

# Expressive Arts Zine

## 表達藝術誌

—— 表達藝術身心靈健康文化節 2026 ——

*Expressive Arts for Mind-Body-Spirit Wellness Cultural Festival*

# 下一個十年

## The Next 10 Years

—— 表達藝術治療業界專業論壇 ——

*Expressive Arts Therapy Professional Symposium*



香港表達藝術治療服務中心  
Hong Kong Expressive Arts Therapy Service Center

10周年  
特刊



出版：香港表達藝術治療服務中心

地址：九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓06-07室

網址：<https://www.hkexat.org.hk/>

總編輯：羅羽庭

撰文：Jovy

團隊：鄧智珊、孫嘉琪、李慧莊、毛芷瑤

美術設計：Shuena

印刷：保諾時網上印刷有限公司

# CONTENT

---

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| 跨越十載 走入社區<br>香港表達藝術治療服務中心與各界共建「下一個十年」             | P.3 |
| 《下一個十年 • The Next 10 Years》<br>表達藝術治療業界專業論壇嘉賓分享精華 | P.5 |
| 跨越時裝設計與 Art × Tech 的工作坊回顧                         | P.7 |

# 跨越十載 走入社區

香港表達藝術治療服務中心與各界共建  
「下一個十年」





鄧智珊 Canna Tang  
香港表達藝術治療服務中心 創辦人及行政總監

今年是香港表達藝術治療中心 (HKEXAT) 成立第十個年頭，本屆《表達藝術身心靈健康文化節2026》以《下一個十年・The Next 10 Years》為主題首次舉辦表達藝術治療業界專業論壇，並在2026年8月22日圓滿舉行。當日邀請了來自業界不同範疇的專業代表，共同放眼下一個十年，探討表達藝術治療在香港推動心理治療服務多元化和提升大眾精神健康的角色與責任，喜見當日有逾400位來自不同界別和專業領域的來賓及服務使用者參與論壇，大家一同分享和討論，實在令人鼓舞。

HKEXAT一直相信，不論貧富、階級、種族、主流或小眾，都應擁有同等機會受益於表達藝術治療服務。因此過去十年努力把接觸表達藝術治療服務的門檻降到最低，除了在治療室提供專業心理治療服務之外，亦很著重將表達藝術治療帶入社區、學校、劇場，甚或日常生活場景中。過往十年，我們最大的學習是知道自己的力量很渺小，唯有結合同行、各個領域的專家、社福機構、商界等持份者的力量，才能在未來十年共同建設一個精神健康友好的社會。

十周年活動《表達藝術身心靈健康文化節 2026》以「下一個十年」為主題，透過開放、跨界交流的表達藝術治療業界專業論壇及系列工作坊，探索如何將表達藝術治療的專業應用推展到更廣更遠。更重要是展望下一個十年，我們如何再進一步走入社區、增加跨界別的協作、甚至學習應用科技，將「表達藝術治療」這個我們認為如此真誠而美麗的服務推廣到社會不同角落。

## 開幕禮及主題研討會



黃安凝 Angela Wong

捷成集團行政總裁辦公室及  
人工智能轉型董事總經理暨  
捷成集團慈善基金董事會董事

我從小學習芭蕾，深知藝術能表達不可言喻的情感，我深信科技只是工具，核心依然在於人與人的真實連結。香港年輕人歷經疫情與外在環境的種種挑戰，更需要重建情感連結。這正是藝術治療的無可取代之處。HKEXAT主動走入被忽視的群體，帶來深遠影響。捷成集團慈善基金很高興能與這個願景清晰的夥伴同行，衷心感謝團隊的付出，祝賀十周年快樂！



何天虹教授 Prof. Rainbow T.H. Ho

香港大學社會工作及社會行政學系教授  
行為健康教研中心總監  
表達藝術治療碩士課程總監

我們要關注人工智能對人的變化，不要忘記我們古老的智慧和不變的人性價值，如善良、誠實等。治療師也要捍衛倫理，對文化歷史謙卑，保持和自然的連結。一個擁抱可以激活皮膚下幾千個觸覺纖維，訊號由神經末梢上傳至大腦，讓我們放鬆並感到安全，這是AI永遠做不到的。



## 表達藝術治療跨界應用與未來預視



李慧莊 Janet Li

香港表達藝術治療服務中心  
創辦人及服務總監

表達藝術治療要走入社區，挑戰之一是如何把公共空間塑造成安全的服務場所。我常運用音樂來界定專屬空間與物理距離，隔絕外界干擾。更重要的是心理上的安全感，我會強調保密及建立信任關係，並賦予參與者選擇權——他們能自主決定表達多少、如何展現自我。



林枝衍博士 Prof. Jin Lam

香港理工大學  
時裝及紡織學院副教授

透過與機構合作，我逐漸明白時裝不只是衣服，更是表達自我、建立自信和連結他人的工具。我深刻體會跨專業協作的重要性，也見證參加者由害羞退縮，到願意展示自己的轉變。這些經歷讓我相信，設計能促進溝通、賦權他人，並發揮超越時裝本身的社會價值。



黃月華 Vienna Wong

香港社會服務聯會 企業發展總監

用合適的方法去幫助迷失的人找回自己，鼓勵和支持他們選擇做一個更好的自己，正如20年前我用音樂劇作介入去支援邊青，這個過程除了需要有心人、要有資源，更重要的是持續性，要相信這過程，持續去做才能滋養出美麗的轉變。



陳煥婷 Claudia Chan

註冊藝術（表達藝術）治療師  
香港表達藝術治療協會主席

我近年參與關於用科技工具如VR跟中學生進行治療的研究，當然科技部分要慢慢去完善，但有趣的是完成八節治療後我的個案說很想和我見面。在虛擬的空間天馬行空創作後，人和人之間身體上、情感上的連結暫時未可以被科技代替。



徐霆佳 Terrance Zee

香港大學表達藝術治療碩士課程  
講師及臨床督導

跨界合作有很多可能性，以我跟大館合作的一個古蹟教育劇場為例，透過歷史上的社會人物作切入點，用角色扮演了解歷史知識外，也認識情緒調節，互相尊重和建立同理心。

# 「心理保健」在日常



陸嘉儀 Linda Luk

領展資產管理有限公司  
企業社會責任助理總經理

我負責領展「愛·匯聚計劃」，自2023年開始與香港表達藝術治療服務中心合作，包括向少數族裔長者及大埔火災後的區內居民提供表達藝術治療服務。我們善用集團旗下物業的公共空間推廣身心靈健康，中心團隊發揮創意，在有限的空間開闢角落，讓街坊（如買餸的媽媽、放學的小朋友）在專業人士引導下停下腳步、安定身心。



賴宇羚 Dorcas Lai

捷成集團 高級人力資源主任

我們很關注員工心理健康，公司每年舉辦「健康月 (Wellness Month)」，引導員工探索個人需要，探討科技與AI對健康的影響等，並實施彈性工時及遠距辦公等政策。硬件上打造開放、舒適且符合人體工學的辦公空間；軟件上則培訓管理層提供持續反饋並認同員工貢獻，從內到外建構對員工的支援。



陳恩因 Kanas Chan

表達藝術治療師

匯豐上市及財富管理產品，戰略合作主管

雖然金融界資源豐富，公司會提供心理支援服務，但數據顯示實際使用率極低，在成為表達藝術治療師後，一天內竟有三位共事逾十年的同事私下向我透露長期面對抑鬱、焦慮及失眠等，卻不知如何求助。讓我深刻體會到，在看似熟悉的群體中，隱藏了不少需要支援的人群。



梁浩銓 Carbo Leung

註冊社工 多年支援劏房家庭經驗

我在還未成為註冊社工前透過欣賞「向死而生」的演出而認識HKEXAT，被他們安全觸碰敏感議題的能力和膽色吸引，我近年在「社區客廳」服務劏房家庭，我們合作把治療室常設於「社區客廳」，將表達藝術治療引進社區，用一個低門檻的方式讓街坊接觸表達藝術治療。



黃建宏（祁勳）Kevin Wong

資深舞蹈及藝術工作者

目前藝術活動走入社區，多以傳授技巧為主，在心理上的效益往往只停留在「陶冶性情」四個字，期望這方面有更深的發展。另一方面，2025年香港自殺個案中男性佔比超過六成，求助個案比例卻僅為女性的一半，希望心理保健的推廣不要忽略此群體。

# 從藝術體現多元包容與社會充權



勞小美 Lo Siu Mei

港澳信義會明道小學  
特殊教育需要統籌主任

特殊教育需要 (SEN) 雖然是校園裡的小眾，但每個人都擁有獨特性。我積極教育學生在非批判的環境中互相欣賞。校內落實「先處理心情，後處理事情」的口號，讓學生學會用詞彙表達感受。最令我欣慰的，是成功將這份共融與教養技巧推廣至家庭。



姚皓璋博士 Dr. Jensen Yiu

同行Alongside共同創辦人營運及  
多元共融主管

社會中存在許多潛藏的既定本位思想，例如以「異性戀」或「華人」為中心的視角，多元共融是營造一個讓不同性別、性傾向、年齡、民族及文化背景的人，都能感到安全並自由表達自己的空間。我們需要反思言語背後的預設，從而避免「微歧視」的發生。



梁舒婷 Sonia Leung

註冊社工  
基督教香港信義會天水圍外展社工隊計劃經理

身為與年輕人同行的人，我發現他們常因失眠和情緒困擾，面臨來自家庭或學校的巨大壓力。許多人因睡眠問題導致遲到、缺席，常被學校標籤為「壞學生」。我希望幫助他們不再自我標籤，不要覺得自己有問題或像個「異類」，讓他們明白每個人都有情緒需要和壓力。



廖博文 Lenco Liu

註冊社工  
香港基督教服務處「耆望-少數族裔長者支援計劃」計劃主任

我觀察到少數族裔長者面臨語言障礙。多數長者只懂自己的母語，這導致他們資訊不流通，連申請長者卡等基本福利也不懂。為此，我認為實踐共融的第一步是打破語言隔閡。早前與HKEXAT合作舉辦小組，利用藝術衝破語言界限，讓長者圍繞「生死教育」進行表達。其實他們所牽掛的事與華裔長者無異，但平時缺乏分享平台。希望未來結合社區力量，讓他們的想法在社區呈現。

# 跨界應用與未來預視

## 表達藝術及時裝設計 跨界合作體驗工作坊



由本中心聯同香港理工大學時裝及紡織學院合作帶領的工作坊，結合了表達藝術治療、紡織藝術及設計藝術，為參加者提供嶄新的跨領域創作體驗。表達藝術治療的部份帶領參加者透過想像及布藝創作「未來的自己」，並探索未來的自己需要的力量。紡織藝術及設計的部份，參加者會將這份力量設計在布袋上，揉合簡單的紡織技術，將未來需要的力量帶在身邊。

Eugenia 參加者（藝術館教育工作者）（左圖）

沒想過紡織工作坊的技術門檻可以這麼低，而製作成品效果又這麼好！同時難得的是活動扣連了不同年紀背景的人，也可透過思考共同關注的問題來變成創作，是一個很舒服的體驗，也是專注在自己的珍貴時光。

Shawn 參加者（建築設計師/學生）（右圖）

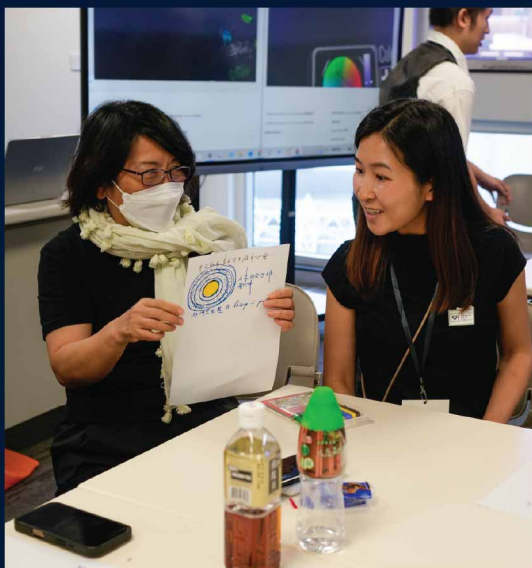
我在表達藝術治療師帶領下去想像未來的自己時，創作了一個穿鮮色衣服在紮馬的自己，代表穩紮穩打又不失樂趣，帽子讓我不要輕浮。而在紡織創作時我創作了這個樹根和水滴的形狀，意外發現上下倒轉來看就是水滴和發芽！我本身有建築設計的背景，也是個表達藝術治療的學生，來探索設計和表達藝術治療如何能放在一起，沒想到能這麼好玩又如此療癒！





## Art x Tech: 未來的創作夥伴

AESIR.hk Founder and Managing Director 陳浩升先生展示VR如何突破如活動能力和地域限制成為創作工具，同時向參加者介紹藝術與科技結合的創作模式及應用潛力，共同探索新興科技為藝術體驗、創意表達及跨領域合作帶來的未來可能。



Ms. Chris Law 參加者（上左圖）

大家經常討論AI會否取代輔導的角色，這體驗讓我感受到AI是其中一個未來跟年輕一代溝通的共同語言，但重要的是當VR創作體驗結束後，專業人士和受眾的溝通和引導，科技之下更彰顯出治療師的重要，如何讓參加者由科技經驗中產生改變。



鉸淇 參加者（設計師）（下圖）

當治療師引領我進入成為發明家的狀態時，我想到了發明一支方便攜帶、舒緩我經常有的肌肉繃緊的筆，AI幫我想了產品名字叫「光點筆」，隨時回復精神爽利！（她更唱出廣告歌）作為習慣執筆的設計師，當我戴上VR在虛擬空間用手部動作創作時感到不習慣，但這新的創作工具也讓我在不可控中學習。



# What is EXAT?

---

## 表達藝術治療 *(Expressive Arts Therapy)*

是一種融合視覺藝術、音樂、戲劇、舞動及文字創作等藝術媒介的治療模式，透過藝術參與及創作達至身、心、靈治療效果。表達藝術治療是一種心理治療方式，提供了非語言的表達及溝通機會，並為參與者提供安全的空間與媒介抒發情緒及想法。

# Who is HKEXAT?

---

## 香港表達藝術治療服務中心

為全港首間以表達藝術治療為主要介入模式的註冊慈善機構，透過視覺藝術、音樂、舞動、戲劇、創意寫作等藝術媒介為社會大眾包括低收入家庭提供專業的心理治療服務。本中心創辦人深信表達藝術治療能提升大眾的身、心、靈健康，並改善社會整體的福祉。除了透過推廣加強各界對表達藝術治療的認識外，本中心亦積極提供多元化的表達藝術治療服務，讓更多社會人士受惠。本中心認為所有人皆有獲得表達藝術治療服務的公平權利，不論貧富、階級、種族、主流或小眾，都應擁有同等機會獲得治療服務。本中心重視每一位立於不同處境、懷有不同需要的人士，為其提供合宜的服務，令更廣泛的人受惠於藝術的治療性。



 Instagram &  Facebook



@hkexat



HKEXAT



HKEXAT網頁

## 慈善捐款

直接存入銀行戶口：香港表達藝術治療服務中心有限公司

戶口號碼：恆生銀行

銀行名稱：239-513492-001

**轉數快(FPS) 捐款：**已登記的轉數快用戶，可透過您的流動銀行應用程式輸入快速支付系統識別碼（FPS ID: 123954687），輸入並確認捐款金額。

閣下之慷慨捐款將會資助本中心的表達藝術治療慈善服務，讓社會上更多人也可以享受表達藝術所帶來的身心裨益。  
Your generous donation will go to support the work of the Hong Kong Expressive Arts Therapy Service Center, enabling people from all walks of life to enjoy the benefits brought by Expressive Arts.

凡捐款港幣\$100以上，向本中心提供捐款截圖

(電郵至info@hkexat.org 或 WhatsApp發送至67105947，並提供電郵地址，即可獲發捐款收據作免稅證明之用。)

All donations of HK\$100 or above will be issued with a donation receipt for a tax deduction.  
Please send your donation record to HKEXAT via email (info@hkexat.org.hk) or WhatsApp (6710 5947) with your email address for the receipt issue.

全力贊助  
Sponsored by



JEBSEN



香港表達藝術治療服務中心  
Hong Kong Expressive Arts Therapy Service Center



67105947



HKEXAT.org.hk



info@hkexat.org.hk



HKEXAT