

Expressive Arts Zine

表達藝術誌

Serrini剖白 樹的成長故事

心理治療中發現自己 感覺被看見

人人也需發揮創意 是一種釋放



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

ISSUE
06



恆常滋養心靈

有沒有發現, 近年大家都很注重身體健康? 親友聚會往往聊到吃甚麼可以減少炎症、做哪些運動能夠增強肌肉等話題。心理健康也越來越多人開始留意, 但對大眾來說, 尋求心理治療似乎仍是一個忌諱。

唱作歌手 *Serrini* 則打破忌諱, 常常公開呼籲大家去接受心理治療, 甚至寫在歌裡唱出來, 希望大家都能夠為紓解情緒上課。今期 *Zine* 邀請了 *Serrini* 訪談, 說說她(帶家人)去見心理醫生的心路歷程, 原來被看見的力量是如此龐大。她希望心理健康可推廣至全民保健, 也談到發揮創意釋放情緒的重要性, 與表達藝術治療的理念很相似。

事實上, 香港表達藝術治療服務中心一直提倡「心理保健」的概念, 與身體保健一樣, 並非等待生病才求醫, 而是平日便打好基礎, 維護心理健康。聽聽表達藝術治療師鄧智珊(*Canna*)如何借鏡「正向心理學」構思「心理保健」的概念, 還有一眾治療師平日怎樣自我保健和推介小練習。

在春去夏來之際, 讓我們都把滋養心靈變成恆常保養, 就像灌溉草木那樣, 讓身心茁壯成長。

羅羽庭

總編輯

2025年4月



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。



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

追蹤 FOLLOW / 讚 LIKE



Instagram &



Facebook



@hkexat



HKEXAT

本中心簡介



小冊子 Leaflet

www.hkexat.org

查詢：67105947

電郵：info@hkexat.org



CONTENT

<i>Serrini</i> 剖白 樹的成長故事	P.5
心理如何保健？用藝術養心	P.11
治療師的自我保健	P.17
推介小練習sss	P.19
近期活動	P.21



Serrini 剖白 樹的成長故事

心理治療中發現自己 感覺被看見

Serrini (梁嘉茵)可能是首位在廣東歌中自述接受心理治療的唱作歌手。現實之中,她確實是一個身體力行推崇透過專業治療師抒解困擾的人。外界形容*Serrini*是一個「宗教」,那麼她的想法和信念是甚麼,又經歷過甚麼令她成為今天的*Serrini*?



文: Jovy、Fiona

何時哭嚟左 靠高歌尖叫 calm down 我
從無冷靜過 靠揮金 捐錢 有無幫助
曾憤怒放任痛楚 依然覺得很錯
So I paid the therapist
陪我紓解情緒很多課

-〈樹木真美〉Serrini (2022)

製作2022年推出的《樹木真美》的時候，正正是Serrini在機玄巧合下，初次接觸心理治療時：「當時一位我認為和伴侶相處方式很不健康的好朋友，因為任職的公司提供五節心理輔導福利，嘗試了人生首次的心理輔導，然後我和他的伴侶也深深感受到他的轉變，於是我也去試試看，結果這朋友很cheap地上完五節就不再自費治療，反而我跟隨這治療師至他移居他國！」



擁有知識 不能取代治療

此前Serrini對了解自己及心理學已很感興趣，本身是博士的她看過不少心理學書籍，有不少心理學家朋友，甚至接觸過心理治療、精神分析學（psychoanalysis）。但當自身遇到困擾時，就明白需要由專業治療師在正式的治療中疏理情緒：「當時治療小組全是外國人，令我覺得可以安全地剖白自己，剛巧那段日子又遇到一些生活或工作上很想解決的事情，我覺得治療小組很有用，我後來介紹了我全家去見治療師。」

她留意到，大部分香港人遇到心理健康狀況都寧願自己處理，可能是自己上網搜尋解決辦法，可能問朋友，或與朋友喝一杯就沒事，「但其實是抵抗，沒有resolve到任何事情，反而令這個toxicity越來越大。」但Serrini發現若想真的了解自己，是要找專業人士，而且越早越好。

鼓勵至親一同養心

隨著自己成長，父母年紀也越來越大，除了鼓勵父母養生，或許也會開始反思自己和父母的關係，甚至一同養心：「我覺得子女開始長大，覺得父母很toxic時，其實可以送他們參加表達藝術治療，甚至可以給他們一個家庭套餐，或者去滿某個節數就八折，他們就會覺得一定要去！（笑）」

Serrini笑言自己會幫父母朋友報名一些自己認為他們有需要的活動，包括由樹店和本中心合辦的《說說樹表達藝術工作坊》：「我爸爸平時一生氣就『黐爆爆』，但他說不出那情緒具體是甚麼。我最深刻的是他去完一些教他如何在生氣時表達情緒的治療，有一次他很生氣焦躁，又不知怎樣說出來，他走進房間拿起了一本簿寫了四點，講解自己為甚麼會有憤怒的感覺，寫的時候他自己疏理一次，想完之後他覺得其實都不太值得動氣。」

用 *shopping task* 了解父母

Serrini就曾經在旅行時和父母一同探索自我：「去日本旅行逛生活百貨店，我讓他們按三個題目去挑選物件，由我埋單：第一樣是你現在很需要的東西，第二樣是你渴望的東西，第三樣是小時候很想要但沒有人買給你，你現在買給自己的東西，然後透過他們買的東西去談他們的渴望。譬如我爸爸買了一條很漂亮、很柔軟的毛巾，他說因為他小時候要跟弟弟共用毛巾，即使現在他不乏乾淨的毛巾，他還是會在意毛巾，我由此更了解他們的過去和現在一些行為的根源。」



縱使Serrini個性坦率，也能和父母溝通，但她仍強調要把親友交給專業治療師：「雖然我都想了解更多一點這些身邊的人，但有些事情始終要由專業人士去讓他們明白，例如子女跟父母說『如果你寂寞，你可以直接說你寂寞，而不是在這裡貢獻家庭，或者好像付出很多來消解你的寂寞』，即使我說出口，父母也不明白我在說甚麼寂寞不寂寞。但是這個議題如果由治療師帶領討論，原來可以追溯到年少時候害怕被遺棄的情結 (*abandonment issue*)，令他們覺得寂寞是正常，而習慣透過為人付出去填補。甚至在朋友之間相處，我聽到三、四次類似的情況，就會想幫他們約見治療師！」

創作是一種釋放

表達藝術治療中，創意是其中重要一環，讓人放鬆地在安全的空間中表達自己，而不會受批判。創作也是Serrini生活中不可或缺的部分：「我覺得做一些創作是重要的，即使不是每個人都會寫歌、製作音樂，但是創意可以發揮在不同場景，譬如執屋、修剪植物、畫畫、做手工，這些不應該是限於小朋友才可以做的創作。我覺得成年人更加需要多一些發揮創意的時刻，他們工作上已經逼他們做成年人，或者跟著一些既定日程去生活。就如我經常觀察我父母的，覺得他們不太有創意，很可能是因為他們缺乏安全感，在他們那個年代的長輩，都習慣了要養家，要理性和實際。」一個安全表達自己的空間，在營營役役的生活中，可以是奢侈品。



唱出真正關心感受的勵志歌

Serrini取得香港中文大學英語系學士學位後，在香港大學修讀文學碩士（文學及文化研究）及香港研究的哲學博士學位。她的博士論文題目更加是以文化研究的角度分析音樂聚眾，研究不同流行音樂如何形成。她的作品中不乏心理治療中處理關係的描述，如《月色魔美》中「切斷一切毫無資格的 壞人們值得放棄」，令人聯想到建立健康的關係界線 (*relationship boundary*)；以及做自己或擁抱真實的自己等等。

她希望流行音樂可以真正說出更接納多元，更健康的概念來面對人生：「我回想一些自小聽著長大的音樂，發現當中的理念未必是健康的，譬如鼓勵你留在toxic的人旁邊，或者關係出現問題是我的責任等，我明白自怨自艾或自我破壞 (*self-sabotage*) 也許能引起聽眾共鳴，但至少道德上應提供一個出口；而另一邊廂，我也不想寫一些表面正能量的音樂，我覺得如果歌曲表面上鼓勵人要正面積極，但是和歌手本身相違背，這也不是我喜歡的創作。這些想法或許是來自接受心理治療時學到，原來當一個人表現出來的行為舉止和內心不相符的時候，也可能導致情緒抑鬱。」

Serrini在不同場合都有談及自己成長於相對保守的學校，令她多少習慣了壓抑真實感受，而當時在主流文化中也很少談及心理健康，直至20多歲才懂得尋求幫助見治療師，她形容那感覺是「*feeling you are seen* (被看見)」，這些心路歷程也呈現在她的創作中。

做個開心的我 傷心的我
全部不必錯過

做最天真的我 最開心的我
全部都拯救我
做更清晰的我 多好 不過
藏著的眼淚還是痛楚
這堅忍的我 哀傷的我
仍豔色熾熱過火
就算 糟糕的世界 輕看我很傻
凝視 魔美
來日 只會.....

-〈月色魔美〉Serrini (2024)

心理健康應推全民保健

Serrini希望心理健康可以推廣至全民保健,「好像做運動一樣!」特別是年輕人,「我覺得應該所有大學生、中學生都可以接觸心理治療,譬如每人可能每年有五節,而這些不是由學校老師做,而是外面的機構做的。這樣會好好多,我甚至覺得這樣可能會令大家想傷害自己的機會低一些。」



療癒歌單

Serrini推介用歌單探索自己,例如定主題:希望小時候的自己聽的歌,細想自己的感受和需要,關心一下過去的自己,也有助疏理今日的自己。



Serrini認為養生和養心一個共通點就是：食慾和腸胃，兩者都反映情緒和心理狀態，大家可邊想想自己想吃甚麼和需要吃甚麼，邊感受自己近來的情緒狀態。她補充說：「所以我舖頭都有賣kombucha(發酵茶)的！」

#樹店

這家位於西營盤的樹店，由Serrini創辦、親自入貨及擺設，她笑言：「反而我想顧客不要太快買光貨品，令我們經常要入貨，但這樣的想法是不好的。相比購物我更希望他們在這停留長一點時間。」



#Serrini 推介好物：

- 1) 《如果我的父母是控制狂》及《如果父母情緒不成熟》
「我入一批賣一批不停入貨的書，如果你對父母有不滿會很有共鳴。」
- 2) 泰國藝術家陶瓷
「來自泰國手繪的陶瓷，其實不算好賣但因為靚所以好想再入貨。」
- 3) 香皂
「我本人很喜歡用皂的，所以也入很多貨。」



心理如何保健？ 用藝術養心



現代人談養生，都較為偏重身體方面的保健，越來越重視吃得健康、做運動、吃補充劑等來強身健體。但其實養生也包括養心，即心理健康的保養。「心理保健」是香港表達藝術治療服務中心提倡的概念，與身體一樣，並非等待生病才求醫，而是平日便打好基礎，維護心理健康。

今期Zine邀請了表達藝術治療師鄧智珊(Canna)說說「心理保健」這概念的誕生。原來是借鏡「正向心理學」(Positive Psychology)，在日常生活中很簡單便可做到「心理保健」，而藝術創作更是非常有效的方式呢！



文：Canna

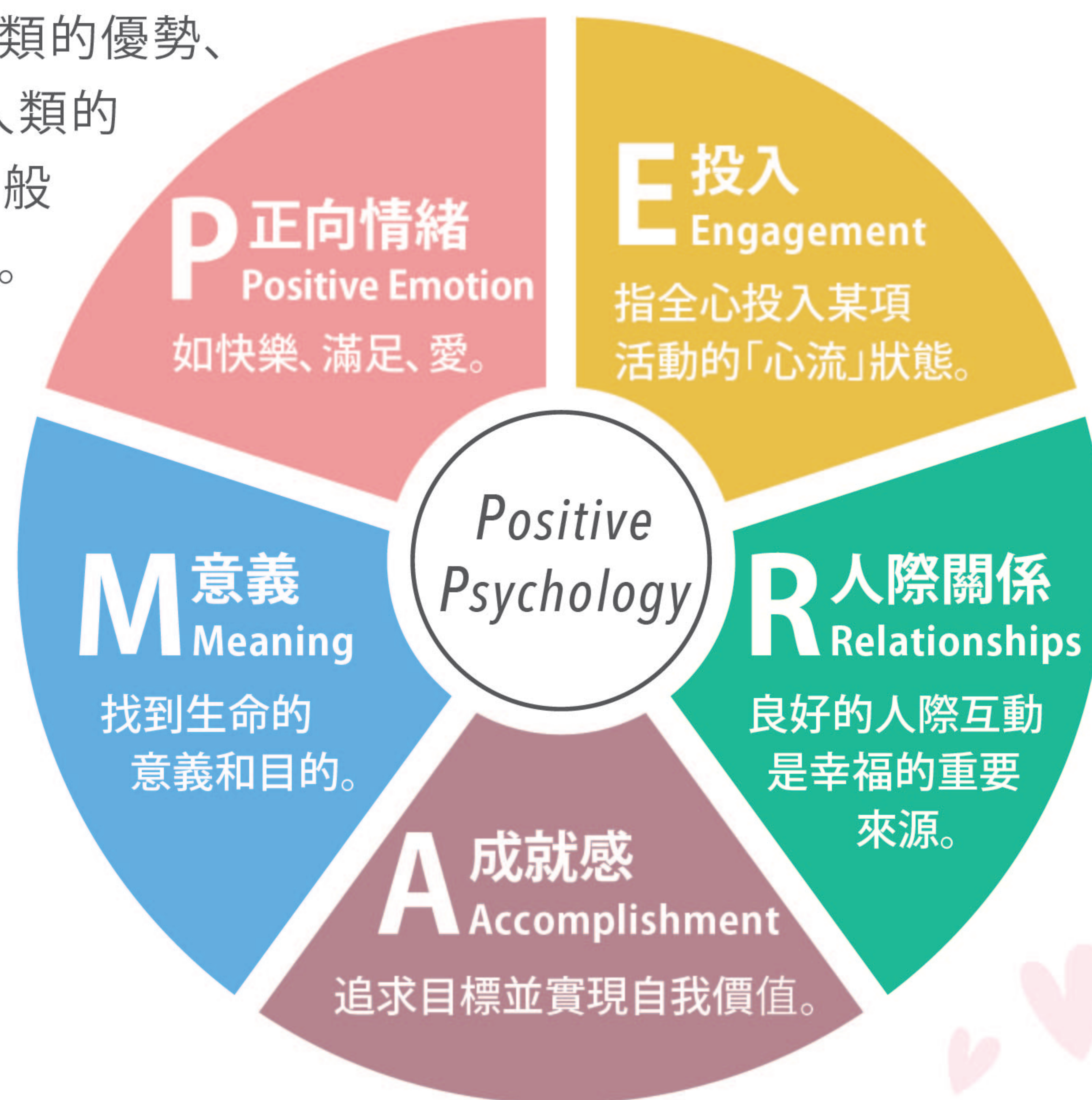
在大眾印象中，不論西方醫學或心理治療，都是以「有病醫病」的理念出發，先診斷病況，再對症下「藥」（身心的對策），紓緩癥狀和治理病源。於是，筆者常常在想，「無病強身」的部分在哪兒呢？既然「預防勝於治療」的理念人人皆曉，那心理健康又能否套用「預防勝於治療」的理念呢？華人文化中，在關注身體健康的範疇上，中醫治療裡養生保健的概念被廣泛認同及傳播，那如果應用在心理健康的層面上又有否相類似的概念呢？

借鏡正向心理學

在心理學當中有一門名為「正向心理學」的學說，正向心理學（*Positive Psychology*）是心理學的一個分支，由馬丁·塞利格曼（*Martin Seligman*）和米哈里·契克森米哈伊（*Mihaly Csikszentmihalyi*）等學者於20世紀末提出，主要關注人類的優勢、幸福感和生活意義。正向心理學強調研究人類的優點、美好特質和潛能，而非像傳統心理學般總聚焦於心理上的「問題」、「病」或「缺陷」。正向心理學中重視對幸福感的探索及研究，認為幸福感由以下五個核心元素組成：

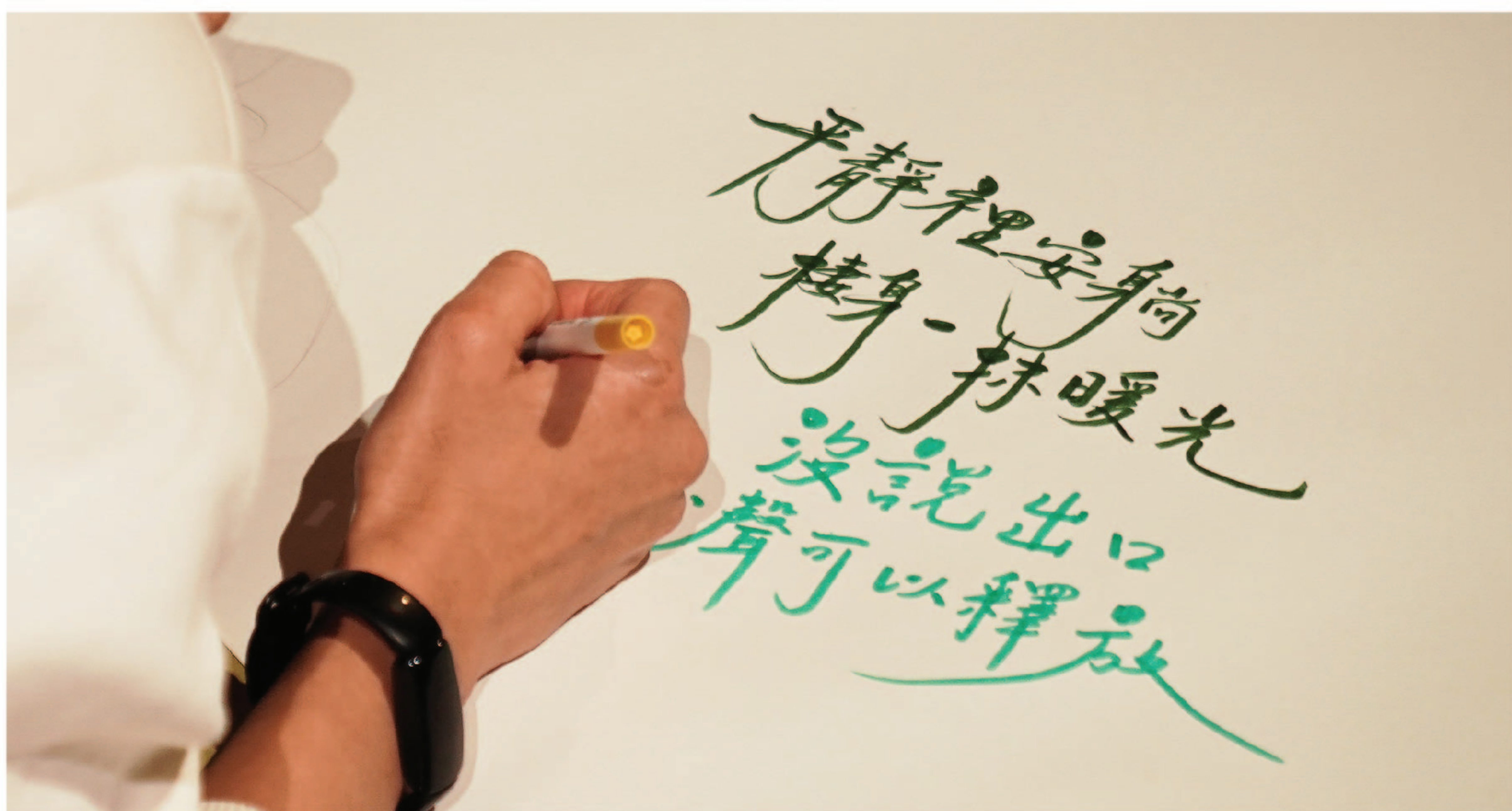


*Reference: Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria Paperback.



The PERMA Model 幸福元素理論

（理論由正向心理學之父Martin Seligman*提出）



對於生命中的難關和挫折，正向心理學的著眼點不在於難關讓你情緒如何受影響、造成的精神創傷或發現心理問題的癥狀，反之其著重個人在面對逆境時的韌性（*Resilience*）和創傷後成長（*Post-Traumatic Growth*）。研究發現，許多人在經歷困難後，反而能發展出更強的內在力量、更深的意義感和更積極的人生觀。正向心理學視每個

生命挑戰為我們學習與達至心理成長的過程，即使在遭遇極端困境中，人們也能通過尋找意義來獲得內在的力量和成長。

「無病強身」— 養心之道

筆者大學時主修傳統的心理學，當中以美國的心理學派別為主。現代心理學講求以科學及數據實証的基礎去分析和理解人的心理活動及行為，在訓練中多以客觀及可量化的數據去解構人的選擇及行動，例如在心理學的經典診斷典籍DSM-5中，大多以觀察人的異常行為及呈現的身心癥狀的數量及程度的角度出發，以判別每個人是否有心理及精神疾病。尤記得當年其中一主修學科是*Abnormal Psychology*，中文譯名為變態心理學（現多譯為異常心理學），當時一看科目名稱及書名就令我有被震撼到的感覺，讀起來固然是眼界大開，但總覺得有力不從心的感覺，好像這事情離自己很遠似的，我當時知道自己不習慣以「病理」的角度來看見別人展現的特質。自然地，當後來在課程以外第一次接觸到正向心理學的理論和學說時，我感到被它的主張深深吸引，這學說所提出的觀點與筆者看何謂人性、生命、人的潛能和美好特質等的個人價值觀非常貼近，也自此就緊貼我心內，影響著我在成為表達藝術治療師後，發展表達藝術治療服務時所秉持的核心價值及理念。

憶起初初開始做心理健康相關的社區推廣及教育時，常常在想使用什麼切入點可保持大眾日常對心理健康的關注及理解，又可減少大眾對精神健康問題的忌諱，避免大眾將討論心理健康議題與「精神病」劃上等號而覺得事不關己，甚或敬而遠之。筆者參考了正向心理學的理念及中醫的說法，希望將「無病強身」一事也放諸於關注心理健康的範疇上，所以當對外推廣心理健康的重要性與表達藝術治療的服務時，也就自然而然地開始運用起「心理保健」一詞了。

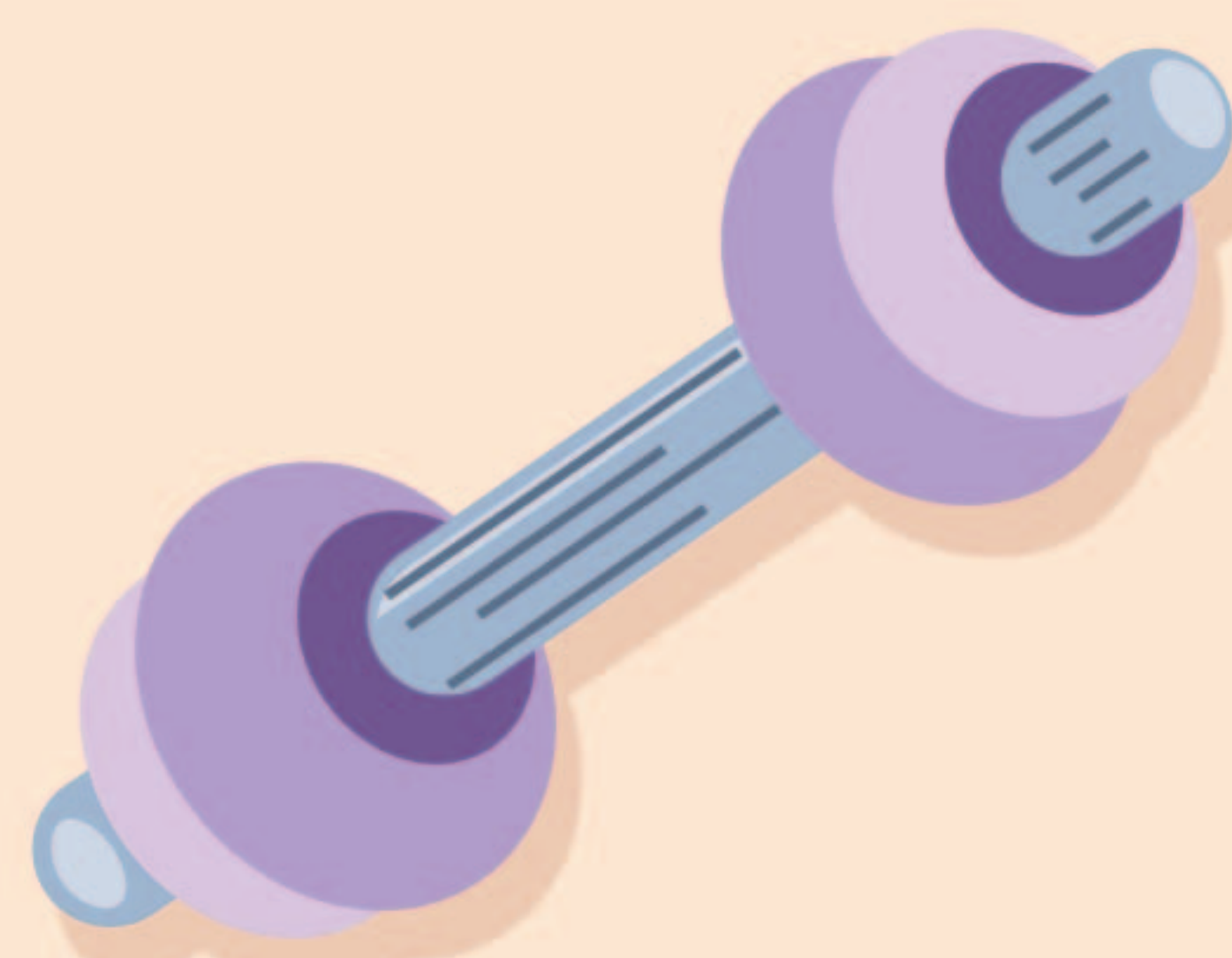
何謂「心理保健」？

「心理保健」意指按照個人特質、情緒及心理狀態，有意識地選擇進行的日常活動，用以抒發及盛載情緒、提升心理健康及增強對自身精神狀態的掌控感。這些日常活動參與起來不必大費周章，容易在日常生活中持之以恆地進行；有趣味，讓人有持續下去的動力；活動進行時可帶領人的注意力重回當下，並讓人連繫到自己對內在狀態及情緒的覺察。心理保健的例子包括：藝術創作、靜觀練習、紓緩壓力的運動、與信任的人傾談及互相支援、在大自然環境中散步、聽音樂、寫日記等。

「心理保健」活動要點



既簡易又日常



有持之以恆的動力



有趣吸引

Self
Care



覺察內在狀態

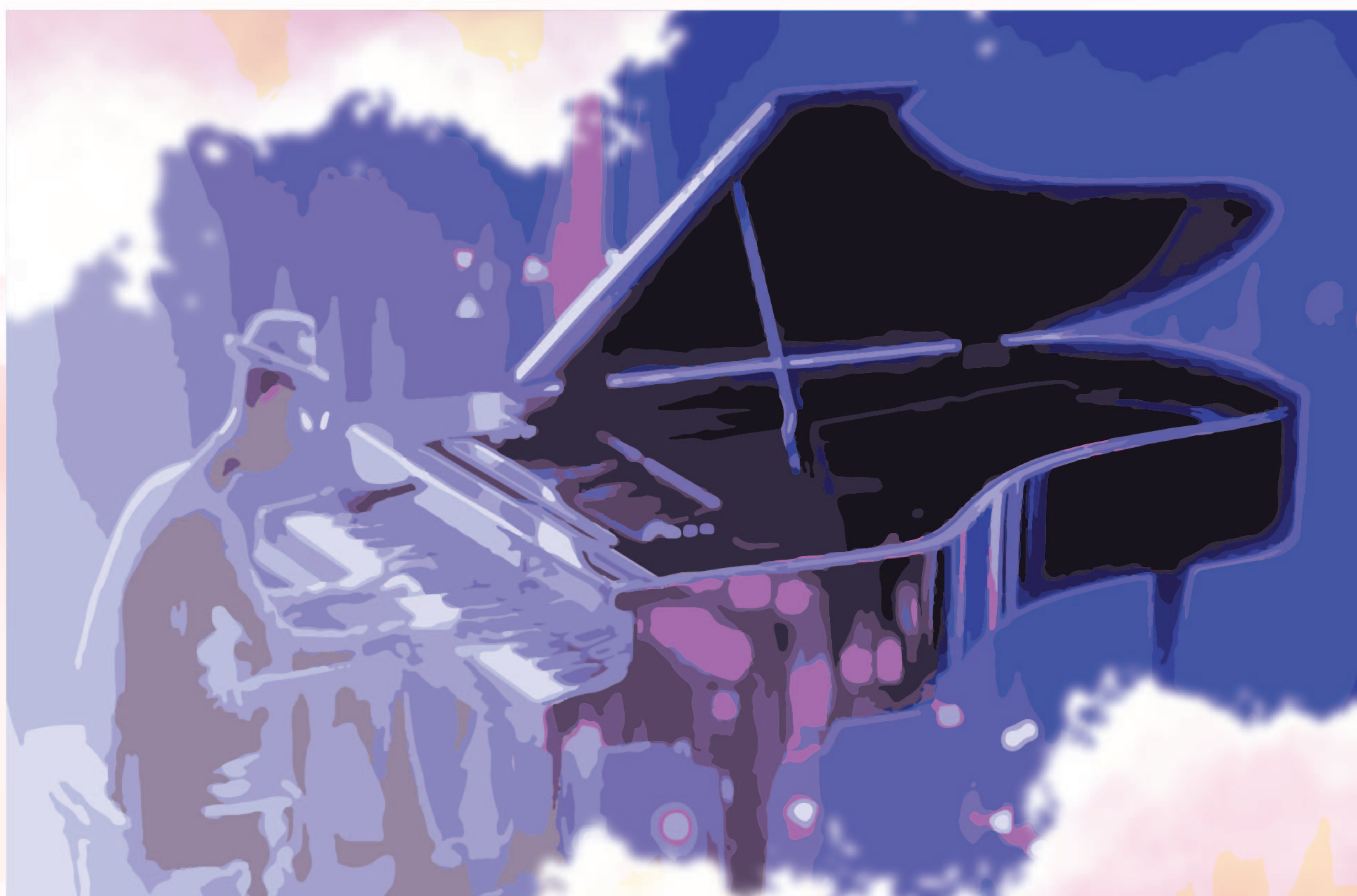


專注當下



香港表達藝術治療服務中心透過社區藝術活動推廣以藝術進行「心理保健」的理念及方法，希望讓大眾知道除了定期養身重要，養心也極為重要。我們希望透過幾個層面的工作提升人們對日常心理保健的關注及認識，首先是加強公眾對心理健康相關知識的認識，第二是增加公眾對自身情緒及身心狀態的覺察、三是推動日常藝術創作的參與，以作為日常心理保健的方法，帶領參加者在藝術創作中獲得正向心理學中提倡的「心流」體驗(Mihaly Csikszentmihalyi, 1990)，提升生活的幸福感。心流指的是一種高度專注、完全投入並享受當下活動的心理狀態，這種狀態讓人感到時間飛逝、自我意識消失，並充滿成就感和滿足感。其中一個能進入心流狀態的例子，就是進行藝術創作，就像畫家、音樂家或作家或任何藝術愛好者在創作時進入忘我狀態般。

心流概念就似迪士尼►Pixar電影《靈魂奇遇記》中所描述的，當人們全情投入又忘我地進行自己喜歡的事時，會進入人類精神與身體之間的「交界」空間(The Zone)。



以下為幫助大家在藝術創作中進入心流狀態的建議：

選擇適合自己的藝術活動

選擇自己感興趣且具有適度挑戰性的藝術媒介。

設定明確創作目標

為藝術活動設定具體、可實現的目標，例如：探索及表達情緒、自我欣賞、減壓等。

營造安全創作環境

創造一個安全自在、無他人或自我批判、能排除外間干擾的環境，讓自己能夠全心投入創作。

逐步提升自我探索的深度或廣度

隨著對自我探索經驗及安全感的提升，逐步增加藝術活動的創新性，隨著個人成長的步伐逐步探索不同的人生主題，有需要時可轉換新的藝術媒介，以保持心流狀態。

專注當下

練習正念 (Mindfulness)，將注意力集中在當前的藝術創作上。

建議採納及整理自米哈里·契克森米哈伊的文獻資料：

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books.)

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). *The Concept of Flow*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). Oxford University Press.

創意與生命

參與表達藝術治療時，治療師常常強調創作的非批判性，希望藉由不對自身創作批判及不套用與人比較的心態去鼓勵每個人做到發自內心的自主創作，啟動每個人與生俱來的獨有創造力，並加以培育創意的流動及運用。

創意的根本就是跳出固有的思想及行為，以新的行動和思考模式解決問題的能力。在筆者看來，生命中的每道題都需要用上我們的創意，以創造力、偶爾加點幽默感和美感，才有力量面對瞬息萬變的人生。

治療師的自我保健

【一路．好走】

近來我培養多了一個讓自己專注當下的小習慣，就是正念步行喇(*Mindful Walking*)。談及專注很多人會聯想起禪坐、靜觀等比較靜態的方式，其實專注當下是可動可靜的。正念步行就是專注每一步，配合呼吸，放下手機及腦中的念頭，回歸足下的感覺，好好走路。我每天回家都會走過一條斜路，快走時會氣喘，夏天時爬上去也會大汗淋漓。某日我忽然提醒自己慢慢行，想起曾經在一些禪修活動嘗試過正念步行，就想「反正都要行，不如藉住這段路作為練習吧」。實行了一段時間，發現這個練習能夠很好地令工作了一天的自己慢慢脫離工作的節奏，回歸生活及對自己的關注。當然也有心思被手機、外在世界吸引而沒有專注當下的時候，但只要有意識地回到當下，相信總能夠比以往更能經營放鬆及安定。歡迎你也將專注融入生活中，如果你也想嘗試正念步行的話，記得要選擇安全和安心的地方呀。

Janet (李慧莊 / 表達藝術治療師)



【一天難處．一天當便足夠】

中學時期開始，我便建立了一個運用繪畫/拼貼/文字創作視覺日記(*Visual Diary*)的習慣，對青年時期內在感受敏銳的我來說是一個重要的器皿去盛載情緒和想法。大學時期，我除了意識到皮膚需要護膚品、身體需要有維他命外，也萌生了心理需要一些東西來保養的念頭。這個概念就此成為了我個人生活及作為治療師的一部分。對我來說，心理保健不是一件高技巧的單一事情，而是一些可以持之而行的隨心習慣。除了創作視覺日記外，我亦喜歡用音樂及文字幫助自己減少日常情緒的積存。

當人愈大，身上的擔子會有形無形地增加，同時亦有很多想做、應該做、可能要做的期望寄予身上。有一句歌詞提到「不要為明天憂慮，一天難處一天當便足夠」，這種放下的心態，也正是我其中一項持續的修煉。而我正在實踐的方法之一，是每天運用圖案 / 文字列出*To-Do List*，晚上刪走已完成的項目，未能完成的就調整為明天或之後進行。隨後，我會選擇播放純音樂/大自然的聲帶，用一首歌的時間在腦海中默想感恩的畫面，然後跟家人分享或在*WhatsApp*中找自己(現在有這個有趣的功能)，把想說的東西輸入話框再*send*出。每晚這個小小的儀式，讓我疏理思緒亦減少了日間累積的情緒，可以睡得很好。(這個方法也可以融合於視覺日記/週記中!)

Zoe (蘇立怡 / 視覺愛好者 / 表達藝術治療師)



「攝影與寫作」作為我的心理保健雙重療法

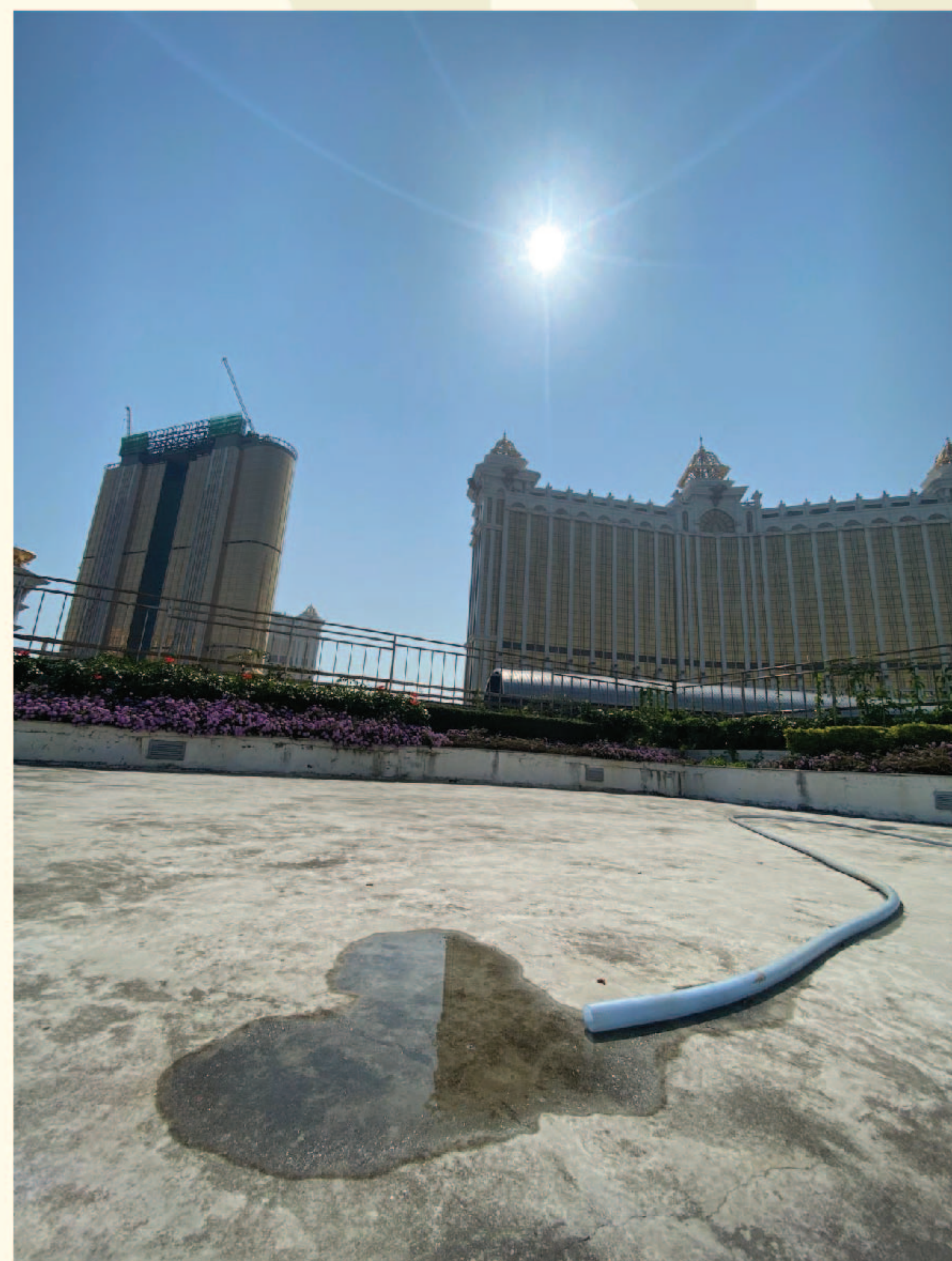
攝影和寫作是我日常生活中不可或缺的心理保健方式。這兩種藝術媒介不僅能讓我表達情感，還能讓我放鬆心情，提升心理健康。

攝影能通過鏡頭來顯示我如何用獨特的方式觀察和記錄世界，這種過程本身就是一種療愈。攝影讓我專注細節，發現生活中的美好，這種專注力能幫助我暫時擺脫負面情緒，重新連結到當下的感覺。

每當我拿起手機（不必一定需要專業相機），開始尋找拍攝對象時，我的注意力會完全集中在構圖、光線和色彩上。每張拍下來相片，我會通過寫作來為每張相片加點溫度和故事。透過寫作，我能夠整理自己的思緒和情感，將內心的困惑和壓力轉化為文字。整個拍攝和寫作過程讓我進入一種「心流」狀態，這樣狀態能有效減輕壓力和焦慮。此外，攝影和寫作還能讓我以創意的方式表達自己的情感和想法，這種表達本身就是一種心理保健。

攝影的另一個好處是，它能讓我走出家門，探索不同的環境和場景。這種探索不僅能豐富我的生活經驗，還能讓我接觸到大自然，進一步提升心理健康。無論是在風景或是人物，攝影與寫作都能帶給我無盡的樂趣和滿足感。

Tammy (周芷彤 / 喜歡攝影的 / 表達藝術治療師)



和身體約會去

我是個情緒極度敏感的人，每次與人相處後，不論是公是私，也會消耗大量能量。置身社交場合中也很容易就吸收了別人的情緒，再加上事後總難以自控地「檢討」自己的社交表現，精神情緒均不勝負荷。在公餘時間，照顧自身情緒，「養心」保健於我來說便是日常必須的保養程序。

在大約十年前起，我開始了跑步的習慣，近幾年更穩定地進行馬拉松的訓練，每星期最少練習三日。這是我和身體獨自約會的時間，在約會裡我們相伴跨過許多高低起伏、疲倦痛楚，在挫折和磨合中回復與前行。我們不需依賴語言，但卻能深入了解對方，我會更細心覺察她每個當下的狀態和需要，調節自己對她的期望和照料。我會更清楚她的獨特性，明白她的能力和限制，學習真誠接納她本來的面貌而不追求與他人比較。至於身體的回饋嘛，她會在我處於情緒低谷時忠實地陪伴着，多少次一邊跑一邊感受到情緒來訪，我們會靜靜地開始一場又一場的自我對話，談論生命的難關、難以擺脫的孤獨感、愛與痛苦的重量、撐起生活的小確幸等。這些約會，是讓我從許多思想裡的「牛角尖」解放出來的重要相處，也一次又一次向我證明，人的調適能力是極度強大的。只要你願意相信自己，你會發現不論身心也藏著驚人的自癒能力。

誠邀大家也試試應身體的約，談一場深度交流的戀愛。

Canna (鄧智珊 / 跑友 / 表達藝術治療師)



推介小練習sss

【與光影共舞】

找個舒服的地方：選一個有光線和安全的地方，可以是窗邊的自然光（或可借助手電筒幫忙！）
調整呼吸及覺察當下感覺：輕輕閉上眼睛，慢慢找一個讓自己舒服的呼吸節奏，單純地感受自己當下的感覺。

與影子互動：試著用手、腳，或不同的身體部位，在光線下創造影子。看看影子隨著動作舞動。

光影創作：用身體組合出不同的形狀，看看影子會變成什麼樣子。請讓你的想像力自由發揮，過程中不用想太多，就讓身體隨著光影的變化自然流動。如果靈感來了，可以為這些光影編一個小故事，或是想像它們在和你說話。

緩緩停下來休息一下：隨著光線的變化，讓動作慢慢靜止下來，感受這刻的感覺。給自己一點時間，靜靜地坐著或躺著，好好休息。

小提醒：

小練習過程可根據自己的心情和需要調整節奏和內容，記得以照顧自己需要為先啊（抱心）

Carol (孫嘉琪/表達藝術治療師)



【寫日記・放下心事】

- 1 臨睡前找一個寧靜、沒人打擾的角落
- 2 預備日記簿和筆（可能找喜歡的簿和筆）
- 3 閉上眼睛，做幾個深呼吸，回顧這一天發生的事，聆聽自己的想法和感受，不作批判
- 4 將思緒毫無保留地寫下來，毋須注意用字、文法，想到甚麼就寫甚麼
- 5 寫完後閱讀一遍，留意自己當下內心的感受

這是我近年很喜歡做的練習，我發現有時睡不著是因為腦袋盛載了太多當日發生的瑣碎事，把這些想法感受都放下之後，腦袋清空了，便會睡得好。

Fiona (羅羽庭/喜歡寫字的/表達藝術治療師)



【譜出心情】

- ① 找一個安全的空間
- ② 預備紙筆顏色
- ③ 數個深呼吸 清空腦袋 感受心情和感受
- ④ 打開音樂平台 按隨機播放 直到找到一首跟當下的Vibe相近的歌曲
- ⑤ 放下批判 讓音樂帶領 在紙上隨心塗鴉直到歌曲完結
- ⑥ 靜心欣賞一次塗鴉
- ⑦ 寫上：我看見____、我感覺____

Keith Chow (周文傑/廣東歌熱愛者/表達藝術治療師)



【心靈躺平】

- ① 營造舒適環境
將室內燈光調暗, 播放令人放鬆的音樂或大自然的聲音, 創造一個安靜、安全的空間。
- ② 進入平躺姿勢
放下手機, 平躺在地上, 閉上眼睛, 將注意力集中在呼吸和心跳上, 感受身體的節奏。
- ③ 專注呼吸
將注意力集中在呼吸上, 感受空氣進入和離開身體的節奏。從頭到腳逐步掃描身體, 放鬆每一部分的肌肉, 讓身體完全沉入地面。
- ④ 享受當下的平靜, 覺察內在和情緒曲
在這個過程中, 允許思緒自然流動。感受身體的細微變化, 覺察內在的情緒和狀態, 讓自己完全沉浸在當下的平靜中。
- ⑤ 結束後回歸當下
結束時, 輕輕動動手指和腳趾, 慢慢喚醒身體。花一點時間感受自己的情緒和內在狀態, 留意身心是否有任何變化。



Phoebe (毛芷瑤/Project Coordinator)

近期活動



「創」出自我：性/別小眾 表達藝術治療計劃

捷成集團全力贊助

今年我們將會繼續為性 /別小眾社群提供一系列的免費表達藝術治療服務, 為支援光譜中不同人士創造安全的空間, 以表達藝術支援他們的身心靈健康。當中包括專為男同性戀者及女同性戀者而設的工作坊及小組, 有興趣的同路人敬請密切留意。

詳情請參閱中心網頁

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/>

總編輯：羅羽庭

撰文：鄧智珊(*Canna*)、孫嘉琪(*Carol*)、羅羽庭(*Fiona*)、李慧莊(*Janet*)、黃慧茹(*Jovy Wong*)、
周文傑(*Keith*)、毛芷瑤(*Phoebe*)、周芷彤(*Tammy*)、蘇立怡(*Zoe*)

鳴謝：*Serrini*、樹店

攝影：*Leung Hoi Dick*

美術設計：*Shuena*

印刷：保諾時網上印刷有限公司

全力贊助
Sponsored by



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

67105947 / 91702055



HKEXAT.org



info@hkexat.org



HKEXAT