

Expressive Arts Zine

表達藝術誌

大阪世博特刊
(中、英、日語)



香港舒服過日本？

在日本要學識讀空氣？「我慢」是美德？

兩地學者深入分析



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

ISSUE
07

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。

Expressive arts therapy (EXAT) is a body-mind-spirit intervention in multi-modal therapeutic approach that fosters therapeutic outcome integrating various arts, like visual art, music, drama, dance/movement, and writing, in a supportive environment. EXAT is a kind of psychotherapy to provide an opportunity for non-verbal expression and communication.

表現藝術療法(表現アートセラピー)は、視覚芸術、音楽、演劇、ダンス・ムーブメント、ライティングなどの芸術的媒体を統合し、芸術的な参加と創造を通じて身体、心、精神に治療効果をもたらす治療モデルです。表現藝術療法の、非言語的表現とコミュニケーションの機会を提供し、参加者に感情や考えを表現できる安全な空間と媒体を提供する心理療法の一種です。

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。

Hong Kong Expressive Arts Therapy Service Center (HKEXAT) is the first Registered Charitable Organization (No: 91/ 16916) that uses Expressive Arts Therapy as a psychotherapeutic approach to improve mental wellbeing. Expressive arts therapy (EXAT) is a multi-modal intervention approach integrating various arts – such as visual art, music, drama, dance/movement, and creative writing, that fosters therapeutic outcomes of body, mind and spirit – in a supportive environment. Our mission is to promote EXAT locally and provide a wide range of EXAT services for enhancing arts participation and mental well-being among the general public. It is HKEXAT's vision to create a world where everyone, regardless of their socioeconomic status, ethnic or any form of disabilities, has equal opportunities to benefit from expressive arts therapy.

表現藝術療法(表現アートセラピー)は、視覚芸術、音楽、演劇、ダンス・ムーブメント、ライティングなどの芸術的媒体を統合し、芸術的な参加と創造を通じて身体、心、精神に治療効果をもたらす治療モデルです。表現藝術療法の、非言語的表現とコミュニケーションの機会を提供し、参加者に感情や考えを表現できる安全な空間と媒体を提供する心理療法の一種です。



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

我們去大阪世博了！ P.5

將表達藝術帶到世界舞台 創建人類的未來

私たちは大阪万博に行く！

表現芸術を世界の舞台へ 人類の未来を創る

We Are Going to the Osaka Expo!

Bringing Expressive Arts to the World Stage, Creating the Future of Humanity

「太陽之塔」設計師：藝術就是要顛覆！ P.18

「太陽の塔」デザイナー曰く：「アートとは常識を覆すものだ！」

"Tower of the Sun" designer: Art is to Subvert!

香港舒服過日本？在日本要學識「讀空氣」？ P.22

兩地學者這麼說...

香港は日本より快適？ 両地域の学者がこう語る...

Is Hong Kong Cozier Than Japan? Hear What Scholars Say

日本漫才 – 苦中作樂之必要 P.30

日本漫才 – 苦中作樂の必要性

Japanese Manzai - The Necessity of Finding Humor in Hardship

藝術與人類的未來

執筆之際，地球另一端戰火不斷，天災威脅猶在，人工智能 (AI) 日益發達，人類的未來難以預測…… 2025年在日本大阪，展示各國創新科技、文化經濟實力的世界博覽會，正正探討未來生命的可持續性。面對這麼多不安和憂慮，藝術會否是其中一個答案呢？

抱著對藝術力量的信念，香港表達藝術治療服務中心把一年一度的《表達藝術身心靈健康文化節》帶到國際舞台，成為大阪世博會香港區唯一主辦單位。今期《表達藝術誌》(Zine)也嘗試開闊視野，介紹文化節如何在香港站和大阪站連繫各地民眾，以創意藝術提升全人類的心理健康。

大阪上次舉辦世博是1970年，當時象徵建築「太陽之塔」的設計者是岡本太郎。現旅居東京的藝文記者黃靜美智子拜訪了他的紀念館了，更介紹了其顛覆傳統的藝術思想，竟與表達藝術治療非批判創作的理念有幾分相似。

為了更了解日本社會的精神健康面貌，我們與香港和日本的學者及藝術治療師訪談，有很多有趣的發現。特別鳴謝正在東京推廣心理健康的表達藝術治療師Ariel幫忙聯絡當地學者及治療師，為Zine添上異常豐富的内容。

本中心治療師Janet則介紹日本一種獨特的藝術文化—漫才，日本人苦中作樂的能力，與香港人喜愛的棟篤笑、90年代港產笑片，也有不謀而合之處。

今期我們首次嘗試以中、英、日三種文字展示內容，希望來自世界各地的你也感受到表達藝術的趣味。唯作為自負盈虧的慈善機構，在資源及人手緊絀下出版這次特刊，如有錯漏或不足之處，還望見諒。並希望不久的將來，我們能再次以藝術相遇！

羅羽庭

總編輯

2025年7月



Art and the Future of Humanity

While wars, natural disasters and AI development loom large on the future of humanity, the 2025 World Expo Osaka, Japan, is exploring the sustainability of future life. Amidst so much anxiety and unease, could art be part of the answer?

With deep trust in the power of art, the Hong Kong Expressive Arts Therapy Service Center is bringing its Expressive Arts for Mind-Body-Spirit Wellness Cultural Festival to the international stage. And we are the only Hong Kong organizer at the Osaka Expo. This issue of Expressive Arts Zine aims to broaden perspectives, highlighting how the festival connects people in both Hong Kong and Osaka through creative arts to enhance global mental well-being. We also invite Tokyo-based journalist Maychichi Wong to talk about Taro Okamoto – the artist behind the iconic Tower of the Sun in the 1970 Osaka Expo. His revolutionary artistic philosophy shares surprising similarities with the non-judgmental creative principles of expressive arts therapy.

To better understand mental health in Japanese society, we interviewed scholars and art therapists from Hong Kong and Japan, uncovering many fascinating insights. Meanwhile, our center's therapist Janet explores manzai, Japan's unique tradition of comedic storytelling—a testament to the Japanese ability to find humor in hardship.

For the first time, Zine presents content in Chinese, English, and Japanese, hoping to share the joy of expressive arts with readers worldwide. As a self-funded charity, producing this special edition with limited resources and manpower has been challenging, so we apologize for any shortcomings. We look forward to the day we can meet again through the power of art!

Fiona Law
Editor-in-chief

芸術と人類の未来



戦争、自然災害、AIの急速な発展が人類の未来に影を落とす中、2025年日本大阪万博は「未来の持続可能な生き方」を探求しています。この不安と不確実性に満ちた時代において、芸術は一つの答えとなり得るのでしょうか？

私たち香港表現芸術療法サービスセンターは、芸術の力を深く信じ、年に一度の「表現芸術・心身霊健康フェスティバル」を国際舞台へと導きます。大阪万博における香港唯一の主催団体として、この『表現芸術Zine』では、香港と大阪の両会場で創造的芸術を通じて人々をつなぎ、グローバルなメンタルウェルビーイングを促進する取り組みをご紹介します。また特別に、東京在住ジャーナリストの黄静美智子に、1970年大阪万博のシンボル「太陽の塔」をデザインした岡本太郎について執筆いただきました。彼の革新的な芸術哲学は、表現芸術療法の「非審美的創作」原則と驚くほど共通点があるのです。

日本社会のメンタルヘルスを理解するため、香港と日本の学者・アートセラピストへのインタビューを実施し、多くの示唆に富む知見を得ました。また当センターのセラピストJanetは、苦境の中にもユーモアを見出す日本人の特性が反映された伝統芸能「漫才」について考察しています。

今回初めて、中文・英文・日本語の3言語でコンテンツをお届けします。世界中の読者に表現芸術の喜びを共有できれば幸いです。自主財源で運営する慈善団体として、限られたリソースと人手での特別号発行には苦労も伴いました。不備がある場合は謹んでお詫び申し上げます。芸術の力で再び皆様と出会える日を心待ちにしています！

編集長 ロウ・フィオナ
2025年7月

將**表達藝術**帶到世界舞台 創建**人類**的未來！

撰文：Canna、Phoebe

當高科技如人工智能 (AI) 加速發展，未來的社會將會變成怎樣，有多少工作將會被取代，尚未可知。唯一能肯定的，是人類的精神健康對世界可持續發展日益重要，而創意藝術的療癒性在當中扮演重要角色，也是香港表達藝術治療服務中心一直致力推動的議題。

今年，我們深感榮幸獲選為日本大阪世博會香港區唯一主辦單位，將《表達藝術身心靈健康文化節》帶向國際舞台。在世博會的全球視野下，本中心將以「表達藝術治療促進精神健康可持續發展」為核心，向世界分享香港的藝術療癒成果，展現如何以創新藝術實踐回應心理健康需求，與各國參與者共築身心靈健康的未來藍圖。

Bringing Expressive Arts to the World Stage, Creating the Future of Humanity

As high-tech advancements like artificial intelligence (AI) accelerate, the future of society remains uncertain—how it will transform and how many jobs will be displaced is still unknown. The only certainty is that human mental health is becoming increasingly vital for the sustainable development of the world, and the healing power of creative arts plays a crucial role in this. This is also the mission that the Hong Kong Expressive Arts Therapy Service Center has been dedicated to promoting.

This year, we are deeply honored to be selected as the sole organizer for the Hong Kong section of the Osaka World Expo in Japan, bringing the Expressive Arts for Mind-Body-Spirit Wellness Cultural Festival to the international stage. Under the global spotlight of the Expo, our center will focus on the theme "Expressive Arts Therapy for Sustainable Mental Health Development," sharing Hong Kong's achievements in art-based healing with the world. We will demonstrate how innovative artistic practices can address mental health needs and collaborate with participants from around the globe to co-create a future vision for holistic well-being.

表現芸術を世界の舞台へ 人類の未来を創る

AI (人工知能) のような先端技術が急速に発展する中、未来の社会がどう変わり、どれだけの仕事が代替されるのかはまだ不透明です。唯一確かなのは、人類のメンタルヘルスが持続可能な世界の発展にとってますます重要になっており、創造的な芸術の癒しの力がその中で重要な役割を果たすということです。これは、香港表現アートセラピーサービスセンターが一貫して推進してきたテーマでもあります。

今年、私たちは大阪万博の香港セクションの唯一の主催団体に選出され、心と身体と精神の健康のための表現芸術文化祭を国際舞台に届ける光栄に恵まれました。万博というグローバルな場において、当センターは「表現芸術療法によるメンタルヘルスの持続可能な発展」を核に、香港のアートセラピーの成果を世界と共有します。革新的な芸術実践を通じてメンタルヘルスニーズに応える方法を示し、各国の参加者と共に心身の健康を支える未来のビジョンを描いていきます。

 **2025**
表達藝術
「**芸術から心へ**」身心靈健康文化節
心と身体と精神の健康のための表現芸術文化祭
Expressive Arts for Mind-Body-Spirit Wellness Cultural Festival

一起探索以



「生命閃耀未來社會的設計」

為主題的共同願景。



面向世界以表達藝術推動人類未來精神健康發展

Beyond Borders: Expressive Arts for the Future of Mental Health

世界をつなぐ芸術の力 - 心の健康を未来へ

重點節目：
Programme Highlights:
メインプログラム：

《向死而生》表達藝術治療導向劇場暨展覽（大阪世博）

“Being-Towards-Death” Expressive Arts Therapy Oriented Theatre & Exhibition (Osaka EXPO)

『死に向かって』表現アートセラピー指向の演劇パフォーマンス & 展示 (大阪万博出展)

《家的表述》表達藝術治療工作坊暨跨國界集體藝術創作計劃（香港 X 大阪世博）

Expressive Arts Therapy Workshops and Beyond Borders Collective Artwork Creation Themed “HOME”
(Hong Kong X Osaka EXPO)

『家の多様な表現』表現アートセラピー体験ワークショップ & 国境を越えた共同アートプロジェクト（香港 X 大阪万博）

《打水漂：生活的重構》藝術展覽（大阪世博）

Art Exhibition “Tossing Stones, The Ripple Between Lives” (Osaka EXPO)

『水切り石 - 生活の再構築』アートインスタレーション展（大阪万博）

《Calling》現場音樂會（香港 X 大阪世博）

“Calling” Live Music Show (Hong Kong X Osaka EXPO)

『Calling』ライブコンサート（香港 X 大阪万博）



日期 Date 開催期間：21/7/2025 – 25/7/2025

地點 Location 開催場所：

大阪世博未來生活區展覽館（西）

Gallery West, Future Life Zone of EXPO 2025 (Osaka, Kansai, Japan)

大阪・関西万博会場 フューチャーライフゾーン ギャラリー WEST

大阪世博與 香港表達藝術治療服務中心

2025年大阪世博會的主題是「設計未來社會，共創美好生活」
"Designing Future Society for Our Lives"
「いのち輝く未来社会のデザイン」
聚焦於如何透過創新與合作，
打造一個更可持續、更包容的未來社會。

三大核心子主題：

拯救生命 Saving Lives

關注醫療、健康與福祉，包括
心理健康、老齡化社會、
疾病預防等議題。

賦予生命活力 Empowering Lives

探討教育、科技與社會創新如
何提升人類潛能與
生活品質。

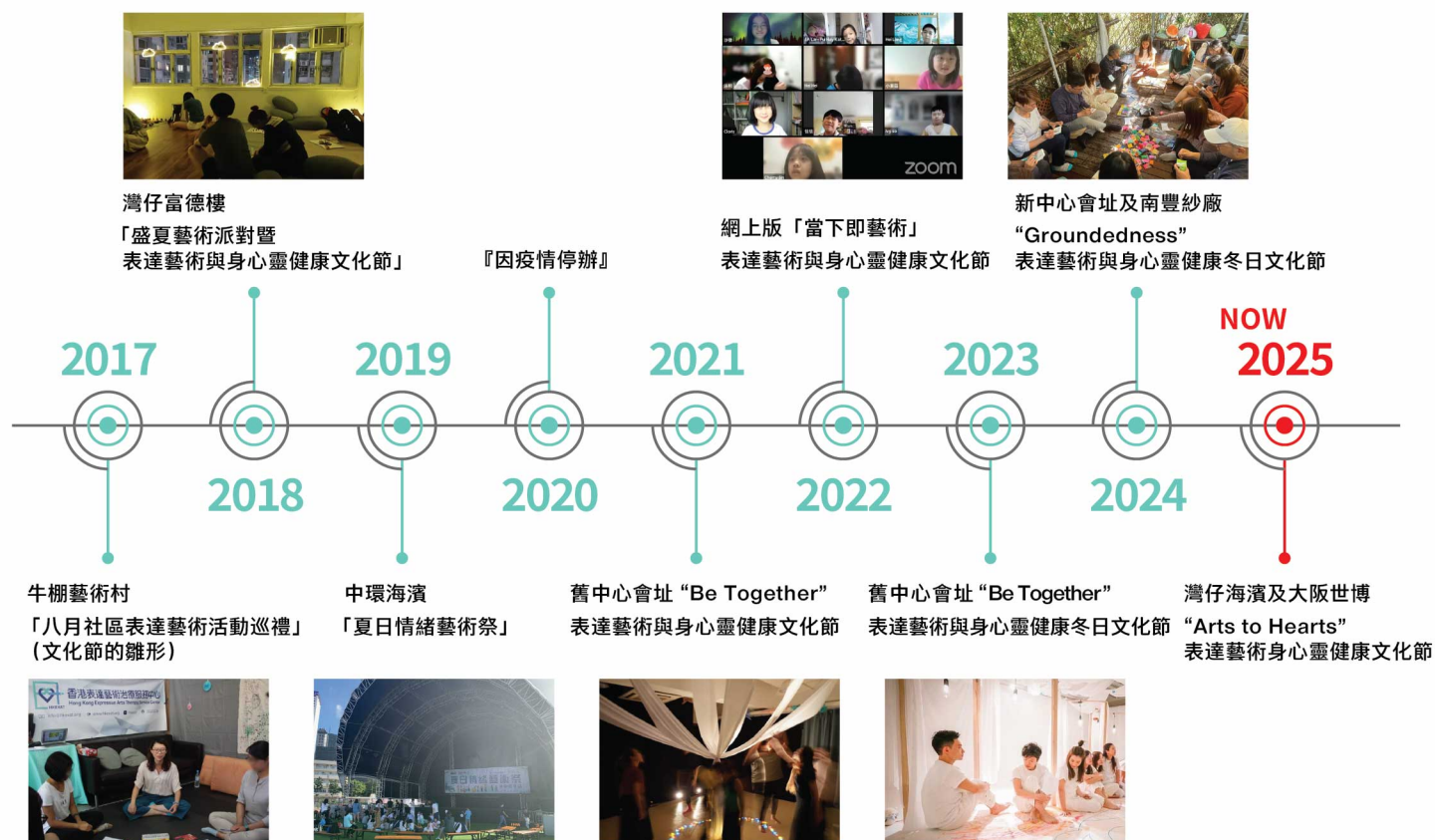
連結生命 Connecting Lives

強調全球合作、文化交流與數字化
社會的連結，促進人與自然的
和諧共生。

香港表達藝術治療服務中心主張以表達藝術治療對應人類精神健康問題的可持續發展，並提倡透過加強公眾藝術參與作日常心理保健的發展方向，在藝術創作及觀賞上提升人們對自身情緒的覺察及非批判表達。本中心的參展，正呼應世博會的三大方向：

- 「拯救生命」- 藝術療癒作為心理健康的重要解方，回應全球精神健康挑戰。
- 「賦予生命活力」- 創意表達賦能個人與社區，展現藝術如何激發生命韌性與社會共融。
- 「連結生命」- 透過跨地域集體藝術創作的計劃，促進兩地民眾破除語言的障礙，在藝術中實現文化連結及共情。

《表達藝術身心靈健康文化節》



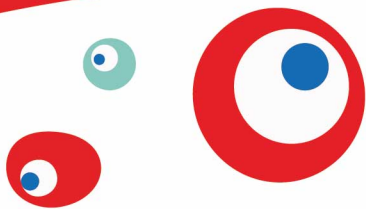
藝術療癒 · 心靈共鳴 · 全球對話

由香港表達藝術治療服務中心主辦的年度盛事《表達藝術身心靈健康文化節》，自2017年萌芽以來，已成長為具影響力的社區表達藝術治療平台。我們以多元藝術為媒介—視覺藝術、舞動、戲劇、音樂及文字創作交織並行，引領公眾沉浸於藝術的療癒力量，喚醒對情緒健康的覺察與關懷。

每一屆文化節皆由註冊表達藝術治療師精心策劃，攜手各界的創意藝術治療師、藝術家、音樂家、劇場工作者及舞蹈家，打造互動工作坊、劇場、跨界音樂會與沉浸式展覽。從牛棚藝術村版本的簡樸觸動、灣仔富德樓的社區共創，到中環海濱的開放對話，延伸到新蒲崗的兩任中心會址的紮根生長、再到南豐紗廠版本創意靈動的「Ending Ritual」，到疫情期間突破界限的線上藝術探索—文化節不斷蛻變，更衍生出「表達藝術治療導向劇場」、「藝術創作互動音樂會」、「《足下》社區表達藝術足印計劃等獨樹一幟的服務，讓療癒與創造力枝繁葉茂。

2025年，文化節迎來第八年的成長里程。我們深感榮幸獲選為大阪世博會香港區唯一主辦單位，將這場藝術與心靈的對話帶向國際舞台。

讓我們在大阪世博相遇—以藝術療癒人心，讓創意跨越邊界。



跨地域展覽《家的表述》

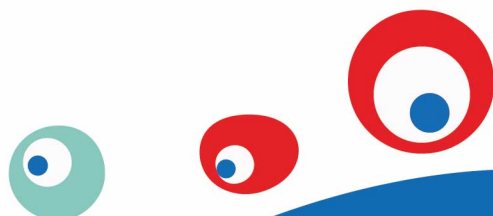
今年，我們以「家」為文化節的大主題，一起在表達藝術的互動過程中，以藝術的共同性連結社區中不同人士，帶領公眾在創作中探索每個人心目中代表「家」——一個心之所安的地方的藝術象徵，感受在表達藝術中相互的陪伴和支持。7月11-12日我們於香港舉辦以「家」為主題的社區藝術工作坊，邀請婦女、親子及情緒支援服務使用者參與創作，作品將由本中心帶往世博（7月21-25日）展出，向國際觀眾傳遞本地社群的聲音。本中心將以唯一代表香港的藝術團體的身份，以藝術連結香港、日本以至世界各地的公眾，一同感受香港作為我們的「家」的藝術之美。



離家在外時，想起「家」，第一樣浮現的會是甚麼？

床鋪的溫暖？衣物柔順劑的氣味？貓咪的叫聲？家人的面容？
還是獅子山的山巒？燒賣的味道？電車和紅綠燈的聲音？

不論你在任何國度，身處任何境地，家的形象早種在心裡陪伴我們走過生命的高低起伏。能讓你心之所安的地方，就是家。讓我們將心中代表著內在安穩的「家」轉化符號、色彩、線條或圖像，透過藝術和創作連結身心靈，聆聽內在、隨心而行。相信藝術能帶引我們，在充滿紛擾的世界環境中，穩住自身於當下，向內建立澄靜的安心之所。





◀ 以「家」為主題創作迷你畫板

Create a mini canva with the theme of "Home"

「家」をテーマにミニ絵画ボードを作成する。

When you're away from home, what comes to mind first when you think of "home"?

The warmth of your bed? The scent of fabric softener? The sound of a cat's meow? The faces of family?
Or perhaps a mountain's skyline? The aroma of freshly baked bread? The sounds of trains and traffic lights?

No matter where you are in the world, no matter your circumstances, the image of home is already planted in your heart, accompanying you through life's ups and downs.

The place that brings you peace of mind is home. Let us transform this inner sense of stability we call "home" into symbols, colors, lines, or images. Through art and creation, we connect body, mind, and spirit—listening to our inner voice and following our hearts. We believe art can guide us to find our footing in this chaotic world, helping us build a clear, tranquil sanctuary within ourselves.

家を離れている時、「家」を思い浮かべると、最初に心に浮かぶのは何でしょう？

布団の温もり？洗剤の香り？猫の鳴き声？家族の顔？
それとも富士山の雄大な姿？おにぎりのほのかな味？路面電車や信号機の音？

どこの国にいても、どんな状況にあっても、家のイメージはすでに心に根付いており、人生の浮き沈みと共に歩んでくれます。

心の安らぎを与えてくれる場所、それが家です。心の内なる安定を「家」という形で、記号や色彩、線やイメージに変えていきましょう。アートと創作を通じて心身と魂をつなぎ、内なる声に耳を傾け、心のままに進みます。アートは、騒がしい世界の中で私たちを導き、今この瞬間に自分自身を落ち着かせ、内側に澄み切った安らぎの場所を築く手助けをしてくれると信じています。

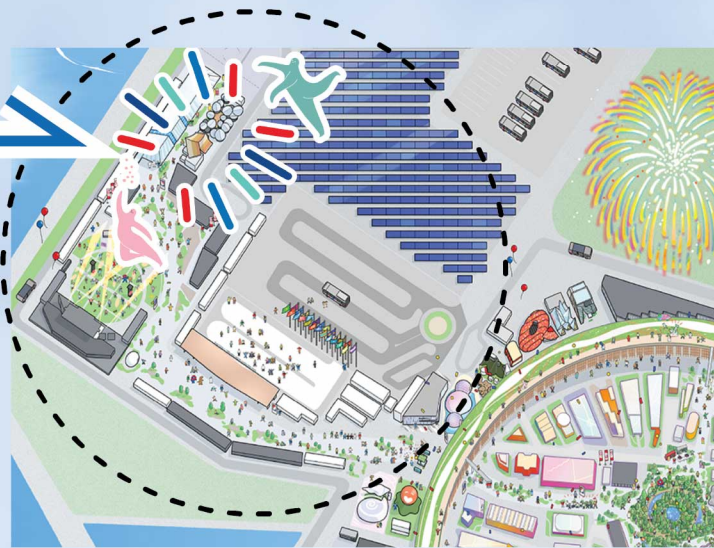




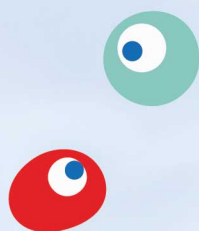
**Art Exhibition-
“How Art Connects Lives”**

Live Band Show

大阪世博 未來生活區 展覽館(西)
Gallery West, Future Life Zone of EXPO 2025
大阪・関西万博会場 フューチャーライフゾーン
ギャラリー WEST



Future Life Zone



We Are Here

ここにいます

我們的位置



“Being-Towards-Death”
Expressive Arts Therapy-
Oriented Theatre



Cross-Cultural Expressive
Arts Workshops
Theme: “Home”



向死而生 在 Expo

《向死而生》表達藝術治療導向劇場暨展覽（大阪世博限定）

“Being-Towards-Death” Expressive Arts Therapy Oriented Theatre & Exhibition (Osaka EXPO Only)

『死に向かって』表現アートセラピー指向の演劇パフォーマンス & 展示（大阪万博出展）

直視死亡，不再忌諱，從死亡探視生命。

《向死而生》揉合形體舞動、詩詞文學、視覺藝術、音樂及戲劇，與觀眾誠實地分享演出者對死亡的探索和思考，讓我們帶領觀眾放下理性，從感受出發覺察死亡和生命的痕跡。

* 表達藝術治療導向劇場為香港表達藝術治療服務中心之表達藝術治療師鄧智珊所創的編作及表演形式，以表達藝術治療的手法切入，導引創作意念的流動，讓舞台成為意念和情緒的載體，演出期間帶領觀眾同時覺察當下感受並進行創作 (Aesthetic Response)，構建雙向的演出與藝術平台，讓每個人的感受都能被看見。

世博站：

22/7-25/7 10am-9pm 《向死而生》展覽開放時間

22/7-25/7 3pm; 5pm 劇場演出（每日兩場）

死を直視し、タブーを超えて、生を探る

『死に向かつて』、身体表現・詩的文学・視覚芸術・音楽・演劇を融合させ、出演者たちの死への探求と思考を観客と誠実に共有します。理性を解き放ち、感覚を通じて死と生の痕跡を感じ取る旅へとご案内します。

※本作は香港表現芸術療法サービスセンターの表現芸術療法士タン・チーサンによって開発された

「表現芸術療法指向型シアター」形式です。

表現芸術療法の手法を用いて創作プロセスを導き、舞台を思考と感情の器とします。

観客は「美的反応 (Aesthetic Response)」を通じて即興創作に参加し、双方向の芸術空間が構築されます。全ての人の感情が可視化される場を創造します。

Confronting death without taboo, we glimpse life through mortality's lens.

"Being-Towards-Death", A cross-disciplinary meditation on mortality integrating dance, poetry, visual arts, music and drama. Artists bare their existential journeys, guiding audiences beyond intellectual understanding to somatic awareness of life's ephemeral traces.

*Expressive Arts Therapy Oriented Theatre (ExArtO-Theatre) is founded by Registered Expressive Arts Therapist of HKEXAT - Ms. Canna Tang, it is a theatre-based approach to Expressive arts therapy, the theatre will become a safe container of thoughts and emotions, the flow of imagination and creation will be initiated in multi-modalities art experiences. Audiences will be guided to feel the moment and to create "Aesthetic Response" during the performance, a two-way arts and communication platform will be constructed. It's a place where everyone can be seen.

Live Band Show

《Calling》現場音樂會（香港 X 大阪世博）

“Calling” Live Music Show (Hong Kong and Osaka EXPO)

『Calling』ライブコンサート（香港 X 大阪万博）

香港站：演前工作坊 5-6pm；黃昏音樂會 6:30-8:15pm

世博站：22/7-25/7（每日黃昏時段）

演出單位包括：

Candy Lo 盧巧音 - 香港站

Le Petit Soldat 小兵 - 香港及大阪站

Key to Madness - 香港站

司儀：昆頓（新城電台節目主持）- 香港站

聯合主辦

Co-organizer



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

SERIOUS STAGING

主要贊助機構

Main Sponsorship



傳媒夥伴

Media Partners

ACOO



Arts to Hearts 2025 表達藝術
「芸術から心へ」身心靈健康文化節
心と身体と精神の健康のための表現芸術文化祭
Expressive Arts for Mind-Body-Spirit Wellness Cultural Festival

大阪世博站預演 Preview of Osaka EXPO

日期：2025年7月11-12日

11/7 (16:00-19:00) ; 12/7 (17:00-20:30)

地點：灣仔海濱活動空間

費用：全免!!!

演出單位包括：

11/7 《家的表述》

表達藝術工作坊暨集體藝術創作

（親子場4-5pm）及（公眾場6-7pm）

#創作中尋安心之所

#我都可以參展大阪世博

12/7 《Calling》

現場音樂會暨演前工作坊

演前工作坊 5:00-6:00pm

黃昏音樂會 6:30-8:15pm

#以節奏解放情緒

#向世界傳遞音樂療癒聲音



Candy Lo 盧巧音



Le Petit Soldat 小兵



Key to Madness

f hkexat | i hkexat.expo | www.hkexat.org



以生命節奏 喚醒心靈共鳴

細心傾聽 心的節奏
Band Sound 帶領情感
雙城舞台 跨界對話

在喧囂世界中，音樂始終是我們最真實的「Calling」——它回應生活的起伏、情緒的波瀾，更叩問生命的本質。《Calling》現場音樂會，邀你以雙耳傾聽內在的純粹聲音，讓香港與大阪世博的舞台以音樂互通，成為心與心共振的起點。用旋律撕去標籤，以節奏解放情緒，讓我們聯同香港的音樂人向世界傳遞音樂療癒的聲音。

Awakening Heartbeats, Resonating Souls

Listen Closely to Your Heart's Rhythm
Band Sound Leads Your Emotions
Twin Cities Stage, Cross-Border Dialogue

In this noisy world, music remains our truest "Calling" — It responds to life's ups and downs, emotional waves, and questions life's essence. The 《Calling》Live Concert invites you to listen to your inner pure voice, Letting the stages of Hong Kong and Osaka Expo connect through music, becoming the starting point for heart-to-heart resonance. Tear off labels with melodies, liberate emotions through rhythms, Together with Hong Kong musicians, we'll deliver the healing power of music to the world.



命のリズムで 心の共鳴を喚起する

心の鼓動に耳を澄ませ
バンドサウンドが感情をリード
二都市ステージでの越境対話

騒がしい世界の中で、音楽は私たちにとって最も真実な「Calling」——生活の浮き沈みに応え、感情の波瀾を受け止め、生命の本質を問いかけます。《Calling》ライブコンサートでは、内なる純粋な声に耳を傾け、香港と大阪万博のステージが音楽でつながり、心と心が共鳴する出発点となります。メロディーでレッテルを剥がし、リズムで感情を解放し、香港のミュージシャンたちと共に、音楽の癒しの力を世界へ届けます。



《大阪世博 ↔ 元朗 藝術家的1000種安心配方》

表達藝術跨域互動展覽

香港表達藝術治療服務中心有幸得到信和集團的邀請，在大阪世博的《表達藝術身心靈健康文化節》完結後將世博關注身心靈健康的精神延續到香港，將此美事帶回元朗以藝術連結社區，於朗壹廣場呈獻《大阪世博<---->元朗：藝術家的1000種安心配方》表達藝術跨域互動展覽。

是次展覽以「家」為核心，透過多元藝術及互動創作形式連結香港與大阪兩地創作能量。我們將展出逾百件由大阪世博參觀民眾親手繪製的「安心之所」迷你畫板，這些承載日本文化故事及日本民眾心安感覺的作品在大阪世博出世，將跨越迢迢千里回到朗壹廣場與香港的公眾會面，並與香港的社區大眾、家庭、兒童即席創作的「安心之所」藝術作品相互回應及映照。本中心治療師屆時將駐場為大家帶領為成人、兒童及家庭而設計的表達藝術治療減壓工作坊，透過視覺藝術、音樂及戲劇等藝術媒介，讓每個人都能在創意、音韻、色彩與線條間覓得心之所安。

展期：2025年8月16-25日

地點：One North朗壹廣場

費用：全免

Thanks to Sino Group's invitation, we will extend the spirit of the Expressive Arts for Mind-Body-Spirit Wellness Cultural Festival from the Osaka Expo to Hong Kong and hold an exhibition at Long Ping Plaza, Yuen Long.

Duration: August 16-25, 2025

Location: One North Long Ping Plaza

Admission: Free of charge

信和グループのご招待により、大阪万博で開催された「表現芸術による心・体・魂の健康文化祭」の精神を香港に継承し、元朗の朗壹広場で展覧会を開催いたします。

会期: 2025年8月16日～25日

場所: ワンノース・朗壹広場（ロンヤット広場）

入場料: 無料

承載日本民眾「安心之所」感覺的作品在大阪世博（右下角）出世後，將會回到香港元朗的朗壹廣場（左下角）與香港公眾會面 ▶



撰文及攝影：黃靜美智子

Written and Photographed by Maychichi Wong

文・写真：黄 静美智子（ウォン ジン メイ チ チ）

徹底顛覆的力量

岡本太郎的藝術態度

說起大阪世博，總有一個傳奇名字不能忽視。他是1970年大阪世博象徵建築「太陽之塔」的設計者，也是戰後日本影響深遠的前衛藝術家—岡本太郎。

他自小浸淫在濃厚藝術氛圍，父親一平為知名圖文漫畫家，母親加乃子則是日本近代女性文學代表作家，三口子曾被日本文學巨匠川端康成形容為「藝術聖家族」。讀畢東京美術學校（現為東京藝術大學），他負笈歐洲留學，經歷當時席捲巴黎的超現實主義與抽象藝術之洗禮。這十年旅法日子，成為岡本太郎重要的藝術啟蒙，桀驁不馴的思想種子逐漸發芽。



岡本太郎為日本前衛藝術家，作品色彩強烈鮮明，充滿衝突對立。

Taro Okamoto, a Japanese avant-garde artist, created works with striking colours and intense contrasts.

岡本太郎は日本の前衛芸術家で、作品は鮮烈な色彩と対立に満ちている。

岡本太郎，1953年（昭和28年、42歲時），
攝於自家畫室（網上圖片）。

Taro Okamoto in his home studio, 1953
(age 42, Shōwa 28) (Internet photo).

岡本太郎，1953年（昭和28年、42歲時）、自宅
◀ アトリエにて（オンライン写真）。



1940年，岡本太郎回到日本，面對戰敗與戰後社會復興的激盪，他銳意開展前衛藝術運動，提出重要的藝術宣言：「藝術即爆炸」。他的油畫和雕塑作品色彩強烈鮮明，筆觸激昂，碰撞具象與抽象之間的衝突感，具有震撼人心的力量，就像其代表作〈明日之神話〉，刻劃原子彈爆開之瞬間，把創造與毀滅，生命與死亡，全都在這幅巨型壁畫中迸發出來。

在其著作《今日的藝術》中，岡本太郎宣稱今日的藝術不能精巧，不能漂亮，不能舒服，為藝術之所以是藝術的根本條件。他表示：「傑出的藝術家懷著堅定的意志與決心，否定現有常識，創造新的時代，這是他們捨棄、跨越過去的自己，將一切賭在令人恐懼的未知世界上所獲得的成果。」如今矗立於大阪萬博紀念公園，作為大阪地標的「太陽之塔」，正是以藝術直面新時代的鮮明象徵。當年世博的主題是「人類的進步與和諧」，在一片科技樂觀主義熱潮下，岡本太郎卻以逆勢而行的姿態，創作出怪異奇趣，怒目圓睜的太陽之塔。以三張臉孔分別象徵過去、現在，未來，結合民俗學研究，使人直視時代進步之下的空虛，重新提問人性原始情感的壓抑。

岡本太郎積極投入公共藝術，至今在日本不同地方都保留他的作品。在東京，除了澀谷站展示〈明日之神話〉壁畫，還有位於南青山的岡本太郎紀念館。紀念館前身是岡本太郎的工作室和住所，其獨特建築設計由坂倉準三操刀。不但展出岡本太郎的繪畫和雕塑，還可以走進工作室參觀，想像這位藝術家長達四十多年來於此孜孜不倦地投入創作的身影，一次又一次超越個人界限，深深撼動日本傳統美學和社會意識。

他留給後人的，不只是作品，更重要是一種態度：「在我看來，那些完全不符合標準卻擁有強大的力量，能震撼到每一個人，徹底顛覆並改變人們生活的作品，才是真正的藝術。」時至今日，依然值得我們深思。

紀念館前身是岡本太郎的工作室和住所，工作室
內擺滿他的畫具，油畫板與雕塑作品。

The museum was once Okamoto's studio, filled with his paints,
canvases, and sculptures.

紀念館は元々岡本太郎のアトリエで、内部には画材、キャンバス、
彫刻作品が並んでいる。





◀ 岡本太郎記念館樓高兩層，在室外可以看到其代表作「太陽之塔」在樓上探出頭來，趣怪可愛。

The two-story memorial museum features his Tower of the Sun peeking playfully from the rooftop.

岡本太郎記念館は2階建てで、屋外から代表作「太陽の塔」が顔を覗かせており、ユーモラスで可愛い。

The Power of Radical Disruption – Taro Okamoto's Artistic Philosophy

When discussing the Osaka Expo, one legendary name cannot be ignored: Taro Okamoto, the designer of the iconic "Tower of the Sun" for the 1970 Osaka Expo and a profoundly influential avant-garde artist in post-war Japan.

Born into a family deeply rooted in the arts, Okamoto was the son of Ippei Okamoto, a renowned cartoonist, and Kanoko Okamoto, a leading figure in modern Japanese women's literature. The trio was once described by literary giant Yasunari Kawabata as the "Holy Family of Art." After graduating from Tokyo School of Fine Arts (now Tokyo University of the Arts), Okamoto studied in Europe, immersing himself in the Surrealist and abstract art movements sweeping Paris at the time. This decade-long stay in France became a pivotal period of artistic awakening for him, planting the seeds of his rebellious spirit.

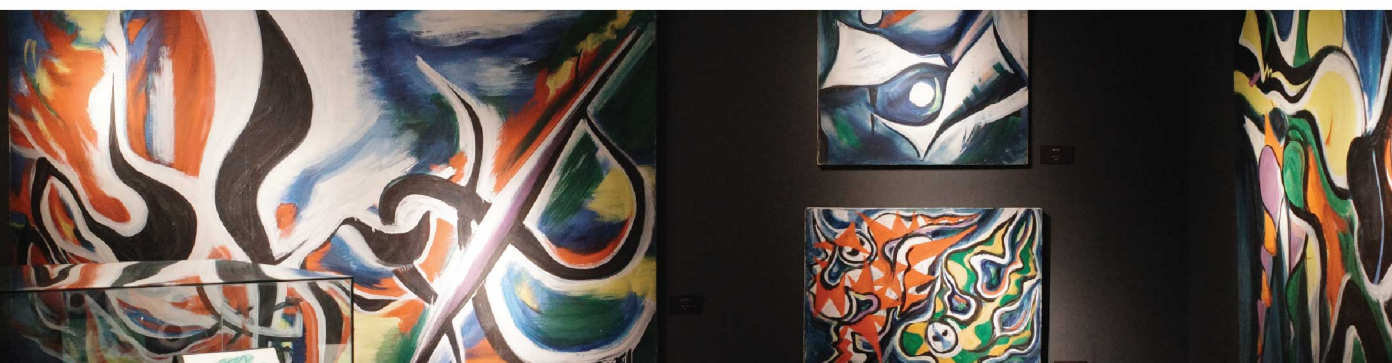
Returning to Japan in 1940 amid the turmoil of war and post-war reconstruction, Okamoto boldly launched an avant-garde art movement, declaring, "Art is an explosion!" His paintings and sculptures are marked by vibrant colours, dynamic brushstrokes, and a tension between the figurative and the abstract, radiating an awe-inspiring power. His masterpiece *The Myth of Tomorrow* captures the moment of an atomic explosion, fusing creation and destruction, life and death, into a single monumental mural.

In his book *Art Today*, Okamoto proclaimed that art must not be refined, beautiful, or comfortable—these are the fundamental conditions of true art. He asserted, "Great artists possess unwavering determination to defy conventional wisdom and create a new era. This is the result of abandoning their past selves and gambling everything on the terrifying unknown." Today, the Tower of the Sun, standing tall in Osaka's Expo Commemoration Park, embodies this philosophy. At a time when the Expo's theme was "Progress and Harmony for Mankind," amidst a wave of technological optimism, Okamoto defiantly created this bizarre, wide-eyed tower. Its three faces—representing the past, present, and future—draw on folklore studies to expose the hollowness beneath societal progress and challenge the suppression of primal human emotions.

Okamoto actively contributed to public art, leaving behind works across Japan. In Tokyo, aside from *The Myth of Tomorrow* displayed at Shibuya Station, the Taro Okamoto Memorial Museum in Minami-Aoyama preserves his legacy. Housed in his former studio and residence, designed by architect Junzo Sakakura, the museum showcases his paintings and sculptures. Visitors can also explore his studio, imagining the artist tirelessly working there for over four decades, constantly pushing boundaries and reshaping Japan's traditional aesthetics and social consciousness.

What he left behind transcends his artworks—it is an attitude: "True art, in my view, defies all norms yet possesses immense power to shock everyone, revolutionize and transform lives." Even today, these words remain profoundly relevant.





徹底的な破壊の力 岡本太郎の芸術態度

大阪万博と言えば、一つの伝説的な名前を抜きにしては語ることができない。1970年大阪万博のシンボル「太陽の塔」のデザイナーであり、戦後日本に深い影響を与えた前衛芸術家——岡本太郎である。

彼は幼い頃から芸術的な雰囲気の中で育った。父親の岡本一平は有名な漫画家、母親の岡本かの子は日本近代女性文学を代表する作家であり、この一家は文学の巨匠・川端康成から「芸術の聖家族」と称された。東京美術学校（現・東京藝術大学）を卒業後、彼はヨーロッパに留学し、当時パリを席巻していたシュルレアリスムと抽象芸術の洗礼を受けた。この10年間の滞仏生活は、岡本太郎にとって重要な芸術を啓発する時期となり、傲岸不遜な精神が芽生え始めた。

1940年、岡本太郎は日本に戻り、敗戦と戦後社会の激動の中で、前衛芸術運動を展開し、「芸術は爆発だ」という重要な宣言を発表した。彼の絵画や彫刻作品は鮮烈な色彩と激しい筆致で、具象と抽象の衝突を表現し、人々の心を揺さぶる力を持っていた。代表作〈明日の神話〉は、原子爆弾が炸裂する瞬間を描き、創造と破壊、生命と死をこの巨大な壁画に込めた。

著書《今日の芸術》で、岡本太郎は「今日の芸術は、うまくあってはならない。きれいであってはならない。こちよくあってはならない。それが芸術における根本条件だ」と宣言した。彼は「傑出した芸術家は、確固たる意志と決意を持ち、既存の常識を否定し、新しい時代を創造する。彼らは過去の自分を捨て、恐怖すべき未知の世界にすべてを賭けて得た成果だ」と強調した。現在、大阪万博記念公園にそびえる「太陽の塔」は、芸術が新たな時代に直面する鮮明な象徴である。当時の万博のテーマは「人類の進歩と調和」だったが、科学技術楽観主義の潮流の中、岡本太郎は逆らうように、奇怪でユーモラスな「太陽の塔」を創作した。塔の三つの顔は過去、現在、未来を象徴し、民俗学的研究と結びつき、時代の進歩の下にある空虚さを直視させ、人間の原始的な感情の抑圧を問い直した。

岡本太郎は公共芸術に積極的に取り組み、今も日本各地に彼の作品が残されている。東京では、渋谷駅に展示された〈明日の神話〉の壁画のほか、南青山にある岡本太郎記念館がある。記念館は元々彼のアトリエ兼住居で、ユニークな建築は坂倉準三が手がけた。館内では彼の絵画や彫刻が展示されているだけでなく、アトリエも見学でき、40年以上にわたってここで創作に没頭した彼の姿を想像することができる。彼は常に個人の限界を超え、日本の伝統的美学と社会意識を深く揺るがせた。

彼が後世に残したのは作品だけでなく、より重要なのはその態度である。「私にとって、標準にまったく合わないが、強大な力を持ち、すべての人を震撼させ、人々の生活を徹底的に覆し変える作品こそが真の芸術だ」。今日でも、この言葉は私たちに深く考えさせる。

Info:

岡本太郎記念館

開放時間: 10:00-18:00

逢周二休館

地址: 東京都港区南青山6-1-19

Info:

Taro Okamoto Memorial Museum

Hours: 10:00-18:00 (Closed Tuesdays)

Address: 6-1-19 Minami-Aoyama,

Minato-ku, Tokyo

情報:

岡本太郎記念館

開館時間: 10:00-18:00 (火曜日休館)

住所: 東京都港区南青山6-1-19

香港舒服過日本？

在日本要學識「讀空氣」？「我慢」是美德？

兩地學者這麼說...

香港人工作壓力大，一有機會便飛去日本旅行，享受美食、購物、貼心的服務等，無疑是非常舒適的體驗。那麼，從日常生活、精神健康的角度看，日本是否一定較香港舒適？為了解日本社會的精神健康狀況，我們訪問了一些學者和藝術治療師，部分受訪者分別在日本和香港居住過，她們竟不約而同說在香港生活遠較日本舒適，並分析了日本的傳統觀念和文化如何影響人們的情緒表達和心理健康。但亦有學者指出日本近年的一些改變，以及值得借鑑的地方。

撰文：Fiona



日本社會令人特別壓抑？

說起日本的精神健康，很容易會聯想到自殺率特別高，但這印象或許已經過時。香港大學日本研究學系助理教授 Edwin Michielsen(左圖) 指出，日本自殺率在1990年代和2000年代初期的經濟停滯和社會動盪期間達到了頂峰，當時日本正經歷經濟衰退、失業率上升。此後，政府持續努力和社會變革顯著降低了2010年代的自殺率。「今天，儘管日本的自殺率仍然很高，而且是一個嚴重的公共衛生問題——仍然徘徊在每10萬人中17到18人之間^[1]——但其自殺率與歐洲、俄羅斯、亞洲和北美的部分地區相若。」不過，新冠疫情逆轉了過去十年取得的一些進展。



受文化影響，在日本生活似乎仍是比較壓抑。「我覺得日本是一個比較難說出自己真實感情的一個社會。」日本社會學家、教育學家及現代中國研究者阿古智子說：「這個社會要求人們要多忍耐一點，自己有什麼困難也不會說出口——這樣的氛圍就會給人很大壓力。」曾在多個地方居住的她說，在台灣、香港和中國內地生活都比日本舒服，因為不用太留意要「讀空氣」（察言觀色，或俗稱「睇人眉頭眼額」）。

▼ 阿古智子在日本獨自照顧孩子時，感覺日本社會較冷淡

她形容，日本好像是人際關係比較冷淡的一個社會，中國則是一個人情社會。因為家庭原因，阿古老師曾有一段時間要在日本獨自照顧自己的孩子，「當時很少有人會主動積極幫我。但在中國，我有很多朋友對我表達關心。」

在中國內地長大、曾在香港念書、現旅居東京的表達藝術治療師Ariel(右下圖)說，她在日本生活與求職的過程中，體會到日本的集體主義和規則導向等文化特徵，比中國更甚。

「在校園或職場中，強調『和而不同』遠遠不夠，他們更強調的是『和而同』。個人若在行為、表達、理念上過於突出，往往會被視為不協調的『異類』，很容易遭到排斥或孤立。這種氛圍容易讓渴望自由表達或希望實現自我價值的人感到壓抑。」她說，留意到日本社會仍存在男女不平等的現象，對「外來者」的包容度也較低，為女性和在當地生活的外國人造成較大心理壓力。



日本文化如何影響身心狀況？

在種種現象背後，是日本傳統文化和觀念在起作用。在日本土生土長、現為藝術心理治療師的森香保里(下稱 Tayla) 介紹了日本一些獨有的文化：

閱讀空氣 空氣を読む文化

在日本文化中，「閱讀空氣」具有重要意義，意指無需對方明說便能理解他人的感受或意圖。人們往往依靠語調、表情或情境等非語言線索，來解讀話語背後的真正含義。

避免造成他人不適 相手に不快感を与えない文化

日本文化極度重視避免令他人感到不自在的行為。人們總會謹慎斟酌言行可能帶來的影響，其核心在於維持和諧，確保周遭的人不會產生尷尬、困擾或沮喪的情緒。

「我慢」(忍耐)即美德 耐えることが美德とされる文化

在日本，「我慢」(忍耐)被視為一種美德—意指不抱怨地承受困境。這種觀念鼓勵人們默默忍受艱難或不適，而不將自身壓力轉嫁他人。

群體和諧 合わせる文化

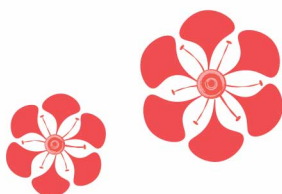
日本文化非常重視團體和諧，而非個人表達。在許多情況下，人們會努力「融入」或「協調」自己的行為和觀點，即使這意味著壓抑自己的個人觀點。

Tayla說：「在這樣的文化背景下，令心理健康議題在日本難以被公開討論或正視。這種強調維持和諧、避免不適，以及不輕易表露個人困境的文化，往往使人們難以主動尋求幫助或表達情感上的困擾。」

幾位受訪者都提及日本人十分在意「避免給他人添麻煩」。Ariel觀察到，這種深層文化共識會逐漸滲透到個人的日常判斷與行為模式中。「在日本生活久了之後，你會發現自己開始習慣點頭哈腰、肩膀輕收，說話時自動降低音量和語速，甚至不自覺地採取俯首的身體姿態。反觀當使用英文與人交流時，身體姿態會自然恢復到更開放、自信的狀態。這種差異既反映出語言文化對行為的潛移默化影響，也揭示了日本人在「身」與「心」層面所面對的雙重壓抑。」

在獨特的文化和壓力下，衍生了獨特的「生意」。日本有專門代人辭職的機構，被稱為「辭職代理」服務(resignation agency)專門替有意辭職的員工處理離職程序，包括聯絡僱主告知離職意向、處理文件、完成離職手續等。Tayla說，一些直接面對僱主會感到壓力、恐懼的人士，會使用這些服務，這也反映了日本嚴格的職場階級和社會壓力。

心理健康意識日益提升



近年，不同團體的推動及互聯網讓心理健康議題逐漸獲得關注。Tayla說：「透過社交媒體，當人們發現與自己經歷相似的人時，便能產生『原來我不孤單』的感受。即使是像『宅』在家裏的人（ひきこもり），現在也有了與外界連結的途徑。」阿古老師留意到教育方面的改善，包括當地學校日益尊重學生個性化發展等。

在生活模式上，Michielsen教授也觀察到一些改善。「在香港，大家往往非常重視經濟流動性和物質成就。這種高壓環境雖然能激發雄心壯志，但也會導致長期的壓力和自卑感。雖然日本也面臨經濟壓力，但某些人開始追求「futsū」（普通）的生活方式——一種優先考慮穩定、可管理的日常生活，和對生活中簡單樂趣有滿足感的生活方式。在日本，越來越多人開始重視個人成長、與親友及寵物相伴的時光，以及較慢的生活節奏，而非一味追求無止境的生產力或財富累積。這種從日常中尋找意義、重視非金錢層面幸福感的價值取向，提供了一個極具說服力的另類生活敘事，其影響力可以無遠弗屆。」



藝術治療在日本

此外，藝術治療也慢慢在日本萌芽。Tayla除了為兒童及成人提供藝術心理治療，近年積極為醫護人員提供藝術治療服務(左上、中圖)，協助緩解專業照顧者的壓力，並在精神健康的教學課堂加入藝術創作的環節，讓學生的體驗更深刻。

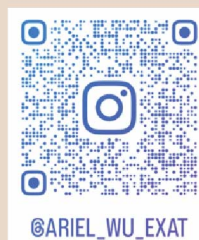


Ariel也向不同類型的族群提供表達藝術治療服務，並已在東京舉辦過相關活動(左下圖)。目前她正和伙伴籌建一個非牟利組織，支援有需要的外國人群體等。「我相信，城市的溫度不僅來源於鋼筋水泥和制度建設，更來自於人與人之間的連接與理解。而藝術，恰恰是一種極具穿透力的媒介，能跨越語言、身份與文化，把人們重新帶回自己，也帶向彼此。」



Ariel即將在日本舉辦的表達藝術治療體驗項目：

1. 日本富士山身心靈登山之旅—極野戶外Everwild Japan X Ariel
7月1日-9月10日每周開啟 | 5天4夜 | 小團制
富士山登頂，箱根溫泉，森林療癒，篝火夜話
費用 ¥ 398,000/人（雙人同行 ¥ 390,000）
含住宿、接送、保險、領隊
接送覆蓋成田/羽田及市內車站
報名：everwild.global@gmail.com
2. 日本大地藝術祭療愈之旅 2025
7月起常駐 | 3天2夜 | 小團制
三線可選：光之館、脫皮之家、夢之家
入住世界級藝術空間 + 藝術治療體驗
費用 ¥ 240,000/人（東京出發）
詳詢：yiweiwu-ariel@outlook.com



Is Hong Kong More Livable Than Japan? What is “Reading the Air”? Hear What Scholars Say...

Hong Kongers face immense work pressure, and whenever there's a chance, they fly to Japan for vacations—enjoying gourmet food, shopping, and impeccable service. It's undoubtedly a relaxing experience. But from the perspective of daily life and mental well-being, is Japan truly more comfortable than Hong Kong? To understand Japan's mental health landscape, we interviewed scholars and art therapists, some of whom have lived in both places. Surprisingly, several shared that living in Hong Kong is far more comfortable than in Japan, analyzing how Japan's traditional values and culture affect emotional expression and psychological health. Yet some scholars also noted recent positive changes in Japan and areas worth learning from.

Is Japanese Society Particularly Oppressive?

When discussing Japan's mental health, high suicide rates often come to mind—but this perception may be outdated. Dr. Edwin Michielsen, Assistant Professor of Japanese Studies at the University of Hong Kong, notes that Japan's suicide rates peaked during the economic stagnation and social turmoil of the 1990s and early 2000s. Since then, government efforts and societal shifts have significantly reduced rates in the 2010s. "Today, while Japan's suicide rate remains high and a serious public health concern—still hovering around 17 to 18 per 100,000 people^[1]—its rate is comparable to parts of Europe, Russia, Asia, and North America." Though, the COVID-19 pandemic has unfortunately reversed some of the progress made in the previous decade.

Yet, life in Japan still feels stifling. "Japanese society makes it hard to express true feelings," says sociologist and educator Tomoko Ako, a researcher on modern China. "There's an expectation to endure silently, not voicing personal struggles—this atmosphere creates immense pressure." Having lived in Taiwan, Hong Kong, and mainland China, she finds these places more comfortable than Japan because they don't require constantly "reading the air" (adjusting to unspoken social cues).

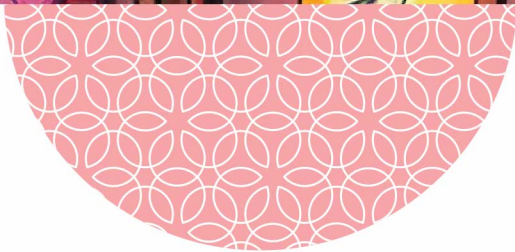
She describes Japan as socially distant, while China is more relational. When Dr. Ako once had to raise her child alone in Japan, "few proactively offered help. But in China, friends showed genuine care."

Expressive arts therapist Ariel, who grew up in mainland China, studied in Hong Kong, and now lives in Tokyo, observes Japan's collectivism and rule-oriented culture as more intense than China's. "In schools or workplaces, harmony isn't just valued—conformity is demanded. Standing out in behavior, expression, or ideas risks being labeled as 'outsider,' leading to exclusion. This stifles those craving free expression or self-actualization." She adds that gender inequality and low tolerance for "outsiders" add psychological strain, especially for women and foreigners.

How Does Japanese Culture Impact Well-Being?

These phenomena stem from deep-seated cultural norms, explains art psychotherapist Kaori Tayla Mori (Tayla):

- **Reading the Air (空気を読む):** It means understanding the feelings or intentions of others without them directly saying it. People often rely on non-verbal cues like tone of voice, facial expressions, or context to interpret what someone truly means.
- **Group Harmony (合わせる文化):** Japanese culture places a strong emphasis on group harmony rather than individual expression. This means that the needs of the group are often prioritized over individual desires.
- **Avoiding Discomfort (相手に不快感を与えない文化):** People are often careful to consider how their words and actions may affect those around them. The goal is to maintain peace and ensure that others do not feel embarrassed, awkward, or upset.
- **Endurance as Virtue (我慢):** The idea of gaman (我慢), which means enduring difficult situations without complaining, is highly valued. This concept encourages people to endure hardship or discomfort quietly and without drawing attention to themselves.



"Given this cultural background," Tayla notes, "it is understandable why mental health issues are often not openly discussed or acknowledged in Japan. The cultural emphasis on maintaining harmony, avoiding discomfort, and not expressing personal struggles can make it difficult for individuals to seek help or express their emotional difficulties."

Ariel observes how these norms seep into behavior: "Over time, you unconsciously adopt subdued gestures—lowered voice, hunched posture. Speaking English, though, my body naturally relaxes into openness. This contrast reveals the physical and psychological repression Japanese face."

This pressure has even birthed unique services like "resignation agencies"—professionals who quit jobs on behalf of employees too intimidated to face their bosses.

Growing Mental Health Awareness

Recent advocacy and the internet are slowly shifting attitudes. "With platforms like social media and YouTube, people can experience the feeling of 'I'm not the only one' by discovering others who share similar experiences," says Tayla. "Even those who are socially withdrawn (hikikomori) (recluses) now have the means to connect with the outside world." Dr. Ako highlights educational reforms, like schools increasingly respecting students' individuality.

Dr. Michielsen notes a cultural shift. While Hong Kong prioritizes economic mobility and material success—fueling ambition but also chronic stress—some in Japan are embracing futsū (普通), a lifestyle valuing stability, simple joys, and slower rhythms over endless productivity or wealth. "This tendency to find meaning in the everyday, and to place importance on non-monetary aspects of well-being, offers a compelling counter-narrative that could resonate beyond Japan."

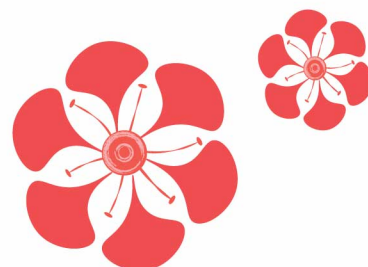
Art Therapy's Rise in Japan

Tayla not only provides art psychotherapy to children and adults, she also runs lectures and art therapy workshops to promote self care for healthcare workers and educators. Meanwhile Ariel organizes sessions for diverse groups in Tokyo. She is co-founding an NPO to support foreigners, believing "art transcends language and culture, reconnecting people to themselves and each other."

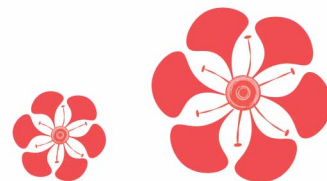


香港は日本より住みやすい？「空気を読む」「我慢」が必要？ 日港の専門家が語る実態

香港人は仕事のストレスが大きいと、機会があれば日本に旅行し、美食やショッピング、心のこもったサービスを満喫している。確かに非常に快適な体験だ。では、日常生活やメンタルヘルスの観点から見て、日本は香港より住みやすいのだろうか？日本の精神保健状況を理解するため、学者やアートセラピストにインタビューしたところ、日本と香港の両方に住んだ経験のある回答者たちから、意外にも『香港の方がはるかに住みやすい』という意見が続出している。日本の伝統的価値観や文化が感情表現や心理健康に与える影響を分析していただいた。ただし、近年の日本における変化や参考になる点も指摘されている。



日本社会は特に息苦しい？



日本のメンタルヘルスと聞いて、高い自殺率を連想する人は多いが、この印象はもはや古いかもしれない。香港大学日本研究学科のエドウィン・ミヒエルセン助教授によると、日本の自殺率は1990年代と2000年代初頭の経済停滞と社会不安の時期にピークを迎えた。その後、政府の継続的な取り組みと社会変革により、2010年代には自殺率が大幅に減少したとされる。「現在、日本の自殺率は依然として高い（人口10万人あたり17～18人[1]）が、ヨーロッパ、ロシア、アジア、北米の一部地域と同水準である」。

それでも、日本での生活は依然として息苦しさを感じる人が多い。社会学者で教育学者の阿古智子氏は「日本は本音を言にくい社会」と指摘している。「我慢することが求められ、自分の困難を口にしない——こうした雰囲気が大きなストレスになる」と語った。台湾、香港、中国本土に住んだ経験のある阿古氏は、これらの地域では「空気を読む」（場の雰囲気を察する）必要が少ないため、日本より住みやすいと感じるという。

阿古氏は、日本を「人間関係が冷淡な社会」、中国を「人情のある社会」と表現している。日本で一人で子育てをした経験から「積極的に手助けしてくれる人はほとんどいなかったが、中国では多くの友人が気遣ってくれた」と語った。

中国本土出身で香港で学び、現在東京在住の表現アートセラピスト・アリエル氏は、日本の生活と就職活動を通じて、中国以上に強い集団主義と規則重視の文化を実感したという。

「学校や職場では『和して同ぜず』では不十分で、『和して同ず』が求められる。行動や表現、考え方が突出していると『異質な存在』と見なされ、排斥や孤立の対象になりやすい。自由な表現や自己実現を求める人にとっては抑圧的な環境だ」と指摘している。さらに、日本社会には依然として男女不平等や「よそ者」への寛容さの欠如があり、女性や在日外国人にとって心理的負担が大きいと語った。



▲ 阿古智子氏

日本文化が心身に与える影響

こうした現象の背景には、日本の伝統文化と価値観がある。日本人アートサイコセラピストのKaori Tayla Mori（テイラ）氏は、日本特有の文化を次のように解説する：

- **空気を読む文化**：言葉にされない感情や意図を察する能力が重視される
- **調和を重んじる文化**：個人の表現より集団の調和が優先され、自己主張が抑制される
- **他者への配慮文化**：他人に不快感を与えないよう、細心の注意を払う
- **我慢が美德とされる文化**：苦難を耐え忍ぶことが称賛される

テイラ氏は「こうした文化的背景から、メンタルヘルス問題が公に議論されにくいのは当然である。調和を保ち、他者に迷惑をかけず、個人の困難を表に出さない文化では、助けを求めたり感情を表現したりすることが難しくなる」と説明する。

複数の回答者が「日本人は『迷惑をかけない』ことを強く意識する」と指摘した。アリエル氏は、この文化的特性が日常生活の判断や行動パターンに浸透していく様子を観察している。「日本で長く生活すると、自然にお辞儀をするようになり、肩をすくめ、声のトーンや話す速度を下げ、うつむき加減の姿勢を取るようになる。一方、英語で話す時は自然とオープンで自信に満ちた姿勢に戻る。この違いは、言語文化が行動に与える影響を示すと同時に、日本人が『身体』と『心』の両面で受ける抑圧を露わにしている」。

こうした独特の文化的圧力から、ユニークなビジネスも生まれている。例えば「退職代行サービス」は、直接上司に言い出せない人の代わりに退職手続きを行う。テイラ氏は「日本の厳しい職場階級と社会的圧力を反映している」と指摘する。

高まるメンタルヘルス意識

近年、様々な団体の取り組みやインターネットの普及により、メンタルヘルス問題への関心が高まっている。テイラ氏は「SNSを通じて、自分と似た経験をした人を見つけられるようになった。ひきこもりの人でも外界とつながる手段ができた」と語る。阿古氏は、学校が生徒の個性を尊重するようになるなど、教育面での改善も指摘する。

生活様式の変化について、ミヒエルセン教授は「香港では経済的流動性と物質的達成が重視されるが、この高圧環境は野心を刺激する一方で、慢性的なストレスや劣等感をもたらす。日本でも経済的圧力はあるが、『普通（ふつう）』のライフスタイルを求める人が増えている。安定した管理可能な日常生活とシンプルな喜びに満足感を見出す生き方だ。個人の成長、家族や友人、ペットと過ごす時間、ゆったりとした生活リズムを重視するこの価値観は、終わりなき生産性や富の蓄積を追求する生き方に対する説得力のある代替案を提供している」と分析する。

日本におけるアートセラピー

テイラは、子供や大人に芸術心理療法を提供するだけでなく、医療従事者や教育者向けにセルフケアを促進するための講義や芸術療法のワークショップも開催しています。

アリエル氏も東京で様々なグループ向けに表現アーツセラピーを実施している。現在は非営利団体を設立し、必要な外国人コミュニティを支援する準備を進めている。「都市の温かみはコンクリートや制度から生まれるのではなく、人と人とのつながりと理解から生まれる。アートはまさに、言語、身分、文化を超えて人々を自分自身に、そして互いに引き合わせる力強い媒介となり得る」。

Reference/ 参考:

[1] <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/suicide-rate-by-country>

日本漫才 苦中作樂之必要



▲ 以時事為題材的漫才組合Knights

每個民族的傳統文化之所以能流傳後世，必然是因為它在某個時代或一直至今都回應了人們的內在需要。日本有很多傳統藝術文化都與身心靈連結，例如書道(書法)、華道(插花)及茶道等。今天我們談談經歷長久的時代洗禮卻流傳下來的日本搞笑文化。

對香港人來說，對日本搞笑文化的認識多來自電視綜藝節目，其實日本的搞笑傳統可以追溯至古代的散樂、狂言，江戶時代開始盛行的落語，漫才則由平安時代的「萬歲」發展出來，於江戶至昭和時代在大阪、京都地區成熟發展起來。漫才基本上由「裝傻」及「吐嘈」兩個角色建構而成，「裝傻」負責創造明顯的錯誤或失誤而引起觀眾發笑，「吐嘈」負責指出其錯誤強化笑點。發展到現代，漫才的主題由日常瑣事、職場、時事、戀愛、奇幻，包羅萬有，每年漫才界都會舉行M-1大賽，從全國招募參賽者，從比賽中選出「最有趣的人」。

撰文：Janet

(表達藝術治療師/漫才愛好者/最喜歡的漫才組合是奧黛麗)

究竟是甚麼讓這些搞笑文化一直發展，而持續出現創作者及觀眾需求呢？

笑似乎無形中回應了人們的身心調整需要。日本有研究顯示，觀看漫才表演可促使多巴胺釋放量增加230%，可有效緩解抑鬱症狀。而每週超過3次自發性大笑的人的皮質醇降幅達22.4%，可見長期接觸幽默元素可增強身體的抗壓能力。

漫才的題材很多時涉及職場壓迫、家庭代溝等社會問題，在二人對答衝撞之間將原本嚴肅沉重的主題變成可笑的點子，觀眾在笑聲中產生共鳴及舒緩面對相關議題的壓力。這種將「苦難變做笑料」的方式在日本非常普遍，近年在Netflix的日本搞笑節目「終極倖存者」便看到一群搞笑藝人將生命中真實的痛苦、悲傷或尷尬的經歷轉化為笑點在觀眾面前呈現。這種形式貫切了日本具獨特性的情緒表現：「笑中帶淚」，也是他們的情緒調節方式。「笑中帶淚」即是困難中仍面帶笑容，或歡笑聲中流下眼淚，這種悲喜交集的狀態對日本人而言是禮儀，也帶來情感的和諧、理性與感性的平衡。而搞笑形式恰好將這種情感處理變得自然而生活化。

在笑的過程中巧妙地舒緩了身心情緒的需要，也令人在共鳴下將悲傷化為力量，看來「搞笑」能為人們帶來不少好處。事實上過去也有些日本公司善用「搞笑」的優勢建立更和諧的工作氣氛，如松下電器曾引入「漫才晨會」，讓員工以裝傻的形式匯報工作失誤，實施半年後，公司的心理支援服務使用率減少了27%，員工提出創新建議比率大增。

我們總發現身邊有不少90至千禧年代的香港笑片忠粉(通常新年時會更為明顯)，或者我們都懷念那個有屬於我們共鳴感的「搞笑」時代吧。無論如何，笑一笑，內心世界更美妙，似乎是得到實證的，大家不妨一週大笑三次吧。



▲ 每年一度的M-1漫才大賽，每年有數以千計的隊伍參賽

Japanese Manzai: The Necessity of Finding Joy in Adversity

The reason why the traditional culture of each ethnic group can be passed down through generations is inevitably because it has responded to people's inner needs at some point in time or continues to do so to this day. Japan has many traditional art forms that are connected to the mind, body, and spirit, such as calligraphy (shodō), flower arranging (ikebana), and the tea ceremony (sadō). Today, let's talk about the Japanese comedic culture that has endured through the test of time.

For Hong Kong people, their understanding of Japanese comedic culture mostly comes from television variety shows. In fact, Japan's comedic traditions can be traced back to ancient forms like sarugaku and kyōgen, the popular rakugo that began in the Edo period, and manzai, which developed from the Heian period's "banzai" and matured in the Osaka and Kyoto regions from the Edo to the Showa periods. Manzai is basically constructed from two roles: the person who "acts foolish" and the person who "roast." The person who "acts foolish" is responsible for creating obvious mistakes or errors that make the audience laugh, while the person who "roast" points out these mistakes to enhance the comedic effect. In modern times, the themes of manzai range from everyday trivialities, workplace issues, current events, romance, to fantasy, covering a wide array of topics. Every year, the manzai community holds the M-1 Grand Prix, recruiting participants from across the country and selecting the "most interesting person" from the competition.

What exactly drives the continuous development of these comedic cultures and the ongoing demand from creators and audiences?

Laughter seems to respond to people's need for physical and mental adjustment. A Japanese study showed that watching manzai performances can increase dopamine release by 230%, which can effectively relieve depression symptoms. People who laugh spontaneously more than three times a week have a 22.4% decrease in cortisol, which shows that long-term exposure to humorous elements can enhance the body's ability to resist stress.

The themes of manzai often involve social issues such as workplace oppression and generational gaps within families. Through the back-and-forth banter, the originally serious and heavy topics are transformed into humorous ideas, allowing the audience to resonate with and relieve the pressure of facing these related issues through laughter. This method of turning "suffering into humor" is very common in Japan. In recent years, the Japanese comedy show "Ultimate Survivor" on Netflix has featured a group of comedians transforming their real-life pain, sadness, or embarrassing experiences into jokes for the audience. This form embodies the unique emotional expression of Japan: "laughing through tears," which is also their way of emotional regulation. "Smiling through tears" means maintaining a smile even in difficult times, or shedding tears amidst laughter. This state of mixed emotions is a form of etiquette for the Japanese, bringing emotional harmony and a balance between rationality and sentimentality. And the comedic form just happens to make this emotional handling natural and life-like.

In the process of laughing, it cleverly alleviates the needs of both body and mind, allowing people to transform their sadness into strength through resonance. It seems that "humor" can bring numerous benefits to people. In fact, some Japanese companies in the past have effectively utilized the advantages of "humor" to create a more harmonious work atmosphere. For example, Matsushita Electric introduced "Manzai Morning Meetings," where employees reported work mistakes in a silly manner. After six months of implementation, the usage rate of the company's psychological support.

We often find that there are many loyal fans of Hong Kong comedies from the 90s to the early 2000s around us (usually more evident during the New Year), or perhaps we all miss that era of "humor" that resonated with us. In any case, it seems proven that a good laugh makes the inner world more wonderful, so why don't we laugh three times a week?

Written by Janet – An expressive arts therapist and a manzai enthusiast.
Her favorite manzai duo is Audrey(オードリー).

Japanese Manzai



日本の漫才：逆境に喜びを見出すことの必要性

各民族の伝統文化が後世に伝わる理由は、それがあつた時代または現在まで人々の内なるニーズに答えているからに他なりません。日本には多くの伝統的な芸術文化があり、書道（書道）、華道（生け花）、茶道など、心身と精神を結びつけています。今日は、長い時代の洗礼を受けてなお伝わる日本の笑い文化についてお話ししたいと思います。

香港人にとって、日本のコメディ文化への理解は主にテレビのパラエティ番組から来ていますが、実際には日本の笑いの伝統は古代の散楽や狂言、江戸時代に盛んになった落語にまで遡ることができます。漫才は平安時代の「万歳」から発展し、江戸から昭和時代にかけて大阪や京都地域で成熟していきました。漫才は基本的に「ボケ」と「ツッコミ」の二つの役割で構成されており、「ボケ」は明らかな間違いや失敗を引き起こして観客を笑わせ、「ツッコミ」はその間違いを指摘して笑いのポイントを強化します。現代に至るまで、漫才のテーマは日常の些細なこと、職場、時事、恋愛、ファンタジーなど多岐にわたり、毎年漫才界ではM-1グランプリが開催され、全国から参加者を募り、競技を通じて「最も面白い人」を選出しています。

一体何がこれらの笑いの文化を発展させ続け、クリエイターや観客の需要を生み出し続けているのでしょうか？

笑いは、人々の心身の調整欲求に応えるようです。日本の研究では、漫才を観るとドーパミンの放出が230%増加し、うつ病の症状を効果的に緩和できることが示されています。週に3回以上自発的に笑う人は、コルチゾールが22.4%減少しており、これはユーモアのある要素に長期的にさらされることで、体のストレス耐性が高まることを示しています。



▲ 漫才組合奥黛麗

漫才の題材は多くの場合、職場の圧迫や家庭の代溝などの社会問題を含み、二人の掛け合いの中で本来の厳しく重いテーマを面白いアイデアに変え、観客は笑いの中で共感し、関連する問題に対するストレスを和らげます。この「苦しみを笑いに変える」方法は日本では非常に一般的で、最近のNetflixの日本のコメディ番組「終極生存者」では、一群のコメディアンが人生の中で本当の苦痛、悲しみ、または恥ずかしい経験を笑いのポイントに変えて観客の前に披露しています。この形式は、日本特有の感情表現を貫いています：「笑いあり涙あり」は、彼らの感情調整の方法でもあります。「笑いあり涙あり」とは、困難の中でも笑顔を絶やさず、笑い声の中に涙を流すことを指します。この悲喜交々の状態は、日本人にとっては礼儀であり、感情の調和や理性と感性のバランスをもたらします。そして、コメディの形式はこの感情の処理を自然で生活に根ざしたものにしています。

笑いの過程で巧妙に心身の感情を和らげ、共鳴の中で悲しみを力に変えることができます。「笑い」は人々に多くの利益をもたらすようです。実際、過去にはいくつかの日本企業が「笑い」の利点を活用してより調和の取れた職場環境を築いていました。例えば、松下電器は「漫才朝会」を導入し、社員がおどけた形で仕事のミスを報告するようになりました。その結果、半年後には会社の心理支援サービスの利用率が27%減少し、社員の革新的な提案の割合が大幅に上昇しました。

私たちはいつも周りに90年代から2000年代初頭の香港のコメディ映画の熱烈なファンが多いことに気づきます（通常は新年の時期により顕著です）。あるいは、私たちはあの共鳴感のある「笑い」の時代を懐かしんでいるのかもしれませんが、いずれにせよ、笑顔を見せることで内なる世界がより素晴らしくなるようで、実証されているようです。皆さんも週に三回大笑いしてみてもいいかもしれません。

ジャネット著 —表現アートセラピストで、漫才愛好者です。彼女が最も好きな漫才コンビはオードリーです。

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、李慧莊、毛芷瑤

供稿及攝影：黃靜美智子

日語校對：洪嘉惠

鳴謝：吳怡煒、Edwin Michielsen、森香保里、阿古智子

美術設計：Shuena

印刷：保諾時網上印刷有限公司

Published by: Hong Kong Expressive Arts Therapy Service Center

Address: Room 06-07, 10/F, New Treasure Centre, 10 Ng Fong Street, San Po Kong, Kowloon

Website: <https://www.hkexat.org/>

Editor-in-Chief: Fiona Law

Written by: Canna Tang, Janet Lee, Phoebe Mao

Article and Photos: Maychichi Wong

Acknowledgements: Ariel (Yiwei Wu), Professor Edwin Michielsen, Kaori Tayla Mori, Professor Tomoko Ako

Japanese Proofreading: Fujima Hung

Art Design: Shuena

Printing: Promise Network Printing Limited

発行元：香港表現芸術療法サービスセンター

住所：九龍新蒲崗五芳街10号ニュー・トレジャー・センター10階06-07室

ウェブサイト：<https://www.hkexat.org/>

編集長：フィオナ・ロー

執筆者：キャナ・タン、ジャネット・リー、フィービー・マオ

寄稿と写真：ウォン ジン メイ チ

謝辞：アリエル（イーウェイ・ウー）、エドウィン・ミシェルセン教授、森 香保里（もり かおり）、阿古智子教授

日本語の校正：フジマ

アートデザイン：シュエナ

印刷：プロミス・ネットワーク印刷有限公司

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