

Expressive Arts Zine

表達藝術誌

專訪

《世外》

藝術總監張小踏
創作令人生比較容易過



P.10 電影中的茶藝自療者

P.12 泡茶觀照心情

P.15 治療師教你「紙巾安定繪畫」



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

ISSUE
09

以創作之舟，渡情緒之河

在一年末端與新一年起始的交叉點，我懶筋發作，想叫AI幫忙寫今期編輯的話，它產出了以上標題，有點矯情，但又不得不佩服其文采，於是保留了下來。

望著這標題，想起了名曲Bridge Over Troubled Water。無可否認，在大埔宏福苑火災發生後，我們無不曾陷入情緒的漩渦當中；直接受衝擊的災民，生活仍不容易。漫長的療癒之路，需要時間，也需要溫柔的承載。藝術，或許正是這樣一個安靜而有力的容器，盛載那些難以言說的情緒，陪伴我們一步步前行。

發生所有事情之前，訪問了動畫《世外》藝術總監張小踏。對她而言，創作與生活是連為一體的，更是療傷神器，鼓勵大家由日常生活開始進行創作。正好回應了我們此時的需要。

說到電影，邀請了影評人陳廣隆分享寫寫電影中那些關於療癒的瞬間，他特別提到《日日是好日》裏少女學習茶道，乃至讓她「心境靜安地渡過最悲痛失落的日子」。於是又邀請了愛茶的小悠，說說她如何讓泡茶成為與自己身體溝通的工具，讓它變成幸福的時刻。也邀請了中心的治療師蘇立怡(Zoe)，教大家以紙巾繪畫，在情緒不安的日子，為自己帶來穩定身心的力量。

新的一年，願我們繼續有藝術相伴，讓創作成為渡河的舟，或那道Troubled Water上的大橋，盛載著我們所有感受，平靜而勇敢地，向前邁進。

羅羽庭
總編輯
2025年末

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：蘇立怡、陳廣隆、小悠

鳴謝：張小踏（接受訪問及提供劇照）

美術設計：Shuena

印刷：保諾時網上印刷有限公司



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.hk

查詢: 67105947

電話: info@hkexat.org.hk

捐款方法:

銀行或支票捐款: 「香港表達藝術治療服務中心有限公司」之恆生銀行戶口

戶口號碼: 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。

CONTENT

專訪《世外》藝術總監張小踏：
創作令人生比較容易過 P.5

電影中的藝術治療師與茶藝自療者 P.10

泡茶映照我心情 P.12

小練習：《紙巾安定繪畫》 P.15

創作
是重要情緒出口
令人生比較容易過



▲ 《世外》劇照（受訪者提供）

新年伊始，香港本土動畫《世外》票房突破1500萬元，是香港電影史上最高票房港產動畫，去年底又勇奪金馬獎《最佳動畫片》，可謂叫好又叫座。《世外》藝術總監張小踏（小踏）與Zine對話時，正馬不停蹄接受不同媒體訪問，坦言疲倦，未及細想感受，但心裏面是十分高興。

「首先我覺得畫面好靚！同時好開心的是見到整個團隊的努力。」小踏負責的是前期工作，包括角色設計、背景設計等，再由過百名動畫師合力為角色上色，配上動作，再完善背景等。「見到製成品時非常開心，看見很多人的力量集合在一起，這股力量令大家都很有動力跨越難關繼續做落去。」



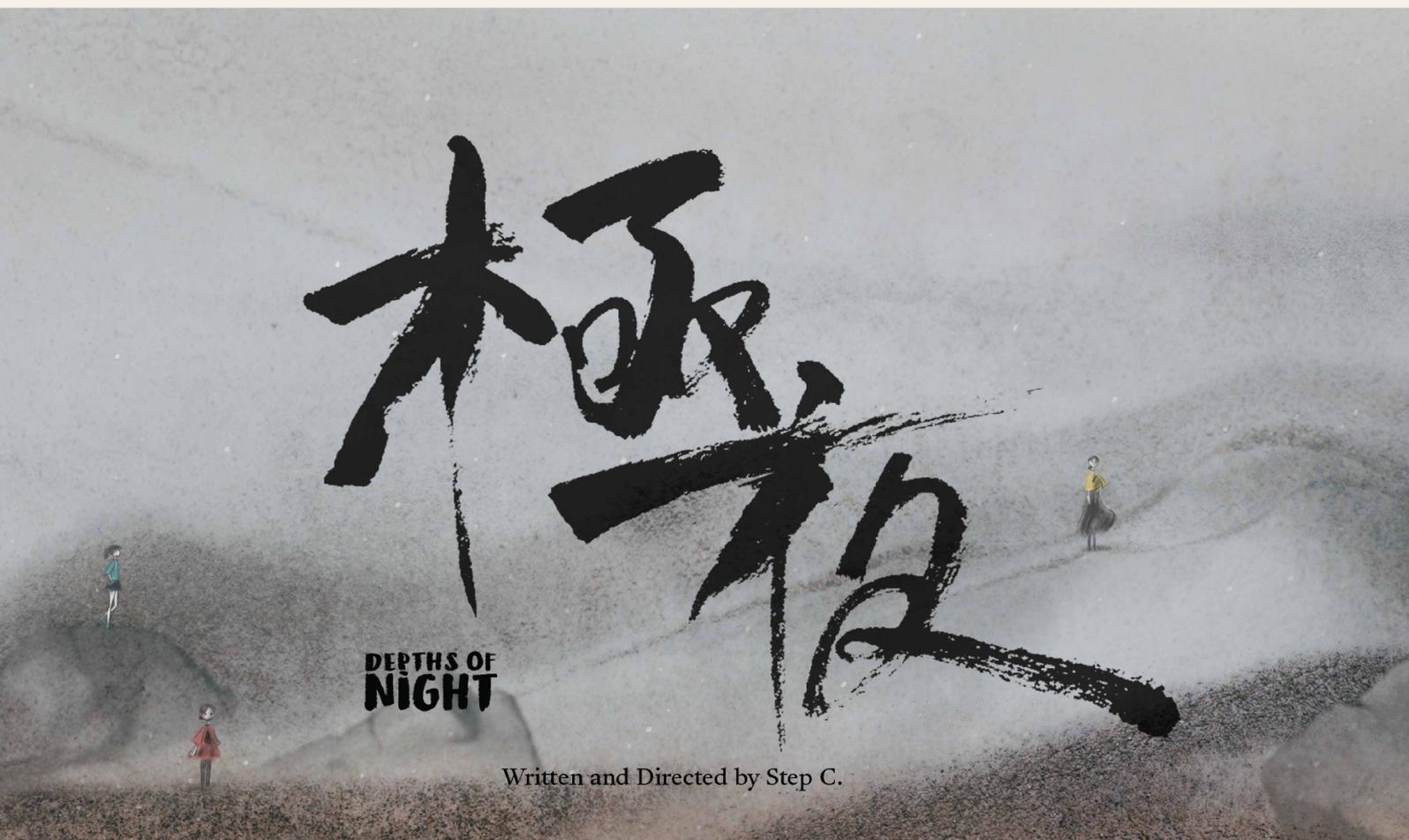
世外 Another World — 金馬獎《最佳動畫片》

用藝術自我對話 自我療傷

《世外》可以說是小踏作為動畫師最耀眼的作品，但其實早在2021年她創作的《極夜》也入圍了金馬獎「最佳動畫短片」，唯與《世外》不同，《極夜》是很個人的、自我療傷的一個創作。當時的社會環境讓小踏感到情緒低落，甚至出現過抑鬱情緒，很想做一些創作去治療自己。

「當時不知可做甚麼來改變社會狀況，而我從小到大不開心就會畫畫——就像有些人不開心會唱歌或跑步——所以當時很順理成章地做動畫。」小踏形容《極夜》的內容圍繞著她的個人感受，當中有劇情是主角尋回自己，然後對自己說只要盡了力就好。「其實都是自己和自己講的說話，有做藝術治療的朋友說我是在自己幫助自己，我認同的。」

「對我來說，將這些經歷畫出來後，雖然事情沒有改變，仍會有不開心，但我好像更容易面對自己的缺失，讓我更有勇氣去面對問題。我會說，畫一幅畫好像哭了一場，畫完後會釋懷。」所以她說自己很相信藝術治療的力量。



《極夜》— 入圍金馬獎《最佳動畫短片》（受訪者提供）

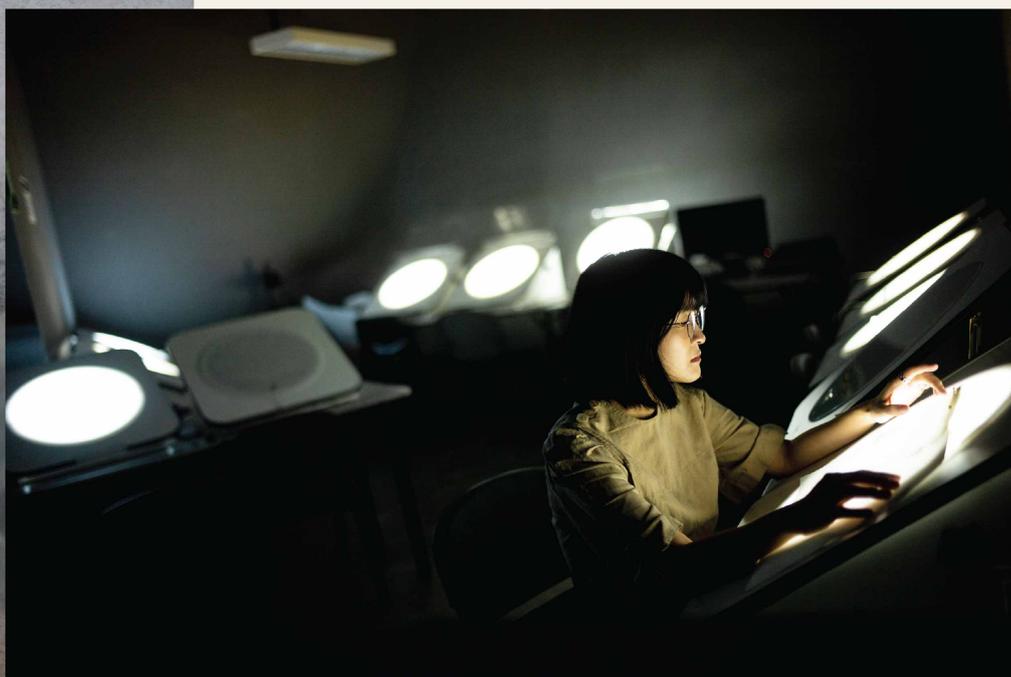
人人其實也在創作

畫不好也可畫畫

對從小到大都在創作的小踏來說，創作與生活是不能分開。「其實每一個人都正在創作，我阿媽煮飯也在創作一個菜式出來，即使做文書工作，也可能在創作一個怎樣的形式令打字更方便。所以我不太懂分辨沒有創作的的生活是怎樣的，因為生活本身就是創作。」她還說，如果不在創作便會像不斷重複做相同的事情，「你會覺得不知為何自己要活著，整個生命是為了甚麼而活呢？」

至於她如何創作呢？小踏說她每天隨身帶著本sketchbook，畫低自己的感受。「或許未必畫很有意思的東西，也沒有目的，可能只是腦海的一些片段，見到一些東西令個心『唔知點咁』，就把它畫下來，好像寫日記般。久而久之，它又會變成一個作品，一個記錄著自己感受的作品。」

她鼓勵每個人都可以用畫畫抒發感受。「我久不久會聽有人說『我好喜歡畫畫，不過我畫唔靚，所以我無畫了』。我會說，唔靚都可以畫啊！除非你要賣畫或成為職業畫家，否則你喜歡的話，為何不畫？就像唱K，就算不是專業歌手，大家都可以唱K啊！如果你想寫文字，即使不是記者也可以寫字。所以其實大家只要拿起筆，想畫就畫啦！」



◀▲ 小踏(左)和她隨身攜帶的 sketchbook(上)
(受訪者提供)

記錄感受 學習為情緒找出口

「我覺得記錄自己的感受很重要。」有這習慣的小踏說，這個過程很有用。「即是不開心就寫一次出來，畫幅畫出來，看似沒用，因為它不會改變事實，但其實你內心是在重新組織自己的思維，尋找為何自己對某些事情很恐懼，為何對這件事有這個感受。」

她說每個人都不同，可以嘗試去發掘讓自己舒緩情緒的方法，包括創作。「創作是人生非常之需要找到的情緒出口，可以是煮一餐飯、執屋、跑步，每一樣簡單事情都可以，但你一定要找屬於自己的出口；當你找到的時候，你會發覺人生容易過一點。因為人生雖充滿開心，但也會充滿不開心，你怎樣去處理這個不開心，就是你要需要學習的東西，否則條路很難行。」



▲ 《極夜》圍繞小踏的個人感受，劇中主角尋回自己，自我對話，自我療癒。

【電影中的藝術治療師與茶藝自療者】

文：陳廣隆 影評人



▲ 《日日是好日》劇照

「藝術治療」在近年漸漸進入公眾視野，在電影世界也不再是陌生的事物。可惜，在劇情片範疇，最有名的「藝術治療師」角色卻是個騙子——在奉俊昊導演橫掃全球獎項的《上流寄生族》(Parasite, 2019) 中，急欲上流的窮戶長女，就是冒充藝術治療師混入有錢家庭，以聰明的話術騙得家長信任，利用對方少兒的畫作，「讀」出他的心理創傷，令少兒母親心折。真正的藝術治療自然不會，也不應這般由上而下玩弄解碼遊戲，妄圖單憑符號剖析對象心理。《上流》的劇本諷刺的是坊間對藝術治療的誤解、對廉價心理學的誤信，我們不妨視為另類反面教材。



▲ 《上流寄生族》劇照

當然，電影本身乃是藝術，自非只有騙術，同樣可以作為藝術治療的媒介。記得同樣是2019年，波蘭有篇論文開宗明義就以〈Film Therapy — The Creative Use of Film Art in Practice〉為題，探討以電影作為心理治療媒介的原理。我不是這方面的專家，不宜亂說，但撇除「治療」這門專業的實質操作，只談電影題材，確有不少「藝術治療」電影值得欣賞和討論，除了「陶冶性情」，也可觀照自身狀態。



▲ 茶道的藝術性，需要嚴正端坐，一絲不能有雜念

境靜安地渡過最悲痛失落的日子。這自然和「藝術治療」的理念相通。不像繪畫或音樂，雖有精深技法，但也可以不按章法，自由發揮；茶道的藝術性，需要嚴正端坐、捧遞、轉抹、行禮的動作，時針順逆、手腳高低都有規定，習者要極端專注，在頭頂到指尖，一絲不能有雜念，當中就自然有著自我覺察、摒除浮思的作用，人生自然不可能日日都是好日，但壞日子也可自省地好好過，這才是真正的「日日是好日」。技進乎藝，心靜則誠，茶湯之清濁與味道，肢體之雅正與靜美，既能反映一己之修為，也終可達至個人化的藝術境界。這彷彿近年開始進入中小學的「靜觀」概念，同樣將注意力由外回內，在只顧手機資訊的躁動年代，也是個減壓的良方。

我喜歡喝茶，但對日本茶道，自然只是紙上談兵。對這門藝術有興趣的朋友，不妨先看電影，而想再進深了解其歷史、欣賞其高人的，則可找大師級的導演敕使河原宏的《利休》(Rikyu, 1989) 參看。篇幅有限，只能寫到此處，大家賞呷一杯好茶，看一部好電影，和朋友交流分享，也是很好的「自療」呢。



▲ 多部未華子(左)、黑木華(中)、樹木希林(右)

例如大森立嗣導演的《日日是好日》(Every Day A Good Day, 2018)，那是日本資深女演員樹木希林的遺作，也有黑木華和多部未華子共演，也許讀者會有點印象。這故事講述黑木華飾演的少女生活屢遇挫折，失業、失戀，兼失去重要的親人，但她和姐姐向樹木希林學習茶道，這位老師雖然非常嚴厲，而茶道功夫表面上也重複枯燥，但一點一滴積累，她漸漸明白「心無雜念」的方法，「專注當下」的美好，心

泡茶映照我心情

日本茶道源於中國，由唐朝傳入，經歷宋朝的影響，初期僅限於貴族、天皇及高僧。後來日本茶道宗師千利休提倡「侘寂」之美，簡樸而美，不需要多餘物質，著重內心平和，以「和敬清寂」為茶道精神，又以「一期一會」為茶道結合禪宗「活在當下」的覺悟。

文：小悠
一個喜歡茶的八十後

日本茶道的中心主旨「和敬清寂」就是著重人與人之間，及人與大自然之間的和諧、互相尊敬，以謙厚、平靜的心態對待事物。在細小的茶室之中，插上一瓶自然風格的小花，茶碗中注入磨好的綠茶粉，雙膝跪着以竹制的水杓注入熱開水，用茶筴把綠茶粉充份攪拌。所有動作、步驟都一絲不苟，整個儀式就是美學的程現。茶道需要長年累月的練習，到京都旅行的朋友可以預約茶道館體驗一番。



日本文化強調忍耐，順境時候，不可以太過得意忘形；逆境時亦不需要太氣餒，只要堅持每一日的修練，才有機會得到幸福。而每一日都只是專注於今天，也是茶會中「一期一會」的概念。包括茶具也是十分之珍惜，每一次使用亦視之為是最後一次。這是一種修練，培養的對生命無常的覺察。不論是茶道、花道、劍道，講求的是專心一致做一樣事情，令到自己有一個平靜和諧的身心靈。「道」也是道路的道，是通往另一種精神境界的工具。作為都市人，我們未必可以經常修練茶道，而且訓練也不是一朝一夕，怎麼可以在日常生活中借鑑茶道，以至有機會做到身心靈健康？

筆者並非日本茶道的專業人士，我的興趣是中國茶。我也並非擁有專業資歷的茶藝師，只是一名中國茶愛好者，曾經因為喜歡進修茶葉審評學的課程。泡茶是我的生活樂趣，亦成為十多年的生活習慣。每一日朝早，我都還在期待用不同茶具去泡茶，就好似玩家家酒（或「煮飯仔」）一樣。

起床吃早餐後，開始一日新工作之前，我會去泡茶。當然如果太忙，未能有時間泡茶，我只能用茶包，在呷茶時盡量調節急速步伐的心情。比較閒適的時候，我會用木托盤，揀一隻當天想用的杯，例如春天夏天用一隻適合泡清香型茶的薄瓷杯，配發酵度中至低的茶，例如清香型烏龍、荔枝紅茶、花茶。冬天的時候，我喜歡一隻厚身的杯或老岩泥陶杯，因為保溫性強，選取的茶葉傾向發酵度高濃香型茶，例如是焙火鐵觀音或糯米香普洱。



泡茶並非因為想要修行，這是我喜歡做又能專心一志做的事。我非常享受整個過程，而在這個過程中，我不知不覺間發現這是一個好機會去跟自己溝通。



泡茶前會留意下氣溫是暖是凍，天晴還是下雨，會留意下自己的身體狀況，需要一杯烏龍還是一杯紅茶。這些都是一個自己身心靈對話的機會。泡茶不只是製造一杯飲品，也可以成為觀察身邊事物，與自己身體溝通的工具。

泡茶或茶道不能夠為你解決生活上的煩惱，但可以為你作一個指標，令到你調節自己當日的節奏、心情，好好地面對日常生活的挑戰。這是一個修行的機會，也是洞察力的訓練。經過一段時間，你會更加了解自己，更快掌握到自己的身心狀況。

在一個茶會上，曾經有一位茶人說茶就像一面鏡子，會反映你是一個怎樣的人。而當你回頭想起你每朝早有機會為自己泡一杯茶的時候，雖然可能面對很多困難和挑戰，但原來能夠自己早上泡一杯茶已經是一件非常之幸福的事。如果你懂得這種珍惜的心情，你也就會有能量面對生活上的挑戰，因為只要活着，什麼都有可能。

小練習：《紙巾安定繪畫》

物資：紙巾及原子筆/彩色水筆

文：Zoe 表達藝術治療師

步驟 1 創造安全角落

找一個能讓身體放鬆的位置。暫時放下手機，營造一個只屬於你自己的短暫真空區。

步驟 2 感官覺察

將紙巾平鋪在桌面或掌心。用指腹輕輕撫摸紙巾表面，感受它的纖維與柔軟，讓手指的觸覺把你的注意力帶到當下。



步驟 3 開始慢節奏繪圖

拿起筆，嘗試以下四種紓壓紋路：

- 慢直線：練習極其緩慢地移動筆尖。
- 柔波浪：像海浪一樣起伏，感受手腕的放鬆。
- 螺旋圈：從中心慢慢向外擴張，如同將心結一圈圈解開。
- 雨滴點：輕輕敲擊，想像壓力正一點一點地落在紙巾上。



步驟 4 開始慢節奏繪圖

讓畫筆成為你呼吸的指揮棒：

- 畫線時：緩緩吸氣。
- 轉彎或換行時：緩緩呼氣。

無需刻意深呼吸，只需觀察筆尖與氣息的節奏。

步驟 5 情緒的外化

想像你的情緒，正透過筆尖轉化為線條，慢慢流向紙巾。
不需要畫得漂亮，這張紙巾是你的情緒容器。

步驟 6 儀式性的結束

畫完後，觀察這張承載了你情緒的紙巾，根據當下的感受選擇：

【封存】：將它整齊折疊，安放進抽屜。

【放手】：將它揉成一團丟入垃圾桶，象徵性地讓負擔離開身體。

步驟 7 回歸自身

摩擦雙手產生熱度，將手掌輕輕覆蓋在胸口或腹部 20-30 秒。
感受掌心的溫度，告訴自己：「我現在在這裡，我是安全的。」



活動預告

表達藝術治療體驗及藝術應用課程

Hong Kong Arts Centre x HKEXAT

探索表達藝術治療的五種藝術媒介，包括視覺藝術、舞動、戲劇、音樂及創意寫作，學員可體驗及認識各種藝術媒介的特性及可能性，將所學到的原理及技巧加以應用，日後於不同社群推動身心健康。

日期：17/4, 24/4, 8/5, 15/5

時間：19:00—21:00

上課地點：香港藝術中心15樓

報名：



《Find, Define & Re-define》 表達藝術中的自我尋覓繪本創作課堂

同行學院 Alongside Academy x HKEXAT

每個人都有屬於自己的故事，我們將它創造出來。由註冊表達藝術治療師帶領，我們將透過多元藝術媒介（包括視覺藝術、音樂、戲劇、舞動及文字創作）探索「我」是甚麼。課程中我們將親手參與造書、故事創作、繪製到繪本成型的過程；親身在藝術中經驗生命回顧、探索自己與別人眼中的「我」，尋找此刻對「我」的定義。

過程中表達藝術治療師會提供安全的抒發空間與媒介，讓參加者以藝術的非言語特質自我探索，並鼓勵參加者以非批判的態度創作及認識自己。參加者將透過不同的藝術媒介，啟動五感，從動態靜態、感官回饋中感受不同角度的自己。

日期：16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 28/5

時間：19:30—21:30

報名：此課程即將接受報名，追蹤同行學院Instagram帳號獲取最新資訊！



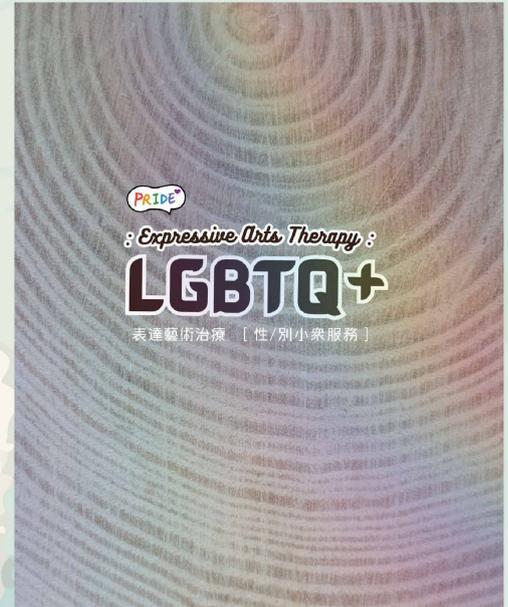
@alongside_academy



LGBTQ+ 表達藝術治療服務

HKEXAT

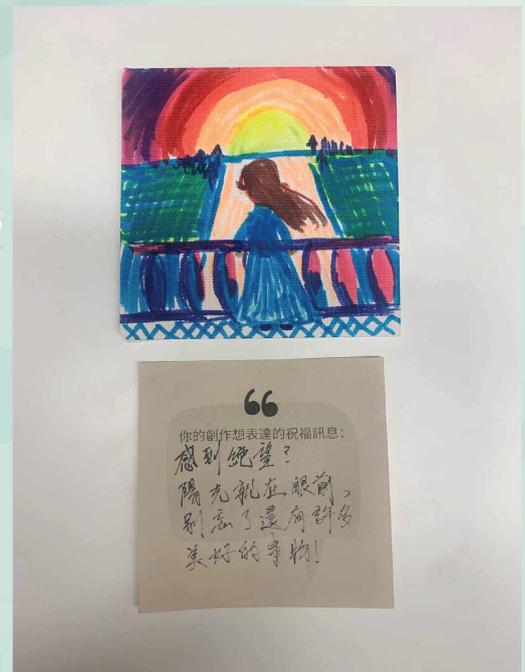
我們將繼續為性/別小眾社群提供一系列的免費表達藝術治療服務，並將與不同的支援LGBTQ+的機構合作，讓在光譜中的不同人士均可獲得以藝術表達情感、認識自我及被聆聽的安全空間。



大埔火災情緒支援計劃

HKEXAT

我們即將推出大埔火災中、長期情緒支援計劃，有需要人士請留意我們於網頁及社交媒體公佈的詳情。





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