

# 《漫遊時間》表達藝術治療體驗工作坊

## “Time Surfing in Arts”

### An Expressive Arts Therapy Experiential Workshop



時間總是無聲無息地在我們身上留痕，然而時間也最擅長讓我們忽略他的痕跡。在這一天半的工作坊中，不同的藝術創作媒介（視覺藝術、音樂、舞動、戲劇或文字創作等）將帶領我們在不同時間點漫遊，重檢過去、感受當下、預視將來。讓我們一起，重新認識人生的軌跡，找尋壓力的源起、步回情緒、思想的起點，或是希望的藏身處。

We are all too busy to notice how time has done its work on us. Yet, in this arts making experience (incl. visual art, music, dance & movement, drama and creative writing), we will walk through the past, present and future in the one and a half day Expressive Arts Therapy experiential workshop. Together, we will locate our stressors, our source of emotions, our thoughts and feelings as well as where our hope and faith lie in.

#### 甚麼是表達藝術治療？

表達藝術治療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。

#### What is Expressive Arts Therapy?

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.

## 工作坊詳情 Workshop Details

日期：2021年6月12-13日 (星期六及日)

地點：香港中文大學逸夫書院

名額: 16 (先到先得)

語言：廣東話 (輔以英語)

費用：HK\$100

截止報名日期：2021年5月23日 (星期日)

Date: 12-13 June 2021 (Saturday & Sunday)

Venue: Shaw College Campus

Quota: 16 (First come first served)

Language: Cantonese (Supplemented by English)

Fee: HK\$100

Enrollment Deadline: 23 May 2021 (Sunday)

## 工作坊流程 Workshop Rundown

<b>第一天 下午環節: Day 1 PM Session: (2:00pm – 5:00pm)</b>	<b>第一天 晚上環節: Day 1 Night Session: (6:30pm – 9:30pm)</b>	<b>第二天 下午環節: Day 2 PM Session: (2:00pm – 5:00pm)</b>
- 簡介表達藝術治療 Introduction to Expressive Arts Therapy - 呼吸練習 Breathing Exercise - 流體畫時鐘製作 Pour Painting Clock - 音樂創作 Music Making	- 呼吸練習 Breathing Exercise - 肢體覺察練習 Mindful Body Movement Exercise - 音樂及視覺藝術創作 Music Imagery & Visual Art Creation, Music Improvisation	- 呼吸練習 Breathing Exercise - 視覺藝術創作 Visual Art Creation - 創意寫作 Creative Writing