

Expressive Arts Zine

表達藝術誌



環境變

初心不變。

Arts Therapy



我地 9 歲
生日喇!



With Heart



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

ISSUE
08

這一期Zine把焦點放回我們機構
香港表達藝術治療服務中心身上,因為...



HKEXAT成立九週年了!

且聽創辦人之一Zoe娓娓道來中心由成立至今的故事...

Ninth anniversary



HKEXAT的故事

2016年初在香港某處公園的幾棵大樹下，幾位懷抱熱誠與信念的治療師圍坐在一起。談著談著，便萌生了一個看似遙不可及卻無比真誠的念頭——在香港建立第一間以表達藝術治療為主要介入的非牟利機構，讓無論經濟條件如何的人，都能獲得心理支援，並擁有選擇的自由。

由念頭到實踐，於2016年8月，香港表達藝術治療服務中心 (HKEXAT) 誕生。

這是一個真正「從零開始」的起點，沒有資助，沒有知名度，也沒有既定的路。HKEXAT 能走下去，全靠創辦人的堅持、義工的無私幫忙、合作伙伴的信任，以及相信藝術能改變生命的治療師團隊。大家在社區裡一點一滴播下希望的種子。

當時，表達藝術治療對香港社會來說是陌生的詞彙。除了提供治療，我們還肩負教育使命：一場場工作坊、一場場講座、一個個個案，既是專業實踐，也是社會倡議。每一次接觸，都蘊藏著「讓更多人被看見」的承諾。

2020年，中心正式註冊成為慈善機構。這不只是制度上的肯定，更象徵社會對這份理念的認可。疫情來襲，生活被打亂，情緒被困住，我們立即推出網上支援服務和免費個案，讓藝術成為抗疫時代的心靈庇護所。之後的幾年，HKEXAT 的足跡拓展至更多被忽略的社群：少數族裔、劏房居民、外籍家庭傭工、性 / 別小眾、長者、照顧者、學童、基層家庭……每一段被忽略的情緒故事，都在藝術的陪伴下得到聆聽。

HKEXAT 不僅提供心理治療，也勇於推動心理保健的概念，作出多種創新的嘗試：「社區情緒支援站」把低門檻的心理支援帶入人群；「藝伴」義工計劃，讓藝術成為社區連結的橋樑；「表達藝術導向劇場」在舞台上承載生死議題；「藝術生命軌跡」讓少數族裔長者的故事被看見；「表達藝術身心靈文化節」提高大眾對心理健康的關注；「表達藝術自助探索卡」把藝術帶進日常生活；《表達藝術誌》季刊雜誌，讓心理健康知識走進社區。

來到2025年，HKEXAT 走過九個年頭。這不只是時間的累積，更是一種信念的淬鍊。每一位受助者的眼淚與笑容，每一位義工的投入，每一位同工的努力，以及傳媒和社會大眾的支持，都是這段旅程的力量。

HKEXAT 一直堅守專業、誠信與透明。由四位創辦人及總監共同帶領，並由來自社福界、學術界、藝術界、法律界及商界的董事會監管，確保每一步都走得踏實。這九年間，HKEXAT 已與過百間學校、慈善及非牟利機構合作提供表達藝術心理治療服務；同時聯同本地大學進行研究，證實表達藝術治療能有效減輕焦慮、抑鬱和社交恐懼，促進自我覺察與人際連結等。這些數據與故事，讓我們更堅定：藝術，確實能夠療癒人心。我們期望日後能持續有資源及數據，讓大家看到表達藝術治療更多更闊的應用和療效。

作為自負盈虧的慈善機構，每一步都來之不易。除了基金會與資助計劃，我們更需要社會大眾的支持。您的一份心意，將成為我們堅持下去的重要力量。

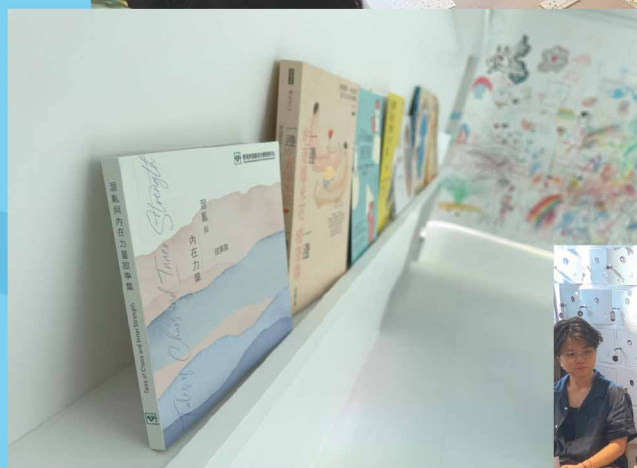
因為我們相信：藝術可以療癒人心，而人心，值得被好好照顧。

撰文：蘇立怡 Zoe So

HKEXAT 創辦人/表達藝術治療師

共讀與自我探索工作坊

混亂與內在力量故事集



2023 | 我們出版了《混亂與內在力量故事集》，與獨立書店舉辦共讀及自我探索工作坊，邀請了故事集創作成員分享創作歷程。



With Maggie and Endy

《The Asylum 3》展覽



2023 | 與傅珮嘉(Maggie)及周國賢(Endy)的展覽Crossover，舉辦一連13場《表達藝術身心靈庇護空間》工作坊，讓大家互相陪伴，成為彼此的Asylum。



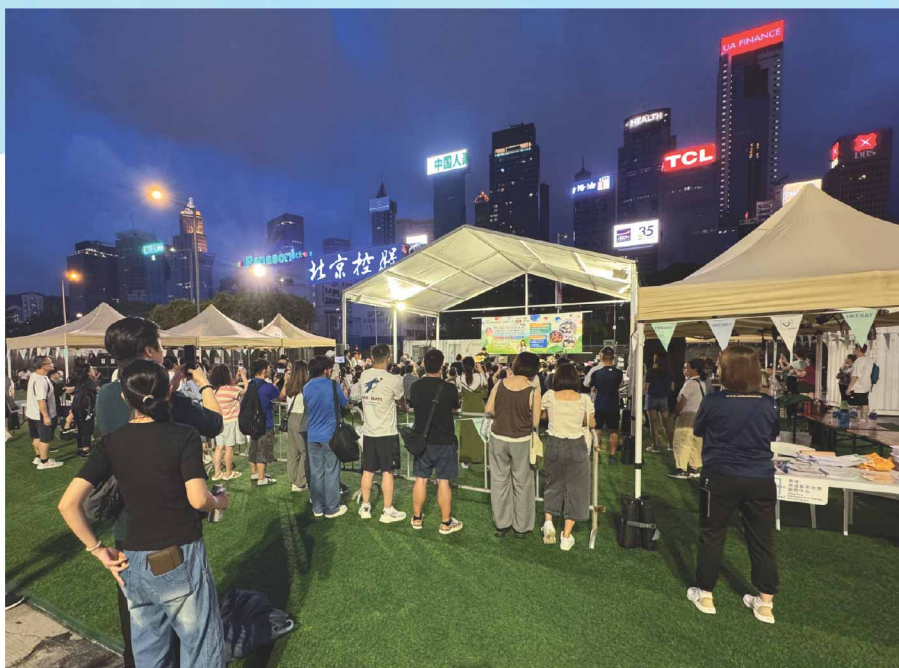
2023-2025 | 在社區客廳、學校等地方，以表達藝術方式結合情緒教育讓學童認識各種情緒，建立面對情緒的正確認知及態度，並體驗如何透過藝術方式表達情緒及想法。

走進低收入社區

基層學童情緒支援



2025 | 大阪世博站預演，在灣仔海濱活動空間，把公眾創作「家」- 一個心之所安的地方的藝術象徵，帶到日本大阪世界博覽會場中展出，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。



Arts to Hearts

表達藝術身心靈健康文化節

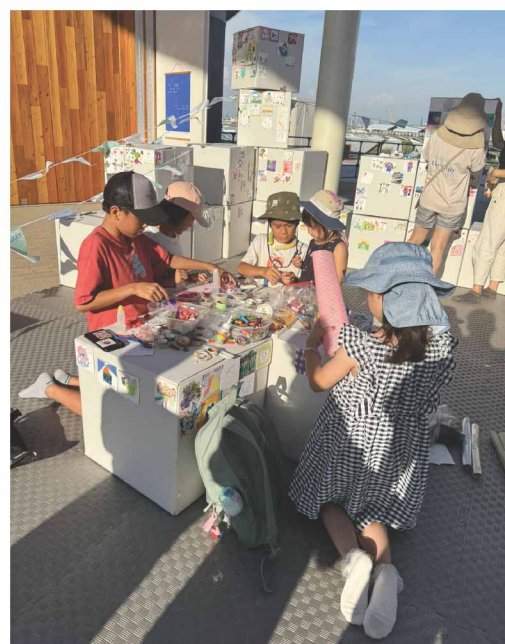
大步前往

大阪世博交流



心の健康

2025 | 在世博場地舉辦《向死而生》表達藝術治療導向劇場暨展覽、《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、《打水漂：生活的重構》藝術展覽，以及《Calling》現場音樂會。





《Groundedness·著地感》

身心靈健康冬日文化節

2024 | 我們邀請了不同界別的治療師及藝術家進行多元藝術創作及帶領工作坊，現場服務使用者也以藝術回應其對Groundedness的所思所想，一同在藝術中連結情緒、探索安穩的來源。



《藝術生命軌跡》

表達藝術治療多元種族活齡社區計劃



2023-2025 | 透過表達藝術治療及生死教育，改善少數族裔長者、照顧者及華裔長者的情緒及生命成長需求。以視覺藝術、音樂、舞動等藝術媒介表達情緒和生死觀，突破語言界限，紓緩個人焦慮和抑鬱。

義工培訓計劃 藝伴 ExArters



2021-2025 | 除了培訓工作坊，義工還參與了活動籌備和與表達藝術治療師們共同親身走進社區，多名義工都表示在計劃中獲益良多。

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。



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

與我們同行，讓更多人被看見

每一份支持，都是為有需要的人療癒心靈的希望。

您的捐款，將直接用於：

為基層家庭、長者、少數族裔及弱勢社群等提供低收費或免費的表達藝術治療服務

推動社區心理健康教育，讓更多人認識並受惠於藝術療癒

無論金額大小，您的心意都會被好好珍惜。

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

Account Number:

PayMe 捐款：



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6710 5947，並提供電郵地址,即可獲發捐款收據作免稅證明之用。

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

美術設計：Shuena

HKEXAT創辦人



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