

表達藝術治療服務

by Rooting Expressive Arts

Rooting Expressive Arts

於2021年成立，為不同機構、學校及個人提供不同層面的表達藝術治療服務，希望向社區推廣表達藝術，提升個人及團體身、心、靈、社健康，促進大眾精神健康及個人成長。

如想預約或查詢服務，可Whatsapp或於以下網址登記：
<https://wynneeyeung.com/servicerreservation>



☎ +852 5724-7775

🌐 exat@wynneeyeung.com

📷 [rooting.expressivearts](https://www.instagram.com/rooting.expressivearts)

📍 九龍長沙灣荔枝角道822號2樓西翼 Rooting Expressive Arts



什麼是表達藝術治療？

表達藝術治療是一種透過多元藝術創作的心理治療模式，當中包括視覺藝術、音樂、舞動、戲劇及文字創作等等，在創作過程中探索自己內心世界，抒發難以言喻的情感，覺察並了解自己的感受、想法和需要，促進個人成長而療癒。

*參加者不需要有藝術經驗都可以接受表達藝術治療

誰需要接受表達藝術治療？

對象不分年齡、背景或身份，任何人關注自己的精神健康都可透過表達藝術治療提升自我意識和抒發情緒。而治療目標會按照參加者的需要及狀況而訂立，從非語言的藝術創作中探索、理解、接納並轉化內在情感，強化內在力量以處理及面對人生不同困境。

誰提供表達藝術治療服務？

提供服務的治療師：

- 獲得專業學會認可的表達藝術治療碩士學位
- 專業學會註冊成為註冊治療師如
 - AThR Registered Arts Therapist (ANZACATA)
 - REAT® Registered Expressive Arts Therapist (IEATA®)
- 執業後仍接受臨床督導及持續進修

服務對象？

無特定的限制，包括精神病患者、精神病患者的子女、情緒受困人士、照顧者、壓力人士、特殊兒童、學生、青少年、家庭、中風人士、認知障礙患者、長者等等。

*有關服務詳情，歡迎查詢。

Rooting Expressive Arts 提供的服務類型

個案治療

提供一對一的個人表達藝術治療，按服務使用者的需要和狀態與治療師訂立治療目標，當中可探索關於自己的任何課題，促進自我認識及身心社靈的個人成長。

治療小組

會按服務使用者的需要和狀態來訂立小組目標和方向，一般以6-8節為一個治療階段，時長及人數根據實際情況（如服務對象的能力）而調節。其中包括：

- 表達藝術成人小組（認識自己、梳理內在情緒等）
- 表達藝術青少年小組（認識自己、探索未來方向/情緒等）
- 表達藝術兒童小組（認識及表達情緒、社交溝通等）
- 表達藝術照顧者小組（情緒抒發、放鬆減壓、社交支持等）
- 表達藝術認知障礙小組（自我效能感、感官刺激等）

*以上為設計小組之參考，詳情可再商討及調整。

體驗工作坊

從工作坊中體驗表達藝術創作，目標可訂為放鬆減壓、自我關懷、提升自信心等主題。有些機構會透過工作坊（配合情緒自評量表）來識別有情緒支援需要的參加者，再作長期的治療安排，或給同工作培訓或退修之用。

根據過往參加者的回饋及反映，參加者在表達藝術治療中能放鬆減壓，從自由創作中更認識和了解自己內心。而在參加者填寫的DASS-21情緒自評量表中，前後比較結果顯示當中的焦慮、抑鬱和壓力程度有明顯改善。