
「關懷照顧者：跨代服務及研究計劃」

家有藝術 · 創意透身心

馮銳琳小姐 Ms Julie Fung

註冊表達藝術治療師 | Healing Arts 總監



HEALING ARTS

Expressive Arts Therapy and Counselling Services
表達藝術治療及心理輔導

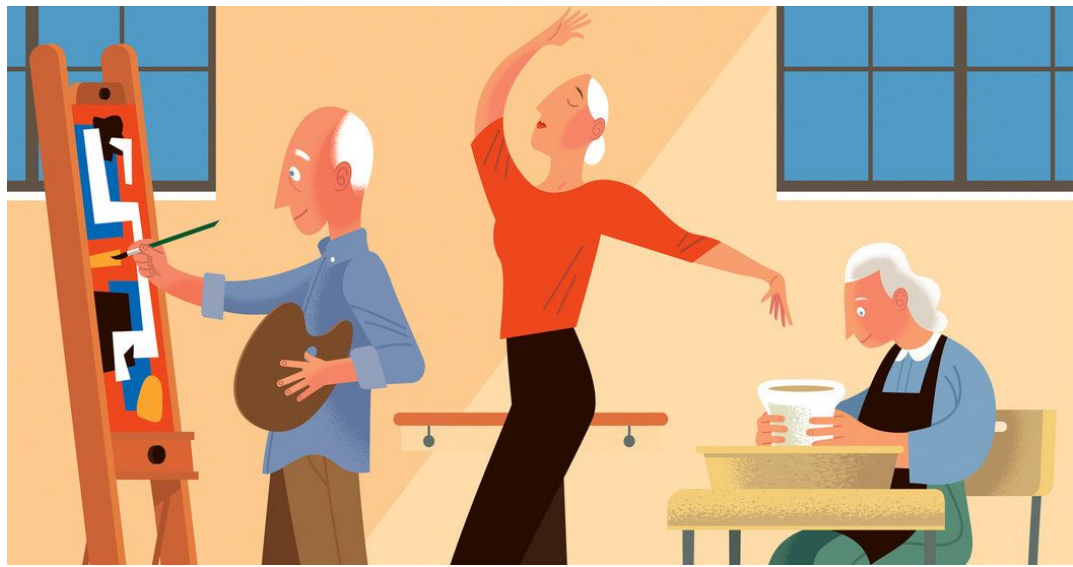


準備物資：

- A4 紙 3 - 4 張（可用廢紙）
- 報紙/雜誌/宣傳單張少許
（多種顏色更佳）
- 一支筆
- 剪刀、膠水/膠紙
- 顏色筆（如有）

準備心靈：

- 專心、放鬆的環境
- 適量枱面空間 (A4 size)
- 開放的態度



流程：

- 創意藝術
- 照顧者身心靈健康
- 藝術活動示範



基本概念

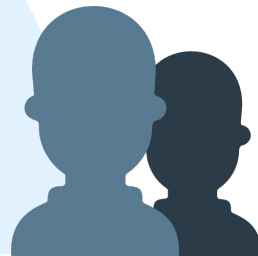


生理



心理

全人健康



社交



靈性

生理健康

- 身體機能良好狀態
- 肌肉、筋骨、反應、心肺機能、感官刺激



心理健康

- 情緒：

- 能夠適當地表達、接納及調節情緒
- 包括正面及負面情緒

- 心智：

- 專注、記憶、手眼協調



社交健康

- 與他人建立良好的關係
- 家人、朋友、街坊
- 有足夠的支援



靈性健康

- 處於內心平靜、滿足的狀態
- 生命活得有意義



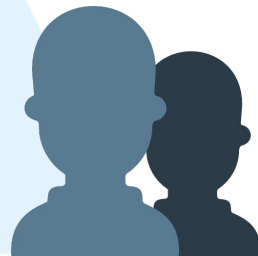


生理



心理

全人健康



社交



靈性

覺 察

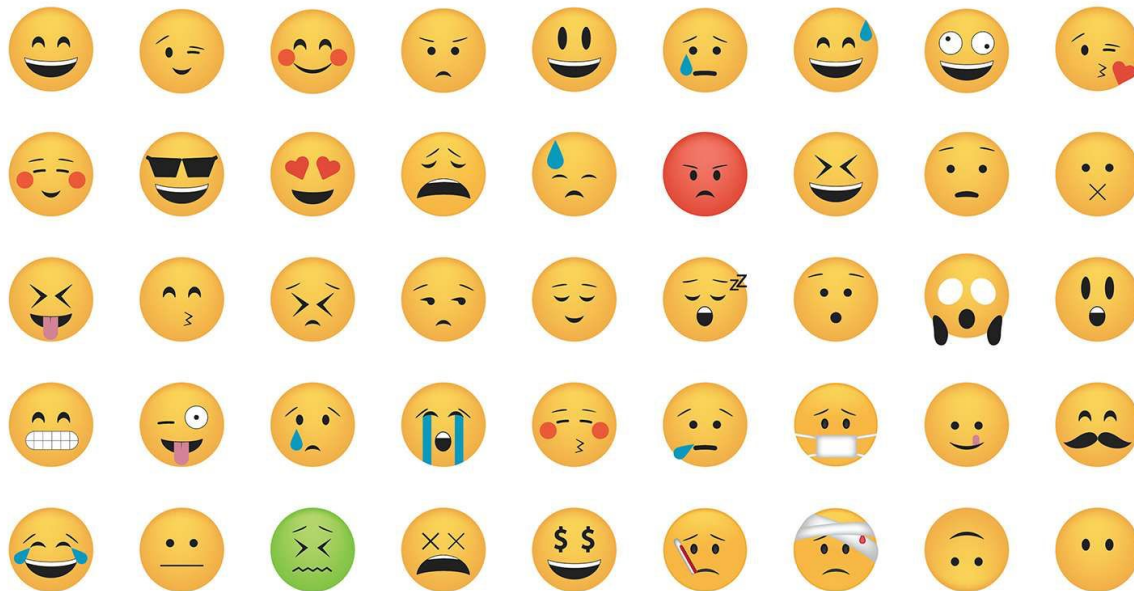
調 節

情緒健康

表 達

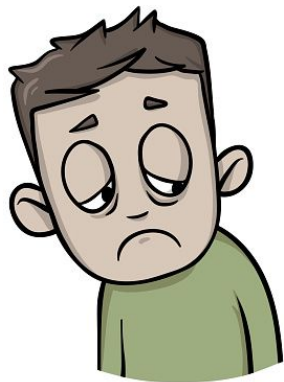
接 納

情緒



最常見情緒問題

抑鬱



焦慮



過去

現在

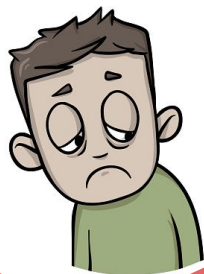
未來



過去



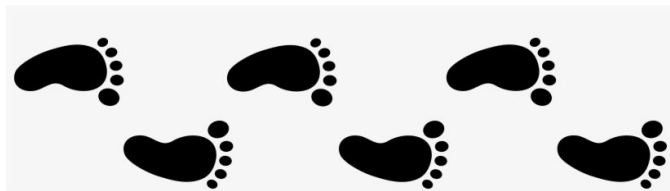
抑鬱



現在



未來



過去



抑鬱



現在



未來



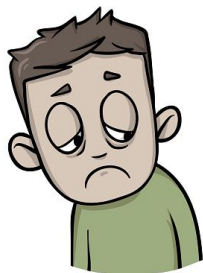
焦慮



過去



抑鬱



現在



未來

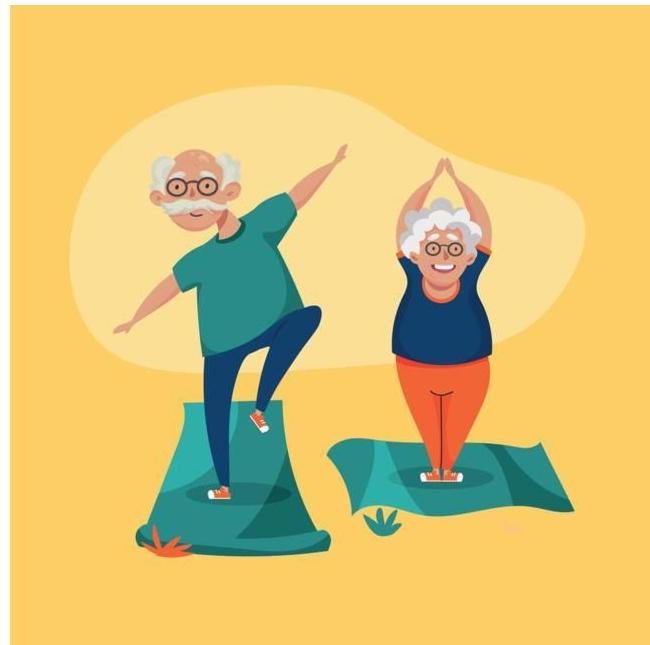
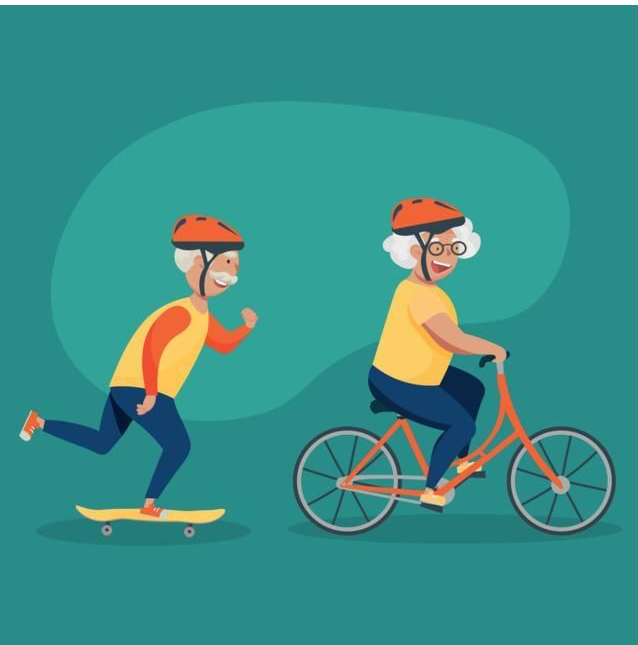


焦慮

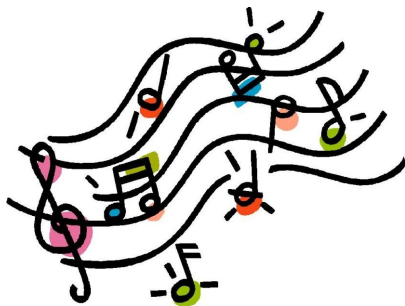


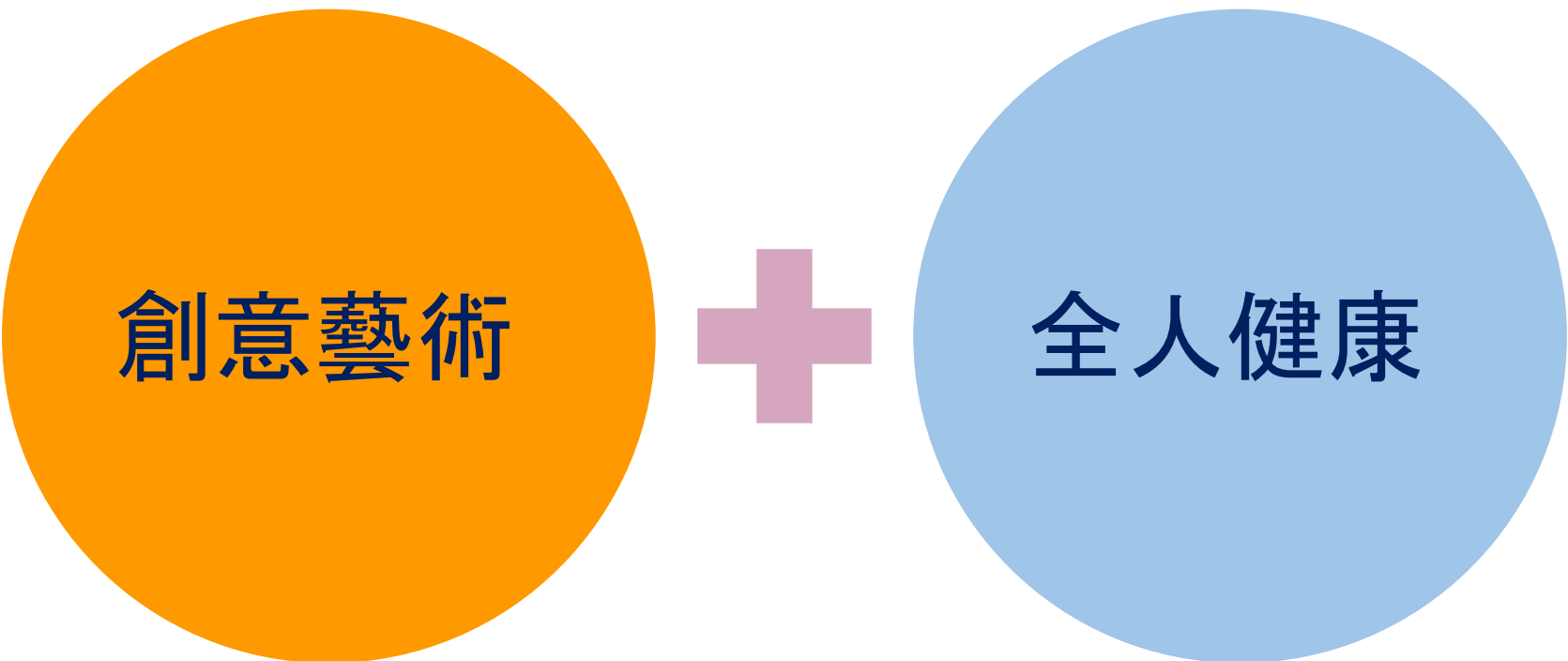
藝術創作

讓我們專注在此時此刻，活在當下



多元創意藝術





創意藝術

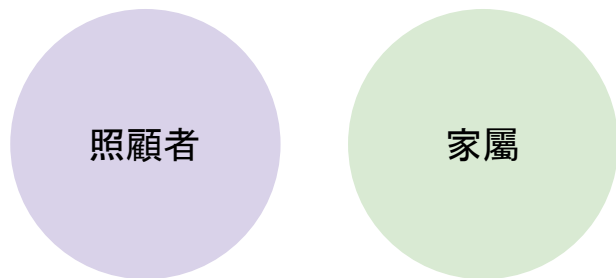
The diagram consists of two large circles, one orange on the left and one light blue on the right, separated by a pink plus sign. The orange circle contains the text '創意藝術' and the light blue circle contains the text '全人健康'.



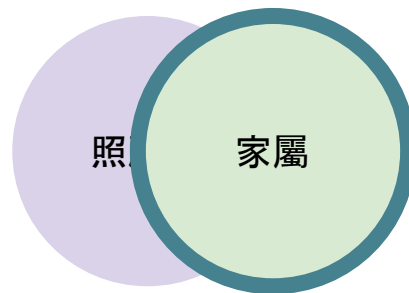
全人健康

照顧者的身心靈健康

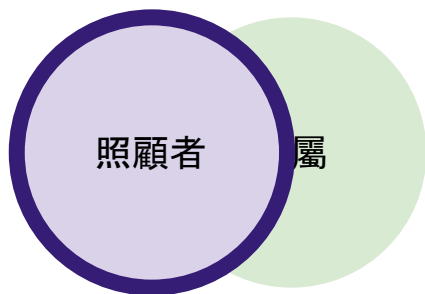
照顧者 與 被照顧者 的關係



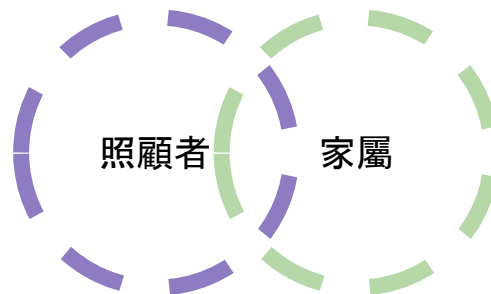
保持距離



家屬主導

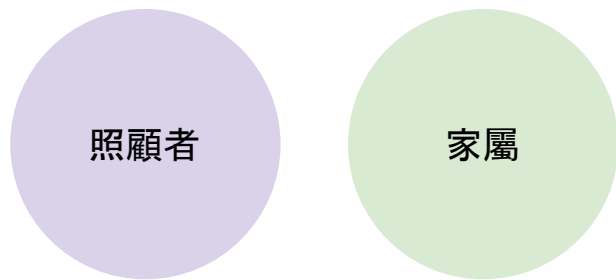


照顧者主導

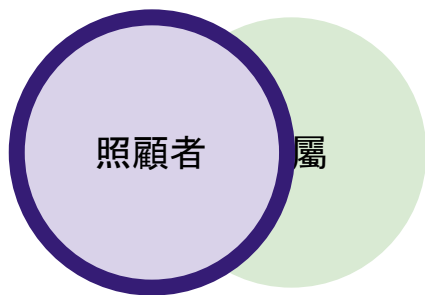


互相平衡

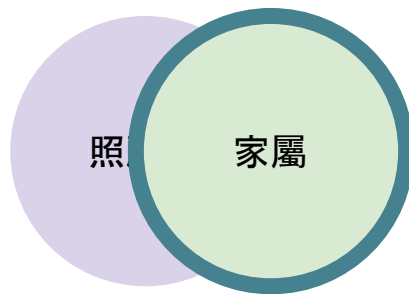
照顧者 與 被照顧者 的關係



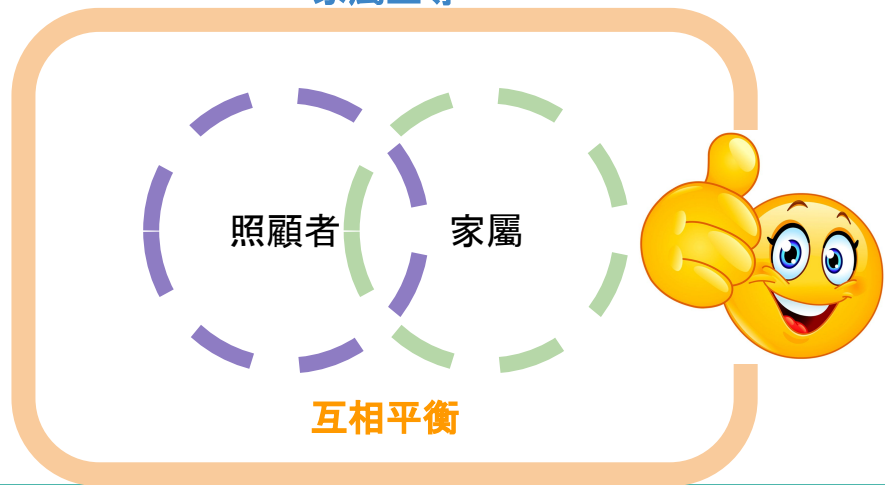
保持距離



照顧者主導



家屬主導



互相平衡



生理



心理

照顧者的 全人健康



社交



靈性

藝術活動示範





生理



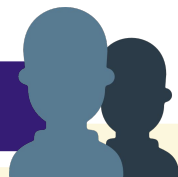
刺激感官和動能

心理



表達感受及想法

社交



增進與人的連繫

靈性



感到平靜和滿足

藝術活動 四大目標



先照顧好自己，才有力量照顧你所愛的人





HEALING ARTS

Expressive Arts Therapy and Counselling Services

表達藝術治療及心理輔導

馮銳琳小姐 Ms Julie Fung

MExpArtsTh, BSSc, AThR

註冊表達藝術治療師 Registered Arts Therapist



3426 4044



healingartstherapist@gmail.com



2116 0747



www.healing-arts-therapy.com



九龍新蒲崗大有街一號勤達中心705室



Healing Arts 表達藝術治療及心理輔導