

Art Of Hopes 星之望心靈藝術中心  
香港國際身心靈藝術協會

HK-Int Association of Art for Body Mind Spirit

# 中學到校服務



## 心靈藝術

藝術加入心靈輔導元素

配合輔導圖咭、靜觀、音樂、心靈主題分享..

讓我們接觸自己內心世界, 達至心靈反思及情緒療癒

同時嘗試正面紓壓方法, 建立正向思維

852 - 55082295 荔枝角長沙灣道760號4樓C室

artofhopesorg@gmail.com www.artofhopeshk.com



# 創辦人及團隊導師

《Art Of Hopes 星之望心靈藝術中心》《香港國際身心靈藝術協會》  
創辦人STELLA TSE為資深社工，服務特殊學習障礙(SEN)學生/家庭、犯罪、毒品、  
情緒問題之年青人及其家長...超過20年。

團隊導師主要為 註冊社工、表達藝術治療師、輔導工作員、註冊教師、特殊幼兒導師、  
心靈藝術導師...大部份導師超過10年教學經驗。

中心於2019年創立,合作企業、機構、學校超過400間。  
透過不同形式的身心靈藝術活動,讓參加者在過程中達致身心靈舒壓及情緒放鬆。

同時成立了《香港國際身心靈藝術協會》,已培訓超過700位專業國際認證心靈藝術  
導師,為企業及機構團體提供全面的專業培訓及諮詢。

## 媒體報導



《新城電台》



《明報》

Media



《OH爸媽》



《東周刊》



《FAMOUS BRANDS》



《TVB 訪問》



# 過往合作機構



# 過往活動及參與人數

專業國際認證心靈藝術導師	700+
合作機構學校	400+
參與活動人次	8000+
舉辦活動次數	1000+

# 我們的服務

## 形式

工作坊/體驗活動/大型活動/小組/老師同工應用訓練

## 節數

單次活動/2 - 12節小組

## 對象

學生/親子/家長/老師

## 時間

60/90/120分鐘

## 藝術主題



### 心靈紓壓藝術

由經驗社工帶領，配合不同的心靈藝術，結合靜觀或心理圖卡…達到心靈放鬆、提升正向思維。



### 表達藝術治療

由表達藝術治療師帶領透過不同藝術媒體，探索內心世界及轉化正向情緒思維。



### 環保 / 保育藝術

結合海洋/植物/瀕危動物與藝術，認識保育環保及大自然生態。



### STEAM / AI 藝術

藝術結合STEAM 或AI技術，探索藝術的變化，從藝術中呈現內心世界。



### 宗教藝術

結合宗教元素及神的創造，從藝術中探索宗教及心靈的意義。



### 中華文化/節日藝術

結合中華文化元素，認識中國及節日的意義，從藝術中發揮獨特的表達。



### 生命教育藝術

從藝術創作中，探索生命的流動及變化，反思生命的意義及歷程。



### 職業導向藝術

透過藝術體驗及創辦人以社工、藝術導師及創業家身份，分享行業的發展導向。

## 心靈主題

- 啟發創意思維 Creative Thinking
- 正向思維 Positive Thinking
- 自我關顧 Self-Compassion
- 性格優點 Character Strengths
- 團體合作溝通 Team Building
- 親子溝通 Parent-Child Communication
- 情緒舒壓 Relieve Stress
- 家長管教 Parenting
- 感恩回顧 Thanksgiving
- 人生目標 Life Goals
- 溝通表達 Communication

## 心靈工具



靜觀x音樂



輔導卡

# Spiritual Art 心靈藝術

## 心靈藝術 - 情緒小組

形式：每節小組以不同心藝藝術 (和諧粉彩 / 流體藝術 / 禪繞 / 日本酒精墨水藝術 / 香薰手作 / 樹脂流體 / draw all you can / 圓圈繪畫...) 進行

目標：以不同的心靈藝術創作，舒緩壓力，平靜情緒，及了解自己的情感需求，學習正面的情緒管理技巧，正向舒壓的方法。

對象：學生 / 家長

人數：8 - 12人

時間：60分鐘-120分鐘

節數：4節 - 12節小組



## 音樂靜觀 x 心靈藝術工作坊

形式：心靈藝術 (和諧粉彩 / 流體藝術 / 禪繞 / 日本酒精墨水藝術 / 香薰手作 / 樹脂流體 / draw all you can / 圓圈繪畫) 配合不同靜觀活動 (如呼吸練習、身體掃描、愉快靜觀、頌鉢、忘憂鼓...) 及心靈療癒音樂

目標：讓參加者關注自我情緒、感覺及身體狀態，從而療癒心靈、舒緩壓力、提升正向思維、自我釋放.....

對象：學生 / 家長 / 教師

人數：10 - 30人

時間：90-120分鐘

節數：1節



# 輔導卡 x 心靈藝術工作坊

形式：以心靈藝術(和諧粉彩 / 流體藝術 / 禪繞 / 日本酒精墨水藝術 / 香薰手作 / 樹脂流體 / draw all you can / 圓圈繪畫) 配合不同輔導圖咭

目標：讓參加者接觸自己的內心世界，與自己對話，再配合藝術表達內心情緒及感受，經歷自我療癒...

對象：家長 / 教師

人數：10 - 30人

時間：90-120分鐘

節數：1節



## 樹脂流體 - 平靜海洋

形式：利用樹脂流體藝術製作平靜海洋 (可配合靜觀 / 輔導圖卡)

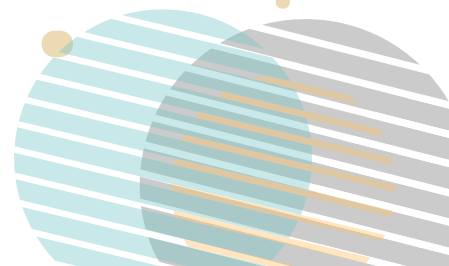
目標：讓參加者透過製作平靜海洋表達內心的情感和想法，提升參與者的心理健康，增加自信心，減輕焦慮和壓力，並促進身心的平衡

對象：學生 / 家長 / 教師

人數：10 - 30人

時間：90-120分鐘

節數：1節



## 夢想水晶球 - 酒精墨水

形式：利用酒精墨水製作夢想水晶球  
(家長可配合輔導圖卡)

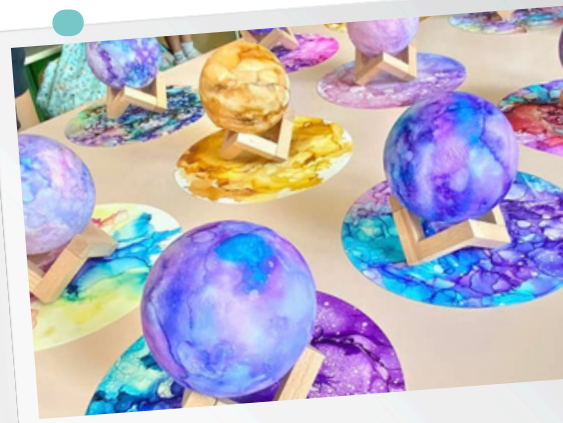
目標：讓參加者透過製作夢想水晶球，  
建立夢想目標，探索自身的內在資源，  
並透過輔導圖卡尋找新的想法，建立正向  
思維模式。

對象：學生 / 家長 / 親子 / 教師

人數：10 - 30人

時間：90-120分鐘

節數：1節



## 流體藝術 - 平靜熊/流體鐘

形式：利用流體藝術製作平靜熊/流體鐘  
(家長可配合靜觀 / 輔導圖卡)

目標：讓參加者透過製作流體藝術，選  
擇自己喜歡的顏色，找尋內心的平靜。  
減輕焦慮和壓力。

對象：學生 / 家長 / 親子 / 教師

人數：10 - 30人

時間：90-120分鐘

節數：1節



## 園藝手作工作坊

形式：利用園藝治療理念製作不同的園藝手工(可配合靜觀 / 輔導圖卡)

目標：讓參加者透過製作園藝手工回顧生命，感受生命的重要及美麗。提升參與者的心理健康，增加正向思維，減少負面情緒，提升身心靈健康。

人數：10 - 150人  
時間：60-120分鐘  
節數：1節

## 香薰手作工作坊

形式：利用喜愛的香薰，製作不同的香薰手作  
(親子 / 家長可配合香薰按摩)

目標：讓參加者透過製作香薰手作，享受創作樂趣的同時感受平靜喜樂，並體驗精油療法的舒緩效果。

對象：學生 / 家長 / 親子 / 教師

人數：10 - 30人

時間：90-120分鐘

節數：1節



# Draw All You Can 心靈共融工作坊

形式：配合Draw All You Can圖卡繪畫，團體一起創作合作大畫

目標：透過圖卡分享感受及狀態，再運用組員的分享，建立正向思維。同時以不同小組輪流創作，達至合作共融。

對象：學生 / 家長 / 親子 / 教師

人數：10 - 50人

時間：90-180分鐘

節數：1節



## Circle Printing 工作坊

形式：團體創作大型圖圈畫

目標：圖圈畫有和諧、連結、創意的意思，透過與人合作一起體驗合作和諧連結，建立團隊合作，共作創作之目標。

對象：學生 / 家長 / 親子 / 教師

人數：10 - 120人

時間：120-180分鐘

節數：1節



## 攤位活動 - 心靈藝術體驗

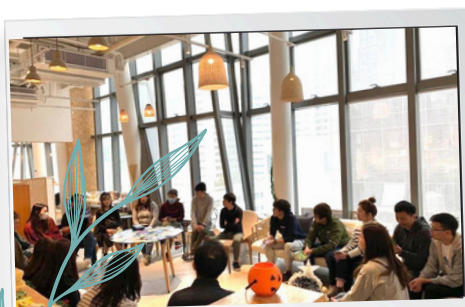
形式：心靈藝術攤位活動，可做酒精墨水、和諧粉彩、擴香石、流體熊吊飾...

時間：每人體驗15分鐘



## 職業導向藝術

透過藝術體驗及創辦人以藝術導師、  
社工及創業家身份，分享行業的發展導向。



## 生命教育藝術

配合園藝治療或海洋藝術創作，結合心靈圖卡，反思生命價值  
及意義。反思「死亡」、「生命」、「生活意義」、「人生目標」、  
「人生價值」...



# STEAM /AI 藝術

STEAM運用科學元素，顏色比例、化學作用、建築穩固元素…融入藝術當中。

AI 能夠以安全空間讓參加者表達內心情緒及感受，運用AI配合內心世界感受想法，設計出屬於自己獨一無二的圖案，再結合藝術呈現出來。



# 環保 / 保育藝術

配合環保物料，或外出活動，透過大自然接觸，收集樹葉貝殼等材料…結合藝術創作，提升學生環保意識。

近距離接觸瀕危物種，配合藝術創作，提升學生保育知識，及保護大自然意識。



# 過往合作學校

藍田聖保祿中學  
將軍澳官立中學  
嘉諾撒聖瑪利書院  
大埔恩主教書院  
佛教黃鳳翎中學  
香港仔浸信會呂明才書院  
大埔恩主教書院  
中華基督教會基元中學  
十八鄉鄉事委員會公益社中學  
保良局第一張永慶中學  
循道衛理聯合教會李惠利中學  
基督教香港信義會紅磡信義學校  
聖保羅男女中學附屬小學  
聖羅撒學校  
聖嘉祿學校  
瑪利灣學校  
嶺南大學香港同學會小學  
中華基督教青年會小學  
中華基督教會基法小學  
匡智翠林晨崗學校  
保良局莊啟程第二小學  
保良局錦泰小學  
深井天主教小學

救世軍田家炳學校  
獻主會溥仁小學  
沙田圍胡素貞博士紀念學校  
郭怡雅神父紀念學校  
聖愛德華天主教小學  
寶血小學  
長洲聖心學校  
九龍塘天主教華德學校  
石籬聖若望天主教小學  
大角嘴天主教小學  
天主教善導小學  
基督教香港信義會紅磡信義學校  
明愛小學及中學學生輔導服務  
天主教甘霖幼稚園  
青衣商會天水圍幼稚園  
保良局鄭翼之中心  
香港基督教服務處培愛學校宿舍部  
香港紅十字會瑪嘉烈戴麟趾學校  
香港耀能協會羅怡基紀念學校  
保良局安泰復康中心  
IVE / VTC  
香港大學社會科學學院  
香港教育大學  
中文大學輔導組.....

## 聯絡我們

【歡迎查詢，可配合學校須要設計合適活動】



852 - 55082295



星之望Art of Hopes 心靈藝術中心



artofhopesorg@gmail.com



www.artofhopeshk.com



荔枝角長沙灣道760號4樓C室

(荔枝角地鐵2至3分鐘)

WHATSAPP  
查詢活動

