



心靈藝術線上證書課程

亞洲心靈藝術交流慈善協會 SADA

心靈藝術 (SOUL ARTS)

- 藝術是表達心靈的本體
- 成長的器皿 (安全感、尊重、情緒釋放及轉化)
- 豐盛你的心靈 (充滿樂趣、人際關係、人生意義及成就)





心靈藝術導師

- 用作溝通表達和精神自癒的媒介，包括：不擅表達的參加者
- 提供一個平等參與的藝術機會，讓服務對象盡展所長
- 不是表現藝術的權威，而是服務對象在自我發現 / 覺察的過程中的同行者 (companion)



心靈藝術參與者

- 聆聽當下
- 從限制到無限的想像力
- 在工作上的盟友

心流

- 從創作中感受到平靜，重拾愛和幸福，達至心流
- 一種特殊的精神狀態
- 極度專注
- 效率和創造力
- 提高重複經歷能提升幸福感(well-being)

正向心理學



6大美德24種性格強項



仁愛

- 愛
- 仁慈
- 社交智慧

智慧與知識

- 創造力
- 好奇心
- 判斷力
- 喜愛學習
- 洞察力

勇氣

- 勇敢
- 毅力
- 正直
- 熱情與幹勁

節制

- 寬恕
- 謙遜
- 審慎
- 自我規範

靈性及超越

- 對美麗和卓越的欣賞
- 感恩
- 希望
- 幽默感
- 靈修性

公義

- 團隊精神
- 公平
- 領導才能