

OUR SERVICE

「Time2Heal有時」希望為參加者提供一個舒壓和療癒的創作空間，讓參加者從生活壓力中短暫抽離，找回最初心的自己，從中舒解心中的抑壓。



ABOUT US

- ◆ Time2Heal創辦人為註冊遊戲治療師
- ◆ 本中心為商業註冊公司，開業多年，口碑信譽良好，信心保證
- ◆ 導師團隊擁有豐富教學經驗及曾為公司、機構、學校協辦活動的經驗
- ◆ 至今已與超過100所機構/學校合作

CONTACT US

ADDRESS

香港銅鑼灣糖街3號銅鑼灣商業大廈13樓B20室

WEBSITE

www.time2healththerapy.com

EMAIL

time2heal.info@gmail.com

WHATSAPP

+852 66288667

INSTAGRAM

[time2healththerapy](https://www.instagram.com/time2healththerapy)



工作有時，玩樂有時，
療癒亦需有時。

OUR STORE



本中心設有手作工具網上商店
www.time2healththerapy.com



WHAT WE DO

我們位於港島灣仔區，現提供各種身心靈療癒課程及工作坊服務，適合不同年齡人士參與。

歡迎各公司團隊、學校、社福或團體機構或機構，合辦各種活動，包括：藝術課程、遊戲課程、專業培訓講座、一次性工作坊、親子活動、團隊建立活動、市集等，並均可以實體或網上形式進行。歡迎聯絡查詢。

OUR TRUST

用心做事，以誠待人。
我們以最大的真心對待每一位參加者，以成為一所有溫度的心靈小舍為目標。

所有課程以教學品質為首，導師均接受合資格的訓練，並由有輔導經驗的成員帶領，所有在本中心進行之課程以小班教學為主。



OUR PARTNERS

明愛全人發展中心
明愛恩妍計劃
明愛連線Teen地-網上青年支援隊
香港宣道會白普理上水家庭中心
樂群社會服務處 李坤社區服務中心
香港家庭福利會
香港青年協會PH3
維樂天慈善機構
籽識慈善基金有限公司
香港青年兒童文藝協會
TCC Global
Joymiles活動策劃公司

香港華人基督教聯會真道小學
香港華人基督教聯會真道書院
聖若瑟英文中學
東華三院鶴山學校
寶安商會王少清中學
旅港開平商會中學
協恩中學附屬幼稚園
德望學校
明愛樂義學校
明愛賽馬會樂義學校
職業訓練局 (IVE)
香港城市大學

BEFORE HEALING
OTHERS.
HEAL YOURSELF.

“

在忙碌及抑壓的生活裡，要記得抽空療癒一下自己，給自己一個小獎勵，才有力量繼續前行。

”



藝術紓壓類別

和諧粉彩課程

NAGOMI PASTEL ART COURSE

日本細谷典克 (Hosoya Norikatsu) 老師創辦了日本パステルホープアート協会(Japan Pastel Hope Art Association : JPHAA)，意思是給予希望的一種療癒及希望的藝術，無論是任何年紀、有沒有繪畫經驗、不用太多工具也能做出漂亮的畫作。學員可於畫作創作過程中發揮創意，同時減壓，並透過本中心專業團隊導師帶領下閱讀自己的作品，從而更了解自己內心。適合任何年齡人士參與。

- ▶ 樂齡寫意和諧粉彩小組
- ▶ 成人輕鬆玩減壓小組 (可預約私人課程)
- ▶ 兒童創意和諧粉彩小組 (可預約私人課程)
- ▶ 親子和諧粉彩小組 (可預約私人課程)

以及各項和諧粉彩專業導師資格進修證書課程

- ▶ JPHAA 和諧粉彩準指證書課程
- ▶ JPHAA 和諧粉彩正指證書課程*多達十個教案
- ▶ 日本和柄花紋賀卡導師認證課程
- ▶ 空氣玫瑰導師認證課程
- ▶ 黑紙藝術導師認證課程
- ▶ Taku導師認證課程
- ▶ 咖啡藝術導師認識課程



大集繪共創畫

DRAW ALL YOU CAN

是由美籍藝術家 Hiep Cao Nguyen所創立的一種互動藝術, 以簡單藝術元素為基本, 加上心理學概念和團隊默契等理念, 參加者不需要任何繪畫基礎, 可依卡片輔助隨意繪畫。可以多人一起同時繪畫創作。每個人在紙上任意繪畫, 集眾人之力自由繪出一幅豐富美麗的畫作, 有助訓練團隊合作精神。適合不同年齡人士參與。



媽媽METIME藝術小組

MAMA'S ART GROUP

這是一個專門為媽媽們提供放鬆和減壓的藝術興趣課程。內容包括和諧粉彩、製作擴香石擺件、紙藝、花藝、立體畫等, 讓媽媽們可以在輕鬆愉快的氣氛中, 學習新的技能, 同時放鬆心情, 以達至減壓之效。課程每週一次, 每次60-90分鐘, 每月會有不同的主題, 由專業導師帶領可讓媽媽們學習好好的善待自己, 持續學習並做讓自己快樂的事, 提升對自己精神健康的關注。

主題舒壓香氣擺件製作工作坊

AROMA STONE ART

混合擴香石、和諧粉彩、塑膠彩、紙藝、立體畫、書法等不同媒介, 製作不同主題的作品擺件, 既可為家居/辦公室佈置, 擴香石擺件更附有吸濕及持續釋放香薰氣味之功效, 以達到實用及日常舒壓之用, 此乃為本中心原創項目, 歡迎不同年齡人士參與。



遊戲治療類別

六色積木社交解難小組

SIX BRICKS GROUP

六色積木及玩具箱 (Six Bricks and Lego® Duplo® Play Box) 是由樂高基金會的南非夥伴組織 Care for Education開發的教學手法。六色積木 (Six Bricks) 讓學生以六塊不同顏色的 DUPLO® 2x4磚進行簡易的活動，玩具箱 (Lego® Duplo® Play Box) 則以DUPLO®磚、DUPLO®人偶、底版、基本磚和其他磚進行活動。六色積木及玩具箱課程旨在從遊戲中讓孩子在包括認知、創意、情緒、專注力、社交技巧、正向情緒、體能及肌肉協調等方面達到全人發展和終身學習。

本中心獲六色積木(Six Bricks)國際認證引，同時可提供兒童工作坊及成人專業進修培訓課程。



「一起砌」社交小組

BRICK-BY-BRICK® PROGRAMME (原名：LEGO®-BASED THERAPY)

Brick-By-Brick® Programme 是針對患有社交溝通障礙或自閉症譜系的兒童及青少年的社交溝通發展計劃。它源於90年代中旬，由美國費城臨床神經心理學家 Dan B. Legoff 博士開發，可單獨或以小組團隊遊戲使用。Dan B. Legoff 博士注意到當LEGO®磚塊存在時，不善於溝通的孩子們可以聚在一起開始說話，共同努力建立LEGO®模型。

繼而，劍橋大學 Gina Gomez 博士及臨床心理學家於2008年成為第一位將這個治療方法帶到英國的專業人士，更在劍橋大學研究中心實施 Lego® - Based Therapy 協助有需要的人及發表研究報告。Gina Gomez 博士更成立 Play Included C.I.C. 將 Brick-By-Brick® Programme (原名Lego®-Based Therapy) 這個專業介入方法推動至世界各地，通過磚塊遊戲的特定遊戲模式，讓參加者從中發展協作和社交溝通等技能。



親子關係/遊戲治療/ 支援特殊學習需要講座

EDUCATIONAL TALK

1. 親子遊戲治療：爸媽與我一起玩
如何透過「一起玩」改善親子關係
「親子共玩」的好處
親子家居遊戲分享
2. 齊來談情緒 焦慮/興奮篇
你有發現孩子感焦慮/興奮嗎？
如何回應孩子的情緒
如何與孩子一起過渡情緒
3. 與孩子溝通的有效方法
如何與孩子有效地設限
與孩子增進親子關係
減少成人與孩子之間的誤會
4. 支援特殊學習需要家長/導師
特殊學習需要(SEN)的類別及簡介
症狀及應對方法
個案討論

