



五个迷你课程

线上系列 · 2026 年 11 月至 2027 年 4 月

以艺术为本， 面对情绪与关系的挑战

五个日常难题，用纸、色彩和黏土来处理。第 1 部分为大人，第 2 部分为孩子：
家里的孩子，以及我们每个人曾经是的那个孩子。

英语授课，Zoom 提供中文字幕，并附中文讲义。

5 个主题

每个主题两场 Zoom 直播

周三晚上

马来西亚时间 6.00-8.30pm

主题 1 免费

2026 年 11 月 18 日开始



导师：Hildrun Rolff 教授

Art Based Coaching Sdn Bhd · earth-s institute

mini.learnartbased.com

这个系列是什么？为什么要做？



有些事， 光靠谈是改变不了的。

我们早已知道应该开始、保持冷静、为自己发声、少吵一点。但“知道”很少能真正触及问题，因为这些模式活在身体里。所以我们在它们所在的地方下功夫：用纸、色彩和黏土。

5

个日常难题：拖延、恐惧、霸凌、伴侣、家庭

2

场 Zoom 直播 / 每个主题，周三 6.00-8.30pm

1

位导师：Hildrun Rolff 教授，40 年艺术治疗经验

为什么用艺术？

01

拉开距离

束缚我们的东西在纸上成形，于是可以从外面看着它，而不是困在里面。

02

身体在学习

双手动起来，紧张便会松开。身体记住了新的经验，第二天依然在。

03

明白为什么

Hildrun 会讲解每个模式背后的心理学，让人带走“是什么”，也带走“为什么”。

为什么每个主题有两个晚上？

第 1 部分

为现在的自己

认识自己的模式，在它出现的那一刻，找到真正有帮助的方法。



第 2 部分

为孩子

身边的孩子，以及曾经的自己。学会陪伴他们。

这些模式大多很早就种下了。所以带走的，既有给自己的，也有一种陪在所爱之人身边的方式。

面向日常生活的教练课程，不是治疗，也不需要艺术基础。英语授课，附中文字幕与中文讲义。

从主题 1 开始，免费

“明天再开始吧。” · 2026 年 11 月 18 & 25 日（周三）

mini.learnartbased.com

第1部分为自己。 第2部分为孩子。

身边的孩子，以及曾经的自己。五个日常难题，用纸、色彩和黏土来处理。英语授课，附中文字幕与中文讲义。

五个迷你课程 · 一个系列



主题 1 · 拖延

“明天再开始吧。”

2026 年 11 月 18 & 25 日 (周三)

免费



详情



主题 2 · 恐惧与焦虑

“当脚下的地面摇晃。”

2026 年 12 月 16 & 23 日 (周三)

RM298



详情



主题 3 · 霸凌

“所有人对付我一个。”

2027 年 1 月 20 & 27 日 (周三)

RM298



详情



主题 4 · 伴侣与冲突

“同样的争吵，一次又一次。”

2027 年 3 月 24 & 31 日 (周三)

RM298



详情



主题 5 · 家庭

“家庭传下来的东西。”

2027 年 4 月 14 & 21 日 (周三)

RM298



详情



导师：Hildrun Rolf 教授
40 年艺术治疗与艺术为本教练经验

拖延与逃避

“明天再开始吧。”

免费



详情



报名

问题所在

一再拖延重要的事，然后更自责。孩子说一句“好无聊！”，书就再也没打开。

课程内容

第 1 部分 · 为自己

“明天再开始吧”

11 月 18 日（周三），6.00-8.30pm

拉开距离。束缚我们的东西，在外面成形。

释放压力。双手与材料一起工作时，内在紧张会松开，行动重新变得轻盈。

感受开始。在动手中，体验“开始”是什么感觉。

第 2 部分 · 为孩子

“这太难了”

2026 年 11 月 25 日（周三），6.00-8.30pm

让大小回到比例。一幅画能显示一项任务在孩子心里到底有多大。

身体里的信心。当双手做出行得通的东西，神经系统会记住这个经验。

大人是锚。认识哪一种态度能帮助孩子坚持下去。



导师：Hildrun Rolff 教授

Zoom 直播 · 马来西亚时间 · 英语授课，附中文字幕与中文讲义

mini.learnartbased.com

含回放 + 讲义

恐惧与焦虑

“当脚下的地面摇晃。”

RM298 ~~RM380~~ 早鸟价至 2026 年 12 月 9 日



详情



报名

问题所在

明明什么事都没发生，心却狂跳。孩子上学前肚子痛，或整夜都要开着灯。

课程内容

第 1 部分 · 为自己

“当脚下的地面摇晃”

12 月 16 日 (周三), 6.00-8.30pm

警报声变小。注意力从内在的警讯转向色彩与形状，身体便安定下来。

内在系统重新学习。我们的内在系统一直在预测接下来会发生什么。

支持变得具体。发现内在早已有的安全经验，让它具体到可以带回家。

第 2 部分 · 为孩子

“床底下的怪物”

2026 年 12 月 23 日 (周三), 6.00-8.30pm

恐惧有了边界。画到纸上，恐惧就有了轮廓。

安全变得真实。孩子需要以身体经验来感受保护。

自我效能增长。能对恐惧做点什么的，就不再那么任它摆布。



导师：Hildrun Rolff 教授

Zoom 直播 · 马来西亚时间 · 英语授课，附中文字幕与中文讲义

mini.learnartbased.com

含回放 + 讲义



霸凌

“所有人对付我一个。”

RM298 ~~RM380~~ 早鸟价至 2027 年 1 月 13 日



详情



报名

问题所在

被一群人排挤，感觉像所有人对付我一个。被霸凌的孩子感到羞愧，回家后什么都不说。

课程内容

第 1 部分 · 为自己

“所有人对付我一个”

1 月 20 日 (周三), 6.00-8.30pm

从内在站直。被排挤的人会缩起来，内心如此，身体往往也是。

看见全局。从外面看清整个关系格局，便能走出无助。

重新看待力量。群体中的影响力，可以排斥人，也可以保护人。

感受界限。体验自己的界限在哪里，以及清晰在身体里是什么感觉。

第 2 部分 · 为孩子

“有人站在我这边”

2027 年 1 月 27 日 (周三), 6.00-8.30pm

松了一口气。在画里，孩子不必把一切说出口，也能表达发生了什么。

界限与力量。孩子亲手塑造的界限，身体感受得到。

同盟。孩子体验到有人可以和他站在一起。

能动性。能在画中改变一些东西的孩子，在生活中也重新感到自己能带来改变。



导师：Hildrun Rolff 教授

Zoom 直播 · 马来西亚时间 · 英语授课，附中文字幕与中文讲义

mini.learnartbased.com

含回放 + 讲义



伴侣关系与冲突

“同样的争吵，一次又一次。”

RM298 ~~RM380~~ 早鸟价至 2027 年 3 月 17 日



详情



报名

问题所在

为了洗碗而吵，心里想说的却完全是另一回事。而孩子听到的，比大人以为的多。

课程内容

第 1 部分 · 为自己

“同样的争吵，一次又一次”

3 月 24 日 (周三), 6.00-8.30pm

模式变得可见。争吵中自动运转的东西，忽然摊在眼前。

背后的逻辑。明白自己的模式当年是在保护自己免于什么。

身体排练新的方式。神经系统体验到另一种相处的方式。

第 2 部分 · 为孩子

“夹在中间”

2027 年 3 月 31 日 (周三), 6.00-8.30pm

孩子被看见。当大人认真看孩子的画，即使话不多，孩子也感到被理解。

属于自己的安全之地。在创作中，孩子找到稳住自己的内在力量，无论大人吵得多大声。

忠诚变得轻一些。孩子通常爱着父母双方。在画里，两个人都能保有位置。



导师：Hildrun Rolff 教授

Zoom 直播 · 马来西亚时间 · 英语授课，附中文字幕与中文讲义

mini.learnartbased.com

含回放 + 讲义



家庭关系与动力

“家庭传下来的东西。”

RM298 ~~RM380~~ 早鸟价至 2027 年 4 月 7 日



详情



报名

问题所在

懂事的那一个。和事佬。还不会说话时就学会了自己在家里的角色，至今仍在扮演。

课程内容

第 1 部分 · 为自己

“家庭传下来的东西”

4 月 14 日 (周三), 6.00-8.30pm

快速转换。体验双手与想象力一起工作时，内在状态能变得多快。

隐藏的浮现。我们在会说话之前，就学会了家庭模式。

选择留下什么。从所继承的一切中，有意识地决定要传下去的东西。

第 2 部分 · 为孩子

“我在家里的位置”

2027 年 4 月 21 日 (周三), 6.00-8.30pm

说出来变得容易。游戏式的创作让孩子触碰到自己对家庭的感受。

安全感变得具体。在动手中，孩子体验到什么在支撑着他。这种归属感能让整个孩子安定下来。

青少年找到位置。青少年想走自己的路，又想要归属。一幅画容得下两者。



导师：Hildrun Rolff 教授

Zoom 直播 · 马来西亚时间 · 英语授课，附中文字幕与中文讲义

mini.learnartbased.com

含回放 + 讲义

谁带领这些晚上

Hildrun Rolff 教授

多数教授艺术为本方法的人，都是向某个人学来的。

Hildrun 就是那个人。她的方法在设计上就顾及创伤：身体先行，命名随后。

- 创办德国第一个艺术治疗 - 社会艺术学位课程，Alanus 大学
- 四十年艺术治疗、艺术为本教练与大学教学经验
- 传记式艺术教练 (Biography-Based Art Coaching) 创始人
- 曾在欧洲与亚洲培训从业者

每个晚上怎么进行

1

5.50pm 登入。Hildrun 于马来西亚时间 6.00-8.30pm 现场带领。以英语授课，Zoom 提供中文字幕。

2

一步一步地画、塑形、观看。没有人解读你的画，意义由创作者自己保留。

3

Hildrun 讲解模式背后的心理学，让人带回“是什么”，也带回“为什么”。

需要准备什么

A3 或 A4 纸、彩色铅笔或粉彩、橡皮泥或黏土，以及一部用来拍照的手机。完整清单会随 Zoom 链接寄出。

每个主题包括

两场直播、一个月回放，以及中文讲义（含重点概念与每一个艺术活动）。

适合谁

正带着这些模式的人、父母与照顾者，以及教练、辅导员、教师 and 人力资源专业人员。

坦白说一句

这是面向日常生活的教练课程，不是治疗，也不能取代需要时的专业支持。

选择从哪里开始

主题	周三	早鸟价	早鸟截止
● 主题 1 · 拖延	2026 年 11 月 18 & 25 日	免费	—
● 主题 2 · 恐惧与焦虑	2026 年 12 月 16 & 23 日	RM298	2026 年 12 月 9 日
● 主题 3 · 霸凌	2027 年 1 月 20 & 27 日	RM298	2027 年 1 月 13 日
● 主题 4 · 伴侣与冲突	2027 年 3 月 24 & 31 日	RM298	2027 年 3 月 17 日
● 主题 5 · 家庭	2027 年 4 月 14 & 21 日	RM298	2027 年 4 月 7 日

最受欢迎 · 至 2026 年 12 月 9 日

全部四个付费主题

八个晚上，12 月至 4 月。含回放与四份讲义。

RM988

RM1,288

= 每个主题 RM247 · 省 RM204

早鸟价后：每个主题 RM380，四个主题 RM1,288。

3 人以上 · 单一主题

ENJOYGROUP0F3

每人减 RM40

3 人以上 · 全部四个

ALLFOUR0F3

每人减 RM250

报名方式

1

前往 mini.learnartbased.com，选择一个主题，或全部四个。

2

线上安全付款。团体在结账时输入优惠码。

3

每个主题开始前一周，会收到 Zoom 链接与材料清单。

常见问题

需要艺术基础吗？
不需要。纸、彩色铅笔和一点黏土就够了。没有人评判作品，也没有人解读它。

课程用什么语言？
以英语授课，Zoom 提供中文字幕，并附中文讲义。

错过了某个晚上怎么办？
每个晚上结束一周后提供回放，开放一个月。主题可单独报名，主题 1 对所有人免费。

报名前有疑问？
WhatsApp Lee Ling: +60 11-3338 6754，或电邮 info@artbasedcoaching.com。



最后一步 · 预留名额

把周三晚上留下来。 11月18日免费开始。

与 Hildrun Rolff 教授一起的五个主题，Zoom 直播，马来西亚时间 6.00-8.30pm。英语授课，附中文字幕与中文讲义。选一个开始。

从这里开始

主题 1 免费

拖延 · 11月18 & 25日 (周三)
含回放与讲义



扫码免费报名

单一主题

主题 2、3、4 或 5 RM298 ~~RM380~~

早鸟价至该主题开始前一周

mini.learnartbased.com

上网站选主题，或 WhatsApp

最受欢迎

全部四个主题 RM988 ~~RM1,288~~

每个主题只需 RM247
八个晚上 · 省 RM204



扫码报名全部四个

主题 2 与四主题配套的早鸟价于 2026 年 12 月 9 日截止。之后每个主题 RM380，四个主题 RM1,288。

3 人以上同行? 每人结账时输入优惠码: **ENJOYGROUPOF3** 单一主题减 RM40 · **ALLFOUR0F3** 四主题减 RM250

mini.learnartbased.com

有疑问? WhatsApp +60 11-3338 6754