

## 面對情緒時 四個「不」



### 1) 批判的態度：

情緒沒有分對與錯，當有負面情緒時不必責怪自己。

### 2) 抑壓、忽略和否定：

情緒需要我們去覺察和接納，情緒不會因為被抑壓、忽略和否定而消失，反而更易在不受控的情況下爆發，影響精神健康。

### 3) 完全沈溺在負面的情緒中：

埋首於負面的情緒和事件上，只會令自己的想法更負面和災難化，走進黑色的漩渦。

### 4) 以不適當的方法發洩，包括：

- 傷害自己
- 傷害別人
- 破壞物件

如欲認識有關疏導情緒的方法，可瀏覽本中心網頁

<http://charrette.caritas.org.hk> → 情緒「自療室」

## 服務對象

我們誠邀關注自己情緒健康的你參與這個歷程，一起參與，一起創作。只要你年齡介乎10至24歲：

- \* 受情緒困擾（不管是因為學業、家庭、感情或工作），出現如情緒低落、抑鬱、哀傷、憤怒、抑壓、退縮、恐懼、焦慮等情況
- \* 曾有創傷經歷
- \* 被欺凌或曾向人施以欺凌
- \* 曾有自殘念頭及行為
- \* 關注自己情緒健康的青少年

註：參加者無需具備藝術知識或經驗

如有查詢或需要求助，  
請與我們聯絡！

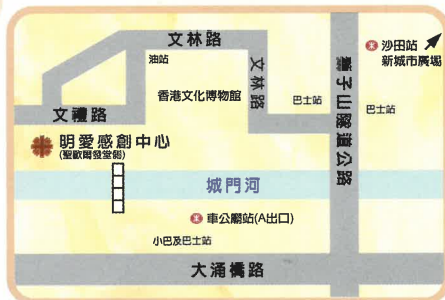
f 明愛感創中心 🔍

@ <http://charrette.caritas.org.hk>

✉ [ycschctr@caritassws.org.hk](mailto:ycschctr@caritassws.org.hk)

☎ 2467 8455 📠 2467 3655

📍 新界沙田文禮路23-25號3樓



編印日期：2018年1月

編印數量：5000份



Caritas Youth and Community Service  
CARITAS CHARRETTE CENTRE  
明愛青少年及社區服務 - 明愛感創中心 -

青少年情緒健康藝術支援計劃

## 跟情緒 交朋友



優質教育基金  
Quality Education Fund

## 關於我們

我們是一個青少年情緒健康服務中心，以創意藝術 (Creative Arts) 為介入手法，運用視覺藝術、音樂、舞動、戲劇等元素，為關注自己情緒健康或受情緒困擾的青少年提供不同形式的服務。我們亦推動公眾關注青少年情緒健康，相信透過創意藝術的手法，以「實證為本」為基礎，配合跨專業的合作，促進青少年健康成長，預防因情緒困擾而發展至不同程度的精神失調。

## 感創歷程

讓受情緒困擾或關注自己情緒健康的青少年：

- ▶ 表達內心感受，認識自己的感覺和情緒
- ▶ 探索自我，了解自己的想法，增加自我覺察能力，建立新的角度面對問題
- ▶ 培養和展現年青人的創造力和能耐，肯定自我
- ▶ 走出情緒陰霾，在逆境中得到支持



## \* 認識情緒健康

情緒是與生俱來的主觀體驗，沒有好與壞、對與錯之分。它反映及提醒我們內在的想法、信念、期望和渴求。情緒需要被聆聽和被察覺，並以接納的態度與它共處，讓情緒成為我們的朋友。若能了解自己的情緒狀態，有助提升對自我的認識及洞察力。



## 以下是情緒健康的訊號，你中了多少項？

- ✓ 覺察和接納自己的感受
- ✓ 表達感受
- ✓ 管理感受和相關的行為
- ✓ 了解自己的限制
- ✓ 有能力為自己做決定
- ✓ 適當地處理壓力
- ✓ 對自己和生命有熱情



## 四個邁向情緒健康的步驟



### 1 覺察情緒

情緒沒有分對與錯，每個情緒背後都有它的訊息和意義。即使是令我們不舒服的情緒，如憤怒、悲傷、驚慌、羞愧等，都是一些重要的訊號，顯示了我們對外在環境的心理反應和內心需要，繼而影響對事件的取捨與行動。

### 2 釋放情緒

情緒需要適當地釋放和疏導，如長期壓抑和積累負面的情緒，會對我們個人心理、身體健康及人際關係造成影響，更可能會導致情緒問題。當內心感到不舒服時，我們可以：

- ♥ 呼吸練習 / 靜坐
- ♥ 打枕頭
- ♥ 寫日記 / 寫信
- ♥ 做運動
- ♥ 做藝術創作
- ♥ 搵人傾
- ♥ 接觸大自然



### 3 情緒轉化

情緒是一種能量，會激發我們的行動力。我們都有個人的創造力，將情緒的能量轉化成有建設性的行動。例如：當我們感到憤怒時，可以將憤怒的情緒透過藝術創作發洩出來，讓它轉化為具創意的藝術作品。



### 4 自我肯定

我們每個人都會經歷情緒起伏的時期，甚至遇到情緒風暴。當我們能跟著情緒走，讓它健康地流動，轉化成正面的行動，我們便有能力去表達和盛載自己的所有感受，面對和回應內在的心聲與需要，活出生命中的熱忱。

