

感創 一同經歷

有關活動最新詳情，請瀏覽中心網站：

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

Facebook：明愛感創中心



本中心亦歡迎各學校、社福機構與我們合作舉辦公開講座、工作坊、小組或其他社區教育活動。

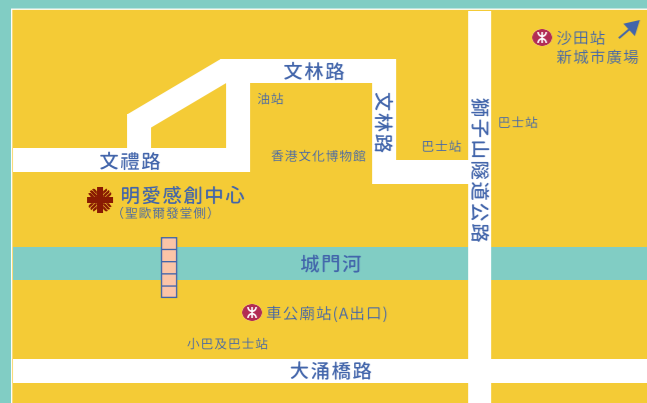
如有查詢，請與我們聯絡

電話：2467 8455 / 6162 6984

傳真：2467 3655

電郵：ycschctr@caritassws.org.hk

地址：新界沙田文禮路 23-25 號 3 樓



編印日期：2019年9月 編印數量：2000份

本計劃由



匯豐

透過



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

撥款資助

「藝術·創作·療癒」 青少年情緒健康支援計劃

本計劃由滙豐透過香港公益金撥款資助，為12至24歲有情緒需要的青少年提供多元化的情緒健康支援服務。計劃為期三年，由2019年9月至2022年8月。

青少年面對情緒困擾及壓力時，容易壓抑內心感受及需要。因此，我們期望以表達藝術治療 (Expressive Arts Therapy) 為介入手法，交織地運用視覺藝術、音樂、舞動、戲劇等元素為有情緒需要的青少年提供不同形式的情緒支援及輔導服務，幫助他們走出情緒陰霾，並以嶄新的藝術媒介與社會聯繫。

我們亦會推動公眾關注青少年情緒健康，在校園及社區內舉辦一系列的預防、強化及教育性活動，讓大眾人士認識和關注情緒健康及青少年的情感需要。



「Art Buddy」藝術伙伴計劃

* 「Art Buddy」藝術伙伴培訓

為曾接受本中心服務的青少年或有意支援青少年健康的社區人士而設，經過一系列有關藝術和義工培訓，讓他們成為藝術伙伴，肩負與青少年同行工作，一同創作、一同經歷藝術的轉化過程。

* 日本和諧粉彩準指導師課程

課程專門培訓藝術伙伴成為日本和諧粉彩準指導師，透過三天的培訓，讓他們掌握更多和諧粉彩使用技巧和認識有關教學方法。完成課程後，他們可自費申請註冊成為 Japan Pastel Hope Art Association 日本和諧粉彩準指導師。



明愛青少年及社區服務 - 明愛感創中心 -

藝術·創作·療癒

青少年情緒健康支援計劃



表達藝術治療

* 「感想、感做」表達藝術工作坊

每一種藝術媒介都有它的特色和果效。透過跨模式的藝術體驗旅程，青少年可以全面探索內心感受，將內心的想法表達出來，讓情緒得以被看見。

* 「聆聽內在心聲」表達藝術治療小組

表達藝術治療師會按青少年的需要和喜好選取合適的藝術媒介，讓他們在一個安全、自在、被接納的環境下連結內在世界，釋放抑制情緒，拓展個人潛能以面對生活挑戰。

* 個別輔導

為受情緒困擾的青少年提供以藝術為本的情緒支援輔導。如有經濟需要，本計劃每年最多可資助3位個案接受精神科醫生的診斷及跟進服務。歡迎有需要的青少年與我們聯絡，本中心亦接受社工及家長轉介個案。



校園友善活動

* 情緒健康評估

評估包括焦慮、壓力和抑鬱測試，以及投射式繪畫，讓青少年進一步了解自己的情緒狀態。

* 情緒健康教育

以講座或課堂互動形式分享有關情緒健康的基本概念，讓青少年學習面對情緒上的困擾和舒緩壓力。

* 「心聆大使」藝術伙伴訓練

邀請關注情緒健康的青少年成為校內師友，從體驗活動中深入了解情緒背後的訊息和情感需要，學習陪伴和關心受情緒困擾的同伴，裝備自己與他們同行。

* 「連繫我心」藝術體驗日

藉著不同種類的創意藝術攤位、作品展覽和情緒健康展板，傳遞有關情緒健康的訊息，提升青少年對情緒的覺察及表達，建立情緒友善的校園氣氛。



社區連繫活動

* 「聊·遇·逸」創意藝術工作室

計劃將於每週六（一月與六月除外）開放位於本中心的創意藝術工作室，提供為青少年而設的心靈拓展空間，享受屬於自己的時間，在忙碌的生活中歇息一下。青少年亦可在工作室自由創作，與藝術伙伴互相交流所思所想。

* 「藝文薈眾」藝術工作坊

藝術拉近身邊人與人的距離。透過與創意藝術工作者合作舉辦不同主題的工作坊，讓青少年認識志同道合的朋友，擴闊社交圈子，同時以藝術一起放鬆心靈。

* 社區藝術活動

邀請不同的藝術家及創意藝術工作者共同協作舉辦大型社區藝術活動，以藝術攤位及體驗活動，讓社會大眾共同參與創意藝術的過程，感受藝術創作的力量。



其他社區支援

* 「心靈探索之旅」和諧粉彩體驗小組

小組藉教授青少年各種和諧粉彩的技巧，同時讓他們享受創作的樂趣，從過程中體驗平和與寧靜的時光，讓他們表達和轉化情緒，釋放生活壓力。

* 「瞭癒子女心」家長工作坊

由精神科醫生分享與情緒健康相關的資訊，解答青少年常見精神疾病的疑問，讓家長可更明瞭子女的內心及需要。工作坊亦旨在讓家長學習身心靈的減壓方法，促進自己和子女的情緒健康。

