

## 感創·歷程

讓受情緒困擾的青少年…

- ☀ 表達內心感受，認識自己的情緒和需要
- ☀ 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，從逆境中得到支持

我們誠邀你參與這個歷程，一起感受、一起創作，只要你年齡介乎12-24歲，及…

- ☀ 關注自己的情緒健康
- ☀ 期望深入了解自己的情緒狀態
- ☀ 受情緒困擾，如情緒低落、抑鬱、哀傷、憤怒、抑壓、退縮、恐懼、焦慮等
- ☀ 因學業壓力產生情緒困擾
- ☀ 因家庭變化引致情緒起伏
- ☀ 曾有創傷經歷
- ☀ 曾被欺凌或向人施以欺凌
- ☀ 有負面想法或傷害自己的行為

備註：參加者無需任何藝術經驗。

## 感創一同經歷

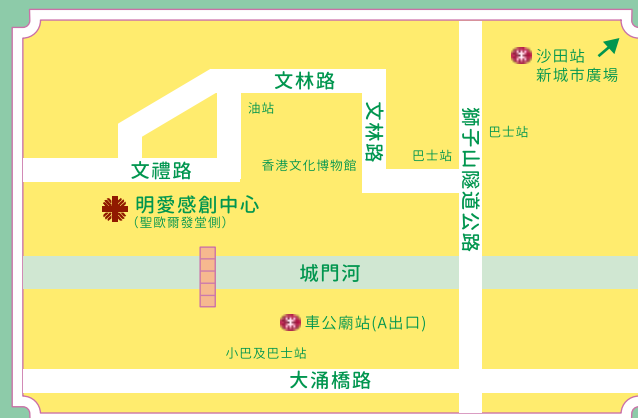
有關活動最新詳情，請瀏覽中心網站：  
<http://charrette.caritas.org.hk>

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「創意藝術工作坊」或「創意藝術治療小組」等活動。

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](mailto: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



## 明愛感創中心

我們是一個以創意藝術 (Creative Arts) 為介入手法的青少年情緒健康服務，為正受情緒困擾的青少年提供不同形式的服務。我們更會推動公眾關注青少年精神健康，相信透過創意藝術工作手法，以「實證為本」為基礎，再配合跨專業合作，促進青少年健康成長，幫助他們走出情緒陰霾。



## 甚麼是「創意藝術治療」？

創意藝術治療 (Creative Arts Therapy) 包括表達藝術治療、舞蹈/形體治療、音樂治療、戲劇治療、心理劇治療等。

當青少年面對情緒困擾、逆境、不安與傷痛時，感覺往往不能言喻。我們嘗試運用不同種類的創意藝術，在一個安全的小組環境下，讓參加者投入自身感受，從思考創作過程和作品分享，進一步了解和表達自己的情緒和想法，增加他們的自我覺察能力，建立新的角度和方法來面對問題，促進個人成長。

## 從心 · 感受 · 創作

**「從心出發」創意藝術工作坊**  
嘗試運用不同藝術媒介探索及表達內心感受，提高對情緒的覺察。

**「情緒轉化之旅」創意藝術治療小組**  
讓青少年連結內在在世界，釋放抑壓情緒，拓展個人潛能以面對生活挑戰。

**「舞動身心」壓力舒緩工作坊**  
從動作元素中探索及表達自我，傾聽內在聲音，釋放生活中面對的壓力和情緒困擾。

**「創藝同行」師友計劃**  
邀請藝術工作者與青少年配對成為師友，以生命故事互相交流，分享創作心得，指導及陪伴青少年成長。

**「Art Buddy」藝術伙伴計劃**  
透過創意藝術及義工培訓，成為藝術伙伴，與青少年同行，共同經歷藝術的轉化過程。

**「Show My Art」創意藝術攤位**  
由藝術伙伴傳遞情緒健康訊息，於市集中匯聚公眾人士共同參與創意藝術攤位，讓社會大眾感受藝術創作力量。



## 感創 · 想法

曾參與服務的青少年認為...

「心情變得樂觀，懂得抒發自己的情緒」

「自己創作的時候能表達自己的內心」

「藝術創作協助我認識及表達情緒」

「互相提出自己的問題，讓大家互相幫助」

「讓我知道其他人也有同樣困擾，不是只有自己面對」

「和組員一起分享，可以讓我更認識和表達自己」

### 個別情緒諮詢及輔導

我們也為個別青少年提供以藝術為本的情緒諮詢及輔導服務，以紓緩生活中面對的困擾，並提供有關資訊和轉介服務。歡迎有情緒需要的青少年與我們聯絡。

