

藝「述」自感 青少年情緒健康計劃

Arts for Youth Emotional Wellness Project

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以創意藝術及情緒導向治療為本的情緒健康支援服務。計劃為期2年，由2022年9月至2024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，有時難以用言語去表達自己的情緒。因此，我們期望以創意藝術及情緒導向治療為介入手法，運用視覺藝術、音樂、舞動、戲劇、文字創作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，幫助他們更能去意識、接納、表達、調節、瞭解，及轉化自己的情緒。

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，讓大眾認識和關注情緒健康及青少年的情感需要。

有關活動最新詳情，請瀏覽中心網站

charrette.caritas.org.hk

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

☎ 2467 8455

✉ ycschctr@caritassws.org.hk

📍 新界沙田文禮路23-25號3樓



EMOTIONAL
WELLNESS
PROJECT

藝「述」自感

青少年
情緒健康
計劃

ARTS FOR YOUTH



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

本計劃由

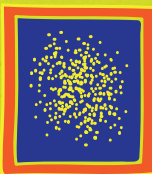
滙豐銀行慈善基金
The Hongkong Bank Foundation

透過

香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

撥款資助

I DRAW
HOW
I FEEL



情緒健康藝術週

展出學生的藝術作品，傳遞情緒健康訊息，提升青少年對情緒的覺察及表達能力，建立情緒友善校園氣氛。



藝術為本情緒健康評估

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。

校園友善項目

情緒健康教育 X 視藝科

於視藝科課堂加入情緒健康教育，以藝術分享面對情緒困擾、回應內在需要和舒緩壓力的方法。



創意藝術治療小組

讓受情緒困擾的青少年在一個安全自在、被接納的環境下連結內在在世界，以創意藝術釋放情緒，療癒內心。

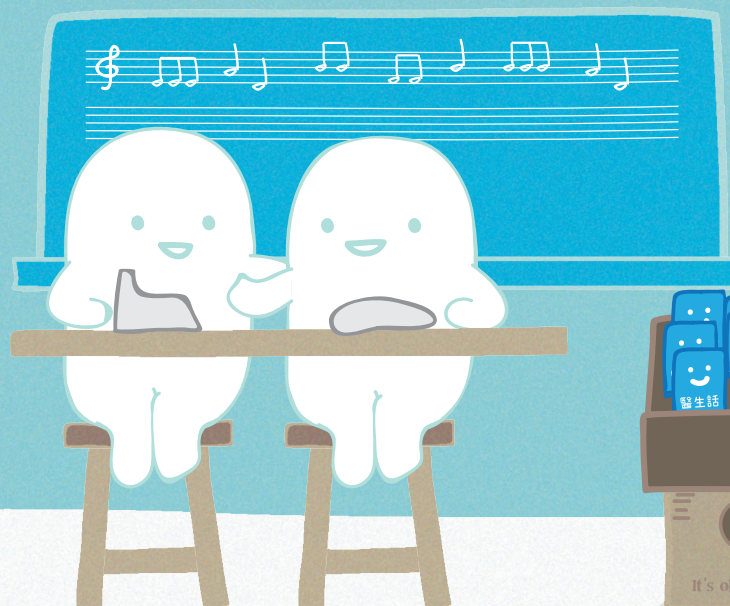


心事分享

社區支援項目

藝「述」自感 – 曲詞創作課程

透過情緒健康教育及由音樂導師教授作曲、作詞、編曲技巧，讓參加者以歌曲創作分享個人成長及對情緒的看法。



藝「述」情緒工作坊

每月與不同創意藝術工作者合作舉辦工作坊，讓青少年認識志同道合的朋友，以藝術一起放鬆心靈。

創意藝術工作室

本中心開放工作室為青少年提供空間，可在此自由創作，與藝術伙伴互相交流，享受歇息時間。



外展精神健康工作坊

由精神科專科醫生分享情緒健康資訊，解答有關青少年常見精神疾病的疑問；分享身心靈減壓方法，促進家長和子女的情緒健康。

藝「述」自感 – 年度展覽暨音樂匯

讓青少年以藝術創作分享自身情緒感受，並透過藝術體驗活動讓公眾參與創意藝術過程，感受覺察、表達、療癒的力量。



Art Buddy 藝術伙伴計劃

透過藝術、情緒支援和義工培訓，讓有意支援青少年情緒健康人士成為藝術伙伴，與青少年同行，一同經歷藝術轉化過程。

情緒連繫項目

OPEN
FOR YOUTH

青少年個案輔導

為受情緒困擾的青少年提供以藝術為本的情緒輔導服務，歡迎青少年主動聯絡，亦接受轉介個案。

