

覺察

接納

表達

三個步驟， 邁向情緒健康

由於每個人都有不同的成長背景、信念與經歷，面對同一件事情可以有不同的感受和情緒表達方式，學習與情緒共處是我們人生重要的課題。

- 1) **覺察自己的情緒**：情緒是無所不在的，它可以从臉部表情、行為舉止和處事態度看得出來，也可以透過藝術創作表達出來。經常察覺自己的思想、行為、觀感、需要及感受，便能對自己的情緒狀態有多一份了解。
- 2) **接納自己的情緒**：情緒反映著我們的想法、期望和需要。若能接納自己的情緒，就能開始了解情緒背後的原因以及內心深處的渴求，然後採取合適的方法去表達及回應。
- 3) **運用適當的方法表達及疏導情緒**：任何負面情感都需要適當的表達或疏導，而不是壓抑、否定，或任意、放縱地發洩。你可以運用創意藝術途徑去探索及表達自己的情緒。

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

2467 8455 2467 3655

新界沙田文禮路23-25號3樓



編印日期：2016年9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·



跟情緒 交朋友



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

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

你知道嗎？

關於情緒， 你不可不知的 七件事：



- ♥ 情緒沒有好與壞、對與錯之分
- ♥ 情緒是一種能源，會激發我們對事件的取捨與行動
- ♥ 情緒是我們對外在環境的心理體驗，即使是一些令我們不舒服的情緒，如憤怒、悲傷、驚慌、羞愧等，都反映了我們的想法、信念、期望、或內心需要
- ♥ 情緒需要我們去察覺、確認、及接納
- ♥ 情緒是流動的，我們不能控制它，但可以把它疏導及適當地表達出來
- ♥ 被抑壓 / 否定 / 忽略的情緒不會消失，反而容易在不受控的情況下爆發
- ♥ 情緒會影響我們的身體狀態、精神健康和人際關係

*認識情緒健康

我經常表現得很快樂，這顯示我的情緒很健康嗎？

一個人情緒健康，並不是指他／她的內心只有「快樂」的情緒，因為每個人都會經歷情緒起伏的時刻，最重要是如何面對、承載及疏導自己的情緒。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。

什麼是情緒健康？

情緒健康就是擁有能力去察覺和接納自己與他人的各類感受，並妥善地表達和抒發自己的情感，面對人生種種挑戰。

以下是情緒健康的訊號，
你中了多少項呢？

- ✓ 能察覺及適當地表達自己的需要與感受
- ✓ 擁有良好的社交支援網絡，能得到別人的關懷
- ✓ 能洞悉別人的情緒，有同理心，並對別人寬容
- ✓ 容易對身邊的人和事感到滿意
- ✓ 有需要時，能夠適當地拒絕別人而沒有感到內疚
- ✓ 即使面對壓力，也能夠放鬆自己
- ✓ 思想正面，抱樂觀積極的人生態度
- ✓ 對自己感覺良好，享受生命

