

心靈導航

藝術伙伴計劃

Art Buddy Mentoring Programme

藝術伙伴計劃主要為對藝術有興趣及有意服務青少年的社區人士而設，透過有關創意藝術及義工培訓，讓他們成為「Art Buddy」，與情緒高危的青少年同行，一同創作、一同經歷藝術的轉化過程，重建正面情緒，聯繫社區。

身心靈情緒健康支援計劃

Emotional Management Programme

身心靈情緒健康支援計劃採用全人健康的概念，為曾接受本中心有關創意藝術治療的青少年提供維持身心健康的方法。透過身體運動、情緒覺察及觀念調整三方面，讓參加者覺察疏導情緒及舒緩壓力、接納自我、發現自己的能力和目標，鼓勵他們開展積極人生。

社區連繫活動

社區展覽

Community Exhibition

社區展覽提供一個互動平台，讓計劃參加者與社區人士交流。透過展示青少年的藝術作品，讓公眾了解他們的心聲和獨特性。

社區藝術活動

Community Art Jamming

本中心每年邀請不同範疇的藝術家及創意藝術工作者，舉辦大型社區藝術活動，透過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，從而提升對情緒健康的關注。

有關活動最新詳情，請瀏覽中心網站：

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

本中心歡迎各學校、社福機構與我們舉辦創意藝術工作坊及治療小組，或其他社區藝術活動。由於此計劃已獲資助，收費如下：

創意藝術工作坊：\$500（共1節）

創意藝術治療小組：\$1000（共六節）

如有查詢或需要求助，
請與我們聯絡！

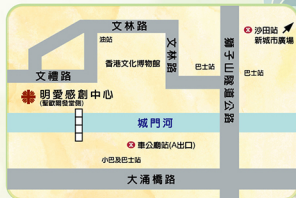
f 明愛感創中心

@ <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 -

表達。創作。療癒

Express Create Heal

青少年情緒健康社區藝術計劃

一個以情感、創作出發的
青少年情緒健康服務。



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

表達。創作。療癒

Express Create Heal

本計劃由香港公益金撥款資助，為10至24歲受情緒困擾的青少年，提供多元化的情緒支援服務。計劃為期兩年，由2015年7月至2017年6月。

青少年面對情緒困擾及壓力時，容易抑壓內心的感受和需要。此計劃透過創意藝術治療（Creative Arts Therapy），運用視覺藝術、音樂、舞蹈、戲劇等元素，為青少年提供多元化而適切的情緒支援及輔導服務，讓他們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，並建立嶄新的角度和方法來面對問題，促進個人成長。

我們亦會推動公眾關注青少年的情緒健康，舉辦一系列社區教育及藝術活動，讓社會認識情緒健康的重要性及青少年的情感需要。

服務對象

(一) 情緒受困擾的青少年

曾經歷情緒低落、緊張不安等情緒困擾的青少年。

(二) 關注個人情緒健康的青少年

對情緒健康課題有興趣，希望進一步認識及改善個人情緒健康的青少年。

* 參加者無須具備任何藝術知識或經驗。

全面性情緒健康評估



網上情緒健康測試 Online Screening Test

本中心網站亦設有「情緒健康測試」（包括焦慮、壓力及抑鬱情感），讓服務使用者進一步了解自己的情緒狀態，並提供有關情緒健康的資訊。

投射式繪畫 Projective Drawing

藝術作品反映了創作者的心理狀態，在繪畫過程中，我們會不經意地將深藏於潛意識中的記憶、情感投射在畫紙上，投射式繪畫就是潛意識的意識化過程，讓我們在放鬆的狀態下，與自己的內在聯繫。

若你有興趣透過繪畫進一步認識自己的內心世界，可透過本中心網站提交一幅以樹為主題的圖畫，我們將會有專人回應。

創意藝術治療

創意藝術工作坊 Creative Arts Workshops

前往全港的中小學、醫療機構及青少年中心，舉辦創意藝術工作坊，推廣情緒健康的概念，並提高青少年對情緒的敏感度。

創意藝術治療小組 Creative Arts Therapeutic Group

邀請受情緒困擾的青少年參加 6 節創意藝術治療小組，讓他們在一個安全、被接納的環境下釋放負面情感，重拾能量及信心，重塑自我。

個別輔導 Individual Counseling

運用創意藝術元素，為受情緒困擾或曾參與本中心活動的青少年，提供有關情緒支援輔導服務。歡迎有需要的青少年與我們聯絡，本中心亦接受學校社工及家長轉介個案。

