

投射式繪畫 Projective Drawing

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的過程。它讓我們在放鬆的狀態下，與自己的內在聯繫。繪畫後，工作人員將會仔細與你探討圖畫中的意思，一同探索及覺察自己未認識的部份。

雖然嚴格來說，投射式繪畫不能歸類為藝術治療，但若有興趣透過繪畫進一步認識自己的內在狀態，我們邀請你畫出一幅以樹為主題的圖畫，然後上載至本網站

<http://charrette.caritas.org.hk/>，我們將會有專人回應。



繪畫指引：

- 首先，請畫一棵樹來代表自己。
繪畫這棵樹後，請想想以下的問題及記下答案：
1. 嘗試用三個形容詞來形容這棵樹。
 2. 它是生長於什麼季節？
 3. 它的周邊環境是怎樣的？它與其他樹一起生長嗎？
 4. 當你繪畫這棵樹時，你覺得它有甚麼感受？
 5. 這棵樹的需要是什麼？



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美工培訓，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

身心靈情緒健康支援計劃是為曾接受本中心有關創意藝術治療的青少年而設，希望藉着這計劃，提供維持身心健康的方法。它採用全人健康的概念，透過身體運動、情緒管理及觀念調整三方面的互動來達致身心健康的狀態，讓參加者察覺及疏導情緒、舒緩壓力、調整認知、接納自我、發現自己的能力和目標，重拾自信，以及開展積極人生。



明愛感創中心

☎ 2467 8455 / 6162 6984
 🏠 新界沙田文裕路23-25號3樓
 ✉ ycschctr@caritassws.org.hk
 🌐 <http://charrette.caritas.org.hk>
 📍 明愛感創中心



感創計劃

青少年情緒健康社區藝術計劃

明愛感創中心是一個以創意藝術 (Creative Arts) 為介入手法的青少年情緒健康服務，為10至24歲關注個人情緒健康或受情緒困擾的青少年，提供不同形式的支援及輔導。本中心很榮幸獲得「香港公益金」贊助，推行青少年情緒健康社區藝術計劃，計劃為期兩年，由2015年7月至2017年6月。



青少年情緒健康社區藝術計劃共分為三大類：

(一) 全面性情緒健康評估

具體內容包括網上「自我情緒健康測試」及「投射式繪畫」，旨在識別及聯繫有情緒困擾的青少年，讓他們了解自己的情緒狀態，及提供有關跟進服務和有關情緒健康的資訊。

(二) 創意藝術治療

此服務包括創意藝術工作坊、治療小組及個別輔導，讓有情緒需要的青少年透過創意藝術，探索及表達內心感受，提升對自我的認識及洞察力，協助他們走出情緒陰霾。

(三) 社區聯繫藝術活動

計劃覆蓋社區層面，包括舉辦藝術伙伴計劃、展覽、以及社區藝術體驗活動，讓社會大眾認識情緒健康的重要性及青少年的情感需要。

認識自我是一個過程，更是一生功課，有幸與一輩年青人同行，開展這場漫長而深刻的自我發掘之旅。從服務對象的分享中，我們見證着他們的轉變，在他們身上，我們看見一個個對生命的投入和無比的勇敢的靈魂，敢於表達自我，比以往更接納自己。

梁清沂姑娘

明愛感創中心計劃主任、表達藝術治療師、註冊社工



「小組帶給我力量」

服務對象感受

創意藝術治療小組邀請受情緒困擾的青少年參加六節小組，讓他們在一個安全、被接納的環境下釋放負面情緒，重拾能量及信心。在短短的時間內，我們看到參加者的轉變，更欣賞他們的勇氣，接納不同面向的自己，讓我們了解一下部分參加者的感受，欣賞他們作品吧！

小組帶給我力量

以前的我經常戴着假面具做人，在別人面前經常面帶笑容，但我的內心深處，其實埋下很多不為人知道的負面感受，常常因為家庭、學業及感情等問題而煩惱，以前我會選擇逃避問題。

在學校，由於我在班內沒有知心朋友，很少與一大群同學一起玩耍。第一次參加明愛感創中心的小組時，讓我有機會，與其他組員共同經歷藝術創作的過程，我感到很開心。我還記得當時大家一起在地上合奏，然後在大畫紙上繪畫內心世界的感受時，讓我認識及表達自己的情緒。小組過程中，能讓我放鬆自己，放下壓力，又有很多機會，可以完成不同類型的創作(如繪畫、寫信、陶泥及歌詞創作等)。

雖然創作時會勾起以前不愉快的回憶，但分享時獲得組員的回應及支持，覺得原來有許多人會支持和鼓勵我，令我有勇氣面對壓力，釋放自己。小組能讓我放鬆心情及了解自己，我覺得開朗了，即使再次面對不愉快的事情，我也會回憶起小組的情景，它帶給我力量。



我是一朵玫瑰，很美，同時有刺

在我參與這個活動前，我覺得自己是一個孤單的人。但我在這個小組中慢慢變得樂觀，當我在小組中能夠分享自己每一個創作，以及認識導師們，這亦令我一步一步地從孤獨的地方走出來。在這個小組內，我可以很自由地表達情緒，盡情的發狂、痛哭、傻笑。

還記得有一次在創作我們的自畫像，當時我很信心，我在畫紙上畫了自己，並在左下角畫了一朵花。其實我認為人總會有不快樂的時候，所以我會選擇用玫瑰花來代表自己，玫瑰的鮮紅色象徵着快樂喜悅的我，花綻放時很美，但同時玫瑰亦有刺，代表愁緒時的自己，那是憤怒和傷心的情緒。

我愛Because，因為她已懂得改變自己。



人生中一段美好的音樂

未參加小組之前，我本是一個比較少說話、內向及文靜的人。在小組中，我可以為自己抒解壓力，對於時常將壓力壓於心底的我，很開心小組能幫助到我如何抒發情緒。每次創作作品的時候，心總可以定下來、安靜下來。參與小組令我開朗了不少，沒有以前那麼沉默，亦可以與個別同學聊自己的心事抒解自己。

小組的經歷十分難忘，其中一段深刻總結的片段，大家一起唱歌，一起寫下自己對其他人的感受。很開心可以參加這個小組，本來參加這次小組主要是陪伴另一位同學，後來漸漸地，自己不知不覺間開始軟化了、感動了，開始融入了小組內，大家一起開心地玩，安靜地創作作品，這是在我人生中的一段美好的音樂。



作品分享

主題：看見的不等於感受到的

這隻小鳥表面看來很華麗，開心及輕鬆地在水面上游泳，但牠的頭及身上承受着許多重量。所有令牠變得華麗的東西，最終成為了牠的負擔。(例如為了保持親切、和藹可親的形象，而壓抑自己的情感)，最後因找不到宣洩的渠道，感到不開心，可惜其他人無法感受到。



主題：時間

這個作品中有公公婆婆的模樣，我自小在他們照顧下長大的，我很喜歡他們，每當我想起他們，便提醒我要珍惜與他們共處的時光。在別人面前，我很想做到「開心果」一樣，給予別人快樂的感覺。我很害怕令別人覺得我很「愁」，也不希望自己的負面情緒影響到其他人。時間不等人，與其不開心地生活，不如開心地過每一天。



主題：Mask in mind

面具上貼上會轉動的眼珠，給別人一種幽默的形象，可是，眼珠卻遮蓋了原來的眼睛，將真實的自己隱藏得很好。前方裂開的部分，是現實的一面，人需要依照責任本能去做事，卻未必是自己喜歡的。有很多人說我是雙面人：有型 V.S. 幽默(外面看不出內裏的裂縫)，兩種性情可以同一時間出現。別人以為我做事淡定，實情心中擔子很重，外來的壓力，令這面具更加重。其實面具織有裂縫，那是來自無形的外來壓力。我的內在世界到底是怎樣呢？每天都靠面具求存，卻不認識脫下面具時，真正的自己。



主題：瞬間永恆

沒有空氣，快要窒息了。
但，這樣就可以把它們保留到永遠嗎？
我不想遺失我的心……
而且，心要碎了……我應該怎麼辦？

為了更好地保存，
壓抑……壓抑……壓抑……
其實只希望保存它最美好的一面，所以抽走空氣、保留，
期望心不會變壞。
抽空的瞬間是希望心可以保留到永恆，可是，真的很揪心……