

社區藝術體驗日

社區音樂 × 藝術體驗 × 展覽

日期：24 / 6 / 2017 (星期六)

時間：下午 2 時至下午 5 時

地點：社區文化發展中心

(九龍石硤尾白田街30號，賽馬會創意藝術中心 L205 - 208)

社區音樂齊齊玩

「玩」音樂不再是專業音樂人的專利，即使你未受過音樂訓練、五音不全，或節奏感零蛋，也可以一同享受音樂帶給我們的樂趣。社區音樂透過不同的遊戲，讓大家「樂」在其中，唱出自己的心聲，「創」作出屬於我們的音韻、節奏及歌曲。

療癒禪繞畫

禪繞讓我們放鬆心情，締造一個「無目的性」的空間，專注在當下的每一個下筆，不被惱人的訊息分心、不用去思考。

捕夢網製作

捕夢網有祈求平安並帶來好運之意義。它是北美奧吉布瓦人的文化中一種手工藝品，他們相信掛上捕夢網能夠「捕捉」好夢，阻擋惡夢。

(每位參加者可獲紀念品一份)

查詢及報名

請致電明愛感創中心 2467 8455 / 6162 6984

明愛感創中心

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。

2017年4月

明愛感創中心一直致力於推廣青少年情緒健康服務，承蒙得到香港公益金的贊助，於2015年7月開展了為期兩年的青少年情緒健康社區支援計劃，讓我們透過多元化的創意藝術活動，識別及支援有情緒困擾的青少年，並於社區內提升公眾對情緒健康的關注。計劃內容包括：1. 全面性情緒健康評估、2. 創意藝術治療及3. 社區聯繫藝術活動。

全面性情緒健康評估	創意藝術治療	社區聯繫藝術活動
自我情緒健康測試 投射式繪畫	創意藝術工作坊 創意藝術治療小組 個別輔導	藝術伙伴計劃 社區展覽 社區藝術體驗活動

過去兩年，中心除了與多間中小學及其他社福機構合作外，亦曾與屯門醫院兒童及青少年精神健康中心聯繫，為有情緒需要的青少年提供情緒健康評估，創意藝術活動及個別輔導。至今已為超過2000人提供有關情緒健康測試，當中成功為179受情緒困擾的青少年提供小組或/及個別輔導服務，超過75%受助者於前後測試中顯示在情緒狀態上得到改善。

於社區層面，中心培育了24位年青人成為我們的藝術伙伴「Art Buddy」，協助舉辦各項社區聯繫藝術活動，一同與社區人士創作、經歷藝術的轉化過程，重建正面情感，服務惠及7000多人。

本中心會繼續以「實證為本」為基礎，聯繫社區資源，並與跨專業合作，促進青少年健康成長，預防因情緒困擾而引致不同程度的精神失調。我們深信透過共同建立一個「情緒友善」的社區，讓社區人士對情緒健康有更深的認識，並對有情緒困擾的青少年給予更多的接納與關懷。

明愛感創中心
<http://charrette.caritas.org.hk>
yccschctr@caritassws.org.hk
2467 8455 / 6162 6984
新界沙田文禮路23-25號3樓

梁清沂姑娘

明愛感創中心一級項目主任、
表達藝術治療師、註冊社工

活動花絮

創意藝術工作坊

推廣情緒健康的概念，透過不同種類的藝術媒介，提高青少年對情緒的敏感度。



創意藝術治療小組

讓青少年在一個安全、被接納的環境下探索及表達內心感受，提升對自我的認識及洞察力，重拾能量及信心，走出情緒陰霾。



參加者回應

參加者小明

我是應屆dse的考生，在預備公開試及尋找出路的交叉口，使我感到迷茫。因此參加小組之前，我是很有壓力的。我最深刻的小組片刻是第一次在組員面前唱歌，原本很猶豫，因自己會感覺尷尬。但在工作人員及組員的鼓勵及陪伴下，我竟然將緊張的心情放下了。意想不到地，因著組員在小組內分享內心說話，感到組員對小組的信任，我也學習相信組員不會取笑自己唱得好與否，獲得了勇氣。在小組中最大的得著是學習表達情緒，因而認識到一班很值得信任的組員。參與小組後，我變得樂觀了，也改變了對自己的看法。現在的我，很想送給自己一句說話：低調做事，高調做人。日後鼓勵自己繼續默默耕耘，背後付出；同時可以大膽、勇敢的表達，相信自己值得被看見及欣賞。

參加者阿庭庭

參與小組前我是身處壓力的環境，痛苦掙扎的人。我在小組中最深刻的片段是大家彼此說出心事的一刻。在小組中，我找到了抒緩壓力的方法，重新面對壓力。小組中的傾談、畫畫及聆聽是最幫助我認識自己及表達情緒。所以參與小組後，我感覺生活比以前輕鬆、我不再負面地看待壓力，將它轉化為前進的動力。謝謝兩位導師的認真及真心引導，即使面對未能如數來參與活動的同學，雖有些失落，但仍會繼續把快樂、輕鬆的氣氛帶給大家。此外，你們會願意調節及體諒我們，十分貼心。謝謝你們六節小組的陪伴。

學校回應

學校社工羅姑娘

負責同工對應用表達藝術的方法有豐富的認識，亦具實踐經驗，甚具服務質素；同工亦願意了解每位學生的特性及背景，有助促進學生在小組中的得著及成長。此外亦欣賞服務從多方面介入及評估學生的情緒狀況及需要(如小組前後的情緒健康測試、提供投射式繪畫之分析等)，小組後的個別輔導亦有助支援及跟進個別學生的情緒需要，讓學生得到更全面的服務支援。此計劃能夠加強學生對自我情緒的認識及懂得表達，提升接受及面對情緒的能力。

學校社工陳姑娘

活動形式多元化，對學生來說，感到新鮮、有趣，負責社工及藝術治療師能帶動氣氛，使同學有舒適的環境分享感受，社工及治療師的回應或同儕間的分享使同學感受到被支持。學生參加計劃後，有不少的成長及轉變：

- 能夠更主動表達自己的內心世界及情感
- 學懂透過藝術創作與人分享感受
- 學懂包容同學，體諒及鼓勵他人
- 增加學生面對及解決困難的能力、促進成長
- 透過藝術創作對自己有更多的認識
- 透過藝術展覽展示作品，得到成就感
- 學懂抒緩壓力的方法
- 學習自我肯定及得到同儕支持跨過難關

計劃參加者之作品分享

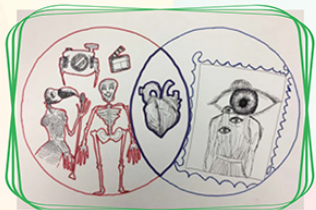
作品名稱：城
創作者：T

作品介紹：每個人都難免會有負面情緒，也許堅固得如一座城，讓人喘不過氣，難以解脫，然而希望我們都學會釋懷，打開厚實的門，讓外面的陽光灑落在身上，感受那溫暖的熱度。



作品名稱：交差點
創作者：Green

作品介紹：堅硬的骨骼與脆弱的生命，生命的真實與夢想的虛空。夢想，他站在希望一方，我卻站在恐懼的一處。真正的恐懼是我自己，其他人的眼光令我退後。當我退無可退之時，我看到的，是其他人的生命，跳動的心臟成了我前進的節拍。



作品名稱：不一樣的世界
創作者：木木

作品介紹：對我來說能夠將自己的想法、心底話表達，一點都不簡單，甚至可以說是很困難的一件事。我是一個什麼事情都自己一個人面對，不會跟人說的一個人，無論對著親人和朋友，我都說不出不開心的事。這個水晶球看起來閃閃發光，裡面的世界，放有我的壓力、空間、想念的人。他們和我一起相處了很久，心太累需要一個地方放下他們。能夠將他們放在水晶球裡面，自己也感覺放鬆了。雖然表面看起來我是一個愛笑，簡單的人，但內心卻滿懷心事；就像水晶球漂亮的外表，盛載著黑暗的世界。



作品名稱：HEARTBEAT
創作者：Vin

作品介紹：本來受到很多和巨大的衝擊，就像小樹苗受到風的吹襲。但總有朋友的支持，能遇見這班朋友是我的幸運。若沒有他們，我可能真的會撐不住。他們就是我最大的動力，甚至是前進和實踐目標的後盾，幾乎當自己最低迷的時候，幸好有這後盾，讓我恢復心跳。



活動花絮

社區展覽

於學校及其他公眾地方展示青少年的藝術作品，讓公眾了解他們的心聲及獨特性。



藝術伙伴計劃

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。



「思情創藝」 社區情緒健康教育藝墟

透過情緒健康教育活動、青少年分享、情緒健康測試、各類藝術創作攤位以及展覽，讓公眾人士共同參與、經歷創意藝術的過程，感受藝術創作的力量，從而提升對情緒健康的關注。



表達·創作·療癒

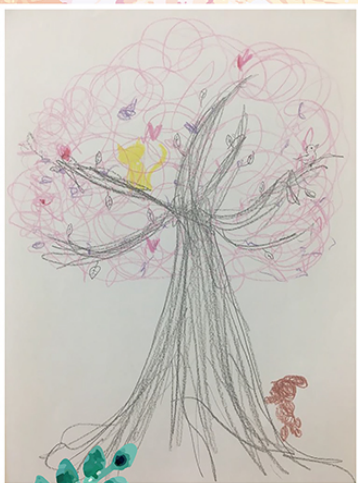
走出生命的幽谷

個案分享

大家好！我的名字叫阿玫。我是一位大專生，今年20歲。這名字的緣由是因為玫瑰擁有著不同的顏色，而不同顏色的玫瑰亦有著不同的花語，正好代表著不同方面的我。輔導期間，我有很多機會參與自己很喜歡的繪畫，這裡的創作跟我平時參與的製作很不一樣，著重於過程裡情感上的表達，腦海裡想到什麼東西我都可以描繪出來，不用介意畫出來的作品是否有美感。

我自小三時因持續受到同學的欺凌及老師的針對而影響了我的成績表現。高中開始，我一直備受抑鬱情緒困擾，因為我對學業一直都很緊張，直至上了大專都經常覺得自己的成績比不上別人。直到去年才正式發現自己患上抑鬱症，一連串的不快包括與家人關係破裂、承受失戀的打擊、學業壓力等，令我認為自己一無事處，也再沒有原因生存於這個世上，因而經常做出一些傷害自己的行為，更曾經企圖自殺。

輔導旅程



作品：心中的樹

畫中的樹代表了我自己，給人一種很凌亂的感覺，粉紅色的部份其實不算是樹葉，它像是一個罩一直抓住這棵樹。為了滿足家人對我的期望，我用粉紅色的罩遮蓋著樹枝，藉以掩飾著光禿禿的內裡，不讓他人知道它空虛的內在。樹上的小鳥也代表著我自己，就像一隻籠中鳥，緊緊的抓住樹枝。從出生開始她就一直自己住在樹上，想飛但又離不開，有時候小貓會到樹上陪伴牠。小鳥有時也想自己一個人獨處，因為怕別人不喜歡自己，不敢與其他人在一起。樹下有一隻啡色的小狗，是我家中新養的寵物。那隻小狗一直抓住樹幹，就像平日牠看到我時會在我身邊不停開心的抓住我一樣。

當完成這幅作品後，我開始理解自己內在的想法，我要接受自己是一棵光禿禿的樹，它也擁有自己的獨特之處，不需要再用粉紅色的罩去掩蓋自己。

作品：天使與魔鬼

這幅畫表達了我的無奈之情。左邊的臉塗上了黑色，代表著憤怒的情緒，我正在哭泣，流下了眼淚。旁邊的魔鬼一直叫我去死，直斥我沒有用，沒有理由生存下去。右邊的臉塗上了藍色，表達了平時不開心的自己，不明白自己為何有如此的遭遇。臉下的心在流血，旁邊有天使與魔鬼同時與她說話。天使告訴我母親不是存心的罵我，大聲的對我說不要放棄，也不要聽從魔鬼的說話。

完成這幅作品後，我開始接納自己的負面思想，同時也開始正面的去想事情。即使想法不好也有好的一部份。當受了挫折時感到憤怒、不开心也是很正常，自己可尋求一個方法去發洩這份負面的情緒，不要傷害到別人。



作品：Where is my own place?



畫中的藍色代表著我的憂鬱情緒；弧度的線條代表了很多令我苦惱的事情；中間那些水滴型的符號代表著我的眼淚；下面的波浪線代表著我的起伏不定；而底部伸展出來似抓一樣的線條代表著我被各方面的不快情緒包圍著那種壓迫的感覺。

工作人員請我選擇一種樂器來形容這幅圖畫的聲音。我用了鼓聲和嘈雜聲去表達我於日常生活中令我很煩擾的聲音。平日自己聽到這些煩躁的聲音時，我會掩住耳朵讓自己聽不到外面的聲音，好讓我擺脫令我苦惱的煩躁和不安。

當我覺得不开心時，我會關上房門大哭，用被蓋住自己，漸漸再也聽不到對方的聲音，覺得人也平靜了不少。在輔導中我模擬著當時的情境，將社工室的坐墊放在地上，將絲巾當被蓋於頭上。我覺得這幅畫裡有些東西罩住了自己，我需要一個地方作休息和保持寧靜。

之後我於畫中加了兩張貼紙，一張是自己躺上圓形裡睡覺，另一張則是寫下“Where is my own place?”。我發現自己其實也擁有自己的 own place，這地方就是眼前包圍著自己的圓形。畫中的自己抱著自己的雙腳，感覺無助，像是四周都容納不到自己。後來我噴上了一點點的黑色和深灰色的墨水和水彩於圓形的外面，代表了令我感到煩躁和嘈雜的東西。但當我在圓形裡面，它就會幫我將這些都阻隔住，保護了我。

我告訴自己可以難過，我是獨一無二的，可以表現出真實的自己，並相信身邊仍有很多愛錫我的人。我亦能夠去愛錫自己。此時，一股平安的暖流湧在我心頭。

輔導後感悟

繪畫能讓我表達到自己的感受，了解到自己的內心世界。我學會了接受自己的情緒，適當地盡情發洩內心的感受，避免情緒過度壓抑引起情緒大爆發。雖然自己抑鬱症並未完全康復，但我能找方法去解決自己的問題及照顧自己的需要。現在的我覺得很平安，沒有企圖自殺的衝動及念頭，也再沒有傷害自己。