

明愛感創中心簡介

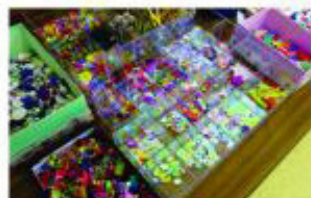
明愛感創中心於2013年成立，是一個以創意藝術(Creative Arts)為介入手法的青少年情緒健康服務。中心位處沙田區，設有創意藝術工作室、多用途活動室、及面見室，為10至24歲有情緒困擾的青少年提供多元化情緒支援及輔導服務。



面見室



多用途活動室



中心資料：電話：2467 8455 / 6162 6984
地址：新界沙田文禮路23-25號3樓
電郵：ycschctr@caritassws.org.hk



創意藝術工作室



本中心 Show My Mind 情緒健康網站
<http://charrette.caritas.org.hk>
全面開展，內容充實

- 感創天地** 介紹本中心的服務，有關創意藝術治療的歷程，及參加者的回應。
- 活動資訊** 發放活動最新消息及活動後花絮。
- 情感天地** 提供有關情緒健康的訊息，並輯錄青年女性的心聲及專家分享。
- 情緒「自療室」** 提供促進情緒健康的方法 (創意藝術練習，放鬆技巧，感恩練習及健康飲食)，自我情緒健康測試，及個案轉介方法。
- 藝術廊** 展示服務對象的藝術作品，讓公眾了解她們的內在情感及處境。
- 資源連結** 提供有關精神健康及青少年輔導的社區資源。



明愛青少年及社區服務
明愛感創中心

服務通訊

2015年6月

一個以情感、創作出發的
青少年情緒健康服務



創意藝術治療與青少年情緒健康

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

踏入青春期就好像走進人生的另一階段，青少年面對生理、自我意識形態、心理及外在環境的轉變時，往往會感到迷茫或不知所措。可是，青少年尋求協助的意欲偏低，根據醫管局提供的統計資料，青少年接受有關精神健康服務的數目比兒童組別更為低，這或顯示部份受情緒困擾的青少年對接受有關服務或抗拒。

對於受情緒困擾的青少年而言，創意藝術是一個嶄新的介入手法，能吸引青少年的參與及降低他們被標籤的印象。由於很多青少年未備有整全的言語能力去表達複雜的想法及情感，而藝術能超越語言的界限，讓他們以有趣、輕鬆的途徑去表達自我、釋放情緒。

創意藝術治療 (Creative Arts Therapy) 包括藝術治療、舞蹈 / 形體治療、音樂治療、戲劇治療，及表達藝術治療等。由於創意藝術提供不同媒體及素材的選擇，透過創造性想像，讓青少年盡情探索及表達成長旅途中的內在環境、情感及需要。從創作中進一步了解自己的情緒及想法，展現對生命的意義，整合人生經驗；從藝術作品中洞察現況，並建立新的角度面對問題，邁向成長之路。

本中心堅守著「人本表達藝術治療」的理念，深信每個人具有創造能力，而藝術創作過程中具有其治療功能。治療師尊重個人的獨特性，以真誠、同理心、信任、關懷、無條件的接納與聆聽，以及不批判的態度，與案主共同經歷創意藝術的聯繫過程，重整自我。

我們致力將這些理念及態度融入於小組及社區層面上，讓服務使用者在互信、被接納的環境下，一起交流、創作，盡情表達及分享內心感受，從中獲得支持與體諒。我們期望透過創意藝術媒介，讓青少年與社會再次聯繫，讓公眾人士了解他們的心聲和處境，並對受情緒困擾的青少年多一份包容與諒解。現在，就讓我們共同建立一個「情緒友善」的社區吧！



明愛感創中心自2014年9月獲得「強生(香港)有限公司」贊助，開展Show My Color 青少年情緒健康支援計劃，為10至24歲有情緒困擾的女性提供多元化情緒支援及輔導服務。

計劃目標：

1. 提升青年女性的情緒健康，透過創意藝術媒介，讓她們探索及表達內心感受，提升對自我的認識及洞察力，從而走出情緒陰霾。
2. 推動公眾關注青年女性情緒健康，讓社區人士認識及接納她們的獨特性情感需要。

服務內容：

- 治療活動系列
- Show my Potential 創意藝術工作坊
 - Show my Art 創意藝術治療小組
 - Show my Care 個別輔導

預防及強化活動系列

- Show my Concern 公開講座
- Show my Strength 公開展覽
- Show my Mind 情緒健康網站

社區教育活動系列

- We Chat We Connect 與藝術家之聯繫
- Dialogue in Arts 藝術中的對話
- 青少年情緒健康座談會
- It's All About Me and Emotion 一人一故事劇場
- Community Art Jamming 社區藝術活動

贊助：Johnson & Johnson 強生(香港)有限公司

活動花絮



安排計劃參加者與本地藝術家張韻雯女士及許美琪博士聯繫及合作，共同以情緒健康為主題進行藝術交流及創作。



以一人一故事劇場 (Playback Theatre) 形式，讓青年女性、藝術家及社區人士在一個安全、不批判的互動空間分享個人故事及經歷。



分別邀請精神科醫生、臨床心理學博士、表達藝術治療師及兒情計劃社工舉辦5場 Show My Concern 公開講座，傳遞有關女性情緒健康訊息，以及減壓方法。



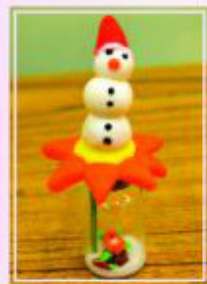
「明愛商界伙伴同行」嘉許禮

感謝 強生(香港)有限公司 贊助本中心之計劃，令服務得以開展。

左圖為強生義工隊主席胡靜汶女士(左四)於「明愛商界伙伴同行」嘉許禮中作出分享。

透過不同種類的藝術媒介，讓青年女性探索及表達內心感受。

作品名稱：雪中暖 (創作者：晴)



我創作這作品時剛剛在冬季，天氣有點冷，所以希望突然有一個太陽可以照著我，帶給我溫暖。樽內有兩朵花，其中一朵是生長在泥土上，而另一朵生長在旁邊的雪地上，它代表著我和弟弟，我與他成長的背景和經歷很不同，我在成長時想要的東西一直未能擁有，但偏偏他想要的都能夠享有。雖然我跟他擁有的很不同，但我們沒有太大的差別。我想帶出的意思是「即使你不是生長在很好的環境下，而是在旁邊的雪地上，都一定可以成功地生長」。我希望可以透過這個作品來鼓勵自己和大家。

作品名稱：裝 (創作者：Heidi)



面譜最突出的部份是它的一顆眼睛被蒙蔽著，意思是做人有時候要「隻眼開、隻眼閉」，尤其在社交方面不太執著去看清楚別人的缺點。面譜上有很多色彩，以及一個很大的笑哈哈，雖然表面上的我很開心，好似扮演著一個小丑，但旁邊的塗鴉有看起來點點點，它反映了我心靈上的傷痕。從面譜的背面，你會看見它的色彩深沉，代表了我的心很複雜、很黑暗、思緒萬千，透過這藝術創作，我更明白自己的想法及感受。

作品名稱：Manifest (創作者：Phoebe)



我放了一些硬珠與毛球在樽內，這好比我生命中遇到的事，有軟也有硬，而這個樽就好像我的心一樣，可以容納許多的東西。但我選擇不去放入太多小飾物，這是基於導師的一句話：「有時候去到某價位，覺得自己內心已被填滿的時候，是需要倒出來，留一點空間給自己，讓生命可以去承載更多。」我覺得自己還有很多學習的地方，當學懂放低後，就會如樽口一樣生出美麗的東西。

作品分享 參加者

作品名稱：小船 (創作者：登)



Old friend, why are you so shy?
It ain't like you to hold back.

我的朋友啊，你們快要離開我了，去向更遠、更遠的地方。
我親愛的朋友啊，無論我多麼不捨，你們仍要前去。
我的朋友啊，你們要離開我了，去那充滿未知、希望的未來。
我親愛的朋友啊，心中那片汪洋，已漸漸平靜，那孤舟，已漸漸變大。
你們要走了，我卻原地踏步，我笑著說再見，心中已是一片汪洋。
我擲在心尖上的人兒啊，祝你幸福，找到同把你放在心尖上的人，你若安好，便是晴天。

寫這首詩的時候，我的中六朋友們離開了，他們要考DSE了。他們要為自身前途而努力，他們拋下了我，即使內心有多麼的捨不得，我也要裝成很不在乎的樣子，因為他們知道我心裡是多麼的難過，我不想讓他們放心不下我，不能專心應付考試。我開始一個人獨自吃飯、去圖書館及玩耍。這時候，孤獨如影子般尾隨著我，讓我喘不過氣來。

但當我創作這首詩時，我感到自己的不安、孤獨，全灌輸在這首詩歌裡。沉醉於文字的世界中，我把抑鬱的心情，全部發洩出來，好讓我將這些感受，隨著這小船漂走。或許，這就是創作的魔力吧。