

預防及強化 活動系列

「跟情緒交朋友」學生講座

分享有關情緒的基本概念、不同種類的情緒狀態及其背後的訊息，讓青少年以不批判、接納的態度面對情緒上的困擾，回應內在需要，學習「跟情緒交朋友」。

「舞動身心」壓力舒緩工作坊

透過肢體舞動、靜心及呼吸練習，體驗身體全然感受當下的歷程。從動作元素中探索及表達自我，傾聽內在的聲音，釋放生活中面對的壓力和情緒困擾，喚醒生命的潛能。

情緒健康網站

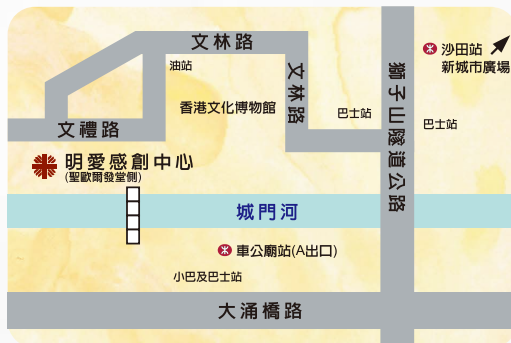
提供有關情緒健康資訊、創意藝術練習、最新活動簡介及社區資源，並展示服務對象的作品，讓社會大眾了解他們的心聲。

感創 一同經歷

有關活動最新詳情，請瀏覽中心網站：
<http://charrette.caritas.org.hk>

本中心亦歡迎各學校、社福機構與我們合作舉辦公開講座、創意藝術工作坊及小組，或其他社區教育活動。

如有查詢，請與我們聯絡
電話：2467 8455 / 6162 6984
傳真：2467 3655
電郵地址：ycschctr@caritas-
ws.org.hk
地址：新界沙田文禮路23-25號3樓



編印日期：2017年9月
編印數量：2000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 -



ART CREATE HEAL 創藝 同行



青少年
情緒健康
支援計劃

「創藝同行」

青少年情緒健康支援計劃

本計劃為12至24歲關注情緒健康的青少年提供多元化情緒支援服務。計劃為期兩年，由2017年9月至2019年8月。

青少年面對情緒困擾及壓力時，容易壓抑內心感受及需要。因此，我們期望以創意藝術(Creative Arts)為介入手法，運用視覺藝術、音樂、舞動、戲劇等元素為有情緒困擾的青少年提供不同形式的情緒支援及輔導服務，幫助他們走出情緒陰霾，並以嶄新的創意藝術媒介與社會聯繫。

我們亦會舉辦一系列的預防及強化活動，讓青少年認識情緒健康的重要性及他們的情感需要。



全面性 情緒健康 評估

情緒健康測試

本計劃設有情緒健康評估(包括焦慮、壓力及抑鬱指數)，以讓參加者進一步了解自己的情緒狀態。

投射式繪畫

藝術作品反映了創作者的心理狀態，在繪畫的過程中，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。

「從心出發」創意藝術工作坊

讓關注自己情緒健康的青少年嘗試運用不同種類的藝術媒介探索及表達內心感受，並提高他們對情緒的覺察。



治療活動 系列

「情緒轉化之旅」小組

運用「人本表達藝術治療」的理念和手法，讓有情緒困擾的青少年在一個安全、被接納的環境下釋放負面情緒，重拾能量及信心，重塑自我。

「創意藝術齊齊JAM」工作坊

鼓勵完成「情緒轉化之旅」創意藝術治療小組的組員邀請同學一起進行藝術創作，強化朋輩間的支援。

個別輔導

歡迎有需要的青少年與我們聯絡，透過創意藝術舒緩情緒上的困擾。我們亦接受社工及家長轉介個案。如有經濟困難，本計劃可資助個案接受精神科醫生的診斷及跟進服務。

* 參加者無需具備藝術知識或經驗

