

# 創意藝術 Show My Colour



女性面對情緒困擾及壓力時，容易壓抑內心感受及需要。透過嶄新的創意藝術（Creative Arts）媒介，如視覺藝術、音樂、舞動、和戲劇等，能讓青年女性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。

這項創新服務，是由成立於 2013 年的明愛感創中心提供，目的是以創意藝術為介入手法，為青少年提供情緒健康服務。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。2014 年 9 月，中心獲得「強生（香港）有限公司」贊助，開展「Show My Colour」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。計劃為期一年，服務包括創意藝術工作坊、創意藝術治療小組及個別輔導。



▲ 創意藝術工作坊

此外，中心亦致力推動公眾關注青年女性情緒健康，舉辦一系列的預防、強化及教育性社區藝術活動，讓社會認識情緒健康的重要性及青年女性的情感需要。活動包括公開講座、展覽、社區劇場、社區藝術體驗活動及青年女性情緒健康研討會。



▲ 創意藝術治療小組



本計劃將於 2015 年 6 月 27 日（星期六）與明愛專上學院社會科學院合辦「創藝療情」青少年情緒健康研討會，邀請了不同嘉賓講者分享有關情緒健康，及以藝術媒介作輔導的工作經驗，並有計劃參加者作品展覽。有關詳情及報名，請瀏覽本中心網頁。



電話：2467 8455 / 6162 6984

地址：新界沙田文禮路 23-25 號 3 樓

網站：<http://charrette.caritas.org.hk>

主辦單位：  
明愛青少年及社區服務 明愛感創中心  
明愛專上學院 社會科學院

青少年情緒健康支援計劃

## 「創藝療情」 青少年情緒健康研討會

日期：2015年6月27日(星期六)  
 時間：上午9時45分至下午1時  
 地點：明愛專上學院3樓307室 (調景嶺港鐵站B出口)  
 對象：社工、中小學教師、輔導員及公眾人士  
 內容：社區藝術與心靈健康、如何運用創意藝術媒介輔導受情緒困擾的青年女性、計劃內容與實踐、及成效研究報告  
 講者：伍綺琪女士 (劇場及社區藝術工作者)、  
 黃慧蘭博士 (香港大學「創意藝術與社會工作」課程榮譽講師)、  
 梁清沂姑娘 (明愛感創中心計劃主任)、  
 黎婷筠博士 (明愛專上學院社會科學院高級講師)  
 備註：1. 會場中設有「藝術中的對話」展覽，並派發紀念品。  
 2. 研討會費用全免，名額有限，參加者將以先到先得形式處理。

查詢：明愛感創中心 梁姑娘 (電話: 2467 8455 / 6162 6984)  
 有關詳情及報名，請瀏覽本中心網頁<http://charrette.caritas.org.hk>

[ycschctr@caritassws.org.hk](mailto:ycschctr@caritassws.org.hk)
[明愛感創中心](#)

敬謝：Johnson & Johnson (HONG KONG) LIMITED

## 夏日炎炎防中暑

編輯組

所謂「未食五月糴，寒衣不入櫥」。端午節很快便來到，端午過後不久就是夏至，炎熱的天氣將會正式開始。所以，當我們做戶外活動時，要採取適當措施，以防中暑。

1. 在酷熱的天氣下，不宜作長程的遠足或劇烈運動。
2. 戶外活動宜安排在早上或下午較後的時間進行。
3. 外出時穿着淺色、鬆身和通爽的衣服，戴上潤邊帽子或撐傘以阻擋陽光直射及幫助散熱。
4. 帶備足夠飲料，以防脫水現象。
5. 避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）和酒類等利尿飲品。
6. 不應留在停泊了的車子內。
7. 若有任何不適，應立即停止活動及向醫生求診。