

2025-2026『全港/跨區』青年發展活動 「擁抱heART情」- 青少年精神健康計劃 「擁抱heART情」藝墟

『擁抱heART情』 藝墟

活動回顧

香港青少年精神健康是一個極需關注的議題，不少青少年在面對情緒困擾時，常常陷入「看不見、說不出、聽不到」的無聲困境——有些人渴望傾訴卻找不到合適的語言；有些人即使鼓起勇氣，也難以獲得真正的理解與支持。這種隱藏的壓力若長期積壓，很可能會演變成更為嚴重的自我傷害行為。

文 童軍知友社社工 楊卓峰

童軍知友社承蒙民政事務總署資助推行「『擁抱heART情』青少年精神健康計劃」（簡稱「本計劃」），旨在為青少年編織一張可看見、可觸摸的情感安全網。我們結合多元創新媒體（包括擴增實境Augmented Reality及虛擬實境Virtual Reality），融入靜觀練習與表達藝術，包括戲劇、舞蹈、音樂等，陪伴青少年學習辨識及調節情緒，培養心靈韌性，為他們精神健康的成長奠下穩固基礎。

童軍知友社於1月31日在樂富廣場舉行的「『擁抱heART情』藝墟」作為本計劃的閉幕，藝墟匯聚表達藝術展覽、教育劇場及體驗工作坊，讓參與小組及訓練的青少年透過藝術創作，向社區人士分享內心經歷，傳遞「自我關懷、彼此關顧」的正面精神健康訊息，共同建立互相支持的網絡。



教育劇場環節的劇本由青少年劇組成員共同編寫，將他們個人的情緒探索歷程及日常感受化為動人的表演。當日不少觀眾被他們真摯的演出深深地打動，這份投入讓現場氣氛溫暖感人。

在表達藝術展覽中，青少年展示的個人作品，真誠地分享其創作背後的情感故事，不僅提升了他們的自我效能感，更深化了對自身情緒的反思；同時感動及啟發在場的參與者，加深了他們對青少年的理解與支持。另外，體驗工作坊則由童軍知友社社工聯同義工帶領，讓社區人士透過身體律動、藝術創作等不同形式，親身體驗如何辨識及照顧自身情緒，學習與情緒和平相處及成為朋友。

本計劃不僅幫助青少年勇敢面對自己內心的世界，更把「自我關懷、彼此關顧」的正面精神健康訊息帶入社區，共同編織互相支持的安全網，為香港青少年精神健康工作樹立了創新而溫暖的典範。

