



新聞稿(即時發佈)

賽馬會擁抱生命系列 2.0 — 藝動心靈學生情緒健康計劃

「藝動心靈學生自我關懷日」以表達藝術支援中小學生精神健康

(香港，2025年12月20日)為了有效應對中小學生在精神健康方面的持續挑戰，基督教家庭服務中心推行一項中小學生情緒支援計劃，透過與九龍東共53間中小學及地區不同單位合作，為受情緒困擾的學生提供適切支援，並強化家庭及學校在精神健康方面的支援角色。為期兩年的「賽馬會擁抱生命系列 2.0 — 藝動心靈學生情緒健康計劃」(下稱「計劃」)，由香港賽馬會慈善信託基金捐助近七百萬港元支持推行，預計可支援約320名受情緒困擾的中小學生，並為360名家庭成員或照顧者提供輔導及情緒教育，以及為160名教師／學校專業人員及24名專上學生義工提供訓練，以加強其支援學生的能力。

計劃背景及介入模式

為回應近年中小學生受情緒困擾個案上升的情況，計劃自2024年5月起推行，以「接納與承諾治療」(Acceptance and Commitment Therapy)為基礎，並結合「表達藝術治療」(Expressive Arts Therapy)作為主要介入手法，透過個案輔導、治療小組、情緒教育工作坊及家校協作支援等多重介入，為有需要的中小學生提供分層的情緒支援。計劃亦為家長及照顧者提供相應的介入及輔導，以強化他們在校外支援學生情緒的能力；同時，計劃透過培訓教師、學校專業人員及專上學生義工，提升校內及社區對學生精神健康的識別及支援能力，從而建立更完善的情緒支援網絡。





中小學生精神健康持續受關注

計劃首年的服務數據初步顯示，中小學生的精神健康持續受壓。在接受介入及輔導的中小學生當中，逾半學生在過去兩星期曾感到抑鬱及焦慮；另外，逾三成半學生的抑鬱、焦慮或壓力水平達至中度至非常嚴重程度，已屬需要專業評估及支援的水平。上述情緒困擾不單影響學生的學習、專注力及記憶力，亦削弱他們處理壓力、建立關係及調節情緒的能力，對其身心發展及日常生活表現構成不良影響。

「表達藝術治療」有助學生提升情緒覺察及調節能力

計劃的服務數據亦顯示，經學校轉介並接受深入輔導的學生中，學生最常見的情緒困擾原因為薄弱的情緒表達能力及家庭關係緊張等問題，此困擾為他們是最迫切需要處理的範疇。此外，部分小學生在表達情緒方面尤其感到困難，難以透過以言語為主的輔導形式表達內心感受。

計劃採用的主要介入手法「表達藝術治療」以繪畫及創作等非語言方式作為媒介，有助學生在輕鬆的環境下更容易地向輔導員表達內心感受，繼而引導學生，提升他們覺察及調節情緒的能力。此治療手法亦較容易被家長接納，有助提升學生及家庭的參與意願。計劃亦同時為家長提供輔導及情緒教育，並在輔導員指導下學習「鬆弛有道」的教育方式，協助家長理解子女行為背後的情緒需要，並預留雙方表達情緒和放鬆的空間，為子女營造具安全感的家庭環境。

服務個案分享：表達藝術治療有助情緒調節及改善家庭關係

患有焦慮症的志傑（化名）是一名小學生，在校表現安靜有禮、學業成績理想，在家中卻經常焦躁不安，並與弟弟出現爭吵。家長對其情緒波動感到無所適從。隨着家庭關係日漸緊張，兄弟二人在壓力下曾出現尋短念頭，情況令家人十分憂慮。其後，學校透過計劃安排志傑接受表達藝術治療，協助他透過創作認識及表達情緒。介入前，志傑經常以「一切 OK，開心無問題」掩飾內心感受，難以表達自己的情緒需要；介入後，



他逐步學習辨識、表達及整理情緒，並能以積極的態度應對困難，肯定自身的能力與價值。志傑於家中及校內的情緒表現均較以往穩定，家庭氣氛顯著改善，家庭成員之間的溝通及互信亦逐漸增加。

舉辦「學生自我關懷日」加強公眾認識及社區參與

為進一步提升公眾對中小學生精神健康及自我關懷的認識，基督教家庭服務中心今日（12月20日）假將軍澳新都城三期舉辦「藝動心靈學生自我關懷日」。活動透過展覽、藝術體驗及分享環節，讓公眾親身體驗自我關懷及表達藝術治療在情緒表達和調節方面的支援作用，並鼓勵學生及家長在面對壓力和情緒挑戰時，正向地覺察和接納，回應個人需要，並與身邊人互相扶持。活動吸引逾800名市民參與。

活動亦設有大型學生藝術作品展，展出超過500幅由中小學生創作的圓點畫。學生透過簡單的圓點和線條，探索在面對困難時如何像善待朋友般善待自己，以培養自我關懷及內在力量。現場另設多個心靈照顧及藝術體驗區，並邀請學校代表、學生及家長分享參與計劃的體驗，讓公眾在交流互動中獲得支持與鼓勵。

計劃惠及逾5,000名學生 有助構建精神健康友善的校園及社區

「賽馬會擁抱生命系列2.0 – 藝動心靈學生情緒健康計劃」代表、基督教家庭服務中心精神健康服務服務總監周倩儀女士表示，計劃自2024年5月獲香港賽馬會慈善信託基金撥款捐助推行以來，已惠及超過5000名學生，為他們提供輔導、治療小組、工作坊和家校協作支援等。計劃會繼續為九龍東的中小學生提供情緒支援，並會收集相關數據及檢視計劃成效。在香港急速變動的生活節奏下，成年人及學生均面對不同程度的壓力及情緒困擾，提升情緒覺察、培養自我關懷能力及互相支持尤為重要。她表示，是次活動除展示計劃的初步成果外，亦讓公眾了解及體驗表達藝術治療及自我關懷在精神健康支援上的角色，有助推動社會各界關注學生的情緒需要，並共同構建精神健康友善的校園及社區。





新聞圖片可在此連結下載

<https://drive.google.com/drive/folders/1uYz3p6aSve42BE7xXTIhj2Mi0OJ83yjm?usp=sharing>

圖片一：



Caption:

「藝動心靈學生自我關懷日」主禮嘉賓包括：精神健康諮詢委員會主席林正財醫生、香港賽馬會慈善事務高級經理潘頌恩女士及基督教家庭服務中心總幹事梁少玲女士與學生代表，一同以擁抱姿態示範自我關懷，藉此表達對學生精神健康的重視，以及傳達對社區的支持與祝願。

圖片二：



Caption:

「賽馬會擁抱生命系列 2.0 — 藝動心靈學生情緒健康計劃」團隊聯同學校、學生及家長代表於台上分享參與經驗，說明計劃如何透過家校協作及創意表達，促進學生的情緒表達及精神健康。





圖片三：



Caption:

現場參與者一同參與「自我關懷三式」活動：透過「回到當下」停下來聆聽內心、「善待自己」以溫柔態度對待及擁抱自身感受、以及「共通人性」肯定我們不孤單，共同促進情緒健康及加強情緒調節及自我關顧能力。

圖片四：



Caption:

「藝動心靈學生自我關懷日」展出逾500幅中小學生創作的圓點畫，學生以圓點和線條表達在面對壓力和挑戰時如何善待自己，透過表達藝術學習自愛及培養內在力量。





圖片五：



Caption:

參加者透過轉動「自我關懷互動輪盤」，探索適合自己的自我關懷方式，從而學習以平衡及具同理心的態度回應個人情緒需要。

圖片六：



Caption:

親子工作坊參加者參與圓點畫體驗活動，透過藝術創作進行自我探索及建立情緒連結，學習如何實踐自我關懷。

關於賽馬會擁抱生命系列 2.0 — 藝動心靈學生情緒健康計劃

本計劃於 2024 年 5 月獲香港賽馬會慈善信託基金撥款捐助，推展為期 2 年 (2024-2026) 的支援服務予受抑鬱焦慮情緒困擾的學生，以減輕抑鬱焦慮情緒對他們造成的負面影響。本計劃會運用接納與承諾治療作為藍本，並以表達藝術治療作為介入手法，為學校提供一系列的服務，以為受抑鬱焦慮情緒困擾的學生提供及早預防、及早辨識與及早介入的支援，減輕情緒困擾。計劃同時為家長、教師及生命導師提供支援和培訓，以共建精神健康友善的校園及社區環境。

如欲了解計劃詳情，請瀏覽計劃網站:

<https://mentalhealthservice.cfsc.org.hk/projects/mvpsym>





關於基督教家庭服務中心

基督教家庭服務中心創立於 1954 年，為香港一間致力支援及促進家庭功能的社會福利機構。機構秉持「一家·為眾」的精神，為基層家庭、兒童及青年、長者、殘疾人士及照顧者，提供多元靈活的服務，建立一個注重健康及可持續發展的社區，每年服務超過 240 萬人次。為了回應社會需要，機構近年積極拓展新的服務模式，發展精神健康、環境、社會和管治 (ESG)、銀髮經濟及扶貧四大服務範疇，並優先發展安寧照顧、照顧者支援、兒童保護及發展三大服務方向。詳情請瀏覽機構網頁 www.cfsc.org.hk。

傳媒查詢：

基督教家庭服務中心

經理 - 企業傳訊 陳淑嫻 電話：2950 5815 電郵：vicki Chan@cfsc.org.hk

