

## 「重拾生活節奏：五感療癒藝術之旅」-中學篇

過去一個月社會經歷創傷壓力事件，兒童及青少年常出現持續緊張、驚嚇重現、失落或情緒麻木等反應，影響日常學習及生活功能。五所網上青年支援隊將於 22/12/2025-3/1/2026 聯合舉行「重拾生活節奏：五感療癒藝術之旅」，透過味覺、聽覺、觸覺、嗅覺及視覺相關的藝術創作，包括：食物擺盤、沙畫體驗、社區遊歷、香薰蠟燭及星空小夜燈等等。

整個活動會協助參加者在穩定的氛圍中重新覺察「此時此刻」的身體感受與情緒需要，逐步恢復日常生活節奏。過程中不會強迫重提創傷經歷，而是運用具體而溫和的感官體驗，讓青年人練習以簡單可行的日常儀式照顧自己，強化自我安撫能力與復元力量，為未來累積安全感與希望感。

歡迎參加者們按自己的興趣，自由選擇參與不同的場次。

費用全免、額滿即止。(大埔區居住或就讀的學生優先處理)

若有任何查詢，歡迎與本處同工馮錦輝先生/黎耀祖先生(電話: 3615 8331)聯絡。

報名 QR Code:



報名連結:

<https://forms.gle/aKKAGXzoBjV3qLrL8>

日期	時間	對象	活動名稱	活動內容
2025 年 12 月 22 日 (Mon)	15:00-16:30	中學生 (名額 15 人)	慢嚥生活盤	透過觀察、觸碰和品嚥食物，用擺盤將當下心情呈現出來，練習放慢節奏、細味日常。參加者學習用味覺連結身體需要，將「好好食一餐」變成安定情緒的日常儀式
2025 年 12 月 24 日(Wed)	15:00-16:30	中學生 (名額 6 人)	「沙。聚」沙畫工作坊	沙畫透過細沙流過指尖的觸感帶來撫慰，專注創作時能暫忘煩憂，自由選色則讓孩子表達情緒。沙畫可抹去重來的特性，也教會孩子接納不完美、學會放下

日期	時間	對象	活動名稱	活動內容
2025 年 12 月 28 日(Sun)	14:00-18:00	中學生 (名額 8 人)	社區。薄扶林村之日常	社區遊歷讓青少年透過散步舒展身心，觀察街坊日常生活，找回生活中的平靜。由薄扶林村村民作導賞，由薄鳴林牧場出發，帶你認識昔日牛奶公司牧場遺址、牧場活化歷程與獨特的文化地景，帶我們走進一個歷史與生活交融的地方。 除了導賞團外，我們還可以與村民一同製作食物，體驗炭爐烤雞，圍爐傾講薄扶林村的日與夜。
2025 年 12 月 30 日 (Tue)	17:00-20:00	中學生 & 小學生 (可親子)(名額 40 人)	「好好心活」音樂會	音樂讓年青人抒發情緒、釋放壓力、感受共鳴。柔和旋律平撫焦慮，深情演奏轉化内心愁緒，閉目入神駛進情緒避風港，覺察身心喘息的瞬間
2025 年 12 月 31 日(Wed)	15:00-16:30	中學生 (名額 15 人)	看見的星空	利用玻璃瓶或燈罩，加上顏料、貼紙、星星配件和小燈串，創作專屬夜燈。參加者在設計星空的過程中，整理内心希望與願望，學會在黑夜或情緒低落時，用柔和燈光陪伴自己
2026 年 1 月 2 日 (Fri)	15:00-16:30	中學生 (名額 15 人)	香薰療癒芳	讓參加者親手調配香氣、注蠟、裝飾，創作代表自己情緒狀態的小蠟燭。在選香與等待凝固的過程中，練習留意呼吸與身體反應，學會用氣味設計個人放鬆儀式，帶進日常生活