

主辦機構：



資助機構：



# 保良局兒童及青少年服務 承樂·同衡

青少年身心靈健康推廣計劃





## 主題TOPICS

- CHILL U UP身心靈平台
- 身心靈活動：  
感覺藝術@MAKERBAY  
親子樂油油  
藝術靈距離

## 主旨AIMS

- 透過身心靈健康普查－了解青少年身體，精神及心靈健康狀態。
- 透過身心靈活動－啟發青少年對身體及情緒健康的了解，提高正向情緒；增進抗逆力，及對未來抱有希望；提供專業支援及訓練，鼓勵積極生活及學習。
- 提供交流平台－讓不同健康專業及青少年互動，為他們「承載快樂，同覓平衡」。

## 理念

提高青少年身心靈健康意識，讓他們能夠健康快樂地成長，建立自信及發展潛能！

有關全人健康的研究結果非常正面，全人健康強調身體、心理及心靈保持連結，互相平衡。

此計劃期望以多元化身心靈活動，採用運動、音樂、藝術等媒介，讓青少年認識全人健康的概念，建立「健康生活習慣」，為未來打好基礎，令他們關愛社會，擁有抱負及理想。

參加資格：小學生及其家長、中學生、大專學生及在職青年

名額：150 人

費用：全免

報名方法：填妥 **QR CODE** 報名表格

截止報名日期為活動開始前 2 天  
名額有限 額滿即止



# 詳細活動內容

## 網上節目：CHILL U UP 身心靈平台

身心靈有幾好玩？等青少年朋友用運動、音樂、藝術或正念.....話你知。

- 對象：中學、大專學生及在職青年
- 日期：2020年12月5日(星期六)首映
- 收看：保良局學生支援服務FB及IG



## 身心靈活動1：感覺藝術 @ MAKERBAY

利用多元材料及工具，3D打印鐳射技術，創作藝術品。讓身心放鬆，以藝術串連生活，感覺藝術。

- 對象：中學、大專學生及在職（名額20人）
- 日期：2020年10月18日(日) | 2-6PM
- 主講：MAKERBAY專業導師
- 地址：MAKERBAY荃灣美環街23號
- 報名：報名按此



## 身心靈活動2：親子樂油油

塗鴉藝術家教路，幫學校牆壁扮靚靚，親子樂油油。

- 對象：小學生及家長
  - 日期：2020年12月份
  - 主講：塗鴉藝術家
  - 地點：已預約之各小學校園
- (此日期已被預約，但個別學校仍可另訂日期舉辦)



## 身心靈活動3：藝術靈距離#

玩轉裝置藝術\*，進入遊戲模式，體驗秒間放鬆，逃出喧嘩，尋找寧靜。

- 對象：小學及中學生
  - 日期：2020年12月份
  - 主講：創作人林彤優女士
  - 地點：已預約之各中小學校園（巡迴展覽）
- (此日期已被預約，但個別學校仍可另訂日期舉辦)



#藝術靈距離參加者每人贈送  
「易圖思靜觀著色畫冊」一本  
(創作人林彤優女士贊助)

\*「ESCAPE ROOM」裝置藝術（創作人林彤優女士）

# 保良局兒童及青少年服務

## 為你「承載快樂·同覓平衡」

---

### 項目督導

莫漢輝先生 | 保良局兒童及青少年服務助理總幹事

朱慧瑩女士 | 保良局兒童及青少年服務經理

### 鳴謝

陳麗雲教授 | 香港大學

PROFESSOR CECILIA L.W. CHAN, PH.D., R.S.W., J.P. EMERITUS

PROFESSOR, DEPARTMENT OF SOCIAL WORK AND SOCIAL

ADMINISTRATION, THE UNIVERSITY OF HONG KONG

榮譽顧問

林彤優女士 | 優作坊(香港)有限公司

易圖思靜觀著色畫冊創作人

項目統籌及聯絡

陳錦明先生 (CLEMENT K.M. CHAN)

保良局兒童及青少年服務項目經理

2277 8140 | 66 LEIGHTON ROAD HK | CLEMENT.CHAN@POLEUNGKUK.ORG.HK