

# 藝術治療體驗 | LIVE昇哥和你 遊中環街市 睇《玩創好心情 藝術展》

為促進青少年心靈健康、鼓勵他們正向抒發情緒，由社創單位「加減乘除」主辦、「可口可樂基金會」贊助、創意空間「合舍」支持的「生命不加索」青少年生命藝術共創計劃，在過去一年聯同14位本地藝術家及藝術治療師，造訪了28間中學，舉辦共128節藝術療癒課堂，陪伴及引導近400名學生以自身心情創作獨一無二的作品，表達自我抒發情緒。畢業展覽《玩創好心情藝術展》今日起至10月2日期間，於中環街市1樓INNO Expo舉行，邀請公眾一同讓藝術走進心房。展覽開幕活動更邀請到項目顧問董美姿及藝術導師蕭俞分享青少年的動人故事。

## 365天的自我探索之旅 用藝術提升心靈健康

「生命不加索」計劃在2021年10月啟動，對象為本港13至18歲青少年；旨在引導學生透過藝術創作，勇敢表達內心想法，提升心靈健康。課程設計由加減乘除基金團隊、藝術顧問王天仁及註冊藝術治療師董美姿帶領策劃，與本地藝術家及藝術治療師團隊[1]共同創作，帶給青少年一段自我探索、抒發情緒的藝術之旅。為期一年的「生命不加索」舉辦了各式各樣的活動，當中有藝術創作課堂、校園講座、體驗工作坊、校內藝術展，包括多元化的藝術媒介如木工、插畫、大型素描、針孔攝影、混合媒介、小誌、絲網印刷版畫以及紡織及衣服設計等。



高雷中學同學作品（左起）《雞妹妹》、《惡惡龍》及《黑眼圈小狗》。

## 遊歷三大藝術展區 走進青少年內心世界

作為計劃的畢業典禮，「生命不加索」《玩創好心情藝術展》讓青少年初次體驗擔任參展藝術家的滋味；展覽將會以「探索」、「經歷」、「表達」三大展區，分別展出超過200件學生作品。讓市民化身「故事探索者」，走進藝術遊戲世界，透過欣賞學生作品之餘，感受他們的內心故事。在展區內，市民可以欣賞由學生創作的針孔攝影作品、拼貼詩與素描、Zine小誌、絲網印刷版畫、原創木工角色、木製藝術品、衣物重塑藝術品、原創插畫角色、等身高素描以及混合媒介裝置作品等等。



「生命不加索」《玩創好心情藝術展》以「探索」、「經歷」、「表達」三大展區，分別展接近300件學生作品，引領大家走進青少年內心世界。

## 特設兩個互動打卡位 一同發現好心情

此外，市民亦可以參與展覽內的兩個互動體驗，親身沉浸在藝術當中放鬆心情。市民在「玩創你個樣！」互動打卡位，可以利用形狀各異的磁石組件，根據當天心情，拼湊出代表自己的獨有模樣，拍照留念；亦可到以超過40個退役可口可樂膠盤組裝而成的「好心情可樂樽」體驗區，換領好心情提醒（Good Mood Reminder），更有機會獲得可口可樂精美紀念品（數量有限，送完即止）。



由超過40個退役可口可樂膠盤組裝而成的「好心情可樂樽」體驗區，公眾可換領心情提醒（Good Mood Reminder），更有機會獲得可口可樂精美紀念品。

## 六款免費藝術「自」療工作坊 讓鍛鍊心靈變成習慣

在展覽期間，市民可到[網上登記](#)參加六款特別為《玩創好心情藝術展》而設的藝術「自」療工作坊，用簡單材料製作充滿藝術感的作品，費用全免，額滿即止。

### 生命不加索：玩創好心情藝術展

日期：2022年9月23日-10月2日

時間：12:00-20:00

地點：中環街市1樓 INNO Expo 活動場地