



輔導工作室 – 來一趟情緒體驗



一直以來，你是如何去面對自己的情緒？

沒理會？壓抑？逃避？

有些人喜歡寫日記，有些人喜歡和向朋友傾訴，也有些人只讓情緒埋在心裏。

今期的輔導工作室，我們為你送上一本小誌《除非兩個我》，讓你嘗嘗以藝術的形式去體驗一下你的內在情緒。

面對事情和情緒並不一樣。

面對事情要好好處理管理，

面對情緒，我們需要好好覺察與接納。

體驗一下，讓情緒自由的流動……



按入這連結，來一趟情緒體驗

吧：<https://drive.google.com/open?id=1Eqy4DUuO1BO3lqEcApvuGPM-Edf9QLI4>



《除非兩個我》

真的沒有兩個我。

無論何種情緒，我都是我。

願你可藉著這本小誌，試著面對情緒，接納自己。

也去感謝一下自己的心！

內容由《除非兩個我》策劃團隊提供。

此為【香港青年藝術高峰會：「藝術·生命·生活」】之入圍提案之一。

主辦：蒲窩青少年中心

資助：民政事務局 青年發展委員會

Counselling Workroom – Experiencing your emotions with ART

Click the following link to experience your emotions with

art: <https://drive.google.com/open?id=1Eqy4DUuO1BO3lqEcApvuGPM-Edf9QLI4>

(*The text is in Chinese)

Content provided by 《除非兩個我》 Curatorial Team.

This is one of the projects from “Hong Kong Youth Art Summit: Art and Life”.

Organizer: The Warehouse Teenage Club

Major Sponsors: The Youth Development Commission, Home Affairs Bureau