



媒體報導

日期: 2016年3月19日(星期六)
資料來源: 壹週刊 — 時事
標題: 港少女功課壓力變抑鬱 設計插畫尋自我
參考網址: [請按此](#)



在Eyeth星球上，一花一草、一樹一木，以至天上月光都有個眼珠。Eyeth星人全部靠食眼珠維生，但主角Blink卻天生身體有個大洞，食咩跌咩，有幸遇上眼珠皇后賜予一團棉花，堵塞破洞，Blink重新獲得力量，終於發覺自己能在黑夜裡能比星星更光。

曾經抱受焦慮和抑鬱情緒困擾的九十後少女Amanda，自行創作和繪畫Eyeth的奇幻故事，以抒發自己的不安情緒。Amanda認為，身邊人的安慰說話或能暫時開解情緒，但最重要的是自己理解自己：「要明白有負面情緒係正常，唔好否定自己情緒嘅出現。」

幾年前，Amanda報讀設計系的Top-up degree，但因為無法適應設計系沉重的功課壓力，再加上自己「硬頸」性格，開始發覺情緒越來越不穩：「我啲功課通常都試好多次、好多唔同方法，試到差唔多deadline先決定到……成日都會通宵呆坐喺電腦前面，咩都做唔到，淨係覺得好唔開心，又經常胃痛。」抑鬱情緒開始影響學業進度，Amanda於是尋求社工協助。

經過輔導後，Amanda開始嘗試以自發的藝術創作排解情緒：「唔同學校啲功課，做得唔好冇所謂，又有Limit。」Amanda會把自己投射到Blink身上：「佢同我一樣都鍾意聖誕同落雪。」又會記錄自己的情緒起伏，畫成圖表：「發覺自己嘅心情有個pattern一路loop，明白唔開心係可以冇原因，想喊就喊。」開始理解自己的情緒，焦慮和抑鬱問題亦漸漸減少。

Amanda亦為基督教家庭服務中心設計「能耐探索卡」，為48個不同的個人特質配上插畫，希望可以幫助同樣有情緒問題的其他青年，了解自己，尋找優點，學識欣賞自己，由Blink變成眼珠皇后。

撰文：關冠聰

攝錄：葉漢誥 胡智堅





在 Eyeth 星球上，一花一草、一樹一木，以至天上月光都有個眼球。Eyeth 星人全部靠食眼球維生，但主角 Blink 卻天生身體有個大洞，食咩跌咩。有幸遇上眼球皇后賜予一團棉花，堵塞破洞，Blink 重新獲得力量，終於發覺自己能在黑夜裡能比星星更光。

曾經抱受焦慮和抑鬱情緒困擾的九十後少女 Amanda，自行創作和繪畫 Eyeth 的奇幻故事，以抒發自己的不安情緒。Amanda 認為，身邊人的安慰說話或能暫時開解情緒，但最重要的是自己理解自己：「要明白有負面情緒係正常，唔好否定自己情緒嘅出現。」

幾年前，Amanda 報讀設計系的 Top-up degree，但因為無法適應設計系沉重的功課壓力，再加上自己「硬頸」性格，開始發覺情緒越來越不穩：「我啲功課通常都試好多次、好多唔同方法，試到差唔多 deadline 先決定到……成日都會通宵呆坐喺電腦前面，咩都做唔到，淨係覺得好唔開心，又經常胃痛。」抑鬱情緒開始影響學業進度，Amanda 於是尋求社工協助。

經過輔導後，Amanda 開始嘗試以自發的藝術創作排解情緒：「唔同學校啲功課，做得唔好冇所謂，又有 Limit。」Amanda 會把自己投射到 Blink 身上：「佢同我一樣都鍾意聖誕同落雪。」又會記錄自己的情緒起伏，畫成圖表：「發覺自己嘅心情有個 pattern 一路 loop，明白唔開心係可以有原因，想喊就喊。」開始理解自己的情緒，焦慮和抑鬱問題亦漸漸減少。

Amanda 亦為基督教家庭服務中心設計「能耐探索卡」，為 48 個不同的個人特質配上插畫，希望可以幫助同樣有情緒問題的其他青年，了解自己，尋找優點，學識欣賞自己，由 Blink 變成眼球皇后。

- 完 -

