

以表達藝術與多元輔導策略 促進學生的幸福感



寶安商會王少清中學

陳志維 校長

鄭啟德 輔導主任

沈中傑 老師

教育局「訓育及輔導工作巡禮」

中、小學教師交流日

31.5.2024

學校背景

- 荃灣區資助男女校
- 以英文為主要教學語言
- 1979年創校
- 校訓：敬遜時敏

我們的信念

Building a School of CARE

*The Heart of Education is the Education From
the Heart and To the Heart*

我們的共同信念：

重視正確的學習觀念

本校將關注點由成績的結果轉移到學習的過程和技巧，強調學生的學習過程和努力，讓學生明白可以透過不斷的努力，最終能改變成績，而非僅僅關注測考之結果。這樣可以鼓勵學生欣賞並享受學習的過程，並建立學習的紀律和習慣。

我們的信念

Building a School of CARE

*The Heart of Education is the Education From
the Heart and To the Heart*

我們的共同信念：

重視學生的學習氛圍

除課堂學習外，本校會設計學生導向的學習活動，幫助學生發展他們的批判思考、解決問題和探究技巧，提升學習能力及成績。

我們的信念

Building a School of CARE

*The Heart of Education is the Education From
the Heart and To the Heart*

我們的共同信念：

重視學生的成長經歷

課外活動為學生提供機會培養他們的與人聯繫的能力、領導才能和團隊合作能力。特別強調班際和四社活動、社會服務、制服團隊、學生領導等社群活動。

我們的信念

Building a School of CARE

*The Heart of Education is the Education From
the Heart and To the Heart*

我們的共同信念：

重視個人價值和品格

本校強調品格教育的重要性，建立幸福校園，發掘自我價值。「感恩」、「勤勞」、「責任感」、「堅毅」、「同理心」、「尊重他人」、「國民身份認同」、「承擔精神」、「誠信」、「關愛」、「守法」。

我們的信念

Building a School of CARE

*The Heart of Education is the Education From
the Heart and To the Heart*

我們的共同信念：

重視培養學生目標感

追求個人抱負和夢想，成為個人進步的內在動機。

學生特性及需要

- 著重學業成績
- 學生普遍對自己有較高的要求
- 學生品性純良、文靜
- 內向及缺乏自信的學生相對較多
- 疫情過後，逐漸復常
- 需要紓緩學生的學業 / 家庭 / 社交壓力

將提升學生幸福感列為重點關注事項之一

Major Concerns	Targets
To foster students' well-being by incorporating positive education into school	To realize students' strengths and potentials and to develop students' positive life values
	To strengthen school connectedness and develop positive relationships in school and the community
	To develop students' sense of accomplishment through meaningful engagement in diverse types of activities
	To promote students' mental health and develop their positive emotions

✓ 性格強項
✓ 價值教育

✓ 正向關係
✓ 全情投入

✓ 全情投入
✓ 成就感
✓ 意義

✓ 正向情緒

源起: 2016年 賽馬會教師創新力量

試點: 正規課程 — 視覺藝術/通識科

理念

學生有選擇

營造正向氛圍

著重學生投入感

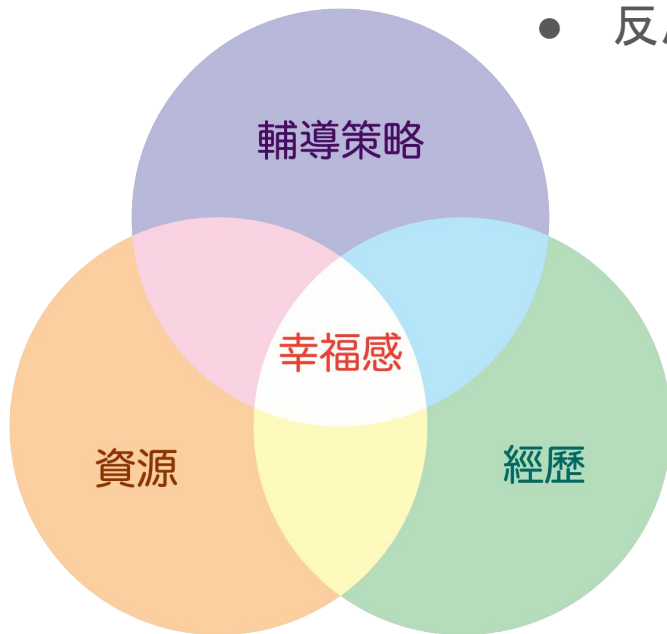
尋求於短期內
達到可見效果

學生主導
老師輔助

「有溫度」

主導框架

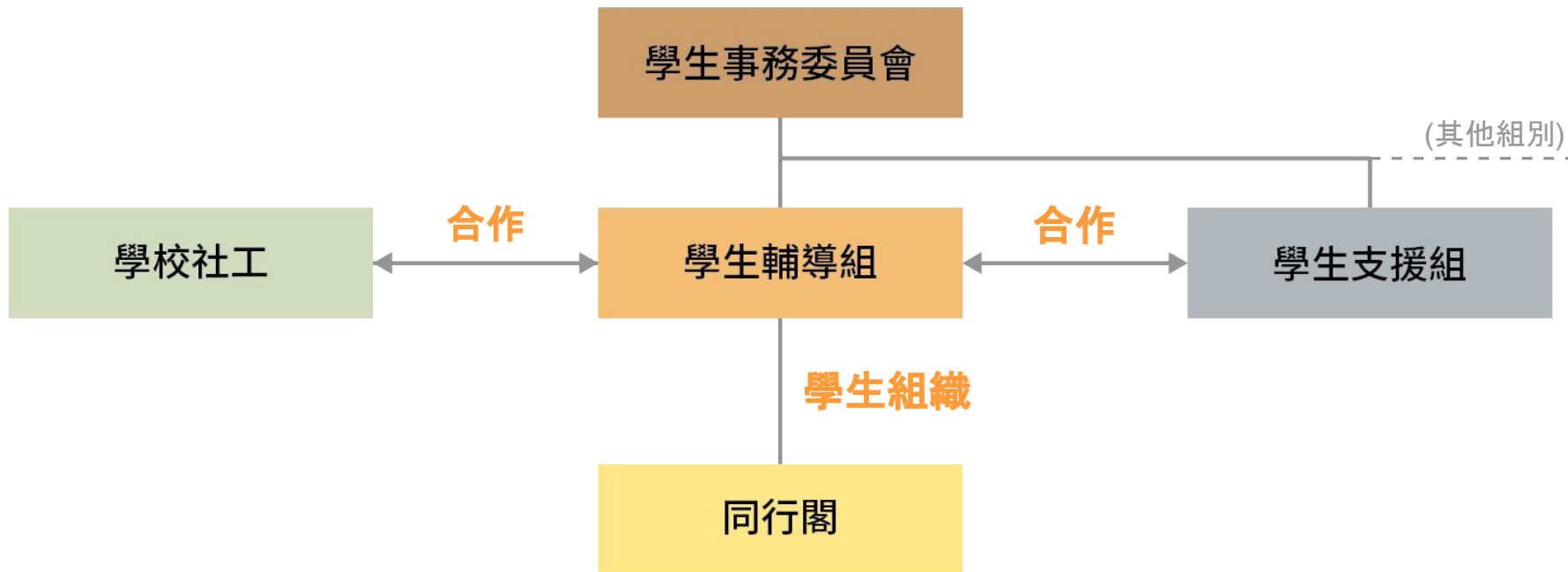
- 正向教育
- 表達藝術治療理念
- 輔導理念
- 反思為本體驗式學習



- 老師
- 社工
- 環境營造

- 表達藝術
- 遊戲
- 成長活動
- 朋輩調解計劃
- 樂Teen大使
- 領袖訓練計劃

學校輔導工作的背景



學生輔導組團隊

各有各專長

各有各取向

活動策劃

小組活動

個人輔導

心理分析

尋解導向

人本主義

將提升學生幸福感列為重點關注事項之一

Major Concern 3 : Enhance students' sense of well-being through positive education

Achievements

- ◆ The school is able to utilize the PERMA model, a scientifically-based positive psychology model, to integrate it into the planning of the third major concern
- ◆ Positive Education Training is provided for staff, students, and parents
- ◆ Students' understanding of personal character traits and strengths is emphasized.
 - The majority of students (85%) completed related psychological tests. The concept of 24-character strengths derived from the PERMA model was introduced to students through various means, including class teacher periods
- ◆ Positive outcomes revealed by the APASO:
 - Students' self-evaluation of the three positive values—perseverance, caring, and respect for others—was higher than the norm in junior secondary and senior secondary schools
 - Students in all forms scored higher than Hong Kong norms in the "goal setting" category, with a "moderate" difference noted in Form 2

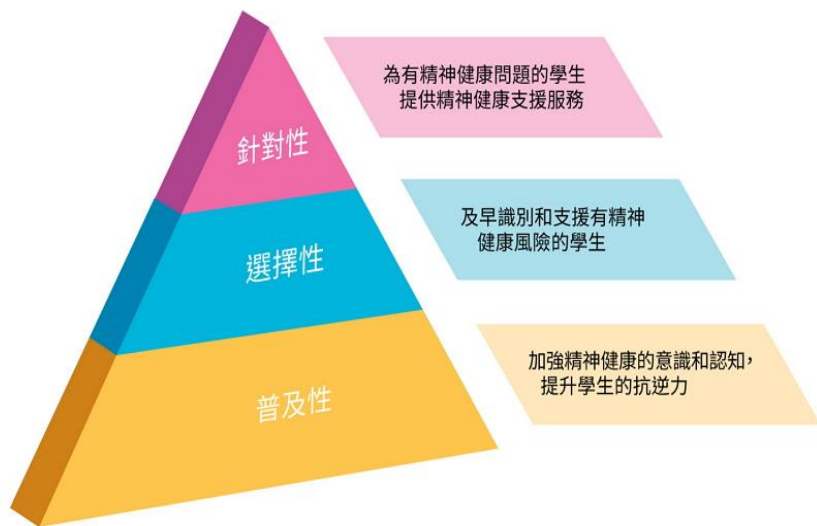
學校硬件配套

- 有蓋操場
- 清心館
- 融軒

有蓋操場



配合教育局的框架



三層支援模式架構

協助學生從小建立健康的生活習慣，有足夠的休息、充足的睡眠和休閒的活動。

教導學生適時放鬆，關顧自己的精神健康及懂得自我關懷。



加強同儕、師生，以及家長與子女之間的關係，提升聯繫感；幫助學生明白自己在不同關係的角色及其重要性，願意承擔責任並作出貢獻。

裝備學生適應生活中無可避免的壓力和挫折，教導學生以正面的態度處理情緒、應對壓力和克服困難。

《4Rs精神健康約章》四大要素

與幸福感相關的理論架構

正向教育
Positive
Education

社交及
情緒教育
Social-
emotional
Learning

成長思維
Growth
Mindset

生命教育
Life
Education

情意教育
Affective
Education

輔導策略

- 正向教育
- 表達藝術治療理念
- 輔導理念
- 反思為本體驗式學習



輔導策略

表達藝術治療理念

表達藝術治療 (Expressive Arts Therapy) 是一種結合了各種藝術形式的心理治療方法，目的是幫助服務使用者表達情感，提高自我意識，**促進個人成長**和全人健康發展。

這種治療方式特點是靈活運用不同的藝術媒介，如視覺藝術、音樂、舞蹈、戲劇和創意寫作等，根據服務使用者的需求和偏好來選擇合適的媒介。治療師還能在治療過程中適時轉換不同的藝術形式，以促進服務使用者在情感表達和自我覺察等方面的進展。

象徵性 Symbolize
五感 Five Senses

活動一

EMO Candy “Crash”

1. 每人取一張告示貼。
2. 嘗試將你今天的精神狀況利用簡單具象徵性的圖像繪畫出來。
3. 將你的告示貼貼在前面的「生活輪盤」上，並換取一粒糖果。

帶領者：袁同學

為何藝術有治療的作用？

- 自古以來人類便有藝術的行為，並將之成為生活的一部份
- 藝術把日常普通事物變得特別 / 具儀式感
- 在欣賞及創作的過程中，為人帶來享受和放鬆的情緒，生理上也隨之產生變化，壓力荷爾蒙亦因而降低
- 對有情緒困擾的人，藝術創作有助他們暫時離開問題，分散他們的注意力，之後能以新的角度重新審視問題的所在
- 藝術使人產生連結感，建立溝通的渠道

人本表達藝術 Person-centred Expressive Arts

- 在安全和被接納的環境下利用跨媒介的藝術作為心理治療的方法，增進個人成長及改變
- 藝術創作過程比起作品更重要
- 在治療的過程中，要有以下三種質素，包括真誠、具同理心、以及無條件的接納
- 透過藝術創作的過程，讓個案受助者靜想和探索當中的意象

互通模式表達藝術治療 Intermodal Expressive Arts Therapy

- 利用不同的藝術媒介互通移轉，促進個案者有更多新的體會
- 低技巧、高敏銳度：即使沒有正規藝術訓練，也能夠掌握美學表達能力
- 在藝術創作的過程中有時候或會產出一些好像沒有意義的圖案，但當我們經過梳理後，或會得出新的看法，然後再透過藝術創作的方式回應，邁向最理想「明瞭」

在普及性 / 預防性的層面

我們不會以治療的角度設計活動

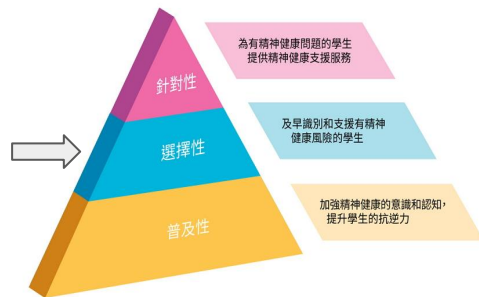
但會利用表達藝術治療的理念設計活動

藝術治療理念在活動設計上的應用

- 活動設計應容許學生有一定的自由度表達所思所想, 有創造性
- 低技巧、高敏度 (Low Skill, High Sensitivity)
- 不批判
- 不過份演繹

作品很美？這是表達藝術治療嗎？

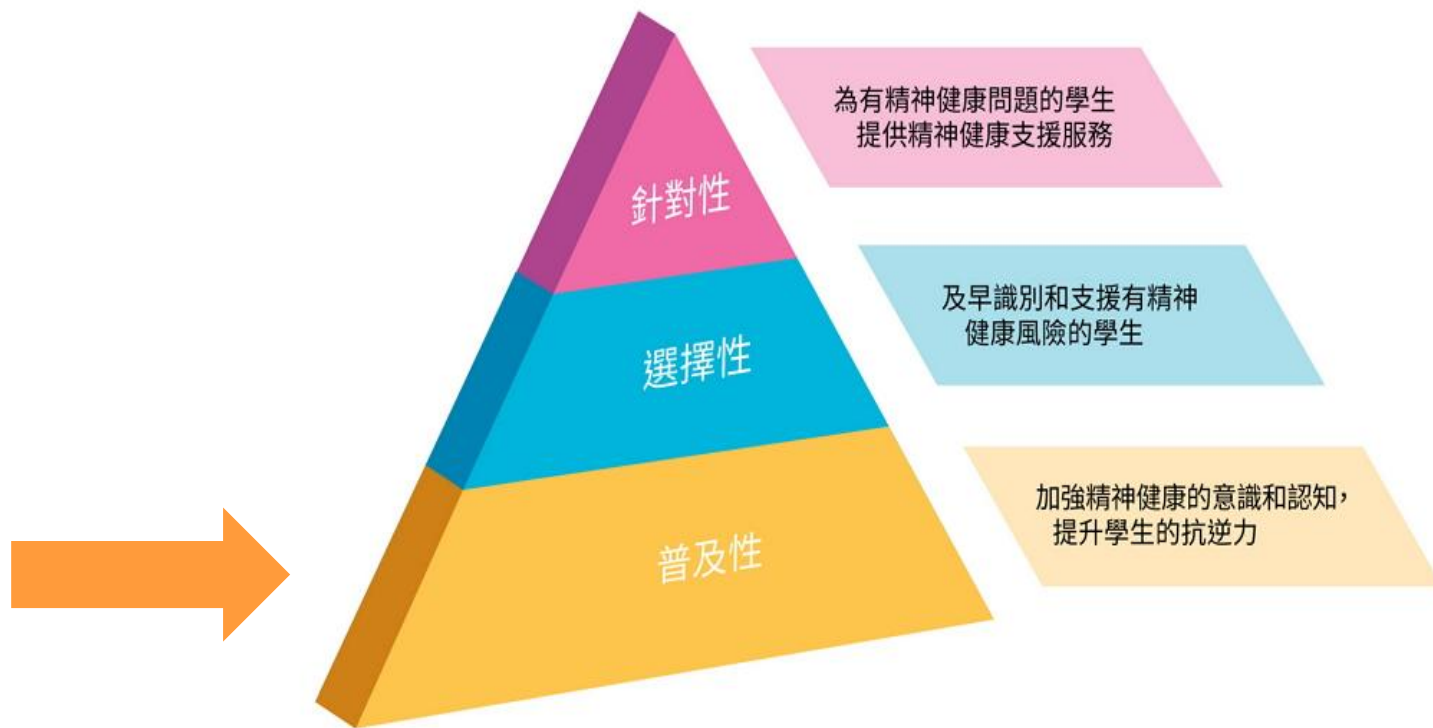
選擇性的精神健康支援 - 表達藝術治療小組



體驗式學習

高大衛 (David A. Kolb) 提出了著名「體驗式學習循環」(Experiential Learning Cycle) 的理論, 主要包含四個元素: 具體體驗 (Concrete experience)、觀察及反思 (Observation & reflection)、總結體驗 (Forming abstract concepts) 及實踐應用 (Testing in new situations) *「反思」最重要

Kolb, D. A. (1983). *Experiential learning : Experience as the source of learning and development*. <http://ci.nii.ac.jp/ncid/BB1767575X>



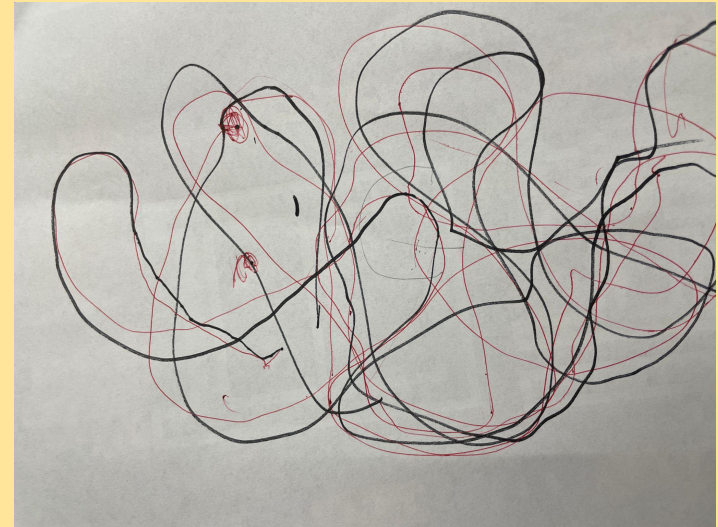
建立聯繫 Connection
積極想像 Active Imagination

活動二

EMON Scribble Chase

1. 兩至三人一組，分為 A/B/C 兩/三人
2. 每人拿起一支不同顏色的顏色筆
3. 在限時期間，A先行在畫紙上任意繪畫線條，然後B利用顏色筆跟着A所繪畫線條，C又跟着B的線條走
4. 偶發創作了一些線條，然後三人輪流觀看，並且利用較深色(例如黑色)的顏色筆繪畫你在這個混亂的線條中所見到的圖像，並嘗試「積極想像」這個圖像對於你來說的意義

帶領者：李同學



**以藝術及設計
營造校園正向氛圍
加強學生對學校的投入感**

少清感謝祭2024

❖ 少清人開心農民曆 ❖

甲辰年



2024年
5月

不忘父母恩

少清感謝祭2024
之最緊要好玩

師者父母心

13/14
星期一 星期二

攤位及工作坊設計多元，旨在透過不同媒介及體驗，配合表達藝術及遊戲學習的理念及策略，幫助師生發掘及發揮自己的性格強項，亦鼓勵師生之間表達對對方的欣賞及感恩，增強聯繫感及對校園的歸屬感

讓學生進入心流(FLOW)的狀態

提供發展

強項優勢的平台

常嚙樂

為配合全面復常，並促進學生身心的均衡發展，本校於 2022 學年增設「常嚙樂」活動時段，逢星期五下午進行。

學生事務委員會連同轄下的課外活動組、學生輔導組、德育、公民及國民教育組、生涯規劃教育組、訓導組、各科組及各級班主任，聯合籌劃各級的「常嚙樂」活動。

正向班級經營活動 - 強調運用性格強項；建立正向人際關係

常嚙樂 - 模型小組

讓初中學生自發籌組活動

常嚙樂 - 廚藝顯身手

常嚙樂 - 雜耍訓練

讓初中學生培養新技能強項，
然後教授同學老師，發展性格強項

嗜樂 - 藝術義工服務

減壓

要有選擇



中六限定 - 我愛自己系列之 減壓自選套餐



I'm lovin' me!

1

眠一眠
提供小睡片刻的空間

負責人：陳嘉盈老師
@Rm 211

2

BOARD GAME DAY
簡單桌上遊戲

負責人：關天譚老師
@Rm 201

3

水果日
醫生遠離我！

負責人：陳曼琳老師
@學校大門

4

飲品日
一齊乾杯！

負責人：鄺啟德老師 / 謝少蘭社工/
劉晉良社工 @學校大門

5

夾公仔
按按壓力球

負責人：邱柏斯老師
@Rm208

6

午間打氣電台
點播+打氣
講啲肺腑之言啦！

負責人：沈中傑老師

7

踢毽
你踢到幾多下？

負責人：賴汶聰老師 @操場

8

瑜珈
1,2,3 呼氣~

負責人：周嘉慧老師 @TBC

9

枕頭大戰
小禮物送俾你，
乖！返屋企先玩！

負責人：鄺啟德老師



學生輔導組

如有任何問題，可向鄺啟德老師查詢。

有動有靜的減壓活動 午膳時間 自由參與



中六限定 - 我愛自己系列之
減壓自選套餐

15/11/2023 是日活動

水果日 醫生遠離我！

同學仔，洗下雙手先擺水果啊！



I'm lovin' me!

學生輔導組

學生自主發展的機會

提升抗逆力、建立成就感

E-MON@WSC 少清小精靈

- 學生精神健康提升計劃

**讓學生自行寫計劃書、設計及執行活動、
評估同學的正向改變等**

教師培訓

教師培訓 - 建立教師團隊的幸福感

關注教師精神健康活動：**陶藝**

關注教師精神健康活動：**靜觀**

關注教師精神健康活動：**中國畫**

關注教師精神

健康活動：

明陣創作

謝謝!

歡迎各位同工與我校進行經驗分享及專業交流