



Jockey Club Project Well-being
賽馬會幸福校園實踐計劃



《微塵心事手冊》

教師指引

- 1 理念 Impression without expression causes depression. - Rick Warren¹
適當地表達情緒，對精神健康有正面作用。
- 4F 解說技巧是由英國學者羅貴榮 (Roger Greenaway)² 提出的「動態回顧循環」 (Active Reviewing Cycle) 框架。4F 指四個不同的反思角度：事實 (Facts)、感受 (Feelings)、發現 (Findings) 及未來 (Future)。它讓參與者 (小組或全班的學習或輔導活動) 整理生活經驗，同時亦可把心中的思考和感受，透過語言或文字表達出來。
- 《微塵心事手冊》 (以下簡稱《手冊》) 巧妙地將這個解說技巧融入內容中。
- 2 目標 透過這手冊，讓學生以文字去反思、觀察、抒發自己心靈的狀態及情緒的變化，從而得著成長及智慧。
- 3 對象 高小以上
- 4 應用處境 課堂：班主任課、成長課、生命教育課、領袖生計劃、師友同行計劃及朋輩計劃等。
應用處境舉例：作為新生入學、領袖生培訓計劃、開學階段或畢業前的禮物。
- 5 帶領策略 氛圍預備：訂立課堂規則，營造情感安全的環境 (Emotionally Safe Environment)。例如：彼此尊重、用心聆聽、尊重私隱，讓同學放心表達自己的想法。
- A. 派發手冊前先給學生作一個簡介，鼓勵他們善用這冊子，也可以與信任的人分享。
- B. 老師可作示範，把自己一件值得記下的事 / 閃亮一刻 / 有關眼淚的事 / 內心的心事與他們分享，讓學生產生興趣，更有動機去記錄及表達。
- C. 鼓勵有特殊學習需要的同學以圖畫、拼貼等不同方式分享他 / 她的故事。
- D. 完成一定比例後，可鼓勵同學選擇其中 1-2 頁，與同伴分享，例如：「當我將事件記錄在《手冊》時寫，我感到……」、「我的收穫是……」。可以參考以下的解說指引。



¹ Rick Warren (2013), *The Purpose Driven Life: What on Earth Am I Here for?* Zondervan

² Roger Greenaway, 網址: <http://reviewing.co.uk/learning-cycle/index.htm>; 麥淑華、鄧淑英(2015), 《成長體驗 Debriefing》, 香港: 突破出版社。

6 解說指引

4F 解說的建議問題：

- A. 事實 (Facts)：記錄的過程中，你寫了多少頁呢？哪些頁寫得最多？哪些事不知道怎樣寫？有哪些事情特別難想起？
- B. 感受 (Feelings)：你喜歡以《手冊》記錄你的心情嗎？喜歡什麼？當記錄不同的部分時，有何感受？哪一項／事件最觸動／感動你？哪一項／事件最深刻？哪一項／事件讓你流淚？哪一項／事件最讓你感到自豪？
- C. 發現 (Findings)：回顧《手冊》的內容，對自己有何發現？你發現自己曾經歷哪些心情變化？為什麼？面對困難或難過的事，你願意找信任的人求助嗎？為什麼？
- D. 未來 (Future)：回顧《手冊》的內容，有沒有一些想實踐的行動／目標呢？你期待一個「更好的自己」是怎樣的？你願意與人交換這《手冊》，互相分享嗎？你願意與誰交換這《手冊》，還是一直將它作為個人的收藏／秘密？

7 溫馨提示

提醒學生：以尊重別人的想法和私隱，不應對外討論或分享內容；如在小組或課堂活動中彼此分享，大家也須守著保密原則。

在未得別人的同意前，不可以隨便翻閱別人的《手冊》。

內容摘要			
值得記下的事 (微塵篇)		關於眼淚的事 (眼淚篇)	
1	最近困擾着自己的事	11	上一次令你流淚的事
2	最近讓你感到快樂的事	12	一段感動你的電影、書或動漫的故事情節
3	讓你感到挫折的事	13	一個曾令你傷心的人
4	一件對你別具意義的事	14	一件感動的事
5	學懂放下的事	15	一件仍然令你心痛的事
閃亮一刻 (星星篇)		內心的心事 (心事篇)	
6	因着努力而獲得回報的事	16	一件令你後悔的事
7	一件被稱讚的事	17	一件讓你感受到父母的愛的事
8	為自己感到驕傲的事	18	一件沒法釋懷的事
9	一件認為自己做得好的事	19	一件讓你感受到被愛的事
10	分享一件你最擅長的事	20	如見到十年後的自己，你會和他或她做什麼事？

《微塵心事手冊》 Little Dusty Journal

顧問：何玉芬博士

籌劃及編輯：鄧淑英女士、陳凱晴女士

創作：陳塵 Rap Chan@Dustykid

美術設計：Dustykid Ltd

出版日期：2022年10月（第一版）

©2022 賽馬會幸福校園實踐計劃 版權所有

