



# 《塵找我是誰》 教師指引

- 1 理念** 在心理學的領域中，輔導員會運用一些投射技巧 (Projective Techniques)，通過圖像或不同媒體等，去了解當事人的內心世界，包括情感、價值信念或態度。當事人在分享自己的故事時，將自己的心靈狀態投射在其中。  
透過聆聽及被聆聽受助人（如在個人／小組輔導中）、學生（如在班活動中）的感受及狀態，展開一段自我探索、相互了解的歷程。
- 2 目標**
  1. 應用 PERMA+H Model<sup>1</sup>：處身不同場景中的小塵 (Dusty) 呈現不同的狀態及行動，邀請學生選擇與當刻的自己最貼近、最有聯繫的一顆小塵，藉以讓參與者了解、表達想法、情感和現時的生活狀態。
  2. 讓參與者學習去表達自己內心感受和想法。
  3. 從聆聽他人分享中，學習以同理心去了解別人的狀態。如情況合適，給予支持及關心。
- 3 對象** 初小以上學生
- 4 應用處境** 課堂：班主任課、成長課、生命教育課等。  
小組：不同學會的小組、領袖生計劃、師友同行計劃、大哥哥計劃、輔導小組、團契小組活動、個人／小組輔導等。
- 5 帶領策略** 氛圍預備：訂立課堂規則 (Golden Rules)，營造情感安全的環境 (Emotionally Safe Classroom)，例如：彼此尊重、用心聆聽、尊重私隱等，讓同學放心表達自己的想法。

## A 日常課堂

在課堂使用，可以應用 PERMA+H 為概念框架，讓老師容易帶領。在大班的環境下，班團隊需先建立一定的互信，同學才會較有安全感與全體同學坦誠分享個人的狀況，因此在設計討論問題上，須留意保護個人私隱。

1. 選擇一個《塵找我是誰》場境（有 A4 版、A2 版；如在班活動中使用，A2 版效果較理想），張貼在黑板上，讓學生觀察，認識、了解不同小塵的狀態（可用以下建議問題作熱身討論）。
2. 老師可先讓學生安靜 1 分鐘，細看圖中不同的小塵，選一顆（或兩顆）最能代表自己狀態的小塵，逐一邀請他們分享想法（如原因、感受等）。建議老師可以先分享，以帶動學生更願意分享。
3. 老師可參考以下的建議問題，配合 PERMA+H 相關主題，按不同的場境選擇合適的問題。



<sup>1</sup> 2017 Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing <https://positivepsychology.com/perma-model/>

## 5 帶領策略（續）

### A 日常課堂

主題	討論問題及活動
正向情感 Positive Emotion	<ul style="list-style-type: none"><li>- 2-4 人一組，找不同的情緒。</li><li>- 2-4 人一組，找最大反差的情緒或狀態（例子：孤獨與合群；助人與欺凌.....）。</li><li>- 哪些小塵有正向情緒？哪些小塵帶著負面情緒？</li><li>- 這些情緒怎樣影響我們的生活？我們怎樣面對和管理它？（老師可以舉一些例子，自己怎樣處理一些負面的情緒）</li></ul>
全心投入 Engagement	<ul style="list-style-type: none"><li>- 哪些小塵最投入群體？他們做過什麼？</li><li>- 他們與其他人的關係怎樣？</li><li>- 怎樣的行為有助大家投入參與？你覺得哪顆小塵最有抗逆力？</li></ul>
與人連繫 Relationship	<ul style="list-style-type: none"><li>- 找出哪些小塵群組有正向關係。</li><li>- 小塵們的互動關係怎樣？</li><li>- 你最欣賞哪些小塵？你最想做哪一顆小塵？</li><li>- 你覺得哪一顆小塵最自在？哪一顆小塵你最嚮往？</li></ul>
生命意義 Meaning	<ul style="list-style-type: none"><li>- 你最想成為哪一顆小塵，為什麼？什麼事情對你重要？</li><li>- 面對病患生死（如與場境相關），你最欣賞哪顆小塵？哪一顆小塵生命最有意思？</li><li>- 你覺得有哪些資源（例如：人的關係、錢、機會等）可以幫助你達成目標或夢想？</li></ul>
成就感 Accomplishment	<ul style="list-style-type: none"><li>- 嘗試找出不同小塵的貢獻。</li><li>- 你覺得哪顆小塵最有滿足感？哪顆小塵最享受整個過程？</li><li>- 你最欣賞哪些小塵的付出？你最欣賞哪顆小塵的表現？</li></ul>
健康 Health	<ul style="list-style-type: none"><li>- 哪一顆小塵在做運動，鍛煉自己？</li><li>- 哪一顆小塵過著健康生活？最懂得自我照顧？</li><li>- 哪一顆小塵最愛惜自己？</li></ul>

### B 小組分享

1. 選擇一個場境，放 A4/A2 的塵場景在中央，大家各自選擇代表自己的小塵（一至兩顆）。
2. 引導大家分享：「這顆小塵哪方面最代表你／與你最接近？選這顆小塵時想起什麼？可以分享多一點嗎？」
3. 接續引導問題：
  - 哪一顆小塵最能代表你當時的處境，心情及狀態？（現在的我）
  - 哪一顆小塵是以前的你？（過去的我）
  - 你期望成為哪一顆小塵？（將來的我、理想中的我）
  - 哪一顆小塵是你的好朋友？哪一顆是你最不喜歡的／不想像他？
4. 通過小組分享，讓同學了解別人的想法，學習同理心及有同行的感覺。



## 6 溫馨提示

- 老師、所有參與者的態度：聆聽，同理心，接納；老師避免說教，批評，漠視。
- 盡量開放讓學生自由分享。如果學生不願意選擇分享，也不需勉強他們，可以暫時請下一位（Skip），回頭再邀請他表達想法。

## 7 解說指引

老師可以參照以下方向進行解說及總結。過程不宜機械式地逐一提問；可以選一至兩題，按時間及同學的狀況加以適當的引導：

- 事實 (Fact) 剛才你選擇小塵的時候，發生什麼事情？是否有選擇的困難？還是很容易找到自己？
- 感受 (Feeling) 當看見整張場景時，哪些小塵最感動你？
- 發現 (Finding) 今天這活動，讓你有何反思？
- 未來 (Future) 你以後希望成為哪顆小塵？



以下只是參考，老師請按學生的情況去選擇不同的處境分享。

\*\*\*注意事項：為了達到集中分享的效果，建議每一次只使用一款場景。

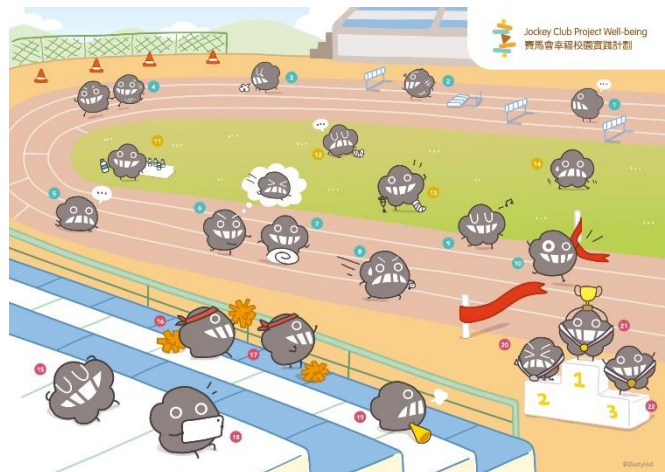
場境	解說主題	目標/描述
1 郊野公園	好奇探索	在大自然、不熟悉的處境中的不同自處價值及應對態度，我們對生活充滿好奇及期待嗎？ - 我們有好奇心？喜歡探索及冒險？敢於嘗試和投入群體，服務他人嗎？ - 或是我們會隱藏自己，享受獨處？
2 遊樂場	接受挑戰	在遊樂設施（過山車、摩天輪、熱氣球、旋轉木馬……）上，不同的小塵反映不同的性格特質、價值及態度。 - 我們願意接受挑戰嗎？願意選擇不同的玩意、享受群體一起玩及冒險？經歷不同的情緒？ - 或是我們喜歡獨個兒欣賞旁觀、享受一個人的境界及寧靜？
3 運動場	成敗得失	運動場中不同的小塵有著不同的狀態，反映不同的性格特質、態度及價值觀。我們怎樣面對成敗得失呢？ - 我們是努力面對迎戰、享受勝利的興奮、輕鬆過關、投入為人打氣、遇上逆境也不後退？ - 或是我們會猶疑卻步，遇上困難不想面對，傷患而想放棄？
4 石器時代	建設社群	在石器時代，一切變得簡單，我們在群體中發現及認識自己，在不同狀態中，看到自己與群體的關係。我們樂於建設一個健康社區嗎？ - 我們是樂意參與及投入群體嗎？身在矛盾與衝突中、願意一齊努力建設家園嗎？ - 或是我們享受獨個兒的快樂惱怒、享受在原野不同處境中的不同的樂趣呢？
5 心靈醫院	心靈醫治	在疫情下，我們看到生老病死的各種狀態，有時需要療傷及醫治，我們願意以怎樣的態度面對病患和治療呢？ - 我們是努力抗病、樂觀與病共渡過、積極探望關心朋友？ - 或是我們消極的面對病患與死亡的無奈與擔憂、面對隔離的恐懼？



《塵找我是誰》場境樣本：



遊樂場



運動場



塵找我是誰 (Finding the Dusty You)

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8月（第一版）

©2022 賽馬會幸福校園實踐計劃 版權所有

