



# 《塵知我心》

## 教師指引

- 1 理念** 薩提爾的冰山理論 (Satir Iceberg Model) 中，提及人的「內在自我」就像一座冰山，表面行為只像突出水面上的一小部分，而很大部分卻深藏在心底裡面，不容易覺察，有待慢慢發現。藉這自我探索的活動，讓學生一層一層地慢慢認識自己及成長。
- 2 目標** 透過此小工具，讓學生嘗試從不同角度認識及探索不一樣的自己。
- 3 對象** 高小以上學生
- 4 應用課堂  
應用處境** 課堂：班主任課、成長課、生命教育課、領袖生計劃、師友同行計劃及大哥哥計劃等。  
作為禮物，讓學生自行完成，享受個人自我探索的安靜時刻。
- 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。
  1. 派發給學生前，老師盡量營造輕鬆的氣氛，並作簡單解說。
  2. 學生按指示／自行安靜地寫下內容。
  3. 完成後將《塵知我心》摺起來，可以派發貼紙讓他們把《塵知我心》密封起來。
  4. 按情況邀請學生分享一或兩項。
- 6 溫馨提示**
  - 提醒學生：沒有別人的同意，不可以隨便閱讀別人的《塵知我心》內容。
  - 不一定要刻意分享，《塵知我心》可以成為個人的收藏。
  - 因為這是一個比較個人的活動，建議不要以貼堂形式展示，鼓勵他們自己收藏。
- 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)	填寫內容的時候，甚麼方面的內容較難落筆？相反，有哪些內容很自然便能夠想到？有沒有一些內容是縱然寫下來，也不想跟別人分享？
感受 (Feeling)	當填寫不同的內容時，你有沒有特別的感受？有沒有一些內容最能觸動你？
發現 (Finding)	哪些內容令你有新的發現？有沒有一些你從未曾想過的東西？
未來 (Future)	完成《塵知我心》後，你覺得自己有什麼地方需要加強或改變？有沒有渴望實踐的行動？



# 《塵知我心》內容

Hi, 我是塵。你是誰？

- 1 一件令你快樂的事
- 2 你閃亮的時刻
- 3 你的天賦
- 4 一件令你流淚的事
- 5 一件小秘密
- 6 內心的願望

在不同的片段中，讓我們發現不一樣的自己。

《塵知我心》樣本：



## 設計思路

從一些快樂的事中找到自己的閃亮點，從而慢慢確認自己的天賦及才能。同時我們的人生也有令人難過的時刻及小秘密，希望同學在重塑成長的人生路上，回顧曾經歷的掙扎與難關，繼續探索及努力達成內心的願望。

## 塵知我心 (Unfolding the Dusted Heart)

顧問：何玉芬博士

策劃及編輯：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

