

情緒多面睇工作坊：從不同表達藝術創意中、認識自己、重新出發!!

日期：2021年10月28日

時間：9:30am.— 4:00pm.

講者：郭敏怡女士 (Miss Wandy)

地點：荃灣路德圍路德會聖十架小學

現今的世界可用 VUCA 來形容。Volatile:無常的/變幻的，Uncertain:不確定的，Complex:複雜的和 Ambiguous:意向不明朗。在香港，過去二年多經歷了的社會事件，冠狀病毒的疫情，都令人感到不安。在這世界的大環境下，人基本上仍很脆弱，容易感到無比的壓力。

本工作坊旨在從不同表達藝術創意中、認識自己、重新出發!!

從日常工作生活中出走一天.....

領畧放下、自在、輕鬆，幫助我們平靜和停下來，再觀察我們身、心、思想、行為與外在環境的關係，運用我們內裏的資源，從而作出更適當的決擇。

目標：提升個人及教學上的創意及表達理念

接納及尊重不同形式的表達藝術

形式：小組(透過視覺藝術、音樂、舞動、戲劇及創意寫作等作為媒介)

內容：自我體會，透過作品認識自己，表達心情，強化正面情緒。

流程：

上午

認識週圍空間，與自己相遇，舞動身體

下午

音樂體驗，視覺藝術，創意寫作。

人數：20

服飾：輕便衣著、平底鞋

工作坊對象：幼稚園、小學、中學、特殊學校校長、老師和其他學校工作人員。



講者簡介：

郭敏怡女士 (Miss Wandy): 資深教育工作者及 IE 顧問，早年曾任職教育學院培育教師，專長在特殊教育及音樂教育方面，近年更於瑞士進修了有關表

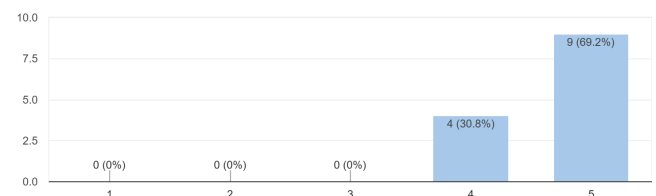
達藝術治療(express art therapy) 碩士課程，很期望藉今次工作坊和大家分享心得。門、大專院校作培訓導師，從 2000 年至 2011 年擔任香港無線電視藝員班及香港小姐競選自信口才訓練導師。

參與者回應：

1. 我明白工作坊的內容

1. 我明白工作坊的內容

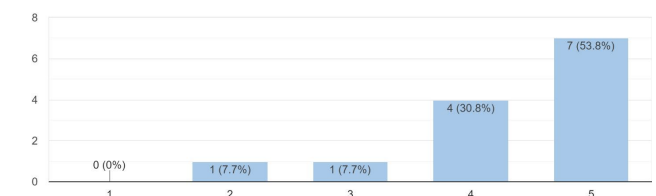
13 則回應



2. 工作坊的時間長短恰當

2. 工作坊的時間長短恰當

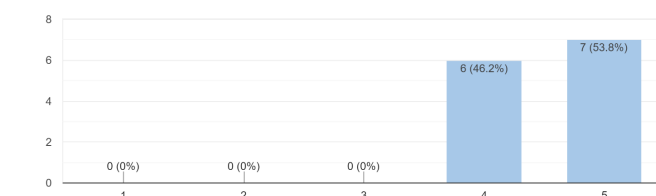
13 則回應



3. 從工作坊，學懂如何提升個人及教育上的創意

3. 從工作坊，學懂如何提升個人及教育上的創意

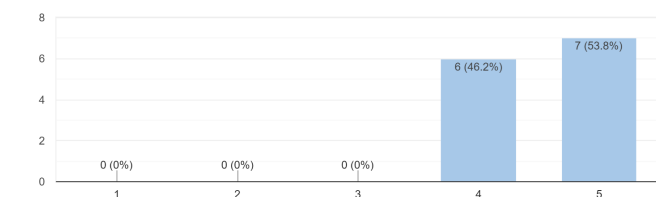
13 則回應



4.在提升過程，能初步掌握如何表達個人及教育的理念

4. 在提升過程, 能初步掌握如何表達個人及教學的理念

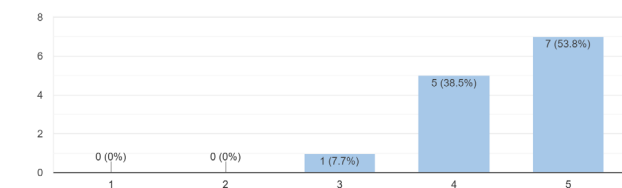
13 則回應



5.在日常教學及處事中，明白接納及尊重不同形式的表達藝術的重要

5. 在日常教學及處事中, 明白接納及尊重不同形式的表達藝術的重要

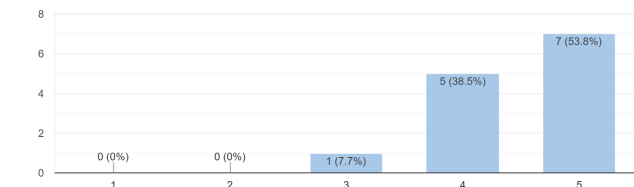
13 則回應



6. 這次工作坊，令我學會放下、自在、輕鬆，幫助我們平靜和停下來，反思和調節後，從而作出更適當的決擇。

6. 這次工作坊, 令我學會放下、自在、輕鬆, 幫助我們平靜和停下來, 反思和調節後, 從而作出更適當的決擇。

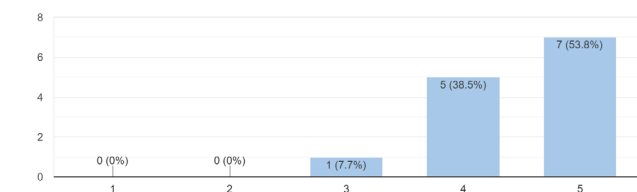
13 則回應



7. 我會向其他惠師推介工作坊的內容

7. 我會向其他教師推介工作坊的內容

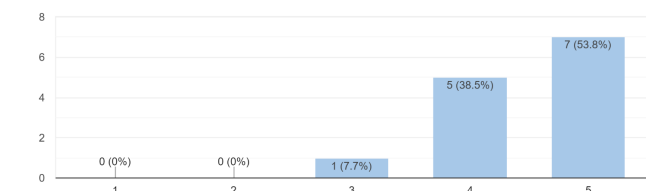
13 則回應



8.總體來說，我滿意工坊的安排

8. 總的來說, 我滿意工作坊的安排

13 則回應



9. 你希望更進一步瞭解本課題的地方

- 更多藝術治療的活動可應用於特殊需要的學生身上
- 音樂治療
- 可以有多一點時間去沉思
- 創作音樂推行
- 有關藝術如何幫助 SEN 學生
- 有時間先
- 藝術表達方式 多些例子
- Drama therapy
- 如果可深入討論如果在課堂內執行相關教學更佳

10. 其他意見、心聲或分享：

- 謝謝是日講者的細心安排
- Relax ,fun
- 謝謝導師充足的預備
- 很好
- 內容很好
- 期待下個工作坊
- 課程很充實，非常生動有趣，別樹一格
- 好好的一天
- 導師很 nice
- 很愉快的課堂，讓我放鬆了一天！
- Thank you for organizing this activity.
- 跟大家過了很充實的一天！.

