



喜樂的藝術 —— 至「正」校園文化推廣計劃

誠邀學校參與

YOU CAN - 潛能發展中心獲優質教育基金資助喜樂的藝術——至「正」校園文化推廣計劃，計劃為期2年，結合正向心理學及藝術介入手法，在2013年9月開始於中學推廣正向文化。



正向心理學

「正向心理學」由心理學教授馬丁·沙利文博士(Dr. Martin Seligman)提出，傳統心理學以問題出發，而正向心理學著重探討如何達到快樂及幸福的生活。它提出我們幸福快樂的三個生活範疇：

- 1) **愉快的生活**：擁有快樂回憶，懂得感恩，及對將來的生活感到有希望。
- 2) **投入的生活**：能發現、發展及運用自己的長處。
- 3) **有意義的生活**：能找到並運用自己長處追尋生活目標和理想。



藝術介入手法

藝術創作是每個人都擁有的能力，而透過藝術，我們可以表達自己及互相分享。因此，參與藝術活動的人不一定是藝術家，重點在於透過身體、頭腦及心靈的聯繫，發現自己內在資源，透過探索以發掘幸福快樂的方法。

計劃以正向心理學為理論基礎，再配合表達式藝術包括：戲劇、視覺藝術、文字創作、說故事等作為介入手法，使其學習更全面、更深刻、更切合個人需要及能力。



計劃內容

一· 初中生正向心理教育

第一階段以小組形式推行，利用藝術介入手法，提昇中學生的積極性、樂觀感和自信，並尋找有目標的生活方向。

第二階段則以正向校園雙週的形式，推展至全校，啟發學生從生活微處發掘快樂，協助他們培養樂觀感。

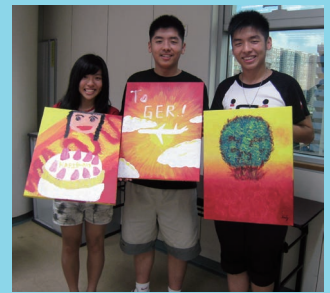


二· 老師培訓

透過表達式藝術活動，讓老師體驗並了解正面及優質的回饋對激勵學生正向情緒的作用。

三· 課堂教育教材套

提供現成的課堂活動教材，讓老師使用作正向心理成長課教育活動。



四· 家長教育

以講座配合藝術體驗，讓家長學習向子女給予優質回饋的技巧。

五· 手機攝影Apps

設計「至正攝影達人Apps」鼓勵學生分享、讚賞及回應身邊正面的事情。



致：基督教家庭服務中心 YOU CAN — 潛能發展中心

電話：2750 2269

傳真：2796 6790

電郵：yan@cfsc.org.hk

本校欲了解喜樂的藝術——至「正」校園文化推廣計劃詳情，請與以下教職員聯絡。

學校名稱：_____

姓名：_____

職位：_____

電話：_____

電郵：_____