

「多元。感動 Omni inmO」教育體驗展圓滿落幕

透過五感體驗與聆聽

令學生抒發心靈壓力



根據香港 中文大學醫學院 2023 年底公布的一項針對本港 6 至 17 歲在學兒童及青少年的精神健康調查顯示， 24.4%的在學兒童及青少年在接受訪問時的過去一年，受到至少一種精神疾病困擾。造成壓力的因素眾多難以避免，所以如何幫助學童學習表達及梳理情緒成了焦點。

由香港中文大學校友慈善基金贊助（或「ACF」）、得閒去飲茶 10 週年呈獻，及其他六個夥伴機構聯合主辦，以五感為主題的「多元。感動 Omni inmO 教育體驗展」（或「體驗展」）圓滿閉幕。一連兩天共 37 場的體驗活動及講座雲集越 25 間香港著名中小學及幼稚園的校長及教師代表們參與，還吸引一些慈善機構與民間輔導團體的蒞臨。

本次體驗展贊助機構 ACF 致力推廣中大人回饋母校與社會，以「眾善相連，聚沙成塔、厚德載物」的精神，關懷社會、扶持弱勢。盼是次活動可以作為平台，提供學校代表、家教會與社福同工們一個機會認識及選擇適合各自學校及團體的優質多元身心靈活動，幫助到有需要的學生們。

兩條平行線終將相遇，品德與知識一樣重要

香港 70%的慈善機構及社會企業都是中小型甚至是微型，各個全心全意扎根社區，關懷弱勢群組，可惜缺乏宣傳渠道，乏人問津、資金短缺。同時間亦有眾多企業團體想要落實企業社會責任、回饋社會，但不知道從何挑選。有鑒於此，得閒去飲茶充當媒介，透過香港傳統飲茶點心文化，拉近兩條平行線，使其交接，賦能中小型慈善機構及社會企業一個發光發熱的機會，並提供一個渠道讓企業員工貢獻社會，創造互惠互利。共同創辦人 Alan 表示：「社會上好多人好像活在平行時空，所以透過香港地道飲食文化，我們希望可以將社會不同背景及階層的人連結。」

隨著科技的發展，許多企業及學校紛紛轉向數碼化，連品德教學也結合傳統與科技，透過應用程式，提供遊戲化及數據化的課程。小君子創辦人 Stephanie 表示：「品德與知識一樣重要。但當今社會興趣班知識類的課程，琳瑯滿目，鮮少有品德教養類的課程。因此我們希望透過隨手可得的手機

或是平板電腦，讓學生從遊戲中學習正向品格教育。老師與家長也可以透過數據分析，了解學童的學習過程。」

有效溝通，從聆聽開始

在一個講求效率及功能性的數碼化社會中，鮮少將精力及時間放在心理健康等層面議題。造成壓力的因素眾多難以避免，所以如何幫助學童學習表達及梳理情緒成了焦點。本次參展的希戲劇場、心瀝療舍、同樂源、自由空間及香 Fun 喜園此五家機構，儘管各自運用擅長的型態如戲劇、藝術、音樂及香薰等幫助學童梳理情緒，但無論應用五感中的哪一感，本質上皆有一個共同點，那就是「聆聽」的重要性。

心瀝療舍的藝術治療師 Nicole 分享：「小朋友都喜歡自由，希望擁有自主及選擇的權利」。故團體藝術治療時，會讓學童自行挑選喜歡的物品與材質進行創作，並特別留意於角落及離群的小朋友。Nicole 表示：「每個人都希望被理解、被聆聽，小朋友也不例外。當有人關注到你的時候，心中的防備心會自然卸下，認為有人懂我。」

體驗展上希戲劇場的戲劇教育碩士 Miss Lily 向參加者展示，如何透過互動繪本故事劇場《彩虹魚》和小朋友討論關於「分享」這個課題，以引導式的提問使小朋友跟著故事主人翁彩虹魚的故事情節，自然地道出心理感受，學習如何建立同理心、如何說不，建立解決問題的能力。故事後續還有戲偶手作讓學童發揮創作力，並可於活動後重述故事，和家人繼續分享說故事的快樂。

藝術的本質就是抒發心情、自我療癒。自由空間的「一人一故事劇場」沒有既定的劇本，單靠演員與觀眾間的溝通，演藝故事。溝通的能力不僅是表達、分享自身的意見與看法，更多是學習如何聆聽。此外利用音樂梳理情緒的同樂源創辦人的音樂治療師以琳亦表示：「在音樂治療裡沒有對與錯，不講求音準，只在意透過音樂及樂器，表達情感」。另一邊廂，香 FUN 喜園則鼓勵大眾與大自然互動，從有機耕作、收割、萃取植物精華，到生活中的應用，聆聽自己的心及提升身心靈健康。

每個人即便是學童都希望自己可以被理解、被聆聽。故由得閒去飲茶、小君子、香 Fun 喜園、心瀝療舍、希戲劇場、自由空間、同樂源七間主辦單位精心設計及 ACF 贊助的兩天體驗活動及講座皆旨在透過藝術、音樂、戲劇、遊戲及香薰的調配等創作活動，向學校代表、家教會與社福同工們介紹一系列可以讓學生自然抒發心理壓力，自我療癒的辦法。香港中文大學校友慈善基金亦會進一步贊助有意在校/機構推行活動的參加者，以半價或免費將活動帶回去。贊助計劃重點支援低收入家庭，非華語學生及有特殊學習需要的兒童及學生。

如無機會參加是次體驗展的學校代表、家教會與社福同工欲認識七個團體所提供的專業、多元化身心靈活動，請前往 [Facebook 活動頁面](#) 瀏覽、關注。





多元。感動。Omni in mO 教育體驗展開幕冠蓋雲集，體驗展贊助單位的香港中文大學校友慈善基金主席劉世鏞先生(後排左五)率眾董事們親臨開幕禮祝賀及致詞，並與七個主辦單位共同合影。



香 Fun 喜園的共同創辦人李康善(著黃色上衣)及擁有國際認可臨床香薰治療師導師李嘉雯(中間著條文衫的女士)為與會人士一同製作個人化的天然放鬆減壓噴霧的同時介紹純露的益處。機構宗旨在透過工作坊傳遞香薰治療和有機種植的知識。



由得閒去飲茶的聯合創辦人杜國倫主持的《點。心 Luncheon Wellbeing 分享會》邀請到(由右至左)連佩瑩姑娘、犬隻行為及訓練的 Eddie Sir、小君子創辦人 Stephanie 及香 Fun 喜園的共同創辦人李康善，分享舒緩學生及老師壓力的辦法，當中包括自我關懷、尊重動物及生命的重要性。

=====

「多元。感動 Omni inmO 教育體驗展」贊助機構及主辦機構與簡介（按筆劃順序）：

中大校友慈善基金以基層家庭機構為主要服務對象，致力推廣中大人回饋母校和社會，促成具意義的項目所需資源並鼓勵公益慈善捐獻。<https://cuhkacf.org>

小君子是全港首創互動品德教養學習應用程式。於 2019 年成立，提供校本正向課程(兒童及家長教育)，和到校舉行主題式遊戲化活動，協助學生從遊戲體驗中學習。服務對象普及幼稚園、小學、中學、特殊學校、家長及老師。<https://www.gentlekids.com.hk>

心瀝療舍由英國註冊藝術心理治療師 Nicole Lai 主理，提供個人或小組藝術治療、催眠治療、心理輔導、工作坊等精神及心理健康服務予青少年及成年人。<https://www.healingsoulxiety.com>

自由空間秉著藝術的力量能帶來生命的轉變的信念，於 2016 年設立。冀結合應用藝術的創意力量以及社會工作的人本精神，推動社會的轉變。歡迎家長、青少年、小朋友或任何有興趣應用藝術人士前來了解。<https://www.freeassociation.com.hk>

同樂源 2019 年成立，名字來自「同行」、「音樂」及「喜樂之源」三個概念，提供音樂治療與教育服務；2022 年於大埔藝術中心成立「藝行坊 Artswalker」創意藝術治療及藝文活動中心；其服務對象包括任何有需要人士（如特殊學習需要兒童、殘疾人士、照顧者、受情緒困擾人士、任何關注心理健康人士等）。<https://www.joumusic.hk>

希戲劇場於 2018 年成立，2022 年成為法定慈善團體。致力於透過戲劇和故事啟發覺知，開拓心靈及精神上的視野。服務對象包括幼稚園、小學、中學及對繪本、說故事與兒童劇場有興趣的成人。

<https://joyfultheatre.bulbulbuy.com>

香 Fun 喜園結集香薰治療和有機種植的知識，舉辦工作坊，透過與大自然互動，從有機耕作、收割、萃取植物精華，到生活中的應用，每一環節提升身心靈健康。<https://www.aromafunapy.com>

得閒去飲茶是一間以飲茶，關愛，傳承為理念，透過飲茶點心活動推動社會關愛的社會企業。透過讓活動參加者（公眾、公司、學生、組織及團隊）認識香港不同默默耕耘的中小型慈善機構的社區工作，直接與受惠者交流認識。<https://www.3yumcha.hk/zh>