



兒童青少年情緒健康系列工作坊之一

跨閱空間-繪本共讀成長計劃

TransReading Hub: Where Picture Books Cultivate Minds

一、課程簡介

本課程以繪本分享及探索活動為核心，旨在通過故事啟發，促進組員探索自我、培養 4C 能力（創造力、批判性思維、溝通能力及協作能力），並勇於嘗試新事物，關注過程與成長，實現自我突破。

二、教學目標

1. 探索自我，瞭解自己的獨特性、需求及目標。
2. 培養 4C 能力（創造力、批判性思維、溝通能力及協作能力），啟發分析、創新及解決問題的能力。
3. 引導組員在追求目標時勇於嘗試，關注過程與成長，不忘初心。

三、評核要求

1. 課堂參與情況
2. 作業提交

四、導師簡介

區嘉賢博士

復旦大學臨床醫學（內科學）博士、臨床醫學學士
香港教育大學教育輔導學碩士

五、課程詳情

對象：本澳大專院校學生

地點：路環離島醫院大馬路 447 號離島醫療綜合體 - 澳門鏡湖護理學院大樓

學時：12 小時

人數：16-20 人/班

形式：面授

日期：2025 年 7 月 11 日及 7 月 12 日（週五及週六）

時間：09:00 - 16:00（6 小時/天）

費用：MOP 1,500

六、課程內容

第一節：《你很特別》- 撕掉標籤，認識真我

- **繪本簡介：**通過木偶微美克人互貼貼紙的故事，提醒每個生命的獨特性與美麗，幫助組員剝離外界標籤。
- **工作坊核心：**
 - 自我探索與批判性思維：探討外界標籤的來源及影響。
 - 溝通能力：練習非批判性溝通，剝離標籤。
 - 創造力：創作“黏土自畫像”，重新認識自己。
- **延伸活動：**每日微抵抗計劃，削弱標籤控制。

第二節：《點》燃開始的勇氣

- **繪本簡介：**瓦士緹在老師鼓勵下畫了一個“點”，故事啟發勇敢嘗試與接納不完美。
- **工作坊核心：**
 - 批判性思維：探索自我否定語句的來源並破解限制。
 - 創造力與協作：創作“點”的蛻變，體驗新視角。
 - 溝通能力：講述“點的故事”，練習積極聆聽與共情反饋。
- **延伸活動：**簽訂勇氣點契約，實踐突破自我限制的第一步。

第三節：《市場街最後一站》- 換個眼光看世界

- **繪本簡介：**小傑在奶奶的智慧引導下，從抱怨到發現平凡中的美，並參與幫助他人。
- **工作坊核心：**
 - 批判性思維：探索如何通過轉念回應生活挑戰。
 - 溝通能力：角色扮演練習有效溝通方式。
 - 協作與創造力：集體創作理想社區，分享價值觀。
- **延伸活動：**反思如何在日常生活中實踐多元視角與包容。

第四節：《失落的一角》- 在“缺角”中發現完整的自己

- **繪本簡介：**缺了一角的圓在尋找過程中發現成長哲理，啟發組員探索不完美中的完整性。
- **工作坊核心：**



- 批判性思維：破除“標配人生”的執念，構建行動力。
- 創造力：創作“生命之書”視覺日記，探索生命姿態。
- 溝通能力：分享生命故事，練習非批判式溝通。
- 行動錨點：書寫個人反思並寄送半年後的時光信件。

➤ **延伸活動：**課程自評與輔導員交流鞏固成長。

繪本鏈接：

[《你很特別》](#)

[《點》](#)

[《市場街最後一站》](#)

[《失落的一角》](#)

七、報名方式：

線上報名：https://www.kwnc.edu.mo/registration_20250711

八、課程查詢

護理及健康進修中心

電話：(853) 8295 6253 / 電郵：nhsc@kwnc.edu.mo