



扶康會
Fu Hong Society

(屯門及元朗區)

軟件工房

小秘笈



扶康會屯門及元朗區 2009-2010 年度「軟件工房」 小秘笈目錄

	項目內容	頁數
1.	序言	P.1
2.	展能藝術之介紹	P.2
3.	工作人員之技巧及角色	P.3
4.	心得篇	P.4-7
5.	展能藝術內容	
	(一)園藝	P.8-10
	(二)水墨畫	P.11-13
	(三)舞蹈	P.14-17
	(四)圓圈畫	P.18-19
	(五)鼓樂	P.20-21
	(六)攝影	P.22-24
6.	活動相片	P.25-26
7.	手工藝 VS 創作	P.27
8.	工作組名單	P.28
9.	鳴謝	P.29

序 言



還記得負責全工在第一次聽述『軟件工房』計劃時的反應，以為又是一項電腦程式的開發吧！抑或是在單位內設置電腦室？最害怕的可能是會以全面以電腦代替人手，會是終極的肥雞餐加送電腦軟件，還是踏浪而來的人力資源重整計劃呢？一時風聲鶴唳，人人自危的景象。

去年，經過第一期的『軟件工房』工作坊，沒有一位參加的全工被勒令離座，反而，大部份參加者對『軟件』和『工房』的概念開始有了認識，從開始預備工作的軟件，考慮它的適用性，再滙集全工的智慧，才能為它譜上新的樂章。大家發現，這些軟件不謹是套內家的心法，而是實實在在的生活智慧，這份經驗和得著，原來已深深的藏在每一位全工的內心，等待開拓。

到今年，我們要感謝負責全工的堅毅和投入，延續工房的操作，細心地去觀察服務使用者的需要，找出需求的重點，以無私的心去把個人的得著，通過分享、討論、研究、製作等過程，把提升服務的因素在工房中向大家介紹和發佈，建立一個分享互動的平台，竭力盡心把軟件做好。

『展能藝術』是第二期工房的研發目標，智障人士的藝術天份會是如何的呢？藝術的創作，他們行嗎？全工如果在生活中發掘服務使用者的藝術細胞？又如何協助他們去啓發內在的藝術天份呢？種種的疑問，我相信大家會在七月三日的『軟件工房』發佈會中找到。

寄望負責全工繼續努力，把工房的藝術生命延續下去，將智障人士的天賦發展出來，也使全工的智慧 and 得著在工房內得以分享和應用，提升服務使用者的生活質素。

展能藝術之介紹

「藝術」的起源是因為人類想藉著一些不同的媒體去表達出他們的情感、慾望、和需要(陳惠芬, 2001)。而在不同的文化社會, 這些情感、慾望、和需要都會不同的型態或者形式出現。雖然有不同的型態, 但它們仍然可以傳達到同一的情緒, 而在同一的情勢下, 不同的接收者都會將這些情緒轉化為不同的感受, 皆因每一個人都是一個「感觸主體」(陳惠芬, 2001)。

殘疾人士有不同程度的能力及興趣, 所以他們會因應自己能力及興趣而去選擇使用不同的媒體去表達自己。最常見的「展能藝術」運用不同的藝術形式, 如音樂、舞蹈、戲劇、及視覺藝術等。以上列出的只是一些例子, 重要的是不要局限他們的選擇。

扶康會一直推動展能藝術, 於 1977 年主辦「心手之間 - 大家用藝術齊接觸」社區共融計劃後, 各服務單位廣泛引用展能藝術來發展服務使用者的潛能。希望透過各類型「展能藝術媒介: 視覺、形體創作、敲擊樂及劇場」的活動過程引發智障人士的學習動機及發展他們的肢體、社交、認知、工作及閒暇活動的技能, 及通過參與社區藝術活動來培養他們的自信及參與社區共融的機會。在 2009 年 2 月 19 至 2 月 25 日本會舉辦了一個大型藝術活動, 在香港文化中心成功舉辦『眼睛*水在變—綜合藝術展』, 讓殘疾人士有機會一展所長, 使其他社區人士認識他們的潛能。

為承接這個脈絡, 扶康會屯門及元朗區「軟件工房」在過去一年以「展能藝術」作為 2009-2010 的分享主題, 透過水墨畫、園藝、攝影、跳舞和鼓樂來進行技能分享及觀摩活動, 讓區內同事互相交流推行展能藝術的經驗, 並收集同事們的經驗、知識、技巧、工作上的原動力而匯聚成一個資料庫, 今天以這個主題的發展已接近本年度的尾聲了, 希望各工作人員都能透過一連串的活動感受到推行展能藝術小組時的精髓, 從而在自己所屬的單位內發光發熱。

工作員之技巧及角色

推行展能藝術，導師擔當著重要的角色，除了懂得藝術創作的的方法和技巧之外，也必須了解和掌握參加者的特性和學習能力，並能靈活處理，因材施教。過程中，工作員的態度是推行展能藝術的靈魂。

工作員向殘疾人士教授展能藝術，應抱有以下態度：

1. 耐性：在小組期間，給予較長的時間，使他們接收和掌握；
2. 接納：由於殘疾人士有不同的殘疾，所以要接納他們有不同的差異；
3. 獨特性：每一個人均有個人的獨特之處，因此需不同的方式來學習和處理；
4. 尊重：尊重他們作為一個人應有的尊嚴、權利和自由；
5. 積極樂觀：主動積極的參與；
6. 投入：由於藝術為一門創作，因此工作員也需投入小組中，與組員互動帶動其參與；

工作員的角色：

1. 工作員需教授相關的藝術技巧予服務使用者，在過程中亦會給予參加者鼓勵和支持，促使組員積極地投入地參與藝術創作。
2. 工作員需給予一個創作的空間給服務使用者，以使他們可以發揮其潛能；
3. 工作員在小組中亦需鼓勵組員間的經驗交流，

工作員推展展能藝術的技巧：

1. 掌握基本小組工作技巧。工作員在開組早期便要掌握如何處理這些情況的方法或技巧。
2. 儘可能了解服務使用者的資料，例如：能力、喜好等，以配合適當的帶領服務使用者投入小組當中。
3. 宜按步就班，讓服務使用者有更大的滿足感。
4. 工作員需提供不同的參與機會，亦需在小組中不斷地嘗試和創作。
5. 盡量讓組員有自由發展的創作空間。
6. 多以口頭讚賞，不加批評。
7. 工作員需保持耐性，慢慢地教導服務使用者。
8. 以趣味性為重，先吸引組員參與。

(技能分享日及觀摩日) 心得篇

軟件工房技能分享日活動流程

日期及時間	內 容	地 點
5/12/2009 (9:00am)	水墨畫	良景中心
5/12/2009 (10:00am)	攝影	良景中心
5/12/2009 (11:00am)	園藝	良景中心
12/12/2009 (9:00am)	跳舞 (山地舞)	良景中心
12/12/2009 (10:30am)	鼓樂	良景中心

綜觀技能分享日之心得

項 目	分享內容
1. 準備	<ul style="list-style-type: none">1.1 場地安排舒適，佈置配合主題，輕鬆自在1.2 器材及輔助物資齊備，以實物及投影機展示，讓大家更易明白掌握1.3 簡單直接的資料令大家對基本知識有一定程度加深1.4 帶備學員開組時的作品與大家分享經驗，講解開組的過程及遇到之困難1.4 講解分享時間要充足，宜多實習
2. 題材內容	<ul style="list-style-type: none">2.1 以展能藝術為主題2.2 內容要生動，避免沉悶2.3 課題要有趣，生活化，避免艱深，涉及很多不同的專業名詞及其他硬件知識
3. 分組安排	<ul style="list-style-type: none">3.1 分組討論，各抒己見，可引發不同領域的知識3.2 討論時可引起參加者之互動及投入程度
4. 對個人工作上之反思及應用	<ul style="list-style-type: none">4.1 明白與學員相處之道，教授時應有之態度、心得4.2 有耐心，多留意服務使用者的興趣，行為性格4.3 持續進修，吸收多方面知識
5. 資源	<ul style="list-style-type: none">5.1 充足財政及人手協助(職員、義工)5.2 上司支持5.3 適當場地
6. 替學員構思開設展能藝術小組方法	<ul style="list-style-type: none">6.1 評估學員之需要，是否有興趣參加6.2 推展藝術項目的手法6.3 對於能力稍有不足或被動參與學員之處理6.4 如何發掘有潛質之學員6.5 推展時遇到的困難及解決方法

軟件工房觀摩活動流程

日期及時間	內 容	地 點
12/3/2010 (10:00am)	水墨畫	山景中心
12/3/2010 (2:30pm)	鼓樂	天水圍地區支援中心
19/3/2010 (1:30pm)	跳舞	良景中心

綜觀觀摩活動之心得

項 目	觀 摩 內 容
1. 帶組四步曲	<p><u>1.1 帶動學習</u></p> <p>1.1.1 由學員協助佈置環境及處理開組物資，點名形式及熱身有趣多變，增加趣味</p> <p>1.1.2 組員以互動方式互相介紹或自我介紹</p> <p>1.1.3 以輕鬆易明的生活語句介紹今次活動內容</p> <p><u>1.2 引入學習</u></p> <p>1.2.1 介紹今次活動的物資，示範使用方法</p> <p>1.2.2 因應學員的興趣分配其工作崗位，讓學員盡量參與</p> <p>1.2.3 鼓勵學員站出來表演或示範</p> <p><u>1.3 實踐學習</u></p> <p>1.3.1 讓學員學習該活動特定的技能，同時讓其自由發展創作空間</p> <p>1.3.2 留意學員的情緒反應，作出適當的協調改變</p> <p>1.3.3 分組進行，可產生互動，避免沉悶</p> <p><u>1.4 總結是日之活動</u></p> <p>1.4.1 詢問學員對今次活動之意見</p> <p>1.4.2 分享活動成果，欣賞學員完成的作品</p>

<p>2. 導師推展藝術的技巧</p>	<p><u>2.1 導師的準備</u></p> <p>2.1.1 場地佈置，準備小組內容資料及物資器材</p> <p>2.1.2 與協助的工作員或義工商討小組內容程序</p> <p>2.1.3 個人知識技能的增進</p> <p><u>2.2 導師吸引服務使用者參與展能藝術活動的技巧</u></p> <p>2.2.1 輕鬆隨意的對話方式與學員溝通，讓學員融入活動中</p> <p>2.2.2 以學員喜愛之事物介入進行小組活動，例如歌曲、美麗圖片、樂器等</p> <p>2.2.3 導師與學員共同參與，打成一片，帶動氣氛</p> <p>2.2.4 使用有趣好玩的多元化教材</p> <p>2.2.5 無論學員表現成績如何，皆加以讚賞，以示鼓勵</p> <p>2.2.6 導師的耐心、細心，留意每一個細節</p> <p><u>2.3 導師發掘服務使用者在藝術創作潛能的技巧</u></p> <p>2.3.1 在生活細節中留意學員的興趣及行為特性</p> <p>2.3.2 顧及不同能力學員的需要</p> <p>2.3.3 盡量給予自由創作空間</p> <p>2.3.4 鼓勵學員站出來表演或示範</p> <p>2.3.5 從學員作品中細心探索，多方面欣賞，發掘潛能</p> <p><u>2.4 導師鼓勵服務使用者在展能藝術活動發展的技巧</u></p> <p>2.4.1 耐心對待學員，多以讚賞語句鼓勵及支持</p> <p>2.4.2 鼓勵學員面對其他組員表演示範，透過組員的掌聲，增加學員的滿足感及自信</p> <p>2.4.3 避免令學員有挫敗感，根據其能力讓其自由創作</p> <p>2.4.4 將學員的作品展示於訓練室內，讓其他人欣賞</p> <p><u>2.5 環境營造</u></p> <p>2.5.1 佈置一個開心及輕鬆的環境</p> <p>2.5.2 使用多元化之佈置飾物、器材，以吸引學員</p> <p>2.5.3 訂立開組規則，使小組進行順暢，學員專心投入</p>
<p>3. 組員的反應</p>	<p>3.1 開心、興奮投入地參與活動</p> <p>3.2 組員能力不同，性格不同，能互相欣賞、鼓勵，產生互動</p> <p>3.3 組員與導師打成一片，平等共融，特別開心興奮</p>
<p>4. 其他</p>	<p>4.1 導師手法靈活，態度投入專注，每個細節觀察入微，了解學員之需要，對待學員有耐心、細心</p> <p>4.2 展能藝術小組除了教授固有的知識技能外，多給予學員自由發展創作空間，可以有天馬行空之意境</p> <p>4.3 著重保持學員開心快樂的情緒，加強自信</p>

園藝 1

工具篇



花泥、肥料



盆栽植物



園藝種植工具及物料

園藝 2



1. 先將石粒加入花瓶，加上沙網，再加入花泥



2. 將所需花裁由花盆中小心地取出



2. 以木棒協助挖空泥土，將花裁種入



4. 當排列完成後，加入適量的水，然後在上面緊緊的貼上保鮮紙便完成

水墨畫 1

工具篇



墨水

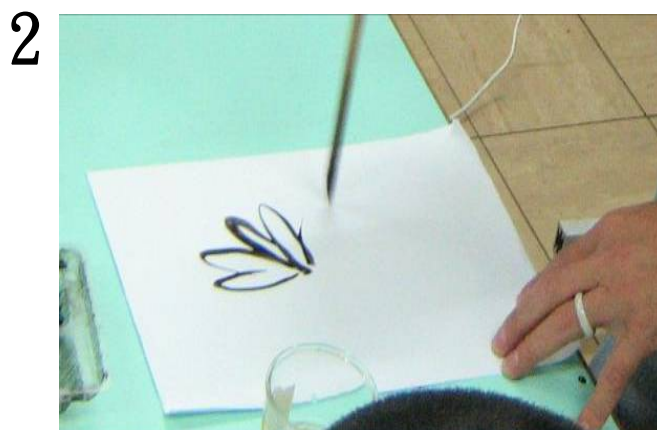
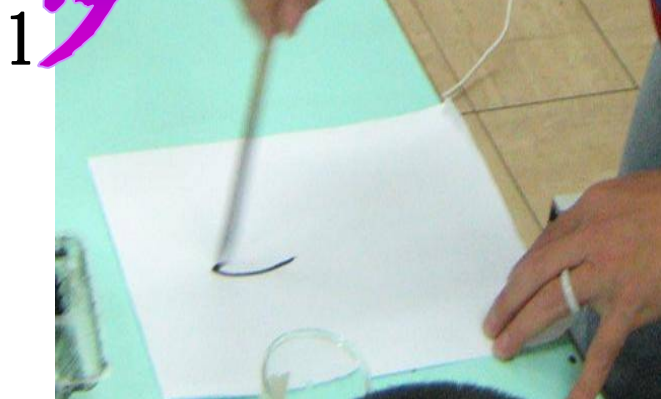


毛筆



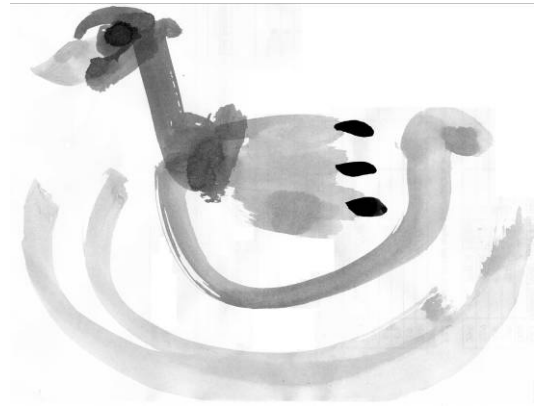
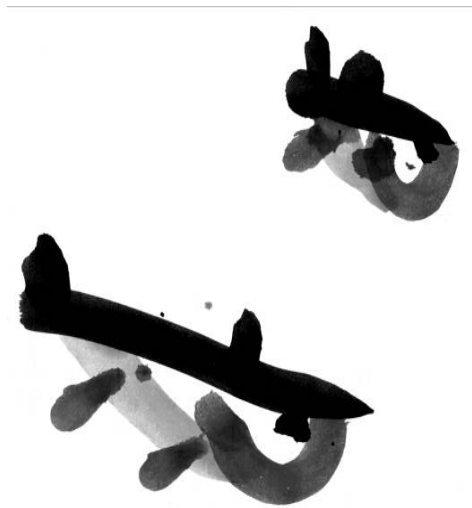
調色盒

步驟篇



水墨畫 2

服務使用者作品篇



小貼士分享

- ✧ 於構思開設有關展能藝術小組時，要評估學員的需要
- ✧ 學員能力需要先發掘，後發展，開設小組前先考慮發掘學員的能力。在過去半年中，學員很快表現出興趣，但發展則需要花很多心思。
- ✧ 推展藝術項目，首要得到支持，而支持的因素是學員的能力被肯定。肯定學員能力的方法是將其作品包裝得令人欣賞。學員的興趣是來自得到欣賞及肯定。對能力稍有的要靠簡化其工作，對被動參與的學員是靠少推動。實踐結果是比頻頻推動更佳。
- ✧ 重點是注意安全，不要弄污學員的衣物。要留意控制場面，先讓學員學會安靜才能讓學員提筆，最後教學方法要手、眼、耳都要用上。

跳舞 1

事前準備



音樂



適合的舞步

舞步示範

手向左搖四下
再向右搖四下
重覆2次



與兩邊朋友疊手
向左右各搖四下



向左踏兩下
向左踢腿一下



手向上
手掌搖八下



向右踏兩下
向右踢腿一下



腳向後向左踏兩下
再向前向右踏兩下



跳舞 2

舞蹈剪影



跳舞 3

小貼士分享

- 會按服務使用者的能力，一步一步的教導學員
- 用簡單易明的代號(例如：頭痛，學員便會雙手抱頭)吸引服務使用者去參與
- 將舞步錄影下來，讓服務使用者更容易學習和跟隨
- 適合的音響、場地空間足夠
- 注意服務使用者當日的情緒反應
- 需要時間、耐性、心機
- 最重要是導師的心態：認為每一位服務使用者都有他的獨特之處，他只是用他的方法來表達自己，是富有潛能。



活動計劃： 勁歌熱舞 (200910T10)		
須知本計劃者： 單位經理、社工、家長及各有關職員		負責推行者： 導師練嘉琪/樊金明
<p>目 標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過跳舞，發揮他們的藝術才能。 2. 學習選擇自己喜愛的樂器及歌曲。 3. 學員全期出席率不少於 70% 		
對象〔服務使用者興趣、能力、行為表現等〕 對音樂有興趣之組員。		組員名單：(全部 ITP) 鄭偉光、李應光、劉海生、邱敬達、何家良、黃錫錦、蔡天華、譚肇基、高燕珊、黃美菁、陳煥金、李 芳、葉遠玲、姚小玲(共 14 人)
<p>活動內容：</p> <p>(帶動學習動機)：(逢星期一、二、四勁歌熱舞)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 導師與學員一起準備場地擺設，座位擺放成半圓形，面向電視機。 2. 請學員就坐，播放輕鬆之音樂，宣佈小組開始及點名(利用樂器輔助)。 3. 簡單熱身運動 <p>(介入學習及實踐學習)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 導師教導指定舞蹈：跳舞或播放 VCD，學員跟隨學習舞步(絲帶舞)。 2. 學員嘗試跳舞：播放跳舞舞曲，學員隨著音樂節奏跳舞，導師嘗試鼓勵較被動之學員參與。 3. 小休、吃茶點及如廁。 4. 學員選擇自己喜愛的樂器及歌曲。 5. 合唱歌曲環節：導師引導學員邀請其他組員合唱歌曲。 <p>(回應)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 總結當日各學員之表現，邀請表現良好的學員表演高歌一曲或舞蹈以為鼓勵。 2. 預告下一節活動內容 <p>逢星期五 勁歌熱舞之跳舞比賽</p> <p>活動程序：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (1:30pm-1:45pm)-導師預備小組活動器材。 2. (1:45pm-2:00pm)-介紹是次活動名稱及內容，邀請各組員自我介紹。 3. (2:00pm-2:30pm)-播放跳舞舞曲，學員隨著音樂節奏自由地起舞，創造出自己的舞步 (輔以舞蹈用具如：絲帶、啦啦球、樂器等等，增加舞蹈可觀性)。 4. (2:30pm-2:35pm)-選出是次活動的最佳者及頒獎。 5. (2:35pm-2:45pm)-茶點、小休及如廁。 6. (2:45pm-3:05pm)-點唱時段，會邀請比較被動之組員出來唱歌。 7. (3:05pm-3:15pm)，是次活動檢討，導師口頭讚賞表現良好組員，全體大合唱及預告下次活動，收拾物資 		
計劃之先決條件： (範圍： 機會)		
環境設計：日間訓練中心大廳		開始及預計完成日期：02/10/09 至 30/03/10
溝通形式： 言語、手勢、動作		每 期： 6 個月 共 (94) 節
獎勵方式： 言語/ 手勢/小食		每 週： 4 節
用具/物料：樂器、音響、咪、舞蹈用具、VCD		每節活動時間： 105 分鐘
財政預算： \$500/每期		
對活動計劃意見：		
計劃設計者： 練嘉琪	審 閱：	服務單位經理：
職 位： ARW	職 位：	日 期：
日 期： 8-9-2009	日 期：	FHS/IRD/08

圓圈畫 1

工具篇



畫具



塑膠彩



步驟篇



1. 持油掃在畫布上填



2. 將大圓膠圈放在畫布上，



3. 圓圈畫合併後，可再作有關聯的圓形創作，組成一幅大型的作品。



4. 任意印上各款的圓形圖案，待顏料未乾時，可撒上適量的粗鹽。

圓圈畫 2

服務使用者作品篇



小貼士分享

- 圓圈畫創作看似簡單，卻創意無限，適合於發展學員的藝術潛能。
- 在創作時，讓學員擁有自決和自由的空間去發揮，有助增強自信及成就感。



活動計劃名稱： 互動訓練小組		
須知本計劃者：	院舍職員/單位經理/社工/導師	負責推行者：黃凱暉/紀靄真
目 標：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓服務使用者體驗介紹自己姓名、選擇的歌曲及帶領唱歌繼而提升社交技巧 2. 學習如何作出選擇 3. 培養服務使用者對音樂的興趣 4. 教授使用樂器的基本技巧 	
對象〔服務使用者興趣、能力、行為表現等〕	組員名單：	
對歌唱、領唱或音樂有興趣的服務使用者	見互動訓練小組出席表	
活動內容：- 活動內容分為 2 部分		
第一部分： <ol style="list-style-type: none"> 1. 請各組員合作搬椅子然後坐下 2. 請 1-2 位組員派發歌書給其他的組員 3. 各組員可選擇自己喜歡的樂器為演唱中的組員打拍子 4. 由導師先示範介紹自己姓名、然後講解小組的程序及規則 5. 各組員輪流自我介紹自己的名子讓其他組員認識自己 6. 導師請演唱的組員站出來介紹自己姓名、及已選擇歌曲 7. 導師邀請其他的組員一同鼓勵及支持演唱者 8. 請組員跟導師一同配合唱歌 9. 導師請各組員拍手掌多謝帶領唱歌之組員 10. 請 2-3 位組員協助把小組第一部分使用完的物資放回儲物室 11. 請各組員合作搬椅子回原位 	第二部分： <ol style="list-style-type: none"> 1. 請各組員合作搬椅子然後坐下 2. 請 2 位組員協助把拿出的樂器拿到班房中作第 2 部分的準備 3. 導師介紹樂器的用途及示範正確的使用方法 4. 邀請組員介紹樂器及示範正確的使用方法 5. 練習不同的拍子 6. 共同奏出一些旋律 7. 各組員幫忙收拾樂器 8. 請 2-3 位組員協助把樂器放回 9. 請各組員合作把椅子放回原位 	
計劃之先決條件：（範圍： <u>閒暇生活 G</u> ）		
環境設計：天水圍地區支援中心活動室四	開始及預計	04/2010 至 06/2010
	完成日期：	
溝通形式：言語/動作	每 期：	3 月
獎勵方式：口頭讚賞	每 週：	1 節
用具/物料：歌書、樂器、無線咪	每節活動時間：	120 分鐘
財政預算：\$200		
對活動計劃意見：		
計劃設計者：黃凱暉	審 閱：林嘉儀	服務單位經理：何潔瑩
職 位：導師	職 位：社工	日 期：
日 期：13-03-2010	日 期：	

攝影 1

事前準備



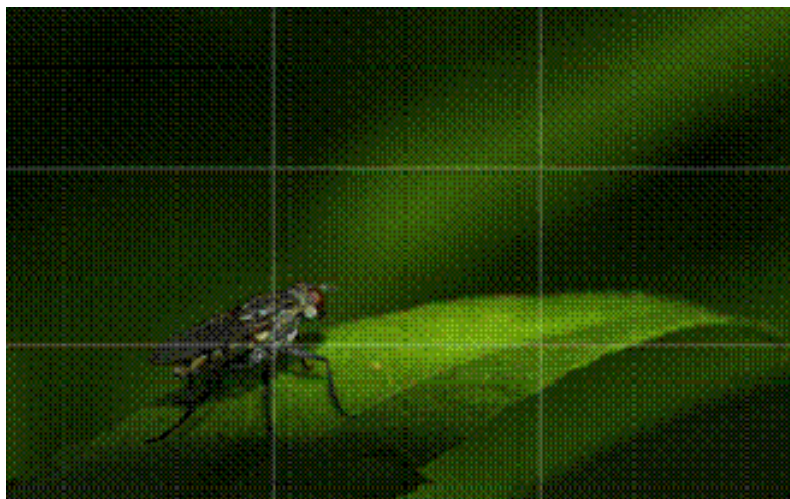
相機



攝影主題

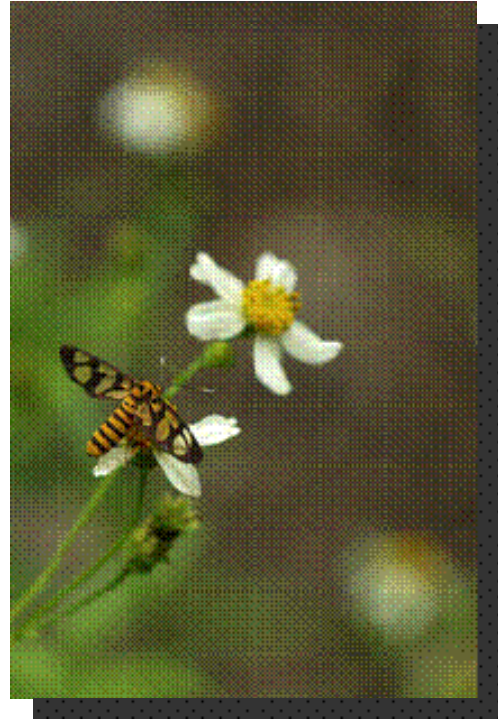
構圖的重點

(一)黃金分割：相機中也可以調教成顯示這個九宮格，其實便是方便用家運用黃金分割的理論。

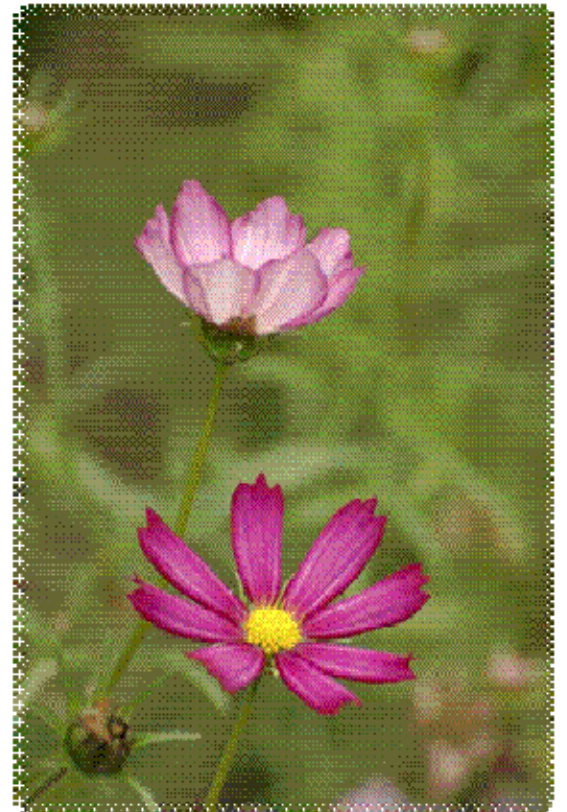
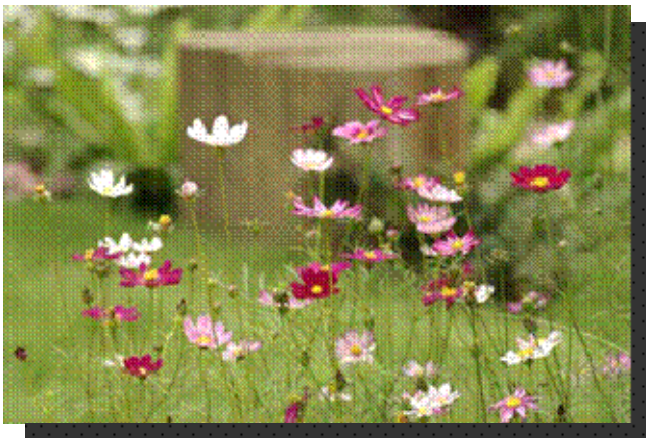


攝影 2

(二) 主次分明：主就是主角、主體，
拍攝者最想表達的東西，
而"次"就是配角，
用來配襯出主角的存在。
而在相片中我們可以用前景、
中景、背景再配合景深、
距離遠近、位置、
色彩等來達成主次分明



(三) 適當取捨：避免過於複雜、零亂，
缺乏一個明確的主題，
應作出適當的省略和裁切，
這樣相片的主題便會變得突出了



攝影 3



剪影



小貼士分享

- 簡單地教授攝影的技術，
不要太多「專有名詞」
- 留意拍攝的主題，
選擇服務使用者有興趣的事物
- 有機會將他們拍攝的作品供大家分享，
以增加他們的信心

活動花絮





手工藝 VS 創作

某年我將服務使用者的作品帶往一個公開場合作展覽，其中一位嘉賓跟我說作品很漂亮，但若可以加入服務使用者的創意，由他們自由發揮會更好，否則會變成「Copy Cat」，這段對話令我返回單位後反覆思量，如何讓學員的創意得以發揮，又如何讓他們在製作這些手工藝時表達自己？

現時很多服務單位都會開辦手工藝小組，目的多樣化，有的希能藉活動訓練服務使用者的大小肌及手眼協調，有的則希望服務使用者能製作一些小玩意，增添生活情趣。前者可以透過反覆訓練，重覆步驟以達致目的，後者則著重個人的創意發揮，即使一些簡單的小手工，服務使用者亦可以發揮他們的靈感，例如製作水晶手鍊時可以挑選喜愛的顏色或不同形狀的水晶珠，技巧只是輔助他們完成工藝品的工具，重要的是他們的創意，發揮他們的潛能，這種不同層次的參與對服務使用者都有不同的意義。

作為工作員的我們，在開這類形以創作為主的小組前需要思考服務使用者的參與程度，從而構思小組內容，用多些不同的技巧去鼓勵他們發揮，凝造快樂的氣氛，甚至用活動方式帶動他們參與，如此看來，與手工藝小組還是有分別的。

工作組成員名單

顧問：趙潔容(山景成人訓練中心服務單位經理)

統籌：林嘉儀(天水圍地區支援中心社工)

組員：鄧勝強(柔莊之家)

李雪兒(山景成人訓練中心)

黃凱暉(天水圍地區支援中心)

(已於 2010 年 5 月 31 日離職)

黃惠珠(天耀之家)

潘星佑(潔康之家)

鳴謝

多謝他們於「軟件工房技能分享日」擔任講者：

1. 林玉珍小姐 (義工)
2. 鍾富華先生 (柔莊之家服務單位經理)
3. 林瑞麟先生 (山景成人訓練中心)
4. 李銘琛先生 (天水圍地區支援中心)
5. 黃凱暉姑娘 (天水圍地區支援中心)

多謝他們於「軟件工房技能觀摩日」擔任導師：

1. 林玉珍小姐 (義工)
2. 樊金明先生 (良景成人訓練中心)
3. 林瑞麟先生 (山景成人訓練中心)
4. 紀靄真姑娘 (天水圍地區支援中心)



軟件工房

2010年7月