



創傷知情



正向教育



中學教材套

目錄

目錄	1
序言	2
計劃介紹	3
理論基礎	4-5
活動範例	6-183

(一) 提升情緒調節的能力

「子女心事台」家長情緒教育工作坊	7-13
「Me Time!」家長減壓工作坊	14-19
「心靈休息站」家長減壓小組	20-39
「我，你好嗎？」學生身心療癒工作坊	40-46
「藝術Chill人」學生藝術減壓小組	47-68

(二) 建立良好的人際關係

「『源』途有你」家長成長小組	70-92
「SHOW ME YOUR LOVE」學生成長小組	93-109
「『Bond』緊你」朋輩成長小組	110-125

(三) 運用品格優勢建立抗逆力

「心『正』自然『良』」品格優勢家長工作坊	127-134
「至正爸媽」品格優勢家長小組	135-158
「品格優勢此中尋」品格優勢學生小組	159-183
參考資料	184-185
附錄	186-191
鳴謝及出版資料	192

序言

香港明愛一向秉持「以愛服務，締造希望」的精神，為社會上不同需要的人士提供多元化服務，我們尤其關注社會上最末後無靠、最卑微無助和最失落無救的一群。過去幾年社會環境的變化，加上疫情肆虐，令各階層均受到不同程度的影響，包括在健康、經濟、學習 / 工作、人際關係等層面造成巨大的壓力。有見及此，我們希望透過預防、介入及社區教育工作向大眾推廣身心靈健康的重要性及「保健」策略。

承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，香港明愛家庭服務於 2022 年 2 月起，推展為期 3 年的明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務，與全港中小學、綜合家庭服務中心及不同的服務單位合作，為學生、家長、老師及市民大眾提供不同性質的身心靈體驗活動、精神健康推廣教育活動、治療性小組及個案服務等，受惠的服務使用者報以正面回饋。

我們深信推廣及保持精神健康是需要社會共同的力量，「授人以魚不如授人以漁」，故此藉著出版一系列的培訓手冊，與老師、社工同工、及其他專業助人者分享我們計劃中的核心活動內容，期望拋磚引玉，合眾人之力攜手共建和諧關愛的社區。祝願大家身心靈健康、喜樂常在。

鍾凌慧

香港明愛家庭服務總主任



前明愛家庭服務總主任林綺雲女士、多間中小學校長及高級督導主任等嘉賓，在啟動儀式中展示「源·點」服務理念，象徵服務支援家校的身心靈健康

計劃介紹

背景

香港在過去數年飽受疫情影響，學生、家長及社會大眾面對不少挑戰，並需要適應各種新常態，情緒和精神健康因而大受困擾。同時人與人之間的關係亦因防疫措施而變得疏離。香港明愛家庭服務喜獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，由二零二二年二月一日起，於中、小學及社區開展為期三年的**明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務**，我們希望透過活動、小組、個案服務及出版公眾教育印刷品等不同的介入手法，強化服務使用者面對逆境時的適應能力，並提升自我調節及盛載情緒的能力。

目標

我們期望透過本服務計劃可以使服務使用者：

- 提昇對自身情緒的認識，學懂自我調節的方法；
- 重新連繫自己及家（他／她）人的關係，建立有效的支援網絡；
- 發掘自己的品格優勢與內在資源，強化面對逆境時的適應能力和盛載能力。

內容

- 入校活動及小組
- 中心活動及小組
- 專業培訓予從事助人工作的同工（包括老師、社工等）
- 個案輔導
- 社區諮詢服務
- 編製公眾教育印刷品（包括品格優勢教材套、自我療愈小工具、培訓手冊等）
- 發放社交平台公眾教育帖文



理論基礎

本計劃採用「創傷知情正向教育」(Trauma-informed Positive Education, 'TIPE') 理論為基礎，揉合「創傷知情照顧」(Trauma-informed Care, 'TIC') 和正向心理學 (Positive Psychology) 的概念。

1. 創傷知情照顧

此概念最初由 Harris and Fallot 於 2001 發表，於 2000 年代，美國物質成癮和心理健康服務部 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 'SAMHSA') 開始量度創傷知情照顧運用的成效，並於 2005 年成立 National Center for Trauma-informed Care。及至 2011 年進一步推出政策要求所有精神健康服務系統要採用創傷知情照顧的原則。

簡單而言，創傷知情照顧可被視為一種看待人的視野 (lens)：(1) 它讓我們認知創傷的廣泛性及其對個人、家庭和社會的影響；(2) 如何辨識創傷徵兆和徵狀；(3) 作為服務提供機構應如何運用創傷知情照顧原則去回應服務使用者的需要；(4) 以及採取方法去預防 / 減低令服務使用者再度受創傷的可能性。

我們相信一個人的行為或情緒只是表面被觀察到的狀況，背後有著它的原因，所以我們不應去問“你有什麼問題？”，而更應該去了解“你到底發生過什麼事？”。創傷知情照顧的實踐有助助人專業者，甚至整個社會，提升對創傷的敏感度，明白求助者複雜的生命經歷，繼而採取適當的回應去避免引發再度創傷。

2. 正向心理學

美國著名心理學家馬丁·沙利文博士 (Dr. Martin Seligman) 在上世紀九十年代為心理學的研究揭開新的一頁，以科學和實證研究的方法去鑽研「正向心理學」(Positive Psychology)。馬丁·沙利文博士提出，當我們瞭解自己的品格優勢與美德，並加以有效運用和發揮時，我們就會感受到正面的情緒，一步一步的增加對生活的滿意度和幸福感，進而邁向豐盛及幸福的人生。

正向心理學重點研究六大美德 (Virtues)，並細分為二十四項品格優勢 (Character Strengths)，視他們為快樂人生的基石。「品格優勢」代表每個人的正面素質，並影響著我們的思想、行為和感受。

3. 創傷知情正向教育

結合以上兩套理論發展而成，兩者起了相輔相成的作用。運用創傷知情正向教育，可達至以下三大果效：

1. 修復自我調節的能力

透過覺察自己及他人的情緒、將內在的想法連結到感受及外在經驗、學習有助平伏過於高漲的情緒的技巧、及令自己在被激發後返回舒適狀態 (Wolpow et al. 2009)。若能夠使學生 / 服務使用者認識到情緒與想法的相互關係，有助他們在面對不確定、壓力或迷惘時有更佳的自我調節能力。

2. 修復受損耗的依附關係

根據 John Bowlby (1971) 的發現，兒時與母親 / 照顧者建立的依附關係會影響腦部調節系統的發育。Crittenden (2008) 提出照顧者對被照顧者可產生共同調節 (co-regulation) 的作用。這代表即便一個人在兒時未能建立良好的依附關係，他仍可在成長過程中透過其他人去修復或重建健康的人際關係。作為助人者，包括社工及老師，我們可以透過無條件的正向關懷 (unconditional positive regard)、陪伴、示範情感的正确表達方法等，去使學生 / 服務使用者感到被明白、安全，願意重新去相信人，及建立健康的人際關係。

3. 提昇內在心理資源

透過品格優勢教育，學生 / 服務使用者能認識自己的強項與內在資源並加以發揮，使自己能感覺良好、有滿足感及幸福感。當一個人能發揮所長，感到自我的價值，幸福感自然而生，而這幸福感能促使一系列的正向結果，包括有效學習、生產力、創造力、身心健康及更長壽等。

總括而言，「源·點」希望透過本計劃去讓服務受眾學習覺察自己的情緒與內在需要、認識調節情緒的方法、同時去發掘自己的優勢，達致增強自己的幸福感及抗壓能力。

提升 情緒調節 的能力

- 「子女心事台」家長情緒教育工作坊
- 「Me Time!」家長減壓工作坊
- 「心靈休息站」家長減壓小組
- 「我，你好嗎？」學生身心療癒工作坊
- 「藝術Chill人」學生藝術減壓小組

「子女心事台」家長情緒教育工作坊

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：中學家長

- 🎯 目標：
- 增加家長對自身及子女情緒的認識和覺察，促進接納及回應不同情緒。
 - 鼓勵家長自我照顧，然後調整一個合適的家人相處和溝通模式。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	讓參加者了解計劃及活動目標。	<ul style="list-style-type: none"> ● 點名 ● 簡介本計劃 	簡報
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解情緒對人有存活作用及反映需要。 ● 了解情緒對個人及親子關係的影響。 	<p>播放影片</p> <p>影片來源： [Pomato 小蕃茄]. (2020, May 19). <i>青春的三大煩惱真係好煩!</i> [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=-SXThfMuO4&t=3s</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 了解青春期子女面對甚麼煩惱及產生的情緒。 <p>短講：認識情緒及其作用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講解人的腦部結構，包括杏仁核和大腦皮質，分別掌管人的情緒和思維。 ● 當人面對危險，杏仁核會變得活躍，並透過戰鬥、逃跑或僵硬反應，幫助人去存活。 ● 不過，當人持續處於過大壓力，受杏仁核影響而易有衝動式回應，便會影響親子關係。 ● 透過影片，鼓勵家長管教子女應先從察覺及接納自己和子女的情緒開始。 	
15 分鐘	拆解原生家庭的溝通模式如何影響個人，繼而影響現在的親子關係。	<p>討論：最深刻的一句話</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小時候父母曾經說過什麼說話令你印象深刻？ ● 反思昔日原生家庭父母與自己的溝通模式對現在與自己子女的關係有沒有一些不健康影響？ <p>短講：情緒受原生家庭的影響</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講解原生家庭及成長經歷會塑造一個人的性格及影響情緒發展，即情緒有「代代相傳」成分。 ● 介紹一些不良的溝通方式（討好型、責備型、打岔型、超理性型），然後帶出最理想的相處模式（表裡一致型）。 	

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<ul style="list-style-type: none"> ● 如果長期維持表裡不一的溝通模式，會導致家長或子女常處於防衛狀態或壓抑自我感受，親子關係會失去信任感。 ● 故此家長要讓自己情緒安定，繼而檢視自己對子女的管教、聆聽子女的需要。 	
10 分鐘	鼓勵參加者覺察自己的狀態，體會放鬆自己。	<p>活動：靜觀體驗</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 播放錄音，家長按指示調節及感受自己的呼吸和身體，體會放空及放鬆自己、容讓不同想法飄過。 ● 如有時間，邀請家長分享過程的感受，鞏固體驗。 ● 工作人員分享有關靜觀的社區資源，鼓勵家長回家繼續練習。 <p>影片來源： [賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動]. (2024, August 19). <i>呼吸空間 Breathing Space</i> [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=-jBHKFGzQ04</p>	簡報
15 分鐘	參加者練習有助親子管教及回應內心需要的溝通方式。	<p>活動：非衝動式回應孩子需要</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵家長學習以下步驟，先回應子女情緒，後再向子女表達個人感受，最後說理： <ol style="list-style-type: none"> 1. 具體描述事件 2. 以「你好像……」描述對方行為 3. 以「我感到……」表達感受 4. 以「我希望……」表達期望 5. 邀請對方一同解決問題 ● 針對第 4 步，除了實際期望外，解釋人的情緒會反映內心需要，如悲傷代表需要支援、憤怒代表需要界線等。 ● 父母展現平穩情緒讓子女產生安全感，有助理性地聆聽父母說話。 	簡報
25 分鐘	參加者將是次工作坊學習到的知識創作一幅作品，加深體驗及作日後的提醒。	<p>活動：乾花心意卡製作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 揀選一張心意卡，贈送給自己，想著自己最近的感受及需要，並寫上對自己表達欣賞接納的句子，感謝自己作為父母付出的努力！（例：接納自己 / 好好休息 / 陪伴自己 / 愛自己 / 盡力就夠） ● 揀選另一張心意卡，贈送給子女，想著子女最近的感受及需要，並寫上對子女表達欣賞關懷的句子，讓子女感受到陪伴及支持！（例：我欣賞你 / 我陪伴你 / 我支持你 / 感到困難是正常的 / 我相信你） ● 揀選乾花及貼紙作裝飾。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你在心意卡上寫了甚麼句子贈送給自己？如何回應你的內心需要？ ● 你在心意卡上寫了甚麼句子贈送給子女？如何回應子女的內心需要？ 	心意卡 乾花 貼紙 保麗龍膠 顏色水筆

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>解說</p> <p>因應參加者所分享的心得，可有以下解說：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 父母常常將目光放在子女身上，有時候忘記了自身的感受及需要。先安定自己，滿足自己身心需要，才更有效明白子女及與子女溝通。 ● 父母先欣賞接納自己，才能看見子女值得欣賞之處。 	
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 鞏固所學。 ● 收集意見檢視成效。 	<p>總結活動及填寫問卷。</p> <p>總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 我們需要先照顧自己，安定自己，了解自己的情緒及需要。 ● 以平靜的心與子女溝通，才可留意子女的情緒、需要及值得欣賞之處！ 	簡報 檢討問卷

「子女心事台」家長情緒教育工作坊

明愛賽馬會「源·點」家長心靈支援服務

Caritas

「子女心事台」
家長情緒教育工作坊

p1

明愛賽馬會「源·點」家長心靈支援服務

Caritas

今日流程

- 工作坊簡介
- 情緒由來與子女相處的關係
- 原生家庭與子女成長的關係
- 體驗活動：押花心意卡製作

p2

明愛賽馬會「源·點」家長心靈支援服務

Caritas

工作坊目的

- 增加家長對自身及子女情緒的認識和覺察，促進接納及回應不同情緒
- 鼓勵家長自我照顧，然後調整一個合適的家人相處和溝通模式

p3

明愛賽馬會「源·點」家長心靈支援服務

Caritas

我的子女有甚麼煩惱？



影片來源：(Pomato 拍攝) (2020 May 19) 康寧醫院大學部講座精華 (Video) YouTube
https://www.youtube.com/watch?v=_S2TV8A04

p4

明愛賽馬會「源·點」家長心靈支援服務

Caritas

青春期的子女經歷甚麼煩惱？
他們有甚麼情緒出現？

p5

明愛賽馬會「源·點」家長心靈支援服務

Caritas

人的腦部結構

- **腦幹** (俗稱尾腦) 負責與生存相關的生理機制及求生本能，例如吃、睡、呼吸、痛等等，在出生前已開始運作
- **邊緣系統** (俗稱哺乳腦) 在嬰兒一出生就開始運作，當中的**杏仁核**是**過去記憶判斷危險**；而**海馬迴**負責儲存記憶，尤其帶有強烈情緒的記憶
- **大腦皮質** (俗稱理性腦) 由兩歲開始發展，至約**25歲**才完成發展，負責處理語言、思考、規劃等，也是同理心的所在

p6

明愛賽馬會「源·點」家長心靈支援服務

Caritas



杏仁核

爬蟲腦：生理和本能反應

哺乳腦：情緒

理性腦：思考和自主行為

p7

明愛賽馬會「源·點」家長心靈支援服務

Caritas

為什麼人會有情緒？

情緒是與生俱來的自主神經反應，為了保護我們免受危險而出現的自然反應

當面對外來刺激時：

- 杏仁核主導 (而非理性腦)，並作出「**戰鬥、逃命或僵住**」反應
- 出現主觀的情緒體驗，如緊張 / 害怕 / 憤怒等
- 透過增加腎上腺素 (可維持約18分鐘) 及激起神經內分泌 (可持續約3-4小時)，身體作出相應反應，例如心跳加速、身體僵硬等

p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

人的情緒來自腦部，協助透過「戰鬥、逃命或僵住」反應，以助從威脅中存活

p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

如果杏仁核錯誤判斷壓力為威脅，便會令人作出未經理性腦處理的反應

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

情緒是當下的，亦是代代相傳的

p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

想一想：
父母曾經說過什麼說話令你印象深刻？

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

試回想你和子女、原生家庭和你，有沒有出現以下溝通模式：

- 責備型：「我叫你做的事都做錯，你永遠做不好任何事！」
 - 經常批判、挑剔別人；將個人得失歸咎於別人，逃避自己責任
- 討好型：「這都是我的錯，你不要再發脾氣吧！」
 - 重心放於別人，自我價值建立於別人的看法上
- 打岔型：「你畫了一幅畫...我在忙，你自己去玩吧！」
 - 自己及別人都不是重心，說話常讓別人難以理解
- 規理性：「你作為學生就要交齊功課，不懂都要做。」
 - 極度看顧，只在乎是否正確，忽略人情

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

溝通模式對我們和子女情緒的影響：

p14

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

上述四項溝通模式：易導致親子溝通不良

- 如果長期維持表裡不一致的模式，導致家長或子女常處於防衛狀態或壓抑自我感受，親子關係會失去信任感

最理想的溝通模式：一致型

- 說話、行為及內心想法能夠一致
- 自己、別人需要及環境都會兼顧
- 保持開放、接納的態度與人溝通

p15

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

原生家庭與你

原生家庭：飲食、語言、衣著風格、生活習慣、財務觀、世界觀

個人成長經歷

你的性格/處事方式

了解自己 → 探索親子關係 → 有效管教

p16

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

說話能影響一個人的情緒及性格，
更會影響親子的相處及關係，
以及子女日後的自我價值.....

故此我們需要先安定情緒，
再表裡一致地回應自己及子女需要.....

p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

靜觀體驗：覺察及調節自己身心狀態



p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

家長受各方面影響：

- 家庭責任
- 工作壓力
- 原生家庭思想
- 網絡、傳媒、社會文化等...

p19

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

子女受各方面影響：

- 家庭
- 學業壓力
- 朋輩
- 網絡、傳媒、社會文化等...

p20

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

情緒反映我們的內心需要



- 快樂：期望得到滿足，心願得到支持
- 幸福：為他人而喜悅，心靈受到觸動
- 自豪：對人舉動讚賞，情緒處於高漲
- 感動：需要安全、安心... 需要休息...
- 興奮：需要支持及幫助... 需要被聆聽...
- 熱情：需要被肯定... 需要被安慰、被明白...

p21

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

情緒反映我們的內心需要



- 擔心：需要安全、安心... 需要休息...
- 焦慮：需要支持及幫助... 需要被聆聽...
- 害怕：需要被肯定... 需要被安慰、被明白...
- 傷心：需要表達內心感受，需要訂立界線...
- 憤怒：需要被肯定... 需要被安慰、被明白...
- 慚愧：需要被肯定... 需要被安慰、被明白...
- 內疚：需要被肯定... 需要被安慰、被明白...

p22

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

當你看見子女的行為，嘗試以非衝動式回應

- 描述**：具體描述事件
例：「你好像.....」
- 感受**：表達自己感受（傷心 / 失望 / 憤怒）
例：「我感到.....」
- 需要**：表達期望和需要
例：「我希望.....」
- 合作**：邀請子女一同解決問題
例：「請你與我們一起.....」

p23

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

1. 連結彼此感受及需要
2. 子女能感受到父母安穩的情緒狀態，能讓子女產生安全感
3. 子女有了安全感後便能聆聽父母的說話



p24

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 康復服務部

體驗活動 - 乾花心意卡製作

p25

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 康復服務部

程序：

1. 揀選一張心意卡贈送給自己，想著自己最近的感受及需要，並寫上對自己表達關懷的句子，感謝自己作為父母付出的努力！

例：接納自己/好好休息/陪伴自己/愛自己/盡力就夠

p26

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 康復服務部

程序：

2. 揀選另一張心意卡贈送給子女，想著子女最近的感受及需要，並寫上對子女表達關懷的句子，讓子女感受到陪伴及支持！

例：我欣賞你/我陪伴你/我支持你/感到困難是正常/我相信你

p27

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 康復服務部

程序：

3. 最後揀選乾花及貼紙作裝飾!

p28

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 康復服務部

回應子女心情，多欣賞、多信任！

「我明白你會感到..... 很正常的.....」
 「我想欣賞你有..... 強項」
 「我相信你有能力可以.....」
 「我會陪伴你.....」
 「你已經很努力.....」
 「遇到困難是自然的！」



p29

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 康復服務部

討論問題

- 你在心意卡上寫了甚麼句子贈送給自己？如何回應你的內心需要？
- 你在心意卡上寫了甚麼句子贈送給子女？如何回應子女的內心需要？

p30

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 康復服務部

總結

- 我們需要先照顧自己，安定自己，了解自己的情緒及需要。
- 以平靜的心與子女溝通，才可留意子女的情緒、需要及值得欣賞之處！

p31

「Me Time!」家長減壓工作坊

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：中學家長

🎯 目標：

- 提升家長對情緒的認識和覺察。
- 學習接納及正面回應不同的壓力，增強自我照顧的能力。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	讓參加者掌握活動目標。	<ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員自我介紹。 ● 講解活動目標及流程。 	簡報
10 分鐘	引起家長關注，帶出認識及覺察情緒的重要。	<p>播放影片</p> <p>影片來源： [BTCC]. (2016, July 13). 當子女說你好煩_書及家長教育影片 trailer [Video]. YouTube. https://youtu.be/292swq5V2JM</p> <p>小組討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2-3 人一組，分享被子女激怒時的情況。 ● 你的情緒及回應？ ● 子女的反應？ <p>解說</p> <p>父母與子女相處時遇衝突，常因緊張子女而以命令或指責的方式去表達要求，但子女並不明白父母的用意，故雙方易出現氣氛僵持的情況。</p>	
10 分鐘	讓家長認識壓力與情緒的密切關係。	<p>短講：壓力與情緒的密切關係</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講解壓力如何影響情緒及健康。 ● 解釋為何要先關顧情緒。 ● 分享當情緒被照顧好時的良好後果，包括可提升安定感、減輕焦慮、提升信心和幸福感。 	



🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	<p>提升家長對情緒的覺察，接納情緒引起的身體反應及提升自我照顧意識。</p>	<p>活動：自我照顧小技巧</p> <p>為家長介紹以下不同放鬆練習，在當中選擇 1-2 個練習作活動體驗：</p> <p>安定練習 - 「5-4-3-2-1」</p> <p>5：用眼睛觀察身邊 5 件物品 4：用耳朵聽當下 4 種聲音 3：用手去觸摸 3 件物品 2：用鼻子分辨當下 2 種氣味 1：用口嚐 / 回憶 1 種味道</p> <p>解說</p> <p>運用身體五種感官去協助我們將專注放在此時此刻，有助平靜心神。</p> <p>呼吸練習</p> <p>影片來源： [賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動]. (2024, August 19). <i>呼吸空間 Breathing Space</i> [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=-jBHKFGzQ04</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在椅子上坐得穩妥而自在， 2. 閉上眼睛或放鬆眼瞼眼望前方地上一點， 3. 將注意力放在呼吸上，留意一吸一呼時腹部的一起一落， 4. 不用刻意控制呼吸的長短及深淺， 5. 就算分心都不緊要，不需責怪自己， 6. 只需要將注意力溫柔地帶回呼吸上就可以了， 7. 當生活疲累時以呼吸練習為我們安定身心。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 靜觀能讓副交感神經活躍，令呼吸變慢、血壓下調、壓力荷爾蒙降低，人會變得放鬆。 ● 腦部在放鬆後能作出理性判斷。 	簡報



🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	讓家長學習如何透過身教去讓子女學懂平伏情緒的方法。	<p>活動：積極暫停區</p> <ol style="list-style-type: none"> 想一想屬於你的積極暫停區 當中的設備和傢俬？ 風格是什麼？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> 子女會模仿我們表達情緒的方法，故我們需先調節自己情緒，再穩定子女的情緒。 當情緒波動時可進入暫停區休息，那裡沒有對錯和沒人打擾，讓情緒穩定。 	簡報
30 分鐘	讓家長透過藝術表達自己，提升家長對情緒的覺察及接納情緒能力，提升自我照顧意識。	<p>活動：酒精墨水畫（或其他藝術活動）</p> <ol style="list-style-type: none"> 讓參加者在專用紙上嘗試製作酒精墨水畫。 提醒參加者製作酒精墨水畫的過程，1) 沒有對錯、沒有答案；2) 沒有「靚」或「唔靚」；3) 專注此時此刻，觀察墨水變化流動。 完成後，為畫作改名。 <p>小組分享</p> <p>4 人一組，分享作品名的意思、創作酒精墨水畫時的感受與體驗。</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> 創作的過程中，學習接納一定程度的不可控制 / 不完美。 日常生活中，可以透過不同的藝術去表達自己，當我們投入創作，亦可找回內心的平靜，讓情緒穩定。 	酒精墨水 酒精墨水專用紙 酒精 六角形杯墊 氣泵 作品名卡
10 分鐘	鞏固學習	<p>總結</p> <ul style="list-style-type: none"> 先安定自身情緒，才能安撫子女的情緒。 子女能學習父母調節情緒的方法。 雙方平靜相處，才能促進關係和諧。 	簡報
5 分鐘	收集意見，檢討成效。	填寫檢討問卷。	檢討問卷



「Me Time!」家長減壓工作坊

明愛賽馬會「源·點」家長減壓工作坊

「Me Time!」

家長減壓工作坊

p1

活動目標

- ★ 認識和發現情緒壓力
- ★ 接納及正面回應不同的壓力
- ★ 提升自我照顧能力

p2

今天流程

- 短講
- 小組討論
- 放鬆小技巧

p3



影片來源: (BTVCL) (2016, July 13) 親子交陪好輕鬆, 邀見家長教育電影(Trailer) (Video)
YouTube: <https://youtu.be/2G5u0d3720k>

p4

小組討論 (2-3人一組)

1. 分享被子女激怒時的情況
2. 你的情緒及回應?
3. 子女的反應?

p5

壓力與衝突(情緒)的關係

p6

壓力是什麼?

- 分別有**良性壓力**及**惡性壓力**
- 良性壓力能提高動力
- 惡性壓力則影響情緒及造成身體不適 (如: 頭暈、頭痛、疲勞、睡眠障礙、專注力下降等)
- 長期承受過大壓力會引致: 心血管疾病、腸胃不適及免疫系統失調

p7

人的腦部結構

- **腦幹** (俗稱**爬蟲腦**) 負責與生存相關的生理機制及求生本能, 例如吃睡、呼吸、喘等等, 在出生前已開始運作
- **邊緣系統** (俗稱**哺乳腦**) 在嬰兒一出生就開始運作, 當中的**杏仁核**根據過去記憶判斷危險; 而**海馬迴**負責儲存記憶, 尤其帶有強烈情緒的記憶
- **大腦皮質** (俗稱**理性腦**) 由兩歲開始發展, 至約**25歲**才完成發展, 負責處理語言、思考、規劃等, 也是同理心的所在

p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

理性腦：思考和自主行為

哺乳腦：情緒

爬蟲腦：生理和本能反應

p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

哺乳腦中的杏仁核作為情緒中樞，當我們面對不同事件時，協助產生情緒反應，亦幫助我們面對突發事件，進行「戰鬥或逃」。

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

但當杏仁核主導時，我們的理性會短暫「下線」。

p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

故此子女需要父母協助調節情緒，讓他們的杏仁核穩定，感到環境安全，才能理性地聆聽道理。

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

自我照顧的好處

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

減輕焦慮

提升自信

幸福感

p14

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

自我照顧小技巧

p15

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

選擇1-2個放鬆練習作活動體驗

p16



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

安定練習-「5-4-3-2-1」

♥ 安定練習 ♥

如果您的生活中有少許負面情緒及引發壓力，可以嘗試以下簡單練習去平靜心緒。

找出 5 種 容易觀察的物件	找出 4 種 聆聽到的聲音	找出 3 種 你身體接觸到的感覺	找出 2 種 你聞到的氣味	找出 1 種 你感受到的情緒 (或想像色/味)

p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

呼吸練習

1. 在椅子上坐得穩妥而自在
2. 閉上眼睛或放鬆視線眼望前方地上的一點
3. 將注意力放在呼吸上，留意一吸一呼時腹部的一起一落
4. 不用刻意控制呼吸的長短及深淺
5. 就算分心都不緊要，不需責怪自己
6. 只需要將注意力溫柔地帶回呼吸上就可以了
7. 當生活疲累時以呼吸練習為我們安定身心

p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

呼吸練習

賽馬會「樂天心聲」聯聯村園文化行動 JC Panda. (2022, February 7). 靜靜呼吸 Mindful Breathing [Video]. Retrieved July 22, 2024, from <https://youtu.be/4dy7055100?>

p19

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

為什麼大人與子女均需要「積極暫停區」？

- ★ 子女會吸收我們所做的成為自己的經驗
- ★ 父母懂調節情緒，子女亦然

p20

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

設置我的「積極暫停區」

作用：幫助我們冷靜下來，讓心情平伏的地方

地點設定：形式不限，可以是一個區域、某一個角落或者一張舒適的沙發

空間佈置：放置讓自己放鬆快樂的東西，如抱枕、書本、花朵、公仔或喜歡的音樂等

命名：取一個你喜歡的名字

p21

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

體驗活動-酒精墨水畫

提醒自己，接納一定程度的不可控制

p22

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

酒精墨水畫創作

- 1) 沒有對錯、沒有答案
- 2) 沒有「靚」或「唔靚」
- 3) 專注此時此刻，觀察墨水變化流動

p23

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

總結

1. 先安定自身情緒，才能安撫子女的情緒
2. 明白子女能吸收父母調節情緒的方法
3. 雙方平靜相處，才能促進關係和諧！

p24

「心靈休息站」家長減壓小組（第一節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：10-12 位中學家長

🎯 小組目標：

- 提供機會讓組員放鬆下來，享受個人時間。
- 透過不同的身心體驗活動，組員覺察及調節自身情緒，照顧自己需要。
- 組員回顧和調整親子相處時的心態和表達，建立和諧親子關係。

🎯 本節目目標：

- 組員認識情緒的成因及作用，以及對於親子關係的影響。
- 組員初步體驗自我照顧和放鬆，並嘗試覺察自身情緒。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	讓參加者掌握活動目標。	<ul style="list-style-type: none"> ● 點名。 ● 介紹計劃。 ● 填寫前測問卷。 	前測問卷 筆
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 管理組員對小組的理解及期望。 ● 組員之間有基本認識，增加投入感。 	工作人員自我介紹、簡介小組，並與組員一同訂立小組規則。 活動：互相認識 <ul style="list-style-type: none"> ● 組員選擇一張「紅花卡」代表自己。 ● 透過所選的卡作自我介紹，並分享對小組的期望。 	簡報 紅花卡
15 分鐘	協助組員認識情緒對人有存活作用及反映內心需要。	講解：情緒的作用 <ul style="list-style-type: none"> ● 簡單講解人的腦部結構，包括杏仁核和大腦皮質等，分別掌管人的情緒和思維。 ● 當人面對危險，杏仁核會變得活躍，並透過戰鬥、逃跑及僵住反應，幫助人去存活。 ● 人若持續處於過大壓力，會受杏仁核影響而易有衝動式回應，並影響身體。 ● 同時，人的情緒可反映內心不同需要，如悲傷代表需要支持、憤怒代表需要界線。 	簡報
15 分鐘	讓組員認識情緒對個人身心及親子關係的影響。	活動：小驚嚇 播放片段（不告訴組員會有輕微驚嚇），請組員留意影片中人物的反應。 影片來源： [ViralHog] (2017, July 21). <i>Daughter Scares Dad During Video Game</i> [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=1yRViApibqM	

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在觀看過程中，影片如何影響組員的情緒及行為？如心情會驚恐或平靜，身體會顫抖等。 ● 組員照顧孩子時，有否出現過不同的情緒？這些情緒如何影響著組員與孩子及家人之間的相處？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 情緒是自然反應及反映需要，鼓勵組員先從接納自己的情緒開始。 ● 情緒會影響與他人關係，日常要先處理情緒，後再處理事情。 	
20分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 組員嘗試初步覺察自己的狀態及內心需要，體會其重要性。 ● 組員分享感受和想法，促進交流及投入小組。 	<p>活動：點線面</p> <p>組員獲派紙和筆，按「當刻感受到甚麼便畫什麼」原則，隨意畫上點、線條和形狀。</p> <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 剛才的過程有甚麼想法及感受？ ● 平常能否有這些時間及機會讓自己放鬆？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵組員給予自己時間適時放空，以照顧自己身心。 ● 放空時可留意自己的感受，並容讓不同想法在腦海飄過。 	代針筆 白色卡紙
10分鐘	鼓勵組員回家體驗以不同方式照顧身心，增加正向情緒。	<p>回家練習：感恩日記簿</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 派發日記簿，鼓勵組員回家加上乾花或顏色等點綴。 ● 邀請組員每日花數分鐘時間，以文字或相片（工作人員在下節可幫忙印刷相片）記錄自我照顧時間（me-time），或與家人相處的優質時光（quality time）。 ● 邀請組員在簿內寫上一星期內最少三件想感恩的事。 	日記簿 乾花 封膜



「心靈休息站」家長減壓小組（第一節）

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區服務部

「心靈休息站」 家長減壓小組

第一節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區服務部

小組目標

- ✓ 讓組員放鬆下來，享受個人時間
- ✓ 覺察及調節自身情緒，照顧自己需要
- ✓ 組員回顧和調整親子相處時的心態和表達，建立和諧親子關係

p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區服務部

小組內容

- ✓ 講解、學習
- ✓ 體驗(園藝、手工藝、靜觀等)
- ✓ 分享、聆聽
- ✓ 支持、鼓勵

p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區服務部

小組守則

- ✓ 保密
- ✓ 守時
- ✓ 相互尊重
- ✓ 願意分享
- ✓ 彼此接納支持

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區服務部

互相認識

- 名字
- 圖卡所反映的你
- 小組期望

p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區服務部

人的腦部結構

- **腦幹** (俗稱**爬蟲腦**) 負責與生存相關的生理機制及求生本能，例如吃、喝、呼吸、痛等等，在出生前已開始運作
- **邊緣系統** (俗稱**哺乳腦**) 在嬰兒一出生就開始運作，當中的**杏仁核**是處理去記憶判斷危險；而海馬迴負責儲存記憶，尤其帶有強烈情緒的記憶
- **大腦皮質** (俗稱**理性腦**) 由兩歲開始發展，至約**25歲**才完成發展，負責處理語言、思考、規劃等，也是同理心的所在

p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區服務部

杏仁核

爬蟲腦：生理和本能反應
哺乳腦：情緒
理性腦：思考和自主行為

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區服務部

為什麼人會有情緒？

情緒是與生俱來的自主神經反應，為了保護我們免受危險而出現的自然反應

當面對外來刺激時：

- 杏仁核主導 (而非理性腦)，並作出「戰鬥或逃命」反應
- 出現主觀的情緒體驗，如緊張 / 害怕 / 憤怒等
- 透過增加腎上腺素 (可維持約18分鐘) 及激發神經內分泌 (可持續約3-4小時)，身體作出相應反應，例如心跳加速、身體僵硬等

p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

壓力 → 情緒 → 身體反應

分析事情、自主行為

如果杏仁核錯誤判斷壓力為威脅，便會令人作出未經理性腦處理的反應

p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

危險 → 情緒 → 身體反應

分析事情、自主行為

人的情緒來自腦部，協助透過「戰鬥、逃命或僵住」反應，以助從威脅中存活

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

若人長期處於過大壓力下（杏仁核長期活躍），情緒反應會轉化為**身體症狀**

頭痛	呼吸困難
眼睛疲勞	口乾舌燥
耳鳴	心悸
喉嚨不適	便秘/腹瀉
胃痙攣	頻尿
生理不順	四肢麻痺
手部震盪多汗	

p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

情緒同時反映我們的內心需要

快樂 幸福 期望得到滿足 心靈得到支持	自豪 感動 為他人而高興 心靈受到觸動	熱情 興奮 對人事或興趣 情緒處於高漲
------------------------------	------------------------------	------------------------------

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

擔心 害怕 需要安全、安心... 需要休息...	焦慮 傷心 需要支持及幫助... 需要被聆聽...	憤怒 需要表達內心感受 需要訂立界線...
-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

慚愧
內疚
需要被肯定...
需要被安慰、被明白...

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

小挑戰：
請留意**影片**人物的反應

p14

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

討論問題

- 在觀看過程中，影片如何影響**你自己**的情緒及行為？
- 照顧子女時，有否出現過不同的情緒？這些情緒如何影響著你與子女及家人之間的相處？

p15

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

藝術體驗

點·線·面

p16

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

討論問題

- 在剛才的體驗過程中，有甚麼想法及感受？
- 平常能否有這些時間及機會讓自己放鬆？

p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

回家練習：感恩日記

每天睡前想想，當日最感恩的事（不論大小），在日記簿記錄下來

眼看見麗的環境 鼻聞舒適的氣味 手觸幸福的人物 口嚐美味的食物 耳聽療癒的音樂

p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

屬於自己的Me Time

p19

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

與家人的Quality Time

VS

p20

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

謝謝留心及參與！

同時...謝謝自己的投入和放鬆

p21

「心靈休息站」家長減壓小組（第二節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：10-12 位中學家長

🎯 本節目標：

- 透過園藝活動讓組員體驗自我照顧和放鬆，並覺察自身情緒及思緒。
- 組員學習放慢及調整生活步伐。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	組員分享情緒及狀態，促進交流及投入。	<p>分享：天氣報告</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 邀請組員以天氣狀況作比喻，分享當刻／今日／過去一星期的情緒和經歷。 ● 邀請組員分享感恩日記簿的內容及有甚麼自我照顧的方法。 	/
10 分鐘	鞏固組員認識關於情緒的作用及影響。	<p>講解：上節內容重溫</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 重溫有關情緒的知識，如情緒引發的身體反應、情緒反映內心需要等。 ● 鼓勵照顧孩子時先處理情緒，後再處理事情。 	簡報
10 分鐘	組員覺察自己的狀態，並體會如何放鬆和放慢自己。	<p>活動：與蒜頭相聚一刻</p> <p>邀請組員放慢，運用五種感官（視覺、觸覺、嗅覺等），觀察及感受蒜頭不同特質，包括：外形、大小、色澤、質地、溫度等。</p>	蒜頭 相框 乾花 膠水
35 分鐘		<p>活動：蒜頭花製作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員講解及示範 2. 組員放慢及隨意撕開蒜頭衣及莖部 3. 運用蒜頭衣砌成一朵花貼在相框上 4. 加上其他乾花作裝飾 	
15 分鐘	組員分享感受和想法，促進交流及投入小組。	<p>討論：反思蒜頭園藝體驗</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 與蒜頭相聚及製作蒜頭花時，組員有甚麼感受和發現？ ● 身心狀態與體驗前有分別嗎？這種感覺好嗎？ 	簡報

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 組員放鬆及放慢時可留意自己的感受，並容讓不同想法在腦海飄過。 ● 鼓勵組員放鬆時可用五感輔助，及嘗試園藝等不同體驗。 	
10 分鐘	鼓勵組員回家體驗以不同方式照顧身心，增加正向情緒。	<p>回家練習：空氣草及蒜瓣種植</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵組員體驗更多園藝活動以照顧自己，回家嘗試水種蒜瓣及種植空氣草。 ● 講解植物特性及種植方法，如空氣草無需太多水份、蒜瓣生長速度快等。 ● 收集剛才的蒜瓣，派發空氣草和不同藝術裝飾材料，請組員定時打理及觀察。 ● 組員同時可繼續記錄及填寫感恩日記簿。 	空氣草 鐵線 木塞



「心靈休息站」家長減壓小組 (第二節)

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 康復服務部

「心靈休息站」 家長減壓小組

第二節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 康復服務部

小組守則

- ✓ 保密
- ✓ 守時
- ✓ 相互尊重
- ✓ 願意分享
- ✓ 彼此接納支持

p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 康復服務部

天氣報告

- 你的心情天氣
- 你的感恩日記
- Me Time / Quality Time

p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 康復服務部

在眾多角色之外，
為自己留一點空間、時間...

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 康復服務部

上節重溫

p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 康復服務部

危險

分析事情、
自主行為

情緒

身體反應

人的情緒來自腦部，協助透過「戰鬥、
逃命或僵住」反應，以助從威脅中存活

p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 康復服務部

壓力

分析事情、
自主行為

情緒

身體反應

如果杏仁核錯誤判斷壓力為威脅，便
會令人作出未經理性腦處理的反應

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 康復服務部

情緒同時反映我們的內心需要

- 快樂 幸福
期望得到滿足
心靈得到支持
- 自豪 感動
有他人而喜悅
心靈受到觸動
- 熱情 興奮
對人事感興趣
情緒處於高漲

p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

擔心 需要安全、安心... 需要休息...

焦慮 需要支持及幫助... 需要被聆聽...

害怕 需要安全、安心... 需要休息...

傷心 需要支持及幫助... 需要被聆聽...

慚愧 需要被肯定... 需要被安慰、被明白...

內疚 需要被肯定... 需要被安慰、被明白...

憤怒 需要表達內心感受... 需要訂立界線...

p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

先處理心情 後處理事情

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

靜觀及藝術體驗 與蒜頭相處一刻

p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

細心觀察蒜頭，
你發現了甚麼？

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

運用蒜衣砌成一朵
蒜頭花，貼在相框

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

討論問題

- 兩個體驗過程中，你留意到自己有甚麼感受？
- 身體狀態如何？與活動前有分別嗎？
- 欣賞其他組員的作品，你有甚麼發現？

p14

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

水種蒜頭仔

- 直接加水，浸過大蒜底部，利於生根
- 初期可連續數天不換水，及後1-2天換水，保持水的潔淨度

p15

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

空氣草種植

- 別名空氣鳳梨
- 特性：- 耐乾旱、喜陽光和通風透氣
- 依靠葉面的毛狀體吸收水和養分
- 生長：- 通風、充足陽光、水；潮濕環境則水少
- 建議以噴灑方式給水，一週 2-3次即可

p16



p17



p18



p19



p20



p21

家長篇



「心靈休息站」家長減壓小組（第三節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：10-12 位中學家長

🎯 本節目標：

- 組員覺察自身情緒及加以接納，並探索背後的想法及價值觀。
- 組員體驗以靜觀或禪繞創作自我照顧和放鬆，學習放慢及調整生活步伐。



🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	組員分享情緒及狀態，促進交流及投入。	<p>分享：天氣報告</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 邀請組員以天氣狀況作比喻，分享當刻／今日／過去一星期的情緒和經歷。 ● 邀請組員分享感恩日記簿的內容。 	/
15 分鐘	組員嘗試初步探索情緒、背後想法及價值觀。	<p>討論：空氣草及蒜瓣種植</p> <p>邀請組員分享對於植物成長的觀察，並從分享中了解組員背後想法及價值觀。</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 家長可能會有「很長時間沒出芽長高」、「其他人的植物生長得好」等反應，背後或代表「急於有成果」、「常與人比較」等想法。 ● 以「沙維雅模式」分享表面行為及內在需要與自我價值的概念。 ● 面對事情，如管教子女，處理好情緒後，處理事情時可以採用「成長型思維」。 ● 有些事情以為「做不好、做不到」，可以嘗試擴展思維至「暫時未做好、有辦法做到」。 	簡報
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 組員覺察自己的狀態，並體會如何放鬆和放慢自己。 ● 組員分享感受和想法，促進互相交流及學習。 	<p>活動：靜觀體驗</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員按時間長短，安排不同類型的靜觀練習，如「三步呼吸空間」、「意象鬆弛法」。 <p>影片來源：</p> <ul style="list-style-type: none"> - [賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動]. (2024, August 19). <i>呼吸空間 Breathing Space</i> [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=-jBHKFGzQ04 - [HKU Jockey Club Institute of Cancer Care].(2020, August 26). <i>意象鬆弛法 (廣東話) 照顧情緒健康 Emotional Care</i> [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=-Vf83zcqCCg&t=1s 	

🕒	目標	內容	備註 / 物資
40 分鐘		<ul style="list-style-type: none"> ● 組員按指示調節及感受自己的呼吸和身體反應。 ● 工作人員分享有關靜觀的社區資源，鼓勵組員回家繼續練習。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 嘗試靜觀時，組員有甚麼感受和發現？ ● 遇到外界干擾或者內心分心時，組員會如何面對？ ● 身心狀態與體驗前有分別嗎？這種感覺好嗎？ <p>活動：禪繞藝術體驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員講解及示範。 2. 組員學習基本作畫方法（如：無須着意線條曲直等）及數個禪繞圖案後，在畫紙上自由創作。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 嘗試創作時，組員有甚麼感受和發現？ ● 與第一節的點線面創作，兩者有分別嗎？ ● 身心狀態與體驗前有分別嗎？這種感覺好嗎？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 組員放鬆及放慢時可留意自己的感受，並容讓不同想法在腦海飄過。 ● 鼓勵組員放鬆時嘗試更多不同體驗，尋找最適合自己的方法。 	代針筆 禪繞畫紙 紙擦筆 鉛筆
10 分鐘	鼓勵組員回家照顧身心，增加正向情緒。	<p>回家練習：建立「積極暫停區」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講解「積極暫停區」是一個讓自己有情緒時可以平靜自己、覺察內心需要的安全區域。 ● 鼓勵組員在家設計一角落，並加入五感元素，安定自己後再思考內在需要。 ● 組員同時繼續打理植物，以及記錄和填寫感恩日記簿。 	積極暫停區 五感清單



「心靈休息站」家長減壓小組 (第三節)

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育及公民教育

「心靈休息站」 家長減壓小組

第三節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育及公民教育

天氣報告

- 你的心情天氣
- 你的感恩日記
- 空氣草 / 蒜頭種植經驗

p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育及公民教育

面對風雨的同時，
留意身邊發生的
值得感恩的事~

感謝

p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育及公民教育

種植體驗討論

- 對於水種蒜頭及空氣草兩种植物，你有甚麼觀察？
- 我們一同了解背後想法及價值觀~

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育及公民教育

沙維雅模式 (Satir Model) - 個人內在冰山

外在應對姿態

行為 / 表達

感受 (+ 感受的承受)

內在自我價值

想法 / 觀點

需要 / 渴望

資料來源：(Satir et al., 1991)

p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育及公民教育

情緒湧現時背後的想法

「他是故意讓我生氣的！」
「為何他偏要與我作對？」
「為何要讓我難堪？」
「為何我這麼失敗，教不好他？」

p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育及公民教育

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育及公民教育

管教的「成長型思維」

適用於子女，同時適用於自己

成長型思維	固定思維
相信能力可透過努力 成長	相信能力是 固定不變 的
偏重 過程 ，享受成功過程	偏重 結果 ，注重表現成功
視失敗和不足為 進步空間	無法 面對失敗和不足
視挑戰為 學習機會	逃避挑戰，活在 舒適圈

p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

靜觀體驗

p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

靜觀注意事項

1. 坐在椅子或站著皆可，保持安靜，專注自己
2. 練習過程中，無需達到任何目的，靜觀是為了照顧自己
3. 如在過程中感到不適，也不必勉強，可隨時中止

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

靜觀體驗

：：： 三步呼吸空間

<http://www.jcpanda.hk/ms2020/a4a>

聲帶來源：
賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動

p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

靜觀體驗

：：： 意象鬆弛練習

<https://www.youtube.com/watch?v=V8t3ccp0G4>

聲帶來源：
香港大學賽馬會癌症綜合關懷中心

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

討論問題

- 嘗試靜觀時，組員有甚麼感受和發現？
- 身體狀態如何？與活動前有分別嗎？
- 遇到外界干擾或者內心分心時，組員會如何面對？

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

藝術體驗

禪繞創作

p14

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

1. 感恩與感謝給自己的時間
2. 克服對於一張白紙的恐懼
3. 放下對於對錯的要求，畫上邊框
4. 畫上：圖樣 / 暗線 / 陰影
5. 署名落款與日期
6. 感謝與欣賞創作

p15

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

禪繞圖樣無對與錯之分，
將示範不同的圖樣創作



p16

「心靈休息站」家長減壓小組（第四節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：10-12 位中學家長

🎯 本節目標：

- 組員鞏固學習成果及體驗心得，接納自身情緒及肯定自我需要。
- 組員以正面眼光看待自己及子女，以更好狀態建立和子女相處的模式。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 組員分享情緒及狀態，促進交流及投入。 ● 組員建立深厚連繫，鼓勵持續互相支持。 	<p>討論：天氣報告</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 邀請組員以天氣狀況作比喻，分享當刻／今日／過去一星期的情緒和經歷。 ● 邀請組員分享感恩日記簿的內容、空氣草及蒜瓣的種植情況，或積極暫停區的建立情況。 	/
45 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 組員覺察自己的狀態，並體會欣賞自己或他人的重要性。 ● 組員分享感受和想法，促進互相交流及學習。 	<p>活動：星空瓶創作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 組員選擇不同色彩的水晶寶寶，透過針筒加入玻璃瓶，比喻自己不同情緒。 ● 組員可加入閃粉或水以營造不同效果，或加入鼓勵字句替自己打氣。 ● 如有時間，組員可再為自己子女創作星空瓶，送上祝福。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 嘗試創作時，組員有甚麼感受和發現？ ● 欣賞其他組員的創作時有甚麼發現？ ● 組員選擇了甚麼句子去鼓勵自己？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵組員自我肯定，多以正面眼光看待自己及子女，亦能作為好榜樣間接教導子女。 ● 除學業以外，親子之間可以分享更多的話題、感受和想法，彼此關心。 	水晶寶寶 小玻璃瓶 匙子 針筒 小鉗 鼓勵字句 閃粉 水



🕒	目標	內容	備註 / 物資
20 分鐘	鼓勵組員增強正向情緒後，欣賞孩子，建立和諧關係。	<p>討論：小組總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過回顧感恩日記簿，組員留意到自己在小組有甚麼學習及轉變？ ● 組員日後會如何繼續照顧自己身心及子女的正向發展？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 組員照顧自己的情緒需要，有助於建立自己和子女的正向情緒與表達。 ● 將創作過程比喻為情緒及親子關係，重溫及總結小組學習重點。 	簡報
10 分鐘	研究小組成效。	請組員填寫後測問卷及評估問卷。	後測問卷 評估問卷



「心靈休息站」家長減壓小組 (第四節)

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

「心靈休息站」 家長減壓小組

第四節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

天氣報告

- 你的心情天氣
- 你的感恩日記
- 你的積極暫停區

p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

在眾多角色之外，
 為自己留一點空間、時間...



p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

面對風雨的同時，
 留意身邊發生的
 值得感恩的事~

感謝

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

手工藝體驗： 星空療癒瓶

p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

步驟：

1. 選擇不同色彩的水晶寶寶，比喻自己不同情緒
2. 透過針筒擠入玻璃瓶裡
3. 可加入閃粉或水以營造不同效果，或加入鼓勵字句
4. 如有時間，可再為自己子女創作星空瓶，送上祝福



p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

- 嘗試創作時，組員有甚麼感受和發現？
- 欣賞其他組員的創作時有甚麼發現？
- 組員選擇了甚麼句子去鼓勵自己？

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

小組總結： 先處理心情，後處理事情

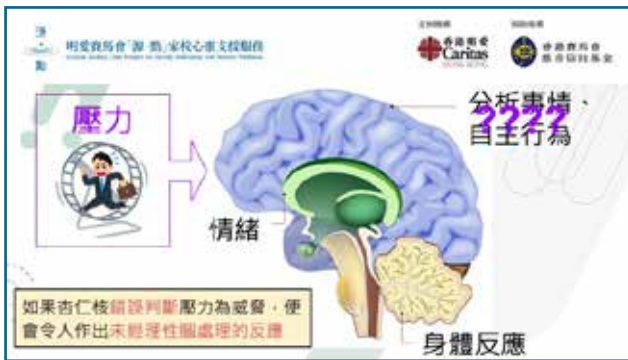
p8



p9



p10



p11



p12



p13



p14



p15



p16

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Ming Ai Jockey Club Project for Family, Schools and Mental Health Support

主辦機構
香港明愛 Caritas
合作機構
香港賽馬會 康復服務部

討論問題

- 透過回顧感恩日記簿，組員留意到自己在小組有甚麼學習及轉變？
- 組員日後會如何繼續照顧自己身心，及照顧子女的正向發展？



p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Ming Ai Jockey Club Project for Family, Schools and Mental Health Support

主辦機構
香港明愛 Caritas
合作機構
香港賽馬會 康復服務部

謝謝留心及參與！

同時...謝謝自己的投入和放鬆



p18



「我，你好嗎？」學生身心療癒工作坊

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：中學生

🎯 目標：

- 透過體驗式活動，讓學生認識及覺察情緒的變化。
- 學習安定身心練習以調節情緒。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	簡介活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員自我介紹。 ● 介紹活動目標及流程。 	簡報
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 帶出主題 ● 讓參加者體驗面對外界環境變化所產生的情緒。 	<p>熱身遊戲：Spot it!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每人共有 3 張卡。 2. 同學需要在班房中自由走動，與同學一同開牌。 3. 需要鬥快找出牌上一個相同的圖案，然後說出來。 4. 較快的同學，可以拿走對方一張卡。 5. 如沒有卡，可向工作人員拿取。 <ul style="list-style-type: none"> ● 最多卡的 3 位同學有特別獎勵。 ● 最少卡的 3 位同學有特別任務。 <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大家在剛剛的遊戲中有甚麼心情？ 2. 在遊戲過程中，你對自己有何種想法？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 面對環境變化時，嘗試留意情緒的變化。 ● 情緒的背後反映了不同的想法。 ● 嘗試以不同角度看待同一件事，跳出框框會讓眼界擴闊。 	簡報 Spot it! 遊戲卡
15 分鐘	了解想法背後的價值觀。	<p>活動：「我覺得……」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放不同圖片，圖片來源可參考 DIXIT 遊戲卡。 2. 用不多於 5 個詞語形容這些圖片。 	簡報

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你第一眼看到甚麼？ ● 圖中的人、動物或物件的形狀、顏色、姿勢代表甚麼？ ● 圖片讓你想起的人或事？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 外界環境與情緒變化的關係：每個人成長經歷都不一樣，令我們對事情有不同的反應或想法。 ● 圖畫有一種力量讓觀賞者能投射內心想法及情緒，這種想法及情緒有機會是來自過往的經歷。 ● 覺察個人經歷引起的情緒影響對接納自己及面對日後生活挑戰十分重要。 	
<p>25分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 明白覺察情緒的重要。 ● 學習覺察情緒的方法。 	<p>短講：如何覺察情緒</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 覺察情緒的第一步是將無意識變為有意識。 ● 情緒沒有好與壞，都是在提示我們的需要。 ● 傷心的需要是安慰，害怕的需要是安全，憤怒的需要是界線及尊重。 ● 留意每種情緒背後的需要可協助我們調節情緒，安定身心。 <p>活動：接觸我的身與心</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放輕音樂，派發「接觸我的身與心」工作紙。 2. 想像你最近這兩星期的狀態：你過得好嗎？ 3. 顏色：你可以在任何位置，自由用不同的顏色代表你的心情。 4. 形狀：在任何位置，畫上不同形狀，代表你的心情或你經歷的事情。 5. 圖案：在任何的位置畫上不同圖案，代表你的心情、你的身體反應、你經歷的事情。 6. 文字：寫上文字，代表你的心情、身體反應、經歷的事情。 7. 靜下來覺察自己，身體告訴你有甚麼需要？貼上一張 memo 紙提醒及鼓勵自己。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 身體的不適許多時候是與情緒息息相關。 ● 情緒的表現與過往經歷有密切的關係。 ● 故照顧自己由照顧情緒開始。 	<p>簡報 「接觸我的身與心」 工作紙 (見附件一) Memo 紙</p>



🕒	目標	內容	備註 / 物資
25 分鐘	體驗安定練習。	<p>活動：如何調節情緒</p> <p>我們不能控制環境的改變，但可以學習與情緒共存，掌握調節情緒的技巧。</p> <p>活動：蝴蝶擁抱法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你可以選擇閉上眼睛，或將目光緩緩地放在地上一點。 2. 可以先回憶一個令你平靜愉快的畫面或片段，讓自己平靜下來。 3. 雙手交叉放在自己的胸前。 4. 慢慢地吸氣，慢慢地呼氣。 5. 然後左右左右緩慢地拍打，像蝴蝶慢慢地飛翔。 6. 感受一下你身體的感覺、你的感受。 7. 你可以在過程中告訴自己，「我現在很安全」、「我是被愛的」、「我可以的」、「我有能力的」。 8. 你亦可以嘗試將手放在大腿上拍打。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在感覺緊張焦慮時可以利用這個方法。 ● 透過身體的接觸，讓神經系統傳遞安全的訊息給大腦。 ● 調節呼吸令心情平靜。 <p>安定練習 - 「5-4-3-2-1」</p> <p>5：用眼睛觀察身邊 5 件物品</p> <p>4：用手去觸摸 4 件物品</p> <p>3：用耳朵聽當下 3 種聲音</p> <p>2：用鼻子分辨當下 2 種氣味</p> <p>1：對自己說 1 句欣賞自己的說話</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過五感讓腦部神經重新連結外界環境，回到此時此刻的狀態。 ● 藉著外界環境讓身心進入放鬆狀態。 	
5 分鐘	總結及評估成效。	總結活動及填寫問卷。	問卷

「我，你好嗎？」學生身心療癒工作坊



p1



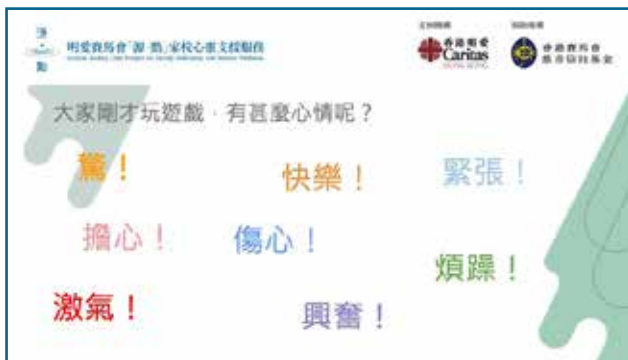
p2



p3



p4



p5



p6



p7



p8



p9



p10



p11



p12



p13



p14



p15



p16

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

你有多了解自己的情緒狀態？
你有多了解自己的需要？

p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

情緒沒有好與壞！都在提示我們的需要！

	傷心	害怕	憤怒	厭惡
需要：	安慰	安全	界線/ 尊重	避開

p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

活動：接觸我的身與心

p19

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務



每人有一支彩色顏色筆
聽著工作員的指示
在你的人型公仔上作畫
當作與自己相處的時間...

p20

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

需要表達內心意見及感受.....

需要支持及幫助.....

靜下來覺察自己時
身體告訴你甚麼需要呢？
貼上一張memo紙提醒鼓勵自己！

需要安全安心.....

需要被安慰.....

需要被聆聽.....

需要休息.....

需要訂立界線.....

p21

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

第二步：
調節情緒

p22

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

「你不能停住海浪，但你能學會滑浪。」《喬·卡巴金》



p23

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

蝴蝶擁抱法、五感安定練習：
讓自己回到安全的避風港

p24

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

體驗蝴蝶擁抱法

1. 你可以選擇閉上眼睛，或將目光緩緩地放在地上一點
2. 可以回想一個令你平靜愉快的畫面或片段，讓自己平靜下來
3. 雙手交叉放在自己的胸前
4. 慢慢地吸氣，慢慢地呼氣
5. 然後左右左右慢慢地拍打，像蝴蝶慢慢地飛舞
6. 感受一下你身體的感覺，你的感受
7. 你可以在過程中告訴自己：「我現在很安全」、「我是被愛的」、「我可以的」、「我有能力的」
8. 你也可以嘗試將手放在大腿上拍打

p25

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

54321五感安定練習

「5」：5件你看見的物件：如雲朵
 「4」：4種你現在身體感受到的感覺，如腳板踏在地板上的感覺，毛衣在皮膚上的感覺
 「3」：3種你現在用耳朵聽到的聲音，如冷氣機聲
 「2」：2種你現在用鼻子聞到的氣味，如精油香味
 「1」：對自己說一句欣賞自己的說話。

p26

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

為自己創造休息減壓時間

p27

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

向信任的人傾訴

p28

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

總結

- 每個人的成長經歷都不一樣，令我們對同一件事情持不同的看法和反應
- 情緒的反應反映在身體上，故照顧身體之餘亦需照顧心情
- 安定身心練習讓我們能調節情緒，面對生活上的挑戰與困難

p29

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

多謝自己，願意花時間照顧自己！

p30



「藝術 Chill 人」學生藝術減壓小組 (第一節)

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位中學生

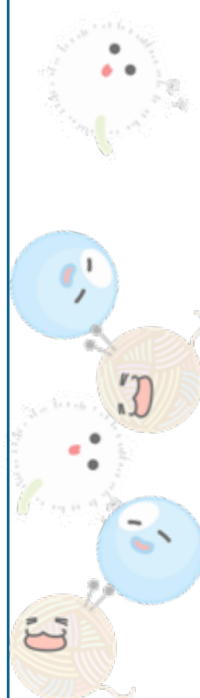
🎯 目標：

- 提供機會讓學生放鬆下來，享受個人時間。
- 透過不同的身心體驗活動，讓學生覺察及調節自身情緒，照顧自己需要。
- 讓學生彼此分享及支持，在成長路上相伴同行。

🎯 本節目標：

- 組員認識情緒及調節情緒的方法。
- 組員初步體驗自我照顧和放鬆，並嘗試覺察自身情緒。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	讓參加者掌握活動目標。	<ul style="list-style-type: none"> ● 點名 ● 介紹計劃 ● 填寫前測問卷 	前測問卷 筆
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 管理組員對小組的理解及期望。 ● 組員對各組員有基本認識，增加投入感。 	<p>工作人員自我介紹、簡介小組，並與學生一同訂立小組規則。</p> <p>活動：人生百味</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生抽取 2 張顏色卡 (黑色、紅色、黃色、粉紅色)。 2. 顏色卡代表學生需品嚐的零食： <ul style="list-style-type: none"> - 黑色卡 (代表苦味)：如黑朱古力 - 紅色卡 (代表辣味)：如辣味紫菜 - 黃色卡 (代表酸味)：如檸檬酸糖 - 粉紅色卡 (代表甜味)：如棉花糖 3. 邀請學生細細品嚐每種食物的味道隨時間的變化、在舌頭口腔內的質感。 4. 邀請學生分享食物的味道及質感令你聯想起最近的一種心情及事件。 <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大家在剛剛的遊戲中有甚麼心情？ 2. 慢慢品嚐食物，有甚麼感覺？和平日有甚麼不一樣？ 3. 組員的分享有沒有一些與你相同 / 引起你共鳴？ <p>解說</p> <p>每個人都是獨一無二，面對同一件事情，不同人可以有不同的情緒及想法。</p>	不同味道的零食 不同顏色卡牌



🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	協助組員認識情緒對人有存活作用及反映內心需要。	<p>播放影片</p> <p>迪士尼與彼思《玩轉腦朋友 2》 粵語配音版電影預告</p> <p>影片來源： [Disney Movies Hong Kong]. (2024, June 6). 迪士尼與彼思《玩轉腦朋友2》粵語配音版電影預告 (中文字幕) [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=PW94xu7ruuM&t=1s</p> <p>請學生分享各種情緒的經歷、表達方式及調節情緒的方法。</p> <p>講解：情緒的作用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 人的情緒可反映內心不同需要，如悲傷代表需要支持、憤怒代表需要界線。 ● 我們可以嘗試接納自己各種的情緒，因為每種情緒都是幫助我們，提示我們的需要。 	簡報
45 分鐘	透過體驗活動，認識並接納自己的不同情緒與需要。	<p>藝術創作活動：星空瓶創作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生選擇不同色彩的水晶寶寶，加入玻璃瓶，比喻覺察並接納自己不同情緒。 ● 學生可在瓶子內加入閃粉 / 裝飾品 / 鼓勵字句 / 絲帶，代表支持自己和人事，替自己打氣。 ● 最後加入護膚油（或水和膠水混合液）並蓋上瓶子。 ● 鼓勵學生完成作品後，一邊聆聽音樂，一邊觀看水晶寶寶及閃粉的流動及變化。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 創作過程中，有甚麼感受和發現？ ● 你選擇了甚麼裝飾品和句子去鼓勵自己？ ● 當靜下來觀察水晶寶寶及閃粉的流動，有甚麼感受？ <p>解說及總結</p> <p>關懷自己由接納自己內心感受及需要開始。</p>	水晶寶寶 透明瓶子 匙子 鉗子 鼓勵字句 / 裝飾品 絲帶 閃粉 護膚油 / 水和膠水混合液



「藝術 Chill 人」學生藝術減壓小組 (第一節)

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

「藝術 Chill 人」 學生藝術減壓小組

第一節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

小組目標

- ✓ 讓組員放鬆下來，享受個人時間
- ✓ 覺察及調節自身情緒，照顧自己需要
- ✓ 彼此分享及支持，在成長路上相伴同行

p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

小組內容

- ✓ 了解自己、覺察自己
- ✓ 藝術創作體驗
- ✓ 分享、聆聽

p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

小組守則

- ✓ 保密
- ✓ 守時
- ✓ 互相尊重
- ✓ 彼此接納、支持

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

活動： 人生百味



p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

- 每位學生抽取2張顏色卡
(黑色、紅色、黃色、粉紅色)

p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

顏色卡代表需品嚐的零食：

- 黑色卡 (代表苦味)：如黑朱古力
- 紅色卡 (代表辣味)：如辣味紫菜
- 黃色卡 (代表酸味)：如檸檬酸糖
- 粉紅色卡 (代表甜味)：如棉花糖

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

細細品嚐每種食物的味道隨時間的變化、
在舌頭口腔內的質感.....

p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

分享食物的味道及質感，
令你聯想起的最近一種心情及事件.....

p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

討論問題

- 大家在剛剛的遊戲中有甚麼心情？
- 慢慢品嚐食物，有甚麼感覺？和平日有甚麼不一樣？
- 組員的分享有沒有一些與你相同/引起你共鳴？

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

影片觀看

《玩轉腦朋友2》
粵語配音版電影預告：

<https://www.youtube.com/watch?v=PW94xu7nuuM>

影片來源：
Disney Movies Hong Kong

p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

討論問題

- 試回想過去一星期，你曾經歷甚麼情緒？
- 當時的你如何表達這種情緒？
- 最終如何回到平靜的狀態？

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

情緒同時反映我們的內心需要

快樂 幸福 自豪 感動 熱情 興奮

期望得到滿足
心願得到支持

為他人而喜悅
心靈受到觸動

對人事感興趣
情緒處於高漲

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

擔心 焦慮 害怕 傷心 憤怒

需要安全、安心...
需要休息...

需要支持及幫助...
需要被聆聽...

慚愧 內疚

需要表達內心感受...
需要訂立界線...

需要被肯定...
需要被安慰、被明白...

p14

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

接納自己的情緒，
每種情緒都可幫助我們，
提示我們的需要！

p15

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

藝術體驗

星空瓶創作

p16

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

步驟：

1. 學生選擇不同色彩的水晶寶寶，加入玻璃瓶，比喻覺察並接納自己不同情緒
2. 在瓶子內加入閃粉/裝飾品/鼓勵字句，代表支持自己的人和事，替自己打氣
3. 最後加入護膚油並蓋上瓶子



p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

放慢下來，深呼吸.....
一邊聆聽音樂，一邊觀看瓶內的流動及變化.....

p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

討論問題

- 創作過程中，組員有甚麼感受和發現？
- 你選擇了甚麼裝飾品和句子去鼓勵自己？
- 當靜下來觀察水晶寶寶及閃粉的流動，有甚麼感受？

p19

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

總結：
關懷自己由接納自己內心感受及需要開始

p20



「藝術 Chill 人」學生藝術減壓小組 (第二節)

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位中學生

🎯 本節目標：

- 讓學生認識情緒及調節情緒的方法。
- 讓學生初步體驗自我照顧和放鬆，並嘗試覺察自身情緒。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
20 分鐘	回顧上節小組內容，並讓學生熱身及進一步認識對方。	<p>回顧上節小組內容。</p> <p>活動：「計時炸彈」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 所有學生圍圈，工作員會派發一個「計時炸彈」（盒子內放了一個倒數計時器）給其中一位同學。 2. 學生要先成功回答工作員的問題，才可將「計時炸彈」傳給鄰座的同學。 3. 當「計時炸彈」響起，手持「炸彈」的同學便為輸。 <p>建議題目：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 奧運項目名稱 ● 卡通人物名稱 ● 水果名稱 ● 動物名稱 ● 安慰別人的方法 ● 減壓的方法 <p>討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 當「炸彈」傳到自己手中時，留意到自己有甚麼身體反應？ ● 在遊戲的過程中，留意到自己有甚麼情緒出現？ ● 哪一些答案令你感到共鳴或與你相似？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每個人都是獨特的，在遊戲過程中留意到自己有不同情緒，嘗試接納自己的情緒。 ● 面對壓力時，嘗試留意自己的身體反應及情緒，並適時紓緩壓力。 	盒子 倒數計時器

🕒	目標	內容	備註 / 物資
25 分鐘	讓學生認識情緒容器的概念，覺察自己的身心狀態。	<p>播放影片</p> <p>影片來源： [香港明愛家庭服務].(2022, December 18). 保護兒童(身心靈)_情緒容器動畫[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=eodYYerMop4</p> <p>討論</p> <p>面對壓力時，有沒有試過情緒反應過高 / 過低的經驗？</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每個人的情緒容器形狀都是獨一無二。 ● 當我們能容納及調節壓力時，我們能有清晰思考、有效地參與活動、作息有規律及保有同理心。 ● 當遇到壓力過大時，我們有機會進入情緒反應過高的狀態，即進入「戰鬥或逃走」狀態，血壓上升、身體抖震、痛症浮現等；心理上會感到焦躁不安、憤怒、恐懼等。 ● 另外，亦有機會進入情緒反應過低的狀態，即進入「僵化」狀態，血壓下降、身體無力、失去能量、心理上則會麻木、空虛、憂鬱、沮喪等。 ● 透過不同覺察及調節練習，可以擴大「情緒容器」的彈性。 <p>活動：我的情緒容器</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放輕音樂，派發「我的情緒容器」工作紙。 2. 想像你最近這兩星期的狀態：你過得好嗎？ 3. 使用不同顏色的輕黏土，代表你情緒容器的形狀，容器內亦代表你的心情或你經歷的事情，然後貼在工作紙上。 4. 靜下來覺察自己，身體告訴你有甚麼需要？貼上一張 memo 紙提醒及鼓勵自己。 <p>解說</p> <p>照顧自己由覺察情緒開始。</p>	<p>簡報</p> <p>「我的情緒容器」 工作紙 (見附件二)</p> <p>輕黏土</p> <p>Memo 紙</p> <p>顏色筆</p>



🕒	目標	內容	備註 / 物資
45 分鐘	鼓勵組員體驗以不同方式覺察當下身心狀態，並學習調節至平靜狀態。	<p>藝術體驗：禪繞藝術香包</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員講解禪繞藝術的由來及理念。 2. 組員學習基本作畫方法及數個禪繞圖案後，在畫紙上自由創作。 3. 鼓勵學生專注在自己一筆一劃。 4. 完成畫作後，可嘗試在布索繩袋上畫上喜愛的禪繞圖案。 5. 邀請學生聞一聞各款放鬆心情的精油（如：薰衣草、甜橙、佛手柑等），揀選其中一款滴在棉花上，再將棉花放置在布索繩袋中。 <p>活動：「5-4-3-2-1」安定練習體驗</p> <p>「5」：5 件你看見的物件 「4」：4 種你現在身體觸碰到的物件 「3」：3 種你現在用耳朵聽到的聲音 「2」：2 種你現在用鼻子聞到的氣味 「1」：1 種口嚐 / 回憶到的味道</p> <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 嘗試創作時，組員有甚麼感受和發現？ ● 身心狀態與體驗前有分別嗎？ <p>解說及總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵學生在日常生活中運用五感幫助自己回到當下，達到平靜狀態。 ● 鼓勵組員嘗試更多不同體驗，尋找最適合自己的放鬆方法。 	代針筆 禪繞畫紙 紙擦筆 鉛筆 布索繩袋 棉花 精油



「藝術 Chill 人」學生藝術減壓小組 (第二節)

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 香港教育委員會 香港公益社基金會

「藝術 Chill 人」 學生藝術減壓小組

第二節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 香港教育委員會 香港公益社基金會

活動： 計時炸彈

p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 香港教育委員會 香港公益社基金會

玩法：

- 所有人圍圈坐，工作人員會派發一個「計時炸彈」給其中一位同學。
- 同學要先成功回答工作人員的問題，才可將「計時炸彈」傳給鄰座的同學。
- 當「計時炸彈」響起，手持「炸彈」的同學便為輸。

p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 香港教育委員會 香港公益社基金會

討論問題

- 當「炸彈」傳到自己手中時，留意到自己有甚麼身體反應？
- 在遊戲的過程中，留意到自己有甚麼情緒出現？
- 哪一些答案令你感到共鳴或與你相似？

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 香港教育委員會 香港公益社基金會

面對壓力時，留意自己的身體反應及情緒，適時紓緩壓力。

環境/事件
想法
情緒
心跳、呼吸
身體反應

p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 香港教育委員會 香港公益社基金會

影片觀看 保護兒童(身心靈)_ 情緒容器動畫

<https://www.youtube.com/watch?v=eodYYerMcp4>

影片來源：
香港明愛家庭服務

p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 香港教育委員會 香港公益社基金會

討論問題

- 面對壓力時，有沒有試過情緒反應過高或過低的經驗？

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 香港教育委員會 香港公益社基金會

- 每個人的情緒容器形狀都是獨一無二
- 當我們能容納及調節壓力時，我們能清晰思考、順暢地活動/作息、及保有同理心

p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

- 當遇到壓力時，我們有時會進入情緒反應過高的狀態，即進入「戰鬥或逃走」狀態，身體會抖震、痛症浮現等
- 心理上會感到焦燥不安、憤怒、恐懼等



p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

- 有時則會進入情緒反應過低的狀態，即進入「僵化」狀態，身體會感到無力、失去能量
- 心理上則會麻木、空虛、憂鬱沮喪



p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

透過不同覺察及調節練習，可以擴大「情緒容器」的彈性，使我們遇壓力時的情緒反應能更易舒緩，回復到平穩舒適的狀態



p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

活動：
我的情緒容器

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

聆聽音樂，深呼吸～
想像你最近這兩星期的狀態：
你過得好嗎？

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

- 使用不同顏色的輕黏土，代表你情緒容器的形狀
- 容器內亦代表你的心情或你經歷的事情



p14

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

需要表達內心意見及感受.....

需要支持及幫助.....

需要被安慰.....

靜下來覺察自己時，身體告訴你有甚麼需要呢？
貼上一張memo紙提醒及鼓勵自己！

需要安全安心.....

需要被聆聽.....

需要休息.....

需要訂立界線.....

p15

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

照顧自己，
由覺察自己身心開始！

p16

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

藝術體驗： 禪繞藝術香包

p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

禪繞藝術起源

- 由一對美國夫妻羅伯茲和瑪莉亞共同創立
- 透過**專注**在自己的一筆一畫，達至平靜放鬆
- 每一筆、每一畫，都是**有意識**的選擇
- **沒有對錯**之分；不使用擦膠的藝術，不完美也可以

p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

- 深呼吸，讓自己專注在當下此刻.....
- 由工作人員示範不同的圖樣創作



p19

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

1. 完成畫作後，可嘗試在布索繩袋上畫上喜愛的禪繞圖案
2. 揀選一款放鬆心情的精油（如：薰衣草、甜橙、佛手柑等），滴在棉花上，再將棉花放置在布索繩袋中。



p20

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

五感安定練習

				
5件你看見的物件	4種你現在身體感受到的感覺	3種你現在用耳朵聽到的聲音	2種你現在用鼻子聞到的氣味	1種你嚐到的味道

p21

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

- 體驗過程中，你留意到自己有甚麼**感受**？
- **身體狀態**如何？與活動前有分別嗎？

p22

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

總結：

- 在日常生活中運用五感幫助自己回到當下，達到平靜狀態
- 鼓勵組員嘗試更多不同體驗，尋找最適合自己的放鬆方法

p23

「藝術 Chill 人」學生藝術減壓小組 (第三節)

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位中學生

🎯 本節目標：

- 讓學生覺察及回顧自己的內在資源，幫助紓緩壓力及調節情緒。
- 讓學生體驗自我照顧和放鬆，並嘗試運用五感調節情緒。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生回顧上節小組內容。 ● 透過遊戲反思壓力來源。 	<p>與學生回顧上節小組內容：運用五感調節情緒。</p> <p>遊戲：壓力 Bingo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在工作紙上寫上 9 樣你最近感到壓力的事情。 2. 每位同學輪流讀出一個壓力來源。 3. 如與該同學讀出的相同，則可以圈起來。 4. 最快連成一行有小禮物。 <p>討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在遊戲的過程中，留意到自己有甚麼情緒出現？ ● 同學哪一些答案令你感到共鳴或與你相似？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在遊戲過程中留意到自己有不同情緒，嘗試接納自己的情緒。 ● 每個人的壓力來源都不一樣，面對壓力時，嘗試留意自己的身心狀態及適時紓緩壓力。 	<p>簡報</p> <p>「壓力 Bingo」 工作紙 (見附件三)</p> <p>小禮物 筆</p>
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生認識壓力的來源及對身體的影響。 ● 讓學生明白紓緩壓力及調節情緒的重要。 	<p>短講：壓力與情緒健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每個人成長經歷都不一樣，即使面對同一件事情，我們會有不同想法、情緒及身體反應。 ● 當我們面對轉變、困難或挑戰時，我們可能會感到壓力，適量的壓力能推動我們；但壓力過高或長期受壓時，則會影響身心健康。 ● 當壓力過高或長期受壓時，情緒反應會轉化為身體症狀。 ● 時常留意及關懷自己身心狀態、為自己創造休息時間及尋找支援網絡，有助我們紓緩壓力及調節情緒。 	<p>簡報</p>

🕒	目標	內容	備註 / 物資
20分鐘	讓學生體驗使用五感調節情緒。	<p>短講：如何調節情緒</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 我們不能控制環境的改變，但可以學習與情緒共存，掌握及調節情緒。 ● 如尋找合適自己的放鬆方法，或尋找自己的支援網絡。 ● 可使用蝴蝶擁抱法幫助自己安定情緒。 <p>活動：蝴蝶擁抱法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你可以選擇閉上眼睛，或將目光緩緩地放在地上一點。 2. 回憶一個令你平靜愉快的畫面或片段，讓自己平靜下來。 3. 雙手交叉放在自己的胸前。 4. 慢慢地吸氣，慢慢地呼氣。 5. 然後左右左右緩慢地拍打，像蝴蝶慢慢地飛翔。 6. 感受一下你身體的感覺，你的感受。 7. 你可以在過程中告訴自己，「我現在很安全」、「我是被愛的」、「我可以的」、「我有能力的」。 8. 你亦可以嘗試將手放在大腿上拍打。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在感覺緊張焦慮時可以利用這個方法。 ● 透過身體的接觸，讓神經系統傳遞安全的訊息給大腦。 ● 調節呼吸令心情平靜。 	簡報

🕒	目標	內容	備註 / 物資
45 分鐘	讓學生透過製作五感小盒子，在家中繼續實踐五感安定練習。	<p>藝術體驗：擴香石五感小盒子</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 重溫五感安定練習。 ● 運用視覺、聽覺、味覺、嗅覺及觸覺刺激大腦的中樞神經，讓副交感神經得到休息的訊息，從而放鬆肌肉及情緒。 ● 工作人員介紹擴香石的用途及特性。 ● 工作人員示範製作擴香石，每位學生製作 2 件擴香石，步驟如下： <ol style="list-style-type: none"> 1. 每人揀選 2 個石膏模。 2. 將 100g 石膏粉倒入 35g 水，用雪條棒攪拌成白色糊狀。 3. 將顏色粉加入石膏糊並攪拌均勻。 4. 將調好顏色的石膏糊倒入模具中，靜待 20 分鐘。 5. 等待時，可裝飾小盒子，擺放五感安定小物於木盒內： <ul style="list-style-type: none"> - 視覺：小燈片 / 乾花 - 嗅覺：精油香氣 - 味覺：糖果 / 茶包 - 聽覺：回想生命中 2-3 個支持你的人，寫下他們曾鼓勵你的 1 句說話 - 觸覺：毛公仔 6. 擴香石脫模，滴上你揀選能放鬆心情的精油，約 3-4 滴，再放入小盒子內。 7. 邀請組員為左及右手邊的組員寫下 1 句打氣 / 祝福語句。 <p>討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 完成製作小盒子，你的心情如何？ ● 收到組員的打氣卡仔，你有甚麼感受？ <p>解說及總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 使用不同方法幫助自己調節情緒。 ● 在家中設置五感安定區，適時為自己放鬆心情。 	擴香石粉 擴香石模 顏料 雪條棒 紙杯 木盒 五感安定小物 (如乾花 / 毛公仔 / 糖果 / 茶包 / 小風鈴 / 小燈串等) 精油 卡仔 筆



「藝術 Chill 人」學生藝術減壓小組 (第三節)

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 香港賽馬會 香港賽馬會
香港賽馬會 香港賽馬會 香港賽馬會

「藝術 Chill 人」 學生藝術減壓小組

第三節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 香港賽馬會 香港賽馬會
香港賽馬會 香港賽馬會 香港賽馬會

活動： 壓力BINGO

p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 香港賽馬會 香港賽馬會
香港賽馬會 香港賽馬會 香港賽馬會

玩法：

- 在工作紙上寫上9樣你最近感到壓力的事情
- 每位同學輪流讀出一個壓力來源，如與該同學讀出的相同，則可以圈起來
- 最快連成一行有小禮物

p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 香港賽馬會 香港賽馬會
香港賽馬會 香港賽馬會 香港賽馬會

討論問題

- 在遊戲過程中，留意到自己有甚麼情緒出現？
- 同學哪一些答案令你感到共鳴或與你相似？

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 香港賽馬會 香港賽馬會
香港賽馬會 香港賽馬會 香港賽馬會

每個人的成長經歷都是獨特的，面對同一件事，會有不同身體反應、感受及想法。

p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 香港賽馬會 香港賽馬會
香港賽馬會 香港賽馬會 香港賽馬會

面對轉變或挑戰時，我們可能會感到壓力，適量的壓力能推動我們；但壓力過高或長期受壓時，則會影響身心健康。

p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 香港賽馬會 香港賽馬會
香港賽馬會 香港賽馬會 香港賽馬會

若人長期處於過大壓力下（杏仁核長期活躍），情緒反應會轉化為**身體症狀**

- 頭痛
- 眼睛疲勞
- 耳鳴
- 喉嚨不適
- 胃痙攣
- 生理不順
- 手心腳底多汗
- 呼吸困難
- 口乾舌燥
- 心悸
- 便秘/腹瀉
- 頻尿
- 四肢麻痺

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 香港賽馬會 香港賽馬會
香港賽馬會 香港賽馬會 香港賽馬會

面對壓力時，留意及關懷自己身心狀態，運用不同方法調節情緒至平靜狀態。

p8



p9



p10



p11



p12



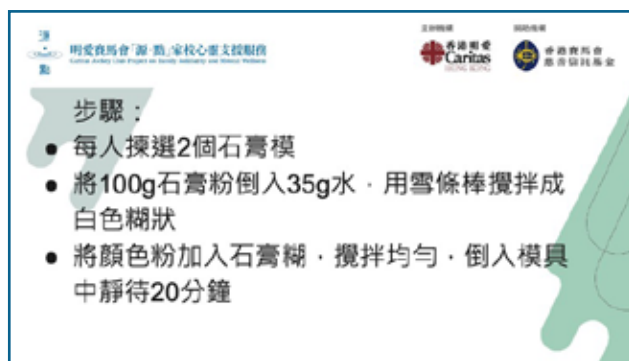
p13



p14



p15



p16

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

香港明愛 Caritas
香港賽馬會 康復服務部

擺放五感安定的物件於木盒內

- 視覺：小燈串/乾花
- 嗅覺：精油香氣
- 味覺：糖果/茶包
- 聽覺：寫下曾聽到一句鼓勵你的說話
- 觸覺：毛公仔



p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

香港明愛 Caritas
香港賽馬會 康復服務部

- 擴香石脫模，滴上你揀選能放鬆心情的精油，約5-6滴，再放入小盒子內
- 邀請你為左手邊及右手邊的組員寫下一句打氣/祝福語句



p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

香港明愛 Caritas
香港賽馬會 康復服務部

討論問題

- 完成製作小盒子，你的心情如何？
- 收到組員的打氣卡仔，你有甚麼感受？

p19

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

香港明愛 Caritas
香港賽馬會 康復服務部

總結：

- 使用不同方法幫助自己調節情緒
- 在家中設置五感安定區，適時為自己放鬆心情

p20



「藝術 Chill 人」學生藝術減壓小組 (第四節)

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位中學生

🎯 本節目標：

- 讓學生覺察及回顧自己的內在資源，幫助紓緩壓力及調節情緒。
- 讓學生體驗自我照顧和放鬆，並嘗試運用五感調節情緒。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生回顧上節小組內容。 ● 透過遊戲調節情緒及發掘自己的內在資源。 	<p>與學生回顧上節小組內容：運用五感調節情緒。</p> <p>熱身遊戲：五秒定律</p> <p>學生分成兩隊，每次派一位代表，在五秒內答出答案，看看哪一組成功答到最多題目。</p> <p>建議題目：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3 間我喜愛的餐廳 ● 3 樣我的興趣 ● 3 種我喜愛的運動 ● 3 件我做過勇敢的嘗試 ● 3 位曾幫助我的人 ● 3 個我紓緩壓力的方法 ● 3 個我比一年前進步了的地方 ● 3 件我堅持的事情 ● 3 件我最近感好奇的事 ● 3 件我最近感恩的事情 ● 3 個我曾經有的夢想 / 小目標 ● 3 個我調節憤怒情緒的方法 <p>討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在遊戲過程中，留意到自己有甚麼情緒出現？ ● 哪一些題目在你回答時感到困難？為甚麼？ ● 同學哪一些答案令你感到共鳴或與你相似？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每個人都是獨特的，在遊戲過程中留意到自己有不同情緒，嘗試接納自己的情緒。 ● 我們每個人都有不同的內在資源，幫助我們紓緩壓力及調節情緒，例如好奇心、熱忱、勇敢、毅力、希望、感恩，及曾支持幫助我們的朋友、家人及師長等。 	簡報 計時器

🕒	目標	內容	備註 / 物資
25 分鐘	讓學生回顧自己的內在資源。	<p>活動：藝術拼貼 - 我的內在資源</p> <ul style="list-style-type: none"> 展示不同雜誌頁面，邀請學生從中揀選並剪出： <ol style="list-style-type: none"> 代表你品格優勢 / 強項的相片。 代表你曾克服困難的相片。 代表曾鼓勵、幫助你的家人 / 朋友 / 師長的相片。 將剪出的相片貼在相框內，並在圖片旁寫上簡單句子作詮釋。 邀請學生互相欣賞同學的作品，並在心意卡上為對方寫上欣賞及打氣的句子。 派發老師 / 社工寫給學生的打氣卡。 <p>討論</p> <ul style="list-style-type: none"> 回顧自己的內在資源時，有甚麼感受及想法？對自己有沒有新發現？ 收到老師 / 社工及同學的鼓勵，有甚麼感受？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> 接納及欣賞獨一無二的自己。 面對困難及挑戰，我們可以運用好奇心、熱忱、勇敢、毅力、希望、感恩。 身邊亦有朋友、家人及師長幫助我們。 	雜誌 剪刀 相框 顏色筆 裝飾物 膠水 心意卡
40 分鐘	讓學生鞏固小組所學並在家中繼續實踐。	<p>活動：藝術體驗 - 療癒小夜燈</p> <ul style="list-style-type: none"> 讓學生回顧在小組中最深刻的活動及得著，為自己創作「自我關懷」和「自我欣賞」的打氣句子，如： <ul style="list-style-type: none"> - 好好休息！ - 關懷自己！ - 欣賞自己！ - 陪伴自己！ - 接納自己！ - 盡力就夠！ 將打氣句子寫在亞加力膠版上，並在燈座上用保麗龍膠貼上乾花或其他裝飾物。 <p>討論</p> <ul style="list-style-type: none"> 完成小夜燈有甚麼感受？ 寫上的打氣句子對自己有什麼意義？為什麼？ <p>解說及總結</p> <ul style="list-style-type: none"> 提醒學生時常覺察情緒，照顧自己需要。 多運用五感安定練習及內在資源，幫助自己舒緩壓力及調節情緒。 	亞加力膠版 燈座 乾花或 其他裝飾物 丙烯筆 (Arycrylic Pen) 保麗龍膠
10 分鐘	評估小組成效。	請學生填寫後測問卷及評估問卷。	後測問卷 評估問卷

「藝術 Chill 人」學生藝術減壓小組 (第四節)



p1



p2



p3



p4



p5



p6



p7



p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

老師/社工的鼓勵



p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

討論問題

- 回顧自己的內在資源時，有甚麼感受及想法？對自己有沒有新發現？
- 收到老師/社工及同學的鼓勵，有甚麼感受？

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

- 接納及欣賞獨一無二的自己
- 發揮我們的強項面對挑戰
- 身邊亦有朋友、家人及師長幫助我們



p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

藝術體驗：
療癒小夜燈

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

回顧在四節小組中
最深刻的活動及得著……

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

為自己創作一句「自我關懷及欣賞」的打氣句子：

好好休息！ 盡力就夠！
欣賞自己！ 陪伴自己！
接納自己！ 關懷自己！

p14

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

- 將打氣句子寫在亞加力膠版上
- 在燈座上用保麗龍膠貼上乾花或其他裝飾物



p15

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

討論問題

- 完成小夜燈有甚麼感受？
- 寫上的打氣句子對自己有什麼意義？為甚麼？

p16

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Ming Pui Society Caritas Project on Family, Individual and Mental Well-being

主辦機構
香港賽馬會
Caritas
1981年創立

協辦機構
香港教育大學
教育心理學系

總結：
● 時常覺察情緒，照顧自己需要
● 多運用五感安定紓緩壓力及調節情緒
● 善用自己內在資源及支援網絡面對成長挑戰

p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Ming Pui Society Caritas Project on Family, Individual and Mental Well-being

主辦機構
香港賽馬會
Caritas
1981年創立

協辦機構
香港教育大學
教育心理學系

謝謝參與！
同時...謝謝自己的投入和放鬆

p18



建立 良好的 人際關係

- 「『源』途有你」家長成長小組
- 「SHOW ME YOUR LOVE」學生成長小組
- 「『Bond』緊你」朋輩成長小組

「『源』途有你」家長成長小組（第一節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位中學家長


🎯 小組目標：

- 認識原生家庭對自身各方面的影響。
- 了解成長經歷如何影響現在的親子關係。
- 提升參加者有效處理家庭爭執與促進親子關係的能力。
- 讓參加者能與子女一同調整一個合適的相處模式。

🎯 本節目標：

- 認識原生家庭對自身各方面的影響。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	讓參加者掌握活動目標。	<ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員自我介紹。 ● 簡介本計劃。 ● 介紹活動目標及流程。 	簡報
10 分鐘	讓參加者互相認識，增加投入感。	<p>活動：二選一</p> <p>工作人員邀請家長在以下選項中，選出自己的偏好，同時想像自己身處該空間的感受。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 花園或森林。 ● 海或山。 <p>讓家長表達他們對大自然景觀的喜好，可嘗試加入五感元素分享放鬆方法，打開話題互相認識。</p>	
15 分鐘	讓家長認識對自己父母的期待與失望，背後是有一種情緒需要。	<p>活動：「父母曾經對你說過的話」</p> <p>回想父母曾對你說過最深刻的一句說話。</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 無論家人對你的說話是正面或負面，亦有機會讓你印象深刻。 ● 深刻的背後包含著對說話者的期待、感謝或失望，是一種情緒的需要。 	
15 分鐘	協助家長反思聆聽及看見子女需要對促進親子關係的重要性。	<p>播放影片</p> <p>影片來源： [翰林雲端學院 EHanlin]. (2020, August 10). <i>世上唯一的問卷</i> [Video]. YouTube. https://youtu.be/dclMRwOP3zg</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 父母曾經也是小孩，或許同樣也曾面對父母的誤解及對他們的失望。 ● 情緒如能量般互相影響，看見子女的需要加上適當的回應，能讓他們更安心及快樂地成長，改善親子關係。 	

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<ul style="list-style-type: none"> ● 引伸出檢視原生家庭對自我及親子關係的影響，每個家庭都是與眾不同，有著獨特的文化，有著高低起伏的經驗，都是值得被尊重。 ● 了解親子關係前，先用不同角度探索你的子女。 	簡報
20 分鐘	讓家長明白自己的原生家庭與子女相處息息相關。	<p>活動：「回到十歲的你」</p> <p>邀請家長回答以下問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 試用一種動物形容你？ ● 你的花名？ ● 你最喜歡的食物？ ● 你最喜歡的地方？ ● 試用一種顏色形容你與父母的關係。 <p>然後再代入子女的角度去回答以上問題。</p> <p>討論問題</p> <p>你的子女與你有相同之處嗎？不同之處呢？</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 原生家庭的不同方面均會影響我們的性格和處事手法。 ● 個人成長經歷亦會影響我們，繼而影響管教子女方式。 ● 因此先了解自己，再探索親子關係，有助達到更有效的管教狀態。 	
20 分鐘	讓參加者了解父母與子女的依附關係如何影響孩子成長發展。	<p>短講：情緒受原生家庭的影響</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 請參加者思考原生家庭成員如何表達及回應情緒，及對現時親子關係的影響。 ● 講解原生家庭及成長經歷會塑造一個人的性格及影響情緒發展，即情緒有「代代相傳」成分。 ● 介紹一些不良的溝通方式（討好型、責備型、打岔型、超理性型），然後帶出最理想的相處模式（表裡一致型）。 ● 如果長期維持表裡不一的溝通模式，會導致家長或子女常處於防衛狀態或壓抑自我感受，親子關係會失去信任感。 ● 故此家長要讓自己情緒安定，繼而檢視自己對子女的管教、聆聽子女的需要。 ● 以例子講解不同的家庭溝通模式如何塑造一個人的性格及現時的親子管教方式。 	

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>短講：介紹安全依附對子女成長的重要</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 人的本能是防衛環境中的危險，而親子間的緊密關係可製造「催產素」（愛的荷爾蒙）及「腦內啡」（帶來良好感覺的天然止痛藥），能減輕壓力和增加安全感。 ● 「安全依附」是指子女的經驗能被父母正視、子女的情緒能被接納，並在子女有需要的時候，能及時回應或提供幫助。 ● 與子女「先連結後說理」，能建立安全依附。 	
5分鐘	總結是節小組。	<p>總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 原生家庭的不同方面均會影響我們的性格和處事手法，繼而影響管教子女方式。 ● 與子女建立安全依附，能有效幫助子女探索世界、建立人際關係及情緒調節能力。 	



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康復服務部

「源·途有你」

家長成長小組 第一節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康復服務部

這小組是關於甚麼？

- ★ 認識及覺察個人成長歷程如何影響親子關係
- ★ 從而調整一個與子女合適的相處模式

p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康復服務部

本節目標：

- ◆ 認識原生家庭對情緒表達及依附關係的影響

p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康復服務部

活動：二選一

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康復服務部

花園 v.s. 森林

p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康復服務部

海洋 v.s. 山嶺

p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康復服務部

想一想： 父母曾對你說過的一句深刻說話？

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康復服務部



影片來源：[香港電檢舉例]HariniL (2020, August 16). 世上唯一的問卷 [Video]. YouTube. <https://youtu.be/3p3k8BtuCP4>

p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

看完影片後你的感受是什麼？

p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

每個家庭都是獨一無二的，
 有著獨特的經歷、文化、資源及強項，
 都是值得被尊重。

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

想一想.....

- 試用一種動物形容小時候的你？
 - 你小時候的花名？
 - 小時候你最喜歡的食物？
 - 小時候你最喜歡的地方？
- 試用一種顏色形容你與父母的關係。

p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

你的子女呢？

- 試用一種動物形容你的子女？
 - 他/她的花名？
 - 他/她最喜歡的食物？
 - 他/她最喜歡的地方？
- 試用一種顏色形容你們的關係。

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

你與子女有甚麼相同之處？ 又有甚麼不同之處？

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

原生家庭可能會影響你的.....

- 飲食習慣
- 語言
- 興趣喜惡
- 性格
- 自我形象
- 表達/回應情緒方式
- 價值觀、信念
-

p14

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

原生家庭與你

原生家庭：
 飲食、語言、
 衣著風格、生活習慣、
 財務觀、世界觀

個人成長經歷

你的性格/處事方式

了解自己 → 探索親子關係 → 有效管教

p15

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

覺察原生家庭成員表達及回應情緒的方式.....

接納並作出對應支援的.....

焦慮緊張的.....

逃避面對的.....

p16

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

試回想你和子女、原生家庭和你，有沒有出現以下溝通模式：

- 責備型：**「我叫你做的事都做錯，你永遠做不好任何事！」
 - 經常批判、挑剔別人，將個人得失歸咎於別人，逃避自己責任
- 討好型：**「這就是我的錯，你不要再發脾氣吧！」
 - 重心放於別人，自我價值建立於別人的看法上
- 打岔型：**「你畫了一幅畫...我在忙，你自己去玩吧！」
 - 自己及別人都不是重心，說話常讓別人難以理解
- 超理性型：**「你作為學生就要交齊功課，不懂都要做...」
 - 極度客觀，只在乎是否正確，忽略人情

p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

上述四項溝通模式：易導致親子溝通不良

- 如果長期維持表裡不一致的模式，導致家長或子女常處於防衛狀態或壓抑自我感受，親子關係會失去信任感

最理想的溝通模式：一致型

- 說話、行為及內心想法能夠一致
- 自己、別人需要及環境都會兼顧
- 保持開放、接納的態度與人溝通

p18



p19

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

人的本能是防衛環境中的危險，而親子間的緊密關係可製造「催產素」（愛的荷爾蒙）及「腦內啡」（帶來良好感覺的天然止痛藥）

↓

減輕壓力·增加安全感

p20

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

安全依附的重要

「安全依附」是指子女的經驗能被父母正視，子女的情緒能被接納，在子女有需要的時候，能及時回應或提供幫助

↓

能與子女建立親密連結，子女能掌握調節情緒能力

↓

父母能作為子女探索外在世界及人際關係的「安全基地」

p21

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

子女需要大人明白情緒

「先連結後說理」

p22

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

描述

- 具體描述事件
- 例：「你好像.....」

↓

感受

- 表達自己感受（傷心/失望/憤怒）
- 例：「我感到.....」

↓

需要

- 表達期望和需要
- 例：「我希望.....」

↓

合作

- 邀請子女一同解決問題
- 例：「請你與我們一起.....」

p23

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

總結：

- 原生家庭的不同方面均會影響我們的性格和處事手法，繼而影響管教子女方式
- 與子女建立安全依附關係，能有效幫助子女探索世界、建立人際關係及情緒調節能力

p24


「『源』途有你」家長成長小組（第二節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位中學家長

🎯 本節目標：

- 了解成長經歷如何影響現在的親子關係。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	鞏固參加者學習到的知識。	<ul style="list-style-type: none"> ● 重點回顧上次核心內容。 ● 組員間互相分享更新親子關係近況。 	簡報
15 分鐘	讓參加者覺察身體與情緒的關連，了解情緒影響心情之餘，亦會影響身體內在反應，反思表達不適的重要。	<p>活動：身體地圖</p> <p>思考問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 現在的身體有甚麼感覺？ <p>繪畫身體地圖：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 以綠色標示最常用的身體部位；藍色標示最重要的身體部位；橙色則是最有力量；黃色是最溫暖；紅色是最不舒服。 ● 另外，可以標示心臟及血液管道。 ● 檢視甚麼情境令自己最舒服或感不適。 ● 嘗試思考應對方法。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 當我們靜下來時，會發現身體正在給予一些訊號。 ● 身體會根據情緒的轉變而調節溫度，例如：當快樂時手脚會和暖，傷心時四肢冰冷，這提醒我們需要照顧身體。 ● 我們需要照顧發出訊號的身體部位，由照顧身體開始延伸到照顧情緒。 	簡報 「接觸我的身與心」 工作紙 （見附件一） 顏色筆
20 分鐘	讓參加者了解成長經歷如何令他們改變行為及說話模式以應對人際關係及世界的變化。	<p>短講：成長經歷與情緒</p> <p>用例子說明兒時一些不愉快經歷如何影響當刻的情緒，以及其延續性的影響力。</p> <p>討論問題</p> <p>如果你是這位歌手，你會怎樣面對這件事？</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小時候面對被誤會時，難以處理與接受是正常的事。 ● 安慰過去的自己，肯定當時為了生存而作出最好的選擇。 	

🕒	目標	內容	備註 / 物資
30 分鐘	讓參加者覺察自己的溝通模式，認識多樣化的溝通，並嘗試作出坦率的表達，練習表裡一致。	<p>活動：生活有 Take 2</p> <p>分享一件在童年時與家人相處上不愉快的事件，嘗試以角色扮演形式改寫表達方式，以坦率的表達，練習表裡一致。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 三人一組，每次討論由一位作分享，另外兩位飾演其家人和觀察者，每一回合約 5 分鐘。 ● 分享者先說出一件童年時與家人相處上的不愉快事件（以 0-10 分作量度單位，建議組員可挑選一件不愉快程度大概 6 至 7 分的事件來分享）。 ● 然後選擇以「表裡一致」的表達方式向家人說出內心感受（不需理會該事件發生時自己的反應）。 ● 飾演家人的組員不需要作回應，只需專心聆聽即可。 ● 觀察者分享他 / 她的觀察及感受，最後向分享者作出肯定及鼓勵。 <p>討論問題</p> <p>返回大組，每位組員分享此刻的心情。</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 讓參加者嘗試以表裡一致的態度說出內心感受，體驗令自己感到舒適的溝通方式。 ● 了解童年時面對的委屈與失望，安慰過去的自己，肯定當時是為了生存而作出最好的選擇。 ● 現時長大了，以現在的處理方式（表裡一致）來重新表達心情，完成過往未完成的期待。 	簡報
15 分鐘	通過靜觀喚起參加者對愉悅經歷的記憶，提升自我肯定。	<p>活動：送給自己的禮物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將圖卡(如紅花卡)鋪滿桌上，讓參加者慢慢地觀看。 2. 邀請參加者揀選一張圖卡代表你想送給自己童年的一份禮物。 3. 分享禮物對童年的你的意義。 4. 聽完分享後，其他組員亦可分享他們想送贈甚麼禮物給分享的組員，以表示支持及鼓勵。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 以想像贈送禮物的方式去安慰及疼惜童年的自己。 ● 感受此種正面體驗，鼓勵組員多提醒自己累積愉悅感受，為自己生活加添力量。 	簡報 圖卡

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	總結是節小組。	<p data-bbox="539 255 619 293">總結</p> <ul data-bbox="544 320 1197 645" style="list-style-type: none"> ● 身體與情緒有著緊密的連繫，身體有時候反映我們的需要。 ● 孩童時的不愉快經歷使我們感受到痛苦，安慰自己當時已作出最佳的選擇，接納自己的限制及肯定自己的努力。 ● 嘗試以表裡一致的溝通模式向人表達內心感受，讓子女亦可學習成為表裡一致的人。 ● 擁抱當下此刻，並為未來創造快樂經驗。 	簡報



「『源』途有你」家長成長小組（第二節）

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

「源·途有你」

家長成長小組 第二節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

這小組是關於甚麼？

- ★ 認識及覺察個人成長歷程如何影響親子關係
- ★ 從而調整一個與子女合適的相處模式

p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

本節目標：

- ◆ 認識原生家庭對情緒表達及依附關係的影響

p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

身體地圖

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

WARM COLD

p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

現在的身體有什麼感覺？

p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

畫出屬於你的身體地圖：

- 以綠色標示最常用的身體部位
- 藍色標示最重要的身體部位
- 橙色是最有力量的身體部位
- 黃色是最溫暖的身體部位
- 紅色是最不舒服的身體部位
- 可以標示心臟及血液管道

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

指示：

- 最常用
- 最重要
- 最有力量
- 最溫暖
- 最不舒服

畫出屬於你的身體地圖

❤️ 心臟


p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

例子：



p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

- 身體有甚麼特別強烈的感覺？
- 這些感覺反映你有甚麼需要？

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

啟示

- 當我們靜下來時，會發現身體正在給予一些訊號
- 身體會根據情緒的轉變而調節溫度，例如：當快樂時手脚會和暖，傷心時四肢會冰冷
- 我們需要照顧發出訊號的身體部位，由照顧身體開始延伸到照顧情緒



p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

想一想：
你有沒有一些不愉快的童年經歷？

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

一位知名歌手被誤會的故事：

十歲時被親戚誤會他想偷走店舖內的波板糖，當時他感到委屈、失望、傷心，亦有憤怒，及後長大很怕被人誤解、不想拖欠人，亦不信任人，唯有盡力去獲得別人信任與認同。

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

啟示

- 小時候面對被誤會時，難以處理與接受是正常的事
- 安慰過去的自己，肯定當時為了生存而作出最好的選擇

p14

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

活動：生活有Take 2

p15

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

分享一件在童年時與家人相處上不愉快的事件，嘗試以角色扮演形式改寫表達方式，以坦率的表達，練習表裡一致

p16

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

明愛賽馬會 德育及公民教育

步驟：

1. 參加者三人一組
2. 每次討論由一位作分享，另外兩位飾演其家人和觀察者
3. 分享者先說出一件童年時與家人相處上的不愉快事件，然後以表裡一致的表達方式向家人說出內心感受
4. 飾演家人的組員不需要作回應，只需專心聆聽即可
5. 觀察者分享他/她的觀察與感受，最後向分享者作出肯定及鼓勵

p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

明愛賽馬會 德育及公民教育

試描述你現在的心情？

p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

明愛賽馬會 德育及公民教育

啟示

- 以表裡一致的態度說出內心感受，體驗令自己感到舒適的溝通方式
- 了解童年時面對的委屈與失望，安慰過去的自己，肯定當時是為了生存而作出最好的選擇
- 現時長大了，以現在的處理方式（表裡一致）來重新表達心懷，完成過往未完成的期待



p19

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

明愛賽馬會 德育及公民教育

送給自己一份禮物



p20

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

明愛賽馬會 德育及公民教育

步驟

1. 將圖卡舖滿桌上，讓參加者慢慢地觀察
2. 揀選一張圖卡 代表你想送給自己童年的一份禮物
3. 分享禮物對童年的你的意義
4. 聽完分享後，其他組員分享他們想送贈甚麼禮物給分享的組員，以表示支持及鼓勵

p21

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

明愛賽馬會 德育及公民教育

總結

- 身體與情緒有著緊密的連繫
- 孩童時的不愉快經歷使我們感受到痛苦，安慰自己當時已作出最佳的選擇，接納自己的限制及肯定自己的努力
- 嘗試以表裡一致模式向人表達內心感受，讓子女亦可學習成為表裡一致的人
- 擁抱當下此刻，並為未來創造快樂經驗。



p22



「『源』途有你」家長成長小組（第三節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位中學家長

🎯 本節目標：

- 提升參加者有效處理家庭爭執與增進親子關係的能力。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
30 分鐘	讓參加者回顧自己在生命不同階段所發展的能力及強項。	<p>回顧上節內容。</p> <p>活動：分甘同味</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請參加者抽取 2 張顏色卡（黑色、紅色、黃色、粉紅色） 2. 顏色卡代表需品嚐的零食： <ul style="list-style-type: none"> - 黑色卡（代表苦味）：如黑朱古力 - 紅色卡（代表辣味）：如辣味紫菜 - 黃色卡（代表酸味）：如檸檬酸糖 - 粉紅色卡（代表甜味）：如棉花糖 3. 邀請參加者細細品嚐每種食物的味道隨時間的變化、在舌頭口腔內的質感。 4. 邀請參加者分享食物的味道令他聯想起生命那一個階段（如童年、青少年、初出社會、成為伴侶、成為父母等）。 5. 邀請參加者聽過分享後，在小卡上寫上想送贈組員的一份「禮物」，並寫上禮物的意義。 <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 慢慢品嚐食物，有甚麼感覺？和平日有甚麼不一樣？ 2. 組員的分享有沒有一些與你相同 / 引起你共鳴？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 當慢慢品嚐食物時，會發現食物味道不同層次及變化。 ● 生命不同階段都可能有著甜酸苦辣的滋味，其感受是值得被肯定，亦有同路人共鳴。 ● 面對生命中不同的挑戰，我們更要善待自己。 	<p>不同味道的零食</p> <p>不同顏色卡牌</p> <p>小卡</p> 

🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	了解自我關懷的重要性。	<p>短講：關顧情緒</p> <p>壓力影響情緒及健康，關顧情緒能讓杏仁核（情緒主導）穩定，繼而令前額葉（思考及專注）運作暢順。</p> <p>短講：自我關懷</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 包括 1) 察覺當下、2) 接納不完美（人類的共同經驗）、3) 善待自己。 ● 自我照顧能更易覺察自己內在情緒的需要，亦可提升安定感、減輕焦慮、提升信心和幸福感。 <p>活動：給自己的信</p> <p>邀請參加者想像自己一位要好的朋友，與你一樣面對相同的苦惱與挑戰，你會對你的朋友說甚麼去表達你的支持和關懷？請為他（自己）帶來滋養的力量。</p> <p>解說</p> <p>當我們有能力接納自己才能看見與接納子女的一切。</p>	簡報
40 分鐘	傳達關懷自己的重要性。	<p>活動：空氣草鐵線架製作</p> <p>製作程序：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員先介紹空氣草的特色及照顧方法。 2. 分享短片，講解欣賞自己及欣賞子女的重要性。 影片來源： [IKEA UAE]. (2018, April 30). <i>Bully A Plant: Say No To Bullying</i> [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=Yx6UgfQreYY&t=44s 3. 由工作人員示範，利用鐵線及相關工具，製作空氣草鐵線架。 <p>小組分享</p> <p>圍圈分享製作時的體驗與困難及當中欣賞自己的一個地方。</p> <p>解說</p> <p>愛自己才有力氣愛別人，在每日照顧空氣草的時候，不妨都花十五分鐘照顧自己，讓自己休息。</p>	空氣草 鐵線 相關工具
5 分鐘	鞏固學習。	總結是節重點。	簡報

「『源』途有你」家長成長小組（第三節）



p1



p2



p3



p4



p5



p6



p7



p8



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

壓力是甚麼？

- 分別有**良性壓力**及**惡性壓力**
- 良性壓力能提高動力
- 惡性壓力則影響情緒及造成身體不適（如：頭暈、頭痛、疲勞、睡眠障礙、專注力下降等）
- 長期承受過大壓力會引致：心血管疾、腸胃不適及免疫系統失調

p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

若人長期處於過大壓力下（杏仁核長期活躍），**情緒反應會轉化為**身體症狀****

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

2. 令前額葉（思考及專注）運作暢順

關顧情緒的好處

1. 關顧情緒能讓杏仁核（情緒主導）穩定

p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

什麼是自我關懷 (Self-Compassion) ?

1. 覺察當下
2. 接納不完美 - 人類的共同經驗
3. 善待自己

資料來源：(Neff, 2015)

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

1. 覺察當下

覺察此時此刻的身心狀態、所思所想，並以溫柔的心觀察及接納它們

資料來源：(Neff, 2015)

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

2. 人類的共同經驗 (Common Humanity)

經歷挫折時，嘗試想一想，這是每個人必經、正常的人生經歷，接納人生不完美是人之常情

資料來源：(Neff, 2015)

p14

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

3. 善待自己

傾聽自己身體的需要，每天做對自己健康有益的事，如多喝水、運動、好好睡覺

資料來源：(Neff, 2015)

p15

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

活動：給自己的信

p16

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 邀請你想像一位好朋友，
 正與你經歷相同的苦惱或挑戰……

你會對這位好朋友說甚麼，
 去表達你的支持及關懷？



p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 先照顧自己，才有力量照顧別人！
 當我們能接納自己，才能看見及接納子女的一切！



p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 愛自己，
 才有力量愛別人！



p19

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 神奇的空氣草

- 別名空氣鳳梨
- 野外自然品種：500多種
- 人為繁殖的新品種：200多種
- 只要透過空氣就可得生存的養分（不需要土壤）！

p20

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 是次品種：綠精靈

- 銀白色的細毛是用來收集水分兼具防曬功能
- 擺放在通風及室內陽光散落處
- 避免烈陽直接照射
- 建議以噴灑方式給水，每星期2-3次即可

p21

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 在每日照顧空氣草的時候，
 不妨都花十五分鐘照顧自己，
 讓自己休息



p22

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 This plant is being bullied
 This plant is being complimented



影片來源：[IKEA UAE] (2018, April 30). Bully A Plant: Say No To Bullying (Video).
 YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=U6b09eYY>

p23

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 總結
 愛自己才能愛別人，
 發掘你所喜愛的自我照顧方法。

p24

「『源』途有你」家長成長小組（第四節）



🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位中學家長

🎯 本節目標：

- 讓參加者能與子女一同調整一個合適的相處模式。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	讓參加者認識及使用愛的語言促進親子關係。	<p>活動：「愛的語言」測驗</p> <p>你喜歡哪種愛的表達？試完成以下測試：</p> <p>測試來源： 香港中文大學人事處 (2016)。〈你的主要愛語又是那一種呢？〉 《正向工作間及員工發展人事處電子通訊》。取自 https://cloud.itsc.cuhk.edu.hk/enewsasp/app/article-details.aspx/73DB943EA2322C44F6F50BE9002D3083/</p> <p>短講：五種愛的語言</p> <p>介紹五種愛的語言如何為父母與子女建立溝通橋樑。</p> <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 哪一種愛的語言你最喜歡？從何時開始發現？家人知道嗎？為甚麼？ ● 哪一種愛的語言你估計你子女喜歡？你從何得知？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每個人最重視、最習慣的愛的語言都可能會不同。 ● 找到「愛的語言」除了可了解自己外，亦能知道身邊人的喜好，促進有效溝通。 	簡報
15 分鐘	讓參加者認識及使用品格優勢促進親子關係。	<p>短講：品格優勢</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 簡介正向心理學及品格優勢。 ● 每人都有 24 項品格優勢，有些經常發揮，另一些則較少運用。 ● 品格不是先天，而是像肌肉般可透過訓練而成。 ● 在不同情況下可運用不同的品格優勢去協助解難或促進人際關係。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 哪 3 項品格優勢你時常展現？ ● 哪 3 項品格優勢你子女時常展現？ ● 哪 3 項品格優勢你覺得比 3 年前使用多了？ ● 哪 3 項品格優勢你覺得你子女比 3 年前使用多了？ 	24 項品格優勢圖 (見附件四)

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 子女和我們一樣每天都在成長及進步。 ● 接納子女按自己步伐成長，有些事情不是做不到，只是未做到，需要更多支持、空間及時間！ <p>短講：讚賞三部曲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 表示看見子女作出的說話 / 行為。 2. 看見及肯定子女的品格優勢。 3. 鼓勵子女日後多發揮此項品格優勢。 <p>例子1：看見子女按約定時間放下手機，轉而學習 / 投入其他興趣活動。 父母可以說：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「我看到你遵守承諾，並能專心學習 / 投入自己的興趣」 2. 「我感受到你的自我控制、毅力及熱忱」 3. 「我信任你可以繼續自己好好分配時間，在學習與放鬆之間取得平衡」 <p>例子2：看見子女願意幫助你搜尋網上資料，安排旅遊行程。 父母可以說：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「我看到你願意幫助媽媽搜尋資料」 2. 「我感受到你的愛、好奇心及洞察力」 3. 「希望你以後都可以善用你的能力及知識幫助身邊人」 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 當具體指出子女作出的說話 / 行為有何種品格優勢時，子女會了解自身的強項。 ● 正向鼓勵可增加該行為的次數，並會於其他生活部分上運用此品格優勢。 	
10 分鐘	讓參加者重溫「先連結，後說理」促進親子關係。	<p>短講：先連結後說理</p> <p>遇到衝突時，家長應先自我照顧，覺察自己情緒，才去回應子女情緒，待子女安穩下來後，再說道理會更為有成效，及不易造成傷害。</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 腦幹和邊緣系統先後於孩童及青少年期間發展成熟，但大腦前額葉區（控制理性判斷）則要到二十五歲左右才逐漸發展成熟。 ● 故此子女需要大人同理及安慰情緒。 	

🕒	目標	內容	備註 / 物資
40 分鐘	<p>讓參加者透過藝術創作回顧自己的成長及對未來的寄望。</p>	<p>活動：我的成長樹</p> <ol style="list-style-type: none"> 在「生命樹」卡中揀選一棵能代表你特質的樹，畫在牛油紙上，並剪出貼在相框中間。 揀選以下圖片並剪出，貼在樹的周圍： <ul style="list-style-type: none"> 令你感到舒適的事物 你在成長中發展的強項能力 你曾克服的 3 個挑戰 生命中曾支持你的 5 個人 你對自己未來的 1 個希望 <p>分享：我的成長樹</p> <p>如果作品會說話，它會對我說……</p> <p>解說</p> <p>我們就像一棵樹，每天都在不斷成長、更新、銳變，盛開不同的花果，如同我們的子女一樣……</p>	<p>「生命樹」卡 畫紙 雜誌 顏色筆 相框</p>
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 鞏固所學。 評估小組成效。 	<p>活動：彼此的祝福</p> <p>請所有組員圍圈，每人輪流分享一個詞語及做出一個身體動作，代表在是次小組中的得著。</p> <p>總結</p> <p>與子女保持緊密關係的秘密：</p> <ol style="list-style-type: none"> 家長時常自我照顧。 先連結後說理。 使用愛的語言及欣賞子女品格優勢。 <p>請家長填寫後測問卷及評估問卷。</p>	<p>後測問卷 評估問卷</p>



「『源』途有你」家長成長小組（第四節）

明愛賽馬會「源·點」家長成長小組

香港明愛 Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

「源·途有你」

家長成長小組 第四節

p1

明愛賽馬會「源·點」家長成長小組

香港明愛 Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

本節目標：

◆ 調整與子女相處時的模式

p2

明愛賽馬會「源·點」家長成長小組

香港明愛 Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

活動：「愛的語言」小測試

p3

明愛賽馬會「源·點」家長成長小組

香港明愛 Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

5種愛的語言

- ★ 每個子女心裡面，都有個「情緒的箱子」等著被愛添滿
- ★ 當子女真正感覺到被愛，他才會健康地成長
- ★ 每個人最重視、最習慣的愛的語言都不同
- ★ 了解對方的語言，才能有效地向對方表達愛意/謝意

資料來源：(Chapman, 1992)

p4

明愛賽馬會「源·點」家長成長小組

香港明愛 Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

肯定的語言 服務行動 真心的禮物

THANK YOU!  

精心時刻 身體的接觸

p5

明愛賽馬會「源·點」家長成長小組

香港明愛 Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

想一想：

- 哪一種愛的語言你最喜歡？從何時開始發現？家人知道嗎？為甚麼？
- 哪一種愛的語言你估計子女喜歡？從何得知？

p6

明愛賽馬會「源·點」家長成長小組

香港明愛 Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

正向心理學

- 不聚焦個人問題
- 運用個人品格優勢追求更充實和幸福人生

p7

明愛賽馬會「源·點」家長成長小組

香港明愛 Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

每人都有24項品格優勢
只是有些較突出；
有些較少運用。

欣賞自己及子女的
獨特性及品格優勢！



p8



p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas 香港賽馬會 慈善信託基金會

想一想：

- 哪3項品格優勢你時常展現？
- 哪3項品格優勢你子女時常展現？
- 哪3項品格優勢你覺得比3年前使用多了？
- 哪3項品格優勢你覺得你子女比3年前使用多了？

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas 香港賽馬會 慈善信託基金會

1. 子女和我們一樣，每天都在成長及進步。
2. 接納自己並按自己步伐成長，亦如同接納子女
3. 有些事情只是未做到，需要家長支持、給予空間及時間！

p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas 香港賽馬會 慈善信託基金會

讚賞三部曲

- 看見** ● 看見子女的行為 / 說話
- 肯定** ● 具體肯定子女的優點
- 鼓勵** ● 鼓勵子女日後多善用這項優點

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas 香港賽馬會 慈善信託基金會

運用讚賞3部曲的例子：

事件：看見子女按約定時間放下手機，轉而學習

父母可以說

- 看見** 「我看到你遵守承諾，並地專心學習。」
- 肯定** 「我感受到你的自我控制、毅力及熱忱。」
- 鼓勵** 「我信任你可以繼續自己好好分配時間，在學習與放鬆之間取得平衡。」

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas 香港賽馬會 慈善信託基金會

運用讚賞3部曲的例子：

事件：看見子女願意幫助你搜尋網上資料，安排旅遊行程

父母可以說

- 看見** 「我看到你願意幫助媽媽搜尋資料。」
- 肯定** 「我感受到你的愛、好奇心及洞察力。」
- 鼓勵** 「希望你以後都可以發揮你的能力及知識幫助身邊人。」

p14

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas 香港賽馬會 慈善信託基金會

在溝通上遇到困難時，
家長先自我照顧，
給予彼此空間，
才去聆聽彼此心聲及需要.....

p15

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas 香港賽馬會 慈善信託基金會

先連結後說理

- 描述** ● 具體描述事件
● 例：「你好像.....」
- 感受** ● 表達自己感受（傷心 / 失望 / 憤怒）
● 例：「我感到.....」
- 需要** ● 表達期望和需要
● 例：「我希望.....」
- 合作** ● 邀請子女一同解決問題
● 例：「請你與我們一起.....」

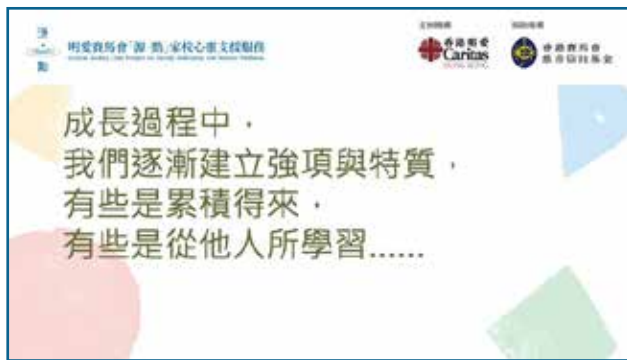
p16



p17



p18



p19



p20



p21



p22



p23



p24

「Show Me Your Love」學生成長小組 (第一節)

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位初中學生

🎯 小組目標：

- 讓學生認識壓力來源。
- 提升學生調節情緒和壓力的能力。
- 讓學生發掘自身品格優勢及發揮其強項。
- 提升學生同理心、關愛他人及與人溝通合作之能力。

🎯 本節目標：

- 學生認識壓力來源。
- 提升學生調節情緒和壓力的能力。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	研究小組成效。	請組員填寫前測問卷。	前測問卷 筆
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生掌握活動目標。 ● 讓學生互相認識，增加投入感。 	工作人員自我介紹、簡介小組，並與組員一同訂立小組規則。 活動：神奇動物園 <ul style="list-style-type: none"> ● 學生選擇一隻動物代表自己。 ● 透過動物卡作自我介紹，並以兩個形容詞形容這動物的生活習性，並分享對小組的期望。 ● 視乎情況，工作人員可增加難度，例如：學生在介紹時，要發出該動物的叫聲。 	動物卡
15 分鐘	學生認識壓力來源。	活動：泥膠版猜猜畫畫 <ul style="list-style-type: none"> ● 學生分為兩組，每次每組有一位學生看題目，該學生不能以動作或說話提示，以泥膠搓出該題目的形狀，讓其他組員猜。 ● 當一組學生猜中，會由另一學生負責看題目及搓泥膠，如此類推。 ● 工作人員可在活動前，告知學生可能有懲罰，增加緊張感。 講解 <ul style="list-style-type: none"> ● 以遊戲作引入，詢問學生在遊戲中感受的情緒和壓力。 ● 介紹不同壓力來源、壓力的好處及影響。 ● 壓力亦能導致不同的身體狀況，提醒學生留意。 	泥膠 題目

🕒	目標	內容	備註 / 物資
45 分鐘	提升學生調節情緒和壓力的能力。	<p>想像練習：秘密花園</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 慢慢以深呼吸安定自己，想像自己抵達一個最舒適的地方。 2. 在這個地方慢慢坐下來，感受一下這個舒適的地方有甚麼？ 3. 你感覺到光線照下來，這裡的溫度如何？ 4. 遠處傳來一些聲音，你能聽到甚麼聲音？ 5. 仔細留意，這裡有一陣熟悉的香氣，那氣味又是甚麼？ <p>活動：微型花園</p> <p>學生運用不同的微型模型、輕黏土、鐵線及其他藝術材料，製作出屬於自己「能好好放鬆的花園」。</p> <p>討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 與學生發掘「微型花園」有些甚麼元素，有哪些元素是可以帶到生活當中。 ● 例如：學生加入植物在「微型花園」中，在現實中亦可種一盆小小的多肉植物 / 在書桌上放上植物模型，提醒需放鬆的訊息。 	微型模型 輕黏土 鐵線 其他藝術材料
5 分鐘	總結是節小組。	<p>總結</p> <p>留意壓力的不同影響，提醒適時放鬆的重要性。</p>	簡報



「Show Me Your Love」學生成長小組(第一節)

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區發展部

「Show Me Your Love」

學生成長小組 第一節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區發展部

小組目標

- ★ 覺察、接納及抒發自己的情緒
- ★ 認識自己！發揮自己強項！
- ★ 關愛身邊的人：製作及贈送關懷小禮物

p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區發展部

本節目標：

- 認識壓力來源
- 提升調節情緒和壓力的能力

p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區發展部

小組規則：

- 保守秘密
- 聆聽
- 尊重別人
- 放鬆、投入 !!!

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區發展部

活動：神奇動物園



p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區發展部

活動：泥膠版猜猜畫畫



p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區發展部

剛才大家有甚麼情緒？



p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區發展部

甚麼是「壓力」？



p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 康復服務部

如果壓力累積得太多 身體會很難受....

p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 康復服務部

每個人自成長都經歷大大小小的壓力.....

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 康復服務部

壓力有甚麼好處？

p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 康復服務部

適量的壓力

- 》推動力 - 推動我們朝著目標努力
- 》專心 - 促使我們正視問題·尋求方法解決

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 康復服務部

壓力有甚麼壞處？

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 康復服務部

當壓力出現·會有甚麼身體反應？

感到平靜 輕微壓力 中等壓力 很大壓力 無法控制

p14

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 康復服務部

壓力有時導致不同的身體狀況·
留意身體、照顧身體·
有時候亦是照顧心靈

p15

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 康復服務部

想像練習：秘密花園

p16

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
香港賽馬會 Caritas 香港賽馬會 康復服務部

活動：微型花園



p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
香港賽馬會 Caritas 香港賽馬會 康復服務部

活動：微型花園



這個「能好好放鬆的花園」中，有什麼在當中？試與你的組員分享。

p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
香港賽馬會 Caritas 香港賽馬會 康復服務部

活動：微型花園



「微型花園」有些什麼元素是可以帶到生活當中？

p19



「Show Me Your Love」學生成長小組（第二節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位初中學生

🎯 本節目標：

- 提升學生調節情緒的能力。
- 讓學生發掘自身品格優勢及發展強項。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	回顧上節小組內容，並讓學生熱身。	<p>回顧上節小組內容。</p> <p>活動：情緒 PANTONE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員將 Pantone 卡散開放在桌上及課室不同位置，邀請學生在課室漫步，選擇一張 Pantone 卡去表達最近的情緒。 2. 學生 4 人一組，圍圈分享這個顏色代表他 / 她的甚麼情緒。 <p>討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 平常習慣詢問自己有甚麼情緒嗎？當其他人聆聽你的分享時，你又有甚麼感受？ ● 當觀察到其他人分享他 / 她選擇的顏色及講出的情緒，與你原本預計的相同嗎？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 我們在生活中有很多事情要忙，但也要適時覺察自己的情緒。 ● 在成長路途中，我們可嘗試找合適的朋友 / 家人 / 師長去傾訴，亦可以成為他人的聆聽者。 ● 學生可以用所選擇的顏色 / 其他顏色去製作之後的藝術作品。 	Pantone 卡
65 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生透過藝術表達自己，發掘自己的特點。 ● 提升學生對情緒的覺察及接納能力，並提升自我照顧意識。 	<p>活動：酒精墨水畫（或其他藝術活動）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生在酒精墨水畫專用紙上嘗試製作酒精墨水畫，鼓勵學生用最能代表自己的顏色作畫，亦可加入金屬色，代表一些支持自己的力量。 2. 提醒學生製作過程中，1) 沒有對錯、沒有答案；2) 沒有「靚」或「唔靚」；3) 專注此時此刻，觀察墨水變化流動。 3. 完成酒精墨水畫後，學生可選擇最想保留的部分，做成六角形杯墊。 4. 學生可選擇其中兩個最切合自己的品格優勢貼紙，貼在杯墊上。 5. 最後，學生可為畫作改名。 	酒精墨水 酒精墨水專用紙 酒精 金屬色 六角形杯墊 氣泵 作品名卡

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>小組分享</p> <p>4 人一組，分享作品名的意思、創作酒精墨水畫時的感受與體驗、作品代表自己的甚麼特色？</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 創作的過程中，學習接納一定程度的不可控制 / 不完美。 ● 日常生活中，可以透過不同的藝術去表達自己，當我們投入創作，亦可找回內心的平靜，讓情緒穩定。 ● 不同的色彩就如同我們的獨特性。 	
10 分鐘	介紹品格優勢及其重要性。	<p>講解：甚麼是品格優勢</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 人人都有 24 項品格優勢，只是有些品格優勢比較常用，另一些較少用。 ● 如運用不同顏色作畫，看見及欣賞自己的獨一無二，能協助我們面對生活上的挑戰。 ● 鼓勵學生透過不同互動，欣賞自己及他人的品格優勢。 	簡報 品格優勢 金屬貼紙
5 分鐘	總結是節小組。	<p>總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提醒當覺察自己有過於高漲的情緒時，可以透過不同的藝術形式去平靜自己。 ● 學習接納生命中一定程度的不可控制 / 不完美，但也可從中看到生命不同的獨特性與可愛之處。 	



「Show Me Your Love」學生成長小組(第二節)

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

「Show Me Your Love」

學生成長小組 第二節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

活動：情緒PANTONE



p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

生活中有很多事情要忙，
但都要有時覺察自己的情緒。

p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

活動：酒精墨水畫



提醒自己，
接納一定程度的不可控制

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

活動：酒精墨水畫



- 沒有對錯、沒有答案
- 沒有「靚」或「唔靚」
- 專注此時此刻，觀察墨水變化流動

p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

學習接納一定程度的不可控制 / 不完美。

日常生活中，
可以透過不同的藝術去表達自己，
當我們投入創作，亦可找回內心的平靜，
讓情緒穩定。

p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

平靜過後，
又嘗試欣賞一下畫作的美態。



p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

不同的色彩就如同我們的獨特性。



p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

用多一個角度去認識自己！

品格優勢

p9

品格優勢

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

每人都擁有
24項品格優勢

有些較突出
有些較少用

p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

每畫一幅畫，
所需的顏色各有不同

就像我們在
不同情境下發揮
不同的品格優勢

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

而每個人都有自己的色彩
你的色彩又是如何？

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

試講出一個你最常用的品格優勢，
可在畫作上貼上品格優勢的金屬貼紙！

p14

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

看到自己的色彩外，
又嘗試欣賞其他人的獨特之處！

p15



「Show Me Your Love」學生成長小組（第三節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位初中學生

🎯 本節目標：

- 提升學生調節情緒的能力。
- 讓學生發掘自身品格優勢及發揮其強項。
- 提升學生同理心、關愛他人及與人溝通合作之能力。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	回顧上節小組內容，並讓學生熱身。	<p>回顧上節小組內容。</p> <p>活動：情緒溫度計</p> <ol style="list-style-type: none"> 課室近黑板的一方為最低分，另一方為最高分，當工作人員問問題後，學生可透過移動腳步的方式，表達自己的答案。 建議問題： <ul style="list-style-type: none"> - 你現在的能源指數 - 你現在的情緒指數 - 我有紓緩壓力的方法 - 我有感恩的事情 - 我能看到生活中不同的美好之處 工作人員可在學生作答後，簡單訪問一兩位學生一些延伸問題。 	
55 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生透過藝術表達自己，發掘自己的特點。 ● 提升學生對情緒的覺察及接納情緒能力，提升自我照顧意識。 	<p>活動：我的心靈小島（或其他藝術活動）</p> <ol style="list-style-type: none"> 工作人員先介紹空氣草的特色及照顧方法。 由工作人員示範，利用鐵線及相關工具，製作空氣草花器。 完成花器後，可利用保麗龍膠將其固定在木板之上。 學生在卡上寫上「關顧自己的訊息」。 <p>小組分享</p> <p>圍圈分享製作時的體驗與困難，以及當中欣賞自己的一個地方。</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在每日照顧空氣草的時候，不妨也花十五分鐘照顧自己，讓自己休息。 ● 分享短片，講解以一個接納自己、欣賞自己的方式看待自己的重要性。 	空氣草 鐵線 鉗 保麗龍膠 木板 小卡

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		影片來源： [IKEA UAE]. (2018, April 30). Bully A Plant: Say No To Bullying[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=Yx6UgfQreYY&t=44s	
20分鐘	提升學生同理心、關愛他人及與人溝通合作之能力。	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">討論：義工服務預備工作</div> 讓學生討論老師 / 長者 / 其他服務對象的喜好，以決定製作禮物，例如：酒精墨水畫六角形杯墊 / 心靈小島 / 其他小物件。工作人員帶領學生預備下一節禮物製作的物資。	



「Show Me Your Love」學生成長小組(第三節)



p1



p2



p3



p4



p5



p6



p7



p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

在每日照顧空氣草的時候，不妨也花十五分鐘照顧自己，讓自己休息



p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務



影片來源：[IKEA UME], (2018, April 30), Buy A Plant, Say No To Bullying (Video). YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=Vd3DQzYY>

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

活動：討論義工服務

經過幾次不同的藝術活動，如果要製作一件小物件，作為送給老師的禮物，大家會選擇做甚麼？

p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

如何製作？所需的物資有多少？
老師的喜好又是什麼？
需要心意卡？包裝嗎？
一起開始討論吧！



p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

好好發揮你的品格優勢！



領導力 同理心 團隊精神
洞察力 社交智慧

p13



「Show Me Your Love」學生成長小組（第四節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位初中學生

🎯 本節目標：

- 讓學生發掘自身品格優勢及發揮其強項。
- 提升學生同理心、關愛他人及與人溝通合作之能力。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	回顧上節小組內容，並讓學生熱身。	回顧上節小組內容。	
55 分鐘	提升學生同理心、關愛他人及與人溝通合作之能力。	<p>活動：義工服務 - 禮物製作</p> <p>讓學生製作酒精墨水畫六角形杯墊 / 心靈小島 / 其他小物件送給老師 / 長者 / 其他服務對象。</p>	
25 分鐘	讓學生發掘自身品格優勢及發揮其強項。	<p>活動：藝術拼貼 - 我的內在資源</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 展示不同雜誌頁面，邀請學生從中揀選並剪出： <ol style="list-style-type: none"> 1. 代表你在这義工服務中曾展現的強項的相片 2. 代表你曾在生活中克服困難的相片 3. 代表曾鼓勵幫助你的家人 / 朋友 / 師長的相片 ● 將剪出的相片貼在相框內，並在圖片旁寫上簡單句子作詮釋。 ● 邀請學生互相欣賞同學的作品，並在心意卡上為對方寫上欣賞及打氣的句子。 ● 派發老師 / 社工寫給學生的打氣卡。 <p>討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 回顧自己的內在資源時，有甚麼感受及想法？對自己有沒有新發現？ ● 收到老師 / 社工及同學的鼓勵，有甚麼感受？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 接納及欣賞獨一無二的自己。 ● 面對困難及挑戰，我們可以運用好奇心、熱忱、勇敢、毅力、希望、感恩等品格優勢。 ● 身邊亦有朋友、家人及師長幫助我們。 ● 不論過去或現在，我也有很多值得欣賞自己 / 被其他人欣賞的事情。 	<p>相框</p> <p>顏色筆</p> <p>剪刀</p> <p>膠水</p> <p>雜誌</p>

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5分鐘	讓學生發掘自身品格優勢及發揮其強項。	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">總結</div> <ul style="list-style-type: none"> ● 總結小組學習，邀請學生用一個詞語 / 一句句子，分享在小組中對自己的欣賞。 ● 邀請學生填寫問卷，對活動作出回饋。 	後測問卷 筆



「Show Me Your Love」學生成長小組(第四節)

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

「Show Me Your Love」

學生成長小組 第四節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

活動：義工服務

製作一件小物件，
作為送給老師的禮物。
試試關心身邊人，同時表達感謝！



p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

謝謝大家用時間，
去製作小禮物，
對工作一年的老師
表達感謝。



p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

不如試試欣賞一下自己！

Excellent! Very Good! Good!



p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

在活動的過程中，
你看到自己運用了甚麼品格優勢？



創造力 開放性 好奇心 仁熟 希望

p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

品格優勢



p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

活動： 藝術拼貼-我的內在資源

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

在不同雜誌頁面，從中揀選並剪出：

- 代表你在這義工服務中曾展現的強項的相片
- 代表你曾在生活中克服困難的相片
- 代表曾鼓勵幫助你的家人/朋友/師長的相片

將剪出的相片貼在相框內，並在圖片旁寫上簡單句子作詮釋。

p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

回顧自己的內在資源時，有甚麼感受及想法？
對自己有沒有新發現？

收到老師/社工及同學的鼓勵，有甚麼感受？

p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

接納及欣賞獨一無二的自己。



p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

面對困難及挑戰，我們可以運用



好奇心 毅力 熱忱 勇敢 感恩

p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

身邊亦有朋友、家人及師長幫助我們



p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

不論過去或現在，
我也有很多值得欣賞自己/
被其他人欣賞的事情。

Congratulations! Fantastic!

Good job! Great work!

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

我足夠好。
未來，我亦會繼續看到自己可愛之處。



p14



「『Bond』緊你」朋輩成長小組（第一節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：初中及高中各 10-12 位學生

🎯 小組目標：

- 提升學生對自己的情緒認識及表達能力。
- 提升學生與人溝通合作之能力。
- 讓學生發掘自身資源，提升抗逆力來應對日後生活上的挑戰。

🎯 本節目目標：

- 提升學生對自己的情緒認識及表達能力。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	研究小組成效。	請組員填寫前測問卷。	前測問卷 筆
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生掌握活動目標。 ● 讓學生互相認識，增加投入感。 	工作人員自我介紹、簡介小組，並與組員一同訂立小組規則。 活動：手不離筆 <ul style="list-style-type: none"> ● 六人一組（盡量以不同年級組合）面對面圍圈，每人拿取一支麥克筆。 ● 與左右兩旁的組員一同用食指按著筆的兩端，目標是不讓筆跌在地上。 ● 所有組員想辦法在只有食指按著筆的情況下，移動及與他人合作，由面對面轉換至所有人都面向外。 ● 過程中，如筆跌下，該學生要自我介紹。 	麥克筆
35 分鐘	提升學生對自己的情緒認識及表達能力。	活動：魔毯 <ul style="list-style-type: none"> ● 六人一組（盡量以不同年級組合）站上魔毯。 ● 活動開始，同組學生要在不踏出魔毯的情況下，將魔毯由正面翻到背面，當中如魔毯損壞，工作人員可視乎情況收起脫離的部分。 ● 視乎情況，工作人員亦可增加 A4 紙大小的安全島，讓組員短暫停留。 討論 <ul style="list-style-type: none"> ● 在遊戲的過程中，留意到自己有甚麼情緒出現？（緊張？不耐煩？興奮？不知所措？） ● 當活動進行時，你留意到自己有甚麼身體反應？ 解說 <ul style="list-style-type: none"> ● 每個人都是獨特的，在遊戲過程中留意到自己有不同情緒，嘗試接納自己的情緒。 ● 面對壓力時，嘗試留意自己的身體反應及情緒，並適時舒緩壓力。 	A4 紙 A0 雞皮紙

🕒	目標	內容	備註 / 物資
25 分鐘		<p>活動：情緒短劇版以訛傳訛</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 六人一組（盡量以不同年級組合），以一直線排隊站立，第一個學生面向工作員，其他學生均背向工作員。 ● 工作員會給予第一個學生一個小故事，例如： <ul style="list-style-type: none"> * 你今日早上在「熟睡」狀態下，比隔離屋「裝修的聲音」嘈醒，因為聲音突然出現，你感到有點「驚嚇」，然後開始感到「不耐煩」，在輾轉反側後，決定嘗試「深呼吸」尋回內心的「平靜」。 * 其中引號的為得分的關鍵字 ● 第一位學生可透過動作及聲效（如嘆氣聲 / 扮電鑽的聲音）去演繹這個故事，但不可說話。當第一位學生明白故事後，可拍拍在第二位的學生的膊頭，向他 / 她演繹這個故事，完成後背向第二位學生，如此類推。 ● 直至傳到最後一位學生，嘗試說出故事，估中最多關鍵字為勝。 <p>討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 有很多不同的情緒詞彙出現在故事中，當中有你平日最常感受到的情緒嗎？你的反應相同嗎？ ● 你會向他人表達情緒嗎？為甚麼？ <p>解說</p> <p>面對生活中不同的變化與挑戰，有不同情緒是正常的。情緒有時候是反映我們未被滿足的需要。</p>	

益學生篇



「『Bond』緊你」朋輩成長小組（第一節）



p1



p2



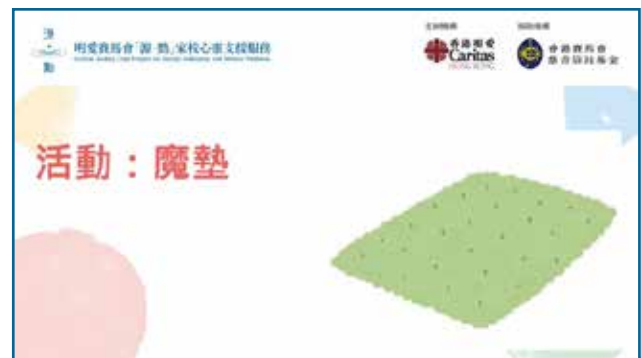
p3



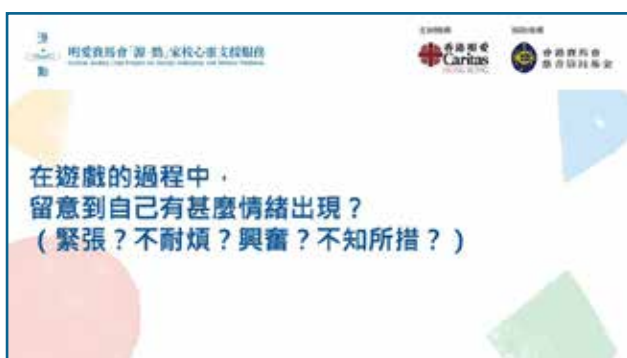
p4



p5



p6



p7



p8



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

當活動進行時，
你留意到自己有甚麼身體反應？

p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

面對壓力時，
嘗試留意自己的身體反應及情緒，
並適時紓緩壓力。

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

活動：情緒短劇版以訛傳訛

p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

故事中，有很多不同的情緒詞彙出現，
有你平日最常感受到的情緒嗎？
你的反應相同嗎？

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

你會向他人表達情緒嗎？為什麼？

面對生活中不同的變化與挑戰，
有不同情緒是正常的。

情緒有時候是反映我們未被滿足的需要。
留意自己的需要，有什麼可以幫助自己？

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

情緒反映我們的內心需要

快樂 幸福 自豪 感動 熱情 興奮

以成事為滿足，心靈需要支持

為他人而喜悅，心靈受到觸動

對人舉動興趣，情緒處於高漲

p14

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

擔心 焦慮 害怕 傷心 慚愧 內疚 憤怒

需要安全、安心、需要休息...

需要支持及幫助、需要被聆聽...

需要被肯定、需要被安慰、被明白...

需要表達內心感受、需要訂立界線...

p15

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

而向身邊值得信任的家人 / 朋友 / 社工 / 師長 表達自己，
也是疏理情緒的一種方式！

讓大家的Bonding 增加！

p16

「『Bond』緊你」朋輩成長小組（第二節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：初中及高中各 10-12 位學生

🎯 本節目標：

- 提升學生與人溝通合作之能力。
- 讓學生發掘自身資源，提升抗逆力來應對日後生活上的挑戰。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	回顧上節小組內容，並讓學生熱身。	<p>回顧上節小組內容。</p> <p>活動：隔山叫牛</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生分為「山組」和「牛組」。 2. 「山組」同學在房間中央，以聲音和動作干擾。「牛組」同學分別站在房間兩側，一側同學嘗試將訊息傳達至另一側同學。 <p>討論</p> <p>想達到好的溝通，要有甚麼元素？</p>	
20 分鐘	提升學生與人溝通合作之能力。	<p>活動：魔幻之塔</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 兩人一組（盡量以不同年級組合）相對而坐。每組學生均有眼罩和一套不同顏色的 LEGO，學生可先用三分鐘討論策略。 ● 第一回合開始時，其中一位學生（A）要矇眼，另一位學生（B）根據簡報顯示的 Lego 砌法，以聲音導航的方式，引導 A 砌出題目。當中，B 不能觸碰 A，亦不能移動 LEGO。 ● 第一回合完成後，學生可有 1 分鐘時間討論，調整策略。第二回合由 B 矇眼，A 給指示。 ● 如此類推，直到完成六題為止。 <p>討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在遊戲的過程中，留意到自己有甚麼情緒出現？ ● 情緒會影響溝通嗎？如何影響？ 	LEGO 眼罩 簡報

🕒	目標	內容	備註 / 物資
60分鐘	讓學生發掘自身資源，提升抗逆力來應對日後生活上的挑戰。	<p>活動：化學廢料</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員可在活動前，在場地上以皺紋膠紙圍出一個每邊邊長為三米的正方形，在場內不同的位置放置四個乒乓球，場中間放置一個膠杯。 ● 六人一組（盡量以不同年級組合）在正方形外圍站立。每組學生均有三個眼罩、剪刀、一條十米長的麻繩、十條橡筋和十張 A4 紙，學生可先用三分鐘討論策略。 ● 第一回合開始時，學生可用三分鐘製作裝置，目的是在不進入場地的情況下，將乒乓球放入膠杯。 ● 三分鐘後，其中三位學生要矇眼，只有矇眼的學生可操作裝置，而另外三位學生，以聲音導航的方式，引導矇眼學生進行挑戰，當中不能觸碰矇眼學生。限時八分鐘。 ● 第一回合完成後，學生有三分鐘時間討論，調整策略。第二回合限時八分鐘。 ● 如學生能在限時內完成挑戰，第三回合可改為鬥快完成。 ● 工作人員可隨學生情況調整時間及難度（例如不矇眼）。 <p>討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 挑戰過程中， <ul style="list-style-type: none"> ● 如果想達到更有效溝通，我可以為團隊做甚麼？ ● 你認為其他團隊成員做了甚麼可以協助完成目標？ 2. 挑戰完成後， <ul style="list-style-type: none"> ● 在遊戲的過程中，留意到自己做了甚麼？你感覺如何？ ● 過程中，你所使用的兩項品格優勢？試舉例子具體分享。 ● 在生活中，你又如何應用？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每個挑戰就如同生活的難關，不論成功 / 失敗，過程中均會對自己有一些新發現，或得到新經驗，而這些發現亦會使自己更進步。 ● 成長型思維其中一個重點就是「相信自己能改變」。 ● 學習欣賞自己與他人的付出。 	皺紋膠紙 眼罩 剪刀 麻繩 橡筋 A4 紙



「『Bond』緊你」朋輩成長小組（第二節）

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會
香港賽馬會
慈善信託基金

「Bond」緊你

朋輩成長小組 第二節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會
香港賽馬會
慈善信託基金



活動：隔山叫牛

p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會
香港賽馬會
慈善信託基金

想達到好的溝通，要有什麼元素？

p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會
香港賽馬會
慈善信託基金

活動：魔幻之塔



p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會
香港賽馬會
慈善信託基金

在遊戲的過程中，
留意到自己有甚麼情緒出現？
情緒會影響溝通嗎？如何影響？

p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會
香港賽馬會
慈善信託基金

活動：化學廢料

p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會
香港賽馬會
慈善信託基金

第一 / 二次嘗試後：

- 1) 如果想達到更有效溝通，我可以為團隊做什麼？
- 1) 其他團隊成員做了什麼，你認為可以繼續做，協助完成目標？

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會
香港賽馬會
慈善信託基金

完成挑戰後：

過程中，留意到自己做了什麼？你感覺如何？

p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

用多一個角度去認識自己！

品格優勢

p9

品格優勢

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

- 1) 過程中，你所使用的兩個品格優勢？
試舉例子具體分享。
- 2) 在生活中，你又可以如何用這些學習？

p11

- 每人都擁有 24項品格優勢
- 有些較突出
- 有些較少用

p12

每畫一幅畫，
所需的顏色各有不同

就像我們在
不同情境下發揮
不同的品格優勢

p13

每個挑戰就如同生活的難關，
不論成功/失敗，
過程中都會對自己有一些新發現，
而這些發現亦會更自己更進步。

p14

成長型思維	固定思維
相信能力可透過努力 成長	相信能力是固定不變的
偏重 過程 ，享受成功過程	偏重 結果 ，注重表現成功
視失敗和不足為 進步空間	無法 面對失敗和不足
視挑戰為 學習機會	逃避挑戰，活在 舒適圈

p15

試試將這些發現帶到生活！
相信你能改變！

p16

「『Bond』緊你」朋輩成長小組（第三節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：初中及高中各 10-12 位學生

🎯 本節目標：

- 提升學生與人溝通合作之能力。
- 讓學生發掘自身資源，提升抗逆力來應對日後生活上的挑戰。
- 增加學生之間的聯繫，成為困難中的資源。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	回顧上節小組內容，並讓學生熱身。	<ul style="list-style-type: none"> ● 回顧上節小組內容。 ● 介紹更多品格優勢的資料及周哈里窗，鼓勵學生在今日活動中，留意自己及組員的品格優勢。 	簡報
60 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升學生與人溝通合作之能力。 ● 讓學生發掘自身資源，提升抗逆力來應對日後生活上的挑戰。 ● 增加學生之間的聯繫，成為困難中的資源。 	<p>活動：學校定向</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 六人一組（盡量以不同年級組合），每組在活動開始時會收到一個密碼，提示他們到校園不同地方。建議密碼可使用摩斯密碼、凱撒密碼、豬圈密碼等。 ● 每組學生需在解碼後，所有同組組員一同到達指定地點完成挑戰。 ● 學生需在限時內完成挑戰。 ● 定向過程中，在每一個樓層，亦有隱藏的「最終密碼」紙。 ● 定向位置及遊戲例子： ● 視藝室 「穿越 A4 紙」： <ul style="list-style-type: none"> - 每位同學會有一張 A4 紙，在不使用工具下，用紙製作一個不斷開的圈，並能夠讓全組牽手穿過紙圈。 - 完成後得到下一個地點密碼。 ● 活動室 「Photo hunter」： <ul style="list-style-type: none"> - 工作人員首先在活動室的不同角落拍下照片，例如：咪，將圖片放大十倍後，學生需根據圖片尋找相關位置及用相機拍相似度最高的圖片。 - 完成後得到下一個地點密碼。 	定向位置 密碼紙 「最終密碼」紙 A4 紙 活動室圖片 木筷子 膠杯 乒乓球 紙巾

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<ul style="list-style-type: none"> ● 科學實驗室 「紙飛機大賽」： <ul style="list-style-type: none"> - 學生先在組內商討，哪兩位負責擲飛機，其餘則負責用木筷子夾飛機。 - 有兩分鐘時間讓所有學生一起摺飛機，兩分鐘後就不能再摺。 - 負責擲飛機的兩位學生要在兩分鐘內，將摺好的飛機扔向對面的組員；對面的組員要使用木筷子接著飛機，接到三隻視為成功。 - 完成後得到下一個地點密碼。 ● 操場 「彈乒乓球大賽」： <ul style="list-style-type: none"> - 在長桌一邊放上 9 個膠杯，學生需站在長桌另一端，將乒乓球彈入 9 個膠杯中，彈入所有膠杯視為成功。 - 完成後得到下一個地點密碼。 ● 課室 「神奇紙巾大賽」： <ul style="list-style-type: none"> - 其中一位學生將紙巾向上拋起，全組學生雙手交叉放在後面，在身體不接觸紙巾的情況下，讓紙巾停留在半空中最少十五秒（工作人員可按需要調整秒數）。 - 完成後得到下一個地點密碼。 ● 解開「最終密碼」紙後，會得到一個密碼鎖的四位數字密碼，學生可贏得盒內的大獎。 ● 定向遊戲中，完成不同挑戰可得分，最高分組別視為定向勝出者，贏得獎品。如有同分，則用最短時間完成的組別勝出。 	
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生發掘自身資源，提升抗逆力來應對日後生活上的挑戰。 ● 增加學生之間的聯繫，成為困難中的資源。 	<p style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">活動：有你總是好的啲</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學校定向的六人小組圍圈而坐，每人可有一張白色畫卡，用三分鐘畫一個圖像，代表在本次活動中，最欣賞自己的地方，再選擇一個相關的品格優勢貼紙。 ● 完成後，將畫卡傳至右方同學，收到卡的學生，需在他人的畫卡上，用一分鐘畫一個圖像，代表在本次活動中，最欣賞他 / 她的地方。如此類推，直到畫卡回到原作者手上。 ● 學生可就著收到的畫卡，詢問兩題「感到好奇的圖像」，聆聽他人欣賞自己的地方。 <p style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">解說</p> <p>學習欣賞自己與他人的付出。</p>	白色畫卡 (10 X 10 厘米) 筆 品格優勢貼紙 (見附件五)

「『Bond』緊你」朋輩成長小組（第三節）

明愛賽馬會「源·點」家校本心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 德育及公民教育

「Bond」緊你

朋輩成長小組 第三節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校本心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 德育及公民教育

上一節 · 我地講到……

品格優勢

p2

明愛賽馬會「源·點」家校本心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 德育及公民教育

品格優勢

p3

明愛賽馬會「源·點」家校本心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 德育及公民教育

- 每人都擁有 24項品格優勢
- 有些較突出
- 有些較少用

p4

明愛賽馬會「源·點」家校本心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 德育及公民教育

自己知道	自己不知道
開放我 我在別人面前展現的特質 別人回饋	盲目我 別人留意和注意的特質，但自己沒有留意
隱藏我 我自己知道的特質，但未有向人展示	未知我 自己及別人都尚未發現的特質

用品格優勢 認識自己不同面向！
 周哈里窗 Johari Window

p5

明愛賽馬會「源·點」家校本心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 德育及公民教育

有時候 · 我們只注意一些做得不好的事
 但其實我自己還有些值得欣賞的事情

p6

明愛賽馬會「源·點」家校本心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 德育及公民教育

我們一起留意 自己做得好的地方！

p7

明愛賽馬會「源·點」家校本心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 德育及公民教育

活動：學校定向

p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 德育及公民教育

**利用你們的團體智慧，
 去找出密碼，
 解開謎團及發掘寶藏！**



p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 德育及公民教育

規則：

1. 開始時，每組收到一個密碼，提示到校園不同地方。
2. 每組需在解碼後，所有同組組員一同到達指定地點完成挑戰。
3. 學生需在限時內完成挑戰，定向過程中，在每一個樓層，亦有隱藏的「最終密碼」紙。
4. 定向過程完成挑戰後會獲得分數，而遲到會扣分，最高分隊伍為勝出者，如分數相同，則最快完成隊伍勝出，贏得大獎。
5. 另外，所有組別解開「最終密碼」紙後，會得到一個密碼鎖的四位數字密碼，學生可贏得盒內的大獎。

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 德育及公民教育

活動：有你總是好啲啲



p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 德育及公民教育



每人有一張畫卡畫一圖像，代表在本次活動中最欣賞自己的地方。

完成後，將畫卡傳至右方同學，收到卡的學生，需用一分鐘畫一佢圖像，代表在本次活動中，最欣賞他/她的地方。

如此類推，直到畫卡回到原作者手上。

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 德育及公民教育



每個同學就著收到的畫卡，詢問兩題「感到好奇的圖像」，聆聽他人欣賞自己的地方。

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 德育及公民教育

除了看到自己的付出，欣賞自己之外，
 都學習欣賞他人的付出。

也是與他人建立BONDING的方法～

p14



「『Bond』緊你」朋輩成長小組（第四節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：初中及高中各 10-12 位學生

🎯 本節目標：

- 提升學生與人溝通合作之能力。
- 讓學生發掘自身資源，提升抗逆力來應對日後生活上的挑戰。
- 增加學生之間的聯繫，成為困難中的資源。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	回顧上節小組內容，並讓學生熱身。	<ul style="list-style-type: none"> ● 回顧上節小組內容。 ● 介紹更多品格優勢的知識，鼓勵學生在今日活動中，留意自己及組員的品格優勢。 	簡報
20 分鐘	增加學生之間的聯繫，成為困難中的資源。	<p>活動：Brotherhood / Sisterhood / Friendship</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 六人一組（盡量以不同年級組合），每組在白布上畫上他們認為甚麼是友誼。 ● 完成後，全組學生介紹布上有甚麼。 <p>討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 甚麼是友情中最重要？ ● 畫面中有哪個圖案最觸動你？ ● 在這學校，作為學長學弟 / 妹，我可以為大家做甚麼去達到這個畫面？ 	白布 麥克筆
60 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生發掘自身資源，提升抗逆力來應對日後生活上的挑戰。 ● 增加學生之間的聯繫，成為困難中的資源。 	<p>活動：霓虹燈創作</p> <p>導入問題： 在四節的小組活動中，你對自己有甚麼新發現？對於未來一年的校園生活，你有甚麼期望？試用一個圖案去提醒自己。</p> <p>創作程序：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 揀選冷光線顏色，測試是否正常運作。 ● 量度並確認圖案是一筆過，冷光線亦有足夠長度。 ● 將白紙貼在膠板上，以冷光線扭出圖案，並以皺紋膠紙 / 鉗固定。 ● 在冷光線重疊 / 尖端位置，用工具在兩側打孔，再用鐵線固定。 ● 固定後撕走白紙，並將多餘冷光線及背面鐵線貼上黑色膠紙覆蓋。 	A3 白紙 筆 A3 黑色珍珠板 冷光線連電線 黑白皺紋膠紙 鉗 鐵線

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p data-bbox="512 248 587 286">解說</p> <ul data-bbox="512 304 1193 421" style="list-style-type: none"> ● 鼓勵學生分享創作的心得及感受，並欣賞其他人作品。 ● 鼓勵參加者懷抱對校園生活的期待，為自己及組員送上祝福。 	
5 分鐘	收集學生對活動的意見。	<p data-bbox="512 477 587 515">總結</p> <ul data-bbox="512 533 995 613" style="list-style-type: none"> ● 總結小組學習。 ● 邀請學生填寫問卷，對活動作出回饋。 	後測問卷 筆



「『Bond』緊你」朋輩成長小組（第四節）



p1



p2



p3



p4



p5



p6



p7



p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

友誼中，什麼是最重要？
畫面中，有哪個圖案最觸動你？

p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

在這學校，
作為學長學弟/妹，
我可以為大家做什麼去達到這個畫面？

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

**活動：
霓虹燈創作**

p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

在四節活動中，
你對自己有什麼新發現？
對未來一年的校園生活，
你有什麼期望？
試用一個圖案表示，去提醒自己。

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

霓虹燈展覽館

大家將霓虹燈牌放到中央，並亮好燈，
在預備好後，會將課室的燈光熄滅，
一同欣賞大家的作品。

p13



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

讓這個燈牌，提醒你對校園生活的期待，
也為你帶來點點光明～

p15



運用 品格優勢 建立抗逆力

- 「心『正』自然『良』」品格優勢家長工作坊
- 「至正爸媽」品格優勢家長小組
- 「品格優勢此中尋」品格優勢學生小組

「心『正』自然『良』」品格優勢家長工作坊

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：中學家長

🎯 目標：

- 讓家長認識品格優勢的概念，以及擴闊對優點的看法。
- 鼓勵家長學習欣賞及發掘自己與他人的內在資源，培養正向思維。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	讓參加者掌握活動目標。	<ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員自我介紹。 ● 講解活動目標及流程。 	簡報
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解家長對自己及子女的看法。 ● 認識人的腦部或會令我們忽略自己及子女值得欣賞的地方。 	<p>活動：你是……我是……</p> <p>請家長畫出兩個來自大自然的事物或動物，去形容家長自己及子女。</p> <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 家長會以哪些詞彙，形容所畫的事物或動物？ ● 家長思考時，傾向先想起負面特質，還是正面特質？ <p>活動：觀察小挑戰</p> <p>觀察小挑戰短片 (0:50-1:23)，影片來源： [National Geographic]. (2014, January 27). <i>A Double Dutch / Brain Games</i> [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=iiEzf3J4iFk</p> <p>播放短片，請家長數算片中穿著綠色衣服的女孩跳繩成功跳到多少次。</p> <p>討論問題</p> <p>家長有沒有留意到短片中有其他特別之處？包括：有一隻公雞經過、背景顏色有變化…等等</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 人腦會有選擇性注意力 (selective attention)，讓人專注於一件事，而忽略了其他事。 ● 透過短片講解人腦有負面偏好 (negativity bias)，幫助人類存活，但同時會讓人太專注壞事或危險的事，忽略其他美好的事物。 <p>負面偏好影片 (0:34-1:56)，影片來源： [POPA Channel]. (2018, December 5). <i>子女無優點，還是父母太負面？</i> [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=CHTJijHnjsg</p>	

🕒	目標	內容	備註 / 物資
40 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 闡述品格優勢的體現，裝備家長有關品格優勢的基本概念。 ● 讓家長嘗試换位思考，明白及尊重子女的獨特性。 	<p>講解：品格優勢概念及重要性</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每人都有 24 項品格優勢，沒有高低之分；有些品格優勢較突出，有些不太明顯。 ● 品格優勢並非固定不變，而是可以在後天加以培養。 ● 要恰當地使用品格優勢，不要誤用 (Misuse)、過度使用 (Overuse) 或未充份使用 (Underuse)。 ● 輔以影片及生活例子，講解發掘和發展子女品格優勢的重要性的方法。 <p>劉盼晞專訪影片，影片來源： [Hong Kong Rope Skipping Academy] .(2018, September 12). <i>ViuTV 經緯人物誌 - 劉盼晞</i> [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=zauCX_Gmlak</p> <p>活動：個案討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 列出個案，讓家長思考個案中的子女有甚麼品格優勢。 ● 如果你是個案子女的家長，你會如何以品格優勢的概念回應子女？ 	<p>簡報</p> <p>24 項品格優勢圖 (見附件四)</p>
25 分鐘	鞏固參加者對品格優勢的認識及運用。	<p>活動：我欣賞你……</p> <p>讓家長運用品格優勢形容自己及子女，並輔以例子加以解釋。</p> <p>講解：詳細認識自己和子女的品格優勢</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講解品格優勢問卷，歡迎家長回家填寫以認識自己。 ● 問卷另有青少年版，適合 10-17 歲兒童及青少年；家長可回家與子女一同填寫，或以輕鬆的親子活動找出親子相同的品格優勢。 	
5 分鐘	收集家長對活動的意見。	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結內容。 ● 邀請家長填寫問卷，對活動作出回饋。 	問卷

「心『正』自然『良』」品格優勢家長工作坊

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區發展部

心「正」自然「良」

品格優勢家長工作坊

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區發展部

活動目標

1. 協助家長**認識品格優勢**的概念，擴闊對優點的看法
2. 鼓勵家長學習欣賞及發掘自己及家人的**內在資源**，**培養正向思維**

p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區發展部

熱身遊戲

請畫出兩樣來自大自然的事物或動物去形容：

1. 家長自己
2. 子女



p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區發展部

你所畫的事物或動物， 反映你自己和子女有甚麼特質？

好動 文靜 坐唔定
 成日笑 多嘢講

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區發展部

你傾向..... 先想起**負面**特質？ 還是想起**正面**特質？

p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區發展部

小挑戰：

觀看影片，數一數片中兩位綠衫女孩，
跳繩成功跳到多少下？

p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區發展部

有時太專注某些行為， 會忽略其他可愛的部份

觀看影片，認識為甚麼
我們會傾向先看到負面？

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 康樂及社區發展部

正向心理學

與其著眼「問題」，
不如多運用、發揮
人與生俱來的**品格優勢**
在生活各範疇上，
便能**達致長久的快樂！**

人類何可以**追求**
更充實和幸福人生？

p8



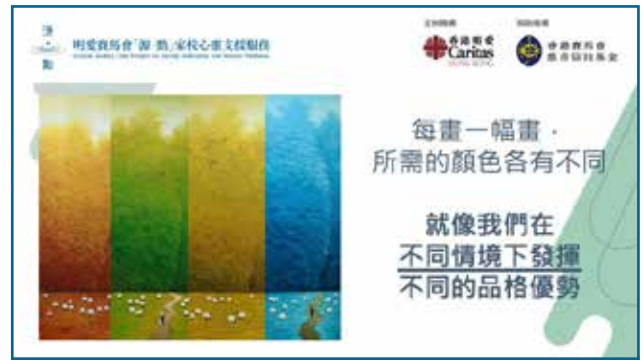
p9



p10



p11



p12



p13



p14



p15



p16



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

重要發現！
非智力因素- 品格優勢也會影響學業成就！

希望、毅力、愛和接受、洞察力、公平公正、誠實

p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

為何要發掘
子女品格優勢？

(2) 提升正向自我形象

p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

認識了自己的品格優勢
逐漸內化成自我身份認同的一部分

「我係一個點嘅人？」

小練習：你會如何形容他？

p19

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

以結果為讚賞基礎
「你掙到100分，好叻呀！」

當遇到困難時——

不可調節：「唔係我唔夠叻？」

以付出過程為讚賞基礎
「欣賞你好有毅力，沒有放棄，而且全程都很專注」

可調節：「品格優勢可能係我唔夠專注？我可以試多一次」

p20

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

為何要發掘
子女品格優勢？

(3) 建立內在資源，
面對困難

p21

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

面對學業挫敗時，可以.....

創造力：面對挫敗時，不要過度用腦，先放鬆再思考。

毅力：努力相信自己的能力，不要輕易放棄，不要找任何理由，盡力完成。

希望：嘗試將困難轉化為機會，不要輕易放棄，不要找任何理由，盡力完成。

p22

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

面對家人相處問題時，可以.....

面對衝突：嘗試理解對方的感受，不要輕易發怒，先冷靜再溝通。

寬容：寬容自己及家人，不要斤斤計較，多理解對方的苦衷。

誠實：誠實面對自己的錯誤，不要找任何理由，盡力完成。

p23

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

面對朋輩問題時，可以.....

仁熟：對別人友善，不要輕易發怒，先冷靜再溝通。

勇氣：面對困難，不要輕易放棄，不要找任何理由，盡力完成。

社會智慧：嘗試理解對方的感受，不要輕易發怒，先冷靜再溝通。

p24

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

為何要發掘子女品格優勢？

(4) 了解彼此，增進人際關係

p25

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

了解自己和他人的差異 → 減少磨擦

點解佢有時講嘢，會有啲跳脫嘅？

點解佢講嘢會咁嚴肅嘍？

謹慎 幽默感

p26

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

發揮自己和對方的品格優勢 → 事半功倍

佢咁有好奇心，可以叫佢計劃行程！

佢咁有社交智慧，可以搵埋佢嘅朋友仔一齊嚟

社交智慧 好奇心

p27

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

尋找大家的共同興趣 → 拉近關係

不如一齊去玩獨木舟！

勇敢 對美欣賞

p28

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

如何發展子女品格優勢？

(1) 以創新方式發揮不同品格優勢

p29

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

例子：子女突出的品格優勢是

創造力 愛和接受

- 朋友關係：主動製作小禮物送贈同學
- 家庭和諧：為家人設計新菜式 / 提議不同的家庭活動
- 個人逆境：嘗試尋找新的解決方法 / 主動找家人幫忙

p30

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

如何發展子女品格優勢？

(2) 以恰當程度使用品格優勢

p31

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

例子：

剛剛好

過度使用 衝動

過少使用 怯懦

錯誤使用 錯用勇敢

p32



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

平日較少運用(underuse) → 鼓勵運用

過少使用

- 看見子女的行為，不加評論地描述
- 告訴子女你的感受，並具體肯定及欣賞
- 鼓勵子女日後多加運用

例子：子女平日很少堅持溫習超過一小時，但這次期終考試子女堅持溫習兩小時

「我剛剛看到你專注溫習一小時，媽媽十分欣賞你的**毅力及自我控制**，我相信你能自己好好分配時間，在學習及放鬆之間取得平衡！」

p33

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

過度使用(overuse) → 提醒調校和平衡

過度使用

- 看見子女的行為，不加評論地描述
- 告訴子女你的感受及擔憂，和行為會導致的後果
- 提醒子女運用品格優勢時，發揮其他品格同樣重要

例子：子女陪伴失意的朋友在公園談心事到晚上10時仍未回家

「媽媽看到你與同學在公園到晚上10時仍未回家，媽媽很擔心你與同學的安全，我相信你有**謹慎及判斷力**，下次可以擇較安全的地點及時間陪伴朋友！」

p34

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

誤用(misuse) → 建議正確使用

錯誤使用

- 看見子女的行為，不加評論地描述
- 告訴子女你的感受及擔憂，和行為會導致的後果
- 建議子女在其他情況下使用該品格優勢

例子：子女計劃相約素未謀面的網友單獨到動漫展

「媽媽知道你相約的網友單獨外出，但媽媽十分關心你的安全，媽媽希望你可更**謹慎及自我控制**，例如可以找相熟朋友陪伴你一同前往。」

p35

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

個案：不想上學的Ivy

平時很用心完成功課 → 毅力、自我控制

老師的好幫手 → 仁慧

將來希望修讀時裝設計 → 創造力、對美欣賞

可運用勇敢、希望、毅力面對難關

Ivy有甚麼品格優勢？

如果你是Ivy的家長，當你知道後，你會如何鼓勵Ivy運用品格優勢面對難關？

p36

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

家長可鼓勵 Ivy 多用以下品格優勢渡過難關：

- 1) 勇敢：鼓勵 Ivy 對老師、向信任的老師/社工分享對對學科/同學批評的恐懼
- 2) 希望：鼓勵 Ivy 尋找信任的同學陪伴，尋找能給予她支持的資源
- 3) 毅力：與Ivy回顧她曾使用毅力去克服困難的成功經驗，增強她對自己的信心

作為Ivy的家長，家長可發揮以下品格優勢陪伴Ivy 渡過難關：

- 1) 愛和禮愛：以正面的說話及行動，去表達對Ivy的支持及接納
- 2) 洞察力：多角度去明白Ivy在上學面對的困難及所產生的壓力與情緒
- 3) 希望：時常懷有希望，慢慢陪伴子女成長及尋找出路

p37

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

小練習：用三個品格優勢形容 (1)自己 (2)子女，並輔以例子敘述

p38

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

了解自己的品格優勢：
品格優勢問卷網上版本

<https://www.viacharacter.org>

p39

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

p40



p41



p42



p43



p44



p45



「至正爸媽」品格優勢家長小組 (第一節)

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位中學家長

🎯 目標：

- 透過品格優勢增加家長對自己及子女的正面評價。
- 運用及發展品格優勢於日常生活當中。
- 促進正向親子溝通及親子關係。
- 認識成長型思維。

🎯 本節目標：

- 透過品格優勢增加家長對自己及子女的正面評價。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	讓參加者掌握活動目標。	<ul style="list-style-type: none"> ● 點名 ● 介紹計劃 ● 填寫前測問卷 	前測問卷 筆
20 分鐘	組員間互相認識。	<p>活動：互相認識</p> <p>家長以一種物件形容自身，思考自己性格上的強項。</p> <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你的強項與該物件有甚麼相似之處？ 2. 當你發現了自己的強項時，有甚麼感受？ 3. 這個強項如何協助你面對生活上的挑戰？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每個人都有獨一無二的品格優勢。 ● 善用品格優勢能為生活帶來滿足感。 <p>活動：估估下</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分 2 組，輪流作賽。 2. 於 3 分鐘內，2-3 位組員負責用形容詞描述知名人士（不能說出答案），亦可配上動作輔助，讓 3-4 位組員負責估答案。 3. 成功估中有 1 分，累積分數，最高分的一組勝出。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員及各組員說出對其他組員的觀察，找出這些表現所反映的品格優勢。 ● 詢問組員的感受，會否發現每個人都有突出的強項，讓人印象深刻。 ● 同時地，只要我們細心發現，我們和子女都有突出的強項，所以我們需要品格優勢協助我們整理與發現。 	24 項 品格優勢圖 (見附件四) 名人姓名紙

🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	讓參加者認識正向心理學。	<p>短講：介紹正向心理學</p> <ul style="list-style-type: none"> 正向心理學的理念是不會著重問題，而是追求更充實和幸福的人生。 通往幸福的五大元素分別是：正面情緒、全心投入、正面關係、意義及成就感。 <p>播放影片</p> <p>影片來源： [港大防止自殺研究中心]. (2020, December 31). 24 個品格優點 [Video]. YouTube. https://youtu.be/FknQ17SriwM</p> <p>講解正向心理學對家長與子女的幫助。</p>	簡報
25 分鐘	讓家長認識自己的品格優勢。	<p>活動：品格優勢問卷</p> <ul style="list-style-type: none"> 利用 15-20 分鐘進行問卷 完成後，組員分享感受： <ol style="list-style-type: none"> 是否如自己預期般的結果？ 如果不一樣，你覺得原因是甚麼？ 你喜歡這個結果嗎？為甚麼？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> 了解每人都有 24 項品格優勢，有些經常發揮，另一些則較少運用。 品格優勢的次序不是先天，而是可以像肌肉般訓練出來。 認識個人品格優勢有助增強自信心。 	
20 分鐘	讓家長欣賞自己的品格優勢，能看見自己強項，才能有信心看見子女的優勢。	<p>活動：品格優勢大檢閱</p> <ul style="list-style-type: none"> 在卡上寫上三個欣賞自己的品格優勢，並為身旁組員寫上屬於他的三個品格優勢（在本節活動中看到的品格優勢）。 二人互相分享。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> 欣賞自己的品格優勢能夠帶來自信。 嘗試欣賞組員的品格優勢更能為溝通帶來互動。 鼓勵父母可嘗試欣賞子女的品格優勢，讓溝通帶來愉快的體驗。 	簡報 小卡 筆
5 分鐘	總結	<ul style="list-style-type: none"> 每人都有 24 項品格優勢，只是有些較突出，有些較少運用。 家長嘗試培養自己的目光去發現子女身上的品格優勢，是正向溝通的第一步。 <p>回家練習</p> <p>在這星期內：</p> <ol style="list-style-type: none"> 寫下 / 以照片記錄一樣欣賞自己的品格優勢。 簡單描述事件。 	簡報

「至正爸媽」品格優勢家長小組 (第一節)

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 康復服務部

「至『正』爸媽」 品格優勢家長小組

第一節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 康復服務部

小組目標

- ◆ 認識**品格優勢**
- ◆ 在日常生活中使用**品格優勢**
- ◆ 提高家長對自身及子女的**正面評價**
- ◆ 促進親子溝通

p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 康復服務部

今日流程

- ★ 小組簡介
- ★ 互相認識
- ★ 正向心理學
- ★ 認識你的品格優勢

p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 康復服務部

請以一種物件形容自身 思考性格上的強項

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 康復服務部

- ◆ 每個人都有獨一無二的強項
- ◆ 善用強項能為生活帶來滿足感

p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 康復服務部

估估下

1. 分2組，輪流作賽
2. 於3分鐘內，2-3位組員負責用形容詞描述知名人士（不能說出答案），亦可配上動作輔助，讓3-4位組員負責估答案
3. 成功估中有1分，累積分數，最高分的一組勝出

p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 康復服務部

- ◆ 每個人都有突出的強項，讓人印象深刻
- ◆ 同樣地，我們和子女都有突出的強項，所以我們需要**品格優勢**協助我們整理與發現

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 康復服務部

正向心理學

- 不聚焦個人負面情緒與問題
- 追求更充實和幸福人生

p8



p9



p10



p11



p12



p13



p14



p15



p16

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善發展部

「品格優勢大檢閱」

- 在欣賞卡上寫上三個欣賞自己的品格優勢
- 為旁邊的組員寫上三個欣賞她/他的品格優勢和原因

p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善發展部

每天小確幸

在這星期內

1. 寫下/以照片記錄一樣欣賞自己的品格優勢
2. 簡單描述事件

p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善發展部

總結

- ◆ 每人都有24項品格優勢，只是有些較突出，有些較少運用
- ◆ 家長嘗試培養自己的目光去發現子女身上的品格優勢，是正向溝通的第一步

p19



「至正爸媽」品格優勢家長小組（第二節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位中學家長

🎯 本節目標：

- 了解及運用品格優勢於日常生活當中。
- 發展子女具潛力的品格優勢。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	回顧上節小組內容。	<p>活動：組員間互相分享發現自己有哪些品格優勢</p> <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你發現自己有哪一些品格優勢？ 2. 這些品格優勢如何協助你面對生活上的挑戰？請舉一個例子說明。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 嘗試以欣賞的角度看自己。 ● 回顧生活正面經驗亦會提升自信心。 	簡報
20 分鐘	讓家長了解子女需要父母的指引與鼓勵。	<p>播放影片</p> <p>影片來源： [翰林雲端學院 EHanlin]. (2020, August 10). <i>世上唯一的問卷</i> [Video]. YouTube. https://youtu.be/dclMRwOP3zg</p> <p>內容</p> <p>影片中的受訪者在做問卷的過程中回想起學生時期的自己，發現了自身對父母的不滿與遺憾。另一方面受訪者子女的回應，亦令他們反思管教模式是否理想。</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 父母曾經也是小孩，或許同樣也曾面對父母的誤解及指責，造成不少的傷害。 ● 向家長帶出一個重要訊息：運用正向角度看待子女，建立互信的關係，並指引及鼓勵子女發展品格優勢，將會對子女的成长有正面的作用。 	
10 分鐘	讓家長了解只要靜心觀察，一定能留意到子女被忽略的品格優勢。	<p>活動：尋找屬於你的花生</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓家長運用一分鐘的時間記下自己花生的樣子。 2. 混合所有花生。 3. 家長需在盆內找尋屬於自己的花生。 	簡報 花生 盆

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你所選擇的花生有甚麼特色？ 2. 你在尋找花生的過程中產生甚麼念頭？感覺是甚麼？你使用了甚麼方法去應對這個念頭？ 3. 找到花生後的感受是甚麼？而找不到又會有哪種感覺？ 4. 回到生活中，你曾否嘗試留意子女的品格優勢？ 5. 嘗試用一分鐘時間回想子女的品格優勢？你的發現是甚麼？你希望如何回應子女的品格優勢？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 所選的花生有其吸引和特別之處，如同教養子女一樣，只要細心留意總會找到他 / 她的品格優勢。 ● 當還未留意到子女的優勢時可能會有氣餒的感覺，嘗試重新回想子女的品格優勢及給予從心而發的欣賞，肯定和建立子女的信心。 	
10 分鐘	品格優勢對子女成長的重要性。	<p>活動：圖像探索</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過紅花卡，讓家長選出 1-2 張最能代表子女品格優勢的圖片。 2. 與身邊家長分享。 <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你所選取的圖片與子女的品格優勢有甚麼關係？ 2. 你會如何讚賞子女的品格優勢？ 3. 日後會否多點欣賞子女的品格優勢？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在過往的生活經驗中記住了子女的優勢，在某些時刻會回憶起。 ● 嘗試以品格優勢來回應子女的正面表現，提升子女信心，加強與他 / 她的連繫。 	簡報 紅花卡
10 分鐘	有效讚賞及鼓勵子女的方法。	<p>短講：讚賞 3 部曲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 向子女表達看見他 / 她所作出的行為 / 說話，表示父母有留意。 2. 具體肯定子女的品格優勢，表示父母欣賞他 / 她，增強他 / 她對自己的肯定和信心，鞏固自我價值。 3. 鼓勵子女日後多發揮這項品格優勢，因為這行為得到讚賞，令子女感到快樂，故子女以後會繼續做這行為，此為增強作用。 	簡報

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	讓家長認識、感受讚賞的不同方法。	<p>短講：分享 5 種愛的語言</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5 種愛的語言包括：肯定的語言、服務行動、真心的禮物、精心時刻及身體的接觸。 ● 鼓勵家長嘗試以品格優勢融合 5 種愛的語言去讚賞及鼓勵子女。 ● 愛之語心理測驗，了解你的愛之語。 <p>測試來源： 香港中文大學人事處 (2016)。〈你的主要愛語又是那一種呢？〉《正向工作間及員工發展人事處電子通訊》。 取自 https://cloud.itsc.cuhk.edu.hk/enewsasp/app/article-details.aspx/73DB943EA2322C44F6F50BE9002D3083/</p> <p>解說</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你的愛之語是甚麼？日常會否使用？ 2. 你會否希望子女用你的愛之語來向你表達愛？ 3. 嘗試了解子女的愛之語，以雙方最喜愛的方式來表達愛意。 	簡報
20 分鐘	鼓勵家長多運用品格優勢來面對日常生活的挑戰，從而增加幸福感。	<p>活動：個案討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2-3 位家長一組。 2. 家長根據個案卡的情境，討論在面對難關時，如何應用不同的品格優勢。 <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個案中的主角運用了甚麼品格優勢？ 2. 作為主角的家長，你會如何鼓勵他 / 她運用品格優勢面對難關？ 3. 作為主角的家長，你會發揮甚麼品格優勢，陪伴主角度過難關？ 4. 你的困難和感想是甚麼？ 5. 日後如何以品格優勢增潤與子女的相處質素？ 	情境卡
5 分鐘	總結	<ul style="list-style-type: none"> ● 運用品格優勢於欣賞子女上需要一份真誠、細心觀察及讚賞技巧。 ● 更重要的是父母需要相信子女是獨一無二，必有過人之處。 <p>回家練習</p> <p>在這星期內：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 寫下 / 以照片記錄一樣你欣賞子女的品格優勢。 2. 簡單描述事件。 	簡報

「至正爸媽」品格優勢家長小組 (第二節)

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

「至『正』爸媽」 品格優勢家長小組

第二節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

小組目標

- ◆ 認識品格優勢
- ◆ 在日常生活中使用品格優勢
- ◆ 提高家長對自身及子女的正面評價
- ◆ 促進親子溝通

p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

今日流程

- ★ 尋找品格優勢
- ★ 5種愛之語
- ★ 如何具體讚賞
- ★ 讚賞應用

p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

1. 你發現了自己有哪一項品格優勢？
2. 這項品格優勢如何協助你面對生活上的挑戰？請舉一個例子說明。

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金



影片來源: [精神健康學刊(E-Heritage) (2020, August 10), 史上最一的問卷(Video), YouTube, <https://youtu.be/dkMthwOP73g>]

p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

- ◆ 父母曾經也是小孩，或許同樣也曾面對父母的誤解及指責，造成不少的傷害
- ◆ 運用正向角度看待子女，建立互信的關係，並指引及鼓勵子女發展品格優勢，將會對子女的成長有正面的作用

p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

尋找屬於你的花生

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

流程：

1. 請各家長運用一分鐘的時間記下自己花生的樣子
2. 混合所有花生
3. 請家長在盆內找尋屬於自己的花生

p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

討論問題：

1. 你所選擇的花生有甚麼特色？
2. 你在尋找花生的過程中產生甚麼念頭？感覺是甚麼？你使用了甚麼方法去應對這個念頭？
3. 找到花生後的感受是什麼？而找不到又會有哪種感覺？
4. 回到生活中，你曾否嘗試留意子女的品格優勢？
5. 嘗試用一分鐘時間回想子女的品格優勢？你的發現是甚麼？你希望如何回應子女的品格優勢？

p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

- ◆ 所選的花生有其吸引和特別之處，如同教養子女一樣，只要細心留意總會找到他/她的品格優勢
- ◆ 當還未留意到子女的優勢時可能有氣餒的感覺，嘗試重新回想子女的品格優勢及給予從心而發的欣賞，肯定和建立子女的信心

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

圖像探索

p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

- ◆ 回想過去一星期觀察子女的
1. 一項品格優勢 2. 事件發生經過 3. 你的回應
- ◆ 透過紅花卡，選出1-2張屬於這個事件或經驗的圖像讓故事可以有更多畫面與情感
- ◆ 與身邊家長分享

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

- ◆ 在過往的生活經驗中記住了子女的優勢，在某些時刻會回憶起
- ◆ 嘗試以品格優勢來回應子女的正面表現，提升子女信心，加強與他/她的連繫

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

讚賞3部曲

p14

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

看見 ● 看見子女的行為 / 說話

肯定 ● 具體肯定子女的優點

鼓勵 ● 鼓勵子女日後多發揮這個優點

p15

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

5種愛的語言

- ★ 每個孩子心裡面，都有個「情緒的箱子」，等著被添滿愛
- ★ 當一個孩子真正感覺到被愛，他才會正常地成長
- ★ 每個人最主要、最習慣的語言都不同
- ★ 學會對方愛的語言，才能有效地向對方表達愛/謝意

資料來源：(Chapman, 1992)

p16

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

肯定的語言

服務行動

真心的禮物

THANK YOU!

精心時刻

身體的接觸

p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

你的愛之語？

進入以下網站完成“愛之語”測驗，了解屬於你的愛之語

<https://cloud.itsc.cuhk.edu.hk/enewsasp/app/article-details.aspx/73DB943EA2322C44F6F50BE9002D3083/>

(資料來源：香港中文大學人事處)

p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

個案討論

p19

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

個案：不想上學的Ivy

中三的Ivy 平日很用心完成功課，亦是老師的好幫手，將來希望修讀時裝設計的課程；但一面對數學科，她便容易感到灰心及對自己失望，有一次她在數學堂上被同學取笑後，便不想上數學堂。當老師問及原因後，Ivy 不願回答，甚至選擇不上學……

作為Ivy的家長，你會發揮甚麼品格優勢，陪伴Ivy 度過難關？

Ivy有甚麼品格優勢？

作為Ivy的家長，你會如何鼓勵Ivy運用品格優勢面對難關？

p20

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

個案：不想上學的Ivy

中三的Ivy 平日很用心完成功課，亦是老師的好幫手，將來希望修讀時裝設計的課程；但一面對數學科，她便容易感到灰心及對自己失望，有一次她在數學堂上被同學取笑後，便不想上數學堂。當老師問及原因後，Ivy 不願回答，甚至選擇不上學……

- 平時很用心完成功課 → 毅力、自我控制
- 老師的好幫手 → 仁慈
- 將來希望修讀時裝設計 → 創造力、對美欣賞
- 可再各運用：勇敢、希望、毅力

p21

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

可鼓勵 Ivy 多運用以下品格優勢 度過難關：

1. 勇敢：鼓勵 Ivy 鼓起勇氣，向信任的老師/社工分享對數學科同學批評的恐懼
2. 希望：鼓勵 Ivy 尋找信任的同學陪伴，尋找能給予她支持的資源
3. 毅力：與Ivy回顧她曾使用毅力去克服困難的成功經驗，增強她對自己的信心

作為Ivy的家長，可發揮以下品格優勢，陪伴Ivy 度過難關：

1. 愛和被愛：以正面的說話及行動，表達對Ivy的支持及接納
2. 同理心：多角度去明白Ivy在上學面對的困難及所產生的壓力與情緒
3. 希望：時常懷有希望，積極陪伴子女成長及尋找出路

p22

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

每天小確幸

在這星期內

1. 寫下/ 以照片記錄一樣你欣賞子女的品格優勢
2. 簡單描述事件

p23

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

總結

- ◆ 運用品格優勢於欣賞子女上需要一份真誠、細心觀察及讚賞技巧
- ◆ 更重要的是父母需要相信子女是獨一無二，必有過人之處

p24

「至正爸媽」品格優勢家長小組 (第三節)


🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位中學家長

🎯 本節目標：

- 促進正向親子溝通及親子關係。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	回顧上節小組內容。	<p>活動：組員間互相分享發現了子女哪些品格優勢</p> <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你發現了子女有哪一些品格優勢？ 2. 這些品格優勢如何協助他 / 她面對生活上的挑戰？請舉一個例子說明。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 以另一個角度看子女的優勢會有放鬆的感覺。 ● 回顧生活上與子女相處的正面經驗會提升對子女的信任。 	簡報
35 分鐘	讓家長了解每人的品格優勢都不一樣，避免將自己所想強加於子女身上。	<p>活動：人際關係網</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 所有家長站在不同位置，當工作人員讀出句子後，家長可以自由移動到自己覺得最符合該句子的家長旁，並搭上該家長的膊頭（家長可以根據過去小組活動的觀察 / 以前的認識而作出選擇）。 句子例子： <ul style="list-style-type: none"> - 最有幽默感的家長 - 最會感恩的家長 - 在與子女的相處中，最能做到公平公正的家長 - 最享受學習的家長 2. 工作人員可訪問不同家長為何選擇該家長，促進互相欣賞，亦可訪問「被揀選的家長」的感受。 <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 聽到別人對你的評價，你會有甚麼感受？ 2. 你認同這個讚賞 / 評價嗎？ 3. 生活中的你是否這樣？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 基於不同的成長背景，我們有時候不習慣被稱讚，但欣賞的心可讓我們有正向的連結。 ● 每個人的性格均有不同的面貌。 ● 故此嘗試以不同角度看待子女。 	簡報 茶包 暖水

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>活動：為你沖杯茶</p> <ol style="list-style-type: none"> 每人選擇一個茶包並沖泡。 再傳給右邊的一位組員享用。 <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 這是否你喜歡的茶？當別人「送」給你時，你的感受是甚麼？ 生活中，有沒有這樣的情況發生？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> 別人未必清楚自己的喜好，正如我們未必完全了解子女的喜好。 以個人想法及要求強加於子女身上，忽略子女的真正強項外，亦會讓他們感到有壓力。 故此我們需要透過溝通，了解子女的喜好與強項，培養和發展子女的品格優勢，便會事半功倍。 	
15分鐘	以不同角度了解自己。	<p>短講：周哈里窗的發現 (The Johari Window)</p> <p>協助我們做自我覺察，從四個切入點（開放我、盲目我、隱藏我及未知我）了解自己。</p> <p>活動：每位組員嘗試想一想自己的周哈里窗</p> <ul style="list-style-type: none"> 主動「問」身旁的他人是如何看待自己。 主動「說」出自己一個深藏不露的技能。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> 不同情況下發現不同角度的自己。 嘗試接納正面評價帶來的良好人際關係。 	簡報
20分鐘	認識品格優勢使用偏差的狀況。	<p>短講：品格優勢使用注意事項</p> <p>出現未被充分使用 (underuse)、過份使用 (overuse) 及錯誤使用 (misuse) 的偏差情況。</p> <p>活動：工作員分享情境題目，請家長一起討論溝通方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 未被充份利用的品格優勢： 「子女平日很少堅持溫習超過一小時，但這次期終考試子女堅持溫習兩小時。」 調校過度使用的品格優勢： 「子女陪伴失意的朋友在公園談心事，到晚上 10 時仍未回家。」 品格優勢用於錯誤的地方時： 「你的（行為）可能會（行為導致的後果），知道你有（品格優勢），但你可以試試在（什麼情況下）使用會更好。」 	

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 品格優勢的使用有機會出現偏差，例如好奇心被用錯會變成八卦，過少使用會變成冷漠。 ● 因此需要注意自身的變化，以平衡品格優勢。 	
5分鐘	總結	<ul style="list-style-type: none"> ● 我們有機會看到孩子的不同面貌，正如別人對待我們一樣。 ● 嘗試讚賞及接納正面評價，為人際關係帶來正面效果。 ● 平衡品格優勢達至生活滿足感。 <p>回家練習</p> <p>在這星期內請家長預備 6 張相片</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3 張子女不同的成長階段 (4 歲、8 歲、12 歲)。 ● 3 張自己不同的成長階段 (小時候 / 剛出社會工作時 / 初為人父母時)。 	簡報



「至正爸媽」品格優勢家長小組 (第三節)

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

「至『正』爸媽」 品格優勢家長小組

第三節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

小組目標

- ◆ 認用品格優勢
- ◆ 在日常生活中使用品格優勢
- ◆ 提高家長對自身及子女的正面評價
- ◆ 促進親子溝通

p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

今日流程

- ★ 周哈里窗
- ★ 品格優勢使用注意事項
- ★ 品格優勢在生活中

p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

1. 你發現了子女有哪一些品格優勢？
2. 這些品格優勢如何協助他/她面對生活上的挑戰？請舉一個例子說明。

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

- ◆ 以另一個角度看子女的優勢會有放鬆的感覺
- ◆ 回顧生活上與子女相處的正面經驗會提升對子女的信心

p5

p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

體驗活動： 人際關係網

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

聽到別人對你的評價 你會有什麼感受？

p8

家長篇

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

尷尬 完全接受 怕醜 嘗試下 開心 好認同 唔為意自己叻

p9

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

1. 你認同這個讚賞/評價嗎？
2. 生活中的你是否這樣？

p10

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

為你沖杯茶

1. 每人選擇一個茶包並沖泡
2. 再傳給右邊的一位組員享用

p11

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

- 別人未必清楚自己的喜好，正如我們未必完全了解子女的喜好
- 以個人想法及要求強加於子女身上，忽略子女的真正強項外，亦會讓他們感到有壓力
- 故此我們需要透過溝通了解子女的喜好與強項，培養和發展子女的品格優勢，便會事半功倍

p12

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

周哈里窗 (Johari Window)

資料來源：(Luft & Ingham, 1955)

	自己知道	自己不知道
他人知道	開放我 我在他人面前展現的特質	盲目我 別人察覺到我的特質，但自己沒有意識
他人不知道	隱藏我 我自己知道的特質，但未曾向人展示	未知我 自己及別人都尚未發現的特質

p13

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

好處

- 目標放在讓「開放我」越來越大
- 當自己和身邊人所理解的自己越趨一致

p14

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

了解你的周哈里窗

- 1) 主動「問」身旁的他人是如何看自己
- 2) 主動「說」出自己一個深藏不露的技能

p15

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務

Caritas

香港賽馬會 慈善信託基金

不同情況下**發現**不同角度的自己

嘗試接納正面評價帶來的**良好人際關係**

p16



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

同時，也在探索自我價值
「我係一個點嘅人？」

p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

品格優勢
使用注意事項

p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

較少運用的品格優勢 Underuse

用於錯誤的地方時 Misuse

過多使用的品格優勢 Overuse

p19

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

適當運用
例子：答謝朋友的稱讚
感謝

錯誤運用 MisUse
例子：在圖書館使用幽默感，與同學吵鬧
幽默感

較少或過多運用 UnderUse/ OverUse
例子：沒有查找路線的情況下直接前往目的地，最後去錯地方
謹慎 勇敢

p20

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Over Use 過度使用 適當使用 Under Use 過少使用

八卦 ← 好奇心 → 冷漠

魯莽 ← 勇氣 → 怯懦

p21

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

情境一：
子女平日很少堅持溫習超過一小時，但這次期終考子女堅持溫習兩小時

提示：
欣賞改變，鼓勵更多使用「未被充份利用的品格優勢」

p22

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

日常回應方法
平日較少運用(underuse) → 鼓勵運用

過少使用

- 看見子女的行為，不加評論地描述
- 告訴子女你的感受，並具體肯定及欣賞
- 鼓勵子女日後多加運用

例子：子女平日很少堅持溫習超過一小時，但這次期終考子女堅持溫習兩小時

「我剛剛看到你專注溫習一小時，覺得感到佩服心，十分欣賞你的毅力和自我控制，真信任你能自己好好分配時間，在學業及放鬆之間取得平衡！」

p23

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

情境二：
子女陪伴失意的朋友在公園談心事到晚上10時仍未回家

提示：
理解行為，提醒調校和平衡「過度使用的品格優勢」

p24

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

日常回應方法

過度使用(overuse) → 提醒調校和平衡

真實使用

- 看見子女的行為，不加評論地描述
- 告訴子女你的感受及擔憂，和行為會導致的後果
- 提醒子女運用品格優勢時，發揮其他品格同樣重要

例子：子女與伴失禮的朋友在公眾場合到晚上10時仍未回家

「媽媽看到你同學在公眾場合晚上10時仍未回家，我知道你十分擔心，因為你社交媒體會常常發友友，但媽媽最關心你同學的安全，你擔心你們沒有可靠的大人保護這群朋友時，請相信你有**謹慎及判斷力**，下次可以考慮更安全的地點及時間帶伴回家！」

p25

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

情境三：
子女計劃相約素未謀面的網友單獨到動漫展

提示：
理解行為，提醒及建議正確使用「誤用的品格優勢」

p26

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

日常回應方法

誤用(misuse) → 建議正確使用

錯誤使用

- 看見子女的行為，不加評論地描述
- 告訴子女你的感受及擔憂，和行為會導致的後果
- 建議子女在其他情況下使用該品格優勢

例子：子女計劃和素未謀面的朋友單獨到動漫展

「媽媽知道你想和的朋友單獨外出，我知道你很勇敢，但你和朋友素未謀面，媽媽十分擔心你的安全，媽媽希望你可定謹慎及自我控制，例如可以與朋友及陪伴你一同前往。」

p27

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

品格優勢的使用有機會出現偏差，
例如好奇心被用錯會變成八卦，
過少使用就變成冷漠

因此需要注意自身的變化，
以平衡使用品格優勢

p28

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

下次小組預備

請家長預備6張相片：

- 1) 3張代表子女不同的成長階段
(4歲、8歲、12歲)
- 2) 3張代表自己不同的階段
(小時候/剛出社會工作時/初為人父人母時)

p29

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

總結

- ◆ 我們有機會看到子女的不同面貌，正如別人對待我們一樣
- ◆ 嘗試讚賞及接納正面評價，為人際關係帶來正面效果
- ◆ 平衡品格優勢達至生活滿足感

p30



「至正爸媽」品格優勢家長小組 (第四節)

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位中學家長

🎯 本節目標：

- 認識成長型思維及訂立目標。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	回顧上節小組內容。	<p>活動：組員間互相分享發現自己有哪些品格優勢</p> <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這星期，你發現了孩子有哪一些品格優勢？ 2. 這些品格優勢如何協助他 / 她面對生活上的挑戰？請舉一個例子說明。 <p>解說</p> <p>回顧生活上越多與子女相處的正面經驗，會提升家庭的幸福感。</p>	簡報
40 分鐘	讓家長了解成長型思維，智力與性格特質是可以發展的。	<p>活動一：如何看待成長</p> <p>分別分享子女與自己成長的相片，並嘗試以成長型思維語句表達：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「我學習到…」 ● 「雖然…(失落) 但仍可以…」 ● 「我尚有…還可以…」 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你最深刻的挑戰是甚麼？ ● 當時如何應對？ ● 渡過後的感覺如何？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 回顧成長經歷中曾遇上不同的挑戰，最後亦能渡過。 ● 當中所運用的方法及身邊人提供的幫助是十分寶貴的資源。 <p>活動二：成長之路</p> <p>以子女與自己成長的相片，在正方形畫框上 (20cm X 20cm)，利用不同的藝術材料排出子女與自己的成長之路，亦可在路上寫上在之前討論中找到的「資源」、彼此的改變等。</p>	<p>簡報</p> <p>藝術材料</p> <p>正方形畫框</p> <p>顏色筆</p> 

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	了解成長型思維的重要。	<p>短講：介紹成長型思維</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 智慧可以累積、以耐性堅持、從批判中學習，均是成長型思維在面對挑戰時的態度。 ● 相反固定型思維面對挫折的態度是消極，認為努力是徒勞無功的。 <p>播放影片</p> <p>影片來源： [賽馬會「不一樣教育節」Jockey Club 'Ednovation Fest']. (2020, March 28). 第三集：甚麼是成長心態？[Video]. YouTube. https://youtu.be/XSiQ662of3c</p>	簡報
20 分鐘	讓家長學習訂立有效目標及培養子女品格優勢的方法。	<p>活動：如何能注意到子女的品格優勢？</p> <p>播放影片</p> <p>影片來源： [Read Your Mind 捉心理]. (2016, October 17). 捉心理考考你之專注力測試 [Video]. YouTube. https://youtu.be/K8gsl7mRJI</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 當只專注某個人或事物時，就會忽略其他事情的變化。 ● 同樣地，只專注子女某些行為上，看見其他可能性的機會會減少。 ● 因此我們需要擴闊觀察子女的視野，自然容易發現子女的品格優勢。 <p>短講：介紹使用 Smart Goal 訂立目標的過程及其注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 培育一項品格優勢需要以具體、可測量、可達成、相關及有限時的目標量度。 ● 預測在實現目標時會遇上的挑戰，如何解決？有沒有身邊人做見證？ ● 最後嘗試想像完成 50% 目標的畫面，及完成 100% 目標的畫面。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 制訂一項目標宜拆細步驟，令其更清晰及更易達到。 ● 有身邊人做見證能作提醒。 ● 想像成功後的畫面能化為推動力向目標進發。 	

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	總結	<ul style="list-style-type: none"> ● 不同的品格優勢可透過後天培育，而變得更擅長。 ● 以 Smart Goal 原則協助培育子女的品格優勢可更具體清晰。 ● 運用品格優勢於生活上能為自己及子女建立信心，亦能夠改善親子溝通。 	簡報
5 分鐘	評估小組成效	請家長填寫後測問卷及評估問卷。	後測問卷 評估問卷



「至正爸媽」品格優勢家長小組 (第四節)

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育發展部

「至『正』爸媽」 品格優勢家長小組

第四節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育發展部

小組目標

- ◆ 認同品格優勢
- ◆ 在日常生活中使用品格優勢
- ◆ 提高家長對自身及子女的正面評價
- ◆ 促進親子溝通

p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育發展部

今日流程

- ★ 如何看待成長
- ★ 在生活中訂目標
- ★ 實踐讚賞
- ★ 問卷及體驗分享

p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育發展部

討論問題

1. 這星期，你發現了子女有哪一些品格優勢？
2. 這些品格優勢如何協助他/她面對生活上的挑戰？請舉一個例子說明。

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育發展部

如何看待成長？

p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育發展部

分別分享子女與自己成長的相片，並嘗試以成長型思維語句表達：

- 「我學習到...」
- 「雖然... (失落) 但仍可以...」
- 「我尚有... 還可以...」

p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育發展部

討論問題

1. 你最深刻的挑戰是甚麼？
2. 當時如何應對？
3. 渡過後的感覺是甚麼？

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育發展部

成長之路



p8



成長型思維	固定思維
相信能力可透過努力 成長	相信能力是 固定不變 的
偏重、享受 過程	偏重 結果 ·注重 成功
視失敗和不足為 進步空間	無法面對 失敗和不足
視挑戰為 學習機會	逃避挑戰·活在 舒適圈

p9



p10



p11

- ◆ 當只專注某個人或事物時·就會忽略其他事情的變化
- ◆ 同樣地·只專注子女某些行為上·看見其他可能性的機會會減少
- ◆ 因此我們需要擴闊觀察子女的視野·自然容易發現子女的品格優勢

p12



p13



p14

- ◆ 制訂一項目標宜拆細步驟·令其更清晰及更易達到
- ◆ 有身邊人做見證能作提醒
- ◆ 想像成功後的畫面能化為推動力向目標進發

p15



p16

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港賽馬會 Caritas
 香港教育委員會 德育及國民教育處

同時配搭不同品格優勢

每星期最少去跑步兩次，每次要跑五公里或以上。

「創造力」、
「團隊精神」

每次跑步都可以叫朋友一起，數數周圍紅色的物件。

p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港賽馬會 Caritas
 香港教育委員會 德育及國民教育處

在生活中定立SMART GOAL

勇敏
 勇於承擔 - 不論在甚麼困難、困難或痛苦面前，勇於面對及抗抵，勇於為正確的大數再舉，勇於自己勇於行動，勇於行動上勇於嘗試，勇於開始。

社交智慧
 能明白別人的動機和感受；知道不同的社交場合該採取什麼行為，能從其他人裏對自己。

每星期花一小時溫習科學科，如有不懂的地方，會勇敢問老師/同學。

p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港賽馬會 Caritas
 香港教育委員會 德育及國民教育處

總結

- 不同的品格優勢可透過後天培育，而變得更擅長
- 以SMART Goal原則協助培育子女的品格優勢可更具體清晰
- 運用品格優勢於生活上能為自己及子女建立信心，亦能夠改善親子溝通

p19

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港賽馬會 Caritas
 香港教育委員會 德育及國民教育處

謝謝！

p20

家長篇



「品格優勢此中尋」品格優勢學生小組（第一節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：10-12 位中學生

🎯 小組目標：

- 讓學生認識品格優勢的概念，培養學生的正面及成長型思維。
- 協助學生了解自己的不同品格優勢，欣賞及肯定自己。
- 增加學生運用自身資源解難的能力，在生活中善用和發展品格優勢。

🎯 本節目標：

- 學生初步認識品格優勢的概念。
- 培養學生的正面及成長型思維。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	讓學生了解計劃及小組目標。	<ul style="list-style-type: none"> ● 點名。 ● 簡介本計劃。 ● 填寫前測問卷。 ● 講解小組目的：作為青少年，可能會對自己的能力特質感到迷惘，希望同學透過小組體驗認識自己不同能力及特質，進而欣賞自己及面對生活上的挑戰。 	前測問卷 筆 簡報
20 分鐘	學生對各人有基本認識，增加投入感。	<p>活動：「猜猜畫畫（泥膠版）」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 三至四人一組，每回合派一位組員在工作員手上觀看詞語卡牌。 ● 回到組內，組員要使用泥膠製作提示，讓其他組員猜中詞語卡上詞語，期間不可以說話或聲音作提示。 ● 最快猜中的一組得分。 <p>討論</p> <p>你在當中運用了甚麼能力及特質去完成任務？</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過不同活動體驗，我們可以從中發現自己的喜好及強項。 ● 欣賞學生投入，並透過剛才學生表現出的行為一同訂立小組規則。 	簡報 泥膠 詞語卡 

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>活動：「我是……」</p> <p>請學生思考平時會用甚麼形容詞形容自己，並用泥膠砌出 2 個形容詞，請其他學生估一估。</p> <p>討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你覺得自己有甚麼優點？ ● 身邊人曾欣賞你甚麼優點？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 我們在成長及與人互動的過程中累積了對自己的看法，當中有正面亦可能有負面的。 ● 人是不斷成長的，鼓勵學生繼續發現及探索自己的優點及性格特質。 	
10 分鐘	介紹品格優勢及其重要性。	<p>講解：甚麼是品格優勢</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 就如一盒 24 色的顏色筆，人人都有 24 項品格優勢，只是有些比較常用，另一些較少用。 ● 看見及欣賞自己的獨一無二，能協助我們面對生活上的挑戰。 ● 透過欣賞不同運動員，學生認識「品格優勢」與「才能強項」的分別。 <p>播放影片</p> <p>影片來源： [National Geographic]. (2014, January 27). <i>A Double Dutch / Brain Games</i> [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=iiEzf3J4iFk</p> <p>解說</p> <p>透過短片小遊戲，鼓勵學生多加發掘自己值得欣賞的地方。</p>	簡報
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 促進學生明白及應用品格優勢的概念。 ● 讓學生以正面角度及成長型思維去肯定自己。 	<p>活動：穿越 A4 紙</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在不使用工具下，學生將一張 A4 紙製作成一個不斷開的圈，並能夠讓自己穿過紙圈。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 對於成功的同學，是甚麼讓他們找到正確答案？ ● 不論成功或失敗，你自己在過程中用了甚麼品格優勢？你留意到其他同學運用了甚麼品格優勢？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過挑戰自我可發掘自己平日會忽略的的品格優勢。 ● 以成長型思維看待每一次錯誤或失敗，它們其實讓我們更接近答案及成功。 	A4 紙

🕒	目標	內容	備註 / 物資
25 分鐘		<p>活動：自我欣賞</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生利用輕黏土製作自畫像 / 雕塑，介紹自己以及今日所發現的強項 / 品格優勢。 (如有需要，可改為邀請學生選擇品格優勢貼紙，並貼在小卡上) ● 將今次作品或小卡放進一盒子內儲存。學生會將每節的作品放進這盒子保存，直至最後一節才一併帶走。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 人人都有 24 項品格優勢，有些較常用，有些較少用。 ● 較少用的品格優勢不一定是天生固定的，而是隨成長會有變化，可通過練習而變得更擅長。 ● 記錄、欣賞和肯定你所擁有及多運用的品格優勢。 	<p>簡報 輕黏土 品格優勢貼紙 (見附件五) 小卡 顏色筆 盒子</p>
5 分鐘	總結	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結是日重點 ● (如適用) 邀請學生在學校或家中完成品格優勢測試 (青少年版)，並在最後一節小組一同派發測試結果。 	/



「品格優勢此中尋」品格優勢學生小組（第一節）

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育及公民發展處

「品格優勢此中尋」 品格優勢學生小組

第一節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育及公民發展處

小組目的

- 1 認識品格優勢
- 2 欣賞自己
- 3 學習解決問題的方法

p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育及公民發展處

小組規則

- 互相尊重
- 用心聆聽
- 投入活動
- 保守秘密

p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育及公民發展處

我是誰？

我在哪？

我在做甚麼？

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育及公民發展處

「了解自己是所有智慧的開端」

亞里士多德



p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育及公民發展處

活動： 猜猜畫畫（泥膠版）



p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育及公民發展處

玩法

1. 三至四人一組，每回合派一位組員在工作員手上觀看詞語卡牌
2. 回到組內，組員要使用泥膠製作提示，讓其他組員猜中詞語卡上詞語，期間不可以說話或聲音作提示
3. 最快猜中的一組得分

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 德育及公民發展處

你在當中運用了甚麼能力及特質 去完成任務？

p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

活動：「我是……」

p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

你平時用什麼形容詞形容自己？
試用泥膠砌出兩個形容詞

靚仔 / 靚女 雙子座 內向 深思熟慮型

觀察型 有義氣 文靜的

樂於助人 外向 直接 搞笑

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

你覺得自己有甚麼優點？

身邊人曾欣賞你甚麼優點？

p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

用多一個角度去認識自己！

品格優勢

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

品格優勢

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

● 每人都擁有 24項品格優勢

● 有些較突出

● 有些較少用

p14

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

品格優勢
Character Strengths

V.S.

才能強項
Talent Strengths

● 才能是與生俱來，品格則是可以培養

p15

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務


運動員透過培養品格優勢，協助他們達成目標

例如：香港著名運動員 何詩蓓、張家朗

p16

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

想一想：
有那些品格優勢
你十分突出並時常運用？



p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

想一想：
有那些品格優勢
你較少機會運用？



p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

小挑戰：
你能發現片段中的特別之處嗎？

p19

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

有時候，我們只注意一些做得不好的事
但其實我自己還有些值得欣賞的事情

p20

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

讓我們一起留意
自己做得好的地方！

p21

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

活動：穿越A4紙



p22

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

玩法

1. 每位同學會有一張A4紙
2. 在不使用工具下，將紙製作成一個不斷開的圈，並能夠讓自己穿過紙圈

p23

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 慈善信託基金

是甚麼讓你得到
正確答案？



p24



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

你與組員運用了甚麼品格優勢？

p25

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

以為一定會失敗？但其實未必！

p26

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

讓自己多試一次！

p27

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

成長型思維

- 以成長為目標
- 擁抱挑戰
- 以堅持態度面對失敗
- 從批評中學習和改善自身
- 由他人成功中獲得啟發

p28

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

每一次的錯誤或失敗會更接近答案和成功

p29

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

幫助我面對挑戰的品格優勢

洞察力：留意到事情不同的角度？

毅力：不怕失敗？堅持嘗試？

溝通：仔細思考再作決定？

創新力：用創新的方法？

團隊精神：互補長短？

p30

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

回想今天的遊戲...

製作一個輕黏土作品，代表「欣賞自己的地方」，並在卡片上貼上品格優勢貼紙

猜畫畫（泥膠版）

穿越A4紙

p31

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

活動中，我欣賞自己...

例如：

在穿越A4紙展現洞察力、毅力

洞察力

毅力

p32

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善發展基金

總結

- 人人都有24項品格優勢，有些較常用，有些較少用
- 較少用的品格優勢不一定是天生固定的，而是隨成長會有變化，可通過練習而變得更好運用
- 記錄、欣賞和肯定你所擁有及多運用的品格優勢

p33

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善發展基金

小組功課（如適用）：

了解自己的品格優勢：

於學校/家中完成品格優勢測試（青少年版），於最後一節一同細閱結果！

<https://www.viacharacter.org>



p34



「品格優勢此中尋」品格優勢學生小組（第二節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：10-12 位中學生

🎯 本節目標：

- 鞏固對品格優勢概念及成長型思維的認識。
- 認識自己的品格優勢，促進欣賞自己及他人的動機。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 鞏固學生對品格優勢概念的理解及應用。 ● 讓學生持續運用品格優勢概念去欣賞自己及他人。 	<p>重溫上節活動及品格優勢的概念。</p> <p>活動：Pen to Pen</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 五至六人一組圍圈，每人拿取一支顏色水筆。 ● 與左右兩旁的組員一同用食指按著筆的兩端，目標是不讓筆跌在地上。 ● 所有組員要保持圓形的隊形及按著筆端的情況下，跨過地上障礙物行到對面，若其中一支筆跌在地上，要往起點重新開始。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 不論成功或失敗，你自己在過程中用了甚麼品格優勢？ ● 你留意到其他同學運用了甚麼品格優勢？ ● 有甚麼品格優勢可促進你與同學之間的合作？ <p>解說</p> <p>每人的品格優勢都不同，發揮自己優點同時，我們可以觀察別人的需要及優點，互補不足，一同完成挑戰。</p>	顏色水筆
20 分鐘		<p>活動：紙飛機大賽</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 五至六人一組，同學先在組內商討，哪兩位同學想負責擲飛機，其餘的同學則負責用木筷子夾飛機。 ● 有一分鐘時間讓所有同學一起摺飛機，一分鐘後就不能再摺。 ● 同學先自行訂立目標希望接到幾多隻紙飛機。 ● 負責擲飛機的兩位同學要在一分鐘內，將摺好的飛機擲向對面的組員；對面的組員要使用木筷子接著飛機。 ● 第二回合：吸取過往經驗後，同學有一分鐘時間商討是否需要更換同學 / 策略 / 或更改目標數量。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 不論成功或失敗，你自己在過程中用了甚麼品格優勢？你留意到其他同學運用了甚麼品格優勢？ ● 有甚麼品格優勢可促進你與同學之間的合作？ ● 商討目標及策略後，有甚麼變化？ 	A4 紙 木筷子

🕒	目標	內容	備註 / 物資
20 分鐘		<p>活動：Flip Cup 翻杯子</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每人獲派一隻紙杯，把紙杯倒轉放在檯邊。 ● 每人圍圈輪流翻杯一次，每次同學只翻一下。 ● 如第一位同學 成功翻轉 180 度就立即砌金字塔其中一隻杯，若不成功就輪到下一位同學嘗試。 ● 成功的同學可多取一隻杯作下輪嘗試。 ● 目標是一分鐘砌一個底層為 4,3,2,1 的金字塔（總數為 10 隻杯）。 ● 第二回合：同學可以挑戰 15 隻杯或設定更短的完成時間。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 不論成功或失敗，你自己在過程中用了甚麼品格優勢？你留意到其他同學運用了甚麼品格優勢？ ● 有甚麼品格優勢可促進你與同學之間的合作？ ● 商討目標及策略後，有甚麼變化？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 重溫每人的品格優勢有些會常用，有些較少用；後者可通過練習而變得更擅長運用。 ● 鼓勵學生透過不同互動，去欣賞自己及他人的品格優勢。 	紙杯
30 分鐘	促進學生與他人建立品格優勢的共同語言。	<p>活動：自我欣賞及互相回饋</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 利用輕黏土製作自畫像 / 雕塑，介紹自己今日所發現的強項 / 品格優勢。 ● (如有需要，可改為邀請學生選擇品格優勢貼紙貼在小卡紙上) ● 將今次作品或小卡連同上一節的作品，一同加進盒子內。 ● 邀請你左手邊及右手邊的組員，為你揀選 2 項你在遊戲中展現的品格優勢，貼在小卡上。 <p>討論</p> <p>分享兩項你在遊戲挑戰中展現的品格優勢，一項是你自己發現的；另一項是組員認為你展現的。</p> <p>解說及總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 善用品格優勢去與人合作。 ● 別人的觀察及發現能帶來新的角度去認識及欣賞自己。 	簡報 輕黏土 品格優勢貼紙 (見附件五) 小卡 顏色筆

「品格優勢此中尋」品格優勢學生小組 (第二節)

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

「品格優勢此中尋」 品格優勢學生小組

第二節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

還記得上節
 我們經歷了甚麼？
 你發揮了甚麼品格優勢？

猜猜畫畫
 (泥膠版)

穿越A4紙

p2

品格優勢

p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

- 每人都擁有 24項品格優勢
- 有些較突出
- 有些較少用

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

	自己知道	自己不知道	
他人知道	開放我 別人認識	盲目我 別人留意到我 有的特質，但自己沒有留意	用品格優勢 認識自己不同面向！ 周哈里窗 Johari Window
他人不知道	隱藏我 我自己知道的特質，但未曾向人展示	未知我 自己及別人都尚未發現的特質	

p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

有時候，我們只注意一些做得不好的事
 但其實我自己還有些值得欣賞的事情

p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

我們一起留意
 自己做得好的地方！

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

活動：Pen to Pen

p8

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

玩法

1. 五至六人一組圍圈，每人拿取一支顏色水筆
2. 與左右兩旁的組員一同用食指按著筆的兩端，目標是不讓筆跌在地上
3. 所有組員要保持圓形的隊形及按著筆端，跨過地上障碍物行到對面，若其中一支筆跌在地上，要往起點重新開始。

p9

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金



- 你運用了甚麼品格優勢？
- 你留意到別人運用了甚麼品格優勢？
- 有甚麼品格優勢促進你們之間的合作？

p10

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

活動：紙飛機大賽



p11

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

玩法

1. 五至六人一組，同學先在組內商討，哪兩位同學想負責擲飛機，其餘的同學則負責用木筷子夾飛機。
2. 有一分鐘時間讓所有同學一起摺飛機，一分鐘後不能再摺。
3. 負責擲飛機的兩位同學要在一分鐘內，將摺好的飛機扔向對面的組員；對面的組員要使用木筷子接著飛機。

p12

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

第一回合

訂立目標：
 希望夾到幾多隻紙飛機？

p13

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

第二回合

吸取過往經驗後，用一分鐘時間討論：

1. 用甚麼策略可以更達到目標？
2. 會否更改目標？

p14

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金



- 你運用了甚麼品格優勢？
- 你留意到別人運用了甚麼品格優勢？
- 商討目標及策略後，有甚麼變化？

p15

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

活動：Flip Cup翻杯子



p16

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

玩法

1. 五至六人一組，每人獲派一隻紙杯，把紙杯倒轉放在樓邊。
2. 每人輪流用食指翻轉杯一次
3. 如第一位同學成功翻轉180度就立即砌金字塔其中一隻杯，若不成功就輪到下一位同學嘗試
4. 目標是鬥快砌到一個底層為4隻杯子的金字塔(總數為10隻杯)



p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

第一回合：

訂立目標：
希望幾多分鐘內成功砌到金字塔？

p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

第二回合：

吸取過往經驗後，用一分鐘時間討論：

1. 用甚麼策略可以更達到目標？
2. 會否更改目標？(如更短的時間/挑戰15隻杯)

p19

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務



- 你運用了甚麼品格優勢？
- 你留意到別人運用了甚麼品格優勢？
- 商討目標及策略後，有甚麼變化？

p20

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

與他人合作的品格優勢

帶領大家完成？
領導才能

創造開心的氣氛？
樂觀

留意到組員需要？
社交智慧

原諒他人？
寬恕

團隊合作
為團隊出一份力？

p21

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

回想今天的挑戰...

製作一個輕黏土作品，代表「欣賞自己的地方」

Pen to Pen | 紙飛機大賽 | Flip Cup翻杯子

p22

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

活動中，我欣賞自己...

例如：
在紙飛機大賽展現希望、仁慈

Pen to Pen | 紙飛機大賽 | Flip Cup翻杯子

p23

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

互相欣賞

為左手邊及右手邊的組員，揀選2項你認為他在遊戲中展現的品格優勢，貼在他的卡片上



p24

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 康復服務部

討論問題：

分享**兩項**你在遊戲挑戰中展現的品格優勢：

- 一項是你自己發現的；
- 另一項是組員認為你展現的



p25

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas
香港賽馬會 康復服務部

總結

- 善用品格優勢去與人合作
- 別人的觀察及發現能帶來新的角度去認識及欣賞自己

p26



「品格優勢此中尋」品格優勢學生小組（第三節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：10-12 位中學生

🎯 本節目標：

- 加深對品格優勢概念的認識，恰當地使用品格優勢。
- 學習訂立目標，發展自己的品格優勢。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
20 分鐘	回顧成長型思維及品格優勢概念。	<p>活動：MasterMind</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 同學需在一個範疇內猜出三個答案和其正確順序。 ● 同學每次在答題紙上寫上三個答案，工作人員會在答題紙上寫上標記：1) 猜對位置和答案會得✓；2) 只猜中答案但猜不中位置會得○；3) 答案及位置都不中的會得✗。 ● 同學要經過每回合的猜測及工作人員給予的標記，去推論出三個答案和其正確順序。 <p>題目一：地鐵站名 答案：A) 銅鑼灣 B) 柴灣 C) 馬鞍山 (如同學感到非常困難，可按情況給予提示：有兩個站都有三個字 / 有兩個站最後一個字是相同)</p> <p>題目二：街頭小食名 答案：A) 茶葉蛋 B) 碗仔翅 C) 砵仔糕 (如同學感到非常困難，可按情況給予提示：三樣食物都是三個字 / 有兩樣食物中間的字是相同)</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 回顧成長型思維，鼓勵學生擁抱挑戰，以堅強態度面對失敗。 ● 回顧人人有 24 項品格優勢，鼓勵學生除了不足之處外，多加留意自己值得欣賞的地方。 	答題紙 簡報 筆
20 分鐘	學習如何在日常生活中恰當地使用品格優勢。	<p>活動：水面張力</p> <p>工作人員安排 1 個水杯及 1 樽水放在桌面，每位學生輪流向水杯裡倒水，直至水面表面張力極限。</p> <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你自己在過程中用了甚麼品格優勢？你平日會多運用這些品格優勢嗎？ ● 過程中你會否感到不開心 / 憤怒？有甚麼品格優勢可讓你更能控制心情，或讓你有更好情緒？ 	簡報 水杯 水

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 重溫每人會在不同的情境中運用不同的品格優勢，並反思日常生活中有沒有或多不多運用。 ● 講解日常要恰當運用品格優勢，不能誤用 (misuse)、過度運用 (overuse) 或未充分運用 (underuse)。 	
25 分鐘	學習如何在日常生活中訂立目標以發展品格優勢。	<p>播放影片</p> <p>影片來源： [無綫新聞 TVB NEWS Official]. (2024, January 7). 初中生自組平台以運動助基層兒童 [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=X1p0c6qYcfl&t=80s</p> <p>邀請同學觀看影片後，分享他們觀察到片中主角展現了甚麼品格優勢去達到他的目標。</p> <p>短講：SMART GOAL 的訂立方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過生活例子，講解甚麼是 SMART 目標，以及如何訂立以訓練自己品格優勢。 ● 另外，面對生活挑戰，如何配搭使用不同品格優勢以應對挑戰。 ● 講解時輔以簡單問題，讓學生更能掌握訂立目標及配搭使用的概念。 	簡報
25 分鐘	促進學生與他人建立品格優勢的共同語言。	<p>短講：自我欣賞及互相回饋</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 利用輕黏土製作自畫像 / 雕塑，或使用品格優勢貼紙，介紹自己今日所發現的強項 / 品格優勢，加進盒子內。 ● 邀請你左手邊及右手邊的組員，為你揀選 2 項你在遊戲中展現的品格優勢，貼在小卡上。 <p>討論</p> <p>分享兩項你在遊戲挑戰中展現的品格優勢，一項是你自己發現的；另一項是組員認為你展現的。</p> <p>解說及總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 善用品格優勢去調節情緒。 ● 品格優勢要恰當運用。 ● 善用自己的品格優勢去達成自己的目標。 	簡報 輕黏土 品格優勢貼紙 (見附件五) 小卡 顏色筆



「品格優勢此中尋」品格優勢學生小組 (第三節)

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

「品格優勢此中尋」 品格優勢學生小組 第三節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

活動： MasterMind



p2

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

玩法

1. 同學要經過每回合的猜測及工作員給予的標記：去推論出三個答案和其正確順序
2. 同學每次在答案紙上寫上三個答案
3. 工作員會在答案紙上寫上標記：1) 猜對位置和答案會得✓；2) 只猜中答案但猜不中位置會得○；3) 答案及位置都不中的會得X

p3

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

A	B	C

p4

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

以為一定會失敗？
 但其實未必！



p5

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

每一次的失敗，
 都是幫助我們
 一步一步邁向成功！



p6

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

成長型思維

- 以**成長**為目標
- 擁抱**挑戰**
- 以**堅持**態度面對失敗
- 從批評中**學習**和改善自身
- 由他人成功中獲得**啟發**

p7

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 慈善信託基金

你運用了甚麼品格優勢去完成挑戰？



p8



p9



p10



p11



p12



p13



p14



p15



p16



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

香港明愛 Caritas

香港賽馬會 康復服務部

！誤用品格！

幽默感

在上課時
與同學說笑
→ 影響其他人

p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

香港明愛 Caritas

香港賽馬會 康復服務部

！過度運用品格！

好奇心

問朋友一些他/她不
願意回答的問題
→ 多管閒事

p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

香港明愛 Caritas

香港賽馬會 康復服務部

！未充分運用品格！

自我控制

很容易會對家人
或朋友發怒
→ 不懂調節情緒

p19

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

香港明愛 Caritas

香港賽馬會 康復服務部

品格優勢

可幫助你維持好心情？

開心時會幫到你？

憤怒時會幫到你？

難過時可以幫你渡過？

希望

愛和尊重

p20

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

香港明愛 Caritas

香港賽馬會 康復服務部

片中的主角
展現了甚麼品格優勢
去達到他的目標？

p21

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

香港明愛 Caritas

香港賽馬會 康復服務部

健身大計

p22

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

香港明愛 Caritas

香港賽馬會 康復服務部

近日我的體重
有點超標..... → ?

p23

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

香港明愛 Caritas

香港賽馬會 康復服務部

定立SMART GOALS

S Specific (具體)

M Measurable (可測量)

A Attainable (可達成)

R Relevant (相關)

T Timely (有限限)

具體 可測量 可達成 相關 有限限

p24

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

明愛賽馬會 德育及公民發展處

(1) 運用SMART原則



S Specific (具體) **M** Measurable (可測量) **A** Attainable (可達成) **R** Relevant (相關) **T** Timely (有時限)

在未來四個月內，每星期最少跑步三次，每次跑兩公里或以上。

p25

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

明愛賽馬會 德育及公民發展處

(2) 配搭不同的品格優勢

「創造力」、「團隊精神」
每次跑步可以叫朋友一起，鬥快數四周紅色的物件。

「對美欣賞」、「好奇心」
發掘社區不同的跑步路線，沿途會有優美風景。

p26

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

明愛賽馬會 德育及公民發展處

回想今天的體驗...

製作一個輕黏土作品，
代表「欣賞自己的地方」

Mastermind 水位極限

p27

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

明愛賽馬會 德育及公民發展處

活動中，我欣賞自己...

Mastermind 水位極限

p28

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

明愛賽馬會 德育及公民發展處

互相欣賞

為左手邊及右手邊的組員，
揀選2項你認為他在遊戲中展現的品格優勢，
貼在他的卡片上

p29

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

明愛賽馬會 德育及公民發展處

討論問題：

分享兩項你在遊戲挑戰中展現的品格優勢：

- 一項是你自己發現的；
- 另一項是組員認為你展現的

p30

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas

明愛賽馬會 德育及公民發展處

總結

- 善用品格優勢去調節情緒
- 品格優勢要適當運用，留意過度使用、未充份運用及誤用
- 善用自己的品格優勢去達成自己的目標

p31

「品格優勢此中尋」品格優勢學生小組 (第四節)

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：10-12 位小學生

🎯 本節目標：

- 鞏固學生對品格優勢的認識及運用。
- 增加及鞏固學生在日常生活中運用自身資源解難的能力。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	回顧及鞏固學生的小組學習成果。	<p>活動：回顧品格優勢</p> <p>以小遊戲方式回顧過去學習內容，包括成長型思維、一些品格優勢的定義、如何恰當運用品格優勢等。</p>	簡報
50 分鐘	讓學生運用自身品格優勢及其他資源，去嘗試應對困難。	<p>活動：酒精墨水畫創作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過工作員示範，認識酒精墨水畫基本技巧。 ● 提醒學生畫作無分對錯，鼓勵接納任何符合或不如期望的墨水流動。 ● 每人都擁有 24 項品格優勢，就像 24 支顏色筆一樣。 ● 揀選不同酒精墨水，代表你的品格優勢，在圓形畫紙上創作。 ● 將圓形畫紙貼在黑色星空畫紙上，並貼上品格優勢貼紙作裝飾。 ● 最後鼓勵大家將自己的作品拼湊在一起，成為一幅美麗的圖畫。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你在過程中運用了甚麼品格優勢？你平日會多運用這些品格優勢嗎？ ● 你留意到其他同學運用了甚麼品格優勢？ ● 過程中你有甚麼情緒？有甚麼品格優勢可讓你更能調節心情？ ● 你日後想在甚麼地方及人際關係中運用你的品格優勢？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提醒學生日後在面對學業或人際關係等生活挑戰時，可以運用不同品格優勢應對。 ● 每個人都有閃亮發光的地方，要好好欣賞自己及別人。 	墨水 稀釋液 (99% 酒精) 特製圓形畫紙 吹氣泵 枱布 濕紙巾 特製黑色星空畫紙 品格優勢貼紙 雙面膠紙
25 分鐘	鞏固及提醒學生在日常生活中運用自身資源提升解難的能力。	<p>活動：自我欣賞及互相回饋</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵同學回顧 4 節小組的體驗，並填寫六項自己最突出的品格優勢在「我的能力值」卡上，作為是次小組的總結。 ● 當中亦可創作「個人檔案」資料，豐富「我的能力值」卡的內容。 ● 工作員為每位學生及其作品拍攝即影即有的相片，以嘉許學生的學習成果。 	即影即有相機 「我的能力值」品格優勢卡 (見附件六)

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>解說及總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 從生活經驗及人際關係中發揮及鍛鍊自己的品格優勢。 ● 善用品格優勢去面對挑戰、與人合作、調節情緒及達成目標。 ● 用新的角度去欣賞自己及他人。 	
5分鐘	評估小組成效	請學生填寫後測問卷及評估問卷。	後測問卷 評估問卷
5分鐘	(如適用) 解說品格優勢 測試結果 (青少年版)	<p>如同學於小組期間有完成品格優勢測試，可向同學解說結果：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 排 1-5 是你的突顯品格優勢： 反映「真實和核心的你」。 ● 排 6-19 是中游的品格優勢： 不像突顯的品格優勢重要，但與你有些相似： 有需要時仍會為你所用。 ● 排 20-24 是其他品格優勢： 不是你的弱點，只是大部分時間對你不吸引或甚少運用。 ● 在日常生活中多發揮突顯品格優勢豐富自己生活；中游的品格優勢及其他品格優勢亦是你寶貴的內在資源，在日常生活中可多加鍛鍊及發揮。 	



「品格優勢此中尋」品格優勢學生小組 (第四節)

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 德育訓練基金

「品格優勢此中尋」 品格優勢學生小組

第四節

p1

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 德育訓練基金

考考你...

p2

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 德育訓練基金

品格優勢

p3

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 德育訓練基金

- 每人都擁有 24項品格優勢
- 有些較**突出**
- 有些較**少用**

p4

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 德育訓練基金

不怕失敗？ 堅持嘗試？ 仔細思考再作決定？

留意到事情不同的角度？

**幫助我面對挑戰的
 品格優勢**

互補長短？

用創新的方法？

p5

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 德育訓練基金

帶領大家完成？

融洽合作？

**與他人合作的
 品格優勢**

開開心心傾談？

原諒他人？

為團隊出一份力？

p6

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 德育訓練基金

開心時會幫到你？

**品格優勢
 可幫助你維持好心情？**

憤怒時會幫到你？

難過時可以幫你渡過？

p7

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 香港明愛 Caritas
 香港賽馬會 德育訓練基金

酒精墨水畫創作：
 我的強項星球

p8

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

每人都擁有二十四項品格優勢，
就像二十四支顏色筆一樣.....

p9

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

玩法

1. 揀選不同酒精墨水，代表你的品格優勢，在圓形畫紙上創作
2. 完成後貼在黑色星空畫紙上，並貼上品格優勢貼紙作裝飾！

p10

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

每個人都有
獨特的色彩！

p11

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

你運用了甚麼品格優勢？
你留意到別人運用了甚麼品格優勢？
過程中你有甚麼情緒？有甚麼品格優勢
讓你更能調節心情？

p12

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

興趣 家庭 社區

在未來的日子，
你想在甚麼地方發揮你的品格優勢？

學校 學業

p13

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

我們都在不同位置閃閃發光！
多欣賞自己，多欣賞別人！

GOOD!

p14

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

這小組中，我欣賞自己...

猜猜畫畫（泥膠版） 穿越A4紙

Pen to Pen 紙飛機大賽 Flip Cup 翻杯子

Mastermind 水位極限 我的強項星球

p15

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

我的能力值

1. 創作關於你的個人檔案資料
2. 寫上你在4節小組中欣賞自己的品格優勢及各能力分佈

p16

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會慈善信託基金

例子：
 我的能力值

USER NAME: _____ 職稱: _____ 職系: _____
 LIFE: _____ LIFE: _____

p17

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會慈善信託基金

總結

- 從生活經驗及人際關係中發揮及鍛鍊自己的品格優勢
- 善用品格優勢去面對挑戰、與人合作、調節情緒及達成目標
- 用新的角度去欣賞自己及他人

p18

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
 Caritas
 香港賽馬會慈善信託基金

如同學於小組期間有完成品格優勢測試，以下為解說結果：

- 排 1-5 你的突顯品格優勢：
 反映「真實和核心的你」，日常生活中多發揮突顯品格優勢豐富自己生活
- 排 6-19 中游的品格優勢：
 不像突顯的品格優勢重要，與你有些相似；有需要時仍會為你所用
- 排 20-24 其他品格優勢：
 不是你的弱點，只是大部分時間對你不吸引或甚少運用；
 是你寶貴的內在資源，在日常生活中可多加鍛鍊及發揮。

p19

參考資料

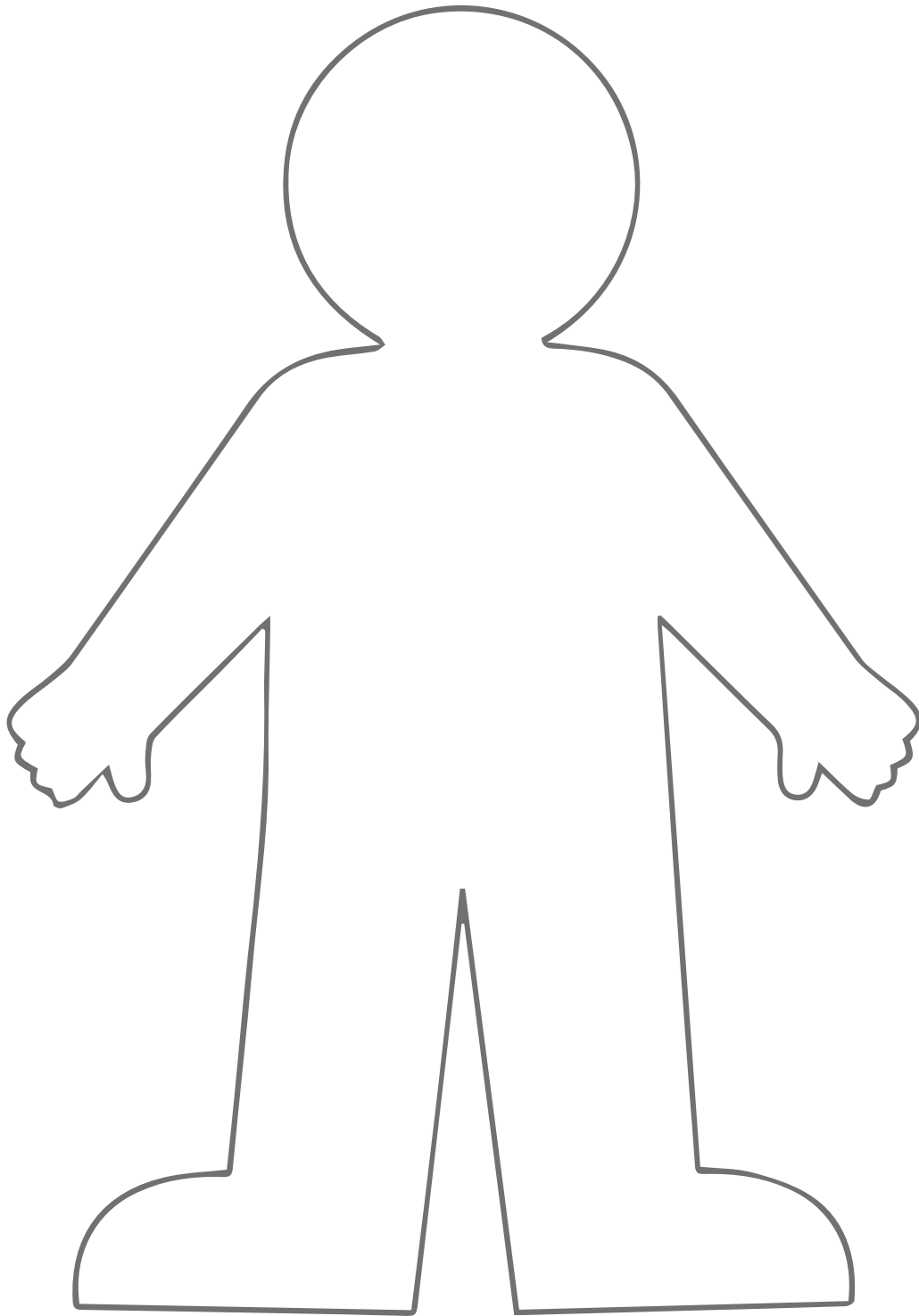
- Bowlby, J. (1971). *Attachment*. London: Pelican.
- Brunzell, T., Stokes, H., & Waters, L. (2016). Trauma-informed positive education: Using positive psychology to strengthen vulnerable students. *Contemporary School Psychology, 20*, 63-83.
- Chapman, G. (1992). *The five love languages: How to express heartfelt commitment to your mate*. Northfield Publishing.
- Crittenden, P. M. (2008). *Raising parents: attachment, parenting, and child safety*. Abingdon, UK: Routledge/Willan.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: the new psychology of success*. New York: Random House.
- Harris, M., & Fallot, R. D. (Eds.). (2001). *Using trauma theory to design service systems*. Jossey-Bass/Wiley.
- Lauri, N., Enrico, G., & Riitta, H. (2013). Bodily maps of emotions. *Psychological and Cognitive Sciences, 111*(2).
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C.R. (2015). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (3rd ed). Thousand Oaks: SAGE.
- Luft, J., & Ingham, H. (1955). *The Johari window: A graphic model for interpersonal relations*. Los Angeles: University of California, Western Training Lab.
- Neff, K. (2015). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself* (1st ed.). William Morrow.
- Niemiec, R. M., & Pearce, R. (2021). The practice of character strengths: Unifying definitions, principles, and exploration of what's soaring, emerging, and ripe with potential in science and in practice. *Frontiers in Psychology, 11*, 590220–590220.
- Niemiec, R. M. (2019). Finding the golden mean: the overuse, underuse, and optimal use of character strengths. *Counseling Psychology Quarterly, 32*(3-4), 453–471.
- Perry, B. D., & Winfrey, O. (2022). *What happened to you? Conversations on trauma, resilience, and healing* [你發生過什麼事 - 創傷如何影響大腦與行為，以及我們能如何療癒自己]。(康學慧，譯)。Flatiron Books. (Original work published 2021)
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues*. Oxford: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *The VIA classification of strengths*. Cincinnati: Values in Action Institute.
- Pressley, J., & Wilson, K. M. (2022). *Turning the tide: Parenting in the wake of past trauma*. The National Child Traumatic Stress Network.
- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model family therapy and beyond*. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Seligman, M. (2019). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* [邁向圓滿：掌握幸福的科學方法 & 練習]。(洪蘭，譯)。New York: Free Press. (Original work published 2011).
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press
- Stokes, H., & Brunzell, T. (2019). Professional learning in trauma informed positive education: Moving school communities from trauma affected to trauma aware. *School Leadership Review, 14*(2), 6.
- Substance Abuse and Mental Health Service Administration. (2014a). *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach*. HHS Publication no. (SMA) 14-4884. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Service Administration.
- Substance Abuse and Mental Health Service Administration. (2014b). *A treatment improvement protocol: Trauma-informed care in behavioral health services*. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Service Administration.

Trauma Informed Oregon. (2016). *What is trauma informed care?*

Wolpov, R., Johnson, M., Hertel, R., & Kincaid, S. (2009). *The heart of learning and teaching; compassion, resiliency, and academic success*. Olympia: Washington State Office of Superintendent of Public Instruction Compassionate Schools.

彭凱平與閔偉 (2022)。《品格優勢：成就孩子「王者之力」，從容應對未來的競爭與機遇》。台灣：圓神出版社有限公司。

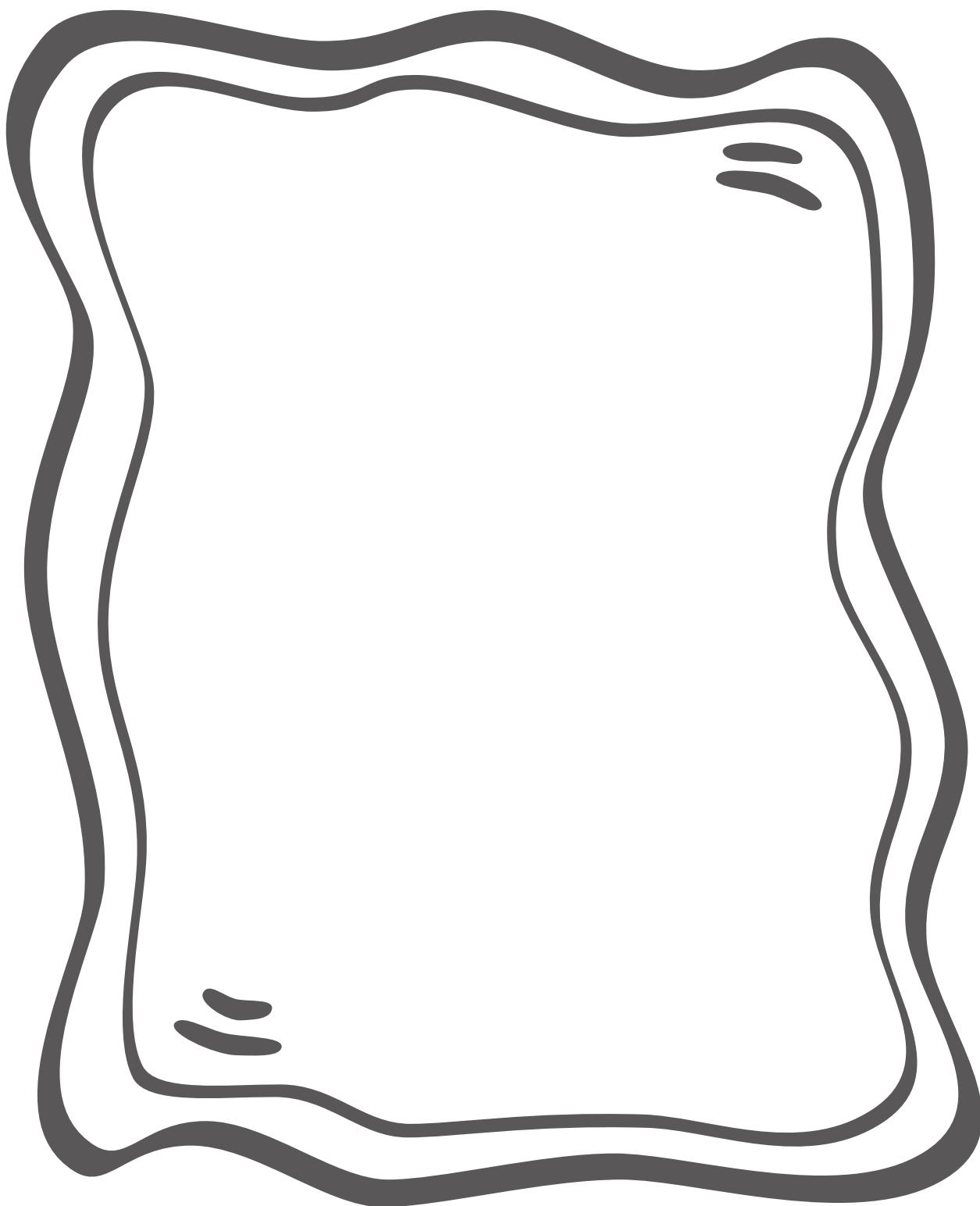
附件一：「接觸我的身與心」工作紙



當你能夠靜看自己，關顧自己，
便能尋找到心中那份安定，更清楚自己的需要…….

附件二：「我的情緒容器」工作紙

你的情緒容器是怎樣的呢？
試在以下空框內畫一畫



多覺察自己情緒容器的狀態，
照顧自己的需要……

附件三：「壓力 BINGO」工作紙

我感到壓力的是……

人人的壓力來源都不一樣，
留意自己身心狀態，適時紓緩壓力！

附件四：「24 項品格優勢」圖



附件五：「24 項品格優勢」貼紙（可自行印製成貼紙）

品格優勢



毅力



熱忱



勇敢



誠實



謹慎



自我控制



謙虛



寬恕



領導才能



公平公正



團隊精神



對美欣賞



感恩



希望



心靈信仰



幽默感



愛學習



好奇心



創造力



判斷力



仁慈



愛與被愛



社交智慧



洞察力

附件六：「我的能力值」品格優勢卡

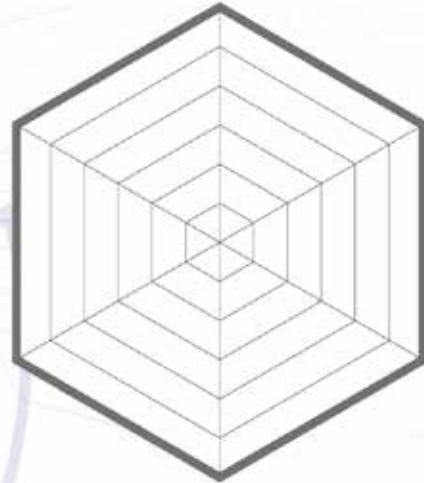
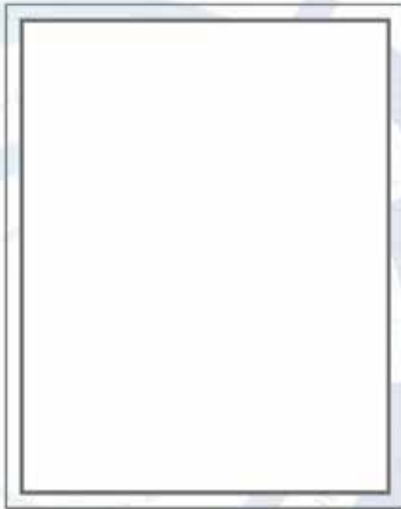
USER NAME: _____

Lv: _____

稱號: _____ 職業: _____

EXP 

HP 



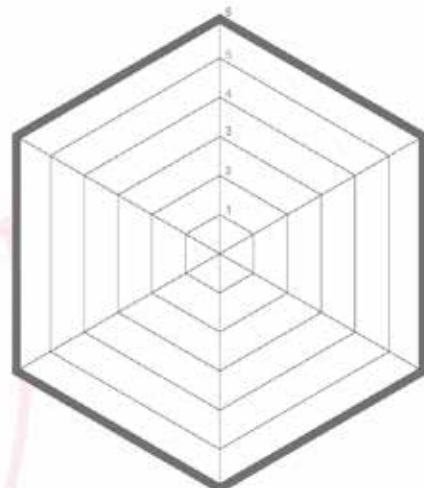
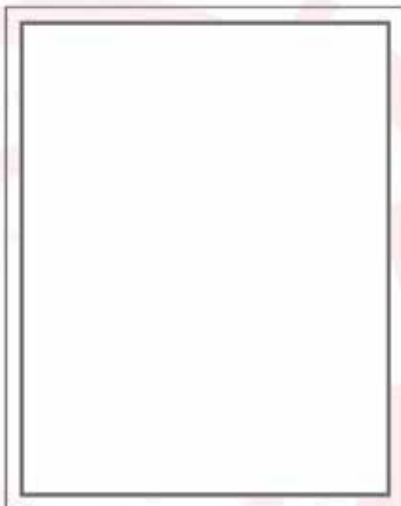
USER NAME: _____

稱號: _____ Lv: _____

小隊: _____

EXP 

HP 



創傷知情正向教育 - 中學教材套

出版單位：明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

地址：九龍太子始創中心 18 樓 1801-1804 室

電話：(852) 3157 1517

傳真：(852) 3543 1749

電郵：fsfsmw@caritassws.org.hk

顧問：鍾凌慧

編委團隊：伍偉溢、黃文英、鍾瑞霖、高樂彤

排版及美術設計：龍子彥

出版日期：2024 年 10 月

印刷數量：200 冊

版權所有，未經同意不得翻印

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness