

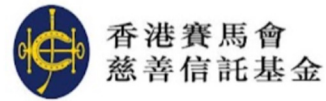


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



「Me Time!」

家長減壓工作坊

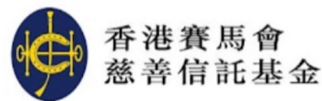


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



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



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

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

今天流程

短講

小組討論

放鬆小技巧



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>



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

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

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？



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

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

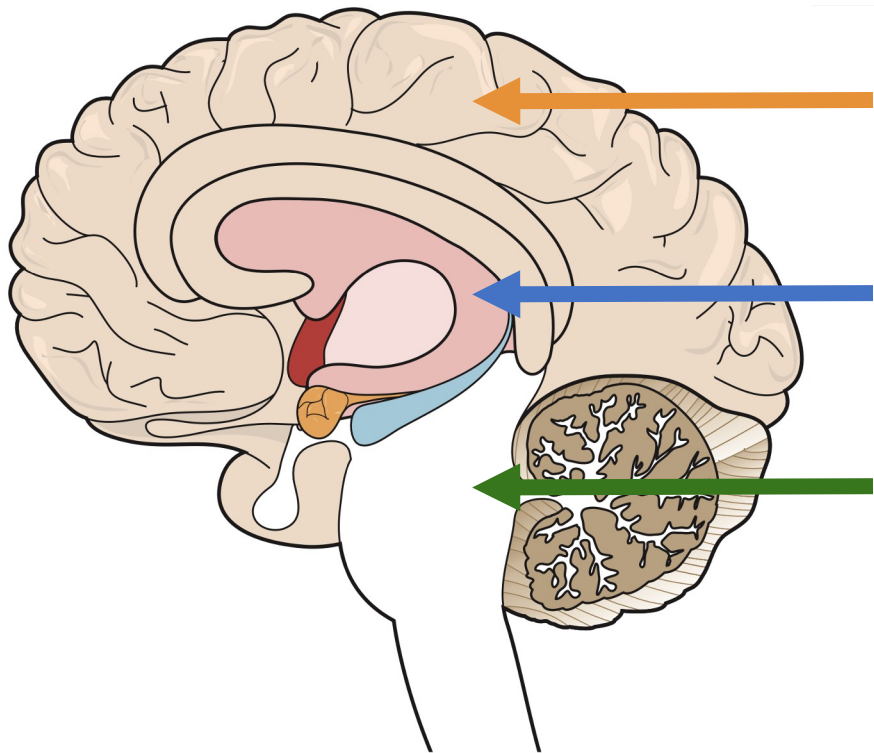
壓力與衝突(情緒)的關係

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

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



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



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

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

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」。





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

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

但當杏仁核主導時，
我們的理性會短暫「下線」。





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

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

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



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

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

自我照顧的好處

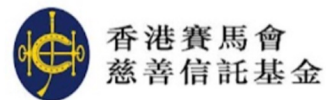


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



減輕
焦慮

提升
自信

幸福感

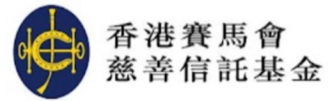


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



自我照顧小技巧



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

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

選擇1-2個放鬆練習作活動體驗

安定練習-「5-4-3-2-1」

♥ 安定練習 ♥

日常生活中有不少外在因素或自身情況引發壓力，可以嘗試以下簡單練習去平靜心神。



找出 **5** 樣
你留意到的物件



找出 **4** 樣
你聽到的聲音



找出 **3** 樣
你身體接觸到的感覺



找出 **2** 樣
你聞到的氣味



找出 **1** 樣
你感受到的味道
(或回憶的味道)

呼吸練習

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



呼吸練習



賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動 JC Panda. (2022, February 7). 靜觀呼吸 *Mindful Breathing* [Video]. Retrieved July 22, 2024, from <https://youtu.be/6dg7sPjS10Q?>

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



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



體驗活動-酒精墨水畫



提醒自己，
接納一定程度的不可控制



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

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

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

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！