



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

# 「心靈休息站」

## 家長減壓小組

### 第一節

# 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



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

# 小組內容

講解、學習

體驗 (園藝、手工藝、靜觀等)

分享、聆聽

支持、鼓勵



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

# 小組守則

保密

守時

相互尊重

願意分享

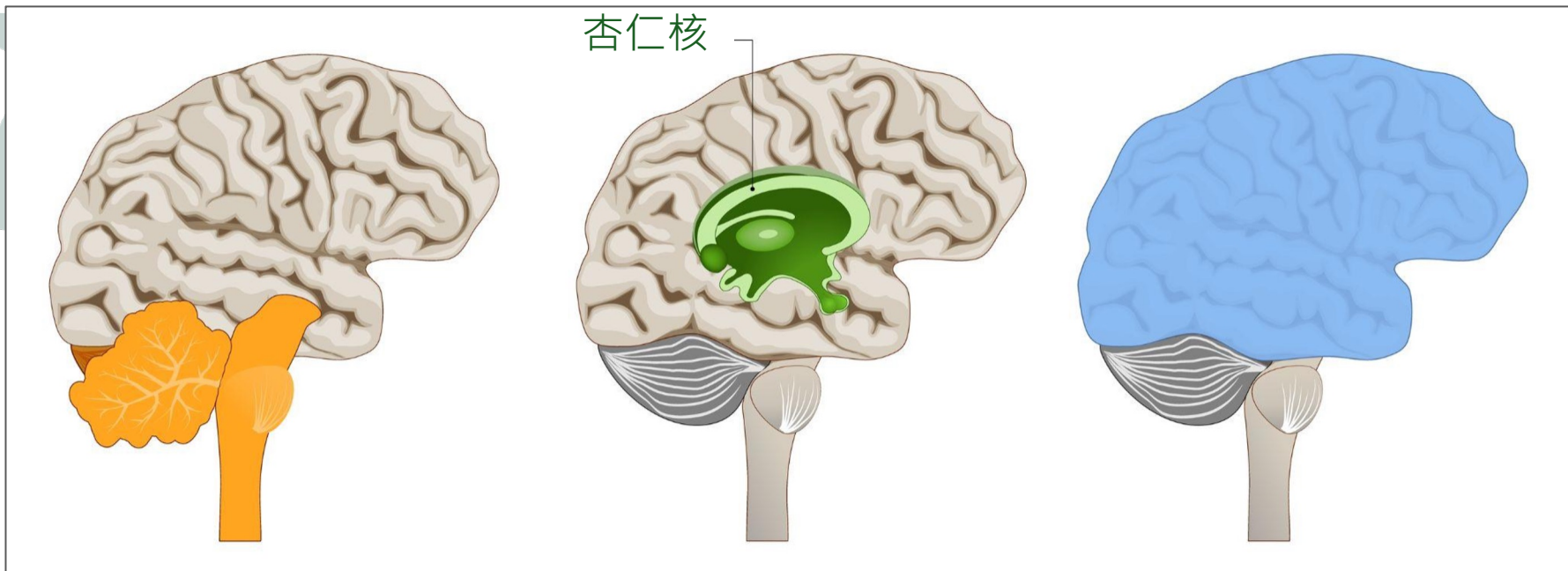
彼此接納支持

# 互相認識

- 名字
- 圖卡所反映的你
- 小組期望

## 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



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

# 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

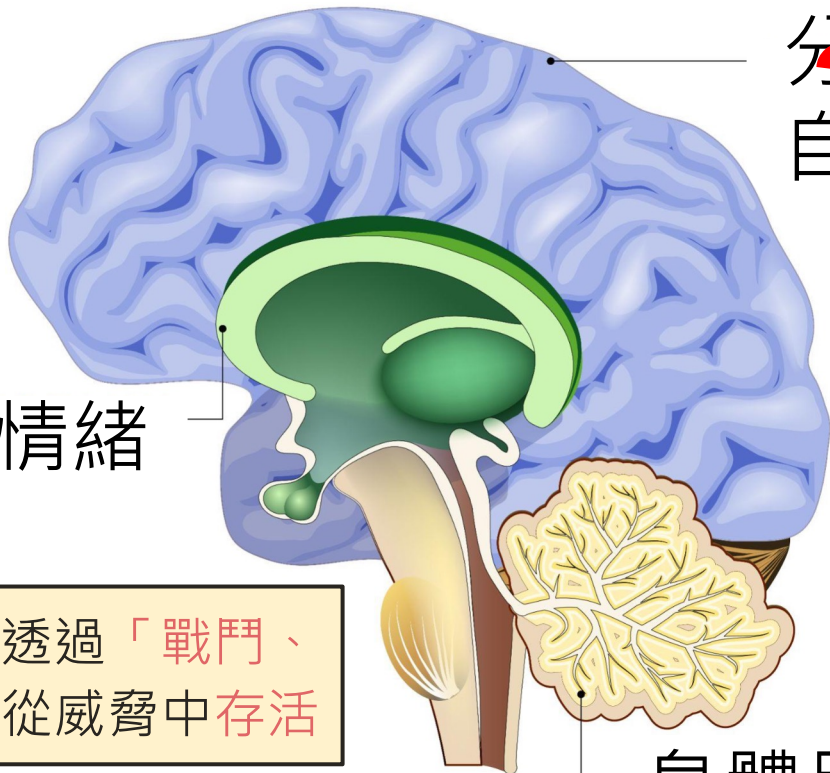
→ 透過增加腎上腺素（可維持約**18分鐘**）及激起神經內分泌（可持續約**3-4小時**），身體作出相應反應，例如心跳加速、身體僵硬等



危險



情緒



分析事情、  
自主行為

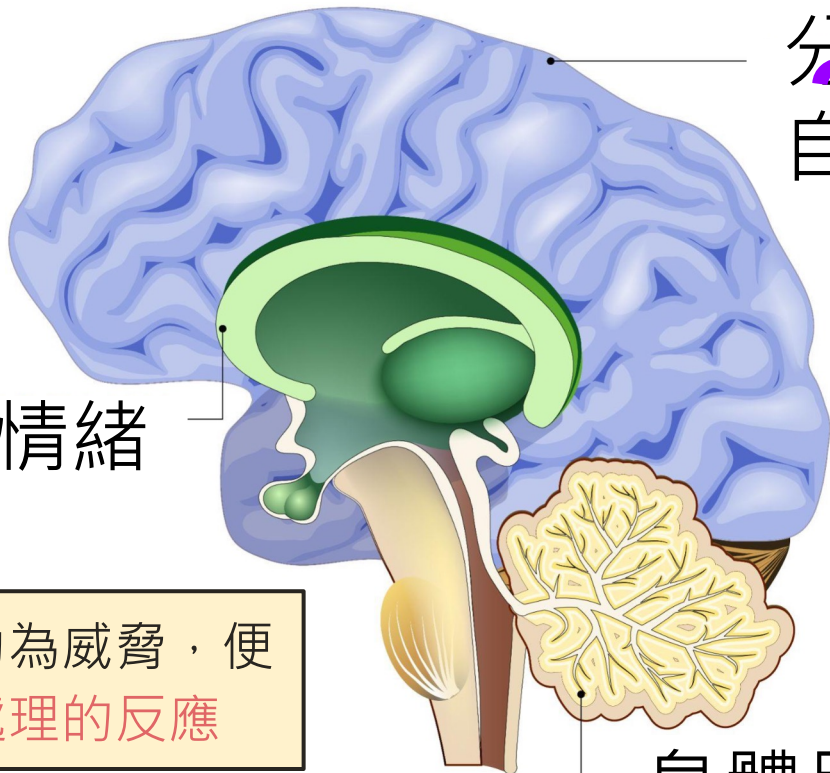
人的情緒來自腦部，協助透過「戰鬥、  
逃命或僵住」反應，以助從威脅中存活

身體反應

壓力



情緒



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

身體反應



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



# 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



為他人而喜悅  
心靈受到觸動



熱情

興奮

對人事感興趣  
情緒處於高漲

擔心

焦慮

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

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...



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

# 小挑戰： 請留意影片人物的反應



## 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？



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

# 藝術體驗

---

## 點 · 線 · 面



## 討論問題

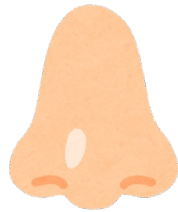
- 在剛才的體驗過程中，有甚麼想法及感受？
- 平常能否有這些時間及機會讓自己放鬆？

## 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



眼看美麗  
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  
的聲樂

# 屬於自己的Me Time



# 與家人的Quality Time



VS



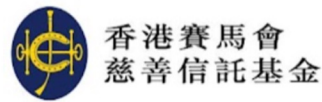


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



# 謝謝留心及參與！

## 同時...謝謝自己的投入和放鬆