



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

第二節



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



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

天氣報告

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



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

在眾多角色之外，
為自己留一點空間、時間...



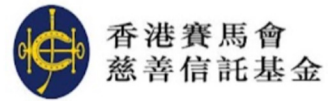


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構

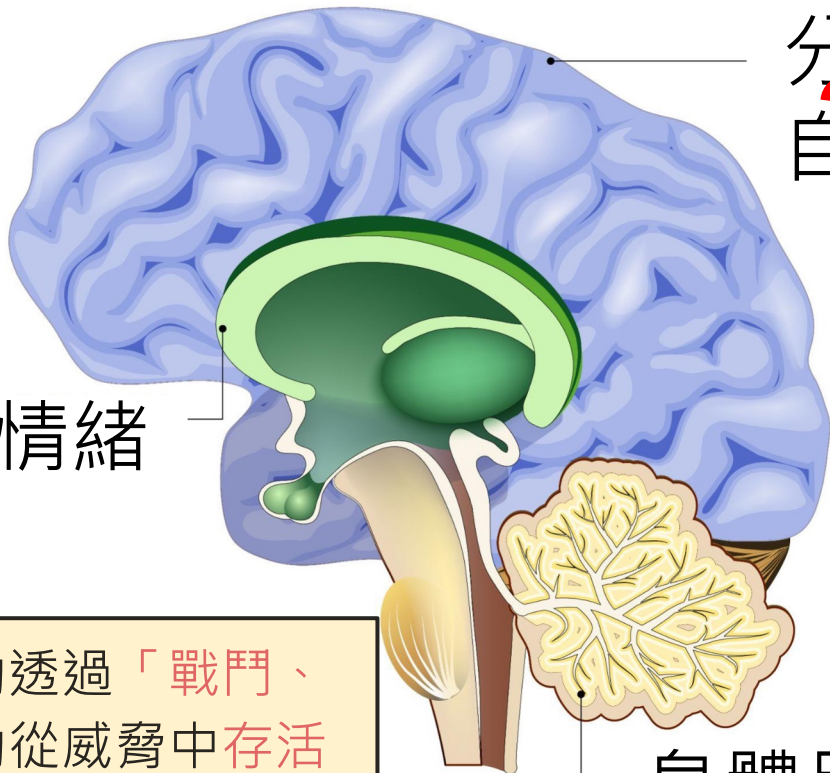


上節重溫

危險



情緒



分析事情、
自主行為
????

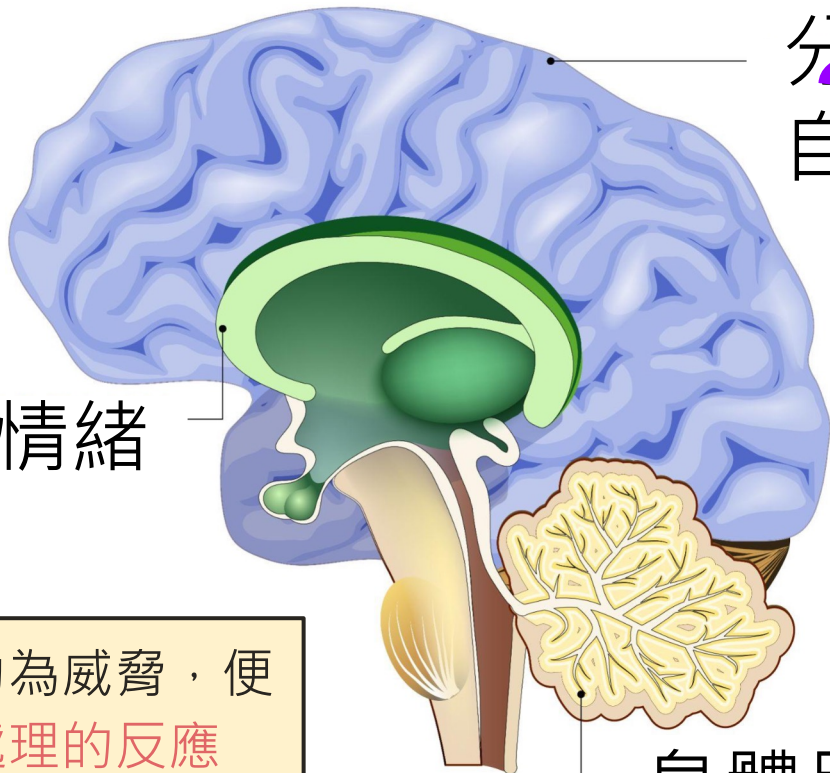
人的情緒來自腦部，協助透過「戰鬥、逃命或僵住」反應，以助從威脅中存活

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

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

先處理心情
後處理事情



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

靜觀及藝術體驗

與蒜頭相處一刻

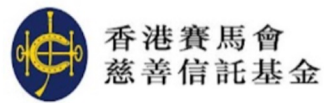


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



細心觀察蒜頭，
你發現了甚麼？



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

運用蒜衣砌成一朵
蒜頭花，貼在相框



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？

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



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

空氣草擺設



回家練習：

1. 感恩日記

每天睡前想想，當日感恩的事（不論大小），在日記簿記錄下來



2. 園藝種植體驗



屬於自己的Me Time



與家人的Quality Time



VS



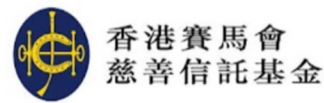


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

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