



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

第三節



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

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



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



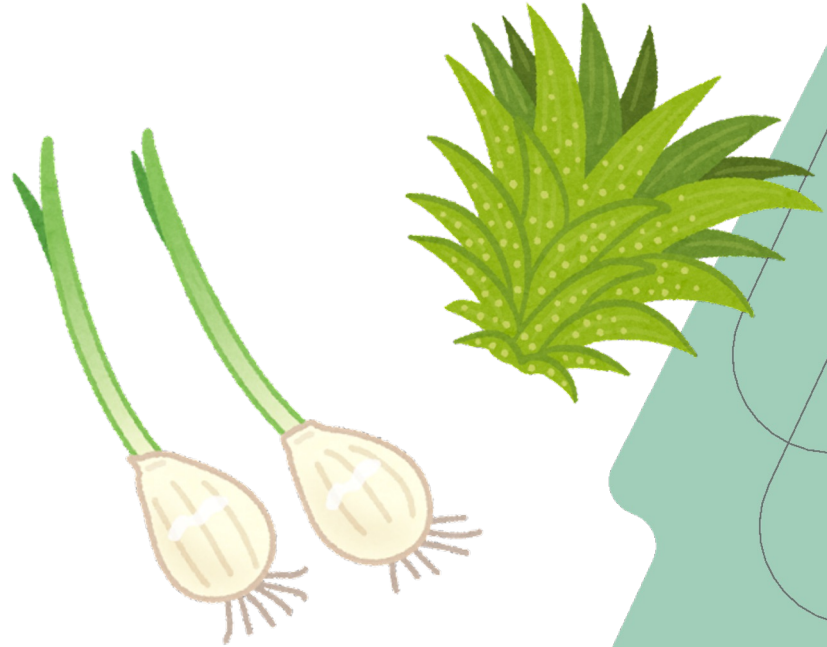
香港賽馬會
慈善信託基金

面對風雨的同時，
留意身邊發生的
值得感恩的事～

感謝

種植體驗討論

- 對於水種蒜頭及空氣草兩種植物，你有甚麼觀察？
- 我們一同了解背後想法及價值觀～





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 (+ 感受的感受)

內在
自我價值

想法 / 觀點

需要 / 渴望



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

情緒湧現時背後的想法

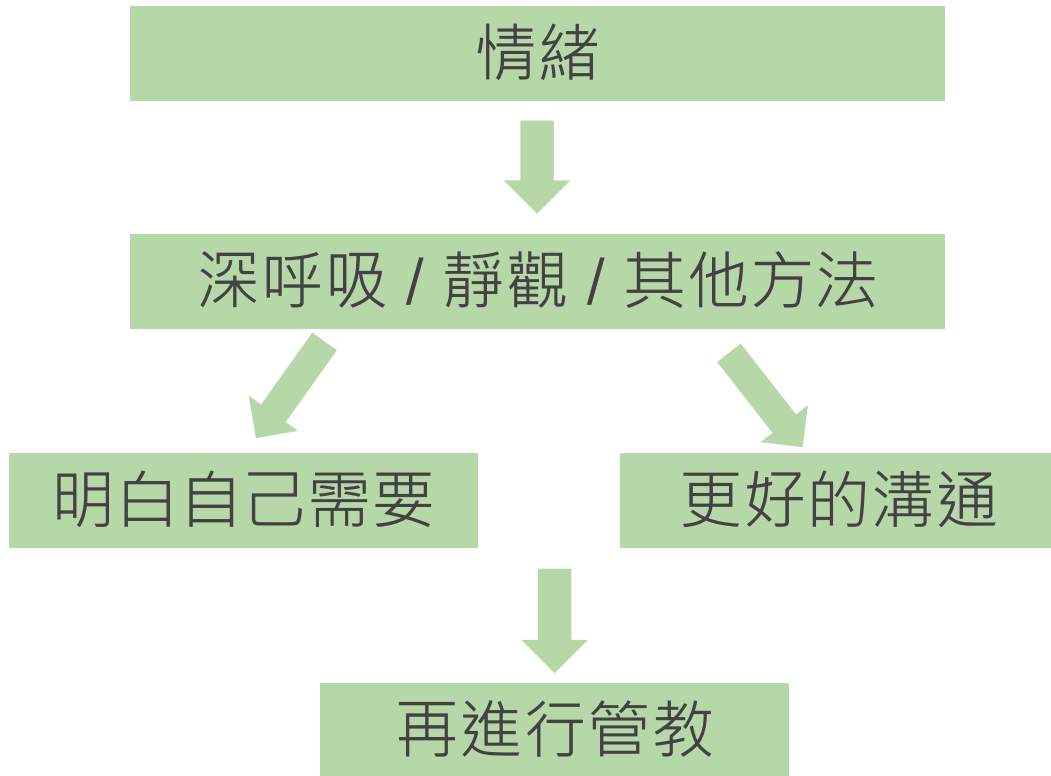
「他是故意讓我生氣的！」

「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？」







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

相信能力可透過努力**成長**

偏重**過程**，**享受**成功過程

視失敗和不足為**進步空間**

視挑戰為**學習機會**

固定思維

相信能力是**固定**不變的

偏重**結果**，注重**表現**成功

無法面對失敗和不足

逃避挑戰，活在**舒適圈**

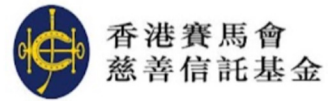


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



靜觀體驗



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，靜觀是爲了照顧自己
3. 如在過程中感到不適，也不必勉強，可隨時中止

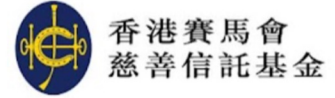


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



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

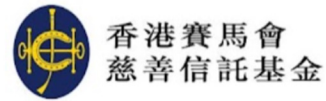


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



靜觀體驗

：：： 意象鬆弛練習

<https://www.youtube.com/watch?v=-Vf83zcqCCg>

聲帶來源：

香港大學賽馬會癌症綜合關懷中心

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？



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

禪繞創作



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

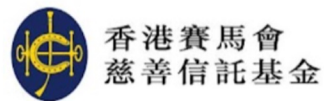


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



禪繞圖樣無對與錯之分，
將示範不同的圖樣創作



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？
- 與第一節的點線面創作，兩者有分別嗎？




回家練習：

1. 感恩日記
2. 園藝種植體驗
3. 五感積極暫停區



積極暫停區：

- 平靜時讓自己有Me Time的空間
- 有情緒時可以冷靜自己的安全區域

觸覺 	嗅覺 	味覺 	聽覺 	視覺 
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 好好洗澡 <input type="checkbox"/> 深深呼吸 <input type="checkbox"/> 觸摸物件 <input type="checkbox"/> 運動身體 <input type="checkbox"/> 緩緩散步 <input type="checkbox"/> 打掃家居 <input type="checkbox"/> 自由游泳 <input type="checkbox"/> 清洗臉龐 <input type="checkbox"/> 毛公仔 <input type="checkbox"/> 毛墊 <input type="checkbox"/> 被窩 <input type="checkbox"/> 減壓公仔 <input type="checkbox"/> 塗手霜 <input type="checkbox"/> 熱水浴 <input type="checkbox"/> 冷毛巾 <input type="checkbox"/> 冷水/冰塊 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 香草 <input type="checkbox"/> 香薰 <input type="checkbox"/> 蠟燭 <input type="checkbox"/> 香水 <input type="checkbox"/> 精油 <input type="checkbox"/> 沐浴露 <input type="checkbox"/> 雪糕的香味 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 沖調飲品 <input type="checkbox"/> 烹調食物 <input type="checkbox"/> 熱朱古力 <input type="checkbox"/> 檸檬蜜糖水 <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 海浪聲 <input type="checkbox"/> 樹葉沙沙聲 <input type="checkbox"/> 雨聲 <input type="checkbox"/> 純音樂 <input type="checkbox"/> 令人愉快的音樂 <input type="checkbox"/> 別人說過鼓勵你的話 <input type="checkbox"/> 鼓勵你的人的聲音 <input type="checkbox"/> 說一句支持自己的話 <input type="checkbox"/> 自己的呼吸聲 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 抬頭望天 <input type="checkbox"/> 玩玩拼圖 <input type="checkbox"/> 算式遊戲 <input type="checkbox"/> 尋找顏色 <input type="checkbox"/> 燭光 <input type="checkbox"/> 花草 <input type="checkbox"/> 海龜 <input type="checkbox"/> 家人/朋友, 寵物/偶像相片 <input type="checkbox"/> 別人送的禮物/心意卡

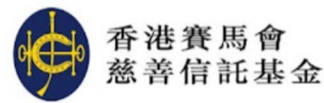


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

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