

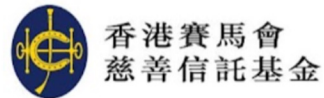


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



「源·途有你」

家長成長小組

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

本節目標：

❖ 提升處理家庭爭執與增進
親子關係的能力

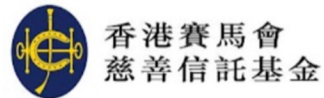


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



活動：分甘同味



抽取2張顏色卡，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



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

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

食物的味道令你聯想起生命那一個階段？

- 童年的你.....
- 青少年的你.....
- 成為伴侶的你.....
- 成為父母的你.....



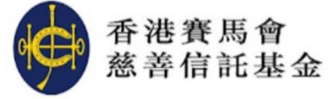


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



聽過大家分享後，
在小卡上寫上你想送贈組員的一份「禮物」，
並分享禮物的意義。





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

生命不同階段都有著甜酸苦辣的滋味，
這些感受是值得被肯定！
面對生命中不同的挑戰，
我們更要善待自己。

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：心血管疾病、腸胃不適及免疫系統失調

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

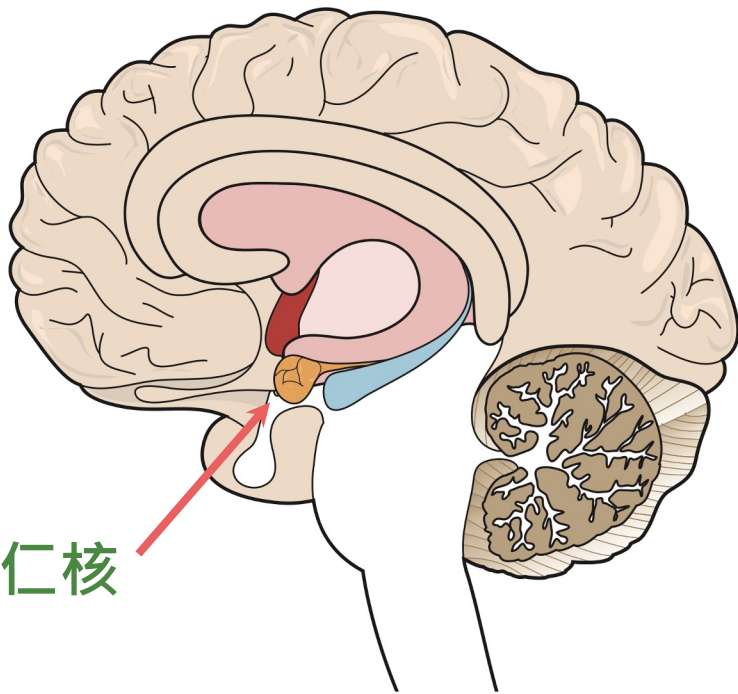


呼吸困難
口乾舌燥
心悸
便秘 / 腹瀉
頻尿
四肢麻痺

2. 令前額葉（思考及專注）運作暢順

前額葉

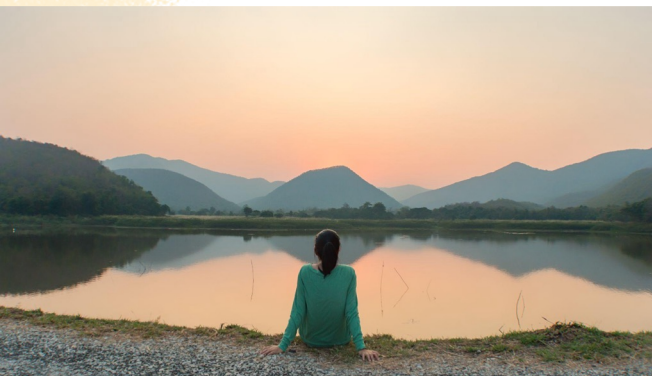
杏仁核



關顧情緒的好處

1. 關顧情緒能讓杏仁核（情緒主導）穩定

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



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

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)

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



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

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)



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

活動：給自己的信

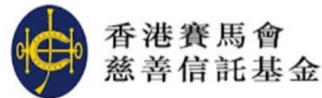


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



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？



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！



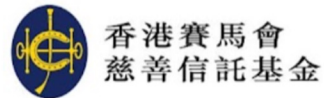


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



愛自己，
才有力量愛別人！





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

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）！

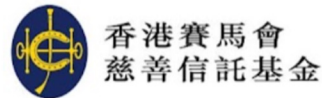


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



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



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





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>

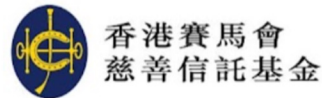


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



總結

愛自己才能愛別人，
發掘你所喜愛的自我照顧方法。