



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Chill人」

學生藝術減壓小組

第一節

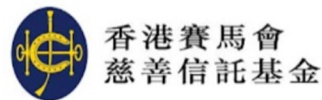


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



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
彼此分享及支持，在成長路上相伴同行

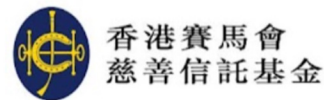


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



小組內容

了解自己、覺察自己
藝術創作體驗
分享、聆聽

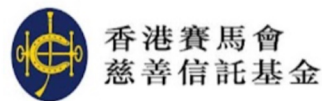


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



小組守則

保密

守時

互相尊重

彼此接納、支持

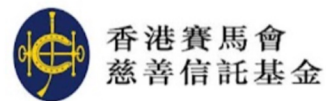


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



活動： 人生百味



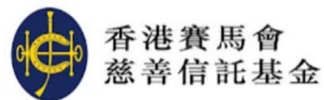


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



- 每位學生抽取2張顏色卡
(黑色、紅色、黃色、粉紅色)

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

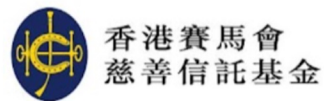


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



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.....

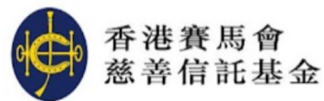


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



分享食物的味道及質感、
令你聯想起的最近一種心情及事件.....

討論問題

- 大家在剛剛的遊戲中有甚麼心情？
- 慢慢品嚐食物，有甚麼感覺？和平日有甚麼不一樣？
- 組員的分享有沒有一些與你相同/引起你共鳴？



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

影片觀看

《玩轉腦朋友2》

粵語配音版電影預告:

<https://www.youtube.com/watch?v=PW94xu7ruuM>

影片來源：

Disney Movies Hong Kong

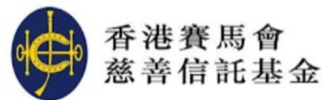


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



討論問題

- 試回想過去一星期，你曾經歷甚麼情緒？
- 當時的你如何表達這種情緒？
- 最終如何回到平靜的狀態？

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...

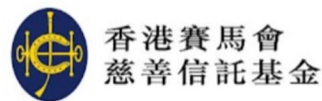


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



接納自己的情緒，
每種情緒都可幫助我們，
提示我們的需要！



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

星空瓶創作

步驟：

1. 學生選擇不同色彩的水晶寶寶，加入玻璃瓶，比喻覺察並接納自己不同情緒
2. 在瓶子內加入閃粉/ 裝飾品/ 鼓勵字句，代表支持自己的人 and 事，替自己打氣
3. 最後加入護膚油並蓋上瓶子



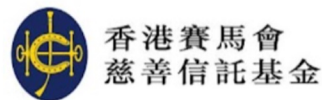


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



放慢下來，深呼吸.....
一邊聆聽音樂，一邊觀看瓶內的流動及變化.....

討論問題

- 創作過程中，組員有甚麼感受和發現？
- 你選擇了甚麼裝飾品和句子去鼓勵自己？
- 當靜下來觀察水晶寶寶及閃粉的流動，有甚麼感受？

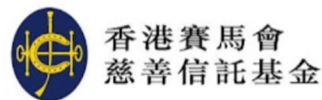


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



總結：
關懷自己由接納自己內心感受及需要開始