



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

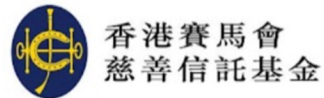


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



活動： 計時炸彈

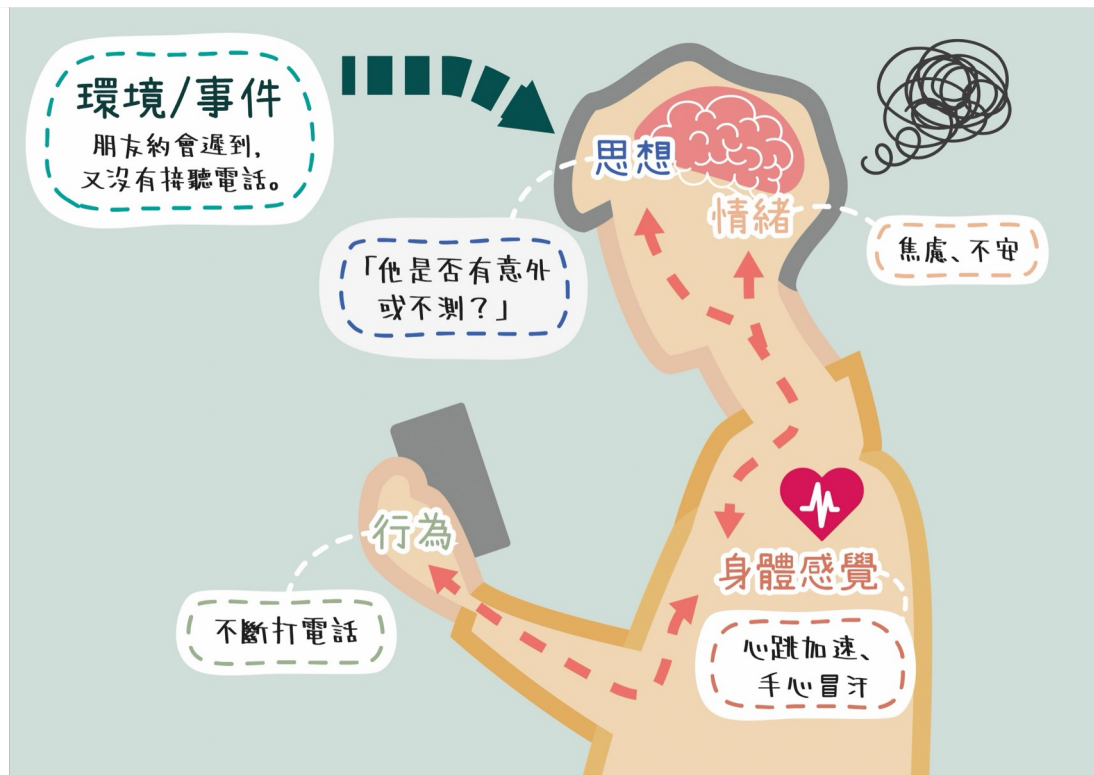
玩法：

- 所有人圍圈坐，工作人員會派發一個「計時炸彈」給其中一位同學。
- 同學要先成功回答工作人員的問題，才可將「計時炸彈」傳給鄰座的同學。
- 當「計時炸彈」響起，手持「炸彈」的同學便為輸。

討論問題

- 當「炸彈」傳到自己手中時，留意到自己有甚麼身體反應？
- 在遊戲的過程中，留意到自己有甚麼情緒出現？
- 哪一些答案令你感到共鳴或與你相似？

面對壓力時，
留意自己的身體
反應及情緒，
適時紓緩壓力。





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



香港賽馬會
慈善信託基金

影片觀看

保護兒童 (身心靈)
情緒容器動畫

<https://www.youtube.com/watch?v=eodYYerMop4>

影片來源：
香港明愛家庭服務

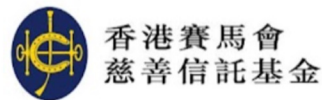


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



討論問題

- 面對壓力時，有沒有試過情緒反應過高或過低的經驗？

- 每個人的情緒容器形狀都是獨一無二
- 當我們能**容納及調節壓力**時，我們能清晰思考、順暢地活動/作息、及保有同理心



- 當遇到壓力時，我們有時會進入**情緒反應過高的狀態**，即進入「**戰鬥或逃走**」狀態，身體會抖震、痛症浮現等
- 心理上會感到焦躁不安、憤怒、恐懼等



- 有時則會進入情緒反應過低的狀態，即進入「僵化」狀態，身體會感到無力、失去能量
- 心理上則會麻木、空虛、憂鬱沮喪



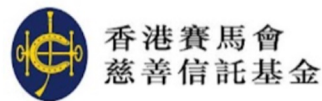


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

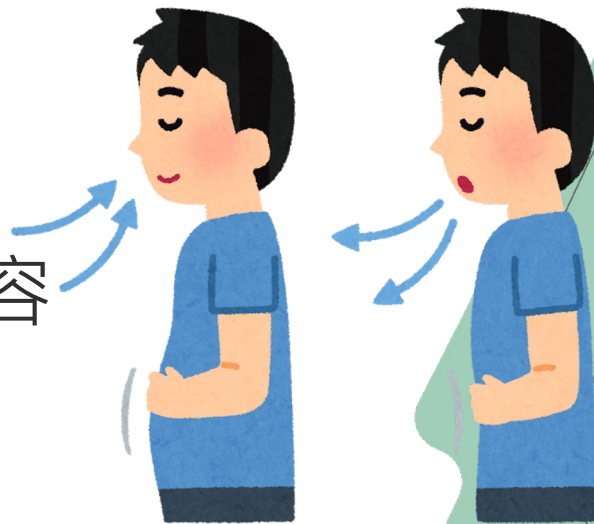
主辦機構



捐助機構



透過不同覺察及調節練習，
可以擴大「情緒容器」的彈性，
使我們遇壓力時的情緒反應能更容易
紓緩，回復到平穩舒適的狀態



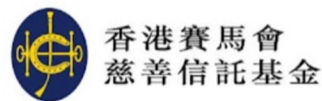


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



活動：

我的情緒容器

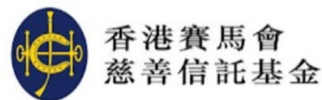


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



聆聽音樂，深呼吸～
想像你最近這兩星期的狀態：
你過得好嗎？

- 使用不同顏色的輕黏土，代表你情緒容器的形狀
- 容器內亦代表你的心情或你經歷的事情



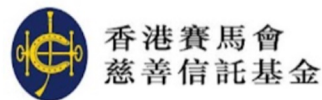


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



需要表達內心意見及感受

需要支持及幫助

靜下來覺察自己時，
身體告訴你有甚麼需要呢？

需要被安慰

貼上一張memo紙提醒及鼓勵自己！

需要安全安心.....

需要被聆聽.....

需要休息.....

需要訂立界線



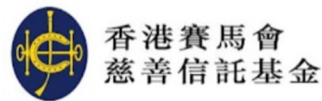


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



照顧自己，
由覺察自己身心開始！



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： 禪繞藝術香包

禪繞藝術起源

- 由一對美國夫妻羅伯茲和瑪莉亞共同創立
- 透過**專注**在自己的一筆一畫，達至平靜放鬆
- 每一筆、每一畫，都是**有意識**的選擇
- **沒有對錯**之分：不使用擦膠的藝術，不完美也可以

- 深呼吸，讓自己專注在當下此刻.....
- 由工作人員示範不同的圖樣創作



1. 完成畫作後，可嘗試在布索繩袋上畫上喜愛的禪繞圖案
2. 揀選一款放鬆心情的精油（如：薰衣草、甜橙、佛手柑等），滴在棉花上，再將棉花放置在布索繩袋中。



五感安定練習



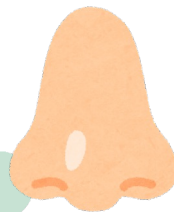
5件你看見的物件



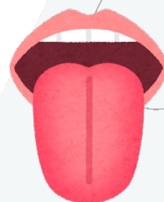
4種你現在身體感受到的感覺



3種你現在用耳朵聽到的聲音



2種你現在用鼻子聞到的氣味



1種口嚐到的味道

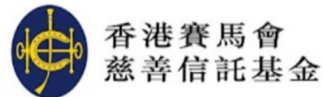


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



討論問題

- 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？

總結：

- 在日常生活中運用五感幫助自己回到當下，達到平靜狀態
- 鼓勵組員嘗試更多不同體驗，尋找最適合自己的放鬆方法