



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

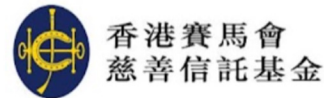


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



活動： 壓力BINGO

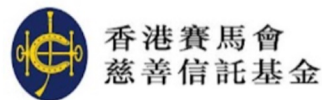


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



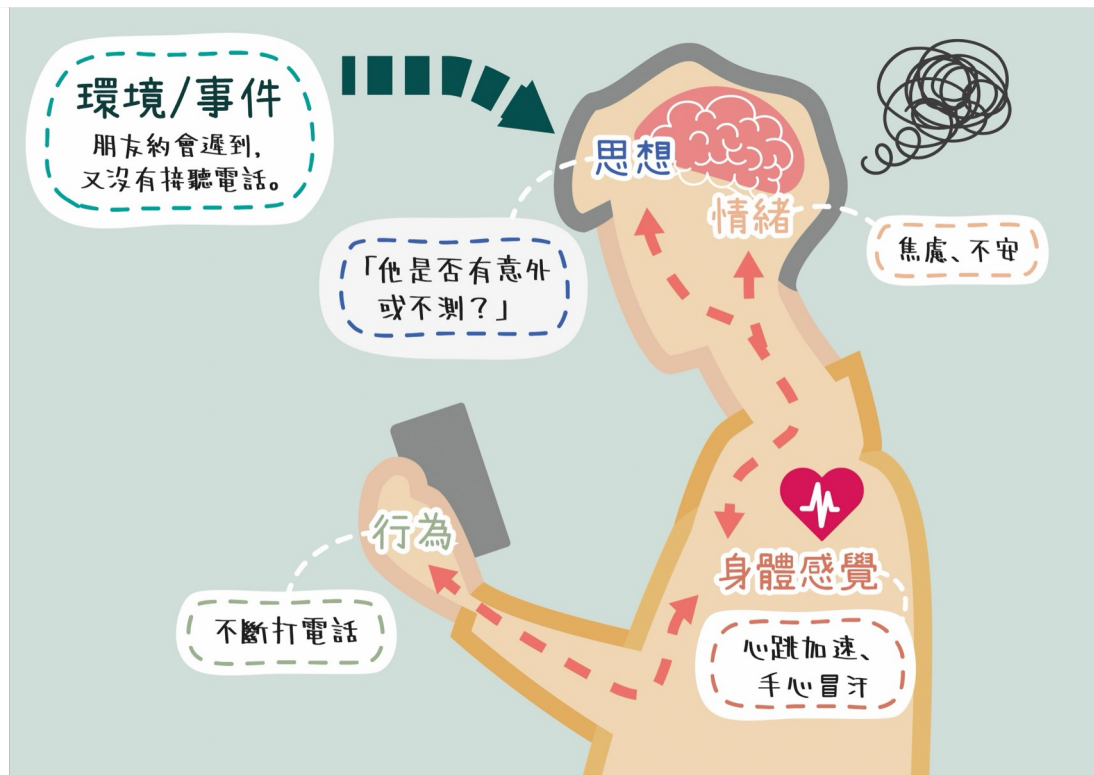
玩法：

- 在工作紙上寫上9樣你最近感到壓力的事情
- 每位同學輪流讀出一個壓力來源，如與該同學讀出的相同，則可以圈起來
- 最快連成一行有小禮物

討論問題

- 在遊戲過程中，留意到自己有甚麼情緒出現？
- 同學哪一些答案令你感到共鳴或與你相似？

每個人的成長經歷
都是獨特的，
面對同一件事，
會有不同身體反應、
感受及想法。



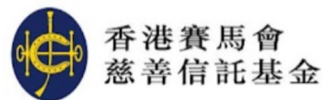


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

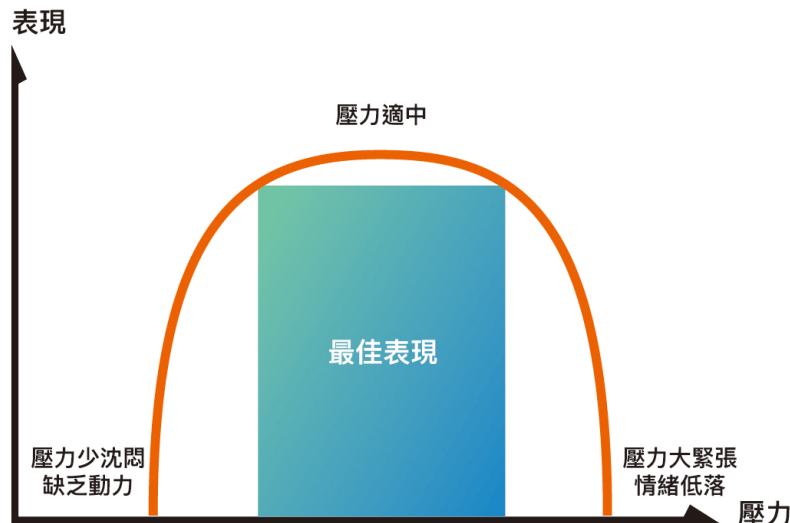
主辦機構



捐助機構



面對轉變或挑戰時，
我們可能會感到壓力，
適量的壓力能推動我們；但壓力
過高或長期受壓時，則會影響
身心健康。



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



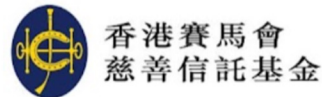


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



面對壓力時，
留意及關懷自己身心狀態，
運用不同方法調節情緒至平靜狀態。

為自己創造休息減壓時間



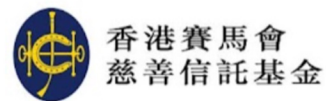


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



尋找支持你的人



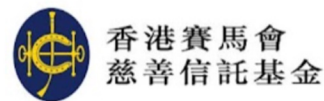


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



活動：

體驗蝴蝶擁抱法

蝴蝶擁抱法

1. 你可以選擇閉上眼睛，或將目光緩緩地放在地上一點
2. 可以先回憶一個令你平靜愉快的畫面或片段，讓自己平靜下來
3. 雙手交叉放在自己的胸前
4. 慢慢地吸氣，慢慢地呼氣
5. 然後左右左右地緩慢地拍打，像蝴蝶慢慢地飛翔
6. 感受一下你身體的感覺，你的感受
7. 你可以在過程中告訴自己，「我現在很安全」、「我是被愛的」、「我可以的」、「我有能力的」
8. 你亦可以嘗試將手放在大腿上拍打



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

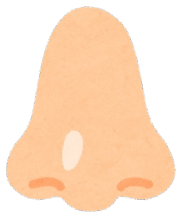
藝術體驗：

擴香石五感小盒子

讓心安放在五感上



眼看美麗
的環境



鼻聞舒適
的氣味



手觸幸福
的人物



口嘗美味
的食物



耳聽療癒
的聲樂

擴香石的用途及特性：

- 透過蒸發水氣同時散出香氣
- 不用插電、容易使用
- 易碎
- 散香範圍有限



步驟：

- 每人揀選2個石膏模
- 將100g石膏粉倒入35g水，用雪條棒攪拌成白色糊狀
- 將顏色粉加入石膏糊，攪拌均勻，倒入模具中靜待20分鐘

擺放五感安定的物件於木盒內

- 視覺：小燈串/乾花
- 嗅覺：精油香氣
- 味覺：糖果/茶包
- 聽覺：寫下曾聽到一句鼓勵
你的說話
- 觸覺：毛公仔



- 擴香石脫模，滴上你揀選能放鬆心情的精油，約5-6滴，再放入小盒子內
- 邀請你為左手邊及右手邊的組員寫下一句打氣/祝福語句



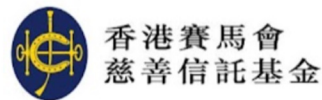


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



討論問題

- 完成製作小盒子，你的心情如何？
- 收到組員的打氣卡仔，你有甚麼感受？

總結：

- 使用不同方法幫助自己調節情緒
- 在家中設置五感安定區，適時為自己放鬆心情