



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

第四節



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

活動：

五秒定律



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

玩法：

- 學生分成兩隊，每次派一位代表，在五秒內答出答案，看看哪一組成功答到最多題目。

討論問題

- 在遊戲的過程中，留意到自己有甚麼情緒出現？
- 哪一些題目在你回答時感到困難？為甚麼？
- 同學哪一些答案令你感到共鳴或與你相似？

我們每個人都有不同的內在資源，幫助我們
紓緩壓力及調節情緒，例如好奇心、自我控
制、熱忱、勇敢、毅力、愛和被愛、希望、
感恩等



好奇心



自我控制



熱忱



勇敢



毅力



愛和被愛



希望



感恩



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：

藝術拼貼-我的內在資源

請在雜誌照片中揀選並剪出：

1. 代表你品格優勢/強項的相片
2. 代表你曾克服困難的相片
3. 代表曾鼓勵幫助你的人的相片

將剪出相片貼在相框內，並在旁寫上簡單句子作詮釋



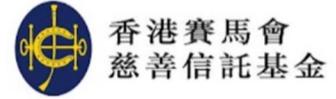


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



互相欣賞同學的作品，
並在心意卡上為對方寫上
欣賞及打氣的句子！





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



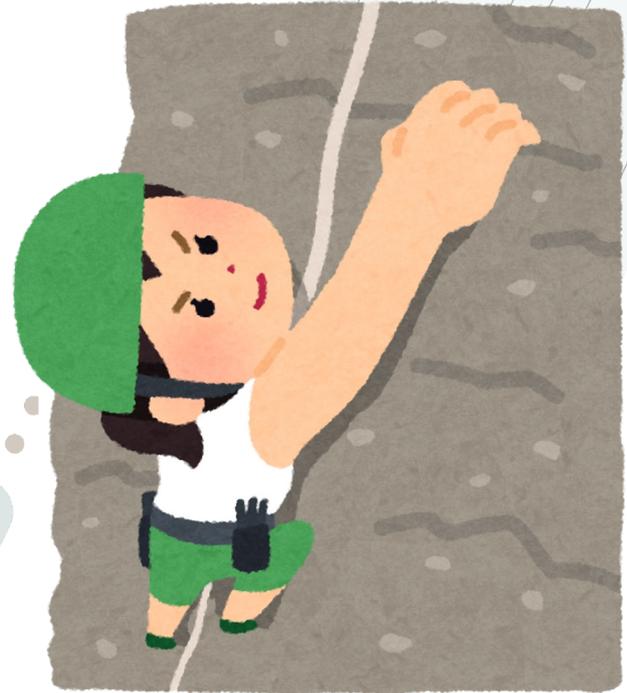
老師/社工的鼓勵



討論問題

- 回顧自己的內在資源時，有甚麼感受及想法？
對自己有沒有新發現？
- 收到老師/社工及同學的鼓勵，有甚麼感受？

- 接納及欣賞獨一無二的自己
- 發揮我們的強項面對挑戰
- 身邊亦有朋友、家人及師長幫助我們





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：

療癒小夜燈

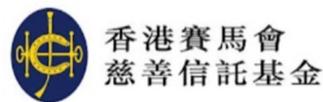


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



回顧在四節小組中 最深刻的活動及得著.....

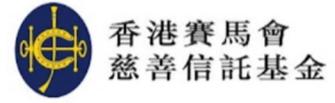


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



為自己創作一句「自我關懷及欣賞」的打氣句子：

好好休息！

盡力就夠！

欣賞自己！

陪伴自己！

接納自己！

關懷自己！

- 將打氣句子寫在亞加力膠版上
- 在燈座上用保麗龍膠貼上乾花或其他裝飾物





討論問題

- 完成小夜燈有甚麼感受？
- 寫上的打氣句子對自己有甚麼意義？為甚麼？



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

總結：

- 時常覺察情緒，照顧自己需要
- 多運用五感安定紓緩壓力及調節情緒
- 善用自己內在資源及支援網絡面對成長挑戰

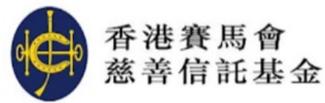


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



謝謝參與！

同時...謝謝自己的投入和放鬆