



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

---

# Me Time!

# 家長減壓工作坊

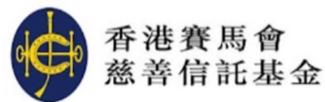


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



# 活動目標

- ★ 認識和發現情緒壓力
- ★ 接納及正面回應不同的壓力
- ★ 提升自我照顧能力



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



香港賽馬會  
慈善信託基金

# 今天流程

短講

小組討論

放鬆小技巧



影片來源：[BTCC]. (2016, July 13). 當子女說你好煩\_書及家長教育影片trailer [Video].  
YouTube. <https://youtu.be/292swq5V2JM>



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

# 小組討論 (2-3人一組)

1. 分享被孩子激怒時的情況
1. 你的情緒及回應？
1. 孩子的反應？



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

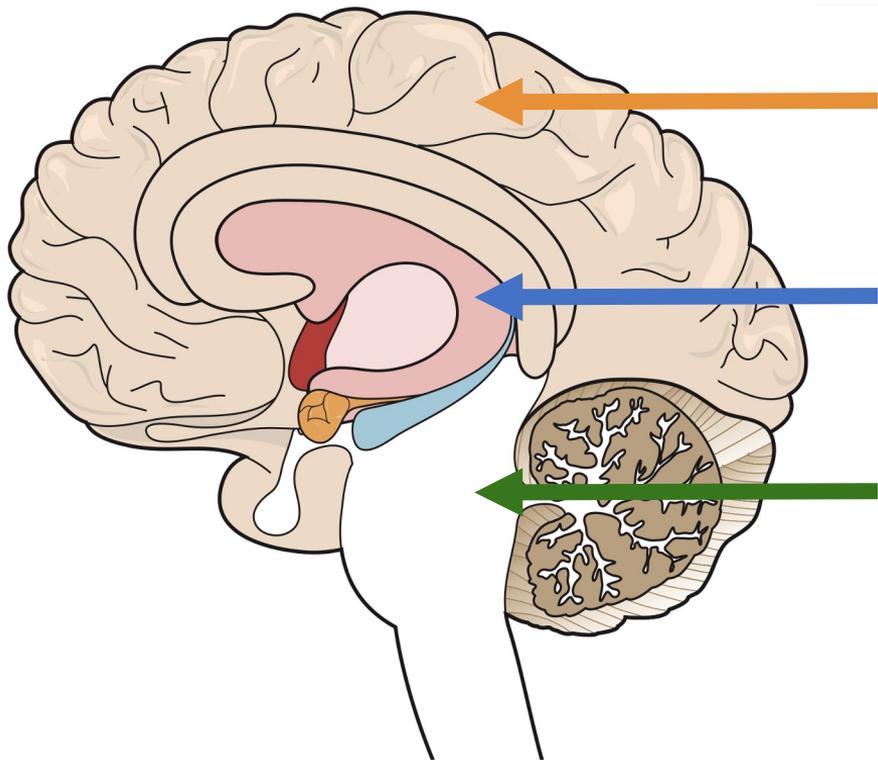
# 壓力與衝突(情緒)的關係

# 壓力是什麼？

- 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

# 人的腦部結構

- 腦幹（俗稱爬蟲腦）負責與生存相關的生理機制及求生本能，例如吃喝、呼吸、痛等等，在出生前已開始運作
- 邊緣系統（俗稱哺乳腦）在嬰兒一出生就開始運作，當中的杏仁核根據過去記憶判斷危險；而海馬迴負責儲存記憶，尤其帶有強烈情緒的記憶
- 大腦皮質（俗稱理性腦）由兩歲開始發展，至約25歲才完成發展，負責處理語言、思考、規劃等，也是同理心的所在



理性腦：思考  
和自主行為

哺乳腦：情緒

爬蟲腦：生理  
和本能反應

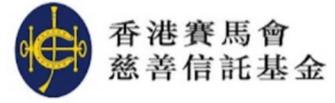


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



故此孩子需要得到父母的安慰  
讓他們的杏仁核穩定，感到環境安全  
才能理性地聆聽道理

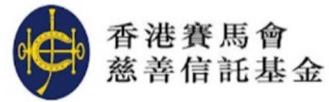


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



# 自我照顧的好處



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



減輕  
焦慮

提升  
自信

幸福感

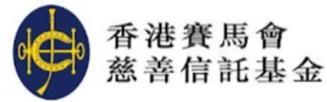


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



# 自我照顧小技巧



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

選擇2-3個放鬆練習作活動體驗



# 安定練習-「5-4-3-2-1」

## ♥ 安定練習 ♥

日常生活中有不少外在因素或自身情況引發壓力，可以嘗試以下簡單練習去平靜心神。



找出 **5** 樣  
你留意到的物件



找出 **4** 樣  
你聽到的聲音



找出 **3** 樣  
你身體接觸到的感覺



找出 **2** 樣  
你聞到的氣味



找出 **1** 樣  
你感受到的味道  
(或回憶的味道)

## 呼吸練習

1. 在椅子上坐得穩妥而自在
2. 閉上眼睛或放鬆眼瞼眼望前方地上的一點
3. 將注意力放在呼吸上，留意一呼一吸時腹部的一起一落
4. 不用刻意控制呼吸的長短及深淺
5. 就算分心都不緊要，不需責怪自己
6. 只需要將注意力溫柔地帶回呼吸上就可以了
7. 當生活疲累時以呼吸練習為我們安定身心



# 呼吸練習



影片來源：賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動

## 意象放鬆練習 - 「沙桶」體驗

1. 伸出左手
2. 想像有一裝滿沙子的桶子放在手臂上
3. 停留約1分鐘，感覺越來越重，手部感到麻痺
4. 最後垂低放下桶子，身體隨即感到放鬆



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

## 意像放鬆練習 - 定點拋錨

1. 想像自己是一艘船
2. 重覆深呼吸
3. 拋錨、抓緊海底泥土
4. 對自己說：我可以穩定現況！

## 意像放鬆練習 - 雲的聯想

1. 想像抵達一個軟棉棉綠油油的草地上
2. 躺下來睡在草地上
3. 望到天空上有藍天白雲
4. 雲的顏色是什麼？形狀是什麼？
5. 接著有一陣微風吹過，風的溫度是怎樣？
6. 陽光照射著身體，溫度又是怎麼樣？

~ 及後，你將會發現已忘記煩惱

# 為什麼大人與孩子均需要 「積極暫停區」？

- ★ 孩子會吸收我們所做的成為自己的經驗
- ★ 父母懂調節情緒，孩子亦然



## 設置我的「積極暫停區」

作用：幫助我們冷靜下來、讓心情恢復的地方

地點設定：形式不限，可以是一個區域、某一個角落或者一張舒適的沙發

空間佈置：放置讓自己放鬆快樂的東西，如抱枕、書本、花朵、公仔或喜歡的音樂等

重新命名：取一個你喜歡的名字



## 總結

1. 先安定自身情緒，才能安撫孩子的情緒
2. 明白孩子能吸收父母調節情緒的方法
3. 雙方平靜相處，才能促進關係和諧！