



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

# 與情緒共舞

## 家長情緒小組

### 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



香港賽馬會  
慈善信託基金

# 天氣報告

- 你的心情天氣
- 你的感恩日記
- 空氣草 / 蒜頭種植經驗

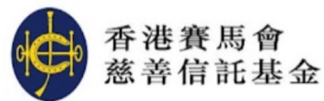


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構

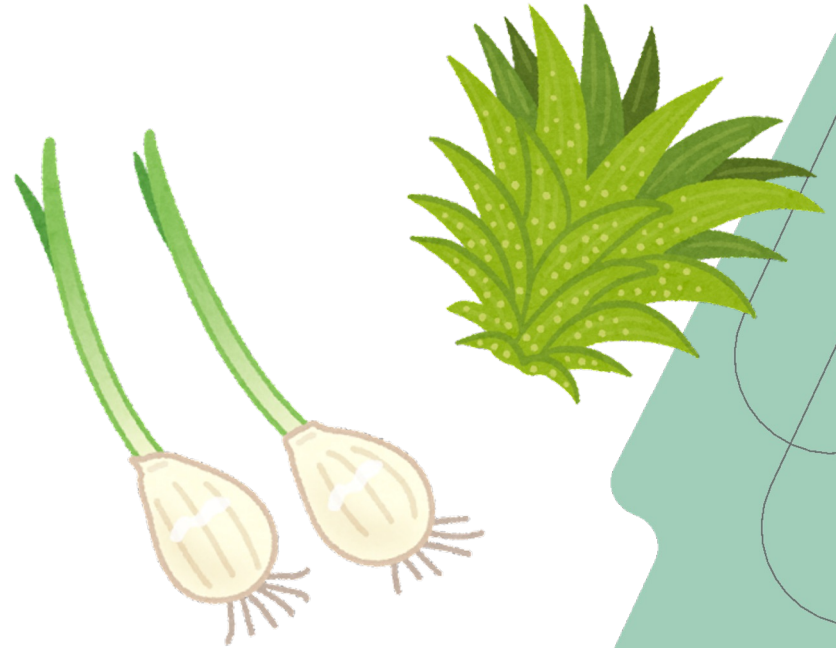


面對風雨的同時，  
留意身邊發生的  
值得感恩的事～

感謝

# 種植體驗討論

- 對於水種蒜頭及空氣草兩種植物，你有甚麼觀察？
- 我們一同了解背後想法及價值觀～





## 沙維雅模式 (Satir Model) - 個人內在冰山

外在  
應對姿態

行為 / 表達

感受 ( + 感受的感受 )

內在  
自我價值

想法 / 觀點

需要 / 渴望



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

## 情緒湧現時背後的想法

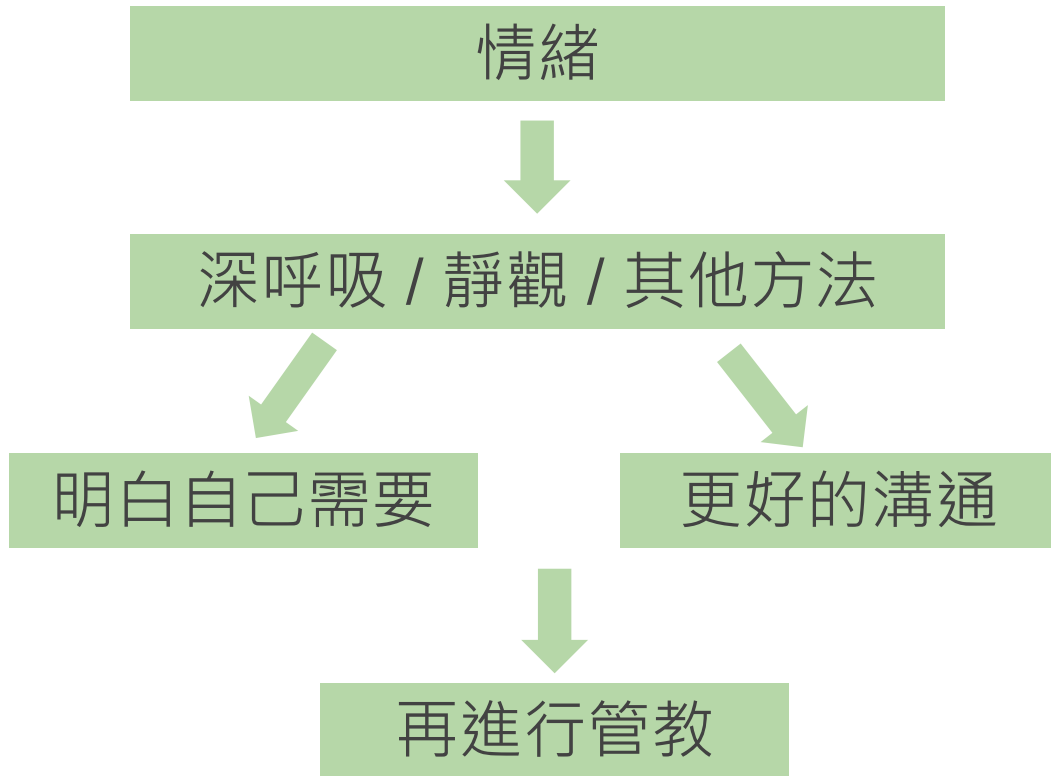
「他是故意讓我生氣的！」

「為何他偏要與我作對？」

「為何要讓我難堪？」

「為何我這麼失敗，教不好他？」





## 管教的「成長思維」

適用於孩子，同時適用於自己

### 成長思維

相信能力可透過努力**成長**

偏重**過程**，**享受**成功過程

視失敗和不足為**進步空間**

視挑戰為**學習機會**

### 固定思維

相信能力是**固定**不變的

偏重**結果**，注重**表現**成功

**無法面對**失敗和不足

逃避挑戰，活在**舒適圈**





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

# 靜觀體驗

## 靜觀注意事項

1. 坐在椅子或站著皆可，保持安靜，專注自己
2. 練習過程中，無需達到任何目的，靜觀是爲了照顧自己
3. 如在過程中感到不適，也不必勉強，可隨時中止



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

靜觀體驗

：：： 三步呼吸空間

<http://www.jcpanda.hk/ms2020/a4a>

聲帶來源：

賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動



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

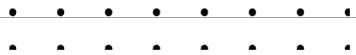
主辦機構



捐助機構



香港賽馬會  
慈善信託基金



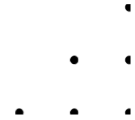
# 靜觀體驗

## ：：： 意象鬆弛練習

<https://www.youtube.com/watch?v=-Vf83zccqCCg>

聲帶來源：

香港大學賽馬會癌症綜合關懷中心



## 討論問題

- 嘗試靜觀時，組員有甚麼感受和發現？
- 身體狀態如何？與活動前有分別嗎？
- 遇到外界干擾或者內心分心時，組員會如何面對？



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

## 禪繞創作

1. 感恩與感謝給自己的時間
2. 克服對於一張白紙的恐懼
3. 放下對於對錯的要求，畫上邊框
4. 畫上：圖樣 / 暗線 / 陰影
5. 署名落款與日期
6. 感謝與欣賞創作

禪繞圖樣無對與錯  
之分，由工作員示  
範不同的圖樣創作





## 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？
- 與第一節的點線面創作，兩者有分別嗎？




## 回家練習：

1. 感恩日記
2. 園藝種植體驗
3. 五感積極暫停區



## 積極暫停區：

- 平靜時讓自己有Me Time的空間
- 有情緒時可以冷靜自己的安全區域

| 觸覺   | 嗅覺   | 味覺   | 聽覺   | 視覺   |
|---|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 好好洗澡</li> <li><input type="checkbox"/> 深深呼吸</li> <li><input type="checkbox"/> 觸摸物件</li> <li><input type="checkbox"/> 運動身體</li> <li><input type="checkbox"/> 緩緩散步</li> <li><input type="checkbox"/> 打掃家居</li> <li><input type="checkbox"/> 自由游泳</li> <li><input type="checkbox"/> 清洗臉龐</li> <li><input type="checkbox"/> 毛公仔</li> <li><input type="checkbox"/> 毛墊</li> <li><input type="checkbox"/> 被窩</li> <li><input type="checkbox"/> 減壓公仔</li> <li><input type="checkbox"/> 塗手霜</li> <li><input type="checkbox"/> 熱水浴</li> <li><input type="checkbox"/> 冷毛巾</li> <li><input type="checkbox"/> 冷水/冰塊</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 香草</li> <li><input type="checkbox"/> 香薰</li> <li><input type="checkbox"/> 蠟燭</li> <li><input type="checkbox"/> 香水</li> <li><input type="checkbox"/> 精油</li> <li><input type="checkbox"/> 沐浴露</li> <li><input type="checkbox"/> 雪糕的香味</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 沖調飲品</li> <li><input type="checkbox"/> 烹調食物</li> <li><input type="checkbox"/> 熱朱古力</li> <li><input type="checkbox"/> 檸檬蜜糖水</li> <li><input type="checkbox"/></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 海浪聲</li> <li><input type="checkbox"/> 樹葉沙沙聲</li> <li><input type="checkbox"/> 雨聲</li> <li><input type="checkbox"/> 純音樂</li> <li><input type="checkbox"/> 令人愉快的音樂</li> <li><input type="checkbox"/> 別人說過鼓勵你的話</li> <li><input type="checkbox"/> 鼓勵你的人的聲音</li> <li><input type="checkbox"/> 說一句支持自己的話</li> <li><input type="checkbox"/> 自己的呼吸聲</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 抬頭望天</li> <li><input type="checkbox"/> 玩玩拼圖</li> <li><input type="checkbox"/> 算式遊戲</li> <li><input type="checkbox"/> 尋找顏色</li> <li><input type="checkbox"/> 燭光</li> <li><input type="checkbox"/> 花草</li> <li><input type="checkbox"/> 海龜</li> <li><input type="checkbox"/> 家人/朋友, 寵物/偶像相片</li> <li><input type="checkbox"/> 別人送的禮物/心意卡</li> </ul> |

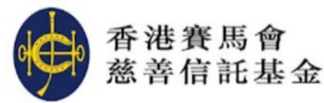


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



# 謝謝留心及參與！

## 同時...謝謝自己的投入和放鬆