



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

# 天氣報告

- 你的心情天氣
- 你的感恩日記
- 你的積極暫停區



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

在眾多角色之外，  
為自己留一點空間、時間...



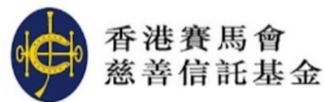


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



面對風雨的同時，  
留意身邊發生的  
值得感恩的事～

感謝



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

# 手工藝體驗

## 星空療癒瓶

## 步驟：

1. 選擇不同色彩的水晶寶寶，  
比喻自己不同情緒
2. 透過針筒擠入玻璃瓶裡
3. 可加入閃粉或水以營造不同  
效果，或加入鼓勵字句
4. 如有時間，可再為自己孩子  
創作星空瓶，送上祝福



## 討論問題

- 嘗試創作時，組員有甚麼感受和發現？
- 欣賞其他組員的創作時有甚麼發現？
- 組員選擇了甚麼句子去鼓勵自己？



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

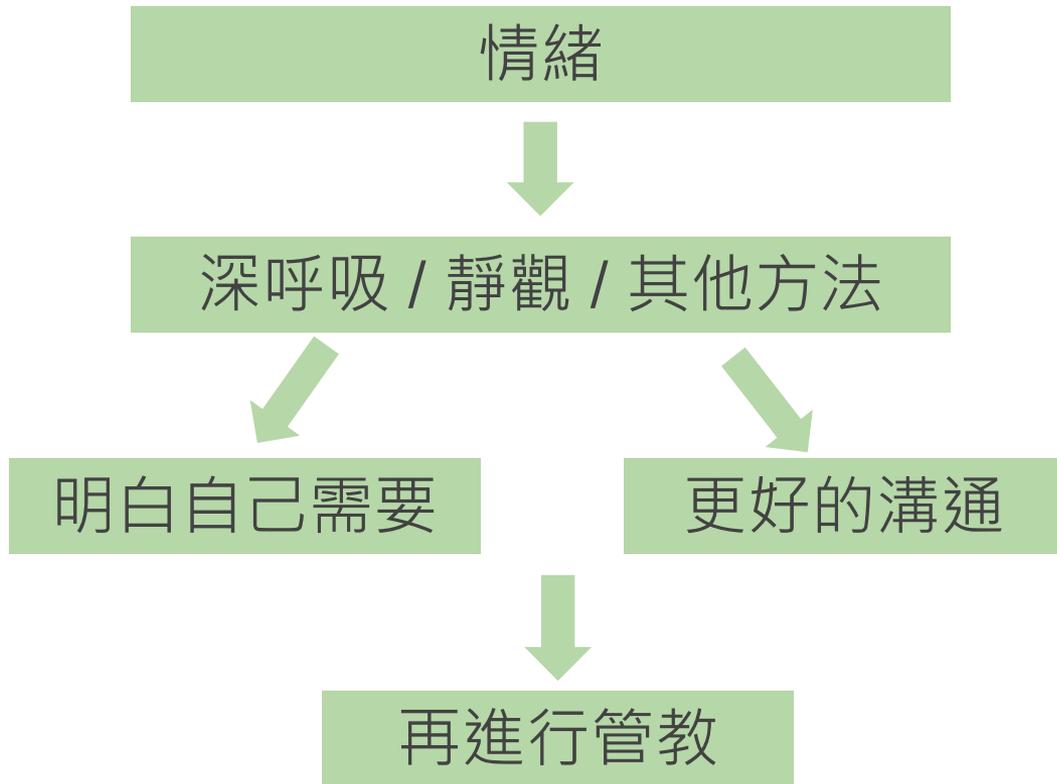


捐助機構



香港賽馬會  
慈善信託基金

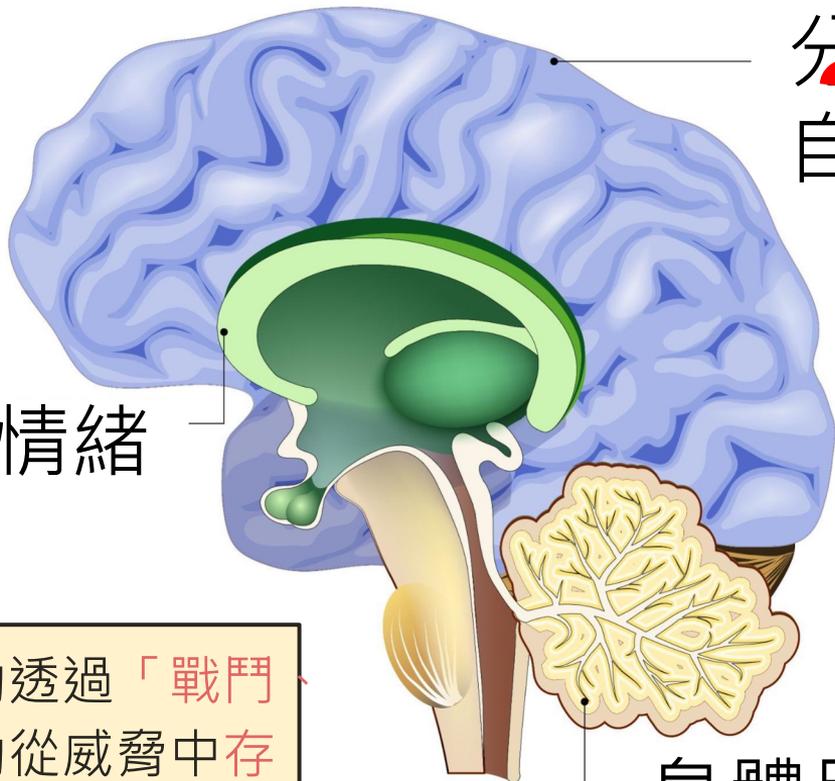
# 小組總結： 先處理心情，後處理事情



危險



情緒



分析事情、  
自主行為  
????

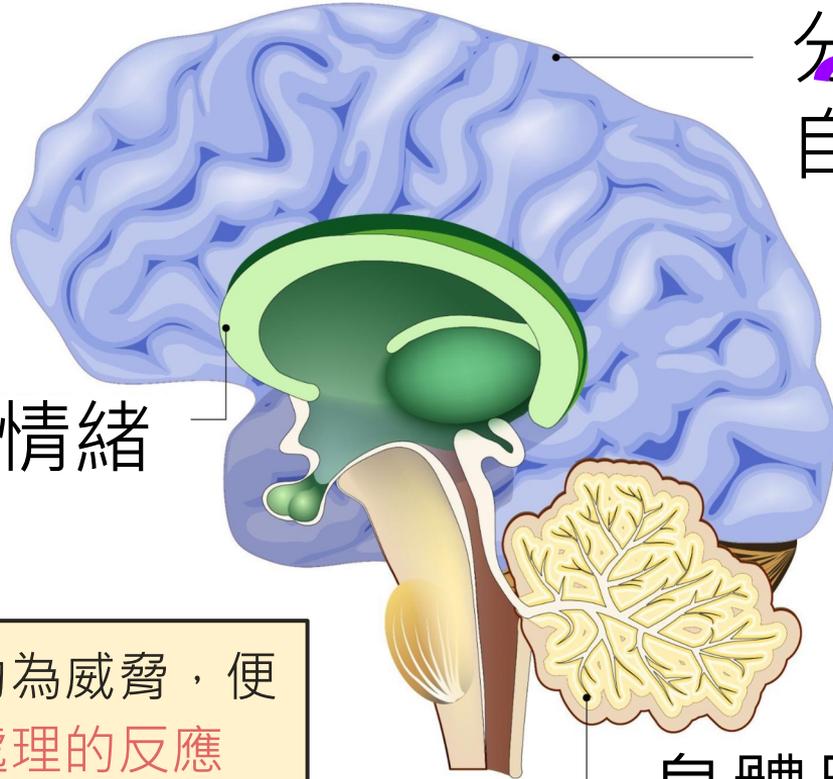
人的情緒來自腦部，協助透過「戰鬥、逃命或僵住」反應，以助從威脅中存活

身體反應

壓力



情緒



分析事情、  
自主行為  
?????

如果杏仁核錯誤判斷壓力為威脅，便會令人作出未經理性腦處理的反應

身體反應

# 情緒同時反映我們的內心需要



期望得到滿足  
心靈得到支持



為他人而喜悅  
心靈受到觸動



對人事感興趣  
情緒處於高漲

擔心

焦慮

害怕



需要安全、安心...  
需要休息...



傷心

需要支持及幫助...  
需要被聆聽...



慚愧

內疚

需要被肯定...  
需要被安慰、被明白...



憤怒

需要表達內心感受...  
需要訂立界線...

# 屬於自己的Me Time





# 與家人的Quality Time



VS



# 回歸自己的五感， 發現每日最感恩的大小事情



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

## 討論問題

- 透過回顧日記簿，組員留意到自己在小組有甚麼學習及轉變？
- 組員日後會如何繼續照顧自己身心，及照顧孩子的正向發展？



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