



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

源。途有你

家長成長小組

第二節



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

這小組是關於甚麼？

- ★ 認識及覺察個人成長歷程如何影響親子關係
- ★ 從而調整一個與子女合適的相處模式



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

本節目目標：

❖ 了解成長經歷如何影響
現在的親子關係



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

身體地圖

另一個我

內在小孩

你的啟示

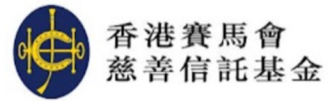


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



身體地圖



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



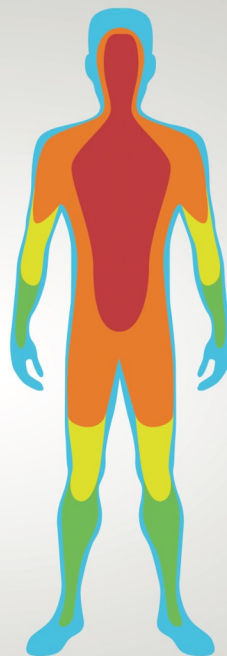
捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金



WARM



COLD



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

試畫出屬於你的身體地圖



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

現在的身體有什麼感覺？

畫出屬於你的身體地圖：

- 以綠色標示最常用的身體部位
- 藍色標示最重要的身體部位
- 橙色則是最有力量的身體部位
- 黃色是最溫暖的身體部位
- 紅色是最不舒服的身體部位
- 另外，可以標示心臟



畫出屬於你的身體地圖

指示：

-  最常用
-  最重要
-  最有力量的
-  最溫暖
-  最不舒適



心臟

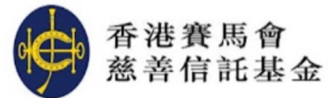


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

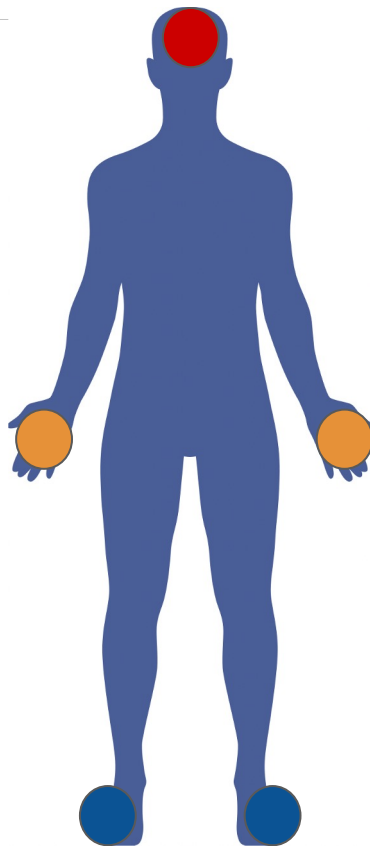
主辦機構



捐助機構



例子：



- 檢視什麼情境令自己最舒服或感不適？
- 嘗試思考應對方法



啟示

- 當我們靜下來時會發現身體正在給予一些訊號
- 身體會根據情緒的轉變而調節溫度，例如：當快樂時手腳會和暖，傷心時四肢會冰冷，這提醒我們需要照顧身體
- 我們需要照顧發出訊號的身體部位，由照顧身體開始延伸到照顧情緒



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

成長經歷與情緒



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

想一想：
你有沒有一些不愉快的童年經歷？

一位知名歌手被誤會的故事：

十歲時被親戚誤會他想偷走店舖內的波板糖，當時他感到委屈、失望、傷心，亦有憤怒，及後長大很怕被人誤解、不想拖欠人，亦不信任人，唯有盡力去獲得別人信任與認同。



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

討論問題

如果你是這位歌手，
你會怎樣面對這件事？



啟示

- 小時候面對被誤會時難以處理與接受是正常的
- 安慰過去的自己，肯定當時為了生存而作出最好的選擇

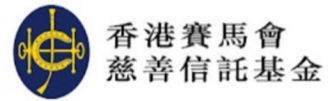


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



生活有Take 2



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

分享一件在童年時與家人相處上不愉快的事件，嘗試以角色扮演形式改寫表達方式，以坦率的表達，練習表裡一致

步驟：

1. 參加者三人一組

1. 每次討論由一位作分享，另外兩位飾演其家人和觀察者

1. 分享者先說出一件童年時與家人相處上的不愉快事件，然後以表裡一致的表達方式向家人說出內心感受

1. 飾演家人的組員不需要作回應，只需專心聆聽即可

1. 觀察者分享他/她的觀察與感受，最後向分享者作出肯定及鼓勵



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

試描述你現在的心情？

啟示

- 嘗試以表裏一致的態度說出內心感受，體驗令自己感到舒適的溝通方式
- 了解童年時面對的委屈與失望，安慰過去的自己，肯定當時是為了生存而作出最好的選擇
- 現時長大了，以現在的處理方式（表裡一致）來重新表達心情，完成過往未完成的期待



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

紅花卡靜觀



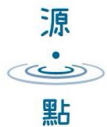
步驟

1. 將紅花卡舖滿桌上
2. 讓參加者慢慢地觀察每一張圖卡，然後選擇一張令他/她有愉悅感受的卡
3. 分享與它的連結與故事
4. 嘗試停留在此愉悅經歷一會兒，加強正面體驗



總結

- 「身體最誠實」- 身體會透過痛楚或不適感等訊號，讓我們覺察它的不同需要。身體與情緒有著緊密的連繫
- 孩童時的不愉快經歷使我們感受到痛苦，雖事件已發生不能改變，但我們可以選擇如何去面對。安慰自己當時已作出最佳的選擇，接納自己的限制
- 回到現在我們可嘗試以最貼近真我的模式與人相處，令表裡更一致。嘗試以這種模式與孩子相處，讓他們亦可吸收成為表裡一致的人
- 過往所發生的快樂片段是成就現在的我，故亦需要記著自己有快樂的能力



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

回 歸 基 本 ● 重 拾 純 粹

