



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

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

本節目標：

❖ 提升處理家庭爭執與增進
親子關係的能力



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

今天流程

壓力與情緒及身體健康

自我照顧

愛之語



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

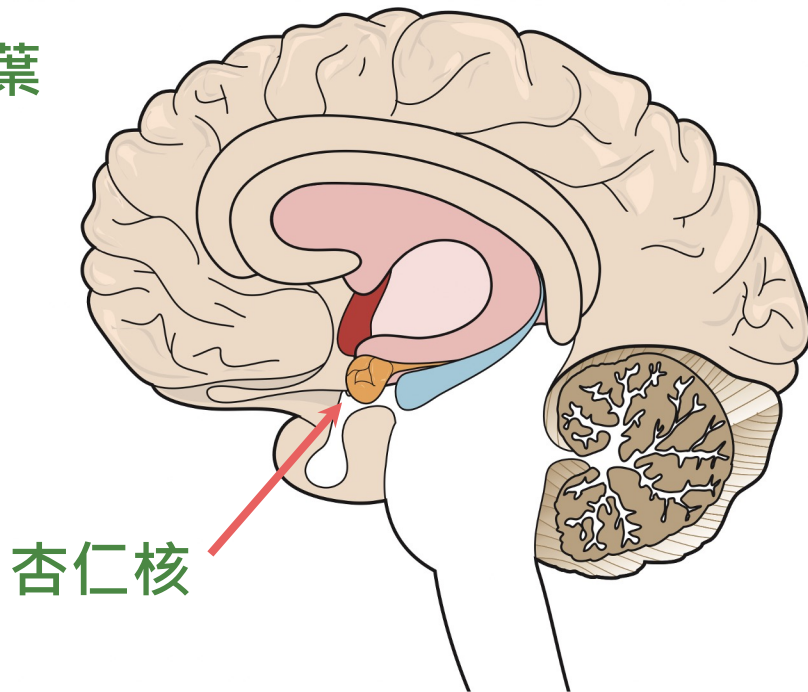
若人長期處於過大壓力
下，情緒反應會轉化為
身體症狀



2. 令前額葉（思考及專注）運作暢順

關顧情緒的好處

前額葉



杏仁核

1. 關顧情緒能讓杏仁核（情緒主導）穩定

與子女保持緊密關係的秘密

自我
疼惜



欣賞
品格優勢



親子
緊密關係



什麼是自我照顧？



善待自己



接納不完美 -
人類的共同經驗



活在當下



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

善待自己

傾聽自己身體的需求，每天做對健康有益的事
，如多喝水、運動、好好睡覺

資料來源：(Neff, 2015)



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

人類的共同經驗 (Common Humanity)

經歷挫折時，嘗試想一想，這是每個人必經、
正常的人生經歷，接納人生不完美是人之常情

資料來源：(Neff, 2015)



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

活在當下

享受當下的一刻，感恩現正擁有的一切

資料來源：(Neff, 2015)

好處？



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



香港賽馬會
慈善信託基金

自我照顧不是自我放縱，
而是自我保護的策略。

願意接納自己是有情緒與需要，
就如我們需要進食、如廁一樣。



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

透過照顧自己建立能耐與健康，
更有心力與空間照顧其他人。

當我們能接納自己才能看見及接納孩子的一切。



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

你選擇以下哪一種親子 相處模式？

互相責罵

VS

和諧共處

5種愛的語言

- ★ 每個孩子心裡面，都有個「情緒的箱子」等著被愛添滿
- ★ 當一個孩子真正感覺到被愛，他才會健康地成長
- ★ 每個人最重視、最習慣的愛的語言都不同
- ★ 學會對方愛的語言，才能有效地向對方表達愛意/謝意

肯定的語言

THANK YOU!

服務行動



真心的禮物



精心時刻



身體的接觸





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

你的愛之語？

進入以下網站完成"愛之語"測驗，了解屬於你的愛之語

<https://stepfam.org.hk/zh-hant/page6/sub/1>

資料來源：香港公教婚姻輔導會「找到自己的愛之語」測驗



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



香港賽馬會
慈善信託基金

與蒜頭相處一刻



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

製作蒜頭花





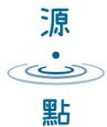
參加者作品

程序

1. 小心地將蒜頭衣由蒜頭逐片剝落
2. 用膠水將蒜頭衣拼貼在畫紙上成為花瓣
3. 再加上其他材料及寫上語句，整作成一幅畫作
4. 完成後，組員分享製作體驗及感受

總結

- 每個人的自我照顧方法或喜愛的愛的語言都可以是不一樣的
- 方法沒有對與錯，需要我們運用好奇心去發掘



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

