

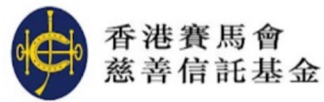


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



大手牽小手

親子同行小組

家長組 第一節

小組目標

- 覺察自身狀態對親子溝通的影響
- 明白孩子的情緒及行為背後的需要
- 認識溝通技巧，建立良好親子關係



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

小組規則

1. 保密
2. 守時
3. 相互尊重
4. 願意分享
5. 彼此接納支持



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

熱身活動：相中我

選擇一張代表自己的圖卡作自我介紹



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

小挑戰：
請留意影片人物的反應

討論問題

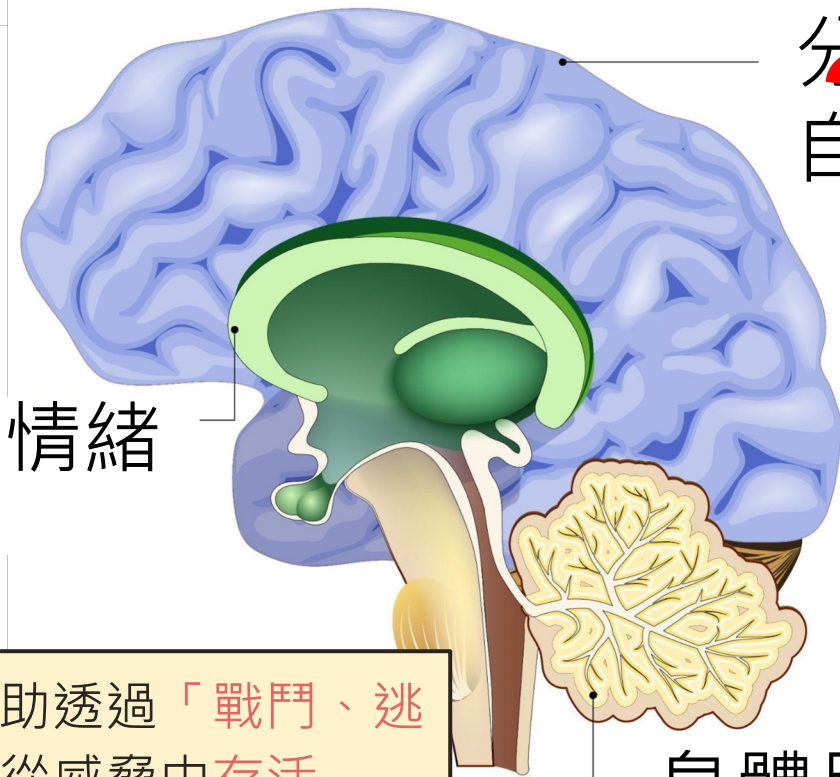
- 這影片的人物有甚麼**情緒**？這影片如何影響你自己的情緒及行為？
- 為什麼人**要有情緒**？
- 「**先**處理心情，**後**處理事情」...為什麼？



爬蟲腦：生理
和本能反應

哺乳腦：情緒

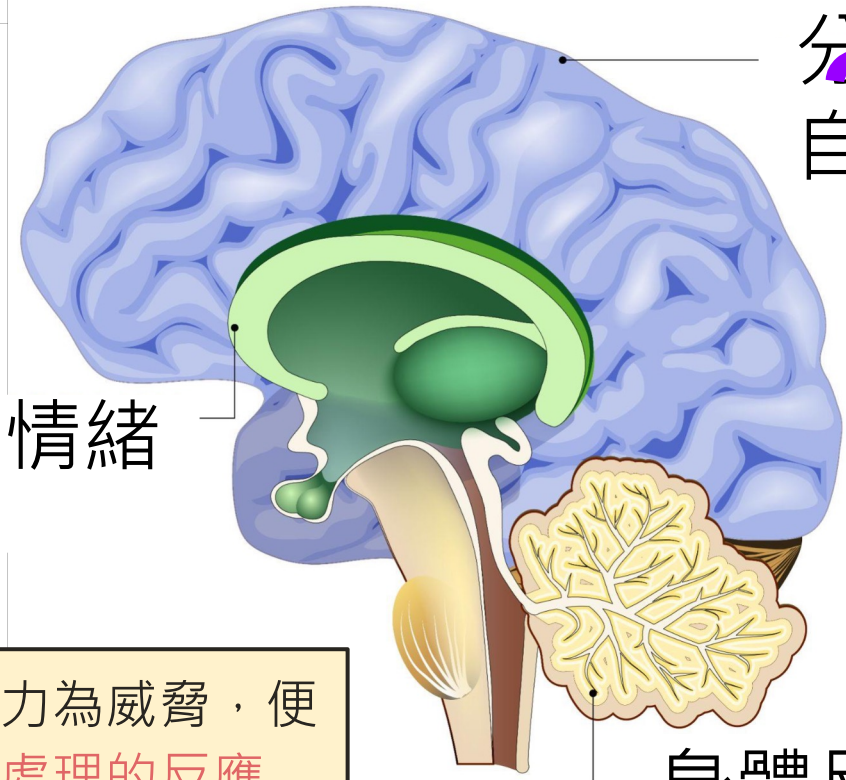
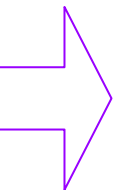
理性腦：思考
和自主行為



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



情緒

分析事情、
自主行為
???

身體反應

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



運用人的五感，以調節自己身心狀態

♥ 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

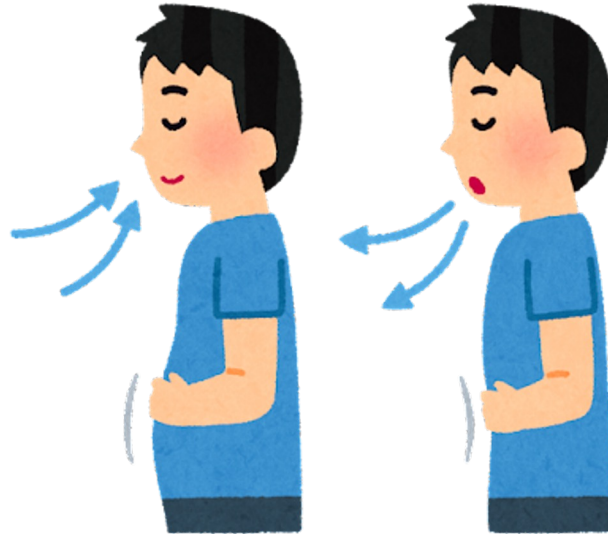


找出 **2** 樣
你聞到的氣味



找出 **1** 樣
你感受到的味道
(或回憶的味道)

跟隨靜觀錄音，覺察及調節自己身心狀態



討論問題

- 嘗試靜觀時，你有甚麼**感受**和**發現**？
- 你平常**照顧孩子時**有甚麼情緒？當刻你正面對甚麼**事件**？
- 平時**有空閒**放鬆嗎？你會如何**調節**自己的情緒？

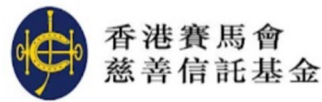


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



謝謝留心及參與！

下半部分.....
會與小朋友一同活動~！



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

大手牽小手

親子同行小組

親子活動

親子活動：「一筆一劃」

玩法：

- 親子各拿一支顏色筆
- 每人輪流畫一筆
- 過程期間無言語溝通，
接納對方的一筆一劃





- 欣賞你們合力完成的畫作
- 選擇一處長方形範圍，剪裁出來並放在相框



討論問題

- 大家在創作過程中，有甚麼**感受**和**發現**？
- 你覺得你**現在的狀態**與創作之前有分別嗎？這種感覺好嗎？

回家任務： 完成心情日記

親子一同記錄其中**三日的心情**，
以及調節自己情緒的**方法**

	第一日 (日期: _____)	第二日 (日期: _____)	第三日 (日期: _____)
家長 今天的情緒 	<input type="checkbox"/> 😄 開心 <input type="checkbox"/> 😊 平靜 <input type="checkbox"/> 😡 憤怒 <input type="checkbox"/> 😞 傷心 <input type="checkbox"/> 😨 害怕 / 擔心 <input type="checkbox"/> 😞 孤單 <input type="checkbox"/> 其他: _____	<input type="checkbox"/> 😄 開心 <input type="checkbox"/> 😊 平靜 <input type="checkbox"/> 😡 憤怒 <input type="checkbox"/> 😞 傷心 <input type="checkbox"/> 😨 害怕 / 擔心 <input type="checkbox"/> 😞 孤單 <input type="checkbox"/> 其他: _____	<input type="checkbox"/> 😄 開心 <input type="checkbox"/> 😊 平靜 <input type="checkbox"/> 😡 憤怒 <input type="checkbox"/> 😞 傷心 <input type="checkbox"/> 😨 害怕 / 擔心 <input type="checkbox"/> 😞 孤單 <input type="checkbox"/> 其他: _____
小朋友 今天的情緒 	<input type="checkbox"/> 😄 開心 <input type="checkbox"/> 😊 平靜 <input type="checkbox"/> 😡 憤怒 <input type="checkbox"/> 😞 傷心 <input type="checkbox"/> 😨 害怕 / 擔心 <input type="checkbox"/> 😞 孤單 <input type="checkbox"/> 其他: _____	<input type="checkbox"/> 😄 開心 <input type="checkbox"/> 😊 平靜 <input type="checkbox"/> 😡 憤怒 <input type="checkbox"/> 😞 傷心 <input type="checkbox"/> 😨 害怕 / 擔心 <input type="checkbox"/> 😞 孤單 <input type="checkbox"/> 其他: _____	<input type="checkbox"/> 😄 開心 <input type="checkbox"/> 😊 平靜 <input type="checkbox"/> 😡 憤怒 <input type="checkbox"/> 😞 傷心 <input type="checkbox"/> 😨 害怕 / 擔心 <input type="checkbox"/> 😞 孤單 <input type="checkbox"/> 其他: _____
家長 情緒調節方法 	<input type="checkbox"/> 深呼吸/靜觀 <input type="checkbox"/> 視覺 👁️ : _____ <input type="checkbox"/> 嗅覺 👃 : _____ <input type="checkbox"/> 聽覺 👂 : _____ <input type="checkbox"/> 味覺 👅 : _____ <input type="checkbox"/> 其他: _____	<input type="checkbox"/> 深呼吸/靜觀 <input type="checkbox"/> 視覺 👁️ : _____ <input type="checkbox"/> 嗅覺 👃 : _____ <input type="checkbox"/> 聽覺 👂 : _____ <input type="checkbox"/> 味覺 👅 : _____ <input type="checkbox"/> 其他: _____	<input type="checkbox"/> 深呼吸/靜觀 <input type="checkbox"/> 視覺 👁️ : _____ <input type="checkbox"/> 嗅覺 👃 : _____ <input type="checkbox"/> 聽覺 👂 : _____ <input type="checkbox"/> 味覺 👅 : _____ <input type="checkbox"/> 其他: _____
小朋友 情緒調節方法 	<input type="checkbox"/> 深呼吸/靜觀 <input type="checkbox"/> 視覺 👁️ : _____ <input type="checkbox"/> 嗅覺 👃 : _____ <input type="checkbox"/> 聽覺 👂 : _____ <input type="checkbox"/> 味覺 👅 : _____ <input type="checkbox"/> 其他: _____	<input type="checkbox"/> 深呼吸/靜觀 <input type="checkbox"/> 視覺 👁️ : _____ <input type="checkbox"/> 嗅覺 👃 : _____ <input type="checkbox"/> 聽覺 👂 : _____ <input type="checkbox"/> 味覺 👅 : _____ <input type="checkbox"/> 其他: _____	<input type="checkbox"/> 深呼吸/靜觀 <input type="checkbox"/> 視覺 👁️ : _____ <input type="checkbox"/> 嗅覺 👃 : _____ <input type="checkbox"/> 聽覺 👂 : _____ <input type="checkbox"/> 味覺 👅 : _____ <input type="checkbox"/> 其他: _____

家長姓名: _____

小朋友姓名: _____

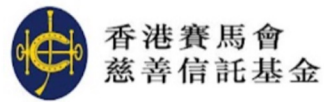


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



謝謝留心及參與！