

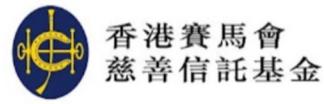


明愛賽馬會「源·點」家核心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

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



## 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

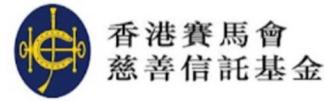


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



# 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



小挑戰：  
請留意影片人物的反應

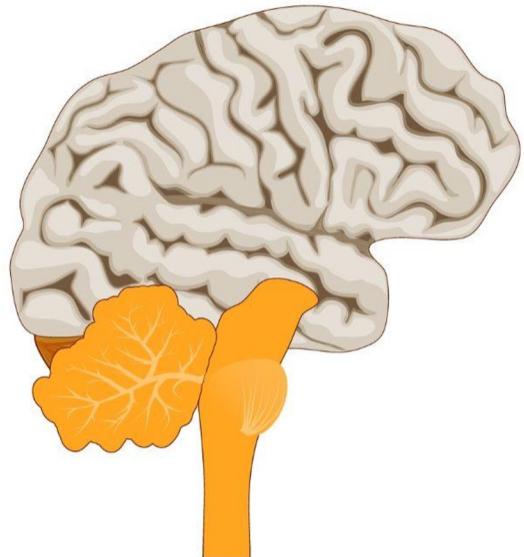


## 討論問題

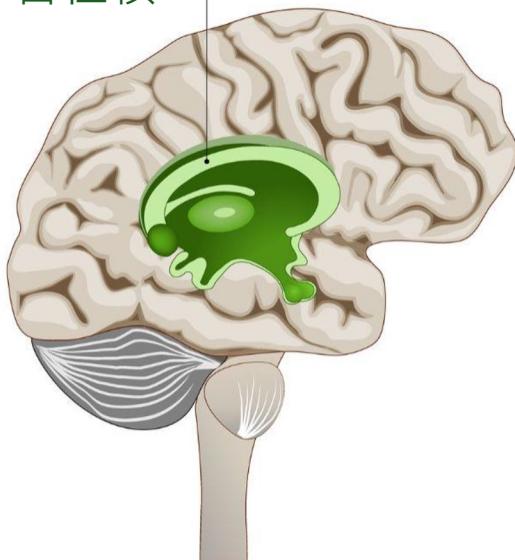
- 這影片的人物有甚麼**情緒**？這影片如何影響你自己的情緒及行為？
- 為什麼人**要有情緒**？
- 「**先處理心情，後處理事情**」...為什麼？



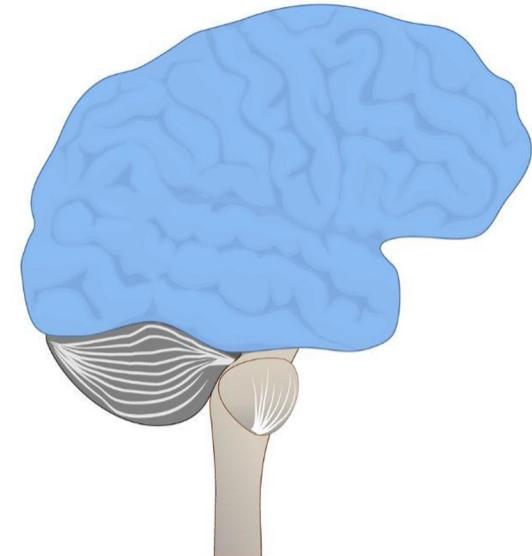
杏仁核



爬蟲腦：生理  
和本能反應



哺乳腦：情緒

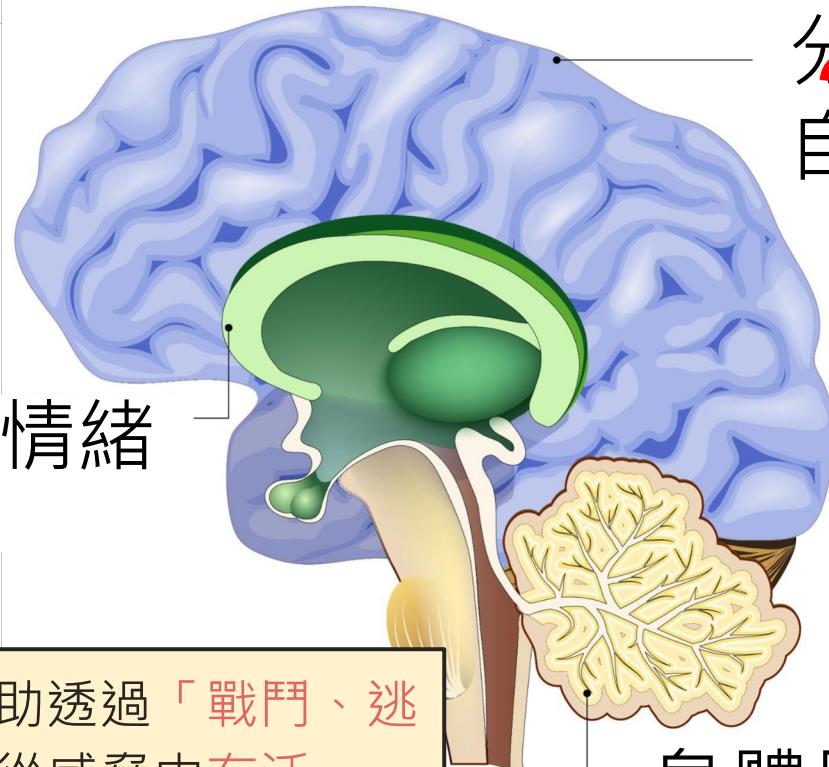


理性腦：思考  
和自主行為

危險



情緒



分析事情、  
自主行為  
???

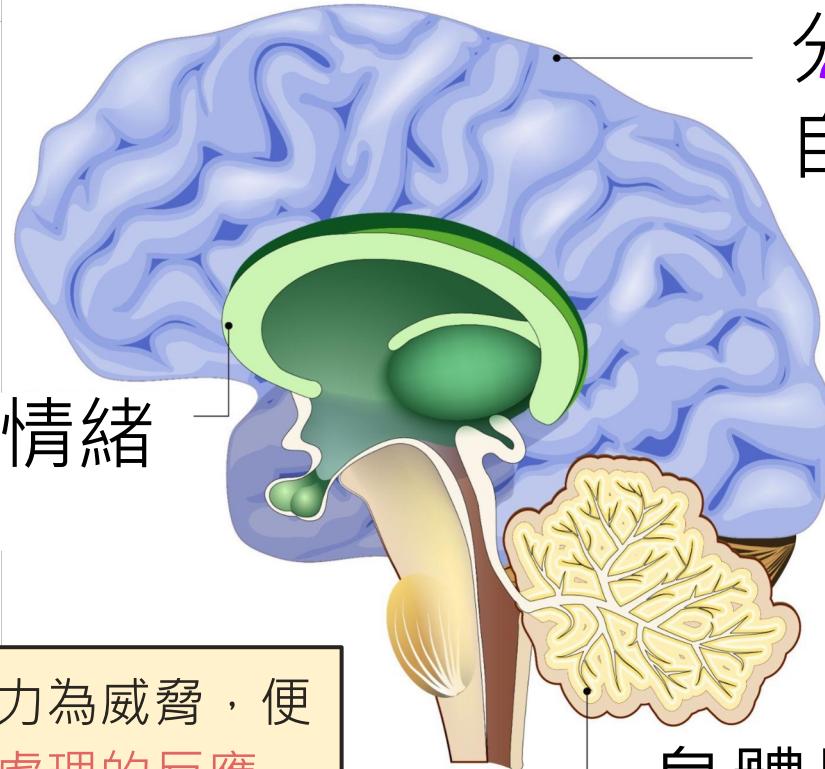
身體反應

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

壓力



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)



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

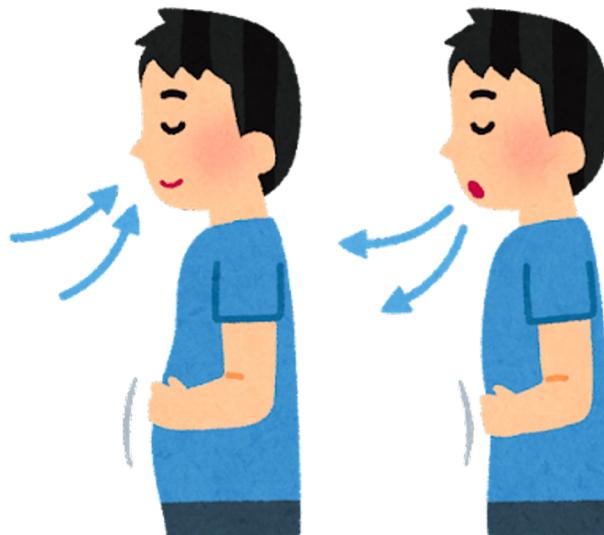
主辦機構



捐助機構



# 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？

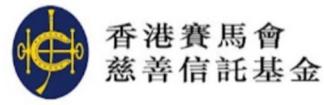


明愛賽馬會「源·點」家核心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

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」家核心靈支援服務  
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

### 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



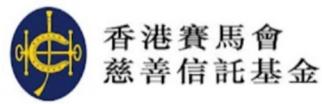


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



- 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： )
<b>家長 今天的心情</b> 	<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：
<b>小朋友 今天的心情</b> 	<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：
<b>家長 情緒調節方法</b> 	<input type="checkbox"/> 深呼吸/靜觀 <input type="checkbox"/> 視覺 :	<input type="checkbox"/> 深呼吸/靜觀 <input type="checkbox"/> 視覺 :	<input type="checkbox"/> 深呼吸/靜觀 <input type="checkbox"/> 視覺 :
<b>小朋友 情緒調節方法</b> 	<input type="checkbox"/> 深呼吸/靜觀 <input type="checkbox"/> 視覺 :	<input type="checkbox"/> 深呼吸/靜觀 <input type="checkbox"/> 視覺 :	<input type="checkbox"/> 深呼吸/靜觀 <input type="checkbox"/> 視覺 :

家長姓名：  
小朋友姓名：

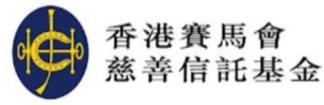


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



# 謝謝留心及參與！