



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

我，你好嗎？

學生身心療癒工作坊



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

1. 熱身遊戲：SPOT IT

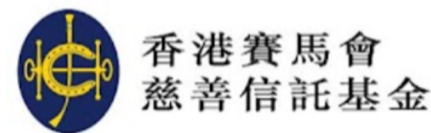


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



熱身遊戲: Spot It!

1. 每人共有3張卡
2. 同學需要在班房中自由走動，與同學一齊開牌
3. 需要鬥快找出牌上一個相同的圖案，然後說出來
4. 較快的同學，可以拿走對方一張卡
5. 如沒有卡，請出來和工作員拿卡



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

最多卡的 3位同學有特別獎勵
最少卡的 3位同學有特別任務.....



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

大家剛才玩遊戲，有甚麼心情呢？

驚！

快樂！

緊張！

擔心！

傷心！

煩躁！

激氣！

興奮！



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

在剛才的遊戲過程中，你對自己有甚麼想法出現？

估唔到自己玩得幾好.....

我一定唔夠人快

又輸？真係好差.....

原來冇想像中咁難.....

我不嬲反應力都唔好.....



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

2. 活動：估你心意



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

步驟：

1. 以下會播放不同圖片

1. 邀請你用不多於5個詞語形容這些圖片



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





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





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

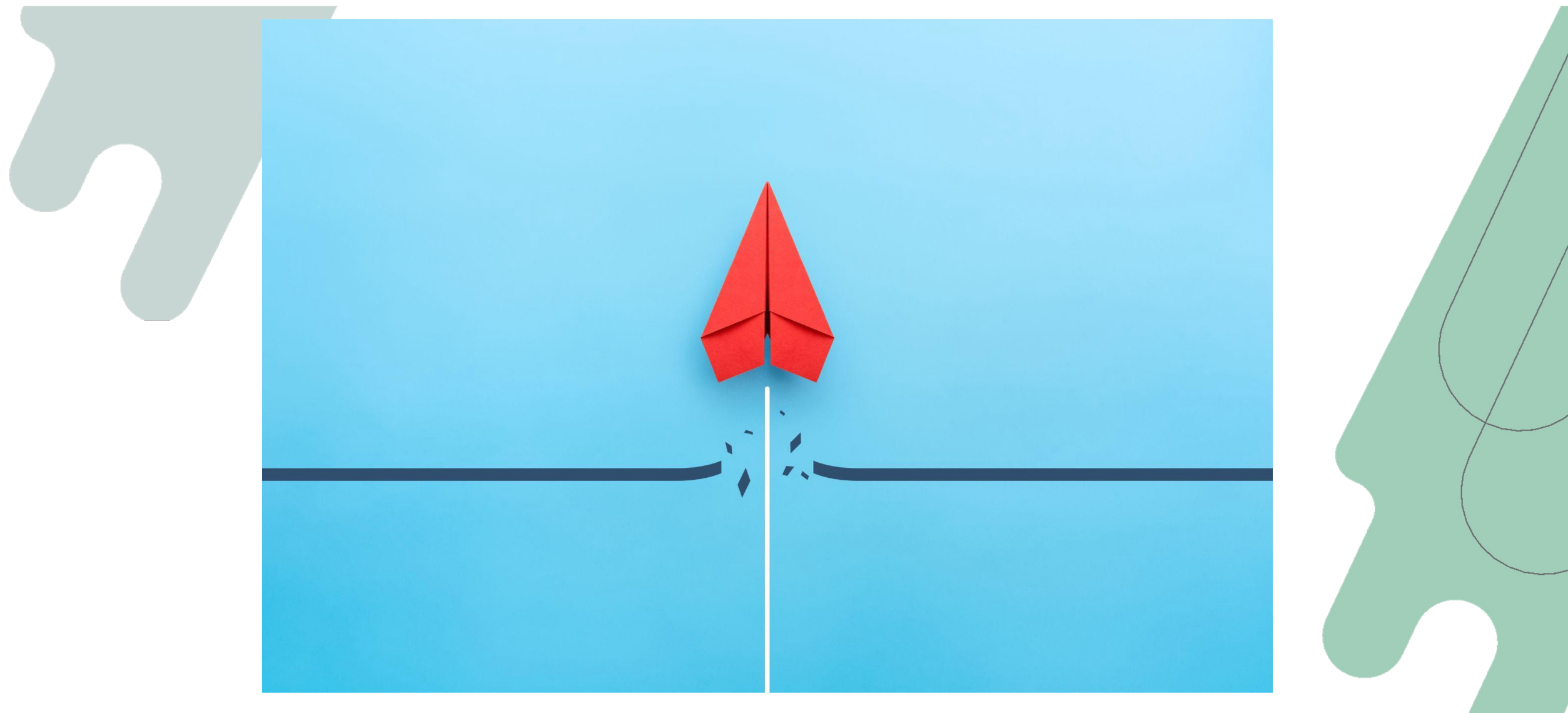
主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金





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





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





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

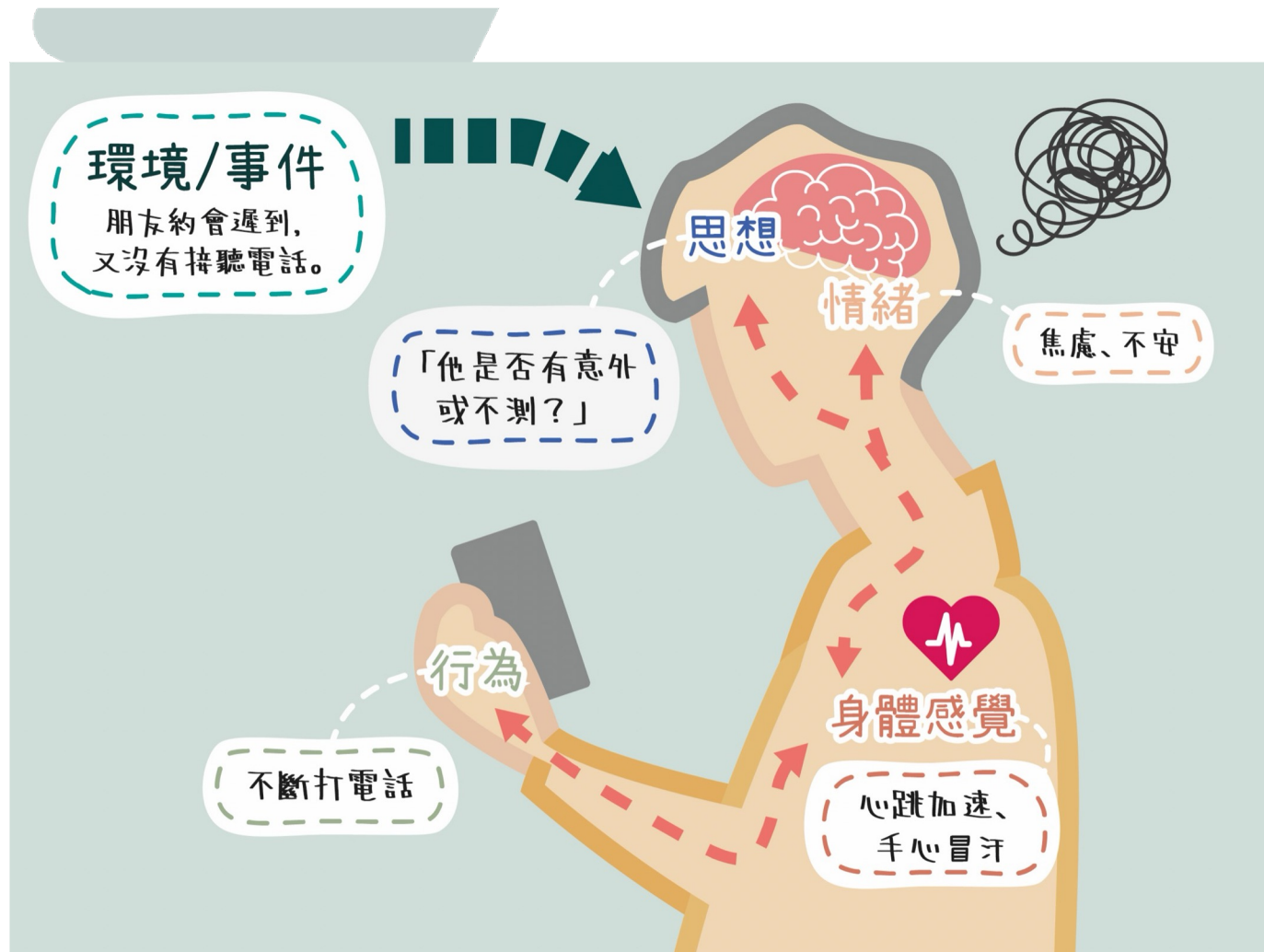


捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

3. 外界環境與情緒變化



每個人成長經歷都不一樣.....

令我們對事情
有不同的反應或想法.....



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

有時候，亦因為不同的經歷
令我們習慣隱藏內心情緒.....



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

4. 調節情緒



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



帶著覺察，在情緒大海中安穩航行



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

覺察自己情緒 是第一步
將無意識變為有意識...

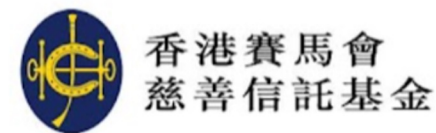


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



情緒沒有好與壞！都在提示我們的需要！

	傷心	害怕	憤怒	厭惡
需要：	安慰	安全	界線/ 尊重	避開



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

你有多了解自己的情緒狀態？
你有多了解自己的需要？



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

覺察練習：接觸我的身與心



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

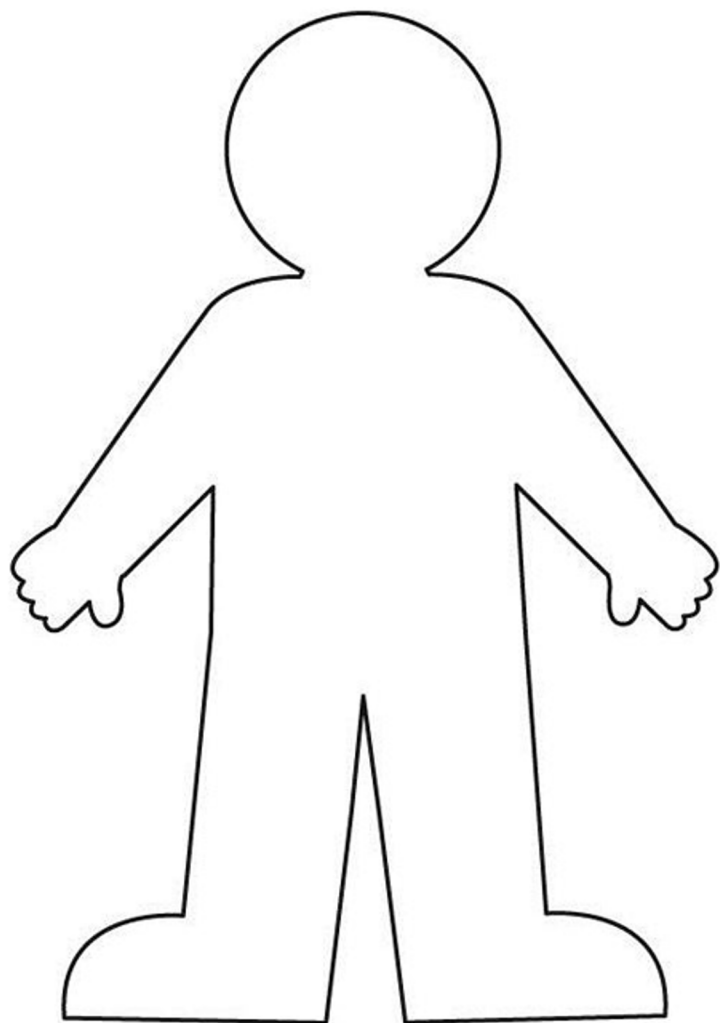
主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金



每人有一支彩色顏色筆
聽著工作員的指示
在你的人型公仔上作畫.....
不需理會別人
當作與自己相處的時間.....

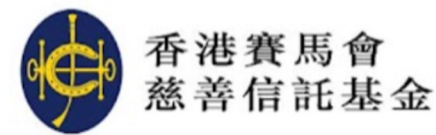


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



需要表達內心意見及感受

需要支持及幫助

靜下來 覺察自己時
身體告訴你甚麼需要呢？
貼上一張memo紙提醒鼓勵自己！

需要安全安心.....

需要被安慰

需要被聆聽.....

需要休息.....

需要訂立界線





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

安定練習



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

「你不能停住海浪，但你能學會滑浪。」





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

安定練習： 讓自己回到安全的避風港：蝴蝶擁抱法



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

現在一起來體驗吧！

體驗蝴蝶擁抱法

1. 你可以選擇閉上眼睛，或將目光緩緩地放在地上一點
2. 可以先回憶一個你平靜愉快的回憶，讓自己平靜下來
3. 雙手交叉放在自己的胸前
4. 慢慢地吸氣，慢慢地呼氣
5. 然後左右左右地緩慢地拍打，像蝴蝶慢慢地飛翔
6. 感受一下你身體的感覺，你的感受
7. 你可以在過程中告訴自己，「我現在很安全」、「我是被愛的」、「我可以的」、「我有能力的」
8. 你亦可以嘗試將手放在大腿上拍打



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

嘗試54321 安定練習

「5」：5件你看見的物件：如雲朵

「4」：4種你現在身體感受到的感覺，如腳板踏在地板上的感覺，毛衣在皮膚上的感覺

「3」：3種你現在用耳朵聽到的聲音，如冷氣機聲

「2」：2種你現在用鼻子聞到的氣味，如精油香味

「1」：對自己說一句欣賞自己的說話。

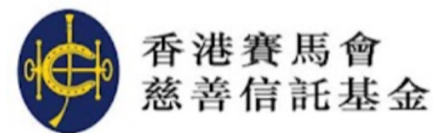


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



總結

- 每個人的成長經歷都不一樣，令我們對同一件事情持不同的看法和反應
- 情緒的反應反映在身體上，故照顧身體之餘亦需照顧心情
- 安定身心練習讓我們能快速調節情緒，面對生活上的挑戰與困難



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

謝謝大家投入參與！