



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



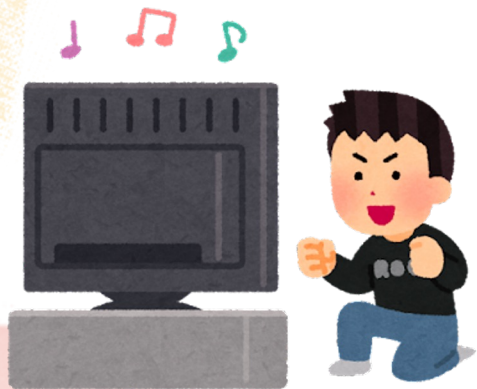
香港賽馬會
慈善信託基金

大手牽小手

親子同行小組

學生組 第一節

自我介紹



卡通人物/明星



興趣



食物

遊戲：命運二選題

- 同學們從兩個選項中，選擇一個...



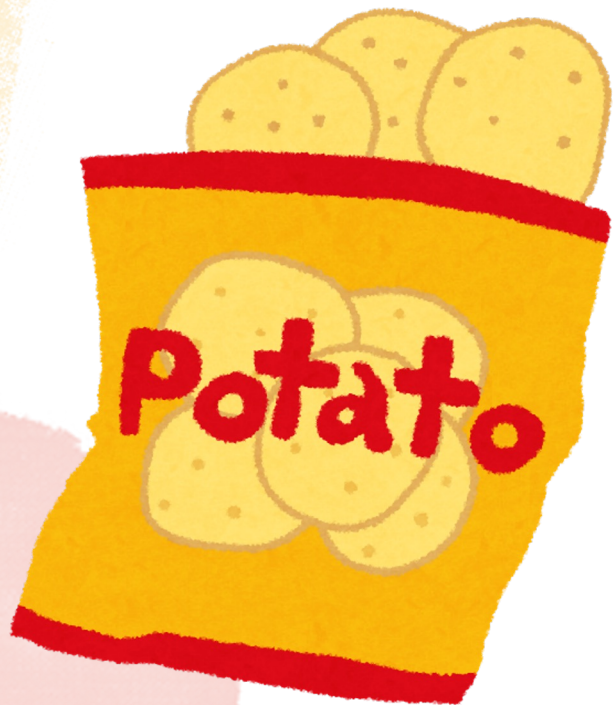
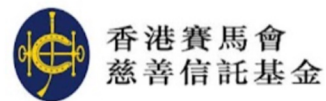


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構





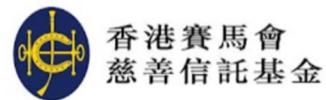


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



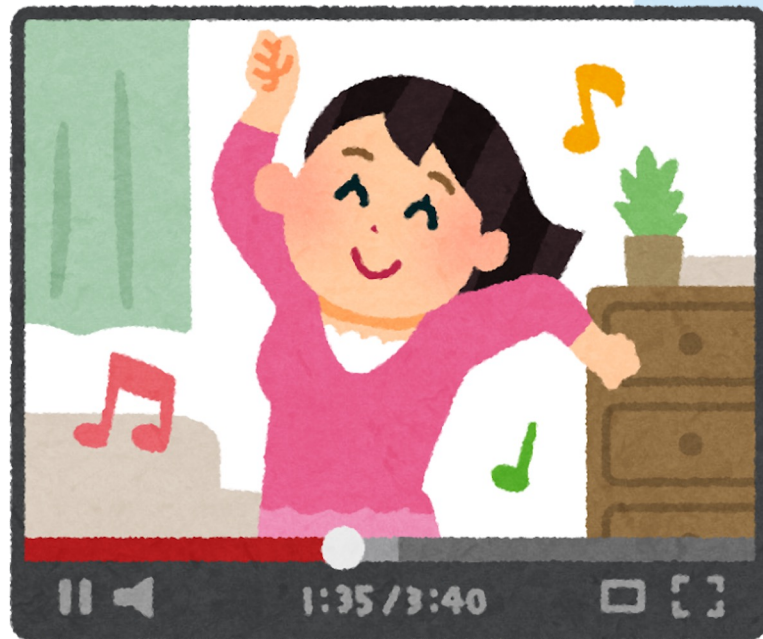
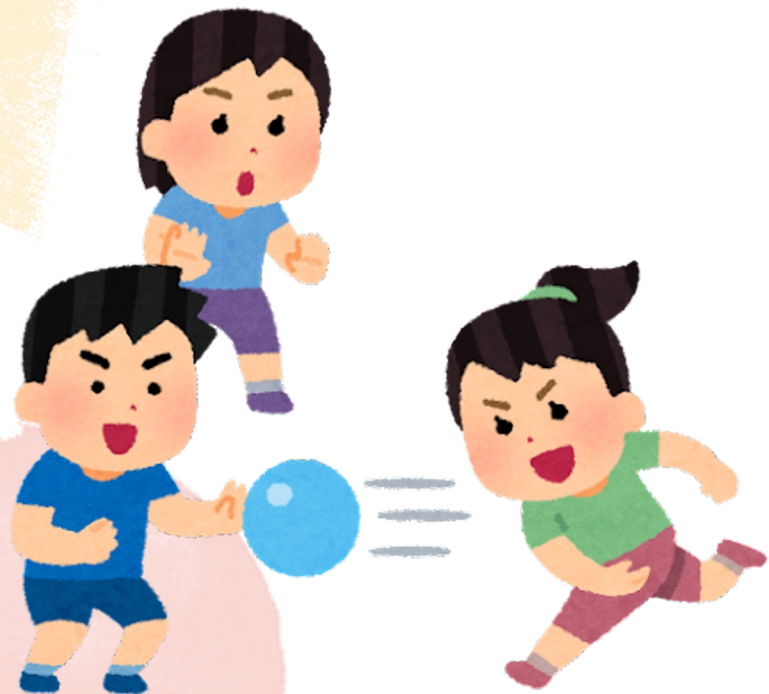
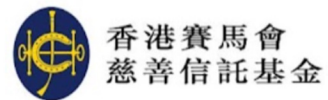


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構





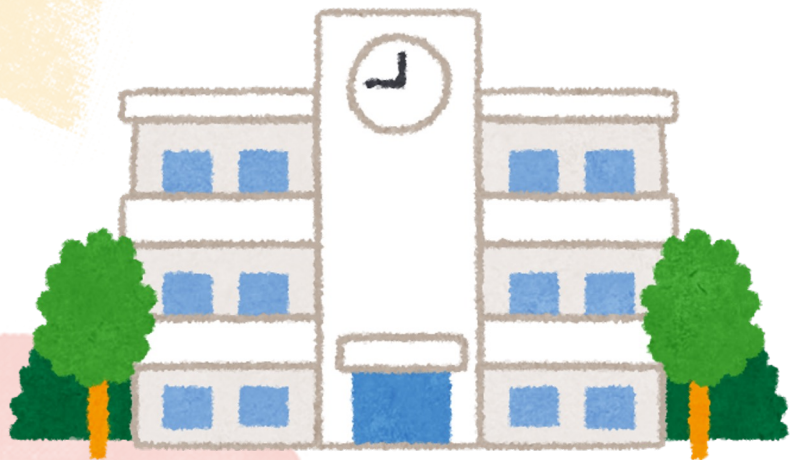
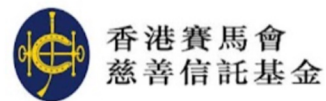
明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



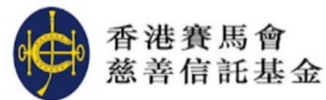


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



我們的小組規則

互相尊重



用心聆聽



投入活動



保守秘密



遊戲：二龍爭珠

1. 分成兩組，每位同學分別代表1-6號.....
2. 社工會先發問問題，然後隨機說出號碼
3. 同學們聽到自己的號碼，就出去嘗試取得公仔，成功爭奪可回答問題

第一題

- 你最近一次出現這個情緒是甚麼時候？
- 當時發生了甚麼事？
- 請用兩個動作及兩句說話演繹當時的情況



感到不公平！
要捍衛！ 要攻擊！



自由題

- 如果情緒激動地表達，會有甚麼問題出現？



第二題

- 你最近一次出現這個情緒是甚麼時候？
- 當時發生了甚麼事？
- 請用兩個動作及兩句說話演繹當時的情況



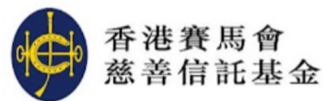


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

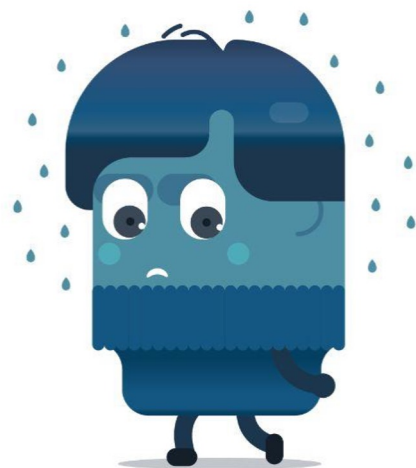
主辦機構



捐助機構



失去了重要的事...
需要安慰、幫助...



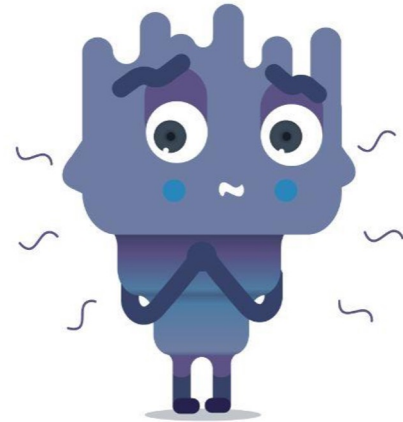
自由題

- 你試過甚麼方法，讓自己的情緒不會太低落？



第三題

- 你最近一次出現這個情緒是甚麼時候？
- 當時發生了甚麼事？
- 請用兩個動作及兩句說話演繹當時的情況



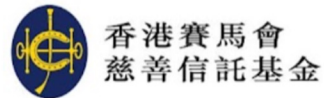


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

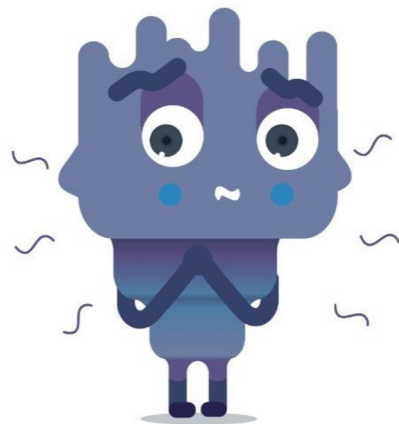
主辦機構



捐助機構



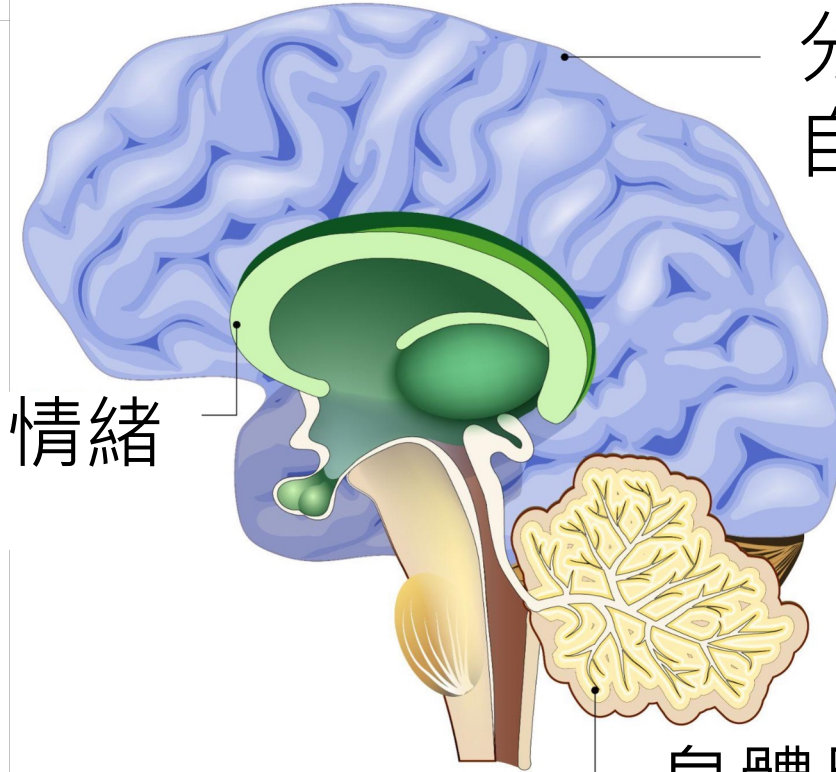
感到不安全～
想要逃走～



自由題

- 你留意到朋友 / 家人用甚麼方法，讓情緒不會太害怕？





分析事情、
自主行為

情緒

身體反應



我們有時會激烈地表達情緒...
有時會隱藏掩飾情緒...



如果未能平靜表達自己情緒...
別人會否明白？

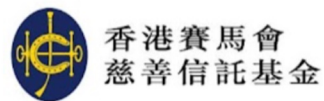


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



先平靜，再表達～



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

我們想像自己身處.....

奇幻海洋

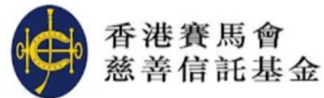


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



我感到.....
委屈
平靜

擔心

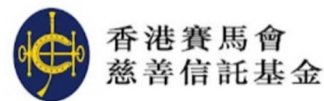


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



我們想像自己身處.....

魔法森林

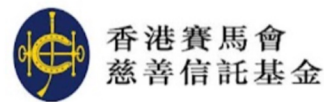


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



我感到.....

緊張

妒忌

憤怒

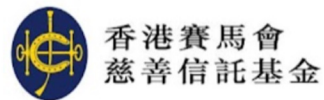


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



我們想像自己身處.....

天空世界

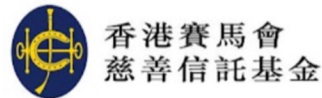


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



我感到.....

失望

羞愧

傷心

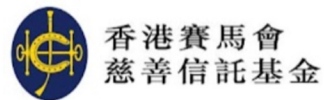


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



我們想像自己身處.....

下雨天氣



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

我感到.....

內疚

孤單

害怕

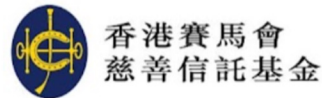


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



領取你的情緒小精靈，
並練習魔法語句：

「我感到.....」





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

謝謝留心及參與！

下半部分.....
會與家人一同活動～！



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 	☐ 😊 開心 ☐ 😐 平靜 ☐ 😡 憤怒 ☐ 😞 傷心 ☐ 😨 害怕 / 擔心 ☐ 😞 孤單 ☐ 其他：	☐ 😊 開心 ☐ 😐 平靜 ☐ 😡 憤怒 ☐ 😞 傷心 ☐ 😨 害怕 / 擔心 ☐ 😞 孤單 ☐ 其他：	☐ 😊 開心 ☐ 😐 平靜 ☐ 😡 憤怒 ☐ 😞 傷心 ☐ 😨 害怕 / 擔心 ☐ 😞 孤單 ☐ 其他：
小朋友 今天的情緒 	☐ 😊 開心 ☐ 😐 平靜 ☐ 😡 憤怒 ☐ 😞 傷心 ☐ 😨 害怕 / 擔心 ☐ 😞 孤單 ☐ 其他：	☐ 😊 開心 ☐ 😐 平靜 ☐ 😡 憤怒 ☐ 😞 傷心 ☐ 😨 害怕 / 擔心 ☐ 😞 孤單 ☐ 其他：	☐ 😊 開心 ☐ 😐 平靜 ☐ 😡 憤怒 ☐ 😞 傷心 ☐ 😨 害怕 / 擔心 ☐ 😞 孤單 ☐ 其他：
家長 情緒調節方法 	☐ 深呼吸/靜觀 ☐ 視覺 👁️ : ☐ 嗅覺 👃 : ☐ 聽覺 👂 : ☐ 味覺 👅 : ☐ 其他：	☐ 深呼吸/靜觀 ☐ 視覺 👁️ : ☐ 嗅覺 👃 : ☐ 聽覺 👂 : ☐ 味覺 👅 : ☐ 其他：	☐ 深呼吸/靜觀 ☐ 視覺 👁️ : ☐ 嗅覺 👃 : ☐ 聽覺 👂 : ☐ 味覺 👅 : ☐ 其他：
小朋友 情緒調節方法 	☐ 深呼吸/靜觀 ☐ 視覺 👁️ : ☐ 嗅覺 👃 : ☐ 聽覺 👂 : ☐ 味覺 👅 : ☐ 其他：	☐ 深呼吸/靜觀 ☐ 視覺 👁️ : ☐ 嗅覺 👃 : ☐ 聽覺 👂 : ☐ 味覺 👅 : ☐ 其他：	☐ 深呼吸/靜觀 ☐ 視覺 👁️ : ☐ 嗅覺 👃 : ☐ 聽覺 👂 : ☐ 味覺 👅 : ☐ 其他：

家長
姓名：

小朋友
姓名：

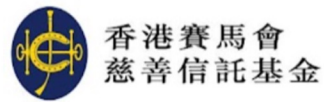


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



謝謝留心及參與！