



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 第二節



我們的小組規則

互相尊重



用心聆聽



投入活動



保守秘密



情緒小精靈是好還是壞呢？

情緒小精靈
都在提醒我們有
需要.....



感到不公平！

要捍衛！要攻擊！

提醒我們需要





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

失去了重要的事...
需要安慰、幫助...

提醒我們需要





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

感到不安全～

想要逃走～

提醒我們需要



遊戲：人肉過三關

- 分成兩組，每位同學分別代表1-6號……
- 社工會隨機說出號碼
- 同學們聽到自己的號碼，就出去坐在其中一張椅子，並回答題目



- 全組目標能夠連成一線

X		
X		
X		

X	X	X

X		
	X	
		X



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

故事：小丸子的一天





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

抽取號碼.....

小丸子小息時被老師訓話。有同學指小丸子偷了同學新買的原子筆，小丸子並沒有做過，覺得很_____（感受）。她很想解釋，希望老師可以_____（需要）。

委屈

聆聽



小丸子回到家中，媽媽給姐姐買了新書包，但她卻沒有，她感到很_____（感受），她希望媽媽可以_____（需要）。

妒忌

公平



爸爸最近工作繁忙，回到家只顧看電話，媽媽又忙著為姐姐預備呈分試，小丸子感到很_____（感受），她希望家人可以_____（需要）。

孤單

陪伴





小丸子今天被罰留堂及抄書，已經感到很疲累，但回到家，很想喝可樂、看卡通，但媽媽拒絕，她感到很_____（感受），她希望可以_____（需要）。

煩厭

休息/玩樂





小丸子不小心在上學途中 掉了八達通及零用錢，
小丸子感到很_____（感受），她需要媽媽
_____（需要）。

內疚 愛/支持/安慰



小丸子一直都很想佈置自己的房間，但媽媽一直都拒絕，認為小丸子會很混亂，小丸子覺得很_____（感受），她很希望媽媽可以_____（需要）。

灰心 給她自主/
信任



小丸子很用心完成了美術功課，小丸子很雀躍地告訴媽媽，但媽媽只顧煮飯，沒有理會她，小丸子很_____（
感受），她需要媽媽的_____（需要）。

傷心/失望/灰心
肯定/讚賞





小丸子回到家後忍不住和媽媽發脾氣，說了十分難聽的說話，媽媽感到很_____（感受），她希望小丸子可以_____（需要）。

憤怒

尊重

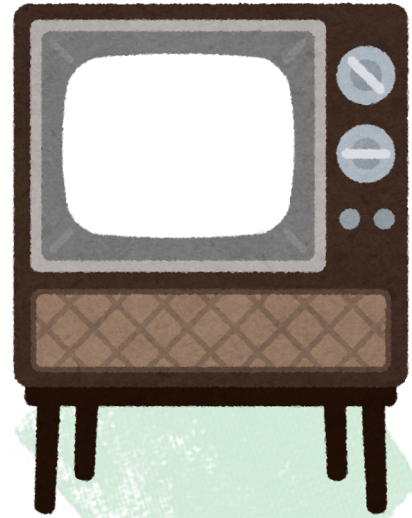




小丸子答應了媽媽會溫習完才看電視，但小丸子開了電視看了很久，媽媽覺得很_____（感受），她希望小丸子_____（需要）。

失望

守承諾





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

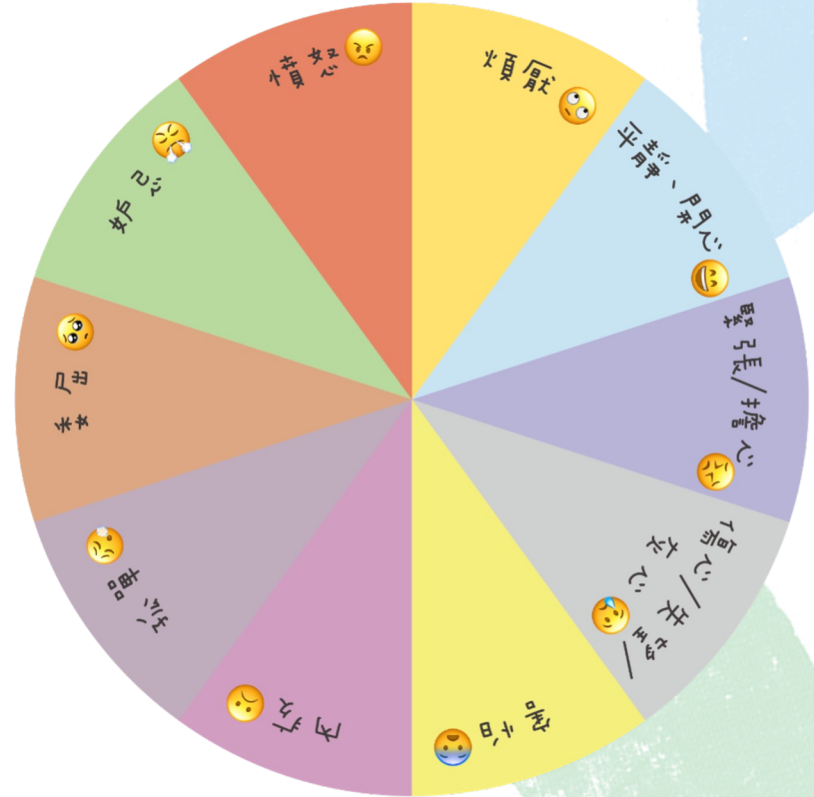


香港賽馬會
慈善信託基金

我的 情緒小轉盤

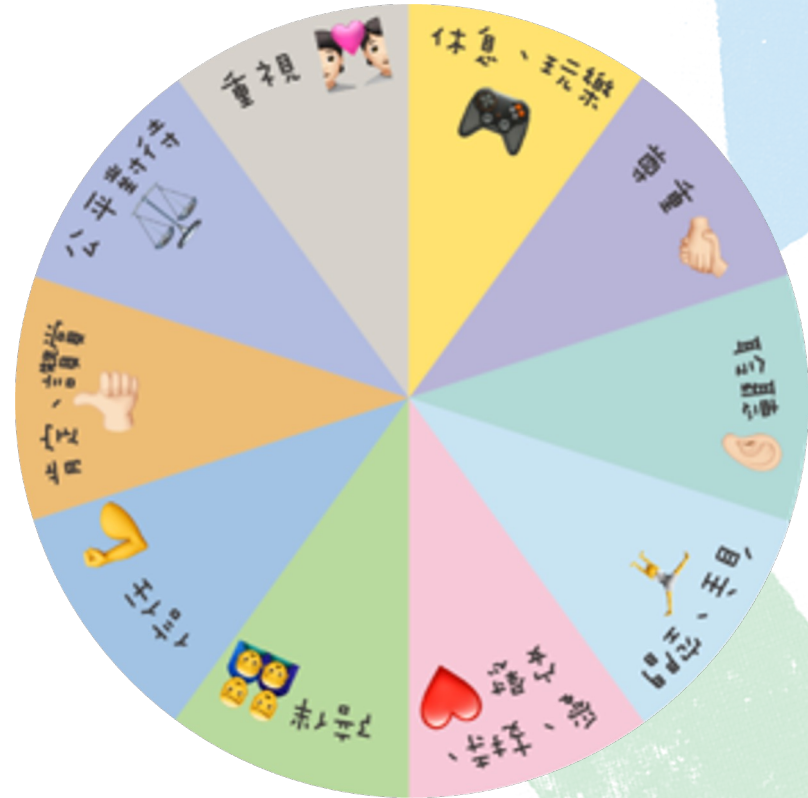


我感到..... (我的心情)





我希望..... (我的需要)





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

裝飾時間！



角色扮演

我感到.....
我需要.....

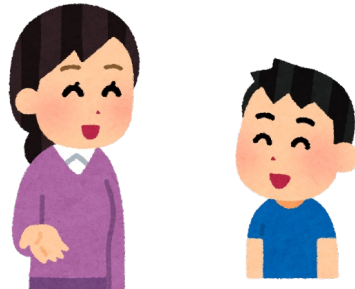


我感到.....
我需要.....

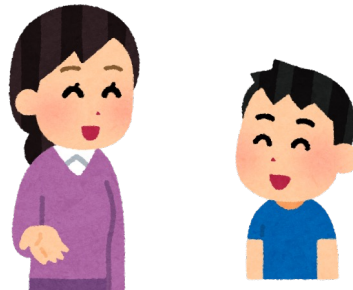
有同學指小丸子偷了同學新買的原字筆，小丸子並沒有做過。老師打給了媽媽，媽媽很憤怒地問發生甚麼事.....



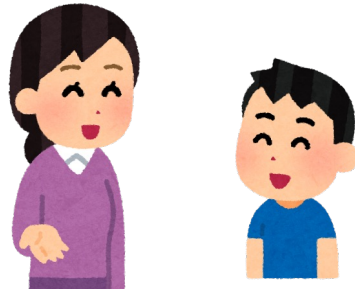
小丸子回到家中，媽媽給姐姐買了新書包，但她卻沒有……



爸爸最近工作繁忙，回到家只顧看電話，媽媽
又忙著為姐姐預備呈分試.....



小丸子今天被罰留堂及抄書，已經感到很疲累。
她回到家，很想喝可樂、看卡通，但媽媽拒絕……



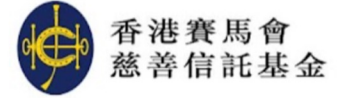


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

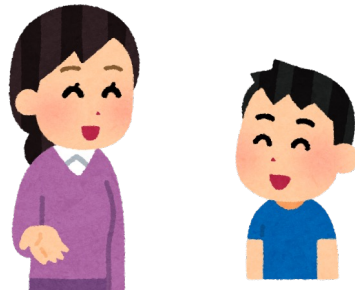
主辦機構



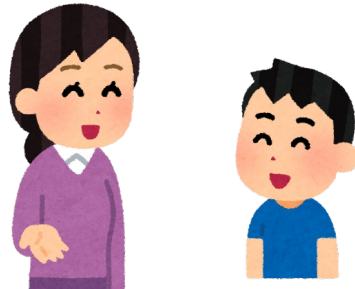
捐助機構



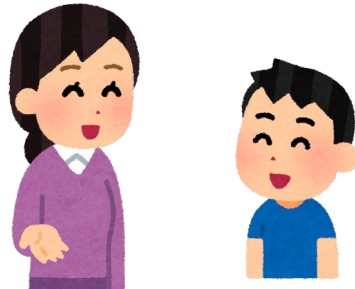
小丸子不小心在上學途中掉了八達通
及零用錢.....



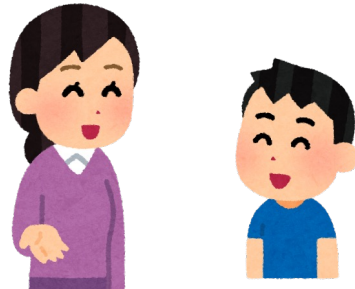
小丸子回到家後忍不住和媽媽發脾氣，說了十分難聽的說話……



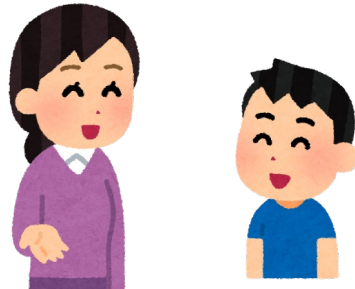
小丸子一直都很想佈置自己的房間，但媽媽
一直都拒絕，認為小丸子會很混亂……



小丸子很用心完成了美術功課，小丸子很雀躍地告訴媽媽，但媽媽只顧煮飯，沒有理會她.....



小丸子答應了媽媽會溫習完才看電視，但
小丸子開了電視看了很久……





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

為甚麼家人有時候

未能好好回應我們的情緒？



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



香港賽馬會
慈善信託基金

當大人未能回應我們，
我可以怎樣做呢？



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

你曾去過海洋、森林、天空...

不妨在家中想像並設計一個秘密花園，
每天15分鐘與家人傾訴心事

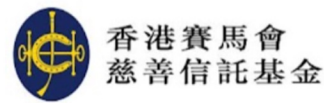


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

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

回顧：心情日記

試分享其中一日的
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: _____

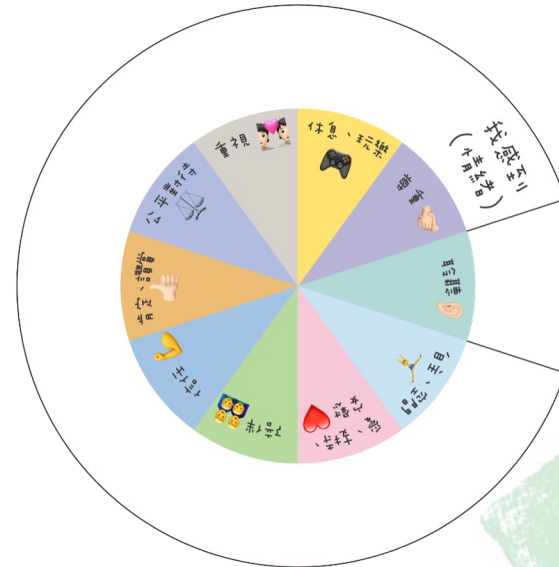
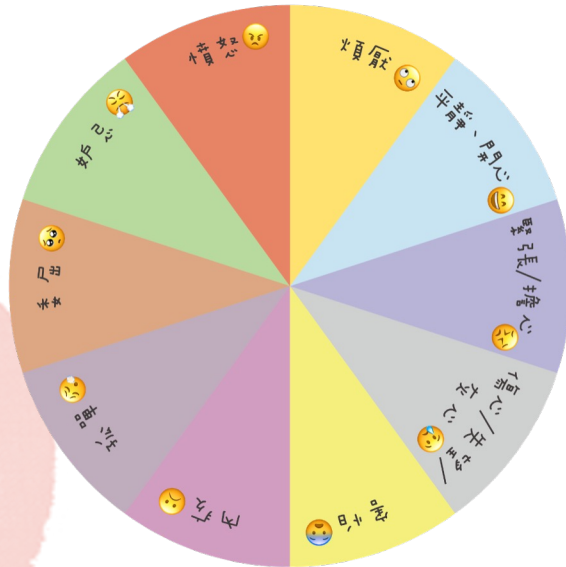


親子活動：情緒小轉盤

先請學生們介紹你的創作意念，例如用了甚麼裝飾？



大家練習以下的魔法語句： 「我感到(情緒)，我需要(內心需要)」



回家任務： 完成心情日記

親子一同使用情緒小轉盤，記錄其中三日的心情及需要

	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:
家長 今天的需要 	<input type="checkbox"/> 🎮 休息/玩樂 <input type="checkbox"/> 🙏 尊重 <input type="checkbox"/> ⚖️ 公平對待 <input type="checkbox"/> ❤️ 愛/安慰/支持/重視 <input type="checkbox"/> 👤 陪伴 <input type="checkbox"/> 👍 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 🎮 休息/玩樂 <input type="checkbox"/> 🙏 尊重 <input type="checkbox"/> ⚖️ 公平對待 <input type="checkbox"/> ❤️ 愛/安慰/支持/重視 <input type="checkbox"/> 👤 陪伴 <input type="checkbox"/> 👍 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 🎮 休息/玩樂 <input type="checkbox"/> 🙏 尊重 <input type="checkbox"/> ⚖️ 公平對待 <input type="checkbox"/> ❤️ 愛/安慰/支持/重視 <input type="checkbox"/> 👤 陪伴 <input type="checkbox"/> 👍 肯定/讚賞 <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:
小朋友 今天的需要 	<input type="checkbox"/> 🎮 休息/玩樂 <input type="checkbox"/> 🙏 尊重 <input type="checkbox"/> ⚖️ 公平對待 <input type="checkbox"/> ❤️ 愛/安慰/支持/重視 <input type="checkbox"/> 👤 陪伴 <input type="checkbox"/> 👍 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 🎮 休息/玩樂 <input type="checkbox"/> 🙏 尊重 <input type="checkbox"/> ⚖️ 公平對待 <input type="checkbox"/> ❤️ 愛/安慰/支持/重視 <input type="checkbox"/> 👤 陪伴 <input type="checkbox"/> 👍 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 🎮 休息/玩樂 <input type="checkbox"/> 🙏 尊重 <input type="checkbox"/> ⚖️ 公平對待 <input type="checkbox"/> ❤️ 愛/安慰/支持/重視 <input type="checkbox"/> 👤 陪伴 <input type="checkbox"/> 👍 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他:

家長姓名:

小朋友姓名:

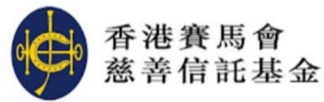


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



謝謝留心及參與！