



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



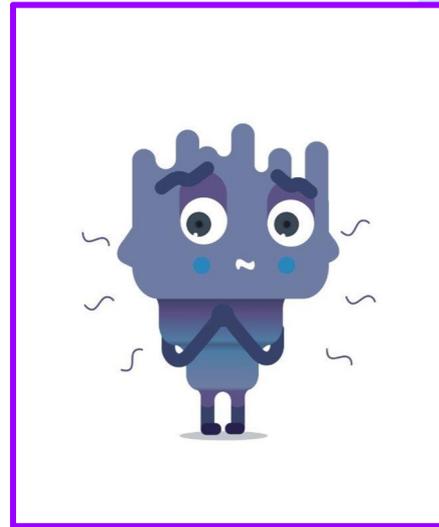
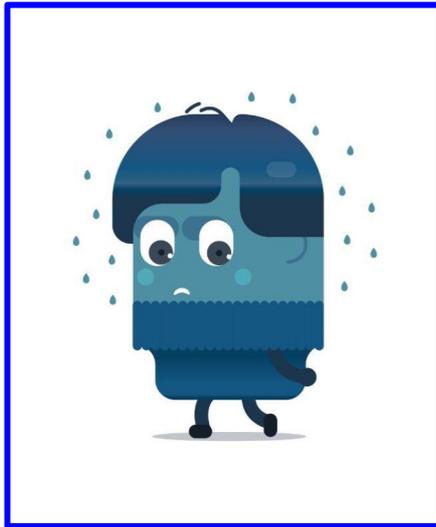
香港賽馬會
慈善信託基金

大手牽小手

親子同行小組

學生組 第三節

回顧我們的情緒小精靈





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

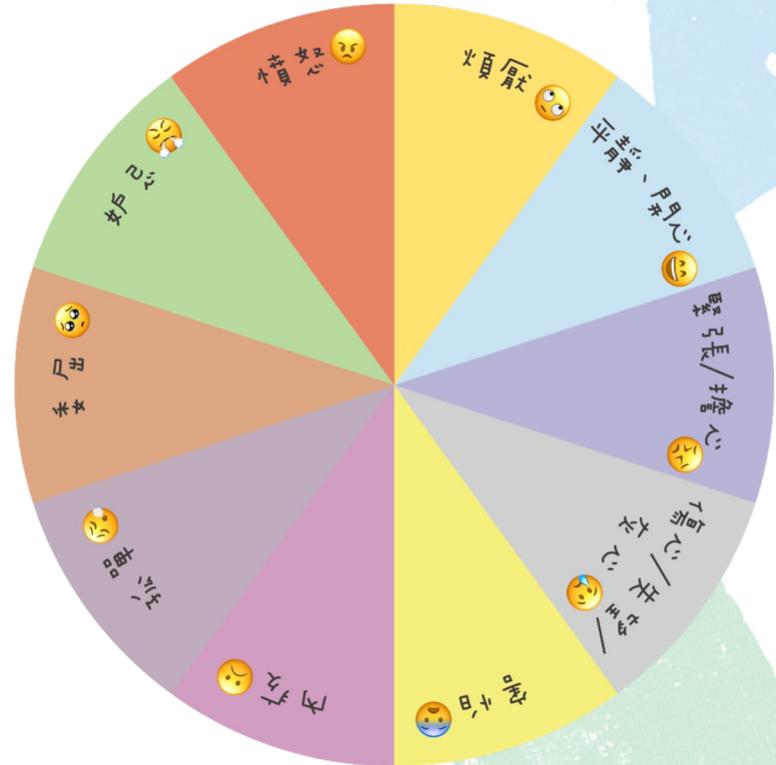


捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

我們遇到不同的事，會有不同情緒





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

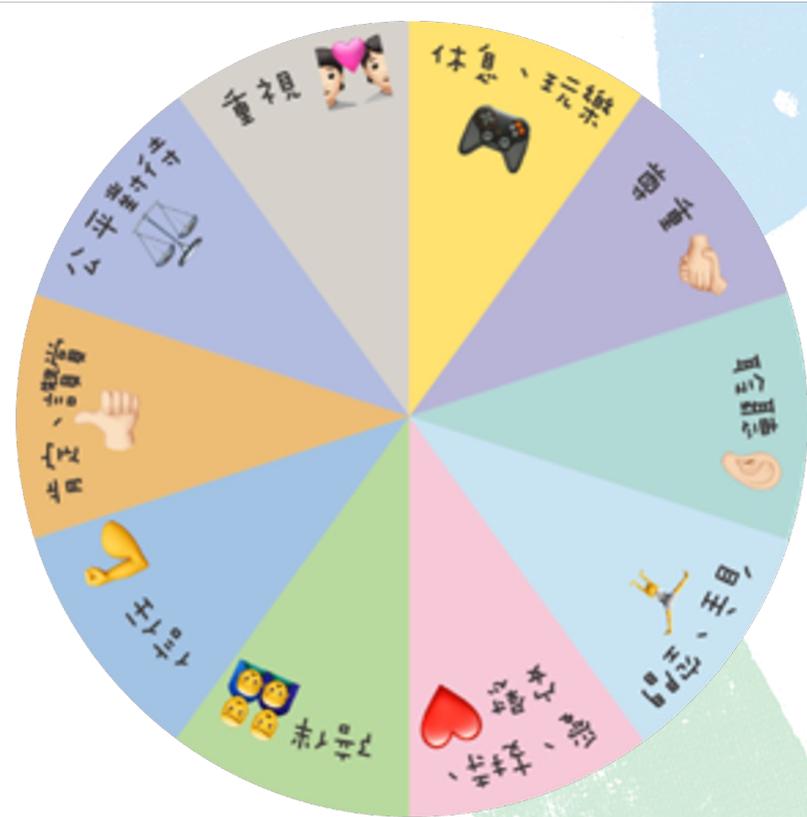


捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

這些情緒都
代表我們有
內心需要





魔法語句

我感到.....
我需要.....



我感到.....
我需要.....



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

對話除了表達需要外，
亦可以**表達關愛**

五種愛的語言

- 精心禮物
- 陪伴時刻
- 服務舉動
- 肯定言語
- 身體接觸





小朋友姓名：	我過去從家人接收到的愛	我期望接收到的愛
優質的相處時間🕒		
肯定的說話💬	(見刮刮卡)	
愛心小禮物🎁🧸		
服務對方的行動👩👦		
身體接觸🤗		

你最想從家人接收到
哪種愛的語言？



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

回想一句你從家人接收到的
肯定話語，寫在刮刮卡



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

再回想，家人平日的行為和對話，如何嘗試表達關愛？



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

回顧：心情日記

試分享使用「情緒小輪盤」的經驗，以及其中一日的**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:

親子活動：王子公主

玩法：

1. 親子各人輪流飾演睡王子/公主，並且閉上眼睛
2. 聽到頌鉢聲音停止後，為對方身體最痠痛的位置按摩，以「喚」醒對方



討論問題

- 各人接受按摩的位置是否平日身體最痠痛的位置？你最**期望**對方為你按摩哪裡？
- 家長及孩子過去有沒有試過為對方按摩？今次體驗有甚麼**感受**和**想法**？

請親子比較一下自己所期望的愛的語言

小朋友姓名：	我過去從家人接收到的愛	我期望接收到的愛
優質的相處時間 🕒	(見刮刮卡)	
肯定的說話 🗣️		
愛心小禮物 🎁		
服務對方的行動 🧑🏫		
身體接觸 🤝		

家長姓名：	我過去從小朋友接收到的愛	我期望接收到的愛
優質的相處時間 🕒		
肯定的說話 🗣️		
愛心小禮物 🎁		
服務對方的行動 🧑🏫		
身體接觸 🤝		

討論問題

- 家長還記得自己曾說過孩子在刮刮卡所寫的肯定話語嗎？有甚麼**感受**？
- 家長及孩子留意到雙方的工作紙有甚麼**相同及不同之處**？（例如期望、排序）

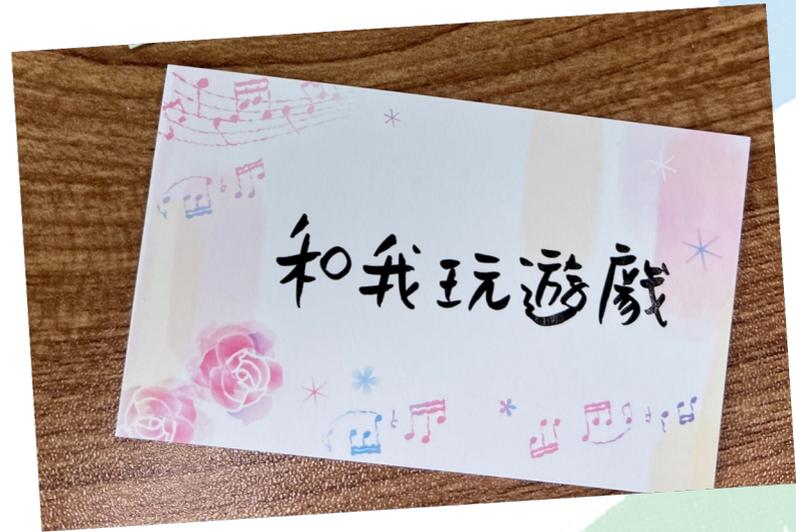
親子活動：愛的小盒子

玩法：

- 運用不同材料，將大家期望的愛的語言製成代用券或提示公仔，放進小木盒



「愛的語言」代用券





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

回家任務：每日花**15分鐘**使用愛的小盒子



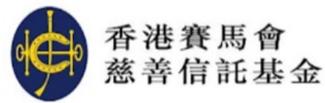


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



謝謝留心及參與！