

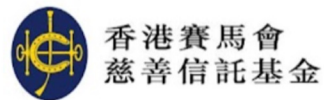


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



「Bond」緊你

朋輩成長小組 第一節

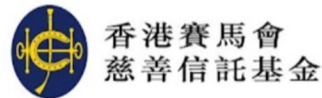


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



小組目標

- ★ 覺察、接納及表達自己的情緒
- ★ 認識自己！發揮自己強項！
- ★ 學習與他人溝通、合作

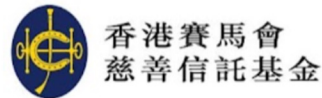


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



本節目標：

- 覺察、接納及表達自己的情緒



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

小組規則：

- 保守秘密
- 聆聽
- 尊重別人
- 放鬆、投入 !!!

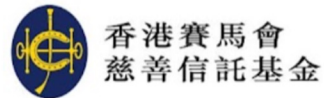


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



活動：手不離筆



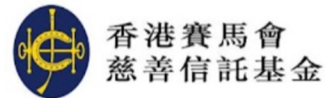


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

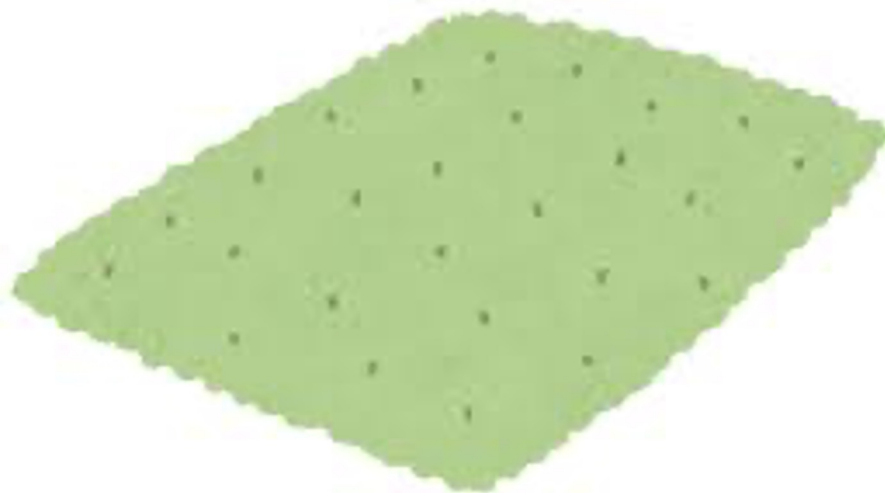
主辦機構



捐助機構



活動：魔墊



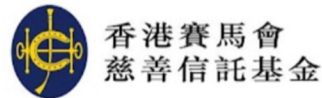


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



在遊戲的過程中，
留意到自己有甚麼情緒出現？
(緊張？不耐煩？興奮？不知所措？)

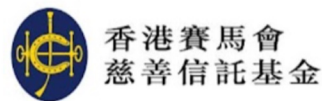


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



每個人都是獨特的，
在遊戲過程中留意到自己有不同情緒，
嘗試接納自己的情緒。



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

當活動進行時，
你留意到自己有甚麼身體反應？

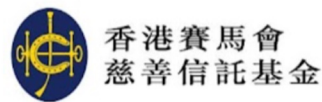


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



面對壓力時，
嘗試留意自己的身體反應及情緒，
並適時紓緩壓力。



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

活動：情緒短劇版以訛傳訛

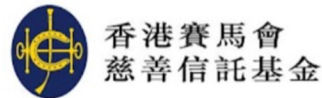


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



故事中，有很多不同的情緒詞彙出現，
有你平日最常感受到的情緒嗎？
你的反應相同嗎？



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

你會向他人表達情緒嗎？為什麼？

面對生活中不同的變化與挑戰，
有不同情緒是正常的。

情緒有時候是反映我們未被滿足的需要。
留意自己的需要，有什麼可以幫助自己？

情緒反映我們的內心需要



期望得到滿足
心靈得到支持



為他人而喜悅
心靈受到觸動



對人事感興趣
情緒處於高漲

擔心

焦慮

害怕



需要安全、安心...
需要休息...



傷心

需要支持及幫助...
需要被聆聽...



慚愧

內疚

需要被肯定...
需要被安慰、被明白...



憤怒

需要表達內心感受...
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

而向身邊值得信任的家人 / 朋友 /
社工 / 師長 表達自己，
也是疏理情緒的一種方式！

讓大家的Bonding 增加！