

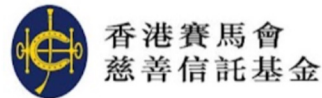


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



「Show Me Your Love」

學生成長小組

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



香港賽馬會
慈善信託基金

小組目標

- ★ 覺察、接納及抒發自己的情緒
- ★ 認識自己！發揮自己強項！
- ★ 關愛身邊的人：製作及贈送關懷小禮物



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

本節目標：

- 認識壓力來源
- 提升調節情緒和壓力的能力

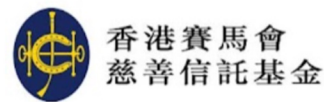


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



小組規則：

- 保守秘密
- 聆聽
- 尊重別人
- 放鬆、投入 !!!

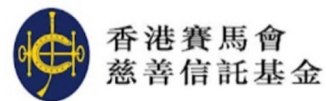


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



活動：神奇動物園



活動：泥膠版猜猜畫畫



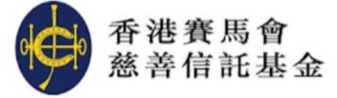


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



剛才大家有甚麼情緒？



甚麼是「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

如果壓力累積得太多
身體會很難受....

每個人自成長都經歷大大小小的壓力.....



生離死別



朋友圈子



同屋企人嘈



成績未如理想



父母爭執



太多太多功課



身體疾病/意外

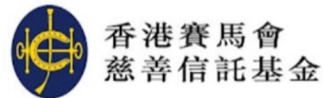


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



壓力有甚麼好處？

適量的壓力

》推動力 - 推動我們朝著目標努力

》專心 - 促使我們正視問題，尋求方法解決



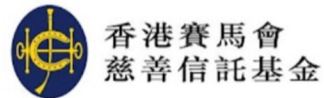


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



壓力有甚麼壞處？

當壓力出現，會有甚麼身體反應？

感到平靜

輕微壓力

中等壓力

很大壓力

無法控制





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

壓力有時導致不同的身體狀況，

留意身體、照顧身體，
有時候亦是照顧心靈



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

想像練習：秘密花園





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：微型花園



活動：微型花園



這個「能好好放鬆的花園」中，
有什麼在當中？
試與你的組員分享。

活動：微型花園



「微型花園」有些什麼元素是
可以帶到生活當中？



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 歸 基 本 ● 重 拾 純 粹

