



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

### 家長組 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

- **覺察自身狀態**對親子溝通的影響
- 明白孩子的情緒及行為**背後的需要**
- 認識溝通技巧，建立**良好親子關係**



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

1. 保密
2. 守時
3. 相互尊重
4. 願意分享
5. 彼此接納支持



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

# 熱身活動：相中我

選擇一張代表自己的圖卡作自我介紹

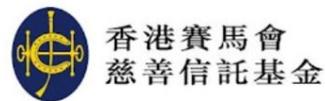


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



# 小挑戰： 請留意影片人物的反應

## 討論問題

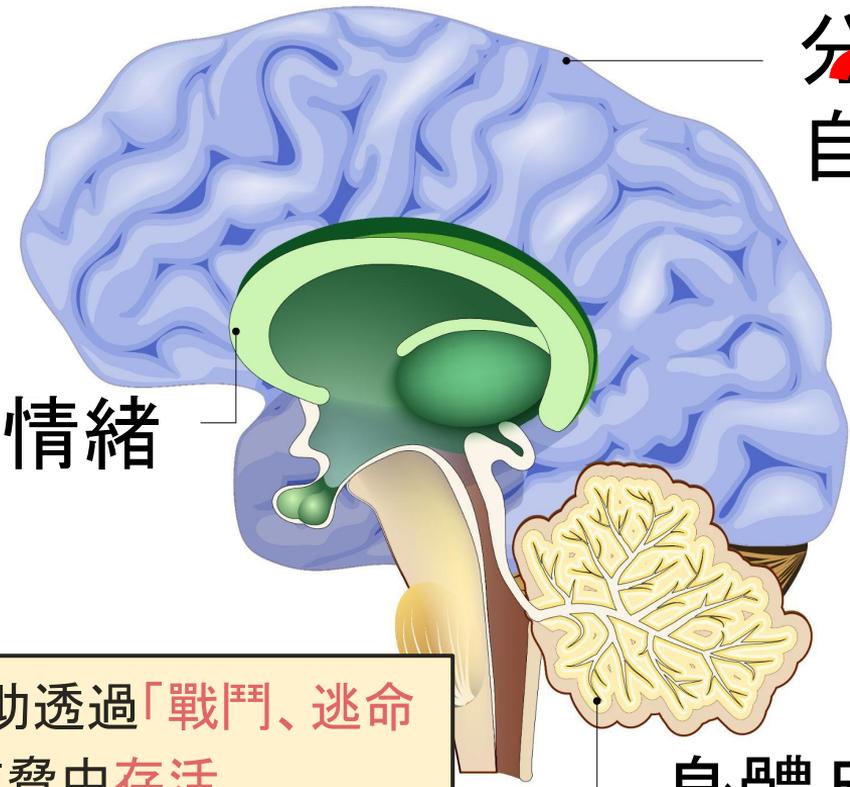
- 這影片的人物有甚麼**情緒**？這影片如何影響你自己的情緒及行為？
- 為什麼人**要有情緒**？
- 「**先**處理心情，**後**處理事情」...為什麼？



爬蟲腦：生理  
和本能反應

哺乳腦：情緒

理性腦：思考  
和自主行為



分析事情、  
自主行為

情緒

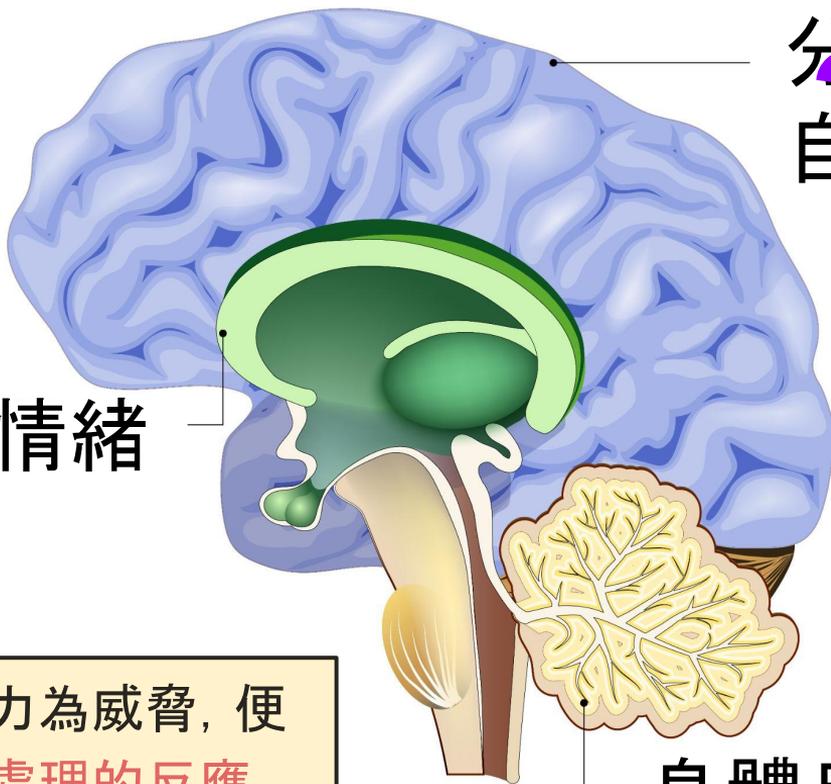
身體反應

人的情緒來自腦部，協助透過「戰鬥、逃命或僵住」反應，以助從威脅中存活

壓力



情緒



分析事情、  
自主行為

如果杏仁核錯誤判斷壓力為威脅，便  
會令人作出未經理性腦處理的反應

身體反應



# 運用人的五感，以調節自己身心狀態

## ♥ 安定練習 ♥

日常生活中有不少外在因素或自身情況引發壓力，可以嘗試以下簡單練習去平靜心神。



找出 **5** 樣  
你留意到的物件



找出 **4** 樣  
你聽到的聲音



找出 **3** 樣  
你身體接觸到的感覺



找出 **2** 樣  
你聞到的氣味



找出 **1** 樣  
你感受到的味道  
(或回憶的味道)



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

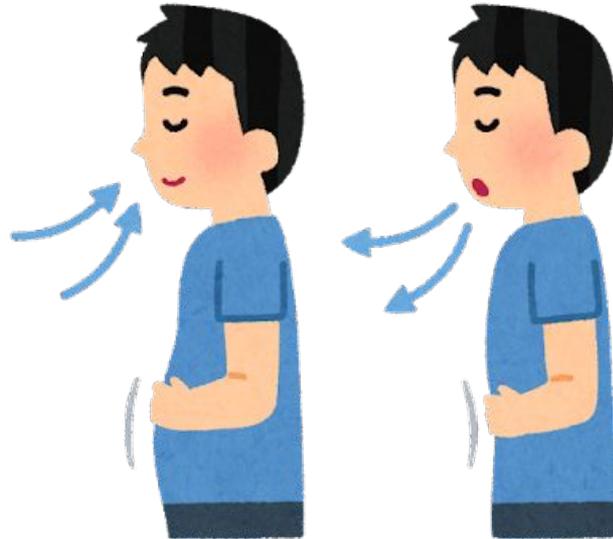


捐助機構



香港賽馬會  
慈善信託基金

# 跟隨靜觀錄音，覺察及調節自己身心狀態





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

## 討論問題

- 嘗試靜觀時，你有甚麼**感受**和**發現**？
- 你平常**照顧孩子時**有甚麼情緒？當刻你正面對甚麼**事件**？
- 平時**有空閒**放鬆嗎？你會如何**調節**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

# 謝謝留心及參與！

下半部分.....  
會與小朋友一同活動～！



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





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

## 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: _____)
<b>家長</b> 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: _____
<b>小朋友</b> 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: _____
<b>家長</b> 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: _____
<b>小朋友</b> 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: \_\_\_\_\_



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！