



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

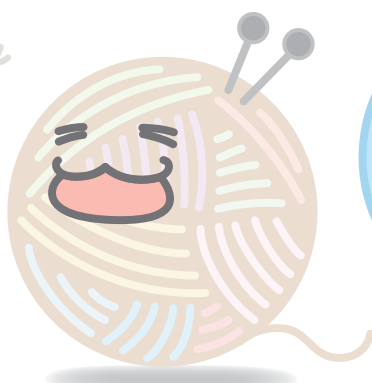


香港賽馬會慈善信託基金

創傷知情

正向教育

小學教材套



目錄

目錄	1
序言	2
計劃介紹	3
理論基礎	4-5
活動範例	6-165

(一) 提升情緒調節的能力

「我與孩子」家長情緒教育工作坊	6-12
「Me Time!」家長減壓工作坊	13-18
「與情緒共舞」家長情緒小組	19-38
「我，你好嗎？」學生身心療癒工作坊	39-45

(二) 建立良好的家庭關係

「『源』途有你」家長成長小組	46-69
「大手牽小手」親子同行小組 家長組	70-84
「大手牽小手」親子同行小組 學生組	85-104
「大手牽小手」親子同行小組 家長及學生組	105-108
「親子時光」親子玩樂體驗工作坊	109-112

(三) 運用品格優勢建立抗逆力

「心『正』」自然『良』」品格優勢家長工作坊	113-120
「至正爸媽」品格優勢家長小組	121-142
「快樂同盟」品格優勢學生小組	143-165
參考資料	166-167
附錄	168-171
鳴謝及出版資料	172

序言

香港明愛一向秉持「以愛服務，締造希望」的精神，為社會上不同需要的人士提供多元化服務，我們尤其關注社會上最末後無靠、最卑微無助和最失落無救的一群。近幾年社會環境的變化，加上疫情肆虐，令各階層均受到不同程度的影響，包括在健康、經濟、學習 / 工作、人際關係等層面造成巨大的壓力。有見及此，我們希望透過預防、介入及社區教育工作向大眾推廣身心靈健康的重要性及「保健」策略。

承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，香港明愛家庭服務於2022年2月起推展為期3年的明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務，與全港中小學、綜合家庭服務中心及不同的服務單位合作，為學生、家長、老師及市民大眾提供不同性質的身心靈體驗活動、精神健康推廣教育活動、治療性小組及個案服務等，受惠的服務使用者報以正面回饋。

我們深信推廣及保持精神健康是需要社會共同的力量，「授人以魚不如授人以漁」，故此藉著出版一系列的培訓手冊，與老師、社工同工、及其他專業助人者分享我們計劃中的核心活動內容，期望拋磚引玉，合眾人之力攜手共建和諧關愛的社區。祝願大家身心靈健康、喜樂常在。

林綺雲

香港明愛家庭服務總主任



明愛家庭服務總主任林綺雲女士、多間中小學校長及高級督導主任等嘉賓，在啟動儀式中展示「源·點」服務理念，象徵服務支援家校的身心靈健康

計劃介紹

背景

香港在過去數年飽受疫情影響，學生、家長及社會大眾面對許多的挑戰及需要適應各種新常態，情緒和精神健康因而大受困擾；同時人與人之間的關係亦因防疫措施而變得疏離。香港明愛家庭服務喜獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，由二零二二年二月一日起，於中、小學及社區開展為期三年的明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務，我們希望透過活動、小組及個案服務等不同的介入手法，強化服務使用者面對逆境時的適應能力，並提升自我調節及盛載情緒的能力。

目標

我們期望透過本服務計劃可以：

- 提昇大家對自己情緒的認識，學懂自我調節的方法；
- 重新連繫自己與家（他）人的關係，建立有效的支援網絡；
- 發掘自己的品格優勢與內在資源，強化大家面對逆境時的適應能力和盛載能力。

內容

- 入校活動及小組
- 中心活動及小組
- 專業培訓予從事助人行業的同工（老師、社工）
- 個案輔導（需致電預約並經社工評估是否適合）
- 社區諮詢服務
- 編印公眾教育單張及書刊



理論基礎

本計劃採納「創傷知情正向教育」(Trauma-informed Positive Education, 'TIPE') 為服務提供的基礎。當中包含兩大理論：創傷知情照顧 (Trauma-informed Care, 'TIC') 及正向心理學 (Positive Psychology)。

創傷知情照顧

此概念最初由 Harris and Fallot 於 2001 年發表，於 2000 年代，美國物質成癮和心理健康服務部 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 'SAMHSA') 開始量度創傷知情照顧活動的成效，並於 2005 年成立 National Center for Trauma-informed Care。及至 2011 年進一步推出政策要求所有精神健康服務系統要採用創傷知情照顧的原則。

簡單而言，創傷知情照顧可被視為一種看待人的視野 (lens)：(1) 它讓我們認知創傷的廣泛性及其對個人、家庭和社會的影響；(2) 如何辨識創傷徵兆和症狀；(3) 作為服務提供機構應如何運用創傷知情照顧原則去回應服務使用者的需要；(4) 以及採取方法去預防 / 減低令服務使用者再度受創傷的可能性。

我們相信一個人的行為或情緒只是表面被觀察到的狀況，背後有著它的原因，所以我們不應去問“你有什麼問題？”，而更應該去了解“你到底發生過什麼事？”。創傷知情照顧的實踐有助助人專業者，甚至整個社會，提升對創傷的敏感度，明白求助者複雜的生命經歷，繼而採取適當的回應去避免引發再度創傷。

正向心理學

美國著名的心理學家馬丁·沙利文博士 (Dr. Martin Seligman) 在上世紀九十年代為心理學的研究揭開新的一頁，以科學和實證研究的方法去研究「正向心理學」(Positive Psychology)。

馬丁·沙利文博士提出，當我們瞭解自己的品格優勢與美德，並加以有效運用和發揮時，我們就會感受到正面的情緒，一步一步的增加對生活的滿意度和幸福感，進而邁向豐盛及幸福的人生。

正向心理學重點研究六大美德 (Virtues)，並細分為二十四個品格優勢 (Character Strengths)，視他們為快樂人生的基石。「品格優勢」代表每個人的正面素質，並影響著我們的思想、行為和感受。

創傷知情正向教育

結合以上兩套理論發展而成，兩者起了相輔相成的作用。運用創傷知情正向教育，可達至以下三大果效：

1. 修復自我調節的能力

透過覺察自己及他人的情緒、將內在的想法連結到感受及外在經驗、學習有助平伏過於高漲的情緒的技巧、及令自己在被激發後返回舒適狀態 (Wolpow et al. 2009)。若能夠使學生 / 服務使用者認識到情緒與想法的相互關係，有助他們在面對不確定、壓力或迷惘時有更佳的自我調節能力。

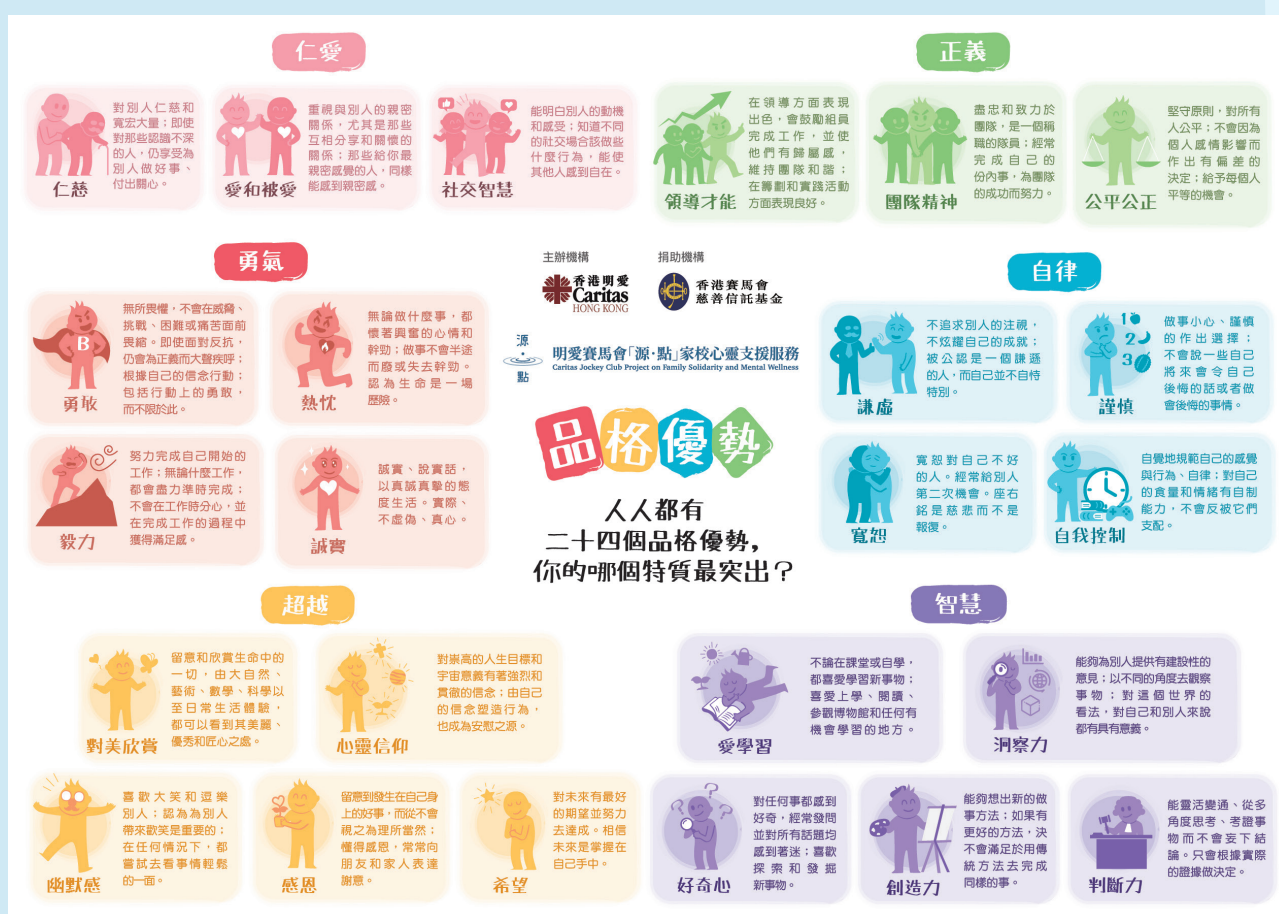
2. 修復受損耗的依附關係

根據 John Bowlby (1971) 的發現，兒時與母親／照顧者建立的依附關係會影響腦部調節系統的發育。Crittenden (2008) 提出照顧者對被照顧者可產生共同調節 (co-regulation) 的作用。這代表即便一個人在兒時未能建立良好的依附關係，他仍可在成長過程中透過其他人去修復或重建健康的人際關係。作為助人者，包括社工及老師，我們可以透過無條件的正向關懷 (unconditional positive regard)、陪伴、示範情感的正確表達方法等，去使學生／服務使用者感到被明白及安全，願意重新去相信人、去建立健康的人際關係。

3. 提昇內在心理資源

透過品格優勢教育，學生／服務使用者能認識自己的強項與內在資源並加以發揮，使自己能感覺良好、有滿足感及幸福感。當一個人能發揮所長，感到自我的價值，幸福感自然而生，而這幸福感能促使一系列的正向結果，包括有效學習、生產力、創造力、身心健康及更長壽。

總括而言，「源·點」希望透過本計劃去讓服務受眾學習覺察自己的情緒與內在需要、認識調節情緒的方法、同時去發掘自己的優勢，達致增強自己的幸福感及抗壓能力。



「我與孩子」－家長情緒教育工作坊

🕒 時長：1.5 小時

👤 對象：家長

- 🎯 目標：
- 增加家長對自身及孩子情緒的認識和覺察，促進接納及正面回應不同情緒。
 - 鼓勵家長自我照顧，然後調整一個合適的家人相處和溝通模式。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	讓參加者了解計劃及活動目標	<ul style="list-style-type: none"> ● 點名 ● 簡介本計劃 	簡報
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解情緒對人有存活作用及反映需要。 ● 了解情緒對個人及親子關係的影響。 	<p>短講：認識情緒及其作用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講解人的腦部結構，包括杏仁核和大腦皮質，分別掌管人的情緒和思維。 ● 當人面對危險，杏仁核會變得活躍，並透過戰鬥、逃跑或僵住反應，幫助人去存活。 ● 不過，當人持續處於過大壓力，受杏仁核影響而易有衝動式回應，便會影響親子關係。 ● 透過影片，鼓勵家長管教子女應先從察覺及接納自己和子女的情緒開始。 <p>影片：https://www.youtube.com/watch?v=yeEBci37Va4 (0:37-3:01)(兒福聯盟)</p>	簡報
15 分鐘	拆解原生家庭的溝通模式如何影響個人，繼而影響現在的親子關係。	<p>討論：最深刻的一句話</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小時候父母曾經說過什麼說話令你印象深刻？ ● 反思昔日原生家庭父母與自己的溝通模式對現在與自己孩子的關係有沒有一些不健康影響？ <p>短講：情緒受原生家庭的影響</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講解原生家庭及成長經歷會塑造一個人的性格及影響情緒發展，即情緒有「代代相傳」成分。 ● 介紹一些不良的溝通方式（討好型、責備型、打岔型、超理性），然後帶出最理想的相處模式（表裡一致型）。 	簡報

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<ul style="list-style-type: none"> ● 如果長期維持表裡不一致的溝通模式，會導致家長或孩子常處於防衛狀態或壓抑自我感受，親子關係會失去信任感。 ● 故此家長要讓自己情緒平伏，繼而檢視自己對孩子的管教、聆聽孩子的需要。 	
10 分鐘	鼓勵參加者覺察自己的狀態，體會放鬆自己。	<p>活動：靜觀體驗</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 家長按指示調節及感受自己的呼吸和身體，體會放空及放鬆自己、容讓不同想法飄過。 三步呼吸練習錄音：http://www.jcpanda.hk/ms2020/a4a (賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動) ● 如有時間，邀請家長分享過程的感受，鞏固體驗。 ● 工作員分享有關靜觀的社區資源，鼓勵家長回家繼續練習。 	簡報
15 分鐘	參加者練習有助親子管教及回應內心需要的溝通方式。	<p>短講：非衝動式回應孩子需要</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵家長學習以下步驟，先回應孩子情緒，後再向孩子表達個人感受，最後說理： <ol style="list-style-type: none"> 1. 以「你好像……」具體描述事件 2. 以「我感到……」表達感受 3. 以「我希望……」表達期望和需要 4. 邀請對方一同解決問題 ● 針對第 3 步，除了實際期望外，解釋人的情緒會反映內心需要，如悲傷代表需要支援、憤怒代表需要界線等。 ● 父母展現平穩情緒讓孩子產生安全感，有助理性地聆聽父母說話。 	簡報



🕒	目標	內容	備註 / 物資
25 分鐘	參加者將是次工作坊學習到的知識創作一幅作品，加深體驗及作日後的提醒。	<p>活動：拼貼自我</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 展示出不同雜誌頁面，邀請參加者以直覺選擇 2 張最觸動到自己的圖片，把它剪下待用。 ● 再以直覺選取 2 張令你感到快樂的圖片，把它剪下待用。 ● 思考圖片背後的經驗或啟示，並在 4 張圖片中選取最適合現有家庭的資源。 ● 將所選圖片貼上卡紙中，並在背面寫上祝福語鼓勵自己。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你最初所選的數張圖片，有甚麼經驗或啟示？是代表你的內心需要嗎？是你原生家庭的經驗嗎？ ● 你最後所選好的圖片，代表了你現時對家庭有甚麼期望？盛載了你甚麼的祝福？ <p>解說</p> <p>因應參加者所選的圖片或所分享的心得，可有以下解說：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 人可以從原生家庭的經歷中發掘出個人強項，並正面影響孩子的成長。 ● 與孩子擁有共同的快樂回憶亦是親子關係的優勢，是家庭寶貴的資源。 	雜誌 剪刀 膠水 卡紙
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 鞏固所學 ● 收集意見檢視成效 	<p>總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 我們需要了解自己的情绪及需要，以平靜的心與孩子溝通，才可留意孩子的需要及值得欣賞之處。 ● 我們從父母或照顧者的管教中學習為人處事，孩子亦然。 ● 故我們期望孩子成為怎樣的人，就要從我們的言行舉止中使他們吸收，成就將來的那個他 / 她。 	簡報 檢討問卷





「我與孩子」家長情緒教育工作坊

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

我與孩子

家長情緒教育工作坊

p1

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

今日流程

- 工作坊簡介
- 情緒由來與孩子相處的關係
- 原生家庭與孩子成長的關係
- 你的啟示
- 體驗活動：拼貼自我

p2

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

工作坊目的

- 增加家長對自身及孩子情緒的認識和覺察，促進接納及回應不同情緒
- 鼓勵家長自我照顧，然後調整一個合適的家人相處和溝通模式

p3

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

人的腦部結構

- 腦幹(俗稱爬蟲腦)負責與生存相關的生理機制及求生本能，例如吃喝、呼吸、痛等等，在出生前已開始運作
- 邊緣系統(俗稱哺乳腦)在嬰兒一出生就開始運作，當中的杏仁核根據過去記憶判斷危險；而海馬迴負責儲存記憶，尤其帶有強烈情緒的記憶
- 大腦皮質(俗稱理性腦)由兩歲開始發展，至約25歲才完成發展，負責處理語言、思考、規劃等，也是同理心的所在

p4

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

杏仁核

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

p5

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

為什麼人會有情緒？

情緒是與生俱來的自主神經反應，為了保護我們免受危險而出現的自然反應

當面對外來刺激時：

- 杏仁核主導(而非理性腦)，並作出「戰鬥、逃命或僵住」反應
- 出現主觀的情緒體驗，如緊張／害怕／憤怒等
- 透過增加腎上腺素(可維持約18分鐘)及激起神經內分泌(可持續約3-4小時)，身體作出相應反應，例如心跳加速、身體僵硬等

p6

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

危險

情緒

分析事情、自主行為

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

p7

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

壓力

情緒

分析事情、自主行為

身體反應

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

p8



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

幫助孩子調節和處理、度過難關事件

影片來源：[良福聯盟] (2021, November 9) 劇情如情願讓_家長篇5分鐘版 [Video] YouTube
<https://youtu.be/yeEBd37Ve4?feature=shared>

p9

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

父母與孩子的互動，能令孩子感受到父母的情緒能量

要回應孩子的心情(及事情)，父母就需要先平穩自己的心情

p10

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

情緒是當下的，亦是代代相傳的

p11

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

小練習：

父母曾經說過什麼說話令你印象深刻？

p12

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

試回想你和孩子、原生家庭和你，有沒有出現以下溝通模式：

- 責備型：「我教你做的事都做錯，你永遠做不好任何事！」
 - 經常批判、挑剔別人；將個人得失歸咎於別人，逃避自己責任
- 討好型：「這都是我的錯，你不要再發脾氣吧！」
 - 重心放於別人，自我價值建立於別人的看法上
- 打岔型：「你畫了一幅畫...我在忙，你自己去玩吧！」
 - 自己及別人都不是重心，說話常讓別人難以理解
- 超理性：「你作為學生就要交齊功課，不懂都要做...」
 - 極度客觀，只在乎是否正確，忽略人情

p13

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

溝通模式對我們和孩子情緒的影響：

p14

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

上述四項溝通模式：易導致親子溝通不良

- 如果長期維持表裡不一致的模式，導致家長或孩子常處於防衛狀態或壓抑自我感受，親子關係會失去信任感

最理想的溝通模式：一致型

- 說話、行為及內心想法能夠一致
- 自己、別人和情景都會兼顧
- 保持開放、接納的態度與人溝通

p15

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

原生家庭與你

p16

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

說話能影響一個人的情緒及性格，
更會影響親子的相處及關係，
以及孩子日後的自我價值
故此我們需要先平伏情緒，
再思考如何表裡一致地回應孩子需要

p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

靜觀體驗：覺察及調節自己身心狀態



p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

當你看見孩子的行為，如何以非衝動式回應

- 描述**
 - 具體描述事件
 - 例：「你好像.....」
- 感受**
 - 表達自己感受（傷心/失望/憤怒）
 - 例：「我感到.....」
- 需要**
 - 表達期望和需要
 - 例：「我希望.....」
- 合作**
 - 邀請孩子一同解決問題
 - 例：「請你與我們一起.....」

← 人有甚麼內心需要？

p19

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

孩子受各方面影響：

家庭、學校、朋輩、網絡、傳媒、社會文化等...

p20

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

家長受各方面影響：

家庭責任、工作壓力、孩子情緒、傳統思想...

p21

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

情緒反映我們的內心需要

- 快樂**：期望得到滿足，心靈得到支持
- 幸福**：為他人而喜悅，心靈受到觸動
- 自豪**：為他人而喜悅，心靈受到觸動
- 感動**：為他人而喜悅，心靈受到觸動
- 熱情**：對人事感興趣，情緒處於高漲
- 興奮**：對人事感興趣，情緒處於高漲

p22

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

擔心 焦慮 害怕 傷心 慚愧 內疚 憤怒

- 需要安全、安心... 需要休息...
- 需要支持及幫助... 需要被聆聽...
- 需要被肯定... 需要被安慰、被明白...
- 需要表達內心感受... 需要訂立界線...

p23

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

- 首先回應孩子的情緒，及後再向孩子表達個人感受，最後說理
- 孩子能感受到父母的情緒狀態；安穩的情緒表現能让孩子產生安全感
- 孩子有了安全感後便能理性地聆聽父母的說話

p24



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

體驗活動 - 拼貼心靈

p25

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

程序：

1. 直覺選擇**2張最觸動你**的圖片，把它剪下來待用
2. 再選取**2張令你感到快樂**的圖片，把它剪下來待用
3. 思考圖片背後的經驗或啟示
4. 在**4張圖片**中選取最適合現有家庭的資源，貼上卡紙中
5. 背面寫上祝福語鼓勵自己

p26

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

- 你最初所選的數張圖片，有甚麼背後經驗或啟示？是代表你的內心需要嗎？是你原生家庭的經驗嗎？
- 你最後選好的圖片，代表了你現時對家庭有甚麼期望？盛載了你的甚麼祝福？

p27

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

總結

- 我們需要了解自己的情绪及需要，以平靜的心與孩子溝通，才可留意孩子的需要及值得欣賞之處
- 我們從父母或照顧者的管教方式中學習為人處事，孩子亦然
- 父母期望孩子成為怎樣的人，就要從言行舉止中使他們吸收，成就將來的那個他/她

p28



「Me Time!」家長減壓工作坊

🕒 時長：1.5 小時

👥 對象：家長

🎯 目標：


- 提升家長對情緒的認識和覺察。
- 學習接納及正面回應不同的壓力，增強自我照顧的能力。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	讓參加者掌握活動目標。	<ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員自我介紹。 ● 講解活動目標及流程。 	簡報
20 分鐘	引起家長關注，帶出認識及覺察情緒的重要。	<p>播放影片</p> <p>影片來源： [BTCC]. (2016, July 13). 當子女說你好煩 _ 書及家長教育影片 trailer [Video]. YouTube. https://youtu.be/292swq5V2JM</p> <p>小組討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2-3 人一組，分享被孩子激怒時的情況 ● 你的情緒及回應？ ● 孩子的反應？ <p>解說</p> <p>父母與子女相處時遇衝突，常因緊張子女而以命令或指責的方式去表達要求，但孩子並不明白父母的用意，故雙方易出現氣氛僵持的情況。</p>	
15 分鐘	讓家長認識壓力與情緒的密切關係。	<p>短講：壓力與情緒的密切關係</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講解壓力如何影響情緒及健康 ● 解釋為何要先關顧情緒 ● 分享當情緒被照顧好時的良好後果，包括可提升安定感、減輕焦慮、提升信心和幸福感。 	



🕒	目標	內容	備註 / 物資
15分鐘	提升家長對情緒的覺察，接納情緒引起的身體反應及提升自我照顧意識。	<p>活動：自我照顧小技巧</p> <p>為家長介紹以下不同放鬆練習，在當中選擇 2-3 個練習作活動體驗：</p> <p>安定練習 - 「5-4-3-2-1」</p> <p>5：用眼睛觀察身邊 5 件物品 4：用手去觸摸 4 件物品 3：用耳朵聽當下 3 種聲音 2：用鼻子分辨當下 2 種氣味 1：用口嘗 1 種味道</p> <p>解說</p> <p>運用身體五種感官去協助我們將專注放在此時此刻，有助平靜心神。</p> <p>呼吸練習</p> <p>播放影片： 賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動： 靜觀呼吸 https://youtu.be/6dg7sPjS10Q?feature=shared</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在椅子上坐得穩妥而自在， 2. 閉上眼睛或放鬆眼瞼眼望前方地上一點， 3. 將注意力放在呼吸上，留意一呼一吸時腹部的一起一落， 4. 不用刻意控制呼吸的長短及深淺， 5. 就算分心都不緊要，不需責怪自己， 6. 只需要將注意力溫柔地帶回呼吸上就可以了， 7. 當生活疲累時以呼吸練習為我們安定身心。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 靜觀能讓副交感神經活躍，令呼吸變慢、血壓下調、壓力荷爾蒙降低，人會變得放鬆。 ● 腦部在放鬆後能作出理性判斷。 <p>想像放鬆練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「沙桶」體驗 <ol style="list-style-type: none"> 1. 伸出左手， 2. 想像有一裝滿沙子的桶子放在手臂上， 3. 停留大約 1 分鐘，感覺越來越重，手部感到麻痺， 4. 最後垂低放下桶子，身體隨即感到放鬆。 	簡報



🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 體驗身體承受壓力後的變化。 ● 感受放鬆後，身體及情緒出現的轉變。 <p>2. 「定點拋錨」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 想像自己是一艘船， 2. 重覆深呼吸， 3. 拋錨、抓緊海底泥土， 4. 對自己說：我可以穩定現況！ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 當緊張時，為腦部加強安定感及放鬆心情。 <p>3. 「雲的聯想」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 想像抵達一個軟棉棉綠油油的草地上， 2. 躺下來睡在草地上，望到天空上有藍天白雲， 3. 雲的顏色是什麼？形狀是什麼？ 4. 接著有一陣微風吹過，風的溫度是怎樣？ 5. 陽光照射著身體，溫度又是怎樣？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 我們的想像可以改變情緒，故多以感官感受喜歡的事物，有助情緒保持平穩。 	
15 分鐘	讓家長學習如何透過身教去讓孩子學懂平伏情緒的方法。	<p>積極暫停區</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 想一想屬於你的積極暫停區 2. 當中的設備、傢私？ 3. 風格是什麼？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 孩子會模仿我們表達情緒的方法，故我們需先調節自己情緒，再穩定小孩的情緒。 ● 當情緒波動時可進入暫停區休息，那裡沒有對錯和沒人打擾，讓情緒穩定。 	
10 分鐘	鞏固學習	<p>總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 先安定自身情緒，才能安撫孩子的情緒。 ● 明白孩子能吸收父母調節情緒的方法。 ● 雙方平靜相處，才能促進關係和諧。 	
5 分鐘	收集意見，檢討成效。	填寫檢討問卷。	

檢討問卷

「Me Time!」家長減壓工作坊

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

Me Time! 家長減壓工作坊

p1

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

活動目標

- ★ 認識和發現情緒壓力
- ★ 接納及正面回應不同的壓力
- ★ 提升自我照顧能力

p2

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

今天流程

- 短講
- 小組討論
- 放鬆小技巧

p3

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金



影片來源: [BTCC], (2016, July 13). 當子女跟你好煩_番及家長教育影片trailer [Video].
YouTube: <https://youtu.be/292ewo2V2IM>

p4

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

小組討論 (2-3人一組)

1. 分享被孩子激怒時的情況
2. 你的情緒及回應?
3. 孩子的反應?

p5

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

壓力與衝突(情緒)的關係

p6

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

壓力是什麼?

- 分別有**良性壓力**及**惡性壓力**
- 良性壓力能提高動力
- 惡性壓力則影響情緒及造成身體不適(如:頭暈、頭痛、疲勞、睡眠障礙、專注力下降等)
- 長期承受過大壓力會引致:心血管疾病、腸胃不適及免疫系統失調

p7

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

人的腦部結構

- **腦幹**(俗稱爬蟲腦)負責與生存相關的生理機制及求生本能,例如吃喝、呼吸、痛等等,在出生前已開始運作
- **邊緣系統**(俗稱哺乳腦)在嬰兒一出生就開始運作,當中的**杏仁核**根據過去**記憶判斷危險**;而**海馬迴**負責儲存記憶,尤其帶有強烈情緒的記憶
- **大腦皮質**(俗稱理性腦)由兩歲開始發展,至約**25歲**才完成發展,負責處理語言、思考、規劃等,也是同理心的所在

p8





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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

理性腦: 思考和自主行為
哺乳腦: 情緒
爬蟲腦: 生理和本能反應

p9

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

故此孩子需要得到父母的安慰
讓他們的杏仁核穩定, 感到環境安全
才能理性地聆聽道理

p10

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

自我照顧的好處

p11

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

p12

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

自我照顧小技巧

p13

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

選擇2-3個放鬆練習作活動體驗

p14

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

安定練習「5-4-3-2-1」

♥ 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)

p15

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

呼吸練習

1. 在椅子上坐得穩妥而自在
2. 閉上眼睛或放鬆眼瞼望前方地上的一點
3. 將注意力放在呼吸上, 留意一呼一吸時腹部的一起一落
4. 不用刻意控制呼吸的長短及深淺
5. 就算分心都不緊要, 不需責怪自己
6. 只需要將注意力溫柔地帶回呼吸上就可以了
7. 當生活疲累時以呼吸練習為我們安定身心

p16



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

呼吸練習

影片來源：賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動

p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

意象放鬆練習 - 「沙桶」體驗

1. 伸出左手
2. 想像有一裝滿沙子的桶子放在手臂上
3. 停留約1分鐘，感覺越來越重，手部感到麻痺
4. 最後垂低放下桶子，身體隨即感到放鬆

p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

意象放鬆練習 - 定點拋錨

1. 想像自己是一艘船
2. 重覆深呼吸
3. 拋錨、抓緊海底泥土
4. 對自己說：我可以穩定現況！

p19

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

意象放鬆練習 - 雲的聯想

1. 想像抵達一個軟棉棉綠油油的草地上
2. 躺下來睡在草地上
3. 望到天空上有藍天白雲
4. 雲的顏色是什麼？形狀是什麼？
5. 接著有一陣微風吹過，風的溫度是怎樣？
6. 陽光照射著身體，溫度又是怎麼樣？

～及後，你將會發現已忘記煩惱

p20

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

為什麼大人與孩子均需要「積極暫停區」？

- ★ 孩子會吸收我們所做的成為自己的經驗
- ★ 父母懂調節情緒，孩子亦然

21

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

設置我的「積極暫停區」

作用：幫助我們冷靜下來、讓心情恢復的地方

地點設定：形式不限，可以是一個區域、某一個角落或者一張舒適的沙發

空間佈置：放置讓自己放鬆快樂的東西，如抱枕、書本、花朵、公仔或喜歡的音樂等

重新命名：取一個你喜歡的名字

p22

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

總結

1. 先安定自身情緒，才能安撫孩子的情緒
2. 明白孩子能吸收父母調節情緒的方法
3. 雙方平靜相處，才能促進關係和諧！

23

「與情緒共舞」家長情緒小組（第一節）

🕒 時長：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 名家長

🎯 目標：

- 提供機會讓組員放鬆下來，享受個人時間。
- 透過不同的身心體驗活動，組員覺察及調節自身情緒，照顧自己需要。
- 組員回顧和調整親子相處時的心態和表達，建立和諧親子關係。

🎯 本節目標：

- 組員認識情緒的成因及作用，以及對於親子關係的影響。
- 組員初步體驗自我照顧和放鬆，並嘗試覺察自身情緒。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	研究小組成效。	請組員填寫前測問卷。	前測問卷 筆
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 管理組員對小組的理解及期望。 ● 組員對各組員有基本認識，增加投入感。 	工作人員自我介紹、簡介小組，並與組員一同訂立小組規則。 活動：互相認識 <ul style="list-style-type: none"> ● 組員選擇一張「紅花卡」代表自己。 ● 透過所選的卡作自我介紹，並分享對小組的期望。 	簡報 紅花卡
20 分鐘	協助組員認識情緒對人有存活作用及反映內心需要。	講解：情緒的作用 <ul style="list-style-type: none"> ● 簡單講解人的腦部結構，包括杏仁核和大腦皮質等，分別掌管人的情緒和思維。 ● 當人面對危險，杏仁核會變得活躍，並透過戰鬥、逃跑及僵住反應，幫助人去存活。 ● 人持續處於壓力，受杏仁核影響而易有衝動式回應，並影響身體。 ● 同時，人的情緒可反映內心不同需要，如悲傷代表需要支持、憤怒代表需要界線。 	簡報
15 分鐘	讓組員認識情緒對個人身心及親子關係的影響。	活動：小驚嚇 播放片段（不告訴組員會有輕微驚嚇），請組員留意影片中人物的反應。 驚嚇片段： https://www.youtube.com/watch?v=1yRViApibqM	驚嚇片段



🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> 在觀看過程中，影片如何影響組員的情緒及行為？如心情會驚恐或平靜，身體會顫抖等。 組員照顧孩子時，有否出現過不同的情緒？這些情緒如何影響著組員與孩子及家人之間的相處？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> 情緒是自然反應及反映需要，鼓勵組員先從接納自己的情緒開始。 情緒會影響與他人關係，日常要先處理情緒，後再處理事情。 	
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 組員嘗試初步覺察自己的狀態及內心需要，體會其重要性。 組員分享感受和想法，促進交流及投入小組。 	<p>活動：點線面</p> <p>組員獲派紙和筆，按「當刻感受到甚麼便畫什麼」原則，隨意畫上點、線條和形狀。</p> <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> 剛才的過程有甚麼想法及感受？ 平常能否有這些時間及機會讓自己放鬆？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> 體驗身體承受壓力後，最後亦能夠放鬆。 感受放鬆的身體感覺之外，亦覺察情緒的變化。 	代針筆 白色卡紙
10 分鐘	鼓勵組員回家體驗以不同方式照顧身心，增加正向情緒。	<p>回家練習：感恩日記簿</p> <ul style="list-style-type: none"> 派發日記簿，鼓勵組員回家加上乾花或顏色等點綴。 邀請組員每日花數分鐘時間，以文字或相片（工作人員在下節可幫忙印刷相片）記錄自我照顧時間（me-time），或與家人相處的優質時光（quality time）。 邀請組員在簿內寫上一星期內最少三件想感恩的事。 	日記簿 押花 封膜



「與情緒共舞」家長情緒小組（第一節）

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

與情緒共舞

家長情緒小組

第一節

p1

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

小組目標

- ✓ 讓組員放鬆下來，享受個人時間
- ✓ 覺察及調節自身情緒，照顧自己需要
- ✓ 組員回顧和調整親子相處時的心態和表達，建立和諧親子關係

p2

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

小組內容

- ✓ 講解、學習
- ✓ 體驗 (園藝、手工藝、靜觀等)
- ✓ 分享、聆聽
- ✓ 支持、鼓勵

p3

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

小組守則

- ✓ 保密
- ✓ 守時
- ✓ 相互尊重
- ✓ 願意分享
- ✓ 彼此接納支持

p4

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

互相認識

- 名字
- 圖卡所反映的你
- 小組期望

p5

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

人的腦部結構

- **腦幹(俗稱爬蟲腦)**負責與生存相關的生理機制及求生本能，例如吃喝、呼吸、痛等等，在出生前已開始運作
- **邊緣系統(俗稱哺乳腦)**在嬰兒一出生就開始運作，當中的**杏仁核根據過去記憶判斷危險**；而海馬迴負責儲存記憶，尤其帶有強烈情緒的記憶
- **大腦皮質(俗稱理性腦)**由兩歲開始發展，至約**25歲**才完成發展，負責處理語言、思考、規劃等，也是同理心的所在

p6

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

杏仁核

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

p7

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

為什麼人會有情緒？

情緒是與生俱來的**自主神經反應**，為了保護我們免受危險而出現的自然反應

當面對外來刺激時：

- 杏仁核主導(而非理性腦)，並作出「**戰鬥或逃命**」反應
- 出現主觀的情緒體驗，如緊張／害怕／憤怒等
- 透過增加腎上腺素(可維持約18分鐘)及激起神經內分泌(可持續約3-4小時)，**身體作出相應反應**，例如心跳加速、身體僵硬等

p8



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

危險

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

p9

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

壓力

分析事情、自主行為

情緒

身體反應

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

p10

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

若人長期處於過大壓力下(杏仁核長期活躍)，情緒反應會轉化為**身體症狀**

頭痛
眼睛疲勞
耳鳴
喉嚨不適
胃痙攣
生理不順
手心腳底多汗

呼吸困難
口乾舌燥
心悸
便秘/腹瀉
頻尿
四肢麻痺

p11

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

情緒同時反映我們的內心需要

快樂 幸福 自豪 感動 熱情 興奮

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

p12

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

擔心 焦慮 害怕 傷心 慚愧 內疚 憤怒

需要安全、安心...
需要休息...

需要支持及幫助...
需要被聆聽...

需要被肯定...
需要被安慰、被明白...

需要表達內心感受...
需要訂立界線...

p13

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

小挑戰：
請留意影片人物的反應

p14

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

討論問題

- 在觀看過程中，影片如何影響**你自己**的情緒及行為？
- 照顧孩子時，有否出現過不同的情緒？這些情緒如何影響著你與孩子及家人之間的相處？

p15

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

藝術體驗
點·線·面

p16

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HUNG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

討論問題

- 在剛才的體驗過程中，有甚麼想法及感受？
- 平常能否有這些時間及機會讓自己放鬆？

p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HUNG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

回家練習：感恩日記

每天睡前想想，當日最感恩的事（不論大小），在日記簿記錄下來

				
眼看美麗的環境	鼻聞舒適的氣味	手觸幸福的人物	口嘗美味的食物	耳聽療癒的聲樂

p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HUNG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

屬於自己的Me Time



p19

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HUNG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

與家人的Quality Time

VS



p20

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HUNG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

謝謝留心及參與！

同時...謝謝自己的投入和放鬆

p21



「與情緒共舞」家長情緒小組（第二節）

🕒 時長：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 名家長

📌 本節目目標：

- 組員體驗以園藝自我照顧和放鬆，並覺察自身情緒及思緒。
- 透過體驗過程，組員學習放慢及調整生活步伐。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
20 分鐘	組員分享情緒及狀態，促進交流及投入。	<p>分享：天氣報告</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 邀請組員以天氣狀況作比喻，分享當刻／今日／過去一星期的情緒和經歷。 ● 邀請組員分享感恩簿的內容，及有甚麼自我照顧的方法。 	/
10 分鐘	鞏固組員認識關於情緒的作用及影響。	<p>講解：上節內容重溫</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 重溫有關情緒的知識，如情緒引發的身體反應、情緒反映內心需要等。 ● 鼓勵照顧孩子時先處理情緒，後再處理事情。 	簡報
10 分鐘	組員覺察自己的狀態，並體會如何放鬆和放慢自己。	<p>活動：與蒜頭相聚一刻</p> <p>邀請組員放慢，運用五種感官（視覺、觸覺、嗅覺等），觀察及感受蒜頭不同特質，包括：外形、大小、色澤、質地、溫度等。</p>	蒜頭 相框 乾花 膠水
20 分鐘		<p>活動：蒜頭花製作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員講解及示範 2. 組員放慢及隨意撕開蒜頭衣及莖部 3. 運用蒜頭衣砌成一朵花貼在相框上 4. 加上其他乾花作裝飾 	
20 分鐘	組員分享感受和想法，促進交流及投入小組。	<p>討論：反思蒜頭園藝體驗</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 與蒜頭相聚及製作蒜頭花時，組員有甚麼感受和發現？ ● 身心狀態與體驗前有分別嗎？這種感覺好嗎？ 	簡報



🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 組員放鬆及放慢時可留意自己的感受，並容讓不同想法在腦海飄過。 ● 鼓勵組員放鬆時可用五感輔助，及嘗試園藝等不同體驗。 	
10 分鐘	鼓勵組員回家體驗以不同方式照顧身心，增加正向情緒。	<p>回家練習：空氣草及蒜瓣種植</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵組員體驗更多園藝以照顧自己，回家嘗試水種蒜瓣及種植空氣草。 ● 講解植物特性及種植方法，如空氣草無須太多水份、蒜瓣生長速度快等。 ● 收集剛才的蒜瓣，及派發空氣草和不同藝術材料裝飾，請組員定時打理及觀察。 ● 組員同時可繼續記錄及填寫感恩簿。 	膠杯 空氣草 鐵線 木塞 膠袋

「與情緒共舞」家長情緒小組（第二節）

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

主協機構 香港明愛 Caritas HONG KONG

協助機構 香港賽馬會慈善信託基金

與情緒共舞

家長情緒小組

第二節

p1

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

主協機構 香港明愛 Caritas HONG KONG

協助機構 香港賽馬會慈善信託基金

小組守則

- ✓ 保密
- ✓ 守時
- ✓ 相互尊重
- ✓ 願意分享
- ✓ 彼此接納支持

p2

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

主協機構 香港明愛 Caritas HONG KONG

協助機構 香港賽馬會慈善信託基金

天氣報告

- 你的心情天氣
- 你的感恩日記
- Me Time / Quality Time

p3

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

主協機構 香港明愛 Caritas HONG KONG

協助機構 香港賽馬會慈善信託基金

在眾多角色之外， 為自己留一點空間、時間...

p4

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

主協機構 香港明愛 Caritas HONG KONG

協助機構 香港賽馬會慈善信託基金

上節重溫

p5

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

主協機構 香港明愛 Caritas HONG KONG

協助機構 香港賽馬會慈善信託基金

危險

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

p6

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

主協機構 香港明愛 Caritas HONG KONG

協助機構 香港賽馬會慈善信託基金

壓力

分析事情、自主行為

情緒

身體反應

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

p7

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

主協機構 香港明愛 Caritas HONG KONG

協助機構 香港賽馬會慈善信託基金

情緒同時反映我們的內心需要

快樂 幸福 自豪 感動 熱情 興奮

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

p8

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

擔心 需要安全、安心... 需要休息...

焦慮 需要支持及幫助... 需要被聆聽...

害怕 需要被肯定... 需要被安慰、被明白...

傷心

慚愧

內疚

憤怒 需要表達內心感受... 需要訂立界線...

p9

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

先處理心情
後處理事情

p10

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

靜觀及藝術體驗
與蒜頭相處一刻

p11

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

細心觀察蒜頭，
你發現了甚麼？

p12

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

運用蒜衣砌成一朵
蒜頭花，貼在相框

p13

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

- 兩個體驗過程中，你留意到自己有甚麼感受？
- 身體狀態如何？與活動前有分別嗎？
- 欣賞其他組員的作品，你有甚麼發現？

p14

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

回家練習：

1. 感恩日記
每天睡前想想，當日感恩的事（不論大小），在日記簿記錄下來
2. 園藝種植體驗

p15

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

屬於自己的Me Time

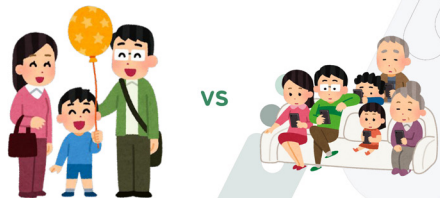
p16



源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

與家人的Quality Time



p17

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

水種蒜頭仔

- 直接加水，浸過大蒜底部，利於生根
- 初期可連續數天不換水，及後1-2天換水，保持水的新鮮



p18

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

空氣草種植

- 別名空氣鳳梨
- 特性：- 耐乾旱、喜陽光和通風透氣
- 依靠葉面的毛狀體吸收水和養分
- 生長：- 通風、充足陽光、水；潮濕環境則水少
- 建議以噴灑方式給水，一週 2-3次即可



p19

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

空氣草擺設



p20

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

謝謝留心及參與！

同時...謝謝自己的投入和放鬆

p21



「與情緒共舞」家長情緒小組（第三節）

🕒 時長：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 名家長

🎯 本節目目標：

- 組員覺察自身情緒及加以接納，並探索背後想法及價值觀。
- 組員體驗以靜觀或禪繞自我照顧和放鬆，學習放慢及調整生活步伐。



🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	組員分享情緒及狀態，促進交流及投入。	<p>分享：天氣報告</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 邀請組員以天氣狀況作比喻，分享當刻／今日／過去一星期的情緒和經歷。 ● 邀請組員分享感恩簿的內容。 	/
15 分鐘	組員嘗試初步探索情緒及反應背後想法及價值觀。	<p>討論：空氣草及蒜瓣種植</p> <p>邀請組員分享對於植物成長的觀察，並從分享中了解組員背後想法及價值觀。</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 家長可能會有「很長時間沒出芽長高」、「其他人的植物生長得好好」等等的反應，背後或代表「急於有成果」、「常與人比較」等的想法。 ● 以「沙維雅模式」分享表面行為及內在需要與自我價值的概念。 ● 面對事情，如管教孩子，處理好情緒後，處理事情時可以採用「成長思維」。 ● 有些事情以為「做不好、做不到」，可以嘗試擴展思維至「暫時未好、有辦法做到」。 	簡報
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 組員覺察自己的狀態，並體會如何放鬆和放慢自己。 ● 組員分享感受和想法，促進互相交流及學習。 	<p>活動：靜觀體驗</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員按時間長短，安排不同類型的靜觀練習，如「三步呼吸空間」、「意象鬆弛法」。 <p>三步呼吸練習錄音：http://www.jcpanda.hk/ms2020/a4a (賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動)</p> <p>意象鬆弛練習錄音：https://www.youtube.com/watch?v=-Vf83zcqCCg (香港大學賽馬會癌症綜合關懷中心)</p>	

🕒	目標	內容	備註 / 物資
30 分鐘		<ul style="list-style-type: none"> ● 組員按指示調節及感受自己的呼吸和身體。 ● 工作員分享有關靜觀的社區資源，鼓勵回家繼續練習。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 嘗試靜觀時，組員有甚麼感受和發現？ ● 遇到外界干擾或者內心分心時，組員會如何面對？ ● 身心狀態與體驗前有分別嗎？這種感覺好嗎？ 	
		<p>活動：禪繞藝術體驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 工作員講解及示範 2. 組員學習基本作畫方法（如：無須着意線條曲直等）及數個禪繞圖案後，在畫紙上自由創作。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 嘗試創作時，組員有甚麼感受和發現？ ● 與第一節的點線面創作，兩者有分別嗎？ ● 身心狀態與體驗前有分別嗎？這種感覺好嗎？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 組員放鬆及放慢時可留意自己的感受，並容讓不同想法在腦海飄過。 ● 鼓勵組員放鬆時嘗試更多不同體驗，尋找最適合自己的。 	代針筆 禪繞畫紙 紙擦筆 鉛筆
10 分鐘	鼓勵組員回家照顧身心，增加正向情緒。	<p>回家練習：建立「積極暫停區」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講解「積極暫停區」，是讓自己有情緒時可以平靜自己、覺察內心需要的安全區域。 ● 鼓勵組員在家設計一角落，並加入五感元素，安定自己後再思考自己需要。 ● 組員同時繼續打理植物，以及記錄和填寫感恩日記簿。 	簡報 五感清單

「與情緒共舞」家長情緒小組（第三節）

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

與情緒共舞

家長情緒小組

第三節

p1

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

天氣報告

- 你的心情天氣
- 你的感恩日記
- 空氣草／蒜頭種植經驗

p2

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

面對風雨的同時，
留意身邊發生的
值得感恩的事～

感謝

p3

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

種植體驗討論

- 對於水種蒜頭及空氣草兩種植物，你有甚麼觀察？
- 我們一同了解背後想法及價值觀～

p4

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

沙維雅模式 (Satir Model) 一個人內在冰山

外在應對姿態

行為／表達

內在自我價值

感受（＋感受的感受）

想法／觀點

需要／渴望

資料來源：(Satir et al., 1991)

p5

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

情緒湧現時背後的想法

「他是故意讓我生氣的！」
「為何他偏要與我作對？」
「為何要讓我難堪？」
「為何我這麼失敗，教不好他？」

p6

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

情緒調節流程圖

```

    graph TD
      A[情緒] --> B[深呼吸 / 靜觀 / 其他方法]
      B --> C[明白自己需要]
      B --> D[更好的溝通]
      C --> E[再進行管教]
      D --> E
  
```

p7

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

管教的「成長思維」

適用於孩子，同時適用於自己

成長思維	固定思維
相信能力可透過努力 成長	相信能力是 固定 不變的
偏重 過程 ，享受成功過程	偏重 結果 ，注重 表現 成功
視失敗和不足為 進步空間	無法面對 失敗和不足
視挑戰為 學習機會	逃避挑戰，活在 舒適圈

p8





源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Canton Jesuit Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 協助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

靜觀體驗

p9

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Canton Jesuit Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 協助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

靜觀注意事項

1. 坐在椅子或站著皆可，保持安靜，專注自己
2. 練習過程中，無需達到任何目的，靜觀是為了照顧自己
3. 如在過程中感到不適，也不必勉強，可隨時中止

p10

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Canton Jesuit Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 協助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

靜觀體驗 ：：： 三步呼吸空間

<http://www.jcpanda.hk/ms2020/a4a>

聲帶來源：
賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動

p11

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Canton Jesuit Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 協助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

靜觀體驗 ：：： 意象鬆弛練習

<https://www.youtube.com/watch?v=-Vf83zccCCg>

聲帶來源：
香港大學賽馬會癌症綜合關懷中心

p12

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Canton Jesuit Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 協助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

- 嘗試靜觀時，組員有甚麼感受和發現？
- 身體狀態如何？與活動前有分別嗎？
- 遇到外界干擾或者內心分心時，組員會如何面對？

p13

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Canton Jesuit Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 協助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

藝術體驗 禪繞創作

p14

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Canton Jesuit Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 協助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

1. 感恩與感謝給自己的時間
2. 克服對於一張白紙的恐懼
3. 放下對於對錯的要求，畫上邊框
4. 畫上：圖樣／暗線／陰影
5. 署名落款與日期
6. 感謝與欣賞創作

p15

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Canton Jesuit Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 協助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

禪繞圖樣無對與錯之分，由工作員示範不同的圖樣創作

p16

明愛賽馬會「點點」家校本電支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構

香港明愛
Caritas
HUNG KONG

捐助機構

香港賽馬會
Jockey Club
慈善信託基金

討論問題

- 體驗過程中，你留意到自己有甚麼感受？
- 身體狀態如何？與活動前有分別嗎？
- 與第一節的點線面創作，兩者有分別嗎？

p17



滙
 豐
 銀行

明愛賽馬會「點」家核心電支援服務
 Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mutual Welfare

主協機構

 香港明愛
 Caritas
 HONG KONG

捐助機構

 香港賽馬會
 慈善信託基金





回家練習：

1. 感恩日記
2. 園藝種植體驗
3. 五感積極暫停區



p18

海點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務 <i>Caring Journey Club Project on Family, Society and Mental Wellbeing</i>		主禮機構	捐助機構
		Caritas HONG KONG	香港賽馬會慈善籌款基金
積極暫停區：			
● 平靜時讓自己有 Me Time 的空間			
● 有情緒時可以冷靜自己的安全區域			

p19

源·點

明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
Caritas-Jockey Club Program on Family, Ancestry and Mental Wellbeing

主辦機構
香港明愛
Caritas
HONG KONG

捐助機構
香港賽馬會
慈善信託基金

謝謝留心及參與！

同時...謝謝自己的投入和放鬆

p20

「與情緒共舞」家長情緒小組（第四節）

🕒 時長：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 名家長

🎯 本節目標：

- 鞏固學習成果及體驗心得，接納自身情緒及肯定自我。
- 以正面眼光看待自己及孩子，以更好狀態建立和孩子相處的模式。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 組員分享情緒及狀態，促進交流及投入。 ● 組員建立深厚連繫，鼓勵持續互相支持。 	<p>🗣️ 討論：天氣報告</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 邀請組員以天氣狀況作比喻，分享當刻／今日／過去一星期的情緒和經歷。 ● 邀請組員分享感恩日記簿的內容、空氣草及蒜瓣的種植情況，或積極暫停區的建立情況。 	/
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 組員覺察自己的狀態，並體會欣賞自己或他人的重要性。 ● 組員分享感受和想法，促進互相交流及學習。 	<p>🎨 活動：星空瓶創作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 組員選擇不同色彩的水晶寶寶，透過針筒加入玻璃瓶，比喻自己不同情緒。 ● 組員可加入閃粉或水以營造不同效果，或加入鼓勵字句替自己打氣。 ● 如有時間，組員可再為自己孩子創作星空瓶，送上祝福。 <p>💬 討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 嘗試創作時，組員有甚麼感受和發現？ ● 欣賞其他組員的創作時有甚麼發現？ ● 組員選擇了甚麼句子去鼓勵自己？ <p>💡 解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵組員自我肯定，多以正面眼光看待自己及子女，亦能作為好榜樣間接教導子女。 ● 除學業以外，親子之間可以分享更多的話題、感受和想法，彼此關心。 	水晶寶寶 小玻璃瓶 匙子 針筒 小鉗 鼓勵字句 閃粉 水



🕒	目標	內容	備註 / 物資
20 分鐘	鼓勵組員增強正向情緒後，欣賞孩子，建立和諧關係。	<p>討論：小組總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過回顧日記簿，組員留意到自己在小組有甚麼學習及轉變？ ● 組員日後會如何繼續照顧自己身心，及照顧孩子的正向發展？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 組員照顧自己的情緒需要，有助於建立自己和孩子的正向情緒與表達。 ● 將創作過程比喻為情緒及親子關係，重溫及總結小組學習重點。 	簡報
10 分鐘	研究小組成效。	請組員填寫後測問卷及評估問卷。	後測問卷 評估問卷

「與情緒共舞」家長情緒小組（第四節）

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

與情緒共舞

家長情緒小組

第四節

p1

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

天氣報告

- 你的心情天氣
- 你的感恩日記
- 你的積極暫停區

p2

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

在眾多角色之外，
為自己留一點空間、時間...



p3

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

面對風雨的同時，
留意身邊發生的
值得感恩的事～

感謝

p4

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

手工藝體驗

星空療愈瓶

p5

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

步驟：

1. 選擇不同色彩的水晶寶寶，比喻自己不同情緒
2. 透過針筒擠入玻璃瓶裡
3. 可加入閃粉或水以營造不同效果，或加入鼓勵字句
4. 如有時間，可再為自己孩子創作星空瓶，送上祝福



p6

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

- 嘗試創作時，組員有甚麼感受和發現？
- 欣賞其他組員的創作時有甚麼發現？
- 組員選擇了甚麼句子去鼓勵自己？

p7

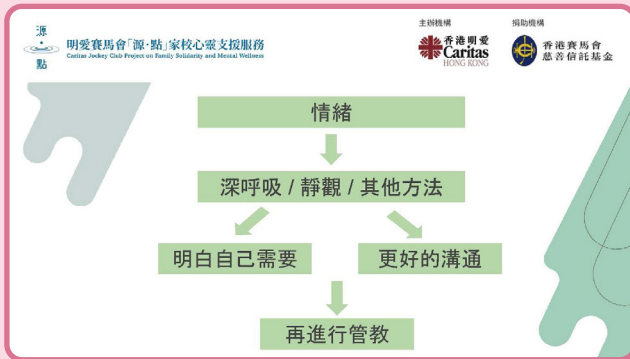
源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

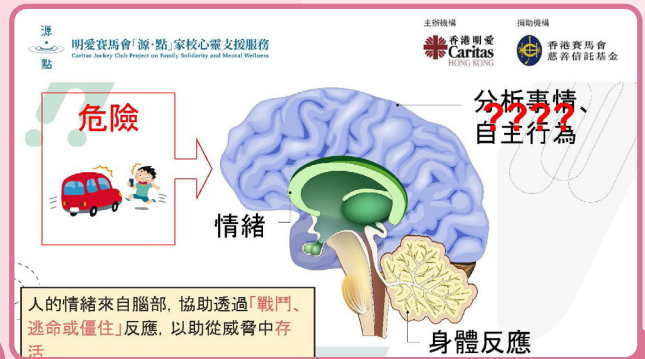
小組總結：

先處理心情，後處理事情

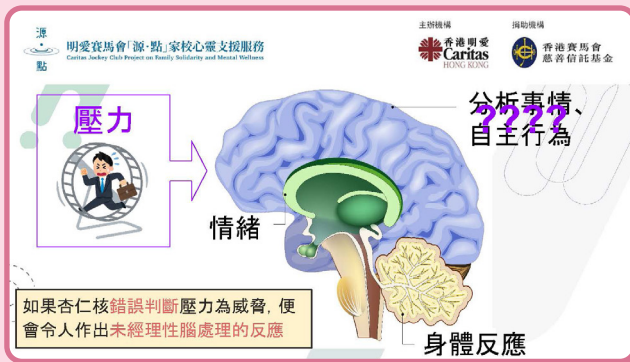
p8



p9



p10



p11



p12



p13



p14



p15



p16



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

- 透過回顧日記簿，組員留意到自己在小組有甚麼學習及轉變？
- 組員日後會如何繼續照顧自己身心，及照顧孩子的正向發展？

p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

謝謝留心及參與！

同時...謝謝自己的投入和放鬆

p18



「我，你好嗎？」學生身心療癒工作坊

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：小學生

🎯 目標：

- 透過體驗式活動，讓學生認識及覺察情緒的變化。
- 學習安定身心練習以調節情緒。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	簡介活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員自我介紹。 ● 介紹活動目標及流程。 	簡報
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 帶出主題 ● 讓參加者體驗面對外界環境變化所產生的情緒。 	<p>熱身遊戲：Spot it!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每人共有三張卡， 2. 同學需要在班房中自由走動，與同學一齊開牌， 3. 需要鬥快找出牌上一個相同的圖案，然後說出來， 4. 較快的同學，可以拿走對方一張卡， 5. 如沒有卡，可向工作人員拿取。 <ul style="list-style-type: none"> ● 最多卡的 3 位同學有特別獎勵。 ● 最少卡的 3 位同學有特別任務。 <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大家在剛剛的遊戲中有什麼心情？ 2. 在遊戲過程中，你對自己有什麼想法？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 面對環境變化時，嘗試留意情緒的變化。 ● 情緒的背後反映了不同的想法。 ● 嘗試以不同角度看待同一件事，跳出框框會讓眼界擴闊。 	簡報 Spot it! 遊戲卡
15 分鐘	了解想法背後的價值觀。	<p>活動：估你心意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放不同圖片， 2. 用不多於 5 個詞語形容這些圖片。 	簡報 圖片卡來源： DIXIT 遊戲卡

目標	內容	備註 / 物資
25 分鐘	<p>體驗安定練習。</p> <p>活動：如何調節情緒</p> <p>我們不能控制環境的改變，但可以學習與情緒共存，掌握及調節情緒。</p> <p>活動：蝴蝶擁抱法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你可以選擇閉上眼睛，或將目光緩緩地放在地上一點， 2. 可以先回憶一個你平靜愉快的回憶，讓自己平靜下來， 3. 雙手交叉放在自己的胸前， 4. 慢慢地吸氣，慢慢地呼氣， 5. 然後左右左右地緩慢地拍打，像蝴蝶慢慢地飛翔， 6. 感受一下你身體的感覺，你的感受， 7. 你可以在過程中告訴自己，「我現在很安全」、「我是被愛的」、「我可以的」、「我有能力的」， 8. 你亦可以嘗試將手放在大脾上拍打。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在感覺緊張焦慮時可以利用這個方法。 ● 透過身體的接觸，讓神經系統傳遞安全的訊息給大腦。 ● 調節呼吸令心情平靜。 <p>安定練習 - 「5-4-3-2-1」</p> <p>5：用眼睛觀察身邊 5 件物品 4：用手去觸摸 4 件物品 3：用耳朵聽當下 3 種聲音 2：用鼻子分辨當下 2 種氣味 1：用口嚐 1 種味道</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過五感讓腦部神經重新連結外界環境，回到此時此刻的狀態。 ● 藉著外界環境讓身心進入放鬆狀態。 	
5 分鐘	<p>總結。</p> <p>總結活動及填寫問卷。</p>	問卷



「我，你好嗎？」學生身心療癒工作坊

源 · 點 明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

我，你好嗎？

學生身心療癒工作坊

p1

源 · 點 明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

1. 熱身遊戲: SPOT IT

p2

源 · 點 明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

熱身遊戲: Spot It!

1. 每人共有3張卡
2. 同學需要在班房中自由走動, 與同學一齊開牌
3. 需要鬥快找出牌上一個相同的圖案, 然後說出來
4. 較快的同學, 可以拿走對方一張卡
5. 如沒有卡, 請出來和工作員拿卡

p3

源 · 點 明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

最多卡的 3位同學有特別獎勵
最少卡的 3位同學有特別任務.....

p4

源 · 點 明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

大家剛才玩遊戲, 有甚麼心情呢?

驚! 快樂! 緊張!
擔心! 傷心! 煩躁!
激氣! 興奮!

p5

源 · 點 明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

在剛才的遊戲過程中, 你對自己有甚麼想法出現?

估唔到自己玩得幾好..... 我一定唔夠人快.....
又輸? 真係好差.....
原來有想像中咁難..... 我不夠反應力都唔好.....

p6

源 · 點 明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

2. 活動: 估你心意

p7

源 · 點 明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

步驟:

1. 以下會播放不同圖片
2. 邀請你用不多於5個詞語形容這些圖片

p8





p9



p10



p11



p12



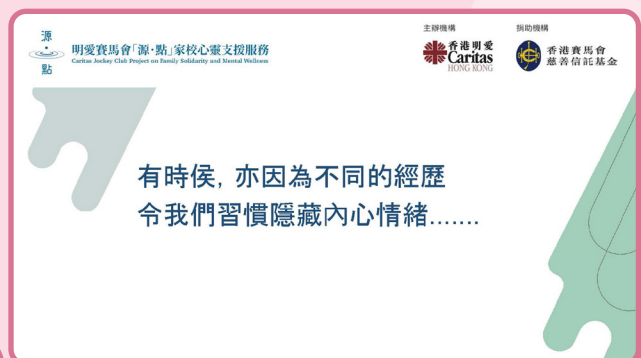
p13



p14



p15



p16

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

主辦機構
香港明愛
Caritas
HONG KONG
協辦機構
香港賽馬會
慈善信託基金

4. 調節情緒

p17

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

主辦機構
香港明愛
Caritas
HONG KONG
協辦機構
香港賽馬會
慈善信託基金



帶著覺察，在情緒大海中安穩航行

p18

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

主辦機構
香港明愛
Caritas
HONG KONG
協辦機構
香港賽馬會
慈善信託基金

覺察自己情緒 是第一步
將無意識變為有意識...

p19

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

主辦機構
香港明愛
Caritas
HONG KONG
協辦機構
香港賽馬會
慈善信託基金

情緒沒有好與壞！都在提示我們的需要！

	傷心	害怕	憤怒	厭惡
需要：	安慰	安全	界線/尊重	避開

p20

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

主辦機構
香港明愛
Caritas
HONG KONG
協辦機構
香港賽馬會
慈善信託基金

你有多了解自己的情緒狀態？
你有多了解自己的需要？

p21

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

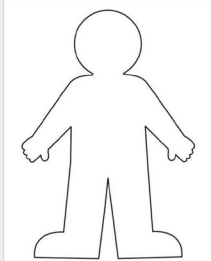
主辦機構
香港明愛
Caritas
HONG KONG
協辦機構
香港賽馬會
慈善信託基金

覺察練習：接觸我的身與心

p22

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

主辦機構
香港明愛
Caritas
HONG KONG
協辦機構
香港賽馬會
慈善信託基金



每人有一支彩色顏色筆
聽著工作員的指示
在你的人型公仔上作畫.....
不需理會別人
當作與自己相處的時間.....

p23

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

主辦機構
香港明愛
Caritas
HONG KONG
協辦機構
香港賽馬會
慈善信託基金

需要表達內心意見及感受

需要支持及幫助

靜下來 覺察自己時
身體告訴你甚麼需要呢？
貼上一張memo紙提醒鼓勵自己！

需要安全安心.....

需要被安慰.....

需要被聆聽.....

需要休息.....

需要訂立界線.....

p24



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

安定練習

p25

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

「你不能停住海浪，但你能學會滑浪。」

p26

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

安定練習： 讓自己回到安全的避風港：蝴蝶擁抱法

p27

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

現在一起來體驗吧！

p28

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

體驗蝴蝶擁抱法

1. 你可以選擇閉上眼睛，或將目光緩緩地放在地上一點
2. 可以先回憶一個你平靜愉快的回憶，讓自己平靜下來
3. 雙手交叉放在自己的胸前
4. 慢慢地吸氣，慢慢地呼氣
5. 然後左右左右地慢慢地拍打，像蝴蝶慢慢地飛翔
6. 感受一下你身體的感覺，你的感受
7. 你可以在過程中告訴自己，「我現在很安全」、「我是被愛的」、「我可以的」、「我有能力的」
8. 你亦可以嘗試將手放在大腿上拍打

p29

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

嘗試54321 安定練習

「5」: 5件你看見的物件：如雲朵
「4」: 4種你現在身體感受到的感覺，如腳板踏在地板上的感覺，毛衣在皮膚上的感覺
「3」: 3種你現在用耳朵聽到的聲音，如冷氣機聲
「2」: 2種你現在用鼻子聞到的氣味，如精油香味
「1」: 對自己說一句欣賞自己的說話。

p30

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

總結

- 每個人的成長經歷都不一樣，令我們對同一件事情持不同的看法和反應
- 情緒的反應反映在身體上，故照顧身體之餘亦需照顧心情
- 安定身心練習讓我們能快速調節情緒，面對生活上的挑戰與困難

p31

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

謝謝大家投入參與！

p32

「『源』途有你」家長成長小組（第一節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位家長

🎯 小組目標：

- 認識原生家庭對自身各方面的影響。
- 了解成長經歷如何影響現在的親子關係。
- 提升參加者有效處理家庭爭執與促進親子關係的能力。
- 讓參加者能與子女一同調整一個合適的相處模式。

🎯 本節目標：

- 認識原生家庭對自身各方面的影響。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	讓參加者掌握活動目標。	<ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員作自我介紹。 ● 簡介本計劃。 ● 介紹活動目標及流程。 	簡報
10 分鐘	讓參加者互相認識，增加投入感。	<p>活動：二選一</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 花園或森林。 ● 海或山。 <p>讓家長表達他們對大自然景觀的喜好，可嘗試加入五感元素分享放鬆方法，打開話題互相認識。</p>	
10 分鐘	讓家長認識對自己父母的期待與失望，背後是有一種情緒需要。	<p>活動：「爸爸媽媽曾經對你說過的話」</p> <p>回想父母曾對你說過最深刻的一句說話。</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 無論家人對你的說話是正面或負面，亦有機會讓你印象深刻。 ● 深刻的背後包含著對說話者的感謝或失望，是一種情緒的需要。 	
10 分鐘	協助家長反思聆聽及看見子女需要對促進親子關係的重要性。	<p>播放影片</p> <p>影片來源： [翰林雲端學院 EHanlin]. (2020, August 10). 世上唯一的問卷 [Video]. YouTube. https://youtu.be/dclMRwOP3zg</p>	



🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 父母曾經也是小孩，或許同樣也曾面對父母的誤解，及對他們的失望。 ● 情緒如能量般互相影響，看見子女的需要及適當回應能讓他們更安心及快樂地成長，改善親子關係。 ● 引伸出檢視原生家庭對自我及親子關係影響的重要，每個家庭都是與眾不同，有著獨特的文化，有著高低起伏的經驗，都是值得被尊重。 ● 了解親子關係前先用不同角度探索你的小朋友。 	簡報
15 分鐘	讓家長明白原生家庭與孩子相處息息相關。	<p>活動：「回到十歲的你」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 試用一種動物形容你？ ● 你的花名？ ● 你最喜歡的食物？ ● 你最喜歡的地方？ ● 試用一種顏色形容你與父母的關係。 <p>然後再代入孩子的角度去回答以上問題。</p> <p>討論問題</p> <p>你的孩子與你有相同之處嗎？不同之處呢？</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 原生家庭的不同方面均會影響我們的性格和處事手法。 ● 另外，個人成長經歷亦會影響我們，繼而影響管教子女方式。 ● 因此先了解自己，再探索親子關係，都有助達到更有效的管教狀態。 	
15 分鐘	讓參加者了解父母與子女的依附關係如何影響孩子成長發展。	<p>短講：介紹親子之間的生理關係</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 人的本能是防衛環境中的危險。 ● 親子間的緊密關係可製造「催產素」（愛的荷爾蒙）及「腦內啡」（帶來良好感覺的天然止痛藥）。 ● 減輕壓力和增加安全感。 	

🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	家庭溝通模式如何影響自我成長。	<p>例子：代代相傳</p> <p>以例子講解不同的家庭溝通模式如何塑造一個人的性格及現時的親子管教方式。</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 我們的性格發展是源自與父母相處的經驗。 ● 孩子亦會完全吸收大人所傳達的訊息。 ● 故此我們要回顧自己對孩子的管教，聆聽孩子的需要。 	簡報
5 分鐘	總結是節小組。	<p>總結及給予功課</p> <p>參加者記下一件令自己感到不舒適的句子，寫下心情，於下節使用。</p>	

「『源』途有你」家長成長小組（第一節）

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Club Project on Family Solidarity and Mutual Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

源。途有你

家長成長小組 第一節

p1

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Club Project on Family Solidarity and Mutual Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

這小組是關於甚麼？

- ★ 認識及覺察個人成長歷程如何影響親子關係
- ★ 從而調整一個與子女合適的相處模式

p2

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Club Project on Family Solidarity and Mutual Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

本節目標：

- ◆ 認識原生家庭對自身各方面的影響

p3

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Club Project on Family Solidarity and Mutual Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

今天流程

小組簡介	原生家庭與你
互相認識	你的啟示

p4

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Club Project on Family Solidarity and Mutual Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

花園 v.s. 森林

p5

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Club Project on Family Solidarity and Mutual Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

海洋 v.s. 山嶺

p6

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Club Project on Family Solidarity and Mutual Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

爸爸媽媽曾經對你說過的話？

p7

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Club Project on Family Solidarity and Mutual Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金



世上唯一的問卷
你會怎麼作答

影片來源：[翰林雲端學院E-Hanlin] (2020, August 10). 世上唯一的問卷 [Video]. YouTube. <https://youtu.be/dclMRwQP3kg>

p8



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

看完影片後你的感受是什麼？

p9

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

每個家庭都是與眾不同，
有著獨特的文化，有著高低起伏
的經驗，都是值得被尊重。

了解親子關係前先用不同角度
探索你的小朋友～

p10

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

現在嘗試回到十歲的你...

- 試用一種動物形容你？
 - 你的花名？
 - 你最喜歡的食物？
 - 你最喜歡的地方？
- 試用一種顏色形容你與爸爸媽媽的關係

★ 可以寫在紙上

p11

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

你的孩子呢？

- 試用一種動物形容你的孩子？
 - 他/她的花名？
 - 他/她最喜歡的食物？
 - 他/她最喜歡的地方？
- 試用一種顏色形容你們的關係

★ 可以寫在紙上

p12

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

你的孩子與你有相同之處嗎？
/不同之處？

p13

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

原生家庭與你

原生家庭：
飲食 語言 衣著風格 生活習慣 財務觀 世界觀

個人成長經歷

你的性格/處事方式

了解自己 → 探索親子關係 → 有效管教

p14

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

親子緊密關係的誕生

p15

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

1) 人的本能是防衛環境中的危險
而親子間的緊密關係可製造「催產素」(愛的荷爾蒙)
及「腦內啡」(帶來良好感覺的天然止痛藥)

★ 減輕壓力 增加安全感

p16



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

安全依附與同調的重要

0~6個月：父母與孩子「眼神接觸」，四目交投提供孩子安全感

5歲前建立依附關係：與「觸感」有關，擁抱、拍撫孩子，孩子就會依附著你
眼神＋口頭鼓勵
面對孩子犯錯，引導正確態度與行為，替代原來行為

p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

安全依附與同調的重要

建立安全依附後，父母能夠作為孩子探索外在世界及與其他人建立關係的「安全基地」

「同調」指孩子的經驗被父母看見、正視與肯定，且在孩子需要的時候，母親能及時回應，幫助孩子解決問題及苦惱

↓
這使孩子能與其經驗保持連結與認識
提高情緒自我調節與控制力

p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

溝通模式對我們和孩子情緒的影響：

小玲的原生家庭
小玲父親：負責、最關、急燥
小玲母親：負責、關懷、軟弱
小玲：兒時的小玲

小玲現在的家庭
小玲母親：負責、貼心、緊張
小玲丈夫：負責、關心、緊張
小玲兒子：聰明、貼心、茫然
小玲：成年的小玲

p19

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

請參加者記下一件令自己感到不舒適的句子，寫下心情，於下節使用

p20

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

回歸基本 · 重拾純粹

p21

「『源』途有你」家長成長小組（第二節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位小學家長

🎯 本節目標：

- 了解成長經歷如何影響現在的親子關係。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	鞏固參加者學習到的知識。	<ul style="list-style-type: none"> ● 重點回顧上次核心內容。 ● 組員間互相分享更新親子關係近況。 	簡報
15 分鐘	讓參加者覺察身體與情緒的關連，了解情緒影響心情之餘，亦會影響身體內在反應，反思表達不適的重要。	<p>活動：身體地圖</p> <p>思考問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 現在的身體有什麼感覺？ <p>繪畫身體地圖：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 以綠色標示最常用的身體部位；藍色標示最重要的身體部位；橙色則是最有力量；黃色是最溫暖；紅色是最不舒服。 ● 另外，可以標示心臟及血液管道。 ● 檢視什麼情境令自己最舒服或感不適。 ● 嘗試思考應對方法。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 當我們靜下來時會發現身體正在給予一些訊號。 ● 身體會根據情緒的轉變而調節溫度，例如：當快樂時手脚會和暖，傷心時四肢冰冷，這提醒我們需要照顧身體。 ● 我們需要照顧發出訊號的身體部位，由照顧身體開始延伸到照顧情緒。 	簡報 紙 筆
20 分鐘	讓參加者了解成長經歷如何令他們改變行為及說話模式去應對人際關係及世界的變化。	<p>短講：成長經歷與情緒</p> <p>用例子說明兒時一些不愉快經歷如何影響當刻的情緒，以及其延續性的影響力。</p> <p>討論問題</p> <p>如果你是這位歌手，你會怎樣面對這件事？</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小時候面對被誤會時難以處理與接受是正常的事。 ● 安慰過去的自己，肯定當時為了生存而作出最好的選擇。 	

🕒	目標	內容	備註 / 物資
30 分鐘	讓參加者覺察自己的溝通模式，認識多樣化的溝通，並嘗試作出坦率的表達，練習表裡一致。	<p>活動：生活有 take 2</p> <p>分享一件在童年時與家人相處上不愉快的事件，嘗試以角色扮演形式改寫表達方式，以坦率的表達，練習表裡一致。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 三人一組，每次討論由一位作分享，另外兩位飾演其家人和觀察者，每一回合約 5 分鐘。 ● 分享者先說出一件童年時與家人相處上的不愉快事件（以 0-10 分作量度單位，建議組員可挑選一件不愉快程度大概 6 至 7 分的事件來分享）。 ● 然後選擇以「表裡一致」的表達方式向家人說出內心感受（不需理會該事件發生時自己的反應）。 ● 飾演家人的組員不需要作回應，只需專心聆聽即可。 ● 觀察者分享他 / 她的觀察及感受，最後向分享者作出肯定及鼓勵。 <p>討論問題</p> <p>返回大組，每位組員分享此刻的心情。</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 讓參加者嘗試以表裡一致的態度說出內心感受，體驗令自己感到舒適的溝通方式。 ● 了解童年時面對的委屈與失望，安慰過去的自己，肯定當時是為了生存而作出最好的選擇。 ● 現時長大了，以現在的處理方式（表裡一致）來重新表達心情，完成過往未完成的期待。 	簡報
15 分鐘	通過靜觀喚起參加者對愉悅經歷的記憶，提升自我肯定。	<p>活動：紅花卡靜觀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將紅花卡鋪滿桌上， 2. 讓參加者慢慢地觀察每一張圖卡，然後選擇一張令他 / 她有愉悅感受的卡， 3. 分享與它的連結與故事， 4. 嘗試停留在此愉悅經歷一會兒，加強正面體驗。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 以圖像聯想起過往曾經發生的愉悅經歷。 ● 感受此種正面體驗，鼓勵組員多提醒自己累積愉悅感受，為自己生活加添力量。 	簡報 紅花卡



🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	總結是節小組。	<ul style="list-style-type: none"> ● 「身體最誠實」，身體會透過痛楚或不適感等訊號，讓我們覺察它的不同需要。 ● 孩童時的不愉快經歷使我們感受到痛苦，雖事件已發生不能改變，但我們可以選擇如何去面對。安慰自己當時已作出最佳的選擇，接納自己的限制。 ● 回到現在我們可嘗試以最貼近真我的模式與人相處，令表裡更一致。嘗試以這種模式與孩子相處，讓他們亦可吸收成為表裡一致的人。 ● 過往所發生的快樂片段是成就現在的我，故亦需要記著自己有快樂的能力。 	簡報

「『源』途有你」家長成長小組（第二節）

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

源。途有你

家長成長小組 第二節

p1

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

這小組是關於甚麼？

- ★ 認識及覺察個人成長歷程如何影響親子關係
- ★ 從而調整一個與子女合適的相處模式

p2

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

本節目標：

- ◆ 了解成長經歷如何影響現在的親子關係

p3

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

今天流程

身體地圖	內在小孩
另一個我	你的啟示

p4

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

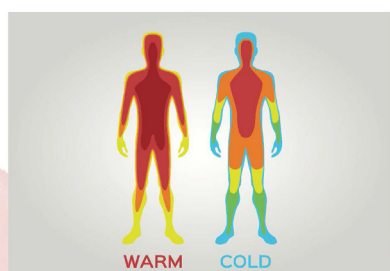
主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

身體地圖

p5

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金



p6

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

試畫出屬於你的身體地圖

p7

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

現在的身體有什麼感覺？

p8

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

畫出屬於你的身體地圖：

- 以**綠色**標示最常用的身體部位
- 藍色**標示最重要的身體部位
- 橙色**則是最有力量的身體部位
- 黃色**是最溫暖的身體部位
- 紅色**是最不舒服的身體部位
- 另外，可以標示心臟

p9

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

畫出屬於你的身體地圖

指示：

- 最常用
- 最重要
- 最有力量
- 最溫暖
- 最不舒服

❤️ 心臟

p10

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

例子：



p11

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

- 檢視什麼情境令自己最舒服或感不適？
- 嘗試思考應對方法

p12

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

啟示

- 當我們靜下來時會發現身體正在給予一些訊號
- 身體會根據情緒的轉變而調節溫度，例如：當快樂時手腳會和暖，傷心時四肢會冰冷，這提醒我們需要照顧身體
- 我們需要照顧發出訊號的身體部位，由照顧身體開始延伸到照顧情緒

p13

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

成長經歷與情緒

p14

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

想一想：

你有沒有一些不愉快的童年經歷？

p15

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

一位知名歌手被誤會的故事：

十歲時被親戚誤會他想偷走店舖內的波板糖，當時他感到委屈、失望、傷心，亦有憤怒，及後長大很怕被人誤解、不想拖欠人，亦不信任人，唯有盡力去獲得別人信任與認同。

p16

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

如果你是這位歌手，
你會怎樣面對這件事？

p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

啟示

- 小時候面對被誤會時難以處理與接受是正常的
- 安慰過去的自己，肯定當時為了生存而作出最好的選擇

p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

生活有Take 2

p19

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

分享一件在童年時與家人相處上不愉快的事件，嘗試以角色扮演形式改寫表達方式，以坦率的表達，練習表裡一致

p20

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

步驟：

1. 參加者三人一組
2. 每次討論由一位作分享，另外兩位飾演其家人和觀察者
3. 分享者先說出一件童年時與家人相處上的不愉快事件，然後以表裡一致的表達方式向家人說出內心感受
4. 飾演家人的組員不需要作回應，只需專心聆聽即可
5. 觀察者分享他/她的觀察與感受，最後向分享者作出肯定及鼓勵

p21

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

試描述你現在的心情？

p22

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

啟示

- 嘗試以表裡一致的態度說出內心感受，體驗令自己感到舒適的溝通方式
- 了解童年時面對的委屈與失望，安慰過去的自己，肯定當時是為了生存而作出最好的選擇
- 現時長大了，以現在的處理方式（表裡一致）來重新表達心情，完成過往未完成的期待

p23

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

紅花卡靜觀



p24



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

步驟

1. 將紅花卡鋪滿桌上
2. 讓參加者慢慢地觀察每一張圖卡，然後選擇一張令他/她有愉悅感受的卡
3. 分享與它的連結與故事
4. 嘗試停留在此愉悅經歷一會兒，加強正面體驗

p25

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

總結

- 「身體最誠實」- 身體會透過痛楚或不適感等訊號，讓我們覺察它的不同需要。身體與情緒有著緊密的連繫
- 孩童時的不愉快經歷使我們感受到痛苦，雖事件已發生不能改變，但我們可以選擇如何去面對。安慰自己當時已作出最佳的選擇，接納自己的限制
- 回到現在我們可嘗試以最貼近真我的模式與人相處，令表裡更一致。嘗試以這種模式與孩子相處，讓他們亦可吸收成為表裡一致的人
- 過往所發生的快樂片段是成就現在的我，故亦需要記著自己有快樂的能力

p26

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

回 歸 基 本 重 拾 純 粹



p27



「『源』途有你」家長成長小組（第三節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位家長

🎯 本節目標：

- 提升參加者有效處理家庭爭執與增促進親子關係的能力。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	熱身及回顧上節內容。	回顧最近一星期令你快樂的事。	簡報
20 分鐘	了解自我關懷與親子關係的重要相連性。	<p>短講：關顧情緒的好處</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 壓力影響情緒及健康，關顧情緒能讓杏仁核（情緒主導）穩定，繼而令前額葉（思考及專注）運作暢順。 <p>與子女保持緊密關係的秘密</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自我照顧與欣賞品格優勢可加強親子關係。 <p>自我照顧</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 包括善待自己、接納不完美（人類的共同經驗）、活在當下。 ● 自我照顧能更易覺察自己內在情緒的需要，亦可提升安定感、減輕焦慮、提升信心和幸福感。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自我照顧是保護自己的方法。 ● 當我們有能力接納自己才能看見與接納孩子的一切。 	
20 分鐘	以愛之語重新建立與孩子的溝通。	<p>短講：五種愛的語言</p> <p>介紹五種愛的語言如何為父母與孩子建立溝通橋樑。</p> <p>短講：愛之語測驗</p> <p>你喜歡哪種愛的表達？</p> <p>愛之語心理測驗，了解你的愛之語</p> <p>資料來源：香港公教婚姻輔導會「找到自己的愛之語」測驗</p> <p>https://stepfam.org.hk/zh-hant/page6/sub/1</p>	

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每個人最重視、最習慣的愛的語言都可能會不同。 ● 找到「愛之語」除了可了解自己外，亦能知道身邊人的喜好，促進有效溝通。 	
40 分鐘	透過製作畫作，向身邊人表達愛意。	<p>活動：製作蒜頭花畫</p> <p>製作程序：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小心地將蒜頭衣由蒜頭逐片剝落， 2. 用膠水將蒜頭衣併貼在畫框內的畫紙上成為花瓣， 3. 再加上其他材料及寫上語句，整作成一幅畫作， 4. 完成後，組員分享製作體驗及感受。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過創作體驗愛之語中的送贈「真心的禮物」及「肯定的語言」。 ● 除了言語溝通外，鼓勵嘗試不同的方式去表達愛意。 	簡報 蒜頭 畫框 乾花 實麗龍膠水
5 分鐘	鞏固學習。	總結是節重點。	簡報

「『源』途有你」家長成長小組（第三節）

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jackie Chan Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

源。途有你

家長成長小組 第三節

p1

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jackie Chan Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

這小組是關於甚麼？

- ★ 認識及覺察個人成長歷程如何影響親子關係
- ★ 從而調整一個與子女合適的相處模式

p2

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jackie Chan Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

本節目標：

- ◆ 提升處理家庭爭執與增進親子關係的能力

p3

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jackie Chan Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

今天流程

壓力與情緒及身體健康

自我照顧 愛之語

p4

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jackie Chan Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

壓力是什麼？

- 分別有良性壓力及惡性壓力
- 良性壓力能提高動力
- 惡性壓力則影響情緒及造成身體不適(如:頭暈、頭痛、疲勞、睡眠障礙、專注力下降等)
- 長期承受過大壓力會引致:心血管疾病、腸胃不適及免疫系統失調

p5

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jackie Chan Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

若人長期處於過大壓力下, 情緒反應會轉化為 **身體症狀**

p6

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jackie Chan Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

2. 令前額葉(思考及專注)運作暢順

前額葉

杏仁核

關顧情緒的好處

1. 關顧情緒能讓杏仁核(情緒主導)穩定

p7

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jackie Chan Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

與子女保持緊密關係的秘密

自我疼惜 + 欣賞品格優勢 = 親子緊密關係 ↑

p8



源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Chee Project on Family Solidarity and Mutual Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

什麼是自我照顧？



善待自己 接納不完美 - 人類的共同經驗 活在當下

資料來源: (Neff, 2015)

p9

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Chee Project on Family Solidarity and Mutual Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

善待自己

傾聽自己身體的需求, 每天做對健康有益的事
如多喝水、運動、好好睡覺

資料來源: (Neff, 2015)

p10

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Chee Project on Family Solidarity and Mutual Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

人類的共同經驗 (Common Humanity)

經歷挫折時, 嘗試想一想, 這是每個人必經、
正常的人生經歷, 接納人生不完美是人之常情

資料來源: (Neff, 2015)

p11

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Chee Project on Family Solidarity and Mutual Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

活在當下

享受當下的一刻, 感恩現正擁有的一切

資料來源: (Neff, 2015)

p12

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Chee Project on Family Solidarity and Mutual Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

好處？



減輕焦慮
提升自信
幸福感

p13

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Chee Project on Family Solidarity and Mutual Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

自我照顧不是自我放縱, 而是自我保護的策略。

願意接納自己是有情緒與需要,
就如我們需要進食、如廁一樣。

p14

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Chee Project on Family Solidarity and Mutual Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

透過照顧自己建立能耐與健康, 更有心力與空間照顧其他人。

當我們能接納自己才能看見及接納孩子的一切。

p15

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Chee Project on Family Solidarity and Mutual Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

你選擇以下哪一種親子 相處模式？

互相責罵 VS 和諧共處

p16



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

5種愛的語言

- ★ 每個孩子心裡面，都有個「情緒的箱子」等著被愛添滿
- ★ 當一個孩子真正感覺到被愛，他才會健康地成長
- ★ 每個人最重視、最習慣的愛的語言都不同
- ★ 學會對方愛的語言，才能有效地向對方表達愛意/謝意

資料來源：(Chapman, 1992)

p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

肯定的語言

服務行動

真心的禮物

精心時刻

身體的接觸

p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

你的愛之語？

進入以下網站完成「愛之語」測驗，了解屬於你的愛之語

<https://stepfam.org.hk/zh-hant/page6/sub/1>

資料來源：香港公教婚姻輔導會「找到自己的愛之語」測驗

p19

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

與蒜頭相處一刻

p20

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

製作蒜頭花

p21

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

參加者作品

p22

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

程序

1. 小心地將蒜頭衣由蒜頭逐片剝落
2. 用膠水將蒜頭衣拼貼在畫紙上成為花瓣
3. 再加上其他材料及寫上語句，整作成一幅畫作
4. 完成後，組員分享製作體驗及感受

p23

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

總結

- 每個人的自我照顧方法或喜愛的愛的語言都可以是不一樣的
- 方法沒有對與錯，需要我們運用好奇心去發掘

p24

「『源』途有你」家長成長小組（第四節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位家長

🎯 本節目標：

- 讓參加者能與子女一同調整一個合適的相處模式。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	回顧上節內容。	<p>回顧與孩子運用愛之語的情況。</p> <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你與孩子運用了哪一個愛之語？ ● 使用的過程中遇到什麼挑戰？ ● 使用後你的感受是什麼？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 使用不同的愛之語令我們更理解雙方的偏好。 ● 重新建立雙方的溝通平台。 ● 促進溝通和關係。 	簡報
15 分鐘	讓參加者體驗被看見、被接納的感受，加強回應孩子的重要。	<p>活動：鏡子遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組， 2. 其中一人做動作，另一人模仿， 3. 2 分鐘後，交換角色， 4. 組員分享體驗與感受。 <p>解說</p> <p>讓參加者體驗被看見、被接納的感受，延伸至與孩子相處，帶出看見及回應孩子的重要。</p>	
20 分鐘	透過理性溝通讓參加者體驗多元化的溝通方法，處理家庭爭執。	<p>短講：先安撫後說理</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 他人排斥會造成社交傷害。 ● 社交傷害如同物理創傷一樣帶來痛楚。 ● 故遇到親子衝突時，應先安撫孩子的情緒，待孩子安穩下來後，再說道理會更為有成效，及不易造成傷害。 	

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<ul style="list-style-type: none"> 調節情緒的方法包括： <ol style="list-style-type: none"> 觀察 擁抱或觀察子女身體有否抖震 / 疼痛？ 感受（身體 / 情緒） 陪伴及給予安慰說話。 需要（情感安全 VS 人身安全） 創造最大表達空間，先聆聽對方再分享自己想法。 請求 溫和地邀請孩子一同思考解決問題的不同方法。 <div>解說</div> <ul style="list-style-type: none"> 腦幹和邊緣系統先後於孩童及青少年期間發展成熟，但大腦前額葉區（控制理性判斷）則要到二十五歲左右才逐漸發展成熟。 故此孩子在小時候特別需要大人安慰情緒。 「先安撫後說理」是管教孩子較理想的方法。 	
20 分鐘	讓參加者認識品格優勢能促進親子關係。	<div>短講：品格優勢</div> <ul style="list-style-type: none"> 簡介正向心理學及品格優勢。 講解運用品格優勢有助安撫孩子情緒及正向指導孩子作出合適表現。 每人都有 24 個品格優勢，有些經常發揮，另一些則較少運用。 品格不是先天，而是像肌肉般可透過訓練而成。 在不同情況下可運用不同的品格優勢去協助解難或促進人際關係。 鼓勵家長可與孩子完成品格優勢詳細版網上問卷，了解雙方的優勢組合。 	
15 分鐘	分享以品格優勢讚賞子女。	<div>短講：有效的表達方法</div> <ol style="list-style-type: none"> 表示看見子女作出的說話 / 行為。 看見及肯定子女的品格優勢。 鼓勵子女日後多發揮此項品格優勢。 <p>例子：小文在地鐵上讓座位給老伯伯坐</p> <p>父母可以說：</p> <ol style="list-style-type: none"> 「我看到你主動讓座位給老伯伯坐」 「讓座這個行為是仁慈的表現」 「希望日後你能繼續用仁慈的心對待其他人」 	

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 當具體指出子女作出的說話 / 行為有何品格優勢時，子女會了解自身的強項。 ● 正向鼓勵可增加該行為的次數，並會於其他生活部分上運用此品格優勢。 	
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 鞏固所學。 ● 評估小組成效。 	<p>總結</p> <p>與子女保持緊密關係的秘密： 自我照顧與欣賞品格優勢可加強親子關係。</p> <p>請家長填寫後測問卷及評估問卷。</p>	<p>後測問卷 評估問卷</p>



「『源』途有你」家長成長小組（第四節）

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

源。途有你

家長成長小組 第四節

p1

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

這小組是關於甚麼？

- ★ 認識及覺察個人成長歷程如何影響親子關係
- ★ 從而調整一個與子女合適的相處模式

p2

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

本節目標：

- ◆ 調整與子女相處時的模式

p3

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

今天流程

鏡子遊戲 品格優勢 與孩子連結

p4

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

討論問題

- 你與孩子運用了哪一個愛之語？
- 使用的過程中遇到什麼挑戰？
- 使用後你的感受是什麼？

p5

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

鏡子遊戲

p6

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

活動流程：

1. 兩人一組
2. 其中一人做動作，另一人模仿
3. 2分鐘後交換角色

p7

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

體驗被看見、被接納的感受，看見及回應孩子的重要

p8

先安撫後說理

p9

暴力是什麼？

- ❖ 神經科學家發現，人類在經歷「他人排斥」或「物理創傷」時，同一個腦區（背側前扣帶皮層）會被活化
- ❖ 對大腦來說，**社交傷害**和**物理傷害**會帶來同樣真實的痛楚

p10

人的腦部結構

- 腦幹（俗稱爬蟲腦）負責與生存相關的生理機制及求生本能，例如吃喝、呼吸、痛等等，在出生前已開始運作
- 邊緣系統（俗稱哺乳腦）在嬰兒一出生就開始運作，當中的**杏仁核根據過去記憶判斷危險**；而海馬迴負責儲存記憶，尤其帶有強烈情緒的記憶
- 大腦皮質（俗稱理性腦）由兩歲開始發展，至約**25歲**才完成發展，負責處理語言、思考、規劃等，也是同理心的所在

p11

- 故此孩子在小時候特別需要大人安慰情緒
- 「先安撫後說理」是管教孩子較理想的方法

p12

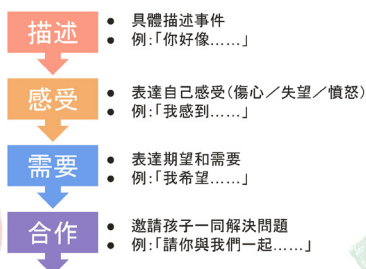
面對孩子問題3步驟

- 1) 情緒調節
- 2) 和孩子連結
- 3) 再說道理

p13

調整孩子行為 / 說話

p14



p15

正向心理學

- **不聚焦個人負面情緒與問題**
- **追求更充實和幸福人生**

p16

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

認識正向心理學對你與孩子的幫助？

認識個人品格優勢 肯定個人強項 增強自信 親子間互相欣賞 正面溝通的共同語言 增加幸福感 豐盛人生

p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

◆ 每人都有24個品格優勢
◆ 只是有些較突出
◆ 有些較普通

● 看到、欣賞孩子的獨一無二
● 發展孩子的品格優勢，面對日後生活上的困難

p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

品格優勢

毅力 熱情 誠實 愛和接受 社交智慧 仁慈 對美欣賞 幽默感 感恩 希望 心靈信仰 領導才能 團隊精神 創造力 好奇心 判斷力 洞察力 自我控制 溝通 公平公正

p19

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

品格優勢問卷 網上版本

<https://www.viacharacter.org>

p20

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

讚賞3部曲

p21

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

看見 ● 看見孩子的行為／說話
肯定 ● 具體肯定孩子的優點
鼓勵 ● 鼓勵孩子日後多發揮這個優點

p22

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

運用讚賞3部曲的例子：
事件：小文在地鐵上讓座位給老伯伯坐

父母可以說

看見 「我看到你主動讓座位給老伯伯坐」
肯定 「讓座這個行為是仁慈的表現」
鼓勵 「希望日後你能繼續用仁慈的心對待其他人」

仁慈

p23

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

回歸基本 重拾純粹

p24



「大手牽小手」親子同行小組—家長組（第一節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 12 名小學家長，其子女同時參與學生組

🎯 小組目標：

- 家長覺察自身情緒及狀態對親子溝通的影響。
- 家長理解孩子不同情緒及行為背後的內心需要。
- 家長學習溝通技巧，從而建立親子互信關係。

🎯 本節目目標：

- 家長認識情緒的成因及作用，以及對於親子溝通的影響。
- 家長覺察自身狀態，體驗自我照顧和嘗試調節情緒。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	讓參加者了解計劃及小組目標。	<ul style="list-style-type: none"> ● 點名。 ● 簡介本計劃。 ● 填寫前測問卷。 	前測問卷（家長版） 筆
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 管理家長對小組的理解及期望。 ● 家長對各人有基本認識，增加投入感。 	工作人員自我介紹、簡介小組，並與家長一同訂立小組規則。 <div>活動：互相認識</div> <ul style="list-style-type: none"> ● 家長選擇一張「紅花卡」代表自己。 ● 透過所選的卡作自我介紹，並分享對小組的期望。 	簡報 紅花卡
10 分鐘	家長認識情緒對人有存活作用，以及對親子溝通的影響。	<div>活動：「小驚嚇」</div> 播放片段（不告訴家長會有輕微驚嚇），請家長留意影片的人物的反應。 驚嚇片段： https://www.youtube.com/watch?v=lyRViApibqM <div>討論問題</div> <ul style="list-style-type: none"> ● 在觀看過程中，影片如何影響家長的情緒及行為？如心情會驚恐或平靜，身體會震抖等。 ● 家長照顧孩子時的情緒會如何影響著家長與孩子及家人之間的溝通？ <div>解說：情緒的作用</div> <ul style="list-style-type: none"> ● 簡單講解人的腦部結構：當人面對危險，杏仁核會活躍及有戰鬥、逃跑或僵住反應；但人持續處於壓力則易有衝動式回應。 ● 情緒會影響與他人關係，鼓勵家長先從接納自己的情緒開始，繼而在溝通上「先處理情緒，後處理事情」。 	/



🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 家長嘗試不同方法覺察自己的狀態及內心需要。 家長分享感受和想法，促進相互交流及投入小組。 	<p>活動：靜觀體驗</p> <ul style="list-style-type: none"> 工作人員按時間長短，安排不同類型的靜觀練習，如「三步呼吸空間」、「意象鬆弛法」。 家長按指示調節及感受自己的呼吸和身體。 工作人員分享有關靜觀的社區資源，鼓勵回家繼續練習。 <p>三步呼吸練習錄音：http://www.jcpanda.hk/ms2020/a4a (賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動)</p> <p>意象鬆弛練習錄音： https://www.youtube.com/watch?v=-Vf83zcqCCg (香港大學賽馬會癌症綜合關懷中心)</p> <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> 嘗試靜觀時，家長有甚麼感受和發現？ 平常能否有這些時間及機會讓自己放鬆？ 除了靜觀，有哪些方法可調節自己情緒？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> 鼓勵家長給予自己時間適時放空，透過不同方法照顧自己身心。 放空時可留意自己的感受，並容讓不同想法在腦海飄過。 	簡報
30 分鐘	家長及學生一同體驗調節情緒，相互欣賞彼此獨特性。	<p>親子活動：「一筆一劃」</p> <ul style="list-style-type: none"> 親子各拿一支顏色筆，每人輪流在畫紙只限畫上一筆。 過程期間雙方無言語溝通，嘗試接納對方所畫的一筆一劃。 親子欣賞合力完成的畫作，並選擇一處長方形範圍剪裁出來，放在相框。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> 對於剛才互動，親子有甚麼感受和發現？ 身心狀態與體驗前有分別嗎？這種感覺好嗎？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> 鼓勵親子接納對方想法，欣賞對方的獨特性，互相支持。 鼓勵親子調節好自己情緒後，才能有更好溝通。 	<p>* 家長及學生集合及一同參與</p> <p>畫紙 顏色筆 相框</p>
10 分鐘	家長與學生一同練習及體驗以不同方式照顧情緒。	<p>回家練習：心情日記</p> <ul style="list-style-type: none"> 派發功課，親子回家記錄自己及家人的心情和相關事件，以及如何調節情緒。 即場嘗試記錄是日心情及調節方法，以作練習。 	心情日記紙 (附錄一)

「大手牽小手」親子同行小組—家長組（第一節）

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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

p1

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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

p2

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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

p3

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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

p4

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

小挑戰： 請留意影片人物的反應

p5

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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？

p6

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

杏仁核

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

p7

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

危險

情緒

分析事情、自主行為

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

p8



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

壓力

分析事情、自主行為

情緒

身體反應

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

p9

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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)

p10

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
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

p11

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
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？

p12

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
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~！

p13

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
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

p14

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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

p15

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

- 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

p16

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 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？

p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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**

p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

謝謝留心及參與！

p19



「大手牽小手」親子同行小組—家長組（第二節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 12 名小學家長，其子女同時參與學生組

🎯 本節目標：

- 家長認識情緒背後代表內心需要，並設身處地了解孩子。
- 家長嘗試將自身情緒背後的需要以非衝動及合宜方式表達。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	重溫上節核心內容。	<p>討論：情緒的作用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 根據家長上節對於「人為什麼有情緒」的回應，邀請家長猜想他們的孩子對同一問題有甚麼答案。 ● (環境設置：可輔以花茶及香薰，讓家長體驗照顧身心重要性)。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 重溫人面對危險，杏仁核會活躍及有戰鬥、逃跑或僵住反應；因此孩子因情緒及相應行為被責罵，或會誤解情緒是不好的事。 ● 講解人的情緒亦可反映家長和孩子內心不同需要，如悲傷代表需要支持、憤怒代表需要界線。 ● 輔以影片，重溫家長先從接納自己的情緒開始，並嘗試探索親子出現情緒的背後需要，才能在溝通上「先處理情緒，後處理事情」。 <p>片段：https://www.youtube.com/watch?v=yeEBci37Va4 (0:37-3:34)</p>	簡報 花茶包 紙杯 暖水 香薰
20 分鐘	家長嘗試設身處地了解孩子，及以此原則應用在親子溝通。	<p>活動：「世上唯一的問卷」</p> <p>播放影片，並邀請家長討論及分享。</p> <p>片段：https://www.youtube.com/watch?v=ddlMRwOP3zg</p> <p>討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 影片哪些畫面最觸動自己？為什麼？ ● 如果設想自己是孩子，你想家人如何與你溝通？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 家長嘗試體會孩子處境，並以設身處地角度理解內心需要，再以相應方法回應和溝通。 ● 如有需要，可簡單講解社會規範（如社會期望家長要稱職）及原生家庭（如兒時是在打罵下成長）同樣會影響家長了解孩子。 	/

🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	家長學習各種溝通方式及技巧，合宜地表達情緒及背後內心需要。	<p>講解：善意溝通</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講解四步善意溝通：(1) 觀察自己及對方，(2) 描述雙方感受及 (3) 需要，再 (4) 提出具體請求。 ● 家長練習在不同情境下使用四步善意溝通，並明白要同時安定自己情緒。 ● 孩子未完全能夠以思考腦講出內心需要，家長嘗試先安定孩子情緒，並輔以視像工具讓孩子表達，如稍後提供的情緒需要輪盤。 	簡報
10 分鐘	家長及學生覺察情緒，並以甚麼方式照顧身心。	<p>討論：回顧心情日記</p> <p>邀請家長及孩子分享自己過去一星期的心情和相關事件，以及用了甚麼方法調節情緒。</p>	* 家長及學生集合及一同參與
30 分鐘	家長與學生一同練習及體驗以合宜方法表達情緒及背後內心需要。	<p>回家練習：「情緒需要」輪盤</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 孩子帶同所裝飾的情緒需要輪盤，鼓勵家長嘗試欣賞創作。 ● 使用孩子所裝飾的情緒需要輪盤，親子練習說出「我感到(情緒)」、「我需要(內心需要)」。 ● 派發功課，親子回家繼續運用情緒需要輪盤，記錄自己及家人的心情和相關事件，以及相關的內心需要。 	心情日記紙(附錄二)

「大手牽小手」親子同行小組—家長組（第二節）

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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 第二節

p1

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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

p2

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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

p3

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

熱身討論： 我們的孩子如何理解情緒？

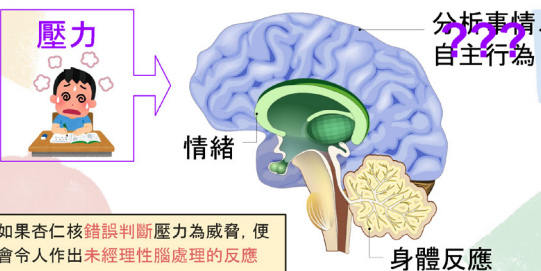


p4

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

壓力



分析事情、自主行為
情緒
身體反應

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

p5

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

小孩尚未認識情緒是甚麼一回事

觀看影片，認識如何：
先調節自己的情緒，
再幫助孩子學習調節

p6

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

情緒反映我們的內心需要



快樂 幸福 自豪 感動 熱情 興奮

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

p7

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

負面情緒



擔心 焦慮 害怕 傷心 慚愧 內疚 憤怒

需要安全、安心... 需要休息...
需要支持及幫助... 需要被聆聽...
需要被肯定... 需要被安慰、被明白...
需要表達內心感受... 需要訂立界線...

p8



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

小朋友
感受／情緒

- 委屈
- 羞愧
- 難過

內心需要／期望

- ★ 想被安慰
- ★ 想被明白
- ★ 想被擁抱

試想想，這些情緒反映小童和大人的甚麼內心需要？

大人
感受／情緒

- 不解
- 憤怒

內心需要／期望

- ★ 想清晰事情 → 想幫助小朋友
- ★ 想小朋友乖 → 想成為稱職父母

p9

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題：我們該如何與子女溝通？

- 觀看影片，哪些畫面最觸動自己？為什麼？
- 如果設想自己是孩子，你想家人如何與你溝通？

p10

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

使用自己也會希望別人跟你講話的方式，來跟小孩說話和回應他們需要

→ **將心比己**

p11

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

善意溝通四步曲

- 1 觀察自己／對方
- 2 感受
- 3 需要
- 4 具體請求

p12

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

例子：小朋友回家後便平躺梳化

我見到你剛剛放學返黎，就攤咗喺梳化……

你係咪覺得好疲累呀？

你係咪需要休息一陣先？

不如你休息半小時先，再去做功課？

p13

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

除了小朋友外，家長你都好重要！

都要讓小朋友知道你需要……

p14

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

例子：小朋友未開始做功課

我見到你近日好多功課要做……

我擔心你會唔夠時間做，會被老師怪責呀

我希望你能夠做晒，唔會被老師怪責

不如你慢慢做，做半小時就休息15分鐘？

p15

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

多運用不同視像工具，輔助雙向溝通

p16



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
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～！

p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
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

p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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**

p19

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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？

p20

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

大家練習以下的魔法語句： 「我感到(情緒)，我需要(內心需要)」

p21

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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**

p22

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

謝謝留心及參與！

p23

「大手牽小手」親子同行小組—家長組（第三節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 12 名小學家長，其子女同時參與學生組

🎯 本節目標：

- 認識溝通技巧，以避免溝通中做成雙方誤會。
- 學習表達對子女的愛，加強親子連結以助溝通。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	重溫上節核心內容。	<p>講解：溝通技巧與誤區</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 回顧情緒的作用、「先處理心情，後處理事情」的重要性，及四步善意溝通作為其中一種溝通方法。 ● 回顧一些溝通原則及技巧，如將心比己、雙向溝通等。 ● 講解一些溝通誤區，如比較心理、「真誠」讚賞、處理衝突等。 	簡報
25 分鐘	建基於所學的溝通技巧，向孩子表達關愛。	<p>活動：「愛的語言」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講解五種愛的語言：(1) 肯定語言、(2) 精心時刻、(3) 贈送禮物、(4) 服務行動、(5) 身體接觸。 ● 家長填寫自己過去從孩子接收到的愛，以及期望接收到的愛。 ● 回顧上一節的影片，家長猜想孩子在刮刮卡填寫的「過去從家長接收到的肯定話語」。 <p>討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 家長最想從孩子接收到哪種愛的語言？背後有甚麼內心需要？ ● 家長猜想孩子最想從自己接收哪種愛的語言？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 家長作為榜樣，以合宜方式表達內心需要及給予對方愛，讓孩子學習向家人溝通。 	愛的語言工作紙（家長版）（附錄三）
10 分鐘	回顧家長及學生以合宜方法表達情緒及背後的內心需要。	<p>討論：回顧情緒小輪盤</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 邀請家長及孩子分享自己過去一星期使用情緒小輪盤的經歷及感受。 	* 家長及學生集合及一同參與

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	家長與學生一同練習及體驗以合宜方法表達對彼此的愛及內心需要。	<p>親子活動：「公主王子」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 親子其中一人飾演睡公主／睡王子，閉上眼睛。 ● 當工作人員敲響頌鉢，親子另一人聽到頌鉢聲音停止後，為閉上眼的對方按摩一處身體部位。 ● 交換身份，由原本負責按摩的一人飾演睡公主／睡王子。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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？ 	簡報 頌鉢
10 分鐘		<p>親子活動：雙方愛的語言</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 孩子帶同所寫的刮刮卡，讓家長揭曉「過去從家長接收到的肯定話語」。 ● 家長及孩子一同看看彼此的工作紙，留意所寫的想法及排序。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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？有甚麼感受？ 	簡報
20 分鐘		<p>親子活動：「愛的小盒子」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 親子運用不同元素（如藝術材料），將雙方期望的愛的語言製成代用卷（如按摩 10 分鐘）或提示物（如零食模型），放進小木盒。 ● 如有時間，親子可為小木盒加上額外裝飾。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵親子回家多表達愛的不同語言，包括剛才所體驗的親子互動。 ● 親子可多運用愛的小盒子，利用盒內物件向雙方提示多表達愛的不同語言。 	簡報 小木盒 顏色筆 彩色紙 其他不同色彩的藝術材料 （如輕黏土、毛毛條等）



「大手牽小手」親子同行小組—家長組（第三節）

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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 第三節

p1

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

過去重點回顧： 先處理心情，後處理事情

p2

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

壓力

分析事情、自主行為

情緒

身體反應

情緒幫助存活，但亦可能作出情緒主導反應

p3

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

小朋友

感受／情緒

- 委屈
- 羞愧
- 難過

內心需要／期望

- ★ 想被安慰
- ★ 想被明白
- ★ 想被擁抱

大人

感受／情緒

- 不解
- 憤怒

內心需要／期望

- ★ 想清晰事情
- 想幫助小朋友
- ★ 想小朋友乖
- 想成為稱職父母

恰當程度情緒反映親子雙方的不同內心需要

p4

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

先以不同方法安定雙方情緒至恰當程度

♥ 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）

p5

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

善意溝通四步曲

- 1 觀察自己／對方
- 2 感受
- 3 需要
- 4 具體請求

後以將心比己的心態，了解和分享雙方的感受和需要

p6

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

溝通誤區：言者無心，聽者有意？

「你看看人家做得不錯，你學學他吧！」
激勵孩子 vs 與他人比較？

「你今次做得不錯，不過希望你下次做得更好。」
讚賞孩子 vs 是否真心？

p7

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

溝通誤區：有理說不清？

1. 設身處地思考
2. 找尋共同目標
3. 尋求他人調停

p8



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

溝通除了是為了管教外，亦是為了**表達關愛**

p9

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

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

p10

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

寶貴時刻：	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		

你最想從孩子接收到哪種愛的語言？

p11

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

小聯友姓名：	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		

猜猜孩子過去／最想從自己接收哪種愛的語言？

p12

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
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～！

p13

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
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

p14

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

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

p15

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

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. 聽到煩雜聲音停止後，為對方身體最痠痛的位置按摩，以「喚醒對方

p16

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

- 各人接受按摩的位置是否平日身體最疼痛的位置？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**？

p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

請親子比較一下自己所期望的愛的語言

期望的愛的語言	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		

期望的愛的語言	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		

p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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)

p19

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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



p20

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

「愛的語言」代用券



p21

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
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



p22

謝謝留心及參與！

p23

「大手牽小手」親子同行小組－學生組（第一節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 12 名小學生，其家長同時參與家長組

🎯 學生目標：

- 學生覺察自身情緒反應及接納情緒。
- 學生學習表達情緒的方法。
- 學生學習表達自己內心需要的方法。

🎯 本節目標：

- 學生認識面對不同事情會有不同情緒。
- 學生嘗試覺察自身情緒，並以合宜方式表達出來。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	讓參加者了解計劃及小組目標。	<ul style="list-style-type: none"> ● 點名。 ● 簡介本計劃。 ● 填寫前測問卷。 	前測問卷（學生版） 筆
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 管理對小組的理解及期望。 ● 對各人有基本認識，增加投入感。 	<p>活動：「命運二選題」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員展示不同題目（如喜歡薯片或蛋糕、喜歡與朋友或家人相處），並讓學生從兩個答案中選擇一個。 ● 邀請部分學生講解他們所選擇的答案。 ● 完結後，透過剛才學生表現出的行為一同訂立小組規則，並鼓勵學生投入。 	簡報
15 分鐘	認識不同情緒反應，並明白合宜地表達心情的重要性。	<p>活動：「二龍爭珠」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 分成兩組，每組學生各以號碼代表。 ● 當工作人員講出一號碼，該號碼的學生盡快到場地中央取得公仔。 ● 取得公仔後回答問題，能回答給予獎勵。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你最近一次感到憤怒／悲傷／害怕是甚麼時候？當時發生了甚麼事？ ● 請你用兩個動作及兩句說話演繹當時的情緒？ ● 如果情緒太激烈地表達，會有甚麼問題？ ● 你試過甚麼方法，讓自己不會過度憤怒／悲傷／害怕？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過初步識腦部結構，了解人在不同情況下會出現不同情緒。 ● 認識不同情緒出現時，或會出現的行為和說話。 ● 認識即使感到情緒激烈，亦要合宜地表達自己所感受到的心情。 	簡報 公仔 顏色膠紙 獎勵品（糖果、文具）



🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	嘗試覺察自己的狀態，以及平靜自己後再表達情緒。	<p>活動：「走進療癒世界」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員播放不同柔和音樂，鼓勵學生想像自己身處森林、海洋等療癒世界。 ● 認識代表不同情緒的心情詞彙，並以「我感到…」的語句表達。 ● 期間工作人員可輔以 Squishy 擠壓玩具或減壓球，讓學生體驗平靜的重要性。 <p>音樂短片 海洋：https://www.youtube.com/watch?v=nyX-OmDvm8g 森林：https://www.youtube.com/watch?v=Kodqwraxall 天空：https://www.youtube.com/watch?v=NirSGHezAo4 雨天：https://www.youtube.com/watch?v=mPZkdNFkNp</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生可想像自己身處療癒世界，幫助自己調節呼吸及心情。 ● 練習先平靜自己，才能以合宜方式表達自己所感受到的情緒。 	簡報 Squishy 擠壓玩具
30 分鐘	學生及家長一同體驗調節情緒，相互欣賞彼此獨特性。	<p>親子活動：「一筆一劃」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 親子各拿一支顏色筆，每人輪流在畫紙只限畫上一筆。過程期間雙方無言語溝通，嘗試接納對方所畫的一筆。 ● 一劃。 <p>親子欣賞合力完成的畫作，並選擇一處長方形範圍剪</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 裁出來，放在相框。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 對於剛才互動，親子有甚麼感受和發現？ ● 身心狀態與體驗前有分別嗎？這種感覺好嗎？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵親子接納對方想法，欣賞對方的獨特性，互相支持。 ● 鼓勵親子調節好自己情緒後，才能有更好溝通。 	*學生及家長集合及一同參與 畫紙 顏色筆 相框
10 分鐘	學生及家長一同練習及體驗以不同方式照顧情緒。	<p>回家練習：心情日記</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 派發功課，親子回家記錄自己及家人的心情和相關事件，以及如何調節情緒。 ● 即場嘗試記錄是日心情及調節方法，以作練習。 	心情日記紙 (附錄一)



「大手牽小手」親子同行小組－學生組（第一節）

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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 第一節

p1

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

自我介紹

卡通人物/明星
興趣
食物

p2

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

遊戲：命運二選題

同學們從兩個選項中，選擇一個...

p3

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

potato
p4

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

p5

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

p6

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

p7

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

p8

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金




p9

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

我們的小組規則

互相尊重 

用心聆聽 

投入活動 

保守秘密 

p10

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

遊戲：二龍爭珠

1. 分成兩組，每位同學分別代表1-6號……
2. 社工會先發問問題，然後隨機說出號碼
3. 同學們聽到自己的號碼，就出去嘗試取得公仔，成功爭奪可回答問題

p11

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

第一題

- 你最近一次出現這個情緒是甚麼時候？
- 當時發生了甚麼事？
- 請用兩個動作及兩句說話演繹當時的情況



p12

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

**感到不公平！
要捍衛！要攻擊！**



p13

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

自由題

- 如果情緒激動地表達，會有甚麼問題出現？



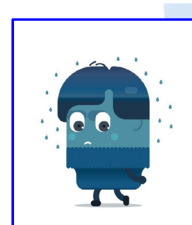
p14

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

第二題

- 你最近一次出現這個情緒是甚麼時候？
- 當時發生了甚麼事？
- 請用兩個動作及兩句說話演繹當時的情況



p15

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
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...**



p16



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

自由題

- 你試過甚麼方法，讓自己的情绪不會太低落？




p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

第三題

- 你最近一次出現這個情緒是甚麼時候？
- 當時發生了甚麼事？
- 請用兩個動作及兩句說話演繹當時的情況



p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

**感到不安全～
想要逃走～**



p19

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

自由題

- 你留意到朋友／家人用甚麼方法，讓情緒不會太害怕？

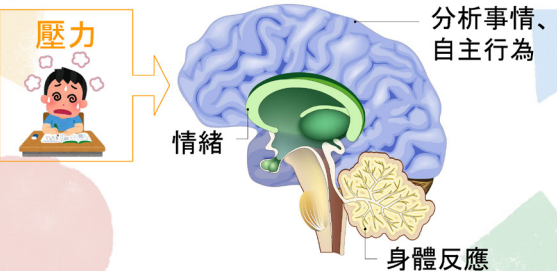


p20

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

壓力



分析事情、自主行為

情緒

身體反應

p21

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

**我們有時會激烈地表達情緒...
有時會隱藏掩飾情緒...**

如果未能平靜表達自己情緒...
別人會否明白？




p22

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

先平靜，再表達～

p23

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

我們想像自己身處.....

奇幻海洋

p24

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

我感到.....

委屈 **擔心**

平靜

p25

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

我們想像自己身處.....

魔法森林

p26

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

我感到.....

緊張 **憤怒**

妒忌

p27

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

我們想像自己身處.....

天空世界

p28

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

我感到.....

羞愧 **傷心**

失望

p29

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

我們想像自己身處.....

下雨天氣

p30

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

我感到.....

孤單 **害怕**

內疚

p31

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

領取你的情緒小精靈，並練習魔法語句：
「我感到.....」

p32



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
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～！

p33

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
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

p34

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

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



p35

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

- 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



p36

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
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？


p37

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

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**



p38

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

謝謝留心及參與！

p39

「大手牽小手」親子同行小組－學生組（第二節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 12 名小學生，其家長同時參與家長組

🎯 本節目標：

- 明白情緒背後代表自己有一些內心需要。
- 認識及嘗試將自己情緒背後的需要以合宜方式表達出來。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	回顧不同情緒反應，並認識情緒代表內心需要。	<p>講解：情緒小精靈</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 回顧人面對不同事情會有不同情緒，嘗試以合宜方式表達出來。 ● 講解情緒無分好壞，因為情緒代表人有內心需要。 	簡報
20 分鐘	認識不同情緒反應所對應的內心需要。	<p>活動：「人肉過三關」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 分成兩組，每組學生各以號碼代表。 ● 當工作人員講出一號碼，該號碼的學生盡快到場地中央，坐在其中一張椅子上並回答問題。 ● 當同組三位學生所坐的椅子能連成一線，將給予該組獎勵。 <p>解說</p> <p>問題圍繞生活例子，讓學生嘗試認識不同事情引起的情緒，以及背後的內心需要。</p>	簡報 椅子 獎勵品 (糖果、文具)
20 分鐘	認識以合宜方式將情緒及內心需要表達出來。	<p>活動：情緒小輪盤</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 組裝情緒小輪盤元件，並可加上藝術裝飾。 ● 認識小輪盤分別表達出自己感受和內心需要，並以角色扮演的方式練習。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 為甚麼家人有時候未能好好回應我們的情緒？你又怎樣做？ ● 當感到有情緒，你會如何提醒自己使用小輪盤？如何用一個更好的方式去表達自己？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 練習以「我感到（情緒）」、「我需要（內心需要）」的方式表達自己的情緒及內心需要。 ● 可鼓勵家人，在家中一處舒適地方，一同使用情緒小輪盤，以合宜方式表達自己，改善親子溝通。 	投影片 情緒小輪盤元件 顏色筆 其他藝術材料，如寶石貼紙等

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	學生及家長覺察情緒，並以甚麼方式照顧身心。	<p>討論：回顧心情日記</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 邀請家長及孩子分享自己過去一星期的心情和相關事件，以及用了甚麼方法調節。 	* 學生及家長集合及一同參與
30 分鐘	一同練習及體驗以合宜方法表達情緒及背後內心需要。	<p>回家練習：情緒小輪盤</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 孩子帶同所裝飾的情緒小輪盤，鼓勵家長嘗試欣賞創作。 ● 使用孩子所裝飾的情緒小輪盤，親子練習說出「我感到(情緒)」、「我需要(內心需要)」。 ● 派發功課，親子回家繼續運用情緒小輪盤，記錄自己及家人的心情和相關事件，以及相關的內心需要。 	心情日記紙(附錄二)



「大手牽小手」親子同行小組－學生組（第二節）

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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

p1

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

我們的小組規則

互相尊重 
用心聆聽 
投入活動 
保守秘密 

p2

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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.....



p3

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

感到不公平！ 要捍衛！要攻擊！

提醒我們需要



p4

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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



p5

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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



p6

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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

p7

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

● 全組目標能夠連成一線

×			×	×	×	×		
×							×	
×								×

p8



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

故事：小丸子的一天



p9

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

抽取號碼.....

p10

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

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）。她很想知道解釋，希望老師可以_____（需要）。

委屈 聆聽



p11

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

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



p12

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

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




p13

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

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




p14

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

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




p15

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

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



p16

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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



p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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



p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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



p19

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

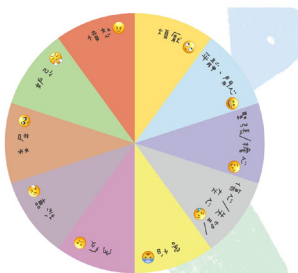
我的
情緒小轉盤

p20

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

我感到.....
（我的心情）

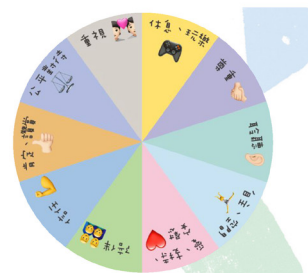


p21

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

我希望.....
（我的需要）



p22

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

裝飾時間！

p23

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

角色扮演

我感到.....
我需要.....

我感到.....
我需要.....



p24



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

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……

p25

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

小丸子回到家中，媽媽給姐姐買了新書包，但她卻沒有……

p26

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

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……

p27

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

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……

p28

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

小丸子不小心在上學途中掉了八達通及零用錢……

p29

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

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……

p30

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

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……

p31

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金


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……

p32

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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……



p33

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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？

p34

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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？

p35

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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

p36

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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～！

p37

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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

p38

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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



p39

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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？



p40



源·點

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構

香港明愛

Caritas HONG KONG

捐助機構

香港賽馬會

慈善信託基金

大家練習以下的魔法語句：
「我感到(情緒), 我需要(內心需要)」

p41

源·點

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構

香港明愛

Caritas HONG KONG

捐助機構

香港賽馬會

慈善信託基金

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:)
家庭	<div>今天的心情</div> <div>開心 <input type="checkbox"/> 生氣 <input type="checkbox"/> 傷心 <input type="checkbox"/> 驚慌 <input type="checkbox"/> 疲倦 <input type="checkbox"/> 擔心 <input type="checkbox"/> 羞愧 <input type="checkbox"/> 尷尬 <input type="checkbox"/></div> <div>我的需要/感受</div> <div>尊重 <input type="checkbox"/> 溝通 <input type="checkbox"/> 公平對待 <input type="checkbox"/> 互相支持/理解 <input type="checkbox"/> 陪伴 <input type="checkbox"/> 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他: <input type="text"/></div>	<div>今天的心情</div> <div>開心 <input type="checkbox"/> 生氣 <input type="checkbox"/> 傷心 <input type="checkbox"/> 驚慌 <input type="checkbox"/> 疲倦 <input type="checkbox"/> 擔心 <input type="checkbox"/> 羞愧 <input type="checkbox"/> 尷尬 <input type="checkbox"/></div> <div>我的需要/感受</div> <div>尊重 <input type="checkbox"/> 溝通 <input type="checkbox"/> 公平對待 <input type="checkbox"/> 互相支持/理解 <input type="checkbox"/> 陪伴 <input type="checkbox"/> 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他: <input type="text"/></div>	<div>今天的心情</div> <div>開心 <input type="checkbox"/> 生氣 <input type="checkbox"/> 傷心 <input type="checkbox"/> 驚慌 <input type="checkbox"/> 疲倦 <input type="checkbox"/> 擔心 <input type="checkbox"/> 羞愧 <input type="checkbox"/> 尷尬 <input type="checkbox"/></div> <div>我的需要/感受</div> <div>尊重 <input type="checkbox"/> 溝通 <input type="checkbox"/> 公平對待 <input type="checkbox"/> 互相支持/理解 <input type="checkbox"/> 陪伴 <input type="checkbox"/> 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他: <input type="text"/></div>
小朋友	<div>今天的心情</div> <div>開心 <input type="checkbox"/> 生氣 <input type="checkbox"/> 傷心 <input type="checkbox"/> 驚慌 <input type="checkbox"/> 疲倦 <input type="checkbox"/> 擔心 <input type="checkbox"/> 羞愧 <input type="checkbox"/> 尷尬 <input type="checkbox"/></div> <div>我的需要/感受</div> <div>尊重 <input type="checkbox"/> 溝通 <input type="checkbox"/> 公平對待 <input type="checkbox"/> 互相支持/理解 <input type="checkbox"/> 陪伴 <input type="checkbox"/> 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他: <input type="text"/></div>	<div>今天的心情</div> <div>開心 <input type="checkbox"/> 生氣 <input type="checkbox"/> 傷心 <input type="checkbox"/> 驚慌 <input type="checkbox"/> 疲倦 <input type="checkbox"/> 擔心 <input type="checkbox"/> 羞愧 <input type="checkbox"/> 尷尬 <input type="checkbox"/></div> <div>我的需要/感受</div> <div>尊重 <input type="checkbox"/> 溝通 <input type="checkbox"/> 公平對待 <input type="checkbox"/> 互相支持/理解 <input type="checkbox"/> 陪伴 <input type="checkbox"/> 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他: <input type="text"/></div>	<div>今天的心情</div> <div>開心 <input type="checkbox"/> 生氣 <input type="checkbox"/> 傷心 <input type="checkbox"/> 驚慌 <input type="checkbox"/> 疲倦 <input type="checkbox"/> 擔心 <input type="checkbox"/> 羞愧 <input type="checkbox"/> 尷尬 <input type="checkbox"/></div> <div>我的需要/感受</div> <div>尊重 <input type="checkbox"/> 溝通 <input type="checkbox"/> 公平對待 <input type="checkbox"/> 互相支持/理解 <input type="checkbox"/> 陪伴 <input type="checkbox"/> 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他: <input type="text"/></div>
小朋友	<div>今天的心情</div> <div>開心 <input type="checkbox"/> 生氣 <input type="checkbox"/> 傷心 <input type="checkbox"/> 驚慌 <input type="checkbox"/> 疲倦 <input type="checkbox"/> 擔心 <input type="checkbox"/> 羞愧 <input type="checkbox"/> 尷尬 <input type="checkbox"/></div> <div>我的需要/感受</div> <div>尊重 <input type="checkbox"/> 溝通 <input type="checkbox"/> 公平對待 <input type="checkbox"/> 互相支持/理解 <input type="checkbox"/> 陪伴 <input type="checkbox"/> 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他: <input type="text"/></div>	<div>今天的心情</div> <div>開心 <input type="checkbox"/> 生氣 <input type="checkbox"/> 傷心 <input type="checkbox"/> 驚慌 <input type="checkbox"/> 疲倦 <input type="checkbox"/> 擔心 <input type="checkbox"/> 羞愧 <input type="checkbox"/> 尷尬 <input type="checkbox"/></div> <div>我的需要/感受</div> <div>尊重 <input type="checkbox"/> 溝通 <input type="checkbox"/> 公平對待 <input type="checkbox"/> 互相支持/理解 <input type="checkbox"/> 陪伴 <input type="checkbox"/> 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他: <input type="text"/></div>	<div>今天的心情</div> <div>開心 <input type="checkbox"/> 生氣 <input type="checkbox"/> 傷心 <input type="checkbox"/> 驚慌 <input type="checkbox"/> 疲倦 <input type="checkbox"/> 擔心 <input type="checkbox"/> 羞愧 <input type="checkbox"/> 尷尬 <input type="checkbox"/></div> <div>我的需要/感受</div> <div>尊重 <input type="checkbox"/> 溝通 <input type="checkbox"/> 公平對待 <input type="checkbox"/> 互相支持/理解 <input type="checkbox"/> 陪伴 <input type="checkbox"/> 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他: <input type="text"/></div>

p42

源·點

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構

香港明愛

Caritas HONG KONG

捐助機構

香港賽馬會

慈善信託基金

謝謝留心及參與！

p43

「大手牽小手」親子同行小組－學生組（第三節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 12 名小學生，其家長同時參與家長組

🎯 本節目目標：

- 理解家長的日常行為和溝通如何表達關愛。
- 學習以愛的語言表達對家長的愛，加強親子連結以助溝通。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	回顧不同情緒反應及內心需要，以合宜方式表達。	<p>講解：回顧情緒小精靈</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 回顧人面對不同事情會有不同情緒，嘗試以合宜方式表達出來。 ● 講解情緒無分好壞，因為情緒代表人有內心需要。 	簡報
30 分鐘	認識與家長溝通時的不同方法，並理解家長所表達的關愛。	<p>活動：家長的肯定話語</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學習五種愛的語言，：(1) 肯定語言、(2) 精心時刻、(3) 贈送禮物、(4) 服務行動、(5) 身體接觸。 ● 嘗試寫上「過去從家長接收到的肯定話語」。 ● 思考如何在日常運用愛的語言向家人表達關愛，同時填寫自己期望接收到的愛。 <p>討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 最想從家長接收到哪種愛的語言？背後有甚麼內心需要？ ● 理解家長日常行為和溝通如何表達關愛？ <p>解說</p> <p>明白家長也會有情緒反應及內心需要，須一同練習合宜地表達。</p>	愛的語言 工作紙 (學生版) (附錄三)
10 分鐘	回顧學生及家長以合宜方法表達情緒及背後內心需要。	<p>討論：回顧情緒小輪盤</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 邀請家長及孩子分享自己過去一星期使用情緒小輪盤的經歷及感受。 	* 學生及家長集合及一同參與

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	學生及家長一同練習及體驗以合宜方法表達對彼此的愛及內心需要。	<p>親子活動：公主王子</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 親子其中一人飾演睡公主／睡王子，閉上眼睛。 ● 當工作人員敲響頌鉢，親子另一人聽到頌鉢聲音停止後，為閉上眼的對方按摩一處身體部位。 ● 交換身份，由原本負責按摩的一人飾演睡公主／睡王子。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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？ 	簡報 頌鉢
10 分鐘		<p>親子活動：雙方愛的語言</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 孩子帶同所寫的刮刮卡，讓家長揭曉「過去從家長接收到的肯定話語」。 ● 家長及孩子一同看看彼此的工作紙，留意所寫的想法及排序。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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？有甚麼感受？ 	簡報
20 分鐘		<p>親子活動：愛的小盒子</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 親子運用不同元素（如藝術材料），將雙方期望的愛的語言製成代用卷（如按摩 10 分鐘）或提示物（如零食模型），放進小木盒。 ● 如有時間，親子可為小木盒加上額外裝飾。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵親子回家多表達愛的不同語言，包括剛才所體驗的親子互動。 ● 親子可多運用愛的小盒子，利用盒內物件向雙方提示多表達愛的不同語言。 	簡報 小木盒 顏色筆 彩色紙 其他不同色彩的藝術材料（如輕黏土、毛毛條等）



「大手牽小手」親子同行小組－學生組（第三節）

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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

p1

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

回顧我們的情緒小精靈

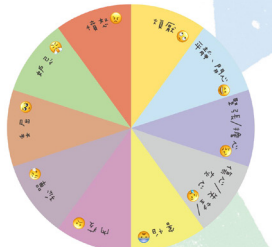


p2

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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



p3

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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



p4

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

魔法語句

我感到.....
我需要.....

我感到.....
我需要.....



p5

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 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

p6

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

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



p7

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會慈善信託基金

你最受從家人接收到哪種愛的語言？

小類別 (Small Category)	我過去從家人接收到的愛 (Love I received from family in the past)	我期望接收到的愛 (Love I expect to receive)
實質的相處時間 (Quality Time)	(見刮刮卡)	
肯定的說話 (Words of Affirmation)		
精心小禮物 (Gifts)		
服務對方的行動 (Acts of Service)		
身體接觸 (Physical Touch)		

p8



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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）

p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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



p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

「愛的語言」代用券



p19

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 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



p20

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

謝謝留心及參與！

p21

「大手牽小手」親子同行小組—家長組及學生組（第四節）

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：12 名小學家長及其孩子

🎯 本節目標：

- 促進親子合作及溝通，共同建構良好的親子關係。
- 鞏固家長及學生所學，鼓勵親子互相欣賞，保持良好溝通。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	親子重溫愛的語言，向雙方表達愛意。	<p>討論：回顧愛的小盒子</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 回顧五種愛的語言 ● 邀請家長及孩子分享自己過去一星期使用愛的小盒子的經歷及感受。 	* 家長及學生集合及一同參與
10 分鐘	家長及學生相互欣賞彼此獨特性。	<p>活動：「你諗我諗」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 親子按照工作人員的問題，各人在白板寫或畫上自己答案及猜想對方答案，然後揭曉答案再比較。 ● 參考問題：最喜歡的顏色 / 食物 / 卡通人物、最喜歡的減壓方法 / 愛的語言。 <p>討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 親子留意到雙方答案有甚麼相同及不同之處？有甚麼感受？ ● 親子日後可以如何加深對雙方的了解？ <p>解說</p> <p>鼓勵親子主動加深對對方的了解，接納對方想法，欣賞對方的獨特性。</p>	小白板 白板筆連刷
20 分鐘	一同練習及體驗以合宜方法表達對彼此的愛及內心需要。	<p>親子活動：送花大行動（一）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員講解製作蔬菜花束的步驟，並鼓勵親子分工合作。 ● 學生記錄所需要的蔬菜種類及數目，然後前往另一課室（裝置成菜市場）選取。 ● 家長預先繪製給予孩子的心意卡。 	心意卡 購物袋 各款式蔬菜： 唐生菜、 西蘭花、 紅蘿蔔、 茄子、粟米、 三色大燈籠椒、 小辣椒



🕒	目標	內容	備註 / 物資
30 分鐘	一同練習及體驗以合宜方法表達對彼此的愛及內心需要。	<p>親子活動：送花大行動（二）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生帶同所選取的蔬菜回到課室，親子協力將蔬菜抹乾淨，然後將竹簽插進每棵蔬菜。 ● 親子協力將蔬菜以膠紙初步包紮及固定，然後使用彩紙及絲帶包裝好。 ● 學生亦繪製給予家長的心意卡。 	竹簽 膠紙 絲帶 彩紙
10 分鐘		<p>親子活動：送花大行動（三）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 家長和孩子分別閱讀對方所繪製的心意卡，然後放置到蔬菜花束上。 ● 親子與蔬菜花束一同合照，工作人員使用即影即有相機拍照，然後送贈組員。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在剛才的創作過程中，家長及孩子分別留意到對方有甚麼地方或舉動值得欣賞？ ● 家長及孩子分別閱讀對方所繪製的心意卡，有甚麼感受和想法？ ● 家長與孩子日後會如何繼續向彼此表達關愛及內心需要？ <p>解說</p> <p>將蔬菜花束的創作過程比喻為覺察情緒及親子溝通成果，總結小組學習重點。</p>	即影即有相機 相紙
10 分鐘	評估小組成效。	請家長及學生填寫後測問卷及評估問卷。	後測問卷（家長版） 評估問卷（家長版） 後測問卷（學生版） 評估問卷（學生版）



「大手牽小手」親子同行小組—家長組及學生組（第四節）

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
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 第四節

p1

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

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

p2

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

回顧： 愛的小盒子

回家後再使用，
有沒有甚麼新的
發現或感受？

p3

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

熱身遊戲：你諗我諗

- 親子各人按照問題，在白
板寫／畫上自己答案
- 工作員會再指示雙方揭曉
答案，再比較一番

p4

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

題目：最喜歡的顏色

p5

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

題目：最喜歡的食物

p6

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

題目：最喜歡的卡通人物

p7

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

題目：最喜歡的減壓方法

p8

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

題目：最喜歡的愛的語言




p9

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

- 大家對對方的認識深嗎？日後可以如何**加深**對雙方的了解？



p10

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

親子活動：送花大行動



p11

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

步驟一：

- 同學記錄所需材料，現在去「市場」搜羅材料
- 家長在等待時可預先進行步驟三



p12

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

步驟二：

- 親子分工將材料抹乾淨
- 親子分工以竹籤穿上材料
- 親子合力將材料包紮



p13

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

步驟三：

- 親子分別運用愛的語言，寫上心意卡

THANK YOU

p14

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

- 在剛才過程中，雙方分別留意到對方有甚麼地方或舉動**值得欣賞**？
- 大家分別閱讀對方所繪製的心意卡，有甚麼**感受和想法**？
- 大家日後會**如何繼續**向彼此表達關愛及內心需要？

p15

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

合照時間！

p16

「親子時光」親子玩樂工作坊

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 6 對小學生及其家長，共 12 人

🎯 目標：

- 讓家長及小朋友增進了解彼此的想法及內心需要，包括減壓方法及愛的語言等。
- 讓家長及小朋友透過玩樂及認識品格優勢，互相發現優點及欣賞對方。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	讓參加者掌握活動目標。	<ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員自我介紹。 ● 簡介本計劃。 ● 介紹活動目標與流程。 	簡報
10 分鐘	促進親子間互相了解，並欣賞彼此獨特性。	<p>活動：「你諗我諗」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 親子按照工作人員的問題，各人在白板寫或畫上自己答案及猜想對方答案，然後揭曉答案再比較。 ● 參考問題：最喜歡的顏色 / 食物 / 卡通人物、最喜歡的減壓方法 / 愛的語言。 <p>討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 親子留意到雙方答案有甚麼相同及不同之處？有甚麼感受？ ● 親子日後可以如何加深對雙方的了解？ <p>解說</p> <p>鼓勵親子主動加深對對方的了解，接納對方想法，欣賞對方的獨特性。</p>	簡報 小白板 白板筆連刷
5 分鐘		<p>講解：魔法語句</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講解親子在玩樂過程的重要事項，包括投入參與、留心對方等。 ● 邀請大家練習以「我看見你(行為)，我欣賞你(優點)」的方式來互相欣賞和建立關係。 	簡報



🕒	目標	內容	備註 / 物資
40 分鐘	促進親子相處時光，並鼓勵正向溝通、互動欣賞等良好互動。	<ul style="list-style-type: none"> ● 親子分成兩組，用 15 分鐘時間玩其中一款桌遊。 ● 之後，可換另一桌遊再玩大概 15 分鐘。 ● 有需要時可輔以小遊戲協助分組，增加趣味性。 <p>活動：超級犀牛</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 親子輪流使用牆壁卡及地基卡建成高塔。 ● 過程中可多欣賞孩子，如運用勇氣去嘗試建成塔。 <p>活動：動手不動口</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 親子根據圖卡做相應手勢；如不能做到，須雙手交叉放胸前。 ● 過程中可多欣賞孩子，如運用判斷力去決定手勢是否能做到。 <p>活動：快手鬼鬼</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 親子根據圖卡找出正確物件；如沒有，須判斷並找出沒有相同顏色或沒有相同款式的物件。 ● 過程中可多欣賞孩子，如運用毅力去讓自己繼續參與。 <p>活動：嗒寶找相同</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 親子根據圖卡找出兩張卡片之間相同的物件。 ● 過程中可多欣賞孩子，如運用謹慎去小心找出答案。 	簡報 桌遊： 超級犀牛、 動手不動口、 快手鬼鬼、 嗒寶找相同
10 分鐘	鞏固親子對於彼此的發現及欣賞，並於家中繼續營造親子時光。	<p>活動：親子彼此欣賞</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員派發品格優勢工作紙，讓親子嘗試以品格優勢互相欣賞及幫助溝通。 ● 親子在卡紙寫上魔法語句：「我看見你（行為），我欣賞你（優點）」，並送贈對方以作鼓勵。 	簡報 品格優勢 工作紙 卡紙
15 分鐘		<p>討論：營造親子時光</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 設計「親子時光卡」，鼓勵親子在一星期內花時間一同進行一次親子活動。 ● 親子一同討論在家玩甚麼遊戲可以促進相處，例如桌遊、或一些合作類的電子遊戲。 	簡報 畫筆 卡紙
5 分鐘	收集家長及孩子對活動的意見	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結內容。 ● 邀請家長填寫問卷，對活動作出回饋。 	問卷



「親子時光」親子玩樂工作坊

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

親子時光

親子玩樂體驗

p1

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

熱身遊戲：你諗我諗

- 親子各人按照問題，在白板寫／畫上自己答案
- 工作員會再指示雙方揭曉答案，再比較一番



p2

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

題目：最喜歡的顏色



p3

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

題目：最喜歡的食物



p4

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

題目：最喜歡的卡通人物



p5

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

題目：最喜歡的減壓方法



p6

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

題目：最喜歡的「愛的語言」

- 精心禮物
- 陪伴時刻
- 服務舉動
- 肯定言語
- 身體接觸




p7

源·點 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 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

- 大家留意到雙方答案有甚麼**相同**及**不同之處**？有甚麼感受？
- 大家日後可以如何**加深**對雙方的了解？



p8

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

玩樂注意事項



家長孩子一同參與，多互相觀察



給予孩子發揮空間，同時學習遵守規則



大家將自己所見及欣賞對方的描述講出來

p9

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

大家練習以下的魔法語句：

**「我看見你(_____)，
我欣賞你(_____)」**

p10

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

桌遊：超級犀牛

- 根據地基卡上的標示，將可摺疊的牆壁卡建立起來
- 嘗試建立更多樓層，並嘗試將「犀牛」放在最頂層

p11

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

桌遊：動手不動口

- 根據圖卡做出相應手勢
- 有些圖卡的手勢不能做到，須雙手交叉放胸前

p12

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

桌遊：快手鬼鬼

- 找出圖卡中有出現的物件
- 如沒有，須找出沒有相同顏色或沒有相同款式的物件

p13

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

桌遊：嗒寶找相同

- 以最快速度，找出兩張圖卡之間相同的物件

p14

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

- 今日遊戲過程中，你欣賞了你的家人／孩子甚麼地方或舉動？可輔以品格優勢舉例
- 請在卡上寫上魔法語句：
**「我看見你(_____)，
我欣賞你(_____)」**




p15

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

- 製作「親子時光卡」：出示此卡，親子在一星期內一同進行一次親子玩樂
- 由家長自行安排的活動，有時未必被兒童理解為玩樂；現在一同討論有甚麼遊戲可一起玩？



p16

「心『正』自然『良』」品格優勢家長工作坊

🕒 時間：1.5 小時

👤 對象：家長

🎯 目標：

- 讓家長認識品格優勢的概念，以及擴闊對優點的看法。
- 鼓勵家長學習欣賞及發掘自己及他人的內在資源，培養正向思維。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	讓參加者掌握活動目標。	<ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員自我介紹。 ● 講解活動目標及流程。 	簡報
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解家長對自己及孩子的看法。 	<p>活動：熱身小遊戲</p> <p>請家長畫出兩個來自大自然的事物或動物，去形容家長自己及孩子。</p> <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 家長會以哪些詞彙，形容所畫的事物或動物？ ● 家長思考時，傾向先想起負面特質，還是正面特質？ <p>活動：觀察小挑戰</p> <p>播放短片，請家長數算片中穿著綠色衣服的女孩跳繩成功跳到多少次。</p> <p>觀察小挑戰短片 (0:50-1:23)： https://www.youtube.com/watch?v=iiEzf3J4iFk</p> <p>討論問題</p> <p>家長有沒有留意到短片中有其他特別之處？包括：有一隻大猩猩經過、背景顏色有變化…等等。</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 人腦會有選擇性注意力 (selective attention)，讓人專注於一件事，而忽略了其他事。 ● 透過短片講解人腦有負面偏好 (negative bias)，幫助人類存活，但同時會讓人太專注壞事，忽略其他美好的事。 <p>負面偏好影片 (0:34-1:56)： https://www.youtube.com/watch?v=CHTJijHnjsg</p>	簡報



🕒	目標	內容	備註 / 物資
40 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 闡述品格優勢的體現，裝備家長有關品格優勢的基本概念。 ● 讓家長嘗試换位思考，明白及尊重孩子的獨特性。 	<p>講解：品格優勢概念及重要性</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每人都有 24 項品格優勢，沒有高低之分；有些品格優勢較突出，有些不太明顯。 ● 品格優勢並非固定不變，而是可以在後天加以培養。 ● 要恰當地使用品格優勢，不要誤用 (Misuse)、過度使用 (Overuse) 或未充份使用 (Underuse)。 ● 輔以影片及生活例子，講解發掘和發展孩子品格優勢的重要性的方法。 <p>劉盼稀專訪影片： https://www.facebook.com/watch/?v=1222178971533281</p> <p>活動：個案討論</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 列出不同個案，讓家長思考個案中的孩子有甚麼品格優勢。 ● 如果你是個案孩子的家長，你會如何以品格優勢的概念回應？ 	簡報
25 分鐘	鞏固參加者對品格優勢的認識及運用。	<p>活動：分組討論</p> <p>讓家長用品格優勢形容自己及小朋友，並輔以例子加以解釋。</p> <p>講解：詳細認識自己和孩子的品格優勢</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講解品格優勢問卷詳細版，歡迎家長回家填寫以認識自己。 ● 問卷另有青少年版，適合 10-17 歲兒童及青少年；家長可回家與子女一同填寫，或以輕鬆的親子活動找出親子相同的品格優勢。 	
5 分鐘	收集家長對活動的意見。	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結內容。 ● 邀請家長填寫問卷，對活動作出回饋。 	問卷



「心『正』自然『良』」品格優勢家長工作坊

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

心「正」自然「良」

家長品格優勢工作坊

p1

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

活動目標

1. 家長**認識品格優勢**的概念，擴闊對優點的看法
2. 鼓勵家長學習欣賞及發掘自己及家人的**內在資源**，**培養正向思維**

p2

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

熱身遊戲

請畫出兩樣來自大自然的事物或動物去形容：

1. 家長自己
2. 小朋友



p3

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

你所畫的事物或動物，反映你自己和小朋友分別有甚麼特質？

好動 文靜 坐唔定
成日笑 多嘢講

p4

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

你傾向..... 先想起**負面**特質？ 還是想起**正面**特質？

p5

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

小挑戰：

觀看**影片**，數一數片中綠衫兩位女孩，跳繩成功跳到多少下？

p6

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

有時太專注某些行為， 會忽略其他**可愛的部份**

觀看**影片**，認識為甚麼
我們會傾向先看到負面？

p7

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

正向心理學

與其著眼「問題」，
不如多運用、發揮
人與生俱來的**品格優勢**
在生活各範疇上，
便能達致長久的快樂！

人如何可以追求
更充實和幸福人生？

p8



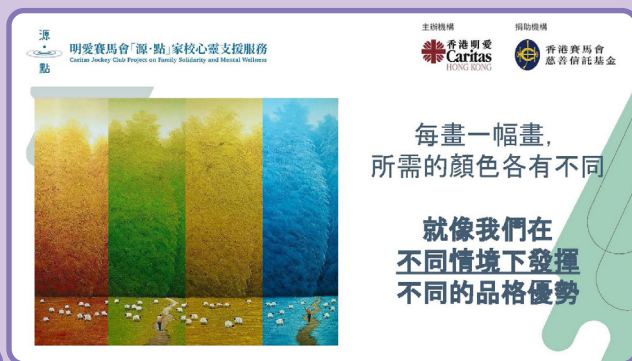
p9



p10



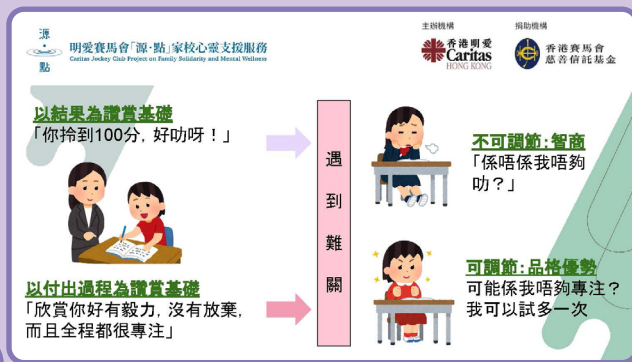
p11



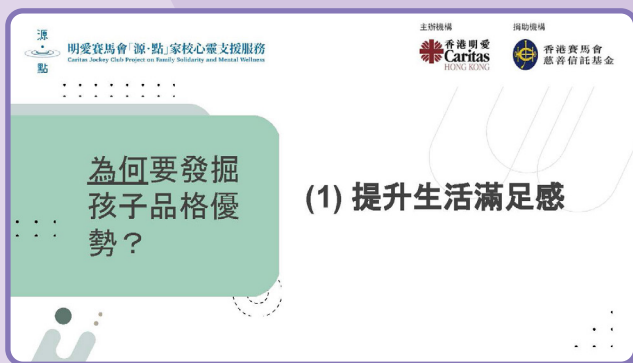
p12



p13



p14



p15



p16



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

為何要發掘孩子品格優勢？

(2) 提升正向自我形象

p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

認識了自己的品格優勢
逐漸內化成自我身份認同的一部分

「我係一個點嘅人？」

小練習：你會如何形容他？

p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

為何要發掘孩子品格優勢？

(3) 建立內在資源，面對困難

p19

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

面對學業挫敗時，可以.....

創造力 毅力 希望

p20

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

面對家人相處問題時，可以.....

幽默感 寬恕 感恩

p21

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

面對朋輩問題時，可以.....

仁慈 勇敢 社交智慧

p22

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

為何要發掘孩子品格優勢？

(4) 了解彼此，增進人際關係

p23

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

了解自己和他人的差異 → 減少磨擦

點解佢有時講嘢，會有啲跳脫嘅？

點解佢講嘢會咁嚴肅嘅？

謹慎 幽默感

p24

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

發揮自己和對方的品格優勢 → 事半功倍

佢咁有好奇心，可以叫佢計劃行程！

佢咁有社交智慧，可以搵埋佢嘅朋友仔一齊嚟

社交智慧 好奇心

p25

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

尋找大家的共同興趣 → 拉近關係

不如一齊去玩獨木舟！

勇敢 對美欣賞

p26

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

如何發展孩子品格優勢？

(1) 以新方式揉合不同品格優勢

p27

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

例子：孩子突出的品格優勢是

創造力 愛和被愛

- 朋友關係：主動製作小禮物送贈同學
- 家庭和諧：為家人設計新菜式／提議不同的家庭活動
- 個人逆境：嘗試尋找新的解決方法／主動找家人幫忙

p28

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

如何發展孩子品格優勢？

(2) 以恰當程度運用品格優勢

p29

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

例子：

剛剛好

過量使用 衝動

過少使用 怯懦

錯誤使用 錯用勇敢

p30

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

平日較少運用(underuse) → 鼓勵運用

- 看見孩子的行為，**不加評論地描述**
- 告訴孩子你的感受，並**具體肯定**及欣賞
- 鼓勵**孩子日後多加運用

p31

例子：孩子平日很少感恩，但有一次他會對人表達感謝

「我剛剛看到你下小巴時對司機叔叔道謝，媽媽感到很開心，十分欣賞你懂得**感恩**，媽媽鼓勵你平日都可以多加發揮**感恩**！」

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

過度使用(overuse) → 提醒調校和平衡

- 看見孩子的行為，**不加評論地描述**
- 告訴孩子你的感受及**擔憂**，和行為**會導致的後果**
- 提醒**孩子運用品格優勢時，發揮其他品格同樣重要

p32

例子：孩子第一次玩滑板運動時，差點弄傷同學

「媽媽看到你今次有衝勁去嘗試新事物，十分欣賞你的**勇敢**，但媽媽見到你差點弄傷同學，媽媽擔心你與同學的安全，下次可以提醒自已，發揮**謹慎**、**自我控制**都很重要呢。」



p33

p34

p35

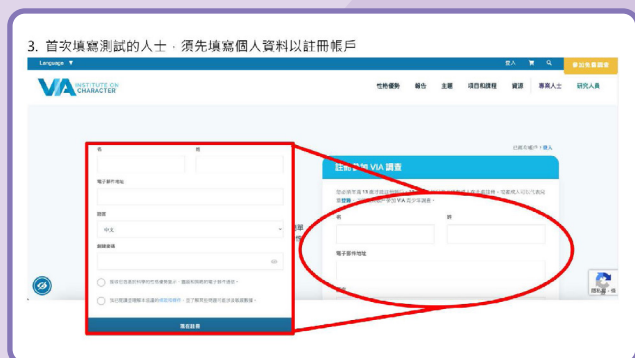
p36

p37

p38

p39

p40



p41



p42



p43



p44

「至正爸媽」品格優勢家長小組 – 第一節

🕒 時間：1.5 小時

👤 對象：家長

🎯 小組目標：

- 透過品格優勢增加家長對自己及孩子的正面評價。
- 運用及發展品格優勢於日常生活當中。
- 促進正向親子溝通及親子關係。
- 認識成長型思維。

🎯 本節目目標：

- 透過品格優勢增加家長對自己及孩子的正面評價。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	讓參加者掌握活動目標。	<ul style="list-style-type: none"> ● 點名。 ● 介紹計劃。 ● 填寫前測問卷。 	前測問卷 筆
20 分鐘	組員間互相認識。	<p>活動一：互相認識</p> <p>家長以一種物件形容自身，思考性格上的強項。</p> <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你的性格強項與該物件有什麼相似之處？ 2. 發現到你的強項有什麼感受？ 3. 這個強項如何協助你解決生活上的挑戰？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每個人都有獨一無二的性格強項。 ● 善用強項更能為生活帶來滿足感。 <p>活動二：估估下</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分 2 組，輪流作賽。 2. 於 3 分鐘內，2-3 位組員負責用形容詞描述知名人士（不能說出正確答案），亦可配上動作輔助，讓 3-4 位組員負責估答案。 3. 成功估中有 1 分，累積分數，最高分的一組勝出。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 將觀察到各組員的強項說出。 ● 詢問組員的感受，會否發現每個人都有突出的強項，讓人印象深刻。 ● 同時地，只要我們細心發現，我們和小朋友都有突出的強項，所以我們需要品格優勢協助我們整理與發現。 	品格優勢 工作紙 名人姓名紙 

🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	介紹正向心理學及 24 個品格優勢。	<p>短講：介紹正向心理學</p> <ul style="list-style-type: none"> 正向心理學的理念是不會著重問題，而是追求更充實和幸福的人生。 通往幸福的五大元素分別是：正面情緒、全心投入、正面關係、意義及成就感。 <p>播放影片 影片來源： [港大防止自殺研究中心]. (2020, December 31). 24 個品格優點 [Video]. YouTube. https://youtu.be/FknQ17SriwM</p> <ul style="list-style-type: none"> 講解正向心理學對家長與孩子的幫助 	簡報
25 分鐘	讓家長認識自己的品格優勢。	<p>活動：進行品格優勢問卷</p> <ul style="list-style-type: none"> 利用 15-20 分鐘進行問卷 完成後，組員分享感受： <ol style="list-style-type: none"> 是否如自己預期般的結果？ 如果不一樣，你覺得原因是什麼？ 你喜歡這個結果嗎？為什麼？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> 了解每人都有 24 個品格優勢，有些經常發揮，另一些則較少運用。 品格不是先天，而是像肌肉般可訓練出來。 認識個人品格優勢有助增強自信心。 	簡報
20 分鐘	讓家長欣賞自己的品格優勢，能看見自己強項，才能有信心看見孩子的優勢。	<p>活動：品格優勢大檢閱</p> <ul style="list-style-type: none"> 在卡上寫上三個欣賞自己的品格優勢，並為身旁組員寫上屬於他的三個品格優勢。 二人互相分享。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> 欣賞自己的品格優勢能夠帶來自信。 嘗試欣賞組員的品格優勢更能為溝通帶來互動。 鼓勵父母可嘗試欣賞孩子的品格優勢，讓溝通帶來愉快的體驗。 	簡報 卡仔 筆
5 分鐘	總結	<ul style="list-style-type: none"> 運用品格優勢於欣賞孩子上需要一份真誠、細心觀察及讚賞技巧。 更重要的是父母需要相信孩子是獨一無二，必有過人之處。 <p>回家練習</p> <p>在這星期內：</p> <ol style="list-style-type: none"> 寫下一樣欣賞自己的品格優勢。 簡單描述事件。 	簡報



「至正爸媽」品格優勢家長小組 – 第一節

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

「至『正』爸媽」 品格優勢家長小組

第一節

p1

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

小組目標

- ❖ 認識**品格優勢**
- ❖ 在日常生活中使用**品格優勢**
- ❖ 提高家長對自身及子女的**正面評價**
- ❖ 促進親子溝通

p2

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

今日流程

- ★ 小組簡介
- ★ 互相認識
- ★ 正向心理學
- ★ 認識你的品格優勢

p3

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

請以一種物件形容自身 思考性格上的強項

p4

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

- ❖ 每個人都有獨一無二的性格強項
- ❖ 善用強項更能為生活帶來滿足感

p5

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

估估下

1. 分2組，輪流作賽
2. 於3分鐘內，2-3位組員負責用形容詞描述知名人士(不能說出正確答案)，亦可配上動作輔助，讓3-4位組員負責估答案
3. 成功估中有1分，累積分數，最高分的一組勝出

p6

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

- ❖ 每個人都有突出的強項，讓人印象深刻
- ❖ 同樣地，我們和小朋友都有突出的強項，所以我們需要品格優勢協助我們整理與發現

p7

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

正向心理學

- 不聚焦個人負面情緒與問題
- 追求更充實和幸福人生

p8

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

影片來源: [港大防止自殺研究中心] (2020, December 31). 24 個品格優勢 [Video]. YouTube. <https://youtu.be/FmQ175tWvM>

p9

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

認識正向心理學對你與孩子的幫助?

p10

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

品格優勢問卷 網上版本

<https://www.viacharacter.org>

p11

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

p12

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

❖ 完成後，組員分享感受：

1. 是否如自己預期般的結果？
2. 如果不一樣，你覺得原因是什麼？
3. 你喜歡這個結果嗎？為什麼？

p13

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

- ❖ 每人都有24個品格優勢，有些經常發揮，另一些則較少運用
- ❖ 品格不一定是先天，而是像肌肉般可訓練出來
- ❖ 認識個人品格優勢有助增強自信心

p14

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

- ❖ 每人都有24個品格優勢
- ❖ 只是有些較突出
- ❖ 有些較普通
- 看到、欣賞孩子的獨一無二
- 發展孩子的品格優勢，面對日後生活上的困難

p15

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

品格優勢

p16

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

「品格優勢大檢閱」

- 在欣賞卡上寫上三個欣賞自己的品格優勢
- 為旁邊的組員寫上三個欣賞她/他的品格優勢和原因

p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

每天小確幸

在這星期內

1. 寫下一樣欣賞自己的品格優勢
2. 簡單描述事件

p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

回 歸 基 本 · 重 拾 純 粹



p19



「至正爸媽」品格優勢家長小組 – 第二節

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位家長

🎯 本節目標：

- 了解及運用品格優勢於日常生活當中。
- 發展孩子具潛力的品格優勢。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	回顧上節小組內容。	<p>活動：組員間互相分享發現自己有哪些品格優勢</p> <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你發現自己有哪一個品格優勢？ 2. 這個品格優勢如何協助你面對生活上的挑戰？請舉一個例子說明。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 以另一個角度肯定自己的優勢會有另一種感覺。 ● 回顧生活正面經驗亦會提升對自己的信心。 	簡報
10 分鐘	讓家長了解孩子需要父母的指引與鼓勵。	<p>播放影片</p> <p>影片來源： [翰林雲端學院 EHanlin]. (2020, August 10). 世上唯一的問卷 [Video]. YouTube. https://youtu.be/dclMRwOP3zg</p> <p>內容：影片中的受訪者在做問卷的過程中回想起學生時期的自己，發現了自身對父母的不滿與遺憾。另一方面受訪者孩子的回應，亦令他們反思管教模式是否理想。</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 父母曾經也是小孩，或許同樣也曾面對父母的誤解及指責，造成不少的傷害。 ● 向家長帶出一個重要訊息：運用正向角度看待孩子，並指引及鼓勵孩子發展品格優勢，將會對孩子的成长有正面的作用。 	
10 分鐘	讓家長了解只要靜心觀察，一定能留意到孩子被忽略的品格優勢。	<p>活動：尋找屬於你的花生</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓家長運用一分鐘的時間記下自己花生的樣子。 2. 混合所有花生。 3. 家長需在盆內找尋屬於自己的花生。 	簡報 花生



🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	回顧上節小組內容。	<p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你所選擇的花生有什麼特色？ 2. 你在尋找花生的過程中產生什麼念頭？感覺是什麼？你使用了什麼方法去應對這個念頭？ 3. 找到花生後的感受是什麼？而找不到又會有哪種感覺？ 4. 回到生活中，你曾否嘗試留意孩子的品格優勢？ 5. 嘗試用一分鐘時間回想孩子的品格優勢？你的發現是什麼？你希望如何回應孩子的品格優勢？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 所選的花生有其吸引和特別之處，如同教養孩子一樣，只要細心留意總會找到他 / 她的品格優勢。 ● 當還未留意到孩子的優勢時可能有氣餒的感覺，嘗試重新回想孩子的品格優勢及給予從心而發的欣賞，肯定和建立孩子的信心。 	/
10 分鐘	品格優勢對子女成長的重要性。	<p>活動：圖像探索</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過紅花卡，讓家長選出 1-2 張最能代表孩子品格優勢的圖片。 2. 與身邊家長分享。 <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你所選取的圖片與孩子的品格優勢有什麼關係？ 2. 你會如何讚賞孩子的品格優勢？ 3. 日後會否多點欣賞孩子的品格優勢？ <p>解說</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在過往的生活經驗中記住了孩子的優勢，在某些時刻會回憶起。 2. 嘗試以品格優勢來回應孩子的正面表現，提升孩子信心，加強與他 / 她的連繫。 	簡報 紅花卡
10 分鐘	有效讚賞及鼓勵子女的方法。	<p>短講：讚賞 3 部曲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 向子女表達看見他 / 她所作出的行為 / 說話，表示父母有留意。 2. 具體肯定孩子的品格優勢，表示父母欣賞他 / 她，增強他 / 她對自己的肯定和信心，鞏固自我價值。 3. 鼓勵孩子日後多發揮這個品格優勢，因為這行為得到讚賞，令孩子感到快樂，故孩子以後會繼續做這行為，此為增強作用。 	/

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	讓家長認識、感受讚賞的不同方法。	<p>短講：分享 5 種愛的語言</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5 種愛的語言包括：肯定的語言、服務行動、真心的禮物、精心時刻及身體的接觸。 ● 鼓勵家長嘗試以品格優勢融合 5 種愛的語言去讚賞及鼓勵孩子。 ● 愛之語心理測驗，了解你的愛之語。 資料來源：香港公教婚姻輔導會「找到自己的愛之語」測驗 https://stepfam.org.hk/zh-hant/page6/sub/1 <p>解說</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你的愛之語是什麼？日常會否使用？ 2. 你會否希望孩子用你的愛之語來向你表達愛？ 3. 嘗試了解孩子的愛之語，以雙方最喜愛的方式來表達愛意。 	/
15 分鐘	鼓勵家長多運用品格優勢來面對日常生活的挑戰，從而增加幸福感。	<p>活動：個案討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2-3 位家長一組 2. 讓家長抽取個案卡，討論在以下三部分的品格優勢應用： <ul style="list-style-type: none"> - 生活挑戰 - 與朋友誤會 - 與家人衝突 <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個案中的主角運用了什麼品格優勢？ 2. 你的困難和感想是什麼？ 3. 日後如何以品格優勢增潤與孩子的相處質素？ 	情境卡
5 分鐘	總結	<ul style="list-style-type: none"> ● 運用品格優勢於欣賞孩子上需要一份真誠、細心觀察及讚賞技巧。 ● 更重要的是父母需要相信孩子是獨一無二，必有過人之處。 	/

「至正爸媽」品格優勢家長小組 – 第二節

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

「至『正』爸媽」 品格優勢家長小組

第二節

p1

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

小組目標

- ❖ 認識**品格優勢**
- ❖ 在日常生活中使用品格優勢
- ❖ 提高家長對自身及子女的**正面評價**
- ❖ 促進親子溝通

p2

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

今日流程

- ★ 尋找品格優勢
- ★ 5種愛之語
- ★ 如何具體讚賞
- ★ 讚賞應用

p3

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

1. 你發現了自己有哪一個品格優勢？
2. 這個品格優勢如何協助你面對生活上的挑戰？請舉一個例子說明。

p4

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金



影片來源：【翰林雲端學院 E-hanlin】(2020, August 10). 世上唯一約歷者 [Video]. YouTube. <https://youtu.be/d0MRwOP3zg>

p5

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

- ❖ 父母曾經也是小孩，或許同樣也曾面對父母的誤解及指責，造成不少的傷害
- ❖ 運用正向角度看待孩子，並指引及鼓勵孩子發展品格優勢，將會對孩子的成长有正面的作用

p6

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

尋找屬於你的花生

p7

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

流程：

1. 請各家長運用一分鐘的時間記下自己花生的樣子
2. 混合所有花生
3. 請家長在盆內找尋屬於自己的花生

p8



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題：

1. 你所選擇的花生有什麼特色？
2. 你在尋找花生的過程中產生什麼念頭？感覺是什麼？你使用了什麼方法去應對這個念頭？
3. 找到花生後的感受是什麼？而找不到又會有哪種感覺？
4. 回到生活中，你會否嘗試留意孩子的品格優勢？
5. 嘗試用一分鐘時間回想孩子的品格優勢？你的發現是什麼？你希望如何回應孩子的品格優勢？

p9

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

- ❖ 所選的花生有其吸引和特別之處，如同教養孩子一樣，只要細心留意總會找到他/她的品格優勢
- ❖ 當還未留意到孩子的優勢時可能有氣餒的感覺，嘗試重新回想孩子的品格優勢及給予從心而發的欣賞，肯定和建立孩子的信心

p10

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

圖像探索

p11

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

方法：

- ❖ 回想過去一星期觀察孩子的
1.一個品格優勢 2.事件發生經過 3.你的回應
- ❖ 透過紅花卡，選出1-2張屬於這個事件或經驗的圖像讓故事可以有更多畫面與情感
- ❖ 與身邊家長分享

p12

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

- ❖ 在過往的生活經驗中記住了孩子的優勢，在某些時刻會回憶起
- ❖ 嘗試以品格優勢來回應孩子的正面表現，提升孩子信心，加強與他/她的連繫

p13

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

讚賞3部曲

p14

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

- 看見** ● 看見孩子的行為／說話
- 肯定** ● 具體肯定孩子的優點
- 鼓勵** ● 鼓勵孩子日後多發揮這個優點

p15

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

5種愛的語言

- ★ 每個孩子心裡面，都有個「情緒的箱子」，等著被添滿愛
- ★ 當一個孩子真正感覺到被愛，他才會正常地成長
- ★ 每個人最主要、最習慣的語言都不同
- ★ 學會對方愛的語言，才能有效地向對方表達愛意／謝意

資料來源：(Chapman, 1992)

p16



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

肯定的語言 **服務行動** **真心的禮物**

精心時刻 **身體的接觸**

THANK YOU!

p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

你的愛之語？

進入以下網站完成「愛之語」測驗，了解屬於你的愛之語

<https://stepfam.org.hk/zh-hant/page6/sub/1>

資料來源：香港公教婚姻輔導會「找到自己的愛之語」測驗

p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

個案討論

p19

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

個案一

主角：小櫻及媽媽
優點：小櫻能盡力完成功課，並能準時和不會分心

最近困難：面對數學難題，感到灰心及對自己失望，沒有動力完成

2-3人一組討論：

1. 小櫻的品格優勢是什麼？
2. 作為媽媽，如何以品格優勢鼓勵她完成數學難題？

p20

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

個案二

主角：爸爸和俊仔
優點：俊仔能堅守原則，給予每個人平等的機會，不會令個人情感影響決定

最近困擾：某天小息，作為風紀的他看見好朋友軒仔丟掉一個檸檬茶盒於操場地上。他向軒仔表示需要拾回垃圾掉進垃圾箱，但軒仔指自己趕上堂而沒時間拾回。俊仔認為軒仔沒有公德心之餘，亦不聽勸導，故記下他名字。軒仔知道後罵了他，令俊仔感到困擾，擔心影響友誼及自我形象。

2-3人一組討論：

1. 俊仔的品格優勢是什麼？
2. 作為爸爸，如何以品格優勢安慰他釋懷？

p21

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

個案三

主角：芯芯、媽媽、爸爸及爺爺
優點：芯芯對許多事均感好奇，常發問及很容易對事物著迷，喜歡探索和發掘新事物

最近困擾：某一天，芯芯看到爺爺的書法作品，好奇地問爺爺中國書法的起源。不過爺爺不懂如何回答，顯得有點尷尬，爸爸即時責罵芯芯，她不明白為什麼被罵，感到委屈和傷心

2-3人一組討論：

1. 芯芯的品格優勢是什麼？
2. 作為媽媽，如何以品格優勢安慰芯芯？

p22

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG 捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

總結

- ◆ 運用品格優勢於欣賞孩子上需要一份真誠、細心觀察及讚賞技巧
- ◆ 更重要的是父母需要相信孩子是獨一無二，必有過人之處

p23

「至正爸媽」品格優勢家長小組 – 第三節

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：約 10-12 位家長

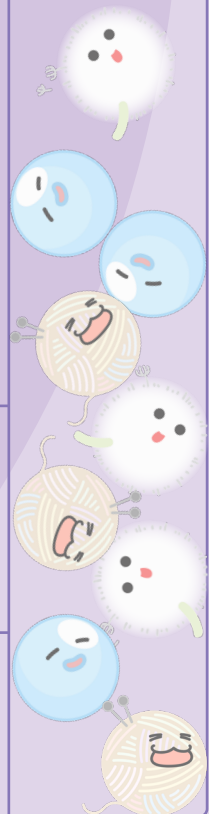
🎯 本節目目標：

- 促進正向親子溝通及親子關係。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	回顧上節小組內容。	<p>活動：組員間互相分享發現自己孩子有哪些品格優勢</p> <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你發現了孩子有哪一個品格優勢？ 2. 這個品格優勢如何協助他 / 她面對生活上的挑戰？請舉一個例子說明。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 以另一個角度看孩子的優勢會有放鬆的感覺。 ● 回顧生活上與孩子相處的正面經驗會提升對孩子的信任。 	簡報
20 分鐘	讓家長了解每人的品格優勢都不一樣，避免將自己所想強加於子女身上。	<p>活動一：聽到別人對你的評價，你會有什麼感受？</p> <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你認同這個讚賞 / 評價嗎？ 2. 生活中的你是否這樣？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每個人的性格均有不同的面貌。 ● 故此嘗試以不同角度看待孩子。 <p>活動二：為你沖杯茶</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 讓組員每人選擇一個茶包並沖泡，再傳給右邊的一位組員享用。 ● 詢問組員這是否你喜歡的茶？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 接受別人為自己沖的茶會有不同的感覺，就如接受別人對自己的評價一樣。 ● 別人未必清楚自己的喜好，正如我們未必完全了解孩子的喜好。 ● 以個人想法及要求強加於孩子身上，忽略孩子的真正強項外，亦會讓他們感到有壓力。 ● 故此我們需要透過溝通了解孩子的喜好與強項，培養和發展孩子的品格優勢。 	簡報 茶包 暖水



🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	以不同角度了解自己。	<p>短講：周哈里窗的發現 (The Johari Window)</p> <p>協助我們做自我覺察，從四個切入點（開放我、盲目我、隱藏我及未知我）了解自己。</p> <p>活動：每位組員嘗試想一想自己的周哈里窗</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 主動「問」身旁的他人是如何看待自己。 ● 主動「說」出自己一個深藏不露的技能。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 不同情況下發現不同角度的自己。 ● 嘗試接納正面評價，帶來的美好人際關係。 	簡報
15 分鐘	認識品格優勢使用偏差的狀況。	<p>短講：品格優勢使用注意事項</p> <p>出現未被充分使用 (underuse)、過份使用 (overuse) 及錯誤使用 (misuse) 的偏差情況。</p> <p>活動：工作員分享情境題目，請家長一起討論溝通方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 未被充分利用的品格優勢： 「我剛剛看到你（行為），十分欣賞你的（品格優勢），鼓勵你平日都可以多加發揮。」 2. 調校過度使用的品格優勢： 「看到你今次的（行為），十分欣賞你的（品格優勢），但下次都可以留意一下（另一品格優勢），兩種都很重要呢。」 3. 品格優勢用於錯誤的地方時： 「你的（行為）可能會（行為導致的後果），知道你有（品格優勢），但你可以試試在（什麼情況下）使用會更好。」 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 品格優勢的使用有機會出現偏差，例如好奇心被用錯會變成八卦，過少使用就變成冷漠。 ● 因此需要注意自身的變化，以平衡品格優勢。 	
5 分鐘	家課安排	<p>請家長預備 6 張相片</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3 張小朋友不同的成長階段（4 歲、8 歲、12 歲） ● 3 張自己不同的成長階段（小時候 / 剛出社會工作時 / 初為人父母時）。 	
5 分鐘	總結	<ul style="list-style-type: none"> ● 我們有機會看到孩子的不同面貌，正如別人對待我們一樣。 ● 嘗試讚賞及接納正面評價，為人際關係帶來正面效果。 ● 平衡品格優勢達至生活滿足感。 	



「至正爸媽」品格優勢家長小組 – 第三節

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Chee Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

「至『正』爸媽」 品格優勢家長小組

第三節

p1

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Chee Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

小組目標

- ❖ 認識**品格優勢**
- ❖ 在日常生活中使用品格優勢
- ❖ 提高家長對自身及子女的**正面評價**
- ❖ 促進親子溝通

p2

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Chee Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

今日流程

- ★ 周哈里窗
- ★ 品格優勢使用注意事項
- ★ 品格優勢在生活中

p3

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Chee Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

1. 你發現了孩子有哪一個品格優勢？
2. 這個品格優勢如何協助他/她面對生活上的挑戰？請舉一個例子說明。

p4

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Chee Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

- ❖ 以另一個角度看孩子的優勢會有放鬆的感覺
- ❖ 回顧生活上與孩子相處的正面經驗會提升對孩子的信任

p5

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Chee Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

品格優勢

p6

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Chee Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

聽到別人對你的**評價** 你會有什麼感受？

p7

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jacky Chee Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

尷尬 完全接受 怕醜 開心 唔為意 嘗試下 好認同 自己叻

p8

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

1. 你認同這個讚賞/評價嗎？
2. 生活中的你是否這樣？

p9

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

為你沖杯茶

p10

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

1. 每人選擇一個茶包並沖泡
2. 再傳給右邊的一位組員享用

p11

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

- 別人未必清楚自己的喜好，正如我們未必完全了解孩子的喜好
- 以個人想法及要求強加於孩子身上，忽略孩子的真正強項外，亦會讓他們感到有壓力
- 故此我們需要透過溝通了解孩子的喜好與強項，培養和發展孩子的品格優勢，便會事半功倍

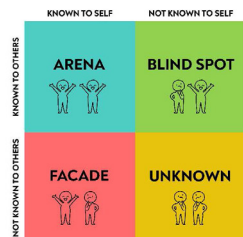
p12

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

周哈里窗 (Johari Window)

資料來源：(Luft & Ingham, 1955)



p13

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

好處

- 目標放在讓「開放我」越來越大
- 當自己和身邊人所理解的自己越趨一致

p14

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

了解你的周哈里窗

- 1) 主動「問」身旁的他人是如何看自己
- 2) 主動「說」出自己一個深藏不露的技能

p15

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

不同情況下**發現**
不同角度的自己

嘗試接納正面評價
帶來的**良好人際關係**

p16



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

品格優勢 使用注意事項

p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

較少運用的品格優勢 Underuse

用於錯誤的地方時 Misuse

過度使用的品格優勢 Overuse

p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

適當運用
例子：答謝朋友的稱讚

錯誤運用 MisUse
例子：在圖書館使用幽默感，與同學吵鬧

較少或過多運用 UnderUse/ OverUse
例子：沒有查找路線的情況下直接前往目的地，最後去錯地方

感恩 幽默感 謹慎 勇敢

p19

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

Over Use 過度使用 適當使用 Under Use 過少使用

八卦 好奇心 冷漠
魯莽 勇氣 怯懦

p20

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

日常回應方法

鼓勵運用平日較少運用的品格優勢(Underuse)

「我剛剛看到你(行為)，十分欣賞你的(品格優勢)，鼓勵你平日都可以多加發揮」

例子：平日很少感恩，但有時候會對人表達感謝
「我剛剛看到你下小巴時對司機叔叔道謝，十分欣賞你懂得**感恩**，鼓勵你平日都可以多加發揮。」

p21

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

釐校過度使用的品格優勢(overuse)

「看到你今天的(行為)，十分欣賞你(品格優勢)，但下次都可留意一下(另一品格優勢)，兩種同樣重要呢。」

例：嘗試新事物但不小心碰釘子
「看到你今次有衝勁去嘗試新事物，十分欣賞你的**勇敢**，但下次都可留意一下，做事**謹慎**都很重要呢。」

p22

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

品格優勢用於錯誤的地方時(misuse)

「你的(行為)可能會(行為導致的後果)，知道你有(品格優勢)，但你可以試試在(什麼情況下)使用會更好。」

例：在圖書館時與朋友大聲說笑、玩耍
「在圖書館喧嘩會影響其他人，知道你有**幽默感**，但你可以試試在公園與朋友玩耍時使用會更好。」

p23

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

下次小組預備

請家長預備6張相片：

- 3張代表小朋友不同的成長階段(4歲、8歲、12歲)
- 3張代表自己不同的階段(小時候/剛出社會時/初為人父人母時)

p24



「至正爸媽」品格優勢家長小組 – 第四節

🕒 時間：1.5 小時

👤 對象：約 10-12 位家長

🎯 本節目標：

- 認識成長型思維及訂立目標。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	回顧上節小組內容。	<p>活動：組員間互相分享發現自己有哪些品格優勢</p> <p>討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你發現了孩子有哪一個品格優勢？ 2. 這個品格優勢如何協助他 / 她面對生活上的挑戰？請舉一個例子說明。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 回顧生活上越多與孩子相處的正面經驗，會提升家庭的幸福感。 	簡報
15 分鐘	讓家長了解成長型思維，智力與性格特質是可以發展的。	<p>活動一：如何看待成長</p> <p>分別分享子女與自己成長的相片，並嘗試以成長思維語句表達：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「我學習到…」 ● 「雖然…(失落) 但仍可以…」 ● 「我尚有…還可以…」 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你最深刻的挑戰是什麼？ ● 當時如何應對？ ● 渡過後的感覺如何？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 回顧成長經歷中曾遇上不同的挑戰，最後亦能渡過。 ● 當中所運用的方法及身邊人提供的幫助是十分寶貴的資源。 	
15 分鐘	了解成長型思維的重要。	<p>短講：介紹成長型思維</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 智慧可以累積，以耐性堅持，從批判中學習是面對挑戰的態度。 ● 相反固定型思維面對挫折的態度是消極，認為努力是徒勞無功的。 	



🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>播放影片</p> <p>影片來源： [賽馬會「不一樣教育節」Jockey Club 'Ednovation Fest']. (2020, March 28). 第三集：甚麼是成長心態？[Video]. YouTube. https://youtu.be/XSiQ662of3c</p>	簡報
20 分鐘	讓家長學習訂立有效目標的方法，及培養孩子品格優勢。	<p>活動：如何能注意到孩子的品格優勢？</p> <p>播放影片</p> <p>影片來源： [Read Your Mind 捉心理]. (2016, October 17). 捉心理考考你之專注力測試[Video]. YouTube. https://youtu.be/K8gsl7mRJIs</p> <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 當只專注某個人或事物時，就會忽略其他事情的變化。 ● 同樣地，只專注孩子某些行為上，看見其他可能性的機會會減少。 ● 因此我們需要擴闊觀察孩子的視野，自然容易發現孩子的品格優勢。 <p>活動：牛腩河的故事 – 角色扮演</p> <p>嘗試從不同角度理解孩子的行為。</p> <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 如果你是這個孩子的家長，當你知道這事後，你會如何回應？ ● 如果你是小朋友，你在想什麼呢？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 作為父母可以嘗試多角度理解孩子的行為。 ● 先理解、後說理。 <p>短講：介紹使用 Smart Goal 訂立目標的過程及其注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 培育一項品格優勢需要以具體、可測量、可達成、相關及有限時的目標量度。 ● 預測在實現目標時會遇上的挑戰，如何解決？有沒有身邊人做見證？ ● 最後嘗試想像完成 50% 目標的畫面，及完成 100% 目標的畫面。 	

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<div>解說</div> <ul style="list-style-type: none"> ● 制訂一項目標宜拆細步驟，令其更清晰及更易達到。 ● 有身邊人做見證能作提醒。 ● 想像成功後的畫面能化為推動力向目標進發。 	簡報
5 分鐘	總結	<ul style="list-style-type: none"> ● 品格優勢不是與生俱來，而是透過後天培育。 ● 以 Smart Goal 協助培育孩子的品格優勢可更具體清晰。 ● 運用品格優勢於生活上能為自己及孩子建立信心，亦能夠改善親子溝通。 	
5 分鐘	總結	請家長填寫後測問卷及評估問卷。	後測問卷 評估問卷



「至正爸媽」品格優勢家長小組 – 第四節

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jackey Chai Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

「至『正』爸媽」 品格優勢家長小組

第四節

p1

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jackey Chai Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

小組目標

- ❖ 認識**品格優勢**
- ❖ 在日常生活中使用品格優勢
- ❖ 提高家長對自身及子女的**正面評價**
- ❖ 促進親子溝通

p2

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jackey Chai Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

今日流程

- ★ 如何看待成長
- ★ 在生活中訂目標
- ★ 實踐讚賞
- ★ 問卷及體驗分享

p3

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jackey Chai Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

1. 你發現了孩子有哪個品格優勢？
2. 這個品格優勢如何協助他/她面對生活上的挑戰？請舉一個例子說明。

p4

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jackey Chai Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

如何看待成長？

p5

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jackey Chai Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

分別分享子女與自己成長的相片，並嘗試以成長思維語句表達：

「我學習到...」

「雖然...(失落)但仍可以...」

「我尚有...還可以...」

p6

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jackey Chai Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

1. 你最深刻的挑戰是什麼？
2. 當時如何應對？
3. 渡過後的感覺是什麼？

p7

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jackey Chai Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

成長思維	固定思維
相信能力可透過努力 成長	相信能力是 固定 不變的
偏重、享受 過程	偏重 結果 ，注重 成功
視失敗和不足為 進步空間	無法面對 失敗和不足
視挑戰為 學習機會	逃避挑戰，活在 舒適圈

p8





影片來源: [賽馬會「源·點」家校心靈支援服務] Jockey Club 'Ednovation Fest' (2020, March 28). 第三集: 甚麼是成長心態? [Video] YouTube: <https://youtu.be/XSiQ682nf3c>

p9



影片來源: [Read Your Mind捉心哩] (2016, October 17). 捉心哩考考你之專注力測試 [Video] YouTube: <https://youtu.be/K8gs17mRjis>

p10

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

- ❖ 當只專注某個人或事物時，就會忽略其他事情的變化
- ❖ 同樣地，只專注孩子某些行為上，看見其他可能性的機會會減少
- ❖ 因此我們需要擴闊觀察孩子的視野，自然容易發現孩子的品格優勢

p11

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

牛腩河的啟示

小六學生，不太喜歡讀書，但因學業緣故，每天下午5:00-8:00需自行到補習社補習

情景: 有一天，他只願踢足球，直到7:00才去補習...
在前往補習社途中，他買了一碗牛腩河送給補習老師，並希望老師不要將他遲到的事告訴給家人

角色扮演:
如果你是這個孩子的家長，當你知道這事後，你會如何回應?
如果你是小朋友，你在想什麼呢?

p12

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

在生活中訂立目標

p13

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

訂立SMART GOAL

具體 可測量 可達成 相關 有時限



p14

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

- ❖ 制訂一目標宜拆細步驟，令其更清晰及更易達到
- ❖ 有身邊人做見證能作提醒
- ❖ 想像成功後的畫面能化為推動力向目標進發

p15

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

例子: 假若你想鍛鍊身體



每星期最少去跑步兩次，每次要跑五公里或以上。

p16

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

同時配搭不同品格優勢

「創造力」、「團隊精神」

每星期最少去跑步兩次，每次要跑五公里或以上。
每次跑步都可以叫朋友一起，數數周圍紅色的物件。

p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

在生活中定立SMART GOAL

勇敢 無所畏懼，不會在感傷、挑戰、困難或痛苦面前畏縮。即使面對反抗，仍會為正義而大聲疾呼；根據自己的信念行動；包括行動上的勇敢，而不限於此。

社交智慧 能明白別人的動機和感受；知道不同的社交場合該做些什麼行為，能使其他人感到自在。

每星期花一小時溫習科學科，如有不懂的地方，會勇敢問老師/同學。

p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

總結

- 品格優勢不一定是與生俱來，而是透過後天培育
- 以SMART Goal協助培育孩子的品格優勢可更具體清晰
- 運用品格優勢於生活上能為自己及孩子建立信心，亦能夠改善親子溝通

p19

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

謝謝！

p20

「快樂同盟」品格優勢學生小組 – 第一節

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：10-12 位小學生

🎯 小組目標：

- 讓學生認識品格優勢的概念，培養學生的正面及成長型思維。
- 協助學生了解自己的不同品格優勢，欣賞及肯定自己。
- 增加學生運用自身資源解難的能力，在生活中善用和發展品格優勢。

🎯 本節目標：

- 學生初步認識品格優勢的概念。
- 培養學生的正面及成長型思維。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
10 分鐘	讓學生了解計劃及小組目標。	<ul style="list-style-type: none"> ● 點名 ● 簡介本計劃 ● 填寫前測問卷 	前測問卷 筆
20 分鐘	學生對各人有基本認識，增加投入感。	<p>活動：「命運二選題」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 工作員展示不同題目（如喜歡薯片或蛋糕、喜歡與朋友或家人相處），並讓學生盡速從兩個答案中選擇一個。 ● 邀請部分學生講解他們所選擇的答案。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵學生在有限時間下了解自己的喜好及強項，同時能直接地表達自己想法。 ● 欣賞學生投入，並透過剛才學生表現出的行為一同訂立小組規則。 <p>活動：烏鴉烏龜</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 兩人一組，一位飾演烏龜，另一位飾演烏鴉；雙方把手橫放在彼此中間。 ● 工作員以不同節奏朗讀《烏鴉烏龜》的故事。 ● 當工作員說出「烏龜」時，飾演烏龜的學生須輕輕拍對方手掌，而對方須迅速把手拿開、不被拍到。 ● 同樣，當工作員說出「烏鴉」時，飾演烏鴉的學生須輕輕拍對方，而對方須迅速拿開手。 	簡報 

🕒	目標	內容	備註 / 物資
		<p>《烏鴉烏龜》故事：</p> <p>森林裡的小溪旁有一間小屋，住了一隻烏龜，他有一雙烏溜溜的大眼睛。他有一個好朋友，是一隻羽毛烏黑發黑發亮的烏鴉。有一天烏雲密布，突然下起一場大雨，烏鴉就躲進池邊的屋簷下。烏鴉在小屋外冷得發抖，並且大叫，烏龜聽到烏鴉的叫聲，打開門看看是什麼事。烏鴉看到烏龜就破口大罵，看見烏雲就知道要打雷和下大雨，還不快點給我躲進屋內。烏鴉一進內就把屋內弄的滿地泥濘，烏龜感到很生氣。因為天黑，屋子內黑漆漆，烏鴉又到處亂飛，把烏龜的家弄得更加烏煙瘴氣。烏龜和烏鴉吵了起來，住在隔壁的老婆婆來勸架，可是不知道該勸烏龜還是烏鴉好。</p> <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 剛才有沒有同學成功拍到對方，或成功避開不被拍到？心情是怎樣？（如開心 / 傷心 / 憤怒？） ● 同學是如何成功拍到 / 避開？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生明白每人都有其強項和優點，嘗試欣賞自己和其他人，而非批評和指責。 	
10 分鐘	介紹品格優勢及其重要性。	<p>講解：甚麼是品格優勢</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 就如一盒 24 色的顏色筆，人人都有 24 個品格優勢，只是有些顏色比較常用，另一些較少用。 ● 看見及欣賞自己的獨一無二，能協助我們面對生活上的挑戰。 ● 透過欣賞不同運動員，學生認識「品格優勢」與「才能強項」的分別。 ● 透過短片小遊戲，鼓勵學生多加發掘自己值得欣賞的地方。 <p>短片 (0:50-1:23)：</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=iiEzf3J4iFk</p>	簡報 品格優勢表
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 促進學生明白及應用品格優勢的概念。 ● 讓學生以正面角度及成長型思維去肯定自己。 	<p>活動：穿越 A4 紙</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在不使用工具下，學生將一張 A4 紙製作成一個不斷開的圈，並能夠讓自己穿過紙圈。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 對於成功的同學，是甚麼讓他們找到正確答案？ ● 不論成功或失敗，你自己在過程中用了什麼品格優勢？你留意到其他同學運用了什麼品格優勢？ 	A4 紙



🕒	目標	內容	備註 / 物資
25 分鐘		<p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過挑戰自我可發掘自己平日會忽略的品格優勢。 ● 以成長型思維看待每一次錯誤及失敗，它們其實讓我們更接近答案及成功。 	
		<p>活動：欣賞自我</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生利用輕黏土製作自畫像 / 雕塑，介紹自己以及今日所發現的強項 / 品格優勢。 (如有需要，可改為邀請學生選擇品格優勢貼紙，並貼在小卡紙上) ● 將今次作品或小卡紙放進一盒子內儲存。學生會將每節的作品放進這盒子保存，直至最後一節才一併帶走。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 記錄、欣賞和肯定你所擁有及多運用的品格優勢，並透過表達品格優勢，讓別人認識不一樣的自己。 ● 品格優勢不是天生固定的，而是隨成長會有變化；較少用的品格優勢可通過練習而變得更好運用。 	簡報 輕黏土 品格優勢貼紙 小卡紙 顏色筆
5 分鐘	總結	總結是日重點	/

「快樂同盟」品格優勢學生小組 – 第一節

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

快樂同盟 品格優勢學生小組 第一節

p1

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

大家好，我是...

p2

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

今日流程

1. 小組簡介
2. 熱身遊戲、互相認識
3. 從遊戲認識品格優勢
4. 成長型思維

p3

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

小組目的

- 1 認識品格優勢
- 2 欣賞自己
- 3 學習解決問題的方法

p4

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

小組規則

互相尊重
用心聆聽
投入活動
保守秘密

p5

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金

命運二選題

● 同學們從兩個選項中，選擇一個...

p6

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金



p7

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
協辦機構 香港賽馬會 慈善信託基金



p8



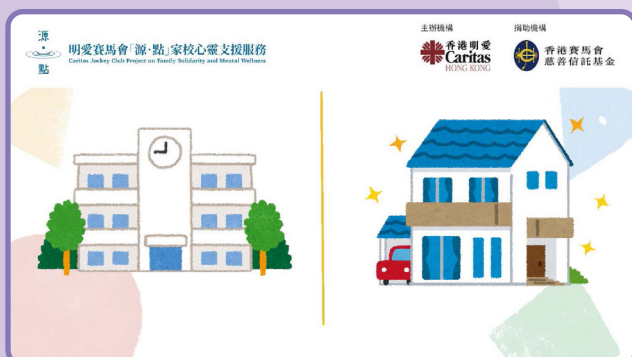
p9



p10



p11



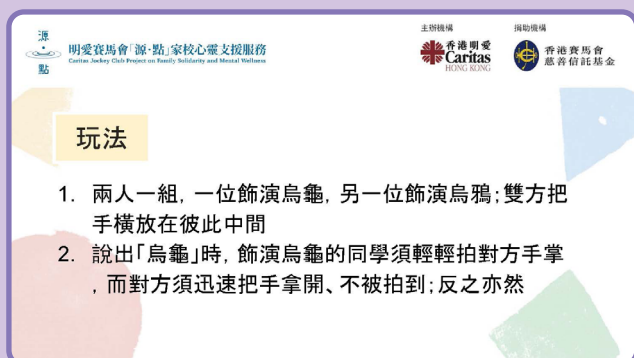
p12



p13



p14



p15



p16



p17



p18



p19



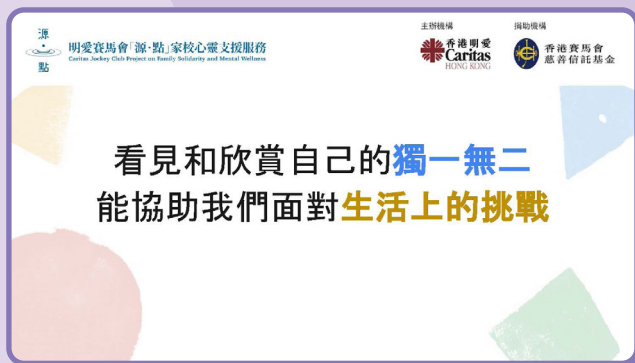
p20



p21



p22



p23



p24



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

運動員透過培養品格優勢，
協助他們達成目標

例如：香港著名運動員
何詩蓓 張家朗

毅力 熱忱 自我控制

p25

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

你能發現片段中的特別之處嗎？

p26

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

有時候，我們只注意一些做得不好的事
但其實我自己還有些值得欣賞的事情

p27

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

我們一起留意
自己做得好的地方！

p28

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

穿越A4紙

p29

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

玩法

1. 每位同學會有一張A4紙
2. 在不使用工具下，將紙製作成一個不斷開的圈，並能夠讓自己穿過紙圈

p30

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

討論問題

p31

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

是什麼讓你得到
正確答案？

p32

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金



你與同學運用了什麼品格優勢？

p33

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金



以為一定會失敗？但其實**未必**！

p34

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金



讓自己**多試一次**！

p35

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

成長型思維

- 以**成長**為目標
- 擁抱**挑戰**
- 以**堅持**態度面對失敗
- 從批評中**學習**和改善自身
- 由他人成功中獲得**啟發**

p36

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

每一次的**錯誤和失敗**會**更接近答案和成功**

p37

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

回想今天的學習...

製作一個輕黏土作品，代表「自己做得好的地方」


p38

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

活動中，我欣賞自己...

例如：**穿越A4紙**



p39

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

在遊戲和生活中的發現

- 人人都有**24個品格優勢**，有些較常用，有些較少用
- 較少用的品格優勢不一定是天生固定的，而是**隨成長**會有變化，可通過**練習**而變得更好運用
- 多透過不同體驗，去**欣賞自己及他人**的品格優勢

p40

「快樂同盟」品格優勢學生小組 – 第二節

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：10-12 位小學生

🎯 本節目標：

- 鞏固對品格優勢概念及成長型思維的認識。
- 認識自己的品格優勢，促進欣賞自己及他人的動機。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
20 分鐘	回顧品格優勢概念。	<p>活動：水的張力</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員安排 1 個水杯及 1 支水在桌面，每位學生輪流向水杯裡倒水，直至水面表面張力極限。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 回顧成長型思維，鼓勵學生擁抱挑戰，以堅強態度面對失敗。 ● 回顧人人有 24 個品格優勢，鼓勵學生除了不足之處外，多加留意自己值得欣賞的地方。 	簡報 水杯 水
25 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 鞏固學生對品格優勢概念的理解及應用。 ● 讓學生持續運用品格優勢概念去欣賞自己及他人。 	<p>活動：珠行萬里</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 利用紙張材料，學生合力將球由起點傳送至終點，途中球不能跌到地上，及不能用手觸碰滾動中的球；如犯規，在失敗地方重新開始。 ● 如有時間，可進行兩次，並鼓勵學生思考如何在第二次中以更快時間完成。 	紙張 乒乓球
25 分鐘		<p>活動：最高之塔</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生利用飲管及膠紙等材料，在限時內建造高塔，並能夠承托一件重物（如波子或公仔）在塔頂。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 不論成功或失敗，你自己在過程中用了什麼品格優勢？你留意到其他同學運用了什麼品格優勢？ ● 有甚麼品格優勢可促進你與同學之間的合作？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 重溫每人的品格優勢有些會常用，有些較少用；後者可通過練習而變得更好運用。 ● 鼓勵學生透過不同互動，去欣賞自己及他人的品格優勢。 	飲管 膠紙 波子 / 公仔



🕒	目標	內容	備註 / 物資
20分鐘	促進學生與他人建立品格優勢的共同語言。	<p>活動：自我欣賞</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 利用輕黏土製作自畫像 / 雕塑，介紹自己今日所發現的強項 / 品格優勢。 (如有需要，可改為邀請學生選擇品格優勢貼紙，並貼在小卡紙上) ● 將今次作品或小卡紙連同上一節的作品，一同加進盒子內 ● 下一節前，學生邀請一位老師，選擇兩項他平時多運用的品格優勢，並貼在小卡紙上。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 記錄、欣賞和肯定你所擁有及多運用的品格優勢 ● 透過聽取別人的發現，自己可以認識不一樣的自己。 	<p>簡報</p> <p>輕黏土</p> <p>品格優勢貼紙</p> <p>小卡紙</p> <p>顏色筆</p>



「快樂同盟」品格優勢學生小組 – 第二節

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

快樂同盟 品格優勢學生小組 第二節

p1

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

小組目的

- 1 認識品格優勢
- 2 欣賞自己
- 3 學習解決問題的方法

p2

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

小組規則

互相尊重
用心聆聽

投入活動
保守秘密

p3

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

還記得上節 我們學習了甚麼？

p4

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

今日流程

1. 熱身遊戲
2. 從遊戲認識品格優勢
3. 欣賞自己和他人

p5

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

水位極限

p6

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

玩法

每位學生輪流向水杯裡倒水，直至水面表面張力極限

p7

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

以為一定會失敗？ 但其實未必！

p8

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

成長型思維

- 以**成長**為目標
- 擁抱**挑戰**
- 以**堅持**態度面對失敗
- 從批評中**學習**和改善自身
- 由他人成功中獲得**啟發**

p9

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

有時候，我們只注意一些**做得不好的事**
但其實我自己還有些**值得欣賞的事情**

p10

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

我們一起留意
自己**做得好的地方**！

p11

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

品格優勢

p12

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金



p13

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金



p14

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金



p15

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金



p16



p17



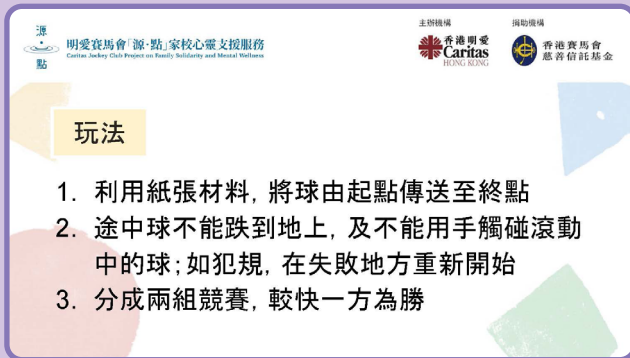
p18



p19



p20



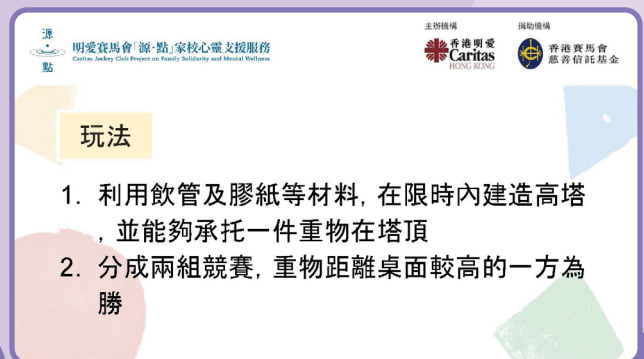
p21



p22



p23



p24



p25



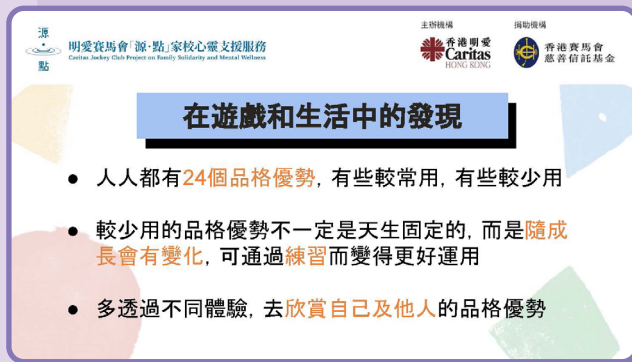
p26



p27



p28



p29



p30



p31



p32



「快樂同盟」品格優勢學生小組 – 第三節

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：10-12 位小學生

🎯 本節目標：

- 加深對品格優勢概念的認識，恰當地使用品格優勢。
- 學習訂立目標，發展自己的品格優勢。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
25 分鐘	鞏固學生對於品格優勢概念的理解及應用。	<p>活動：紙飛機大賽</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 工作人員提供不同的紙飛機摺法，學生嘗試投擲紙飛機，最遠距離的為勝。 ● 如有時間，可進行兩次，並鼓勵學生思考如何在第二次中以更遠距離完成。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 回顧成長思維，鼓勵學生擁抱挑戰，以堅強態度面對失敗。 ● 回顧人人有 24 個品格優勢，鼓勵學生除了不足之處外，多加留意自己和他人值得欣賞的地方。 	紙飛機摺法教學紙張
25 分鐘	學生學習如何在日常生活中恰當地使用品格優勢。	<p>活動：野人大戰</p> <p>學生分成兩組，每組派一位代表矇上眼睛在場區內，並由其他同學負責給予指示，目標扔中場區內對方的身體。</p> <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你自己在過程中用了什麼品格優勢？你平日會多運用這些品格優勢嗎？ ● 過程中你會否感到不开心 / 憤怒？有甚麼品格優勢可讓你更能控制心情，或讓你有更好情緒？ <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 重溫每人會在不同的情景中運用不同的品格優勢，並反思日常生活中有沒有或多不多運用。 ● 講解日常要恰當運用品格優勢，不能誤用 (misuse)、過度運用 (overuse) 或未充分運用 (underuse)。 	紙張簡報

🕒	目標	內容	備註 / 物資
15 分鐘	學生學習如何在日常生活中訂立目標以發展品格優勢。	<p>短講：SMART GOAL 的訂立方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過生活例子，講解甚麼是 SMART 目標，以及如何訂立以訓練自己品格優勢。 ● 另外，面對生活挑戰，如何配搭使用不同品格優勢以應對挑戰。 ● 講解時輔以簡單問題，讓學生更能掌握訂立目標及配搭使用的概念。 	簡報
25 分鐘	促進學生與他人建立品格優勢的共同語言。	<p>活動：欣賞自我</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 邀請學生分享上節任務成果，老師選擇了甚麼的品格優勢。 ● 利用輕黏土製作自畫像 / 雕塑，或使用品格優勢貼紙，介紹自己今日所發現的強項 / 品格優勢，加進盒子內。 ● 下一節前，學生邀請一位家人，選擇兩個學生平時多運用的品格優勢，並貼在小卡紙上。 <p>解說</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 記錄、欣賞和肯定你所擁有及多運用的品格優勢。 ● 透過聽取別人的發現，自己可以認識不一樣的自己。 	簡報 輕黏土 品格優勢貼紙 小卡紙 顏色筆

「快樂同盟」品格優勢學生小組 – 第三節

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

快樂同盟 品格優勢學生小組 第三節

p1

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

小組目的

- 1 認識品格優勢
- 2 欣賞自己
- 3 學習解決問題的方法

p2

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

今日流程

1. 從遊戲認識品格優勢
2. 欣賞自己和他人
3. 訂立小目標

p3

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

小組規則

互相尊重 用心聆聽 投入活動 保守秘密

p4

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

紙飛機大賽

p5

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

以為已經到了極限？ 讓自己多試一次！

p6

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

我們一起留意 自己做得好的地方！

p7

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

品格優勢

p8

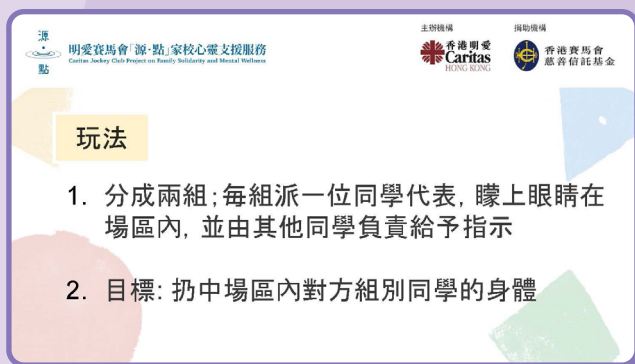




p9



p10



p11



p12



p13



p14



p15



p16



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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

控制力度和角度，命中但不傷到同學

1 2 3
謹慎
日常生活中多運用嗎？

p17

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

品格優勢要恰當運用！

p18

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

！誤用品格！

幽默感
在上課/圖書館時與朋友說笑
→ 影響其他人

p19

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

！過度運用品格！

好奇心
問朋友一些他/她不願意回答的問題
→ 多管閒事

p20

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

！未充分運用品格！

自我控制
很容易會對家人或朋友發怒
→ 不懂調節情緒

p21

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

品格優勢可幫助你維持好心情？

感恩 希望 愛和接受
開心時會幫到你？
憤怒時會幫到你？
難過時可以幫你渡過？
自我控制 寬恕

p22

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

健身大計

p23

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

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

近日我的體重有點超標…… ➡ ?

p24

定立SMART GOALS



p25

(1) 運用SMART原則



在未來四個月內，每星期最少去跑步三次，每次跑兩公里或以上。

p26

(2) 配搭不同的品格優勢

「創造力」、「團隊精神」



每次跑步可以叫朋友一起，鬥快數四周紅色的物件。

「對美欣賞」、「好奇心」



發掘社區不同的跑步路線，沿途會有優美風景。

p27

在遊戲和生活上的發現

- 人人都有24個品格優勢，有些較常用，有些較少用
- 較少用的品格優勢不一定是天生固定的，而是隨成長會有變化，可通過練習而變得更好運用
- 多透過不同體驗，去欣賞自己及他人的品格優勢

p28

回想今天的學習...

製作一個輕黏土作品，
代表「自己做得好的地方」

p29

活動中，我欣賞自己...



穿越A4紙 水位極限 紙飛機大賽
珠行萬里 最高之塔
野人大戰

p30

回家嘗試...

邀請你的一位老師
選擇2個你多運用的品格優勢

p31

「快樂同盟」品格優勢學生小組 – 第四節

🕒 時間：1.5 小時

👥 對象：10-12 位小學生

🎯 本節目標：

- 鞏固學生對品格優勢的認識及運用。
- 增加及鞏固學生在日常生活中運用自身資源解難的能力。

🕒	目標	內容	備註 / 物資
5 分鐘	回顧及鞏固學生的小組學習成果。	<p>活動：回顧品格優勢</p> <p>以小遊戲方式回顧過去學習內容，包括成長思維、一些品格優勢的定義、如何恰當運用品格優勢等。</p>	/
50 分鐘	讓學生運用自身品格優勢及其他資源，去嘗試應對困難。	<p>活動：護蛋器製作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提供不同材料，讓學生嘗試製作護蛋器，並放置在高處跌下，以測試其保護效果。 ● 先讓學生思考數分鐘如何製作護蛋器，並在半小時內完成製作。 <p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 不論成功或失敗，你自己在過程中用了什麼品格優勢？你平日會多運用這些品格優勢嗎？ ● 你留意到其他同學運用了什麼品格優勢？ ● 過程中你會否感到不开心 / 憤怒？有甚麼品格優勢可讓你更能控制心情，或讓你有更好情緒？ <p>解說</p> <p>提醒學生日後在面對學業或人際關係等生活挑戰時，可以運用不同品格優勢應對，並且恰當地使用並加以發展。</p>	不同護蛋器製作材料：飲管、報紙、羽毛、膠片、膠紙、繩索等雞蛋
25 分鐘	鞏固及提醒學生在日常生活中運用自身資源解難的能力。	<p>活動：欣賞自我</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 邀請學生分享上節任務成果，家人選擇了甚麼的品格優勢。 ● 利用輕黏土製作自畫像 / 雕塑，或使用品格優勢貼紙，介紹自己今日所發現的強項 / 品格優勢，加進盒子內。 ● 工作員為每位學生及其作品拍攝即影即有的相片，以嘉許學生的學習成果。 <p>解說</p> <p>記錄、欣賞和肯定你所擁有及多運用的品格優勢，並時刻提醒自己日後繼續保持運用。</p>	簡報 輕黏土 品格優勢貼紙 小卡紙 顏色筆 即影即有相機
10 分鐘	評估小組成效	請學生填寫後測問卷及評估問卷。	後測問卷 評估問卷



「快樂同盟」品格優勢學生小組 – 第四節

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本心靈支援服務
Caritas Jeeky Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

快樂同盟 品格優勢學生小組 第四節

p1

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本心靈支援服務
Caritas Jeeky Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

小組目的

- 1 認識品格優勢
- 2 欣賞自己
- 3 學習解決問題的方法

p2

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本心靈支援服務
Caritas Jeeky Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

今日流程

1. 從遊戲認識品格優勢
2. 欣賞自己和其他人
3. 嘉許禮

p3

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本心靈支援服務
Caritas Jeeky Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

小組規則

互相尊重
用心聆聽
投入活動
保守秘密

p4

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本心靈支援服務
Caritas Jeeky Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

考考你...

p5

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本心靈支援服務
Caritas Jeeky Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

品格優勢

毅力、誠實、愛和接受、社交智慧、對美欣賞、感恩、勇氣、仁慈、幽默感、希望、好奇心、洞察力、心靈信仰、領導才能、創造力、愛學習、風趣、自我控制、謹慎、公平公正、團隊精神

p6

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本心靈支援服務
Caritas Jeeky Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

帶領大家 完成？

與他人合作的 品格優勢

融洽合作？
原諒他人？
開開心心傾談？
為團隊出一份力？

p7

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本心靈支援服務
Caritas Jeeky Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會 慈善信託基金

開心時會 幫到你？

品格優勢 可幫助你維持好心情？

憤怒時會幫到你？
難過時可以幫你渡過？

p8



源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本心學支援服務
Caritas Jeeky Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

保護雞蛋大行動



p9

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本心學支援服務
Caritas Jeeky Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

玩法

1. 利用不同材料製作護蛋器，並放置在高處跌下，以測試其保護效果
2. 時限：30分鐘

p10

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本心學支援服務
Caritas Jeeky Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

討論問題



p11

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本心學支援服務
Caritas Jeeky Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金



你們運用了什麼品格優勢去完成挑戰？

p12

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本心學支援服務
Caritas Jeeky Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金



品格優勢

p13

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本心學支援服務
Caritas Jeeky Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

回想今天的學習...

製作一個輕黏土作品，代表「自己做得好的地方」

p14

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本心學支援服務
Caritas Jeeky Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

活動中，我欣賞自己...

穿越A4紙 水位極限 紙飛機大賽 珠行萬里 最高之塔 保護雞蛋大行動 野人大戰

p15

源·點 明愛賽馬會「源·點」家校本心學支援服務
Caritas Jeeky Club Project on Family Solidarity and Mental Wellbeing

主辦機構 香港明愛 Caritas HONG KONG
捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

在遊戲和生活上的發現

- 人人都有24個品格優勢，有些較常用，有些較少用
- 較少用的品格優勢不一定是天生固定的，而是隨成長會有變化，可通過練習而變得更好運用
- 多透過不同體驗，去欣賞自己及他人的品格優勢

p16

參考資料









- Bowlby, J. (1971). *Attachment*. London: Pelican.
- Brunzell, T., Stokes, H., & Waters, L. (2016). Trauma-informed positive education: Using positive psychology to strengthen vulnerable students. *Contemporary School Psychology*, 20, 63-83.
- Chapman, G. (1992). *The five love languages: How to express heartfelt commitment to your mate*. Northfield Publishing.
- Crittenden, P. M. (2008). *Raising parents: attachment, parenting, and child safety*. Abingdon, UK: Routledge/Willan.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: the new psychology of success*. New York: Random House.
- Harris, M., & Fallot, R. D. (Eds.). (2001). *Using trauma theory to design service systems*. Jossey-Bass/Wiley.
- Lauri, N., Enrico, G., & Riitta, H. (2013). Bodily maps of emotions. *Psychological and Cognitive Sciences*, 11(2).
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C.R. (2015). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (3rd ed). Thousand Oaks: SAGE.
- Luft, J., & Ingham, H. (1955). *The Johari window: A graphic model for interpersonal relations*. Los Angeles: University of California, Western Training Lab.
- Neff, K. (2015). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself* (1st ed.). William Morrow.
- Niemiec, R. M., & Pearce, R. (2021). The practice of character strengths: Unifying definitions, principles, and exploration of what's soaring, emerging, and ripe with potential in science and in practice. *Frontiers in Psychology*, 11, 590220–590220.
- Niemiec, R. M. (2019). Finding the golden mean: the overuse, underuse, and optimal use of character strengths. *Counseling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 453–471.
- Perry, B. D., & Winfrey, O. (2022). *What happened to you? Conversations on trauma, resilience, and healing* [你發生過什麼事 - 創傷如何影響大腦與行為，以及我們能如何療癒自己]。(康學慧，譯)。Flatiron Books. (Original work published 2021)
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues*. Oxford: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *The VIA classification of strengths*. Cincinnati: Values in Action Institute.
- Pressley, J., & Wilson, K. M. (2022). *Turning the tide: Parenting in the wake of past trauma*. The National Child Traumatic Stress Network.
- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model family therapy and beyond*. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Seligman, M. (2019). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* [邁向圓滿：掌握幸福的科學方法 & 練習]。(洪蘭，譯)。New York: Free Press. (Original work published 2011).
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press
- Stokes, H., & Brunzell, T. (2019). Professional learning in trauma informed positive education: Moving school communities from trauma affected to trauma aware. *School Leadership Review*, 14(2), 6.
- Substance Abuse and Mental Health Service Administration. (2014a). *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach*. HHS Publication no. (SMA) 14-4884. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Service Administration.
- Substance Abuse and Mental Health Service Administration. (2014b). *A treatment improvement protocol: Trauma-informed care in behavioral health services*. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Service Administration.
- Trauma Informed Oregon. (2016). *What is trauma informed care?*

Wolpaw, R., Johnson, M., Hertel, R., & Kincaid, S. (2009). *The heart of learning and teaching; compassion, resiliency, and academic success*. Olympia: Washington State Office of Superintendent of Public Instruction Compassionate Schools.

彭凱平與閔偉 (2022)。《品格優勢：成就孩子「王者之力」，從容應對未來的競爭與機遇》。台灣：圓神出版社有限公司。









家長姓名：

小朋友姓名：

	第一日 (日期：)	第二日 (日期：)	第三日 (日期：)
家長今天情緒  	<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：

	第一日 (日期：)	第二日 (日期：)	第三日 (日期：)
家長今天情緒  	<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/重視 <input type="checkbox"/> 👨‍👩‍👧 陪伴/支持 <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/重視 <input type="checkbox"/> 👨‍👩‍👧 陪伴/支持 <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/重視 <input type="checkbox"/> 👨‍👩‍👧 陪伴/支持 <input type="checkbox"/> 👍 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他：
小朋友今天情緒  	<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/重視 <input type="checkbox"/> 👨‍👩‍👧 陪伴/支持 <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/重視 <input type="checkbox"/> 👨‍👩‍👧 陪伴/支持 <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/重視 <input type="checkbox"/> 👨‍👩‍👧 陪伴/支持 <input type="checkbox"/> 👍 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他：

家長姓名：

	從小·朋友… 我過去 接收到的愛	從小·朋友… 我期望 接收到的愛
優質的 相處時間 		
肯定說話 		
愛心 小·禮物 		
服務對方 的行動 		
身體接觸 		

小朋友姓名：

	從家人… 我過去 接收到的愛	從家人… 我期望 接收到的愛
優質的 相處時間 		
肯定說話 	(見刮刮卡)	
愛心 小禮物 		
服務對方 的行動 		
身體接觸 		

創傷知情正向教育 – 小學教材套

出版單位：明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

地址：九龍太子始創中心 18 樓 1801-1804 室

電話：(852) 3157 1517

傳真：(852) 3543 1749

電郵：fsfsmw@caritassws.org.hk

顧問：林綺雲

編委團隊：伍偉溢、黃文英、黃浩楷、壽伊雯

排版及美術設計：龍子彥

出版日期：2024 年 4 月

印刷數量：200 冊

版權所有，未經同意不得翻印

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



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