

明愛賽馬會 源·點 家校心靈支援服務

家庭服務

計劃簡介

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務由2022年2月1日起獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，推行為期三年的活動，提供結合創傷知情 (Trauma-informed Care and Practice) 及品格優勢 (Character Strengths) 理論的服務實踐。透過個案輔導及一系列活動協助學生及家長調節身心反應，強化他們面對逆境時的適應能力及承載能力，並應用至家庭及社區層面。

正向操練，練習感恩

我們早前與一眾小學生家長進行「源·動力」正向管教家長小組活動，邀請家長細數「感恩」，寫下屬於自己的感恩歷程，並於小組中與他人分享。有一位父親分享：「我為著疫情下可多留家陪伴家人而感恩。」另一位因疫情未能及時回港的母親看著大海感嘆道：「我為著我眼前的景象而感恩。」當我們一同回味經歷過的感恩事項時，不少家長分享有意想不到的滿足感。



與家長一同運用「五感」，如觸覺、視覺等，感受生活及身邊事物並學會安定

懂得感恩，才能學會放下

是次小組的特色是透過園藝及靜觀元素，鼓勵家長嘗試多運用人的五感去感受生活及身邊事物，增加對情緒調節的認識，覺察自身情緒與孩子的關係。其中一個環節是邀請家長準備一顆蒜頭，鼓勵家長一同觀察其外形、觸感、色澤及溫度，嘗試讓自己調整步伐，體會繁忙中的「寧靜」。透過小組活動，家長體會一步步調整步伐的重要性，學習適時給予自己一點空間，從感恩、細味中獲取正能量，突破生活上原有的框框。



平凡的蒜頭用新的角度去欣賞，會讓人感嘆大自然中建構的美

在此邀請大家靜下心來，用眼睛細看身邊的風景，用觸覺去感受身邊的事物，嘗試讓自己調整步伐，並一同回味近日經歷過的感恩事情。感恩不是讓人忘記身處逆境當中，而是在逆境中仍然保持著感恩的態度。感恩猶如戴上一副眼鏡，以一個新視角去欣賞自己及身邊人與事，讓你即使身處逆境，仍能擴闊心眼，看到美好、值得欣賞的事物。

我們期望未來與大家一同推動學生及家長，以家庭導向重新看待個人的精神健康狀況與家庭關係，重新接納並擁抱自己，促進人與人的相互了解，達至家庭及社會和諧。



計劃網站



計劃 IG



計劃 FB