

AXA 安盛燃亮童心計劃

Light Up Your Mind Programme

第四節內容及流程：

是節目的：

- 1) 了解不同的紓壓方法
- 2) 讓組員找到適合自己的紓壓方法

項目	目的 / 時間	活動內容
1	重溫上一節要點 (5 分鐘)	<ol style="list-style-type: none">1. 情緒沒有好與壞之分2. 情緒、想法和行為會互相影響。要有效地調節太強烈的情勢和行為，便要時常檢視自己的想法。
2	認識減壓的方法 (30 分鐘)	<ol style="list-style-type: none">1. 遊戲（一）：尋寶遊戲<ol style="list-style-type: none">a. 工作人員將不同的減壓方法及步驟分散到不同的角落，請組員尋找出來b. 組員分析有多少個減壓方法，然後將步驟排次序
3	了解組員的減壓方法 (10 分鐘)	<ol style="list-style-type: none">1. 遊戲（二）：大風吹<ol style="list-style-type: none">a. 小組成員圍圈坐在椅上，第一回合工作人員會坐在圈中間的位置。工作人員會說大風吹，其餘的人問：吹甚麼？工作人員會說吹走 (例) 帶眼鏡的人。帶眼鏡的人擁有的要離開，和其他帶眼鏡的人互換位置 (可能是互換伴侶或椅子，但不可以兩個人不停互換)，工作人員也要趁機找到一張椅子坐。而最後沒有椅子的人或是遊戲中聽錯指示的人就成為下一個坐在圈中間。 題目：1. 帶眼鏡的人 2. 短頭髮的人 3. 今日很開心的人 4.有壓力時會食零食的人 5. 有壓力時會做運動的人 6.有壓力時/不開心時會與人傾訴的人2. 小總結：組員會用什麼方式紓緩壓力
4	參考其他組員減壓方法 (20 分鐘)	<ol style="list-style-type: none">1. 壓力紅綠燈： 停 - 停下你的腳步，深呼吸 (靜下來) 看 - 看看周邊美麗的事物 (轉移注意力) 聽 - 說出來給人別人聽 (傾吐)2. 遊戲（三）：請組員分兩組討論，他們會用那種方法靜下來、轉移注意力、表達，告訴工作人員。然後用動作表達，而另一組要估3. 介紹原則：<ol style="list-style-type: none">a. 不傷害自己與他人b. 能夠讓自己感覺很舒服c. 暫時脫離壓力的情境

		<ul style="list-style-type: none"> d. 能夠轉移注意力 e. 換個想法
5	<p>認識新的減壓方法 (20 分鐘)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. 工作人員介紹小體操及呼吸法，與組員一同練習 <ul style="list-style-type: none"> a. 動作中配合呼吸法：用鼻吸氣，吸氣時，腹部凸起；用口呼氣，呼氣時，腹部凹下 b. 背部放鬆：1. 雙手手掌打開 2. 手臂打開伸直，緩緩向後拉，胸部、肩部、手臂肌肉感覺到緊繃，保持呼吸，停留 10 秒 c. 肩膊放鬆：1. 雙手手掌交叉互握 2. 雙手手臂向上伸直，直致緊繃便停住，保持呼吸，停留 10 秒 d. 腰部放鬆：1. 整個人向左邊坐，上身向左邊轉動至肌肉有拉扯感覺 2. 轉動時雙手能接觸椅背為佳，保持呼吸，停留 10 秒 3. 換邊再做
6	<p>總結 (5 分鐘)</p>	<p>請組員寫下近期令他感到有壓力的事</p>