

AXA 安盛燃亮童心計劃

Light Up Your Mind Programme

第九節內容及流程：

是節目的：

- 1) 重溫一至八節小組的內容
- 2) 讓組員分享感受各得著

時間	目的	活動內容
1	重溫上一節要點 (5 分鐘)	1. <u>桌遊：小財俊大智慧</u> a. 多儲蓄，還是多消費？ b. 有什麼是「需要」(必須品)，什麼是「想要」(奢侈品) c. 你會選擇購買什麼物品？ d. 為什麼要買保險？ e. 慈善牌和劣行牌對你有什麼影響？
2	回顧不同的情緒， 以及情緒帶來的影響 (20 分鐘)	1. 遊戲（一）：以訛傳訛 a. 首先將組員分成兩組 b. 工作人員講解玩法 c. 2 分鐘的時間，讓組員討論排位 d. 請第一位組員到工作人員身邊，向組員展示題目 e. 組員不能說話，將題目的內容傳到最後一位組員，若最後一位組員已經知道內容，需要舉手示意，並向工作人員說出題目
3	回顧壓力的來源及 紓壓的方法 (20 分鐘)	1. 遊戲（二）：對對碰 a. 組員分成兩組 b. 組員配對同類的圖卡或文字 (可圖案配圖案、圖案配字、字配字) c. 配對得越多的組別為之勝出
4	回顧健康食物預算 的概念 (20 分鐘)	1. 遊戲（三）：搶尾巴 a. 每人有三張紙條放背面做尾巴 b. 組員需要四周走動，不讓其他組員「捉」到尾巴，同時組員要「捉」住其他組員的尾巴 c. 限時內搶得最多的組員為之勝出
5	總結 (10 分鐘)	1. 自我認識 2. 認識壓力、了解壓力的來源 3. 情緒沒有好與壞之分

		<ol style="list-style-type: none">4. 不同的想法會影響情緒和行為5. 不同的紓壓方法，並能找到適合自己的紓壓方法6. 能令自己開心的食物7. 健康食物預算8. 從預算中計劃餐單9. 營養標籤10. 財富與健康的關係及其重要性
--	--	--