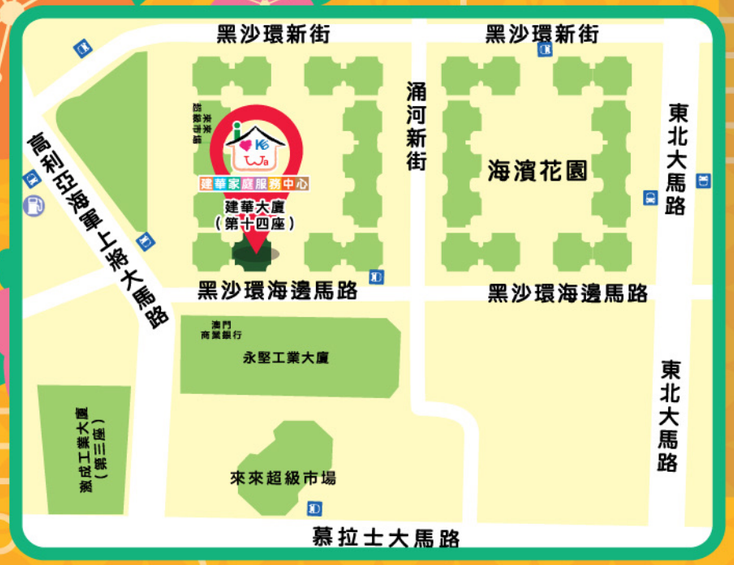


支持環保，善用資源，如重覆收到此刊物或不適用，請贈予您的摯愛親朋或適合人士，謝謝！

聯絡方法

澳門黑沙環海邊馬路建華大廈
十四座地下C舖

2845 2769 / 2845 4036

2845 2700

kinwa@mmss.org.mo

www.mmss.org.mo

澳門循道衛理建華家庭服務中心

MMSSKINWA

歡迎掃描中心微信
mmsskinwa

澳門特別行政區政府
社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL
資助部分活動經費

澳門循道衛理聯合教會社會服務處
建華家庭服務中心
Secção de Serviço Social da Igreja Metodista de Macau
Centro de Apoio À Família "KIN WA"

建華家庭服務中心

小樹苗
家庭成長園地
活動小冊子

2027年
1月 - 3月
第24期

對象：
已加入
「小樹苗家庭成長園地」
之家庭

羊羊都好

羊羊都順



所有班組及活動
2026年11月23日至11月30日期間
接受電話/網上登記，後抽籤，再繳費
中心職員會聯絡中籤者報名

掃描QR CODE
網上登記
班組及活動

2027年
1月-3月

第24期

目　錄

P.3　中心簡介
P.5　運筆與書寫能力發展及居家小活動
P.7　Think Bright 導思有法
P.9　同・童學教室
P.10　兒童認知小組
P.11　親子及家長工作坊
P.13　跨專業密集式訓練課程x親職支援服務
P.15　社工訓練小組
P.18　兒童興趣班
P.19　在照顧壓力下找回自己
P.21　報名方式及注意事項
P.22　惡劣天氣安排

中心開放時間

星期一至星期五
上午10:30 - 下午06:30
星期六
上午09:30 - 下午05:30
逢星期日及公眾假期休息

以下節日，中心暫停開放，敬請留意！

1月1日	（星期五）	元旦
2月6日	（星期六）	農曆正月初一
2月7日	（星期日）	農曆正月初二
2月8日	（星期一）	農曆正月初三
2月9日	（星期二）	農曆正月初二補假
3月26日	（星期五）	耶穌受難日
3月27日	（星期六）	復活節前日

「小樹苗」家庭成長園地，除了定期的兒童/親子/家庭活動及班組外，我們也提供家長諮詢及輔導服務，如遇到個人壓力、夫妻相處或彼此在教養上出現差異，育兒及教養疑問等，歡迎親臨本中心或致電與我們聯絡。

建華家庭服務中心

中心簡介

澳門循道衛理聯合教會社會服務處建華家庭服務中心為一所基督教服務機構，於1989年開始為本澳居民提供服務，並於1997年4月遷入黑沙環。

本中心服務透過以家庭為核心，以更整全及適切的服務回應各家庭的需要，陪伴各家庭一同成長，並與社區合作，攜手為本澳市民建構健康及積極人生。

小樹苗

服務簡介

當家長發現子女在成長發展或學習能力方面出現差異，都會感到擔心及焦慮，在照顧及管教子女時均承受著很大的心理壓力。因此，本服務是讓家長在情緒、資源、管教及訓練等方面得到支援，使其能減輕家長的心理負擔並協助子女健康愉快地成長。

服務項目

- 家長諮詢及輔導服務
- 家長資源閣
- 社工訓練小組*
- 親子小組/活動*
- 早期初步辨識及轉介
- 家長專題講座*
- 密集式訓練*
- 專業訓練*

註：有*是需要收費的項目
經濟援助或社會融和計劃受益家庭，可減免部分活動費用。

服務內容

早期初步辨識及轉介

初步辨識有需要的兒童及其發展需要，為家庭提供合適的資源轉介。

家庭生活教育

提供不同類型的親子活動，鞏固家庭親密關係，與子女一同成長。

家長支援計劃

舉辦不同類型的家長講座，認識兒童成長歷程、行為表現及其學習需要，同時為家庭成員就照顧及教養子女或個人需要上提供管教技巧及情緒支援。

兒童成長訓練及活動

透過訓練活動增強兒童各方面的能力，以能更掌握並融入家庭及學校的日常生活。

專業訓練*

由治療師為兒童提供個別訓練/小組，針對兒童需要作出訓練。

跨專業團隊

- 註冊社工
- 註冊言語治療師
- 註冊職業治療師
- 專業幼兒教育導師

服務對象

- 被評估為有特殊需要之0-3歲幼兒及其家庭；
- 懷疑有特殊需要之0-6歲兒童及其家庭。

申請辦法

填妥《服務申請表格》及兒童近照乙張（證件相），連同相關評估報告（如適用）文件副本一併提交至本中心，將有社工聯絡家庭預約進行初步辨識。

地址：澳門黑沙環海邊馬路建華大廈十四座地下C舖
電話：2845 2769 / 2845 4036
傳真：2845 2700

運筆與書寫能力發展及居家小活動

澳門註冊職業治療師-區嘉怡姑娘



孩子由塗鴉到學習寫字，是一個循序漸進的發展過程。手及手腕控制，姿勢控制穩定度、認知合、坐姿及軀幹）能力、若基礎可端（肩膀及視覺機能等。孩子速度力手指肌力、學習動發展，書寫力抗能力及未能充分斜、度用，甚至學基能出現字體歪時過不穩，因此在寫的較慢、握筆時姿不良好的書度不足、坐情況。建立寫拒書寫等前十分重要。習寫字

1–6歲孩子握筆及運筆發展參考

年齡	握筆發展姿勢	運筆能力	居家活動
1–2歲	掌握式握筆： 以整手抓握筆具，主要運用手臂帶動塗鴉，手指控制仍在發展。	• 以手臂帶動塗鴉 • 嘗試上下及左右畫線	• 自由塗鴉，培養手部控制及運筆興趣為主
2–3歲	手掌朝下的握筆方式： 手掌逐漸轉向紙面，開始嘗試運用手指握筆，但仍較多運用手臂帶動筆具。	• 嘗試模仿直線、橫線及圓形	• 自由塗鴉、畫兩點 • 貼貼紙 • 使用夾子
3–4歲	靜態四指/三指握筆： 開始以三指或四指握筆，握筆位置逐漸穩定，手指的獨立控制能力仍在發展。	• 嘗試模仿十字、圓形及簡單圖形	• 連線 • 簡單迷宮 • 找小路 • 黏土遊戲
4–5歲	動態三指握筆： 以拇指、食指及中指協調運筆，逐漸提升手指的靈活度及控制能力。	• 嘗試描線、著色及圖形仿畫	• 描畫波浪線、曲線 • 迷宮 • 剪貼活動
5–6歲	功能性握筆逐漸成熟： 握筆及手指控制逐漸穩定，能更有效率地完成描線、仿畫及書寫活動。	• 逐步發展文字及數字書寫，提升準確度與流暢度	• 圖形仿畫 • 數字描寫 • 簡單文字抄寫

在家也能輕鬆練習

書寫訓練不一定要拿起筆才算練習。家長可將活動融入日常生活，例如捏黏土、撕貼紙、串珠、拼圖、夾衣物及使用兒童剪刀，幫助孩子發展手指力量、雙手協調及手眼協調能力。亦可配合孩子的興趣設計遊戲，例如「畫道路讓小車回家」或「幫小動物找回家的路」，讓孩子在遊戲中自然練習運筆。

家長小提醒

每個孩子的發展速度及握筆方式均有所不同，不需要過早要求孩子使用特定的「標準握筆姿勢」。比起單純追求握筆外觀，更重要的是建立良好的姿勢穩定、手部控制、視覺動作及學習興趣。

讓孩子在遊戲及日常活動中累積經驗，便能為日後的書寫學習打下良好基礎。

參考資料：AOTA（American Occupational Therapy Association）；CDC（Centers for Disease Control and Prevention）



THINK BRIGHT
導思有法 - 簡介

由香港協康會專業團隊研發一套以實證爲本 (evidence-based)、並顧及本地文化特色 (culturally appropriate)的「Think Bright導思有法」訓練課程。認證人員會運用動態評估導引教學手法，掌握兒童的思維情緒，配合適切的導引，積極地啟發兒童思考、鼓勵他們表達所思所想，學習積極面對挑戰和解決問題。幫助認知及語言發展方面較緩慢的學前兒童，能夠在邏輯思維和解難能力上有進一步的提升，並且具備應付挑戰的信心。

理論基礎

Think Bright的理論源自Vygotsky的貼近發展區的教學理念，並參考Feuerstein的導引學習和Tzuriel的動態評估理論作研究基礎，再在香港本地化調適，而我們亦會依據澳門本土文化、生活習性及表達用語上作調適，更利於在澳生活及就學的兒童。過程中，學習者可獲得正面的回饋和支持性的引導，使學習成爲一種正面、自發、充滿鼓勵的內在滿足的活動。



訓練目標

Think Bright 教材運用了大量與生活連繫的圖卡，讓兒童能將各項思維技巧應用於日常生活之中。使用教材「找朋友」、「排故事」、「奇怪的圖畫」，以訓練兒童的類比思維技巧、情境理解及歸納的能力和邏輯推理能力等。

THINK BRIGHT導思有法
幼兒高階思維訓練課程

對 象： 4歲至6歲12個月兒童；正就讀幼稚園之學童，對在認知及語言發展方面有輕微遲緩的學童
報 名： 先登記參加，工作人員會按順序聯絡報名

報名詳情

個別訓練
活動編號：SN2701

內 容：課前評估及家長面談一(1節@1小時)
個別訓練課程一(12節@50分鐘)
費 用：$1900/位
(包括1節課前評估及12節個別訓練課程)

【Think Bright導思有法(個別)認證人員】
卡姐姐 / 楊姑娘 / 珊姑娘

小組訓練
活動編號：SN2702

內 容：幼兒高階思維小組訓練課程一(12節@60分鐘)
(小組訓練課程爲二人小組形式進行)
費 用：$1900/位
(包括1節課前評估及12節小組訓練課程)

【Think Bright導思有法(小組)認證人員】
卡姐姐

備註：課前評估後如幼兒未合適參與是次訓練課程，工作員會再按需要推薦其他合適幼兒的訓練課。

同●童學教室



3-4歲認知功能發展

分享者：卡姐姐

3-4歲幼兒的認知發展

能掌握數量、顏色、形狀概念，運用點數策略，具備初步時間概念；遊戲中象徵性假扮與情節性玩法增多，能讓物品扮演不同角色，也能根據他人行為推測需求，並執行2-3步驟指令。但記憶與推理仍未成熟，推論依賴自身經驗，容易主觀、缺乏邏輯，或出現「神奇思考」，對黑暗、突發情境常感恐懼。照顧者可透過清楚引導、多樣化活動、豐富語言互動，並運用故事與想像，協助孩子建立表達與問題解決能力。

認知面向	3-4歲的表現	家長可以做的事
想像與角色扮演	能用娃娃演家家酒，鉛筆可以當針筒也可以當電線桿；4歲能演有情節的故事	提供開放式素材（紙箱、布料、廚具），讓孩子主導遊戲，不糾正「玩錯」
數量、顏色與初階推理	3歲數1-5，4歲數1-10；能搬椅子拿高處餅乾；看到媽媽打噴嚏會遞衛生紙	用生活情境數數(「幫我拿3個蘋果」)；玩分類遊戲；在孩子嘗試解決問題時先觀察，不急著幫忙
記憶與時間概念	能執行2-3步驟指令（「先洗手，再吃飯」）；3歲用「下一次」，4歲用「昨天」「明天」	把指令拆成小步驟；用「先...再...」描述日常順序；用繪本或故事幫孩子理解時間
專注力	無干擾下約5-8分鐘；受情緒和疲勞影響大	減少環境干擾；安排清楚的活動步驟；在孩子投入時不打斷；用正向回饋延長專注

*以上資料取自台灣育兒成｜全方位兒童發展整合照護平臺



兒童認知小組



活動編號：SN2710

目　　的：心理學家皮亞傑(Piaget)曾提出遊戲可以反映「兒童發展的層次」，透過互動遊戲、綜合活動等，提升兒童基礎認知及概念等，加強兒童類化能力，並能夠應用在生活及學習當中。

內　　容：互動遊戲、認知練習、小組任務

對　　象：2歲6個月至3歲12個月兒童

名　　額：4位

日　　期：2月20日至3月20日（逢星期六）；共5節

時　　間：10:30-11:45

地　　點：本中心

費　　用：$500/位

導　　師：卡姐姐

課程導師簡介：

- 具幼兒教育學士學位及相關幼兒教育經驗
- 蒙特梭利幼兒教學法資格
- Think Bright導思有法-幼兒高階思維認證
- DIRFloortime®101認證

親子及家長工作坊

「我的秘密花園」親子園藝
– 生命教育工作坊

目　的：發揮植物的療癒力量，藉由設計、種植及照顧植物的園藝生命體驗過程中，我們和孩子一同化身為「小小植物園丁」。透過觸摸泥土、播種、澆水與照料，親身體驗植物的生命歷程，更能從中學會尊重生命、學習耐心與責任感。

內　容：感官與生命探索、親子DIY小盆栽、主題分享等

對　象：5歲以上兒童及其父或母

名　額：5對(每場)

日　期：1月24日 (星期日)

時　間：(第一場|活動編號：SN2704)10:30-12:00
(第二場|活動編號：SN2705)14:00-15:30

地　點：本中心

費　用：$80/對

社　工：珊姑娘

備　註：1. 工作坊出席之成人必須為兒童之父或母，否則不接受報名；
2. 如當日未能出席活動，不設取回活動材料或製成品。

「小手運筆與學習」
–職業治療家長工作坊

活動編號：SN2706

目　的：透過工作坊職業治療師帶領家長瞭解孩子書寫及學習上的困難，認識在家中就能輕鬆執行的**實用訓練與輔具技巧**，陪伴孩子找回學習信心。
🔍 運筆困難大解密：爲什麼寫字這麼累？剖析手部小肌肉、姿勢控制與視覺空間對寫字誘發的影響。
🛠 家中就能做的運筆前訓練：學習趣味的手部肌力與協調小遊戲，讓孩子在玩樂中增強手部穩定度。
✏ 運筆技巧與輔具運用：如何挑選適合的握筆器、筆款、紙張與輔助工具，降低寫字挫折感。

內　容：職業治療師主題分享、互動及提問環節

對　象：家長（特別爲育有特殊學習需要兒童之家長、有興趣之家長）

名　額：15位

日　期：3月14日 (星期日)

時　間：14:30-16:00

地　點：本中心

費　用：$80/位、$100/父母二人同行

講　者：澳門註册職業治療師 - 區嘉怡姑娘

社　工：珊姑娘

備　註：1. 家長工作坊期間同場爲兒童提供「FreePlay及唱遊活動」，如有意參與「FreePlay及唱遊活動」，家長可於報名時一同爲兒童報名，名額有限，額滿即止；
2. 參與及出席是次工作坊之家長，本中心會發出工作坊證書。



跨專業密集式訓練課程x親職支援服務

教學理念

- **本課程融合結構化教學(TEACCH：Treatment and Education of Autistic & Related Communication handicapped Children)**
  運用自閉症兒童的溝通特徵及學習模式，透過結構化的學習環境及視覺策略，有系統地提升兒童的學習能力。
- **個別化學習計劃** 集合社工、家長及其他專業人員，按兒童的認知、言語表達、自理、社交能力，針對兒童的個別需要，為他們度身訂造學習目標，以提供適切及個別化的教學方案。
- **以兒童為本** 針對五大訓練範疇，包括日常生活、感官、數學、語文及自然探索，協助兒童在成長的敏感期內，透過多感官的學習環境及豐富的教材，循序漸進地獲得全面的發展。
- **以家長為夥伴** 透過為兒童訂立個別訓練計劃及協助家長將訓練延伸至家中，有系統地提升兒童的能力及家長的訓練技巧。

課程內容

- **由資深社工設計課程內容**
  訓練內容採用結構化教學法，並融入由跨專業團隊設計的訓練元素，協助兒童全面提升社交溝通、情緒控制、自理、大小肌肉、口肌、學前概念及學習能力。
- 每天二小時三十分鐘的密集式訓練流程。

每節2.5小時

主　題	內　容
點名	☐ 打招呼、點名
大肌肉訓練或專業訓練小組(註一)	☐ 大肌肉、身體協調及動作模仿能力訓練
自理訓練＋小休	☐ 自理訓練包括如廁、洗手及進飲
個人工作時段 或 個別一對一訓練	☐ 由工作員為每位兒童訂立個人訓練計劃，透過結構化的學習環境及視覺策略，提升兒童的學習能力如專注力及安坐能力，以及在五大訓練範疇包括小肌及寫前訓練、理解表達、社交、感知肌能、學前概念等
餐桌禮儀訓練	☐ 餐桌禮儀、進食及社交溝通訓練
自理訓練＋小休	☐ 自理訓練包括如廁、洗手及進飲
小組專題訓練 或 故事時段	☐ 由跨專業團隊設計的小組專題訓練，透過感知肌能、圖工、體育活動、社交遊戲、音樂等活動提升兒童的情緒管理、社交溝通、遊戲技巧及專注力 ☐ 透過故事時段，提升兒童的理解、表達及互聯專注能力

註一：專業訓練小組：逢(星期二)三節45分鐘言語治療師訓練小組；逢(星期四)三節45分鐘職業治療師訓練小組
註二：上述課程流程或按需要變動，中心不會另行通知參加者

跨專業團隊

本訓練課程由資深社工設計，於課程中加入不同的專業之元素，讓兒童得到更多專業之訓練；

職業治療師
豐富兒童的感覺經驗及提升動作表現能力。

言語治療師
設計社交溝通活動及口肌訓練，課程按個別兒童訓練需要；以提升參加者之語言表達能力。

註冊社工
為兒童度身訂造個人教育計劃及設計課程內容，重點提升兒童整體學習能力，並為本訓練課程之執行者，帶領小組訓練。

親職支援服務

課前辨識
課前為兒童進行初步辨識，與家長一同為兒童擬定個別化學習計劃。

溝通手冊
每天派發溝通手冊，為兒童的學習記錄，按需要提供家居訓練及建議。

家長諮詢
每天課後與家長短談，反映當天兒童的學習表現及家居訓練建議，亦鼓勵家長分享兒童在家或學校情況，以提升對兒童訓練需要及進度的了解。

家　訪
課程結束後，會根據兒童的訓練情況到家庭進行家訪，除與家長檢視總結個別化學習計劃的成效外。更協助家長將結構化訓練延伸至家中實踐，靈活地按實際家庭環境提供居家訓練建議。

跨專業密集式訓練

活動編號：SN2703

報名詳情

時　段：2027年3月1日-3月5日　(生活自理篇)
　　2027年3月8日-3月12日　(行為秩序篇)
　　2027年3月15日-3月19日　(理解表達篇)
　　逢星期一至五 9:00-11:30
地　點：本中心
名　額：4個家庭
對　象：2-3歲6個月自閉症、自閉症傾向或懷疑自閉症的兒童
主責社工：楊姑娘(人手比例1：2)
費　用：$4,200/3星期(包括6次專業訓練小組及1次社工家訪)
形　式：每節2.5小時，小組訓練、居家建議、家長支援
入學程序：需參與「小樹苗家庭成長園地」服務之家庭兒童，已進行初步辨識，了解兒童的能力及訓練需要。
服務須知：所有訓練以小組形式進行，日期一經確定將不會更改，缺席(病假/事假)/早退/遲到者將不獲補堂或退減費用。

社工訓練小組

「動一動更專注」兒童體適能X專注力綜合小組

活動編號：SN2707

【理念】適量的身體活動能有效刺激大腦分泌多巴胺，活化掌管專注力的「前額葉」。本小組特別採取「先動後靜」-- 先透過專業運動教練帶領體適能訓練激活大腦、穩定神經系統；再藉由社工帶領的專注力綜合小組，鞏固孩子的自我調節力與專注表現，讓孩子動得健康、靜得專注！

【小組目的與目標】
- 專業體能激活：透過核心與平衡訓練，促進感覺統合，提升身體協調與自信。
- 高品質專注鍛鍊：掌握運動後的專注黃金期，提升桌面視覺、聽覺專注力及抗干擾能力。
- 建立靜心儀式：協助孩子學習從動態過渡到靜態的自我調節技巧，有效提升大腦執行功能。

時 間	內 容
14:30-14:45	前往MT PRO
14:45-15:45	體適能訓練(MT PRO)
15:45-16:00	返回建華家庭服務中心
16:00-17:15	專注力綜合小組

內　容：體適能訓練、主題活動、桌面練習
對　象：5歲至6歲12個月兒童
名　額：5位
日　期：1月9日至1月30日 (逢星期六)；共4節
時　間：14:30-17:15
地　點：本中心、MT PRO(翡翠廣場)
費　用：$650/位
社　工：楊姑娘
導　師：MT PRO團隊專業教練





「自己來動手」-自理小組2.0

活動編號：SN2708

目　的：自理能力是反映兒童綜合能力的表現，透過讓兒童學習和體驗不同方面的自理任務，增強其動手能力，自主及自理技巧，並嘗試應用在日常生活之中。

內　容：自理訓練活動、情境體驗	親子任務活動、家庭生活教育
對　象：3歲6個月至5歲6個月兒童	親子(參與小組之兒童及其父或母)
日　期：3月10日至3月24日(逢星期三)；共3節	3月31日(星期五)
時　間：17:30-18:30	17:30-18:45

名　額：5對
地　點：本中心
費　用：$350/對
社　工：珊姑娘
備　註：
1. 曾參與2026年度自理小組組員優先報名；
2. 家長務必參與1月29日(星期五)親子場方可報名，當日出席之成人必須爲兒童之父或母，否則不接受報名。



「從計劃到行動」-執行功能小組

活動編號：SN2709

目　的：透過情境體驗、任務工作及圖卡使用，學習計劃、組織到執行，藉以提升兒童自我調節、注意力、行爲控制、工作記憶及認知彈性(包括環境和人物)的部分。
內　容：主題任務、圖卡及規劃圖表、小組合作活動等
對　象：5歲至6歲12個月兒童
日　期：1月11日-29日(逢星期一、五)；共六節
時　間：17:30-18:30
名　額：5位
地　點：本中心
費　用：$600/位
社　工：珊姑娘



玩轉星期六
（烹飪×桌遊）

每季我們將舉辦由不同元素主題結合的綜合活動，除了平日的訓練小組及展能興趣班外，歡迎小朋友一起來中心和我們邊玩邊識朋友，一起玩轉星期六！

活動編號：SN2711

目　　的：透過「趣味烹飪」與「益智桌遊」體驗，促進兒童全面發展。活動旨在讓兒童在烹飪中鍛鍊感官、精細動作及自信心；並在桌遊互動中，學習遵守規則、應對勝負，提升社交與小組協作能力。
內　　容：團體桌遊活動以及學習製作簡易料理
對　　象：5歲或以上兒童
名　　額：6位
日　　期：2月20日（星期六）
時　　間：15:00-17:00
地　　點：本中心
費　　用：$60/位
負責同工：Jo姐姐
備　　註：如有食物過敏，請於報名時提出，讓我們有更切適的安排。

兒童興趣班

百變身體
-兒童瑜珈班

活動編號：SN2712

目　　的：在安全的環境中，學習瑜珈動作，訓練專注、耐心，並且得以放鬆，同埋瑜珈的溫和伸展，幫助健立良好骨骼與體態基礎。
內　　容：肢體探索、呼吸練習、伸展及平衡
對　　象：3歲至5歲12個月兒童
名　　額：5位
日　　期：1月6日至1月27日（逢星期三）；共4節
時　　間：17:30-18:30
地　　點：本中心
費　　用：$340/位
負責同工：Jo姐姐
導　　師：Samantha姐姐
備　　註：請穿輕便衣服。





拍拍唱唱
-兒童音樂班

活動編號：SN2713

目　　的：透過聲音探索，發展感官整合能力，通過合作拍打節奏，在遊戲中培養節奏感與音感，建立對音樂的好奇心，增強自信與成就感。
內　　容：節奏訓練、音樂律動、合唱等
對　　象：5歲或以上兒童
名　　額：5位
日　　期：2月27日至3月20日（逢星期六）；共4節
時　　間：15:00-16:00
地　　點：本中心
費　　用：$340/位
負責同工：Jo姐姐
導　　師：Kathy姐姐
備　　註：請穿輕便衣服。





在照顧壓力下找回自己

註冊社工：吳姑娘

當我們處於壓力情境下，身體會自動啟動「戰（Fight）」、「逃（Flight）」或「凍結（Freeze）」的應對反應。前兩者由交感神經主導，凍結反應則由背側迷走神經控制。

當交感神經作用時，我們會感到焦慮、生氣、慌張、煩躁。為了擺脫這種不舒服的情緒，有人選擇「戰」-- 最常見的就是生氣、罵人，嚴重時甚至可能動手；有人則選擇「逃」-- 離開現場、冷戰、不再與對方說話。

無論是哪一種，對於當下的關係衝突，往往都無法真正解決問題。長期承受壓力，身體像是永無止盡地打仗或逃跑，久而久之，終究會累、會撐不下去。甚至面對瞬間的高強度壓力，若真的無法承受，身體就會進入「凍結」狀態 -- 覺得特別疲憊、毫無力氣，心裡只剩下一句話：「不想再管了。」

當我們總是在照顧他人、回應家人和老闆的期待，很容易忽略自己的感受。久而久之，疲憊與委屈會不斷累積。就像一座水庫，持續蓄水卻從不洩洪。直到情緒累積到臨界點，就像遇上突如其來的豪大雨，未曾釋放的情緒瞬間潰堤，衝擊自己，也波及身邊重要的人。

因此，我們需要學習，就像水庫每逢颱風季節都要提前「調節性洩洪」一樣。平時就要練習覺察並調節情緒，給自己保養與喘息的空間，這樣才不會因一時暴怒而後悔，讓自責與懊悔不斷循環。

日常的情緒調節小練習

10 min

1 每天洗澡或睡前，留1分鐘，靜靜問問自己：「今天，過得好嗎？」誠實地和自己說說話，輕輕地安慰辛苦了一天的自己。

2 每天或每週，安排一段較長的時間（10分鐘、30分鐘，或更長），問問自己：「我想做什麼？」允許自己放空、耍廢、滑手機，或追一部喜歡的影集、喝一杯喜歡的飲料。在這段時間內，請讓自己成為生活的主角，練習把自己的需求，放在第一順位。

5-4-3-2-1 五感著陸練習(Grounding Exercise)

請將注意力來到我們的感官，試著找找：



5樣你現在看見的東西，它可以是顏色、形狀，如找5件紅色的東西，或5件圓形的物品



4樣你現在聽見的聲音，可能是秒針走動的聲音、冷氣聲、外面馬路的車聲



3樣你可以觸摸到的東西，特別建議可以摸摸自己的心，或是捏捏自己的大腿，或是感覺一下你現在站著的地板或是坐著的椅子的質地



2種你現在聞到的氣味或聞自己喜歡的味道，一般來說，柑橘類的氣味、真正薰衣



1種你現在感受到的味道或想像喜歡的味道

生活中的外在壓力無法避免，但我們可以學習在風暴中練習調節自己的情緒，好好照顧自己。當我們願意將注意力由外在拉回，專注在自己身上，每天停下來和自己說說話，聽聽身體的訊息，照顧自己當下的需求，快要失控時透過五感著陸調節情緒，允許自己安在，就是在日常生活中把自己找回來，好好愛自己！

參考資料：在混亂中練習五感覺察，照顧在日常中找回自己，張智棻 諮商心理師(節錄)，https://www.38.org.tw/news/4/52987

報名方式及注意事項

- 請小心核對各活動/班組日期及時間，以免所報活動/班組時間相撞或重覆。除中心決定取消/更改相關活動/班組時間外，所有課程一經繳費，恕不提供補堂、退款或轉換其他活動/班組，如因個人理由而退出或缺席活動/班組，名額不得轉讓或退款。
- 爲確保服務質素及訓練成效，鼓勵參加者按時出席小組/活動。
- 因天氣關係而取消活動/班組，請參閱【惡劣天氣安排】資料。
- 課程及活動報名，需先加入小樹苗家庭成長園地。
- 中心採先登記、後抽籤、再報名形式，中心職員會聯絡中籤者親臨本中心報名，需填寫本中心提供之報名表。
- 所有活動額滿即止，本中心不設任何留位及電話報名。
- 如遇特殊情況，本中心將保留更改活動內容或日期等權利。
- 本中心會在活動期間進行拍攝，只供記錄之用途，本中心保留公開使用及分享參加者活動相片之權利。如有特別情況，歡迎向本中心職員或在報名表上提出有關之狀況申請。

惡劣天氣安排

	3號風球/ 紅色暴雨訊號	黑色暴雨訊號	8號或以上風球
中心開放安排	✓	✓	✗
室內活動/課程 (12歲以上人士)	✓	✗	✗
室內活動/課程 (12歲以下人士)	✗	✗	✗
戶外活動	✗	✗	✗

- 活動/班組開始前2小時風球或警告除下照常舉行。
- 如風球及暴雨警告在活動進行期間發出，室內之班組活動會繼續進行，戶外活動則即時停止。

備註：
- 本中心將以參加者安全作為首要考慮，按實際天氣情況決定活動/班組是否如常舉行，參加者亦可視乎天氣情況自行決定是否出席。
- 若因天氣關係而取消活動/班組，本中心將按實際情況補堂。
- 戶外活動會視乎合作機構或實際場地安排之情況而決定是否退款或改期，如另定日期後，參加者不能出席，本中心將不會退回款項。

*最後本中心將保留更改活動內容之權利。