

身體智能家長工作坊 (0-5 歲幼兒家長)

關於課程

日期： 2026年11月6日 - 2026年12月1日

星期/堂數/時數： 星期二、五，共 8堂，共12小時

時間： 9:30 am - 11:00 am

地點： 灣仔石水渠街85號

對象： 0-5歲兒童家長或教育工作者

導師： Dr. Peggy Lui 「家家」博士

收費： 會員 \$2200.00 / 非會員 \$2400.00

0至5歲是神經可塑性最高的黃金窗口——錯過不再來，現在開始永不嫌早。

內容：

身體智能（Physical Intelligence，簡稱PI）是什麼？

它不是體能，不是「大肌肉活動」——

而是孩子感知自己身體狀態、調節張力、恢復平衡的能力。

這是人類一切發展的「地基工程」。

有穩固身體智能的孩子，未來在情緒管理、專注力、社交判斷、學習效率上，都會更游刃有餘。

0 至 5 歲是孩子大腦發展的「超級黃金期」——大腦每秒鐘都在產生超過 100 萬個全新的神經連結！在這個階段，你每一次擁抱、每一次溫柔的說話，甚至在你努力平復情緒的每個瞬間，都在為孩子未來的情緒調節、學習力與關係安全感打下地基。

然而，面對孩子哭鬧崩潰、深夜不睡或極力抗拒的日常挑戰，教養的理想與現實往往存在距離。

本課程專為希望建立良好親子關係的家長設計，旨在引導您以更輕鬆自在的方式與孩子建立深度連結。課程結合**神經科學**與**趣味身體互動練習**，特別提供一套獨家「身體智慧工具包」，協助您輕鬆應對教養中的各種挑戰：

- 1. 分離時極度哭鬧、無法安撫
- 2. 情緒崩潰、感官過載
- 3. 對聲音 / 觸摸過度敏感或反應不足
- 4. 頻繁發脾氣、崩潰後難以平靜
- 5. 眨眼、聳肩等不自主動作
- 6. 夜驚、難以入睡或頻繁夜醒
- 7. 不敢嘗試新事物、容易退縮
- 8. 坐不住、容易分心、衝動

課程內容：

課節	主題	這堂課的精華
第 1 課	安全依附 — 身體智慧的地基	擁抱幫助大腦「重啟安定」的關鍵。擁抱能直接調節腦幹與迷走神經，傳遞『這裡很安全』的訊息，幫助孩子迅速恢復情緒平衡。

第 2 課	共同調節 — 借我的平靜給你	大人先穩住自己，孩子的情緒才能跟著安定下來。
第 3 課	身體感知 — 感受自己的身體	孩子大哭不是找麻煩，而是身體在「說話」——大腦（腦島與體感皮質）正忙著幫他建立「身體地圖」。
第 4 課	涵納窗——提升情緒承受力	孩子崩潰不是故意的，而是神經系統「超載」了。

第 5 課	玩耍與迷走 — 身體智慧的訓練場	當小腦處於爆發成長期，動身體就是動大腦。
第 6 課	睡眠與節奏 — 大腦的夜間修復	睡覺不是浪費時間，是大腦在「清理垃圾」。海馬迴在睡眠中幫白天學的東西「存檔」。
第 7 課	微光與連結 — 訓練大腦尋找安全	訓練大腦尋找安全。
第 8 課	成長階梯 — 一步一步慢慢來	沒有完美的爸媽，只有願意學習的爸媽。

您將在課程中學到

1. 3秒安撫術 —— 孩子崩潰時，不用講道理也能讓他平靜下來
2. 讀懂身體語言：精準洞察孩子發脾氣背後的身體語言與心理需求。
3. 家長的「平靜開關」：學習在情緒即將失控的關鍵時刻迅速找回沉著與平穩
4. 「玩」出好腦力 —— 跑跳攀爬不是放電，是幫大腦發育
5. 修復關係的勇氣 —— 即使偶爾失控，孩子仍然知道「爸媽的愛還在」

收費方式

親身遞交
網上付款

報名日期及人數上限

報名開始日期：2026年09月07日 12:00 am

報名截止日期：2026年11月05日 06:30 pm

人數上限：20

☒ 報名



延續教育中心

延續教育中心自1998年成立以來，是聖雅各福群會轄下的自負盈虧單位。我們每年的營運盈餘均全數投入社區服務，以實踐持續回饋社會的使命。中心以「微笑學習、成就夢想」為主題，提供多元化的課程，旨在提升學員的專業知識與技能，協助他們在工作及人生的不同階段中持續成長與突破。

聯絡我們

電話: 2117 5819

傳真: 2893 8307

地址: 灣仔石水渠街85號8樓南翼

電郵: ceu_cey@sjs.org.hk

@ 延續教育中心 2020

網頁指南

[課程搜尋](#)

[會員登入](#)

[購物車](#)