

身體智能家長工作坊 (6-9歲兒童家長)

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： 11:30 am - 1:00 pm

地點： 灣仔石水渠街85號

對象： 6-9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

6-9歲家長必修課 —— 不是因為孩子有問題，而是因為他正在長大。

內容：

孩子進入小學後，您是否正面臨以下挑戰？

- 作業拖延與執行功能低下：簡單任務耗時數小時，伴隨注意力分散與衝動行為？
- 高壓情境下的身心化反應：考前頻繁出現腹痛、頭痛、失眠或認知「凍結（Freeze）」？
- 挫折忍受力不足與習得性無助：習慣性否定自我（如「我做不到」），逃避新挑戰？
- 家庭系統的代際壓迫與情緒失調：每日陷入「催促-爆發-冷戰」的惡性循環？

6—9 歲正值兒童大腦「前額葉皮質（Prefrontal Cortex）」發展與整合的黃金期。該腦區主導的「執行功能（Executive Functions）」，涵蓋持續性注意力、衝動控制、工作記憶與情緒調節能力。

由於 6—9 歲兒童的神經網路仍處於發展初期，因此學童展現出的專注力不足或行為抗拒，並非主觀意圖上的不配合或對抗行為；而是當神經系統面對學業負擔、評量壓力及社交情境時，自我調節機制尚未成熟的生理自然表現。

身體智能（Physical Intelligence，簡稱PI）是什麼？

它不是體能，而是孩子感知自己身體狀態、調節張力、恢復平衡的能力。

有穩固身體智能的孩子，才能在壓力下保持思考、在挫折後重新嘗試、在學習中保持專注。

這不是少數孩子的「治療」——這是每一個孩子都值得擁有的「成長裝備」。

本課程旨在提供具神經科學理論基礎的實務介入策略，協助家長突破教養困境，陪伴孩子奠定學習與情緒的堅實根基！

透過「身體智慧工具包」，我們將神經科學知識轉化為具體的身體練習，引導家長成為孩子學習與適應歷程中最堅實的專業支持者。

課程內容：

課節	主題	這堂課的精華
第 1 課	安全基地 — 學校裡的安全感	放學後 10 分鐘，先幫孩子「調節情緒」，比急著催功課更關鍵。當情緒大腦（杏仁核）恢復平靜，孩子才能專心學習。

第 2 課	情緒連結 — 陪孩子認識與調節情緒	當孩子能準確說出委屈、尷尬或嫉妒等複雜感受，就能啟動「前額葉大腦」，有效調節情緒。
第 3 課	壓力窗 — 擴展學習與考試的承受力	考試焦慮是真實的生理反應。身體重置技巧比「不要緊張」有效 100 倍
第 4 課	專注力充電 — 寫作業的身體調節	兒童的大腦前額葉仍在發育中，專注力極限約為 15~30 分鐘。順應大腦節奏，效率更高。
第 5 課	動身體 — 釋放課堂累積的繃緊	運動後 30 分鐘內是大腦黃金學習期，專注力與吸收效率皆達到頂峰。
第 6 課	安睡與節奏 — 大腦的夜間整理	大腦的「海馬迴」會在睡眠時進行記憶鞏固，將白天學習的資訊轉化為長期記憶。
第 7 課	再試一次 — 面對挫敗的勇氣	面對失敗時心跳加速、想要逃跑，是大腦「杏仁核」防禦機制的自然反應。透過「擺盪練習」，能重塑神經迴路，讓大腦學會『不舒服的感受終將過去』。
第 8 課	成長階梯 — 一步一步慢慢來	教養不必完美，陪伴孩子持續學習。

您將在課程中學到

1. 放學後10分鐘的「情緒重置術」——不急著催功課，先幫孩子調節狀態。
2. 考試焦慮的身體解方——心跳加速時，身體重置技巧。
3. 「專注20分鐘 + 活動3分鐘」策略——順應大腦節奏，寫作業效率更高
4. 面對失敗的勇氣——透過身體練習，讓大腦學會「不舒服的感覺終將過去」
5. 修復關係的勇氣——即使偶爾發怒，孩子仍然知道「父母的愛還在」

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](#)