

「重拾生活節奏：五感療癒藝術之旅」- 小學篇

過去一個月社會經歷創傷壓力事件，兒童及青少年常出現持續緊張、驚嚇重現、失落或情緒麻木等反應，影響日常學習及生活功能。五所網上青年支援隊將於 22/12/2025-3/1/2026 聯合舉行「重拾生活節奏：五感療癒藝術之旅」，透過味覺、聽覺、觸覺、嗅覺及視覺相關的藝術創作，包括：食物擺盤、風鈴製作、和諧粉彩、香薰蠟燭及星空小夜燈等等。

整個活動會協助參加者在穩定的氛圍中重新覺察「此時此刻」的身體感受與情緒需要，逐步恢復日常生活節奏。過程中不會強迫重提創傷經歷，而是運用具體而溫和的感官體驗，讓兒童及青少年練習以簡單可行的日常儀式照顧自己，強化自我安撫能力與復元力量，為未來累積安全感與希望感。

歡迎參加者們按自己的興趣，自由選擇參與不同的場次。

費用全免、額滿即止。(大埔區居住或就讀的學生優先處理)

若有任何查詢，歡迎與本處同工馮錦輝先生/黎耀祖先生(電話: 3615 8331)聯絡。

報名 QR Code:



報名連結:

<https://forms.gle/bq3m73mi3ayFoVGG8>

日期	時間	對象	活動名稱	活動內容
2025 年 12 月 23 日(Tue)	11:00-12:30	小學生 (可親子) (名額 15 人)	看見的星空	利用玻璃瓶或燈罩，加上顏料、貼紙、星星配件和小燈串，創作專屬夜燈。參加者在設計星空的過程中，整理內心希望與願望，學會在黑夜或情緒低落時，用柔和燈光陪伴自己
2025 年 12 月 27 日(Sat)	11:00-12:30 /12:30-17:00	小學生 (可親子)(名額	馬灣挪亞方舟 隨心繪療心室	運用手指沾粉彩、推抹、暈染，直接感受紙面與色粉的觸感，在重複、柔和的動作中穩定呼吸和心情。參加者透過簡單圖像體驗「手在動、心變

日期	時間	對象	活動名稱	活動內容
		30 人)		靜」，將觸覺變成日常自我安撫工具
2025 年 12 月 29 日(Mon)	11:00-12:30	小學生 (可親子)(名額 15 人)	香薰療癒芳	讓參加者親手調配香氣、注蠟、裝飾，創作代表自己情緒狀態的小蠟燭。在選香與等待凝固的過程中，練習留意呼吸與身體反應，學會用氣味設計個人放鬆儀式，帶進日常生活
2025 年 12 月 30 日(Tue)	11:00-12:30	小學生 (可親子)(名額 15 人)	夜光創意許願瓶	創作屬於自己的許願瓶，透過許願的練習，學習在嘈雜或情緒困擾時，幫自己回到「當下」，成為家中安定身心的小裝置
2025 年 12 月 30 日 (Tue)	17:00-20:00	中學生 & 小學生 (可親子)(名額 40 人)	「好好心活」 音樂會	音樂讓年青人抒發情緒、釋放壓力、感受共鳴。柔和旋律平撫焦慮，深情演奏轉化內心愁緒，閉目入神駛進情緒避風港，覺察身心喘息的瞬間
2026 年 1 月 3 日(Sat)	11:00-12:30	小學生 (可親子)(名額 15 人)	慢嚐生活盤	透過觀察、觸碰和品嚐食物，用擺盤將當下心情呈現出來，練習放慢節奏、細味日常。參加者學習用味覺連結身體需要，將「好好食一餐」變成安定情緒的日常儀式