

Yahoo新聞 > 玩樂

台灣好報

嘉基「聊療心角落」陪家長看見壓力與需要 讓早療路上不孤單

劉芳妃

2026年9月21日週一 下午2:36



加入為 Google 偏好來源



【記者 劉芳妃／嘉義市 報導】在陪伴孩子接受早期療育的過程中，家長往往同時肩負照顧、教養、家庭與生活等多重責任，壓力不一定只來自孩子，也可能來自伴侶、家人，甚至是对自己的期待。嘉義基督教醫院早療管理中心近日辦理一系列



熱門新聞

- 1 沒生小孩自責「不該待在這」，老伴臨終一句話解心結！102歲奶奶活出自我的5個智慧：接納自己的全部
- 2 獨家》14歲植物人陳心追思會 母棺前輕撫女兒臉龐 淚訴最後告白
- 3 作家小彤不菸不酒仍罹癌王 病後30個月驚覺「2件事」釀禍

「聊療心角落」以照顧壓力與自我覺察為核心，諮商心理師運用牌卡作為媒介，引導家長從圖像與故事中，回顧自己在照顧孩子及面對家庭關係時的感受，整理平時被忽略的情緒與需要。帶領家長一步步回到自身經驗，更清楚地看見自己的壓力與情緒，讓平時說不出口的心情有個出口，及如何舒解、放下，。

廣告

5

中秋月圓人團圓 別讓骨鬆「斷」了團圓路！

ⓘ ⋮

家長分享的壓力來源各不相同，有人面對孩子照顧與教養上的疲憊，有人承受伴侶間不同的教養觀念，也有人在與家人互動時感受到不被理解。在一次次交流與傾聽中，家長逐漸發現，彼此其實有著許多相似的煩惱與心情。透過團體中的分享與回應，家長不僅能表達自己的感受，也能從彼此的經驗中獲得理解與支持，讓原本各自承擔的照顧壓力，有機會在團體中被看見。

延伸閱讀



嘉基「聊療心
角落」陪家...

自立晚報

Ad

太陽一出來，葉子上的
化，整片茶園就冒起白
孫紅茶行

你可能會喜歡



譚松韻母遭酒駕撞死...肇逃者竟是小學同學 消失藝界回歸近況驚人

三立新聞網 setn.com

日常風險無所不在，醫療與意外都該考慮

Ad · CHUBB 安達人壽

立即申請



除了分享與傾聽，諮商心理師也陪伴家長學習辨識壓力與情緒，並探索適合自己的調適方式。透過團體支持，家長不只是「把壓力說出來」，也能進一步思考面對壓力時可以採取的調整方式，為長期照顧生活找到喘息與調整的空間。早期療育是一段長期且持續的歷程，家長在投入孩子療育、就醫與教養的同時，也容易將自己的感受放在最後。因此，能夠停下腳步整理自己的狀態，理解自身的情緒與需求，也是照顧歷程中重要的一環。

早期療育是一段家庭共同走過的歷程，除了關注孩子的發展，也需要看見照顧者的壓力與需求。嘉基早療中心主任穆春香表示，照顧者是家庭中重要的一員，當我們願意看見家長的感受與需要，才能更完整地支持孩子與家庭。中心將持續以家庭為中心，透過多元支持服務，陪伴家長照顧孩子，也學習照顧自己。

圖說：嘉基早療管理中心「聊療心角落」活動，由諮商心理師陪伴家長整理照顧過程中的感受與壓力。(圖：劉芳妃攝)

yahoo!購物中心

9/23今日限定

品牌日

限時
激降

4折起

滿額最高送
1100
OPENPOINT



59歲王祖賢罕見受訪！息影22年首揭引退原因 親曝當年「聶小倩...
太報



池昌旭親密摟孫藝真！照片背後「竟站著玄彬」 她親回：老公...
三立新聞網 setn.com



小潘今開搶「百人排爆」壯觀畫面曝！ 中秋前夕只賣2天
三立新聞網 setn.com

男女老幼都能輕鬆睡去...zzz 眠豆腐全新...
Ad · 眠豆腐 [立即選購](#)



首度參選...邱鳳英今早不治！醫曝「腦內血管瘤破裂」奪命
中天新聞網



檢視留言(0) ▾

f

LINE

↔

登入後即可張貼留言。