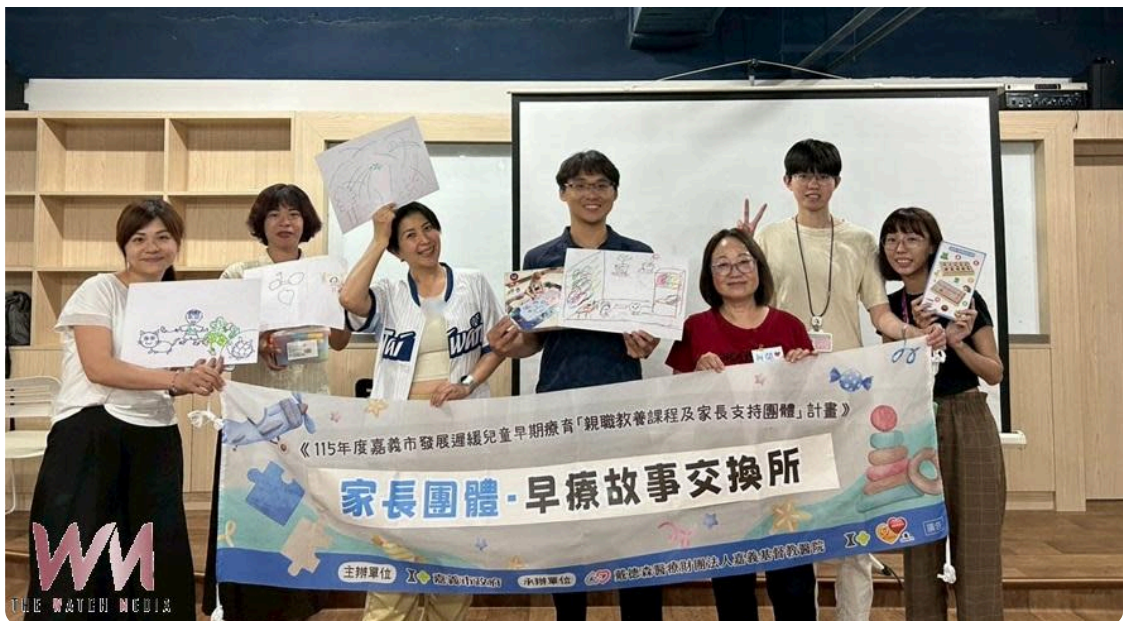


不斷更新 台股崩跌2千點 台積電跌135元 0050跌破百元

Yahoo新聞 > 玩樂

WM 觀傳媒

嘉基早療故事交換所 陪家長喘口氣



嘉基早療故事交換所 陪家長喘口氣 - <https://www.watchmedia01.com>

(觀傳媒嘉義新聞)【記者吳東林／嘉縣報導】在陪伴慢飛天使成長的路上，照顧者的心理健康同樣需要被重視。嘉義基督教醫院早療管理

間，唯有支持整個家庭，才能陪伴孩子走得更遠。

此次活動以「生命故事交換」為核心，在社工師帶領下，透過生命歷程回顧、家庭關係繪製與團體分享，引導家長重新認識自己，也在彼此交流中獲得支持。一位參與家長分享：「以前總覺得休息有罪惡感，好像一休息就是不夠努力，所以不能停下來。但來到這裡才發現，很多爸媽都有一樣的心情，原來我並不孤單，也學會原諒那個偶爾疲憊的自己。」

廣告

嘉基早療中心每年平均服務2200個早療家庭，第一線團隊觀察到，許多照顧者長期將生活重心放在孩子身上，卻忽略了自己的壓力，長期處於高壓狀態下，久而久之容易累積疲憊與焦慮，陷入情緒的負面循環。除了心理層面的支持，活動也安排舒壓體驗與放鬆技巧分享，如精油調配、按摩等，協助照顧者在生活中適度喘息。活動最後，每位家長也獲贈一份準備送給孩子的小禮物，象徵「愛自己與愛孩子」並不是一道單選題。嘉基早療中心社工師指出，照顧者的情緒狀態會影響家庭互動，以及孩子的成長環境，因此家長的「自我照顧」絕非自私，而是能夠長久陪伴孩子的重要能力，更是早療工作中不可或缺的一環。

延伸閱讀



**《超偶》女星突暴瘦5公斤急就醫！無麻醉做胃鏡痛到落淚
檢查結果曝光**

FTNN新聞網



嘉基早療中心主任穆春香表示，「早療不只陪伴孩子成長，更是陪伴整個家庭重拾幸福的力量。」現代早療已逐漸從單純的兒童訓練，轉向以家庭為中心的全面支持，社會對早療家庭的理解，也不應只停留在接納孩子的行為，更應看見照顧者背後長期承受的心理壓力與照顧