

## 從認識情緒到建立連結——英國玩中文學校推出「小小心靈探險隊：情緒力成長營」

#玩中文

玩中文

活動時間：2026-05-26 ~ 2026-05-29

在孩子的成長過程中，情緒常常比語言更早出現。有時候，一個皺眉、一滴眼淚、一段安靜，背後都藏著孩子還來不及說出口的感受。為幫助孩子學習理解自己、表達情緒與建立自信，英國玩中文學校（Play Mandarin）於今年五月推出全新療癒系列課程——「小小心靈探險隊：情緒力成長營」。

本次營隊以藝術、舞蹈、音樂及中文互動為核心，結合社交情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）理念，透過沉浸式體驗，引導孩子探索四大情緒力：表達、調節、連結與穩定。課程特別設計適合4至9歲兒童，讓不同年齡層的孩子都能透過創作、遊戲與互動，找到理解情緒與照顧自己的方法。

第一天的「情緒面具工作坊」，孩子將化身小小情緒探索家，認識開心、生氣、傷心、害怕、緊張等不同情緒，並發現同一件事情，每個人可能都有不同的感受與反應。透過故事、情境討論及藝術創作，孩子學習辨識情緒、表達想法，也理解每一種感受都值得被看見與接納。

第二天的「安心基地建造任務」，孩子將一起打造屬於自己的安心空間，學習當情緒來臨時，如何透過呼吸、身體律動、藝術表達及尋求支持來安定自己。課程亦結合友情與社交主題，引導孩子理解：原來遇到困難時，不一定要一個人面對，我們可以向他人表達需求，也可以成為支持別人的力量。

第三天的「超能力裝備工作坊」，透過能力徽章、團隊合作及律動遊戲，幫助孩子發現自己的優點與特質。課程鼓勵孩子看見自己的能力，同時學習尊重彼此的不同，理解每個人都有屬於自己的光芒與價值。

第四天的「內在導航實驗室」，則帶領孩子回顧這幾天的學習與成長，建立屬於自己的情緒工具箱。透過靜心創作、放鬆活動與聲音探索，孩子學習如何在日常生活中照顧自己的感受，將情緒力轉化為面對未來挑戰的重要能力。

英國玩中文學校表示，希望透過「小小心靈探險隊：情緒力成長營」，讓孩子帶走的不只是完成的作品或學會的中文詞彙，更重要的是，孩子能知道：每一種情緒都有存在的意義；當感到難過、生氣或害怕時，可以找到方法照顧自己；而在成長的路上，自己從來都不是孤單一人。

因為理解情緒、接納自己，以及感受到被支持與陪伴，正是孩子建立幸福感與韌性的重要起點。

2026/6/23 上午 04:12:39

從認識情緒到建立連結——英國玩中文學校推出「小小心靈探險隊：情緒力成長營」

#玩中文

玩中文

活動時間：2026-05-26 ~ 2026-05-29



夢想飛機起飛，自信心建立

2026/6/23 上午 04:12:39

從認識情緒到建立連結——英國玩中文學校推出「小小心靈探險隊：情緒力成長營」

#玩中文

玩中文

活動時間：2026-05-26 ~ 2026-05-29



舞動療癒用身體去傳遞力量



積極說出自己的感受也是一種勇氣