

● 睡前儀式卡

範例 · 第 1 張

睡前 5 步驟

情境：孩子不想睡覺、睡前拖拖拉拉的時候，跟著這五個步驟走，孩子會知道「現在是睡覺時間了」。



你可以這樣做

具體步驟

1. 收拾玩具，告別白天
2. 泡澡換上睡衣
3. 刷牙、洗臉
4. 閱讀一本睡前繪本
5. 說晚安，關燈

💬 「你完成了今天的睡前步驟，好厲害！」

想要完整版（共 5 張）？

前往購買 NT\$299 →

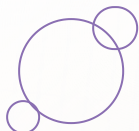
或選 三組合購 NT\$599（省 NT\$298）

● 日常流程卡

範例 · 第 1 張

起床準備流程

情境：每天早上出門前亂成一團？這張卡把「起床到出門」的每個步驟排好，讓孩子自己對照著做。



你可以這樣做

具體步驟

1. 起床，先去廁所
2. 洗臉、刷牙
3. 換好衣服
4. 吃早餐
5. 穿鞋，帶書包出門

💬 「你自己完成準備，今天的出門時間好順利！」

想要完整版（共 5 張）？

前往購買 NT\$299 →

或選 三組合購 NT\$599 (省 NT\$298)

● 行為應對卡

範例 · 第 1 張

孩子發脾氣怎麼辦

情境：孩子突然崩潰大哭、躺地上滾、大喊不要——這四個步驟幫你在最混亂的時刻找到方向。



你可以這樣做

具體步驟

1. 保持冷靜，先深呼吸三次
2. 說出孩子的感受：「你很生氣／難過」
3. 溫和設立界限，不妥協但不對抗
4. 等情緒平靜後，給予安慰與擁抱



「我知道你很難過，我在這裡陪你。」

想要完整版（共 8 張）？

前往購買 NT\$299 →

或選 **三組合購 NT\$599**（省 NT\$298）