



# 正在尋找一種簡單的方法來緩解壓力並找到當下的平靜？

拿一個玩具。說真的。



所有年齡層的人都可以從玩玩具中受益。玩具可以幫助您釋放緊張、重新調整和集中注意力。感官玩具（也就是那些涉及感官的玩具，例如觸覺、視覺和聲音）可能特別有幫助。

## 讓您自己的感官遊戲變得有趣！

以下是一個簡單的橡皮泥配方<sup>1</sup>，使用的是家裡常見的原料。要製作一個橡皮泥球，請將以下材料混合在一起：

½ 杯 (120 g) 普通麵粉

2 湯匙 (30 g) 食鹽

¼ 杯 (60 ml) 溫水

1 湯匙 (15 ml) 植物油

食用色素 (非必要)



您可以將橡皮泥存放在冰箱的密封容器中以供重複使用。

資訊來源：

<sup>1</sup>英國廣播公司。如何自己製作橡皮泥－適合幼兒的感官遊戲。2024 年 1 月 23 日存取。

美國壓力研究所。緩解壓力，玩玩具。2024 年 1 月 23 日存取。

多元化。感官玩具的好處。2024 年 1 月 23 日存取。

加拿大政府。頭腦：讓您的孩子充滿學習的機會。2024 年 1 月 23 日存取。

全國幼兒教育協會 (NAEYC)。橡皮泥的力量。2024 年 1 月 23 日存取。

WF12723010 142696-012024