

新北市光仁高中 114 學年度親職講座

擁抱自己～談家長自我照顧與成長

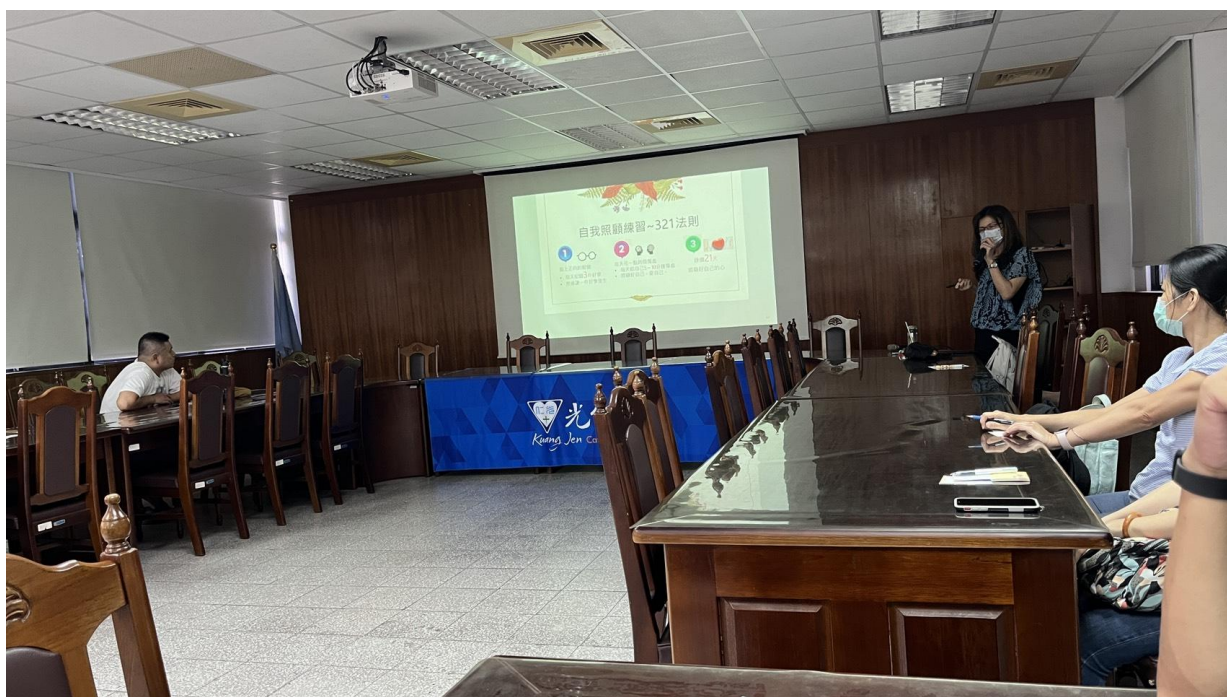
講師：吾心文教基金會 許淑瑛臨床心理師

114 年 10 月 03 日

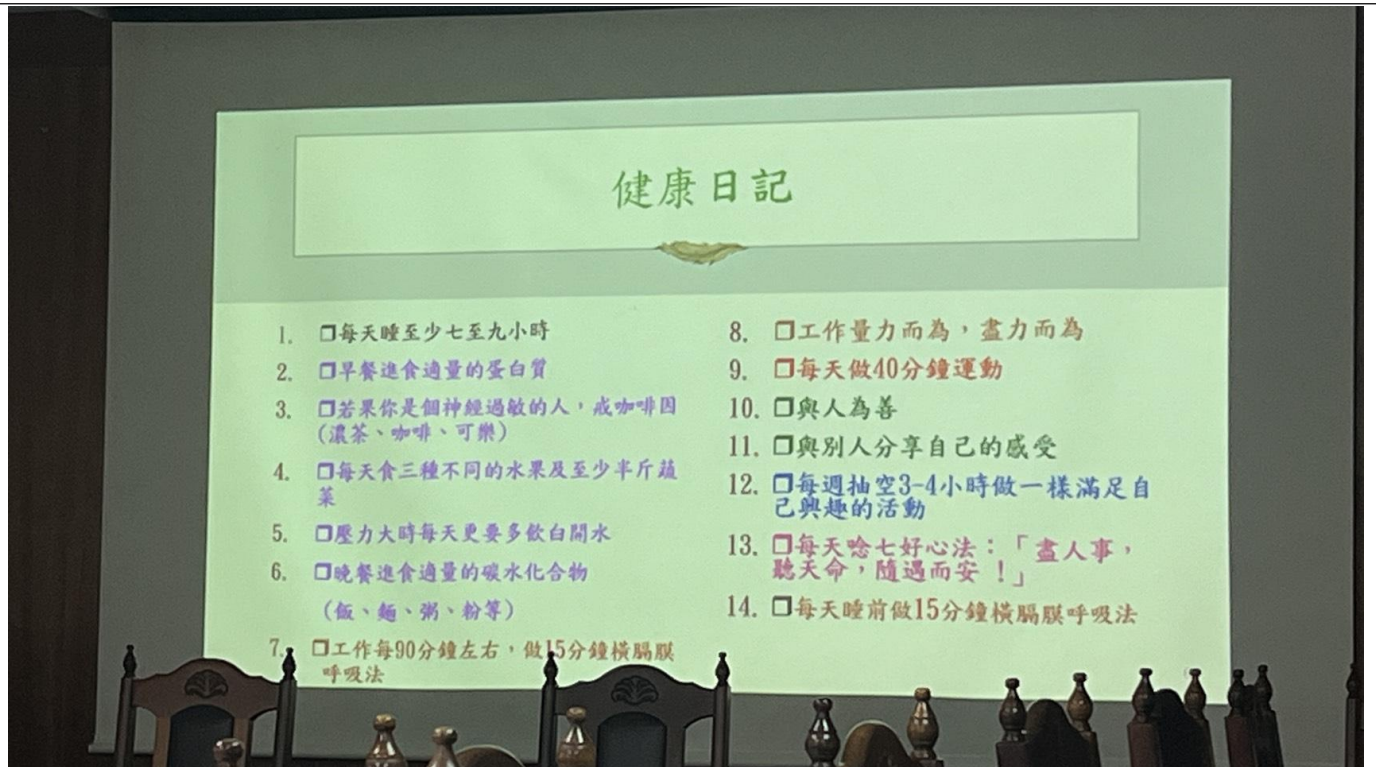
介紹今日主題大綱



每日 123 法則，正念融入生活



舉例自我照顧方法



利用戲劇對話建立普同感

