

父母也需要**被照顧**

在忙碌育兒中
找回內在安定力量



伴旅心理治療所所長

曾心怡 臨床心理師主講

3/14 六 14:00~16:00

這堂課可以學到什麼？

- ◆ 「我怎麼了？」父母自我覺察，讀懂身心過載訊號
- ◆ 鬆開自責與焦慮：不夠好，是教養真正的起點
- ◆ 當愛開始疲累：留白與界線，充電才能再出發
- ◆ 關係從自己開始：自己—親子—伴侶的共好心法



掃描QRcode，免費報名參加

演講時間：2026.3.14(六) 14:00-16:00

直播平臺：YouTube直播

※需報名，活動前2天簡訊/E-mail收看連結