

幸福之key，從我開始

自我覺察

愛自己
從覺察開始

讓SEL成為家庭最溫暖的語言

社會覺察

練習同理
他人的感受
並表達關心



自我管理

當我們生氣時
一起練習「先停三秒」
再說話

人際關係技巧

用「我感覺...」
代替指責
讓愛能好好傳達

負責任的決定

「家」是共同討論
決定展現具體行動