

「活出美麗人生」專業講座

結伴行於 19/6/2015(五)首次舉行專業講座，透過「創健堡」的體適能教練帶領家屬做伸展運動，讓家屬認識如何預防肌肉勞損及不同之痛症，以提高家屬關心個人身體健康的意識。然後由臨床心理學家主講有關「正向心理學」的重點及家長的現身說法，臨床心理學家指出每個人都有品格優點，品格優點是可以鍛鍊及培養，了解及善用品格優點對管教兒女、建立良好的親子關係有正面的作用，並能增加我們對生活的滿足感。家屬均表示藉此加深對個人的認識及了解如何運用自己的長處。藉此以改善親子關係和管教技巧。

