

You're free to be different.

自我覺察可以從每天問候自己開始：你今天好嗎？感覺如何呢？請成為自己最好的朋友，時刻支持自己。

邀請您開啓與自己的對話，每天花一點時間跟自己說：





花精與情緒的共振---自我覺察練習曲(上)

2022.08.14 Sun 13:30-16:50 與您相約

衛生福利部
24小時安心專線

1925



上課講義



滿意度問卷



台南市心理諮商
預約網址



台南市政府衛生局 廣告