

憂鬱症

有興趣者皆可加入！

自我照顧學習方案

跟著專家練習有益大腦健康的日常生活實踐，守護自己的身心健康。

精彩工作坊



允許空白：友善瑜伽動靜流
與大休息藝術

江珈瑋 心理師



活在當下：日常生活中的正念

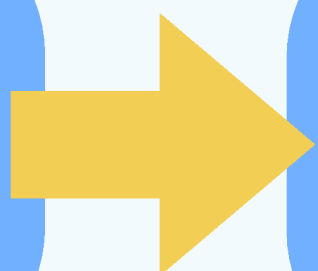
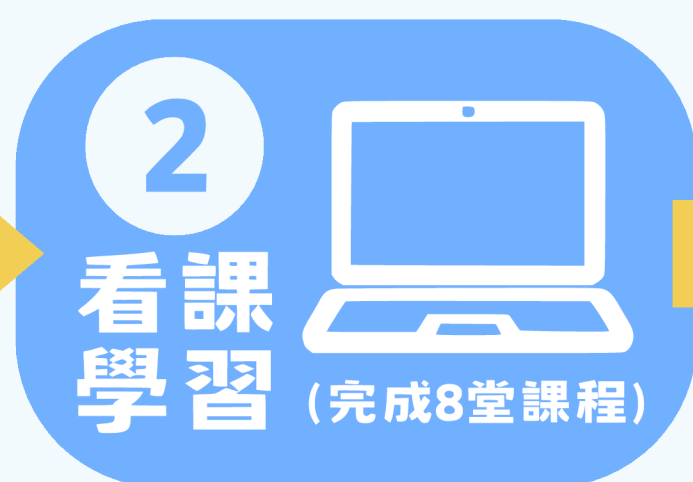
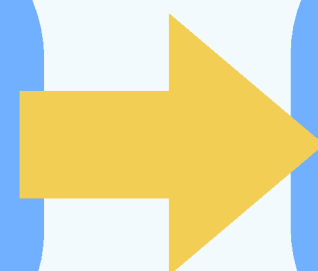
張信禎 醫師



關照多重自我：拼貼圖與詩

張惠笙 藝術治療師

簡單加入三步驟



*若遇到問題可通過官方LINE提問：@236lyxpr

