

# 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