



□□□-□□□□

1. 你已經是最好的父母

因為你會為他想、為他開心、為他難過 ♡

2. 「足夠好」的父母就是最好

「完美」是一種剝削 ♡

3. 有一種愛是畢生受用的

就是無條件的愛 ♡

4. 神經可塑性

永遠不會太遲 ♡



□□□ □□□□

5. 抑鬱症 / 焦慮症是

有跡可尋 ♡

6. 評估自殺風險

就不要因為怕而不開口問 ♡

7. 情緒病是可以完全治療的

不要怕，更不要標籤，但必需正視 ♡

8. 良好親子關係

是最好的情緒保護的屏障 ♡

「家」多點守護



家長小錦囊(第一節)

