

Group Discussion

同理倾听为什么很重要？
同理倾听和一般的聊天沟通有什么不同？
倾听的练习

September 13, 2023



Group Discussion

同理倾听的基本原则是什么？
同理倾听的基本技巧是什么？
举例子，在生活中如何给老年朋友做到同理倾听

September 20,2023



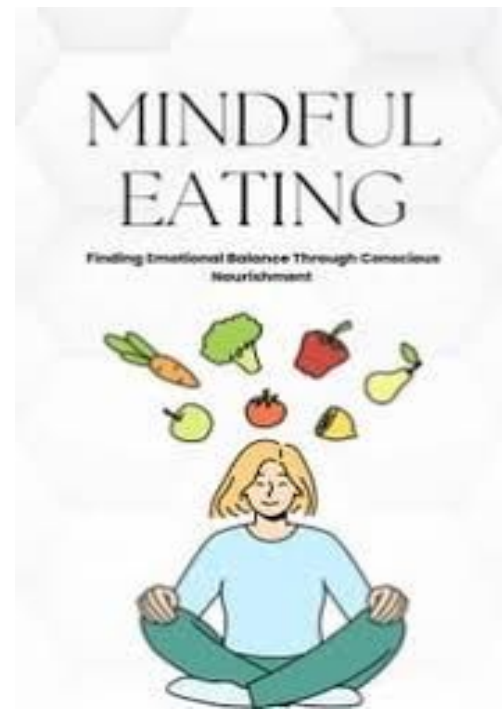
Group Discussion

平衡饮食和心理健康

哪些心理健康问题是和饮食习惯有关系，
举例

哪些平衡饮食可以给心理健康带来正向
的影响？

September 27, 2023



如何减压 (一)



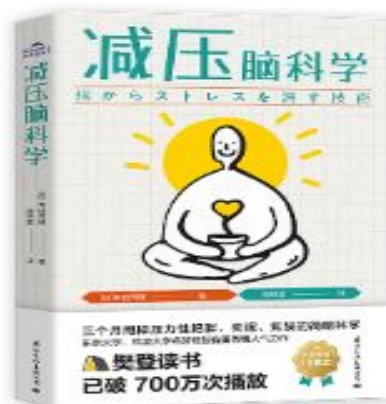
5分钟冥想练习(Meditation)

压力 (About stress)

讨论哪些方法可以减压

回顾《压力管理》的视频15minute

互动交流 Q&A



October 11, 2023