

「讓心靈抖 一抖」- 第 5 期「向幸福·前行」推出啦！

有人說：「幸福不是在終點，而是旅程的途中」

你知道甚麼是「幸福感」嗎？擁有美滿家庭、有成功事業，還是能實現自我？今期帶領大家認識正向心理學之父 Martin Seligman 的幸福理論，以及 5 個從生活中建立幸福感的方法，為自己努力「向幸福·前行」。

按連結可瀏覽第 5 期內容：

<https://cutt.ly/tv8J5dh>

閱畢後請協助填寫網上問卷給予意見，可點擊以下連結：

<https://bit.ly/2PmXS9n>

「特別獎勵計劃」結果公佈

於第 1 至 4 期填寫 2 期或以上問卷的參加者，已自動獲得參與「特別獎勵計劃」的抽獎資格，得獎者名單已刊登於本期內。

「讓心靈抖 一抖」系列 (共 8 期) 是為家長設立的心靈空間。

我們相信有快樂的父母，才有快樂的孩子。由照顧自己開始，學習與自己的身、心、靈對話，讓心靈有更大的空間，成為更有力量的父母。