



親愛的夥伴們，不知道是否心中常常感到工作與生活無法取得平衡？工作忙一個段落，回到家中還有一堆事情等著自己來處理？煮飯、洗衣、照顧寶貝...想喘口氣似乎也不容易！是不是該讓自己好好放鬆一下？這次我們來練習一下下班後疼愛自己的幾個小技巧！

好好愛自己

- 1 允許並安排自己好好休息
- 2 肯定自己各方面的努力
- 3 學習好好照顧自己

家 務分工不手癢

減 少要做的事
掌握優先順序

放 手讓孩子
隊友嘗試

鬆 開標準
健康快樂就好

Thank
You

