

讓自己成為太陽別人的光

林明哲

一、「燃燒自己，照亮別人」vs.「穩定發光，讓人溫暖」

二、心理韌性的「光源管理」

1. 不逃避挑戰
2. 情緒調節能力
3. 成長心態
4. 靈活應變

三、「讓自己成為太陽別人的光」～成就共好關係

1. 調整認知視角
2. 練習正念與自我關懷
3. 身體健康管理
4. 設定小目標
5. 建立社交連結

四、師生互動 5E

1. Experience
2. Environment
3. Exhortation
4. Explanation
5. Example