

友善家庭講座<技鋼>～

壓力訊號燈：覺察、省思、調適回應你的減壓需求



為提供同仁豐富的家庭教育知識，技嘉科技於2022年起攜手百事益國際、技宸、技鋼科技加入『友善家庭職場企業聯盟』，將家庭教育資源帶入企業獲得廣大迴響～113年起，與新北市家庭教育中心、國立臺灣師範大學攜手合作推動一系列家庭教育活動，提供友善企業職員親子活動之機會，導入友善家庭教育職場，藉由親子日活動促進家人情感交流，找到共通話題，進而建立良好親子關係，營造美滿的家庭生活。

7/21技鋼科技、技嘉教育基金會、新北市家庭教育中心合辦友善家庭講座，邀請到新北市社區心理衛生中心陳淑真諮商心理師，為技嘉科技53位同仁帶來一場《壓力訊號燈：覺察、省思、調適回應你的減壓需求》講座，教大家瞭解身體與心理的警訊，別讓壓力悄悄拖垮你的專注力與情緒，搶在臨界點前進行自我減壓調適！

在快節奏的生活中，壓力無所不在。唯有學會適當調適與管理，才能減輕壓力對身心健康的影響。這場講座透過實用的方法，引導大家學習放鬆、調適情緒，提升面對挑戰的能力，讓心理健康成為日常習慣。感謝 陳淑真諮商心理師 的用心分享，讓大家收穫滿滿！

