

社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會 函

地址：106台北市大安區安東街40巷19號4樓

承辦人：廖祐葳

電話：0936857027

受文者：臺北市立明湖國民中學

發文日期：中華民國110年1月28日

發文字號：點一盞燈字第1100000012號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文 (1100000012_Attach1.pdf)

主旨：本協會擬舉辦【人人都有壓力~最有效的身心靈紓壓法】

父母自我成長團體，敬請協助公告，歡迎有興趣者踴躍報名參加。

說明：

- 一、此系列課程透過瑜珈、靜坐、呼吸、音樂、舞蹈、遊戲、書寫、戲劇等活動，達到紓解身體壓力，放鬆心情，並重拾生命的趣味與活力。好好愛自己，才有能量愛別人，當你變得平和愉悅，才能與身邊的人和諧相處，才有耐心等待生命的難題，才可創造正向滋養的家庭氛圍。
- 二、什麼人適合上此課程？生活壓力大、很久沒放鬆；缺乏活力熱情、很久沒大笑；容易焦慮、生氣、低潮；肩頸僵硬、腰酸背痛；渴望生活有變化、身心靈健康快樂。
- 三、課程時間：110年3月至5月；地點：台北市公園路30號10樓A室、台北市館前路28號4樓
- 四、課程內容：1. 介紹壓力心理學，2. 探索自己的壓力源，3. 覺察自己的思考與情緒模式，4. 書寫紓壓法，5. 健康瑜珈 — 調理五臟六腑、氣血循環，6. 肢體開發 — 讓身

電子文
文騎

2

明湖國中 1100129



QGAA1106000677

體動起來、活起來，7. 靜坐與呼吸 — 寧靜、放鬆、平和，8. 音樂、繪畫紓壓法，9. 靜心舞蹈，10. 能量舞蹈，11. 談談你的生命故事，12. 改寫生命劇本，重新活出自己

- 五、講師楊依靜簡介：1. 曾接受完形心理治療、家族治療、父母效能、舞蹈戲劇治療等專業訓練。2. 創辦身心靈桃花源成長中心、點一盞燈社會關懷協會、阿含生命傳記劇場。3. 長期於各企業、學校、家扶中心、單親中心帶領成長團體，落實「愛己愛人」，共計二十年以上。
- 六、課程費用：免費（但需繳交保證金500元，參加11堂課者可退費）
- 七、報名對象：設籍或居住於台北市者之單親家長、特境、低收入、中低收入、新住民、原住民、中高齡…優先錄取。
- 八、報名方式：線上報名請至<https://forms.gle/9aoBjExrX8nWbZsw7>或填寫報名表請至<http://www.lightup.org.tw/> 下載報名表填妥後寄至：lightup9595@gmail.com，報名後需等回覆錄取並繳完保證金，才算完成報名手續。
- 九、聯絡電話：0936-857027;0926-322943。

正本：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會、臺北市立實踐國民中學、臺北市立三民國民中學、臺北市立信義國民中學、臺北市立西湖國民中學、臺北市立東湖國民中學、臺北市立麗山國民中學、臺北市立金華國民中學、臺北市立大安國民中學、臺北市立螢橋國民中學、臺北市立蘭州國民中學、臺北市立景美國民中學、臺北市立木柵國民中學、臺北市立格致國民中學、臺北市立永吉國民中學、臺北市立龍山國民中學、臺北市立中正國民中學、臺北市立五常國民中學、臺北市立景興國民中學、臺北市立石牌國民中學、臺北市立北安國民中學、臺北市立重慶國民中學、臺北市立新民國民中學、臺北市立關渡國民中學、臺北市立明湖國民中學、臺北市立成德國民中學、臺北市立古亭國民中學、臺北市立明德國民中學、臺北市立至善國民中學、臺北市立桃源國民中學、臺北市立介壽國民中學、臺北市立蘭雅國民中學、臺北市立興福國民中學、臺北市立雙園國民中學、臺北市立



福安國民中學、臺北市立內湖國民中學、臺北市立民生國民中學、臺北市立弘道國民中學、臺北市立天母國民中學、臺北市立北投國民中學、臺北市立中山國民中學、臺北市立敦化國民中學、臺北市立長安國民中學、臺北市立北政國民中學、臺北市立民權國民中學、臺北市立興雅國民中學、臺北市立仁愛國民中學、臺北市立懷生國民中學、臺北市立南門國民中學、臺北市立萬華國民中學、臺北市立忠孝國民中學、臺北市立新興國民中學、臺北市立龍門國民中學、臺北市立誠正國民中學、臺北市立建成國民中學、臺北市立士林國民中學、臺北市立大直高級中學、臺北市立南湖高級中學、臺北市立和平高級中學、臺北市立松山高級中學、臺北市立內湖高級中學、臺北市立內湖高級工業職業學校、臺北市立南港高級工業職業學校、臺北市立松山高級工農職業學校、臺北市立大理高級中學、臺北市立中正高級中學、臺北市立成功高級中學、臺北市立景美女子高級中學、臺北市立中山女子高級中學、臺北市立建國高級中學、臺北市立復興高級中學、臺北市立大同高級中學、臺北市立明倫高級中學、臺北市立永春高級中學、臺北市立成淵高級中學、臺北市立士林高級商業職業學校、臺北市立木柵高級工業職業學校、臺北市立松山高級商業家事職業學校、臺北市立西松高級中學、臺北市立百齡高級中學、臺北市立麗山高級中學、臺北市立大安高級工業職業學校、臺北市立第一女子高級中學、臺北市立陽明高級中學、臺北市立文山特殊教育學校、臺北市立育成高級中學、臺北市立南港高級中學、臺北市立萬芳高級中學、臺北市立中崙高級中學、臺北市立華江高級中學、國立臺北大學、國立臺灣大學、國立清華大學、國立國父紀念館、國立教育廣播電臺、崇義學校財團法人新北市崇義高級中學、崇右學校財團法人崇右影藝科技大學、國泰醫療財團法人國泰綜合醫院、國立臺灣師範大學、嘉義市政府警察局交通警察隊、國立交通大學、國立政治大學、銘傳大學、東吳大學、中國文化大學、國立臺北教育大學、國立臺北科技大學、國立臺北商業大學、實踐大學、國立臺灣科技大學、世新大學、國立臺北護理健康大學、國立陽明大學、國立臺北藝術大學、城市學校財團法人臺北城市科技大學、真理大學、致理學校財團法人致理科技大學、景文科技大學、醒吾學校財團法人醒吾科技大學、國立空中大學、明志科技大學、德明財經科技大學、大同大學、中華學校財團法人中華科技大學、華夏學校財團法人華夏科技大學、東南科技大學、耕莘健康管理專科學校、聖約翰科技大學、黎明技術學院、宏國學校財團法人宏國德霖科技大學、輔仁大學學校財團法人輔仁大學、國立臺灣藝術大學、亞東技術學院、華梵大學、馬偕學校財團法人馬偕醫學院、中原大學、長庚大學、國立中央大學、健行學校財團法人健行科技大學、國立臺灣海洋大學、淡江大學學校財團法人淡江大學、臺北市民族實驗國民中學

副本：



理事長 王惠仙