

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：臺北市中山區中山國民小學

發文日期：中華民國110年1月28日

發文字號：點一盞燈字第1100000013號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文 (1100000013_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

中山國小 1100128



RCAA1106000650

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：臺北市萬華區福星國民小學、臺北市信義區吳興國民小學、臺北市松山區松山國民小學、臺北市松山區西松國民小學、臺北市松山區敦化國民小學、臺北市大安區大安國民小學、臺北市大安區辛亥國民小學、臺北市大同區大橋國民小學、臺北市大同區大同國民小學、臺北市中山區懷生國民小學、臺北市南港區舊莊國民小學、臺北市內湖區東湖國民小學、臺北市士林區平等國民小學、臺北市北投區大屯國民小學、臺北市北投區文林國民小學、臺北市士林區雨農國民小學、臺北市松山區民族國民小學、臺北市士林區天母國民小學、臺北市士林區蘭雅國民小學、臺北市信義區永春國民小學、臺北市信義區信義國民小學、臺北市中正區東門國民小學、臺北市大安區古亭國民小學、臺北市大安區公館國民小學、臺北市萬華區雙園國民小學、臺北市萬華區西門國民小學、臺北市大同區日新國民小學、臺北市文山區景美國民小學、臺北市文山區景興國民小學、臺北市文山區實

踐國民小學、臺北市士林區劍潭國民小學、臺北市士林區芝山國民小學、臺北市內湖區麗山國民小學、臺北市文山區萬福國民小學、臺北市內湖區南湖國民小學、臺北市中山區永安國民小學、臺北市松山區健康國民小學、臺北市大安區新生國民小學、臺北市文山區武功國民小學、臺北市文山區溪口國民小學、臺北市文山區興隆國民小學、臺北市文山區木柵國民小學、臺北市文山區興華國民小學、臺北市文山區萬芳國民小學、臺北市文山區指南國民小學、臺北市文山區明道國民小學、臺北市文山區力行國民小學、臺北市士林區三玉國民小學、臺北市大安區金華國民小學、臺北市大安區建安國民小學、臺北市松山區民生國民小學、臺北市北投區北投國民小學、臺北市萬華區龍山國民小學、臺北市萬華區萬大國民小學、臺北市萬華區新和國民小學、臺北市南港區胡適國民小學、臺北市南港區成德國國民小學、臺北市信義區福德國國民小學、臺北市信義區博愛國民小學、臺北市大同區永樂國民小學、臺北市大同區延平國民小學、臺北市大同區雙蓮國民小學、臺北市中山區中山國民小學、臺北市大同區大龍國民小學、臺北市士林區雙溪國民小學、臺北市士林區社子國民小學、臺北市文山區永建國民小學、臺北市文山區志清國民小學、臺北市文山區辛亥國民小學、臺北市文山區萬興國民小學、臺北市文山區興德國國民小學、臺北市中山區長春國民小學、臺北市內湖區明湖國民小學、臺北市內湖區西湖國民小學、臺北市大安區龍安國民小學、臺北市松山區民權國民小學、臺北市大安區仁愛國民小學、臺北市松山區三民國民小學、臺北市中山區中正國民小學、臺北市內湖區文湖國民小學、臺北市北投區文化國民小學、臺北市內湖區新湖國民小學、臺北市南港區東新國民小學、臺北市士林區文昌國民小學、臺北市內湖區康寧國民小學、臺北市南港區修德國國民小學、臺北市信義區興雅國民小學、臺北市北投區立農國民小學、臺北市北投區明德國民小學、臺北市北投區桃源國民小學、臺北市北投區義方國民小學、臺北市北投區湖山國民小學、臺北市內湖區大湖國民小學、臺北市北投區關渡國民小學、臺北市信義區三興國民小學、臺北市信義區光復國民小學、臺北市內湖區潭美國國民小學、臺北市士林區葫蘆國民小學、臺北市士林區百齡國民小學、臺北市士林區富安國民小學、臺北市士林區雨聲國民小學、臺北市士林區陽明山國民小學、臺北市士林區福林國民小學、臺北市士林區士東國民小學、臺北市北投區清江國民小學、臺北市內湖區碧湖國民小學、臺北市內湖區內湖國民小學、臺北市南港區玉成國民小學、臺北市南港區南港國民小學、臺北市中山區吉林國民小學、臺北市中山區五常國民小學、臺北市中山區大佳國民小學、臺北市中山區大直國民小學、臺北市士林區士林國民小學、臺北市中山區長安國民小學、臺北市北投區石牌國民小學、臺北市信義區永吉國民小學、臺北市中正區螢橋國民小學、臺北市中正區河堤國民小學、臺北市中正區忠義國民小學、臺北市中正區南門國民小學、臺北市中正區忠孝國民小學、臺北市大安區銘傳國民小學、臺北市北投區逸仙國民小學、臺北市萬華區東園國民小學、臺北市萬華區大理國民小學、臺北市萬華區西園國民小學、臺北市湖田實驗國民小學、臺北市泉源實驗國民小學、臺北市萬華區華江國民小學

副本：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會

電 2021/01/28
交 19:00:27
文 章

理事長 王惠仙