

## 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：新北市樹林區武林國民小學

發文日期：中華民國110年1月28日  
發文字號：點一盞燈字第1100000015號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：如文 (1100000015\_Attach1.txt)

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

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](mailto: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：新北市板橋區板橋國民小學、新北市板橋區國光國民小學、新北市板橋區新埔國民小學、新北市板橋區埔墘國民小學、新北市板橋區莒光國民小學、新北市板橋區後埔國民小學、新北市板橋區海山國民小學、新北市板橋區江翠國民小學、新北市板橋區文聖國民小學、新北市板橋區沙崙國民小學、新北市板橋區文德國民小學、新北市樹林區樹林國民小學、新北市樹林區文林國民小學、新北市樹林區大同國民小學、新北市樹林區武林國民小學、新北市樹林區山佳國民小學、新北市樹林區育德國國民小學、新北市樹林區柑園國民小學、新北市鶯歌區鶯歌國民小學、新北市鶯歌區二橋國民小學、新北市鶯歌區中湖國民小學、新北市鶯歌區鳳鳴國民小學、新北市三峽區三峽國民小學、新北市三峽區大埔國民小學、新北市三峽區民義國民小學、新北市三峽區成福國民小學、新北市三峽區大成國民小學、新北市三峽區建安國民小學、新北市三峽區插角國民小學、新北市三峽區有

木國民小學、新北市三峽區五寮國民小學、新北市中和區中和國民小學、新北市中和區復興國民小學、新北市中和區興南國民小學、新北市中和區秀山國民小學、新北市中和區積穗國民小學、新北市中和區自強國民小學、新北市中和區錦和國民小學、新北市中和區景新國民小學、新北市永和區永和國民小學、新北市永和區秀朗國民小學、新北市永和區頂溪國民小學、新北市永和區網溪國民小學、新北市永和區永平國民小學、新北市土城區土城國民小學、新北市土城區清水國民小學、新北市土城區頂埔國民小學、新北市土城區廣福國民小學、新北市汐止區汐止國民小學、新北市汐止區長安國民小學、新北市汐止區保長國民小學、新北市汐止區崇德國民小學、新北市汐止區北港國民小學、新北市汐止區北峰國民小學、新北市汐止區東山國民小學、新北市汐止區白雲國民小學、新北市萬里區萬里國民小學、新北市萬里區野柳國民小學、新北市萬里區大鵬國民小學、新北市萬里區大坪國民小學、新北市萬里區炭腳國民小學、新北市金山區金山國民小學、新北市金山區中角國民小學、新北市金山區三和國民小學、新北市新店區新店國民小學、新北市新店區直潭國民小學、新北市新店區青潭國民小學、新北市新店區雙峰國民小學、新北市新店區大豐國民小學、新北市新店區中正國民小學、新北市新店區安坑國民小學、新北市新店區雙城國民小學、新北市新店區屈尺國民小學、新北市新店區龜山國民小學、新北市深坑區深坑國民小學、新北市石碇區石碇國民小學、新北市石碇區和平國民小學、新北市石碇區永定國民小學、新北市石碇區雲海國民小學、新北市坪林區坪林國民小學、新北市烏來區福山國民小學、新北市瑞芳區瑞芳國民小學、新北市瑞芳區義方國民小學、新北市瑞芳區瑞柑國民小學、新北市瑞芳區瑞濱國民小學、新北市瑞芳區九份國民小學、新北市瑞芳區瓜山國民小學、新北市瑞芳區濂洞國民小學、新北市瑞芳區猴硐國民小學、新北市瑞芳區瑞亭國民小學、新北市瑞芳區吉慶國民小學、新北市瑞芳區鼻頭國民小學、新北市雙溪區雙溪國民小學、新北市雙溪區柑林國民小學、新北市雙溪區上林國民小學、新北市雙溪區牡丹國民小學、新北市石門區石門國民小學、新北市石門區乾華國民小學、新北市石門區老梅國民小學、新北市貢寮區貢寮國民小學、新北市貢寮區福隆國民小學、新北市貢寮區澳底國民小學、新北市貢寮區和美國民小學、新北市貢寮區福連國民小學、新北市平溪區平溪國民小學、新北市平溪區菁桐國民小學、新北市平溪區十分國民小學、新北市淡水區淡水國民小學、新北市淡水區育英國民小學、新北市淡水區文化國民小學、新北市淡水區天生國民小學、新北市淡水區水源國民小學、新北市淡水區興仁國民小學、新北市淡水區屯山國民小學、新北市淡水區中泰國民小學、新北市淡水區坪頂國民小學、新北市淡水區竹圍國民小學、新北市三芝區三芝國民小學、新北市三芝區橫山國民小學、新北市三芝區興華國民小學、新北市新莊區新莊國民小學、新北市新莊區中港國民小學、新北市新莊區思賢國民小學、新北市新莊區頭前國民小學、新北市新莊區國泰國民小學、新北市新莊區豐年國民小學、新北市新莊區丹鳳國民小學、新北市新莊區光華國民小學、新北市新莊區民安國民小學、新北市新莊區昌隆國民小學、新北市泰山區泰山國民小學、新北市泰山區明志國民小學、新北市五股區成州國民小學、新北市五股區更寮國民小學、新北市五股區五股國民小學、新北市蘆洲區蘆洲國民小學、新北市蘆洲區鷺江國民小學、新北市八里區八里國民小學、新北市八里區長坑國民小學、新北市八里區米倉國民小學、新北市林口區林口國民小學、新北市林口區南勢國民小學、新北市林口區嘉寶國民小學、新北市林口區瑞平國民小學、新北市林口區興福國民小學、新北市三重區三重國民小學、新北市三重區永福國民小學、新北市三重區光榮國民小學、新北市三重區厚德國民小學、新北市三重區碧華國民小學、新北市三重區三光國民小學、新北市三重區光興國民小學、新北市三重區正義國民小學、新北市三重區修德國民小學、新北市三重區二重國民小

裝

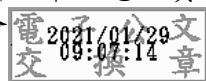
訂

線



學、新北市三重區興穀國民小學、新北市新莊區興化國民小學、新北市板橋區中山國民小學、新北市樹林區三多國民小學、新北市板橋區實踐國民小學、新北市板橋區大觀國民小學、新北市板橋區溪洲國民小學、新北市板橋區信義國民小學、新北市板橋區重慶國民小學、新北市土城區樂利國民小學、新北市土城區安和國民小學、新北市樹林區彭福國民小學、新北市樹林區育林國民小學、新北市鶯歌區建國國民小學、新北市三峽區安溪國民小學、新北市汐止區樟樹國民小學、新北市金山區金美國民小學、新北市新店區新和國民小學、新北市淡水區鄧公國民小學、新北市淡水區新興國民小學、新北市三重區重陽國民小學、新北市三重區五華國民小學、新北市蘆洲區成功國民小學、新北市蘆洲區仁愛國民小學、新北市新莊區榮富國民小學、新北市新莊區裕民國民小學、新北市新莊區新泰國民小學、新北市新莊區中信國民小學、新北市五股區德音國民小學、新北市林口區麗園國民小學、新北市新店區北新國民小學、新北市泰山區同榮國民小學、新北市中和區光復國民小學、新北市立忠山實驗小學

副本：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會



理事長 王惠仙

裝

訂

線

