

## 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39號4樓

承辦人：廖祐葳

電話：0926322943

受文者：新北市私立聖心女子高級中學

發文日期：中華民國113年5月9日

發文字號：點一盞燈字第11300000084號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文 (11300000084\_Attach1.pdf)

主旨：本協會擬舉辦【你的人生卡在哪裡？－讓心理學幫助你】

公益自我成長線上課程，敬請協助公告，歡迎有興趣者踴躍報名參加。

說明：

- 一、本課程將經由14堂線上直播教學，運用人格心理學、TA學派、認知行為療法、Satir溝通模式、完形的創傷治療法，幫助你探索生命問題的根源與解決之道，達成你渴望的人生願景。
- 二、課程時間：2024年06月16日至2024年09月15日，每週日下午2:30~5:00，共14堂課程。（請預留16週時間，以防講師臨時有事請假）
- 三、課程內容如下：1. 認識自己是解決問題一切的起點、2. 自我覺察是成長的開始、3. 認識A, B, C三種人格、4. 什麼是精神官能症（憂鬱、焦慮、恐慌、躁鬱）？、5. 別讓負面情緒綁架你、6. 鬆綁你的完美主義、7. 最有效的溝通學（上）、8. 最有效的溝通學（下）、9. 同理心的力量，成為一個有溫度的人、10. 揮別玻璃心，建立自我認

同、自我價值、11. 光是愛永遠不夠（婚姻關係）、12. 光是愛永遠不夠（親子關係）、13. 修復生命的傷，不再心痛、14. 對自己慈悲（Self-Compassion）。

四、團體帶領人楊依靜講師簡介：1. 夏威夷大學心理研究所，加州 Esalan 身心靈整合學院，曾接受完形心理治療、家族治療、父母效能訓練、敘事治療、戲劇治療等專業訓練。2. 創辦身心靈桃花源成長中心、臺灣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，共計二十年以上。

五、上課方式：Zoom線上授課，請確定可以使用再報名。

六、課程費用：免費，但需繳交保證金2500元，全勤並繳交六次以上作業者可全額退費。全勤認定標準為每次上課出席滿150分鐘。

七、報名對象：一般社會大眾。

八、線上報名：<https://forms.gle/65CBtQzJTDFwRCaT7> 參加動機寫得越詳細，錄取機會越高，報名後需等回覆錄取並繳完保證金，才算完成報名手續。

九、參考用書：《自療書：人生最重要的事，就是完成自己的成長》，請自由購買。

十、錄取人數：限80位

十一、聯絡電話：0926-322-943。

十二、聯絡信箱：[lightup9595@gmail.com](mailto:lightup9595@gmail.com)

正本：新北市政府消防局、新北市政府市場處、新北市政府動物保護防疫處、新北市政府採購處、新北市政府稅捐稽徵處三重分處、新北市政府稅捐稽徵處板橋分處、新北市政府教育局、新北市政府稅捐稽徵處新店分處、新北市政府法制局、新北市政府水利局、新北市政府觀光旅遊局、新北市政府稅捐稽徵處汐止分處、新北市政府稅捐稽徵處三鶯分處、新北市政府原住民族行政局、新北市政府工務局、

新北市政府勞工局、新北市政府、新北市八里區公所、新北市八里區衛生所、新北市三芝區衛生所、新北市三重戶政事務所、新北市三重區公所、新北市三重區衛生所、新北市土城區公所、新北市土城區衛生所、新北市中和區公所、新北市中和區衛生所、新北市五股戶政事務所、新北市五股區衛生所、新北市平溪區衛生所、新北市永和區衛生所、新北市石門區公所、新北市石門區衛生所、新北市汐止戶政事務所、新北市汐止區公所、新北市汐止區衛生所、新北市板橋戶政事務所、新北市板橋區衛生所、新北市金山戶政事務所、新北市烏來區公所、新北市貢寮區公所、新北市貢寮區衛生所、新北市淡水戶政事務所、新北市深坑區衛生所、新北市新店戶政事務所、新北市新店區公所、新北市新店區衛生所、新北市瑞芳戶政事務所、新北市瑞芳區衛生所、新北市樹林區公所、新北市雙溪區公所、新北市雙溪區衛生所、新北市蘆洲區公所、新北市蘆洲區衛生所、新北市樹林區育德國民小學、新北市瑞芳區瑞濱國民小學、新北市新莊區國泰國民小學、新北市新莊區豐年國民小學、新北市林口區南勢國民小學、新北市新莊區興化國民小學、新北市中和區光復國民小學、新北市立忠山實驗小學、新北市三峽區介壽國民小學、新北市林口區麗林國民小學、新北市八里區大崁國民小學、新北市立新莊國民中學、新北市立中和國民中學、新北市立自強國民中學、新北市立中平國民中學、新北市立三和國民中學、新北市立大觀國民中學、新北市立中和高級中學、新北市立林口高級中學、新北市立新北高級中學、新北市私立淡江高級中學、新北市私立聖心女子高級中學、新北市私立醒吾高級中學、新北市私立竹林高級中學、新北市私立及人高級中學、新北市立三民高級中學、新北市立錦和高级中學、新北市私立復興高級商工職業學校、新北市私立豫章高級工商職業學校、新北市私立莊敬高級工業家事職業學校、桃園市桃園區桃園國民小學、桃園市蘆竹區外社國民小學、桃園市大園區潮音國民小學、桃園市平鎮區南勢國民小學、桃園市蘆竹區大華國民小學、桃園市桃園區同安國民小學、桃園市八德區大忠國民小學、桃園市桃園區建德國民小學、桃園市中壢區林森國民小學、桃園市平鎮區文化國民小學、桃園市平鎮區祥安國民小學、桃園市桃園區慈文國民小學、桃園市桃園區大業國民小學、桃園市桃園區同德國民小學、桃園市蘆竹區光明國民小學、桃園市龜山區文華國民小學、桃園市楊梅區楊明國民小學、台灣展翅協會、社團法人中華兒童與家庭促進協會、中華民國腦性麻痺協會、財團法人中華民國佛教慈濟慈善事業基金會、財團法人勵馨社會福利事業基金會、財團法人心路社會福利基金會、財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會附設新北市私立家扶發展學園、財團法人癌症希望基金會、財團法人天主教善牧社會福利基金會、財團法人和春文教基金會、財團法人法鼓山社會福利慈善事業基金會、財團法人罕見疾病基金會、財團法人中華文化社會福利事業基金會台北兒童福利中心、財團法人陽光社會福利基金會、財團法人瑪利亞社會福利基金會、財團法人資源及環境保護服務基金會、財團法人富邦文教基金會、財團法人台北市文化基金會、社團法人台灣關愛之家協會、社團法人台灣彩虹愛家生命教育協會、財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會基隆分事務所、財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會新北市分事務所、財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會新竹分事務所、新北市土城區頂欣社區發展協會、社團法人台灣數位有聲書推展學會、社團法人臺北市觀音線心理暨社會關懷協會臺北市東區單親家庭服務中心、中華民國中小學校長協會、財團法人老五老基金會、財團法人伊甸社會福利基金會、財團法人天主教白永恩神父社會福利基金會、社團法人台北市保母協會、社團法人台北市教師會、財團法人現代婦女教育基金會、財團法人台北市基督教勵友中心、合作金庫商業銀行、台北富邦商業銀行股份有限公司、國泰世華商業銀行股份有限公司、臺灣銀行、臺灣土地銀行、華南商業銀行股份有限公司、第一商業銀行股份有限公司、彰化商業銀行股份有限公司、中國信託商業銀行股份有限公司、玉山商業銀

公換章

行股份有限公司、永豐商業銀行股份有限公司、台新國際商業銀行股份有限公司、臺灣新光商業銀行股份有限公司、元大商業銀行股份有限公司、淡水第一信用合作社、新北市淡水信用合作社、花旗(台灣)商業銀行股份有限公司、渣打國際商業銀行股份有限公司、上海商業儲蓄銀行股份有限公司、兆豐國際商業銀行股份有限公司、臺灣中小企業銀行股份有限公司、桃園大眾捷運股份有限公司、新北大眾捷運股份有限公司、基隆市第二信用合作社、瑞興商業銀行股份有限公司、台北市第五信用合作社、板信商業銀行股份有限公司、台灣自來水股份有限公司、有限責任基隆第一信用合作社、全國農業金庫股份有限公司、菲商菲律賓首都銀行股份有限公司台北分公司、王道商業銀行股份有限公司、中華開發金融控股股份有限公司、香港商香港上海匯豐銀行股份有限公司台北分公司、陽信商業銀行股份有限公司、華泰商業銀行股份有限公司、聯邦商業銀行股份有限公司、遠東國際商業銀行股份有限公司

副本：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會

2024/06/09  
07:48:48  
電交  
子公  
換章

理事長 高國銓

16