

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：桃園市龜山區山頂國民小學

發文日期：中華民國110年1月28日

發文字號：點一盞燈字第1100000017號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文 (1100000017_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

輔導室 110/01/29 08:24



1100000639

有附件

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。

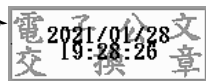
九、聯絡電話：0936-857027;0926-322943。

正本：桃園市桃園區桃園國民小學、桃園市桃園區南門國民小學、桃園市桃園區東門國民小學、桃園市桃園區中埔國民小學、桃園市桃園區成功國民小學、桃園市桃園區會稽國民小學、桃園市桃園區建國國民小學、桃園市桃園區中山國民小學、桃園市蘆竹區南坎國民小學、桃園市蘆竹區公埔國民小學、桃園市蘆竹區蘆竹國民小學、桃園市蘆竹區大竹國民小學、桃園市蘆竹區新興國民小學、桃園市蘆竹區外社國民小學、桃園市蘆竹區山腳國民小學、桃園市蘆竹區頂社國民小學、桃園市蘆竹區海湖國民小學、桃園市大園區大園國民小學、桃園市大園區圳頭國民小學、桃園市大園區內海國民小學、桃園市大園區溪海國民小學、桃園市大園區潮音國民小學、桃園市大園區后厝國民小學、桃園市大園區沙崙國民小學、桃園市大園區埔心國民小學、桃園市大園區五權國民小學、桃園市大園區陳康國民小學、桃園市龜山區龜山國民小學、桃園市龜山區壽山國民小學、桃園市龜山區福

源國民小學、桃園市龜山區大崗國民小學、桃園市龜山區樂善國民小學、桃園市龜山區大埔國民小學、桃園市龜山區大坑國民小學、桃園市龜山區龍壽國民小學、桃園市龜山區山頂國民小學、桃園市八德區大成國民小學、桃園市八德區八德國民小學、桃園市八德區霄裡國民小學、桃園市八德區大安國民小學、桃園市八德區廣興國民小學、桃園市龍潭區龍潭國民小學、桃園市龍潭區德龍國民小學、桃園市龍潭區潛龍國民小學、桃園市龍潭區石門國民小學、桃園市龍潭區高原國民小學、桃園市龍潭區龍源國民小學、桃園市龍潭區三和國民小學、桃園市復興區介壽國民小學、桃園市復興區羅浮國民小學、桃園市復興區三民國民小學、桃園市復興區義盛國民小學、桃園市復興區霞雲國民小學、桃園市復興區奎輝國民小學、桃園市復興區光華國民小學、桃園市復興區高義國民小學、桃園市復興區長興國民小學、桃園市復興區三光國民小學、桃園市復興區巴陵國民小學、桃園市平鎮區新勢國民小學、桃園市平鎮區忠貞國民小學、桃園市平鎮區東勢國民小學、桃園市新屋區新屋國民小學、桃園市新屋區社子國民小學、桃園市新屋區埔頂國民小學、桃園市新屋區啟文國民小學、桃園市新屋區東明國民小學、桃園市新屋區頭洲國民小學、桃園市新屋區永安國民小學、桃園市新屋區北湖國民小學、桃園市新屋區大坡國民小學、桃園市新屋區蚵間國民小學、桃園市中壢區中壢國民小學、桃園市中壢區中平國民小學、桃園市中壢區新明國民小學、桃園市中壢區芭里國民小學、桃園市中壢區新街國民小學、桃園市中壢區普仁國民小學、桃園市中壢區富台國民小學、桃園市中壢區青埔國民小學、桃園市中壢區內壢國民小學、桃園市中壢區內定國民小學、桃園市中壢區大崙國民小學、桃園市中壢區山東國民小學、桃園市中壢區中正國民小學、桃園市中壢區自立國民小學、桃園市中壢區龍岡國民小學、桃園市平鎮區宋屋國民小學、桃園市大園區竹圍國民小學、桃園市觀音區觀音國民小學、桃園市觀音區保生國民小學、桃園市觀音區新坡國民小學、桃園市觀音區育仁國民小學、桃園市觀音區草漯國民小學、桃園市觀音區富林國民小學、桃園市觀音區樹林國民小學、桃園市平鎮區南勢國民小學、桃園市蘆竹區大華國民小學、桃園市桃園區西門國民小學、桃園市桃園區龍山國民小學、桃園市龍潭區武漢國民小學、桃園市蘆竹區新莊國民小學、桃園市平鎮區山豐國民小學、桃園市八德區大勇國民小學、桃園市八德區瑞豐國民小學、桃園市桃園區文山國民小學、桃園市中壢區信義國民小學、桃園市觀音區崙坪國民小學、桃園市桃園區北門國民小學、桃園市平鎮區北勢國民小學、桃園市新屋區笨港國民小學、桃園市平鎮區東安國民小學、桃園市平鎮區復旦國民小學、桃園市桃園區同安國民小學、桃園市八德區大忠國民小學、桃園市桃園區青溪國民小學、桃園市蘆竹區錦興國民小學、桃園市桃園區建德國國民小學、桃園市中壢區林森國民小學、桃園市平鎮區文化國民小學、桃園市中壢區華勛國民小學、桃園市八德區茄苳國民小學、桃園市中壢區興國國民小學、桃園市桃園區大有國民小學、桃園市龜山區幸福國民小學、桃園市龍潭區龍星國民小學、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、桃園市中壢區忠福國民小學、桃園市中壢區興仁國民小學、桃園市平鎮區平興國民小學、桃園市平鎮區義興國民小學、桃園市龍潭區三坑國民小學、桃園市龜山區南美國國民小學、桃園市龜山區楓樹國民小學、桃園市中壢區中原國民小學、桃園市中壢區元生國民小學、桃園市龜山區自強國民小學、桃園市桃園區莊敬國民小學、桃園市平鎮區新榮國民小學、桃園市龍潭區雙龍國民小學、桃園市龜山區長庚國民小學、桃園市龜山區文欣國民小學、桃園市桃園區快樂國民小學、桃園市桃園區永順國民小學、桃園市桃園區新埔國民小學、桃園市蘆竹區龍安國民小學、桃園市龜山區大湖國民小學、桃園市楊梅區楊梅國民小學、桃園市楊梅區水美國國民小學、桃園市楊梅區上田國民小

學、桃園市楊梅區大同國民小學、桃園市楊梅區富岡國民小學、桃園市楊梅區瑞
原國民小學、桃園市楊梅區上湖國民小學、桃園市楊梅區瑞埔國民小學、桃園市
楊梅區瑞梅國民小學、桃園市楊梅區高榮國民小學、桃園市楊梅區四維國民小
學、桃園市楊梅區楊明國民小學、桃園市楊梅區瑞塘國民小學、桃園市楊梅區楊
心國民小學

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