社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會

【人人都需要紓壓　~最有效的身心靈療法】

— 自我成長團體

卸下生活的重擔，讓自己的身體動一動，讓自己的心靜一靜

讓生命得到喘息的機會，讓靈魂得到飛翔的機會

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，才有耐心對待生命的難題，才可創造正向滋養的家庭氛圍。

課程內容：110 年 3 月至 6 月：

堂次	時間	地點	主題
1	03 月 13 日(六)下午 1:15-4:45	崇友	介紹壓力心理學
2	03 月 20 日(六)下午 1:15-4:45	崇友	探索自己的壓力源
3	03 月 27 日(六)下午 1:15-4:45	崇友	覺察自己的思考與情緒模式
4	04 月 03 日(六)下午 1:15-4:45	國際智庫	遊戲紓壓法
5	04 月 10 日(六)下午 1:15-4:45	崇友	健康瑜珈 — 調理五臟六腑、氣血循環
6	04 月 17 日(六)下午 1:15-4:45	崇友	肢體開發 — 讓身體動起來、活起來
7	04 月 24 日(六)下午 1:15-4:45	崇友	靜坐與呼吸 — 寧靜、放鬆、平和
8	05 月 01 日(六)下午 1:15-4:45	國際智庫	音樂、繪畫紓壓法
9	05 月 08 日(六)下午 1:15-4:45	崇友	靜心舞蹈
10	05 月 15 日(六)下午 1:15-4:45	崇友	能量舞蹈
11	05 月 22 日(六)下午 1:15-4:45	崇友	談談你的生命故事
12	05 月 29 日(六)下午 1:15-4:45	崇友	改寫生命劇本，重新活出自己

上課地點：崇友基金會 — 台北市公園路 30 號 10 樓 A 室

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。

臺北市政府社會局關心您
Department of Social Welfare, Taipei City Government

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 續後頁 。

課程費用：免費（但需繳交保證金 500 元，參加 11 堂課者可退費）

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。

報名方式：線上報名請至 https://forms.gle/9aoBjExrX8nWbZsw7 或

填寫報名表請至 http://www.light-up.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。

聯絡電話：0936-857027;0926-322943。

主辦單位：**社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會**

指導單位：**臺北市政府社會局**

（臺北市政府社會局公益彩券盈餘分配基金補助）

『人人有壓力,最有效的身心靈紓壓法』父母成長團體 報名表（110 上半年）				
姓名		**性別**	□男 □女	
電話		**E-mail**		
地址		**出生年次**	**民國 年**	
身分（可複選）	□單親家長 □特境 □低收入或中低收入 □新住民 □原住民 □ 繼親 □隔代教養 □中高齡(45-65 歲) □單身 □一般已婚 □ 其他：_____			
小孩	**□有 18 歲以下小孩 □有 18 歲以上小孩 □無小孩** **□無小孩,但工作性質與 18 歲以下小孩有關**			
居住或戶籍	**□居住地或戶籍地在台北市(優先錄取) □居住地或戶籍地都非在台北市**			
職業別	□學生 □教師 □公務員(含聘雇) □工業 □商業 □醫藥 □自由業 □社會服務 □服務業 □家管或退休 □其他：_____			
照片同意書	□ 同意(優先錄取) □ 不同意 ※本團體將進行照相(刊登於本會網站、fb、相關刊物、影片…)。			
個資同意書	您願意接到協會未來開課或活動等相關訊息嗎？ □願意 □ 不願意 ※對於您個人的資料將遵循個資法規定。			
是否領有身障證明	□無 □有,障礙別及程度,有無服用藥物：_____			
您如何得知訊息	□fb □協會網站 □協會 E-mail □台灣公益資訊中心 □台新銀行 □親朋好友轉介 □學校或機關或機構公文公告 □101 傳媒 □igiving 網站 □善耕 365 公益媒合平台 □其他：_____			

以100字內簡述您上此課程的動機及期待	