

## 【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。



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](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。**

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	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
電話		E-mail	
地址		出生年次	民國 年
身分 (可複選)	<input type="checkbox"/> 單親家長 <input type="checkbox"/> 特境 <input type="checkbox"/> 低收入或中低收入 <input type="checkbox"/> 新住民 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 繼親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 中高齡(45-65歲) <input type="checkbox"/> 單身 <input type="checkbox"/> 一般已婚 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
小孩	<input type="checkbox"/> 有 18 歲以下小孩 <input type="checkbox"/> 有 18 歲以上小孩 <input type="checkbox"/> 無小孩 <input type="checkbox"/> 無小孩,但工作性質與 18 歲以下小孩有關		
居住或戶籍	<input type="checkbox"/> 居住地或戶籍地在台北市(優先錄取) <input type="checkbox"/> 居住地或戶籍地都非在台北市		
職業別	<input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 公務員(含聘雇) <input type="checkbox"/> 工業 <input type="checkbox"/> 商業 <input type="checkbox"/> 醫藥 <input type="checkbox"/> 自由業 <input type="checkbox"/> 社會服務 <input type="checkbox"/> 服務業 <input type="checkbox"/> 家管或退休 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
照片同意書	<input type="checkbox"/> 同意(優先錄取) <input type="checkbox"/> 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? <input type="checkbox"/> 願意 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有,障礙別及程度,有無服用藥物：_____		
您如何得知訊息	<input type="checkbox"/> fb <input type="checkbox"/> 協會網站 <input type="checkbox"/> 協會 E-mail <input type="checkbox"/> 台灣公益資訊中心 <input type="checkbox"/> 台新銀行 <input type="checkbox"/> 親朋好友轉介 <input type="checkbox"/> 學校或機關或機構公文公告 <input type="checkbox"/> 101 傳媒 <input type="checkbox"/> igiving 網站 <input type="checkbox"/> 善耕 365 公益媒合平台 <input type="checkbox"/> 其他：_____		

以 100 字  
內簡述您  
上此課程  
的動機及  
期待