檔　　號:
保存年限:

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：屏東縣屏東市和平國民小學

發文日期：中華民國114年9月12日
發文字號：點一盞燈字第1140000006號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如文 (1140000006_Attach1.pdf)

裝

主旨：本協會擬舉辦【突破困境心理學－你值得更好的人生】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：

訂

一、本課程運用八大學派：人格心理學、阿德勒心理學、行為學派、認知學派、認知行為療法、完形治療、薩提爾模式、正向心理學，為學員的困境尋找解方。

線

二、課程內容包括：談自我覺察：認識人格心理學、談原生家庭：家庭如何塑造人、談自我價值：從自卑到自尊、談情緒：如何不壓抑，不失控、談焦慮：鬆綁你的完美主義、談憂鬱：認識憂鬱，療癒憂鬱、談溝通：如何表達、傾聽、同理、談隱性孤單：說不出口的寂寞感、談人際關係：如何與人建立深度連結、談伴侶關係：愛是如何消失的？、談親子關係：認識毒性教養與黑色教育、如何真實做自己：薩提爾的表裡一致真誠模式、談創傷：疼惜我們的內在小孩、從低谷突破：運用正向心理學與正念心理學。詳細內容請參見附件。

三、課程時間：2025年5月25日開始每週日下午 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。

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、心理劇等專業訓練。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，共計二十五年。

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，全勤者可全額退費。全勤認定標準為每次上課於下午 2:30~5:00 之間出席滿150分鐘。

七、報名對象：一般社會大眾。

八、線上報名：https://forms.gle/hDZwNRBc71rodaki9 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、錄取人數：限60位

十、聯絡電話：0926-322-943。

十一、聯絡信箱：lightup9595@gmail.com

正本：臺南市官田區官田國民小學、臺南市西港區港東國民小學、臺南市七股區光復生態實驗小學、臺南市學甲區學甲國民小學、臺南市西港區後營國民小學、臺南市七股區建功國民小學、高雄市大寮區昭明國民小學、高雄市鳳山區大東國民小學、高雄市鳥松區大華國民小學、高雄市大樹區小坪國民小學、高雄市鳳山區鎮北國民小學、高雄市大寮區翁園國民小學、高雄市鳳山區中山國民小學、高雄市鳳山區誠正國民小學、高雄市美濃區美濃國民小學、高雄市美濃區吉洋國民小學、高雄市美濃區龍肚國民小學、高雄市桃源區興中國民小學、高雄市那瑪夏區民權國民小學、高雄市那瑪夏區民生國民小學、高雄市立巴楠花部落國民中小學、高雄市杉林區杉林國民小學、高雄市立寶來國民中學、高雄市旗山區旗尾國民小學、高雄市內門區金竹國民小學、高雄市旗山區圓潭國民小學、高雄市旗山區鼓山國民小學、高雄市甲仙區小林國民小學、高雄市桃源區建山國民小學、高

雄市茂林區多納國民小學、高雄市內門區溝坪國民小學、高雄市旗山區溪洲國民小學、高雄市桃源區樟山國民小學、高雄市桃源區寶山國民小學、高雄市甲仙區甲仙國民小學、高雄市立圓富國民中學、高雄市六龜區寶來國民小學、高雄市六龜區新發國民小學、高雄市六龜區六龜國民小學、高雄市六龜區龍興國民小學、高雄市美濃區龍山國民小學、高雄市岡山區嘉興國民小學、高雄市路竹區大社國民小學、義守大學、高雄市橋頭區興糖國民小學、屏東縣瑪家鄉佳義國民小學、屏東縣萬丹鄉興華國民小學、屏東縣屏東市和平國民小學、屏東縣長治鄉長興國民小學、屏東縣瑪家鄉北葉國民小學、屏東縣佳冬鄉昌隆國民小學、屏東縣琉球鄉白沙國民小學、屏東縣琉球鄉全德國民小學、屏東縣來義鄉來義國民小學、屏東縣春日鄉古華國民小學、屏東縣內埔鄉榮華國民小學、屏東縣內埔鄉隘寮國民小學、屏東縣恆春鎮墾丁國民小學、屏東縣牡丹鄉高士國民小學、屏東縣滿州鄉滿州國民小學、屏東縣枋山鄉楓港國民小學、臺東縣延平鄉紅葉國民小學、臺東縣臺東市豐源國民小學、臺東縣臺東市馬蘭國民小學、臺東縣東河鄉東河國民小學、臺東縣卑南鄉利嘉國民小學、臺東縣太麻里鄉美和國民小學、花蓮縣秀林鄉銅門國民小學、花蓮縣壽豐鄉志學國民小學、花蓮縣秀林鄉秀林國民小學、花蓮縣光復鄉光復國民小學、花蓮縣秀林鄉文蘭國民小學、花蓮縣花蓮市中華國民小學、花蓮縣鳳林鎮鳳仁國民小學、花蓮縣壽豐鄉壽豐國民小學、花蓮縣花蓮市國福國民小學、花蓮縣秀林鄉水源國民小學、花蓮縣壽豐鄉月眉國民小學、花蓮縣秀林鄉富世國民小學、花蓮縣壽豐鄉溪口國民小學、花蓮縣鳳林鎮鳳林國民小學、花蓮縣秀林鄉西寶國民小學、花蓮縣秀林鄉三棧國民小學、花蓮縣光復鄉西富國民小學、花蓮縣萬榮鄉紅葉國民小學、花蓮縣豐濱鄉靜浦國民小學、花蓮縣萬榮鄉明利國民小學、花蓮縣萬榮鄉萬榮國民小學、花蓮縣光復鄉太巴塱國民小學、花蓮縣光復鄉大進國民小學、花蓮縣立萬榮國民中學、花蓮縣光復鄉大興國民小學、花蓮縣鳳林鎮長橋國民小學、花蓮縣立平和國民中學、花蓮縣鳳林鎮大榮國民小學、花蓮縣鳳林鎮北林國民小學、花蓮縣吉安鄉北昌國民小學、花蓮縣秀林鄉和平國民小學、花蓮縣豐濱鄉港口國民小學、花蓮縣豐濱鄉豐濱國民小學、花蓮縣吉安鄉光華國民小學、國立花蓮特殊教育學校、花蓮縣立自強國民中學、國立東華大學附設實驗國民小學、慈濟學校財團法人慈濟大學、花蓮縣壽豐鄉豐山國民小學、花蓮縣花蓮市明恥國民小學、花蓮縣豐濱鄉新社國民小學、國立光復高級商工職業學校、花蓮縣萬榮鄉馬遠國民小學、花蓮縣新城鄉新城國民小學、國立東華大學、花蓮縣壽豐鄉水璉國民小學、花蓮縣玉里鎮觀音國民小學、花蓮縣富里鄉萬寧國民小學、花蓮縣富里鄉吳江國民小學、花蓮縣富里鄉富里國民小學、花蓮縣卓溪鄉卓楓國民小學、花蓮縣瑞穗鄉鶴岡國民小學、花蓮縣瑞穗鄉奇美國民小學、花蓮縣瑞穗鄉瑞北國民小學、國立玉里高級中學、桃園市中壢區中原國民小學、花蓮縣富里鄉東里國民小學、花蓮縣富里鄉永豐國民小學、花蓮縣玉里鎮中城國民小學、花蓮縣瑞穗鄉富源國民小學、花蓮縣玉里鎮源城國民小學、花蓮縣富里鄉明里國民小學、花蓮縣富里鄉學田國民小學、花蓮縣卓溪鄉崙山國民小學、花蓮縣卓溪鄉立山國民小學、花蓮縣玉里鎮高寮國民小學、花蓮縣玉里鎮德武國民小學、花蓮縣玉里鎮樂合國民小學、澎湖縣白沙鄉中屯國民小學、澎湖縣馬公市中正國民小學、澎湖縣立七美國民中學、澎湖縣立白沙國民中學、高雄市立鼎金國民中學、高雄市三民區光武國民小學、高雄市三民區愛國國民小學、高雄市三民區博愛國民小學、高雄市鹽埕區光榮國民小學、高雄市鹽埕區忠孝國民小學、高雄市立中正高級中學、高雄市旗津區旗津國民小學、高雄市旗津區大汕國民小學、高雄市旗津區中洲國民小學、高雄市左營區新民國民小學、高雄市左營區屏山國民小學、高雄市立三民高級家事商業職業學校、高雄市立中山高級中學、高雄市前鎮區仁愛國民小學、高雄市立前鎮高級中學、高雄市立小港國民中學、高雄市立前鎮國民中學、高雄市前鎮區愛群國民小

學、高雄市小港區太平國民小學、高雄市立中山國民中學、高雄市前鎮區獅甲國民小學、高雄市前鎮區復興國民小學、高雄市前鎮區明正國民小學、彰化縣彰化市中山國民小學、桃園市中壢區興國國民小學、桃園市中壢區華勛國民小學、桃園市觀音區保生國民小學、桃園市中壢區富台國民小學、高雄市大樹區大樹國民小學、高雄市鳳山區忠孝國民小學、高雄市大寮區潮寮國民小學、高雄市鳳山區鳳西國民小學、高雄市鳥松區鳥松國民小學、高雄市鳳山區南成國民小學、高雄市大樹區興田國民小學、高雄市鳳山區文山國民小學、高雄市立溪埔國民中學、高雄市大社區大社國民小學、高雄市立大社國民中學、高雄市立中芸國民中學、國立鳳新高級中學、新北市土城區樂利國民小學、新北市板橋區溪洲國民小學、新北市板橋區重慶國民小學、新北市樹林區育林國民小學、新北市立清水高級中學、新北市立溪崑國民中學、新北市土城區安和國民小學、新北市立中正國民中學、臺北市內湖區麗山國民小學、臺北市立明湖國民中學、臺北市立東湖國民中學、臺北市內湖區文湖國民小學、臺北市內湖區新湖國民小學、臺北市內湖區南湖國民小學、臺北市立麗山高級中學、南華大學、花蓮縣花蓮市中原國民小學、桃園市大溪區內柵國民小學、新北市立達觀國民中小學、基隆市暖暖區暖西國民小學、桃園市大溪區仁和國民小學、臺中市立神圳國民中學、國立高雄餐旅大學附屬餐旅高級中等學校、高雄市立那瑪夏國民中學、高雄市立桃源國民中學、麗喆學校財團法人臺中市麗喆國民中小學、南投縣草屯鎮平林國民小學、高雄市茂林區茂林國民小學、國立南科國際實驗高級中學、宜蘭縣立凱旋國民中學、桃園市立瑞坪國民中學、新竹縣尖石鄉嘉興國民小學、新竹市東區青草湖國民小學、慈濟學校財團法人臺南市私立慈濟高級中學、高雄市大樹區龍目國民小學、均一學校財團法人臺東縣均一國際教育實驗高級中等學校、新竹縣立北平華德福實驗學校、桃園市立大園國際高級中等學校、桃園市立壽山高級中等學校、桃園市立大溪高級中等學校、宜蘭縣冬山鄉清溝國民小學、新北市林口區頭湖國民小學、新北市三峽區龍埔國民小學、新北市立佳林國民中學、臺南市東區裕文國民小學、南投縣集集鎮和平國民小學、國立成功商業水產職業學校、臺東縣鹿野鄉龍田國民小學、臺東縣長濱鄉長濱國民小學、臺東縣卑南鄉初鹿國民小學、慈濟學校財團法人慈濟大學附屬高級中學、桃園市龜山區楓樹國民小學、新竹縣關西鎮關西國民小學、新竹縣立新埔國民中學、桃園市新屋區大坡國民小學、新竹縣竹北市光明國民小學、國立中興大學附屬高級中學、花蓮縣立體育高級中等學校、桃園市立幸福國民中學、桃園市中壢區元生國民小學、臺中市豐原區福陽國民小學、桃園市桃園區莊敬國民小學、桃園市龜山區自強國民小學、臺中市立公明國民中學、國立苑裡高級中學、南山學校財團法人新北市南山高級中學附設私立員工幼兒園、桃園市中壢區青埔國民小學、屏東縣立萬新國民中學、臺中市大肚區瑞井國民小學、高雄市左營區新光國民小學、花蓮縣立南平中學、高雄市岡山區壽天國民小學、新北市立桃子腳國民中小學、臺北市中山區吉林國民小學、臺北市立五常國民中學、國立屏北高級中學、嘉義縣大林鎮平林國民小學、苗栗縣立大同高級中學、桃園市平鎮區東勢國民小學、新北市淡水區竹圍國民小學、新北市立豐珠中學、高雄市左營區文府國民小學、宜蘭縣立人文國民中小學、宜蘭縣立慈心華德福教育實驗高級中等學校、臺南市永康區勝利國民小學、桃園市平鎮區新榮國民小學、桃園市立平鎮高級中等學校、臺中市立龍津高級中等學校、桃園市立會稽國民中學、桃園市立楊光國民中小學、桃園市立龜山國民中學、澎湖縣立鳥嶼國民中學、桃園市立大有國民中學、苗栗縣頭份市信義國民小學、屏東縣東港鎮東光國民小學、高雄市鳳山區文德國民小學、財團法人南投縣私立普台國民小學、臺中市西屯區上安國民小學、高雄市前鎮區樂群國民小學、高雄市立翠屏國民中小學、高雄市左營區新上國民小學、高雄市左營區福山國民小學、高雄市前鎮區民權國民小學、高雄市小港區港和國民小學、臺南市新營區新泰國民

小學、高雄市大寮區後庄國民小學、臺東縣東河鄉興隆國民小學、高雄市立大灣國民中學、新北市立忠孝國民中學、誠正中學、桃園市中壢區忠福國民小學、桃園市大溪區田心國民小學、桃園市平鎮區平興國民小學、新北市鶯歌區昌福國民小學、新北市蘆洲區忠義國民小學、新北市三峽區中園國民小學、康寧學校財團法人康寧大學、桃園市平鎮區義興國民小學、新竹市東區陽光國民小學、新北市立鷺江國民中學、桃園市八德區瑞豐國民小學、桃園市中壢區興仁國民小學、臺南市北區文元國民小學、澎湖縣馬公市興仁國民小學、臺南市立左鎮國民中學、嘉義縣朴子市祥和國民小學、臺中市清水區吳厝國民小學、雲林縣立林內國民中學、臺中市大里區立新國民小學、彰化縣和美鎮和仁國民小學、臺中市梧棲區大德國民小學、福智學校財團法人雲林縣福智國民小學、臺中市東勢區東新國民小學、臺中市霧峰區僑榮國民小學、臺中市立光德國民中學、彰化縣立彰泰國民中學、臺中市立立新國民中學、彰化縣立成功高級中學、南投縣南投市西嶺國民小學、維多利亞學校財團法人雲林縣維多利亞實驗高級中學、苗栗縣竹南鎮山佳國民小學、新竹縣竹東鎮竹東國民小學、新竹縣竹北市東海國民小學、桃園市立內壢國民中學、新北市石門區石門國民小學、新竹縣立鳳岡國民中學、新竹市北區舊社國民小學、新竹市私立光復高級中學附設實驗幼兒園、屏東縣屏東市信義國民小學、嘉義縣梅山鄉梅北國民小學、臺南市東區崇學國民小學、屏東縣三地門鄉青葉國民小學、屏東縣九如鄉三多國民小學、高雄市立中崙國民中學、高雄市林園區王公國民小學、崇右學校財團法人崇右影藝科技大學、國立臺灣海洋大學附屬基隆海事高級中等學校、基隆市立正濱國民中學、基隆市立成功國民中學、基隆市立銘傳國民中學、基隆市立南榮國民中學、基隆市立中正國民中學、基隆市立中山高級中學、基隆市立安樂高級中學、基隆市立明德國民中學、基隆市立暖暖高級中學、基隆市立信義國民中學、國立基隆高級中學、國立基隆高級商工職業學校、基隆市安樂區安樂國民小學、基隆市中正區八斗國民小學、基隆市中正區正濱國民小學、基隆市仁愛區成功國民小學、基隆市安樂區西定國民小學、基隆市信義區中興國民小學、基隆市七堵區五堵國民小學、基隆市立百福國民中學、二信學校財團法人基隆市二信高級中學、基隆市中正區忠孝國民小學、基隆市立建德國民中學、基隆市安樂區建德國民小學、基隆市暖暖區暖江國民小學、基隆市信義區深澳國民小學、基隆市立八斗高級中學、基隆市中山區中山國民小學、國立基隆女子高級中學、基隆市中山區德和國民小學、臺北市北投區大屯國民小學、臺北市北投區文化國民小學、臺北市士林區蘭雅國民小學、臺北市立石牌國民中學、臺北市立關渡國民中學、元智大學、臺北市中山區長安國民小學、財團法人台北市私立強恕高級中學附設臺北市私立幼兒園、臺北市大安區銘傳國民小學、臺北市中正區南門國民小學、國立暨南國際大學、臺北市立敦化國民中學、臺北市信義區博愛國民小學、臺北市立內湖高級中學、臺北市內湖區明湖國民小學、臺北市南港區修德國民小學、臺北市立成德國民中學、臺北市文山區萬興國民小學、臺北市文山區興華國民小學、臺北市文山區萬福國民小學、臺北市文山區辛亥國民小學、臺北市士林區平等國民小學、臺北市立士林國民中學、華興學校財團法人臺北市私立華興高級中等學校、臺北市士林區三玉國民小學、臺北市士林區芝山國民小學、臺北市立百齡高級中學、臺北市立天母國民中學、新北市立新埔國民中學、新北市土城區廣福國民小學、新北市板橋區文德國民小學、新北市樹林區樹林國民小學、新北市板橋區實踐國民小學、新北市樹林區三多國民小學、新北市三峽區安溪國民小學、新北市樹林區彭福國民小學、新北市板橋區大觀國民小學、新北市鶯歌區建國國民小學、新北市板橋區信義國民小學、新北市新莊區昌隆國民小學、國立空中大學、新北市立頭前國民中學、新北市新莊區頭前國民小學、新北市新莊區光華國民小學、新北市新莊區榮富國民小學、新北市泰山區義學國民小學、新北市立淡水高級商工職業學校、新北市金山

區三和國民小學、新北市三芝區興華國民小學、新北市萬里區大坪國民小學、新北市三芝區橫山國民小學、新北市金山區金美國民小學、新北市淡水區鄧公國民小學、新北市淡水區新興國民小學、新北市立正德國民中學、新北市立竹圍高級中學、新北市石碇區石碇國民小學、景文科技大學、新北市中和區景新國民小學、宜蘭縣宜蘭市中山國民小學、宜蘭縣頭城鎮二城國民小學、宜蘭縣壯圍鄉新南國民小學、宜蘭縣宜蘭市新生國民小學、宜蘭縣頭城鎮竹安國民小學、宜蘭縣頭城鎮頭城國民小學、國立宜蘭大學、宜蘭縣頭城鎮大里國民小學、宜蘭縣冬山鄉冬山國民小學、宜蘭縣三星鄉三星國民小學、宜蘭縣大同鄉四季國民小學、宜蘭縣蘇澳鎮永樂國民小學、宜蘭縣立大同國民中學、宜蘭縣大同鄉南山國民小學、宜蘭縣南澳鄉澳花國民小學、宜蘭縣五結鄉利澤國民小學、桃園市新屋區北湖國民小學、桃園市新屋區啟文國民小學、桃園市龜山區樂善國民小學、桃園市桃園區龍山國民小學、桃園市八德區大安國民小學、桃園市龜山區壽山國民小學、桃園市平鎮區北勢國民小學、桃園市立東興國民中學、桃園市平鎮區東安國民小學、復旦學校財團法人桃園市復旦高級中等學校、桃園市大溪區美華國民小學、桃園市龍潭區石門國民小學、桃園市大溪區永福國民小學、桃園市大溪區百吉國民小學、桃園市復興區三光國民小學、桃園市復興區霞雲國民小學、桃園市復興區義盛國民小學、新竹縣竹北市鳳岡國民小學、新竹縣新豐鄉福興國民小學、新竹縣竹北市麻園國民小學、新竹縣湖口鄉和興國民小學、新竹縣湖口鄉華興國民小學、新竹縣竹北市豐田國民小學、新竹縣五峰鄉花園國民小學、新竹縣北埔鄉大坪國民小學、新竹縣尖石鄉石磊國民小學、新竹縣尖石鄉錦屏國民小學、新竹縣峨眉鄉富興國民小學、新竹縣竹東鎮瑞峰國民小學、新竹縣橫山鄉沙坑國民小學、新竹縣竹東鎮中山國民小學、新竹縣五峰鄉桃山國民小學、新竹縣立橫山國民中學、新竹縣橫山鄉橫山國民小學、新竹縣竹東鎮員崠國民小學、新竹縣竹東鎮上舘國民小學、新竹市東區三民國民小學、新竹市香山區南隘國民小學、新竹市立南華國民中學、苗栗縣竹南鎮頂埔國民小學、苗栗縣南庄鄉蓬萊國民小學、苗栗縣造橋鄉造橋國民小學、苗栗縣頭份市永貞國民小學、苗栗縣立興華高級中學、臺中市北屯區大坑國民小學、臺中市北區立人國民小學、臺中市立文華高級中等學校、國立臺中教育大學附設實驗國民小學、大同大學、中央警察大學、臺北市立永春高級中學、馬偕學校財團法人馬偕醫護管理專科學校、國立臺北教育大學、國立臺北護理健康大學、國立臺灣師範大學、開南學校財團法人臺北市開南高級中等學校、臺北市立民權國民中學、臺北市民族實驗國民中學、臺北市立螢橋國民中學、臺北市立南門國民中學、臺北市立蘭州國民中學、臺北市立新興國民中學、臺北市立民生國民中學、臺北市立大理高級中學、臺北市立興雅國民中學、臺北市立長安國民中學、臺北市立北安國民中學、臺北市立懷生國民中學、臺北市中山區中山國民小學、臺北市立介壽國民中學、臺北市立大同高級中學、臺北市立西松高級中學、臺北市立弘道國民中學、臺北市立忠孝國民中學、臺北市立大學、臺北市立華江高級中學、臺北市立士林高級商業職業學校、臺北市立成功高級中學、臺北市立中山女子高級中學、國立臺北商業大學、臺北市立萬華國民中學、臺北市立建成國民中學、臺北市立古亭國民中學、臺北市立成淵高級中學、臺北市立第一女子高級中學、臺北市立建國高級中學、臺北市立大安高級工業職業學校、臺北市立雙園國民中學、臺北市私立延平高級中學、臺北市立松山高級工農職業學校、臺北市立大直高級中學、臺灣警察專科學校、臺北市立木柵國民中學、臺北市立北政國民中學、世新大學、財團法人中國科技大學、臺北市私立滬江高級中學、國立政治大學、臺北市立景美國民中學、臺北市立景美女子高級中學、臺北市立實踐國民中學、臺北市立南港高級中學、臺北市立內湖國民中學、臺北市內湖區碧湖國民小學、國立臺灣科技大學、臺北市中山區五常國民小學、臺北市立大學附設實驗國民小學、臺北市萬華區福星國

民小學、臺北市中正區忠孝國民小學、臺北市內湖區內湖國民小學、臺北市立誠正國民中學、臺北市南港區舊莊國民小學、臺北市內湖區東湖國民小學、臺北市南港區成德國民小學、臺北市立麗山國民中學、臺北市內湖區西湖國民小學、臺北市南港區胡適國民小學、臺北市私立文德女子高級中學、臺北市內湖區康寧國民小學、臺北市南港區南港國民小學、臺北市中山區長春國民小學、臺北市立中山國民中學、臺北市中山區大佳國民小學、臺北市士林區劍潭國民小學、臺北市中山區懷生國民小學、國防大學、臺北市中山區大直國民小學、臺北市大同區大橋國民小學、臺北市大同區大龍國民小學、臺北市信義區興雅國民小學、臺北市松山區西松國民小學、臺北市信義區三興國民小學、臺北市松山區民權國民小學、臺北市松山區敦化國民小學、臺北市松山區松山國民小學、臺北市立永吉國民中學、臺北市信義區吳興國民小學、臺北市信義區福德國民小學、臺北市松山區民族國民小學、臺北市松山區三民國民小學、臺北市南港區東新國民小學、臺北市立三民國民中學、臺北市大安區建安國民小學、臺北市大安區金華國民小學、國立臺北教育大學附設實驗國民小學、臺北市大安區龍安國民小學、臺北市大安區幸安國民小學、臺北市大安區大安國民小學、臺北市大安區仁愛國民小學、臺北市立中正國民中學、臺北市大同區日新國民小學、臺北市大同區蓬萊國民小學、臺北市國語實驗國民小學、臺北市中正區螢橋國民小學、臺北市大安區公館國民小學、臺北市萬華區西門國民小學、臺北市萬華區西園國民小學、臺北市萬華區東園國民小學、臺北市萬華區老松國民小學、臺北市立龍山國民中學、臺北市萬華區華江國民小學、臺北市萬華區萬大國民小學、臺北市萬華區大理國民小學、臺北市文山區實踐國民小學、臺北市文山區興隆國民小學、臺北市文山區武功國民小學、臺北市文山區木柵國民小學、臺北市文山區景美國民小學、臺北市文山區志清國民小學、臺北市文山區興德國民小學、臺北市博嘉實驗國民小學、臺北市文山區景興國民小學、臺北市文山區永建國民小學、臺北市文山區萬芳國民小學、臺北市文山區溪口國民小學、臺北市立景興國民中學、臺北市文山區力行國民小學、澎湖縣白沙鄉講美國民小學、臺中市立中山國民中學、臺北市萬華區新和國民小學、臺北市中正區河堤國民小學、臺中市南屯區春安國民小學、臺中市清水區東山國民小學、臺中市梧棲區中正國民小學、臺中市梧棲區梧棲國民小學、臺中市外埔區安定國民小學、臺中市立和平國民中學、彰化縣彰化市忠孝國民小學、彰化縣彰化市石牌國民小學、彰化縣福興鄉日新國民小學、彰化縣福興鄉文昌國民小學、彰化縣彰化市快官國民小學、彰化縣彰化市三民國民小學、彰化縣和美鎮和美國民小學、彰化縣福興鄉永豐國民小學、大葉大學、彰化縣埔心鄉明聖國民小學、彰化縣永靖鄉福德國民小學、彰化縣埔心鄉羅厝國民小學、彰化縣永靖鄉德興國民小學、彰化縣民權華德福實驗國民中小學、彰化縣大城鄉美豐國民小學、南投縣信義鄉潭南國民小學、南投縣仁愛鄉南豐國民小學、南投縣仁愛鄉廬山國民小學、南投縣立北梅國民中學、南投縣魚池鄉新城國民小學、南投縣仁愛鄉清境國民小學、雲林縣古坑鄉新光國民小學、雲林縣斗南鎮文安國民小學、國立雲林科技大學、國立中正大學、嘉義縣布袋鎮布新國民小學、臺南市立文賢國民中學、臺南市亞洲高級餐旅職業學校、臺南市安南區和順國民小學、臺南市安南區海佃國民小學、臺南市新營區新生國民小學、臺南市東山區聖賢國民小學、臺南市後壁區新嘉國民小學、臺南市下營區賀建國民小學、臺南市官田區隆田國民小學、臺南市後壁區樹人國民小學、臺南市東山區吉貝耍國民小學

副本：電子公文交換章 2025/09/12 07:58:02

理事長 高國銓

社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會 （Zoom 線上直播公益課程）

【突破困境心理學～你值得更好的人生】

你是不是很努力往前進，卻一直留在原地？
你是不是很想成功與幸福，卻事與願違？
你是不是在人際、伴侶、親子的關係有困擾，卻不知如何解決？
你是不是常在符合別人的期待，無法真實做自己？
你是不是長期困在同一個問題，無法走出？

本課程運用八大學派：人格心理學、阿德勒心理學、行為學派、認知學派、認知行為療法、完形治療、薩提爾模式、正向心理學，為你的困境解鎖，知識就是力量，你將活出你要的幸福與成功，因為你值得。

課程時間：2025 年 10 月 12 日開始，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。

課程內容：

1. 談自我覺察：認識人格心理學
2. 談原生家庭：家庭如何塑造人
3. 談自我價值：從自卑到自尊
4. 談情緒：如何不壓抑，不失控
5. 談焦慮：鬆綁你的完美主義
6. 談憂鬱：認識憂鬱，療癒憂鬱
7. 談溝通：如何表達、傾聽、同理
8. 談隱性孤單：說不出口的寂寞感
9. 談人際關係：如何與人建立深度連結
10. 談伴侶關係：愛是如何消失的？
11. 談親子關係：認識毒性教養與黑色教育
12. 如何真實做自己：薩提爾的表裡一致真誠模式。
13. 談創傷：疼惜我們的內在小孩
14. 從低谷突破：運用正向心理學與正念心理學

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、心理劇等專業訓練。
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，共計二十五年。

上課方式：Zoom 線上授課

課程費用：免費（但需繳交保證金 2500 元，全勤者可全額退費。）

全勤認定標準為每次上課於下午 2:30~5:00 之間出席滿 150 分鐘。

報名對象：一般社會大眾。（本課程採 Zoom 線上教學，請確定可以使用再報名）

報名方式：線上報名：https://forms.gle/hDZwNRBc71rodaki9

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。

錄取人數：限 60 位

聯絡電話：0926-322-943。

聯絡信箱：lightup9595@gmail.com

主辦單位：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會