

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：屏東縣萬丹鄉四維國民小學

發文日期：中華民國113年11月18日
發文字號：點一盞燈字第11300000113號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如文 (11300000113_Attach1.pdf)

主旨：本協會擬舉辦【心理學與美好生活－決定人生幸福和成就的關鍵】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，精神分析、依附理論、T.A. (溝通交流分析)、認知學派、P.E.T. (父母效能訓練)、薩提爾模式、完形治療等心理學派，幫助學生從不安全到安全，從自卑到有價值，從無能到效能，從不足到滿足。
- 二、課程時間：2024年12月15日開始每週日下午 2:30~5:00共14堂課程 (2/2新年連假停課一次)，請預留16週時間，以防講師臨時有事請假。
- 三、課程內容：本次課程有五大主題：認識自己、認識情緒智商、溝通心理學、婚姻心理學、療癒心理學。詳細內容請參見附件。
- 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/L15FcmE1HhYGkvUE6> 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》，請自行購買。

十、錄取人數：限70位

十一、聯絡電話：0926-322-943。

十二、聯絡信箱：lightup9595@gmail.com

正本：臺北市私立上愛幼兒園、臺北市私立童馨幼兒園、臺北市私立育樂幼兒園、臺北市私立佳安幼兒園、臺北市私立熱帶魚幼兒園、臺北市私立真心蒙特梭利幼兒園、臺北市私立安和寶貝幼兒園、臺北市私立童年空間幼兒園、臺北市私立幼苗幼兒園、臺北市私立禾心蒙特梭利幼兒園、臺北市私立嘟嘟幼兒園、臺北市私立何嘉仁延吉幼兒園、財團法人天主教會台北教區附設臺北市私立曉星幼兒園、臺北市私立光目華德福幼兒園、實踐大學附設臺北市私立幼兒園、臺北市私立山秀幼兒園、臺北市私立國際蒙特梭利幼兒園、臺北市私立河岸小百合蒙特梭利幼兒園、臺北市私立大智幼兒園、臺北市私立蒙特梭利花園幼兒園、臺北市私立新自立全人幼兒園、臺北市私立新自立幼兒園、臺北市私立嘉霖幼兒園、臺北市私立道明幼兒園、臺北市私立大愛幼兒園、臺北市私立正光幼兒園、臺北市私立新生幼兒園、臺北市私立立興幼兒園、臺北市私立小甜甜幼兒園、有限責任臺北市立五常國民中學員生消費合作社附設臺北市私立員工子女幼兒園、臺北市私立五常幼兒園、臺北市私立龍江幼兒園、臺北市私立喬幼國際幼兒園、臺北市私立韋斯登幼兒園、臺北市私立宜家蒙特梭利幼兒園、臺北市私立愛迪兒幼兒園、臺北市私立松江蒙特梭利幼兒園、臺北市私立喬幼一江幼兒園、臺北市私立科見幼兒園、臺北市私立笙愛幼兒園、臺北市私立小伊園幼兒園、臺北市私立建國幼兒

園、臺北市私立荳荳園幼兒園、臺北市私立晨星蒙特梭利幼兒園、臺北市私立艾達幼兒園、國防醫學院附設臺北市私立愛德幼兒園、臺北市私立寶貝幼兒園、臺北市私立乖乖幼兒園、臺北市私立百家姓幼兒園、臺北市私立維格幼兒園、臺北市私立南門幼兒園、臺北市私立智寶園幼兒園、財團法人信誼基金會附設臺北市私立實驗幼兒園、財團法人中華基督教衛理公會附設臺北市私立城中衛理幼兒園、臺北市私立中正區清華幼兒園、法務部附設臺北市私立員工子女幼兒園、臺灣高等法院附設臺北市私立員工子女幼兒園、臺北市私立傑瑞富幼兒園、臺北市私立涵鈺新天地幼兒園、臺北市私立蒙特梭利童圓幼兒園、臺北市私立巨勝幼兒園、臺北市私立家緣蒙特梭利幼兒園、臺北市私立何嘉仁臨沂幼兒園、財團法人陳德星堂附設臺北市私立德星幼兒園、臺北市私立親兒園蒙特梭利幼兒園、財團法人天主教會台北教區附設臺北市私立聖心幼兒園、臺北市私立水晶幼兒園、臺北市私立海桔斯幼兒園、臺北市私立育學幼兒園、財團法人王氏太原堂附設臺北市私立太原幼兒園、臺北市私立博登幼兒園、臺北市私立功文雪泥幼兒園、臺北市私立功文成長幼兒園、臺北市私立聖保羅幼兒園、北部台灣基督長老教會艋舺教會附設臺北市私立愛心幼兒園、臺北市私立娃娃果幼兒園、臺北市私立青年幼兒園、臺北市私立歡樂童年幼兒園、臺北市私立幼佳幼兒園、臺北市私立大理幼兒園、臺北市私立雪拉比幼兒園、臺北市私立英才幼兒園、臺北市私立盈虹幼兒園、臺北市私立德昌幼兒園、臺北市私立名人幼兒園、臺北市私立育光幼兒園、臺北市私立慈愛幼兒園、臺北市私立寶興幼兒園、臺北市私立德明幼兒園、臺北市私立光仁國民小學附設幼兒園、臺北市私立博愛幼兒園、臺北市私立何嘉仁中華幼兒園、財團法人台北市中華基督教景美浸信會附設臺北市私立聖愛幼兒園、臺北市私立寶馨幼兒園、臺北市私立幼林幼兒園、臺北市私立書宜幼兒園、臺北市私立何嘉仁文山幼兒園、臺北市私立巧可麗幼兒園、臺北市私立勁寶兒公館幼兒園、臺北市私立家家幼兒園、臺北市私立惠生幼兒園、臺北市私立清華幼兒園、臺北市私立何嘉仁興隆幼兒園、臺北市私立快樂諾貝兒幼兒園、臺北市私立樹人幼兒園、臺北市私立文山懷恩幼兒園、臺北市私立和楓園幼兒園、臺北市私立彩虹屋幼兒園、財團法人台北市中國基督教靈糧世界佈道會台北靈糧堂附設臺北市私立靈糧幼兒園、財團法人台北市中華基督教青年會附設臺北市私立文山幼兒園、臺北市私立荳荳幼兒園、私立再興高級中學附設臺北市幼兒園、臺北市私立巨星幼兒園、臺北市私立千千幼兒園、臺北市私立仁美幼兒園、臺北市私立三義幼兒園、臺北市私立幼學館幼兒園、臺北市私立幼兒館幼兒園、臺北市私立子愛幼兒園、臺北市私立宛的弗幼兒園、臺北市私立吉太幼兒園、臺北市私立頌恩幼兒園、財團法人台北市華亞之聲社中華基督教便以利教會附設臺北市私立華聲幼兒園、臺北市私立台北紐西蘭幼兒園、臺北市私立文山仁和幼兒園、臺北市私立諾貝兒幼兒園、臺北市私立東美幼兒園、財團法人國光慈善事業基金會附設臺北市私立三軍幼兒園、臺北市私立達芬奇多元智能幼兒園、世平興業股份有限公司附設臺北市私立員工子女幼兒園、臺北市立南港高級中學教師會附設臺北市私立員工子女幼兒園、臺北市私立大大樹幼兒園、臺北市私立樹德幼兒園、臺北市私立龍華幼兒園、臺北市私立海格斯大千幼兒園、臺北市私立大華幼兒園、臺北市私立莒光幼兒園、臺北市私立惠群幼兒園、臺北市私立南光幼兒園、臺北市私立欣苗幼兒園、中央研究院附設臺北市私立幼兒園、臺北市私立大方凌雲幼兒園、臺北市私立道生南港幼兒園、臺北市私立小小百合蒙特梭利幼兒園、臺北市私立櫻之圓蒙特梭利幼兒園、康軒文教事業股份有限公司附設臺北市私立員工子女幼兒園、臺北市私立華盛頓幼兒園、臺北市私立民祥幼兒園、臺北市私立心惠幼兒園、臺北市私立勁寶兒文德幼兒園、社團法人臺北市接觸點社區關懷協會附設臺北市私立麥田幼兒園、臺北市私立優幼園幼兒園、臺北市私立喬治亞幼兒園、臺北市私立巧可麗查理布朗幼兒園、臺北市私立文心幼兒園、臺北市私立廣

裝

訂

線

教幼兒園、臺北市私立小百合蒙特梭利幼兒園、臺北市私立小瓢蟲幼兒園、臺北市私立華泰幼兒園、臺北市私立華泰大湖幼兒園、臺北市私立立湖幼兒園、臺北市私立聖育幼兒園、臺北市私立恩貝亞幼兒園、臺北市私立奧斯福爾幼兒園、臺北市私立聖喬治幼兒園、臺北市私立塞凡提幼兒園、臺北市私立凱菲林幼兒園、臺北市私立卡爾維德幼兒園、臺北市私立來來幼兒園、臺北市私立森林學館幼兒園、臺北市私立嘉雲幼兒園、臺北市私立咪咪幼兒園、臺北市私立多元智慧幼兒園、臺北市私立卡爾維德蒙特梭利幼兒園、臺北市私立東湖幼兒園、臺北市私立麻雀素食幼兒園、臺北市私立幼新幼兒園、臺北市私立何嘉仁新湖幼兒園、臺北市私立國際蒙特梭利內湖幼兒園、臺北市私立大湖寶貝幼兒園、臺北市私立家田幼兒園、臺北市私立諾貝爾幼兒園、臺北市私立柏克立幼兒園、臺北市私立內湖科見幼兒園、臺北市私立柏克萊幼兒園、臺北市私立明昶幼兒園、臺北市私立惠登幼兒園、臺北市私立山谷小百合蒙特梭利幼兒園、臺北市私立美敦幼兒園、臺北市私立快樂幼兒園、臺北市私立佳嬰幼兒園、臺北市私立孩子國幼兒園、臺北市私立幼心幼兒園、臺北市私立何嘉仁士林幼兒園、財團法人臺灣聖公會附設臺北市私立牧愛堂幼兒園、臺北市私立民華幼兒園、臺北市私立日晴幼兒園、臺北市私立幼天才幼兒園、臺北市私立求真幼兒園、臺北市私立欣光幼兒園、臺北市私立育成幼兒園、臺北市私立多多種子幼兒園、臺北市私立何嘉仁幼兒園、臺北市私立育強幼兒園、臺北市私立太和騰幼兒園、臺北市私立愛樂芬幼兒園、臺北市私立慈暉幼兒園、臺北市私立飛達幼兒園、臺北市私立社中幼兒園、臺北市私立浩恩幼兒園、臺北市私立博如幼兒園、臺北市私立怡寶幼兒園、臺北市私立怡寶資優幼兒園、臺北市私立淘兒園幼兒園、臺北市私立泰安幼兒園、臺北市私立敦品幼兒園、臺北市私立十大幼兒園、臺北市私立華邇街幼兒園、臺北市私立忠義幼兒園、臺北市私立翰諾幼兒園、臺北市私立種籽幼兒園、臺北市私立熊寶貝幼兒園、臺北市私立太和蒙特梭利幼兒園、臺北市私立有緣蒙特梭利幼兒園、臺北市私立師達幼兒園、臺北市私立博仁幼兒園、臺北市私立弘明幼兒園、臺北市私立天母蒙特梭利幼兒園、臺北市私立精采童年幼兒園、臺北市私立好來幼兒園、臺北市私立心愛幼兒園、財團法人林迺翁文教基金會附設臺北市私立天鵝堡幼兒園、臺北市私立奧爾任幼兒園、臺北市私立發現蒙特梭利幼兒園、財團法人天主教會台北教區附設臺北市私立達義幼兒園、臺北市私立皇家幼兒園、臺北市私立成美蒙特梭利幼兒園、臺北市私立優格快樂幼兒園、臺北市私立丹佛幼兒園、臺北市私立優格幼兒園、臺北市私立艾法貝納幼兒園、臺北市私立華民幼兒園、臺北榮民總醫院附設臺北市私立榮光幼兒園、臺北市私立德美蒙特梭利幼兒園、臺北市私立心美蒙特梭利幼兒園、臺北市私立新茗幼兒園、臺北市私立新成功幼兒園、臺北市私立石碑旭東幼兒園、臺北市私立樂家幼兒園、臺北市私立佳人幼兒園、財團法人臺灣基督長老教會雙連教會附設臺北市私立雙連幼兒園、臺北市私立聖德幼兒園、臺北市私立凱薩琳幼兒園、臺北市私立桃樂絲幼兒園、臺北市私立巨登堡幼兒園、臺北市私立育奇幼兒園、臺北市私立藍天幼兒園、臺北市私立培爾幼兒園、臺北市私立潘蜜拉幼兒園、臺北市私立旭東幼兒園、臺北市私立米蘿幼兒園、臺北市私立卡蕾兒幼兒園、臺北市私立何嘉仁北投幼兒園、臺北市私立道生幼兒園、臺北市私立采郁蒙特梭利幼兒園、臺北市私立新天地幼兒園、臺北市私立橘子蒙特梭利幼兒園、臺北市立信義國民中學、臺北市立金華國民中學、臺北市立大安國民中學、臺北市立重慶國民中學、臺北市立明德國民中學、臺北市立興福國民中學、臺北市立福安國民中學、臺北市立北投國民中學、臺北市立仁愛國民中學、臺北市立龍門國民中學、臺北市立南湖高級中學、臺北市立和平高級中學、臺北市立松山高級中學、臺北市立內湖高級工業職業學校、臺北市立南港高級工業職業學校、臺北市立中正高級中學、臺北市立明倫高級中學、臺北市立木柵高級工業職業學校、臺北市立松山高級商業家事職業學校、臺

北市立文山特殊教育學校、臺北市立萬芳高級中學、臺北市立中崙高級中學、國立臺北大學、國立臺灣大學、國立國父紀念館、國立教育廣播電臺、國泰醫療財團法人國泰綜合醫院、嘉義市政府警察局交通警察隊、銘傳大學、中國文化大學、國立臺北科技大學、實踐大學、城市學校財團法人臺北城市科技大學、醒吾學校財團法人醒吾科技大學、明志科技大學、德明財經科技大學、中華學校財團法人中華科技大學、東南科技大學、耕莘健康管理專科學校、黎明技術學院、輔仁大學學校財團法人輔仁大學、國立臺灣藝術大學、華梵大學、長庚大學、國立臺灣海洋大學、臺北市大同區大同國民小學、臺北市中正區東門國民小學、臺北市大安區古亭國民小學、臺北市萬華區雙園國民小學、臺北市文山區明道國民小學、臺北市松山區民生國民小學、臺北市萬華區龍山國民小學、臺北市大同區永樂國民小學、臺北市大同區延平國民小學、臺北市大同區雙蓮國民小學、臺北市北投區義方國民小學、臺北市內湖區大湖國民小學、臺北市信義區光復國民小學、臺北市內湖區潭美國民小學、臺北市士林區葫蘆國民小學、臺北市士林區百齡國民小學、臺北市南港區玉成國民小學、臺北市士林區士林國民小學、臺北市北投區逸仙國民小學、臺北市松山區戶政事務所、臺北市中正區戶政事務所、臺北市政府財政局、臺北市立圖書館、臺北市政府工務局新建工程處、臺北市政府警察局保安警察大隊、臺北市政府警察局少年警察隊、臺北市政府環境保護局、臺北市建成地政事務所、臺北自來水事業處、臺北市中山區公所、臺北市北投區公所、臺北市政府都市發展局、臺北市立交響樂團、臺北翡翠水庫管理局、臺北自來水事業處工程總隊、臺北市政府警察局南港分局、臺北市萬華區公所、臺北市稅捐稽徵處、臺北市都市計畫委員會、臺北市政府研究發展考核委員會、臺北市中山堂管理所、臺北市立國樂團、臺北市政府衛生局、臺北市士林區戶政事務所、臺北市大同區公所、臺北市立天文科學教育館、臺北市政府警察局信義分局、臺北市中山區戶政事務所、臺北市中山地政事務所、臺北市松山地政事務所、臺北市立陽明教養院、臺北市立動物園、臺北市立浩然敬老院、臺北市政府人事處、臺北市政府民政局、臺北市松山區公所、臺北市政府工務局、臺北市南港區戶政事務所、臺北市信義區戶政事務所、臺北市內湖區公所、臺北市政府警察局北投分局、臺北市政府交通局、臺北市政府警察局、臺北市政府警察局萬華分局、臺北市動產質借處、臺北市政府消防局、臺北市政府政風處、臺北市立美術館、臺北市政府文化局、臺北市政府警察局通信隊、臺北市政府教育局、臺北市士林地政事務所、臺北市大同區戶政事務所、臺北市士林區公所、臺北市大安區戶政事務所、臺北市大安區公所、臺北市大安地政事務所、臺北市都市更新處、臺北市政府客家事務委員會、臺北市南港區公所、臺北市信義區公所、臺北市文山區公所、臺北市北投區戶政事務所、臺北市孔廟管理委員會、臺北市內湖區戶政事務所、臺北市中正區公所、臺北市政府警察局中正第二分局、臺北市政府警察局松山分局、臺北市政府警察局交通警察大隊、臺北市政府警察局文山第一分局、臺北市政府警察局內湖分局、臺北市政府警察局中正第一分局、臺北市政府警察局中山分局、臺北市政府警察局大安分局、臺北市政府警察局大同分局、臺北市政府警察局士林分局、飛碟廣播股份有限公司、全國廣播股份有限公司、內政部警政署警察廣播電臺、財團法人中央廣播電臺、臺北廣播電臺、國立海洋生物博物館、經濟部、台灣電力股份有限公司、台灣國際造船股份有限公司、中華郵政股份有限公司、中華郵政股份有限公司臺北郵局、僑務委員會、國立故宮博物院、國立臺灣文學館、國立臺灣博物館、國立臺灣歷史博物館、中央銀行、桃園市政府衛生局、桃園市桃園區衛生所、桃園市中壢區衛生所、桃園市大溪區衛生所、桃園市楊梅區衛生所、桃園市蘆竹區衛生所、桃園市大園區衛生所、桃園市龜山區衛生所、桃園市龍潭區衛生所、桃園市新屋區衛生所、桃園市觀音區衛生所、桃園市平鎮區衛生所、桃園市八德區衛生所、桃園市桃園地政事

裝

訂

線



務所、桃園市中壢地政事務所、桃園市大溪地政事務所、桃園市楊梅地政事務所、桃園市蘆竹地政事務所、桃園市八德地政事務所、桃園市平鎮地政事務所、桃園市桃園區戶政事務所、桃園市中壢區戶政事務所、桃園市龜山區戶政事務所、桃園市楊梅區戶政事務所、桃園市新屋區戶政事務所、桃園市龍潭區戶政事務所、桃園市大園區戶政事務所、桃園市蘆竹區戶政事務所、桃園市觀音區戶政事務所、桃園市大溪區戶政事務所、桃園市復興區戶政事務所、桃園市平鎮區戶政事務所、桃園市八德區戶政事務所、桃園市政府消防局、桃園市政府交通局、桃園市桃園區公所、桃園市中壢區公所、桃園市大溪區公所、桃園市楊梅區公所、桃園市蘆竹區公所、桃園市大園區公所、桃園市龜山區公所、桃園市龍潭區公所、桃園市新屋區公所、桃園市觀音區公所、桃園市復興區公所、桃園市平鎮區公所、桃園市八德區公所、桃園市立大園國民中學、桃園市立大崙國民中學、桃園市立慈文國民中學、桃園市立平興國民中學、桃園市立楊明國民中學、桃園市立龍興國民中學、桃園市立福豐國民中學、桃園市立東安國民中學、桃園市立迴龍國民中小學、屏東縣立來義高級中學、國立潮州高級中學、國立內埔高級農工職業學校、屏東縣立崇文國民中學、屏東縣立新埤國民中學、屏東縣立萬巒國民中學、屏東縣立潮州國民中學、屏東縣枋寮鄉枋寮國民小學、屏東縣枋寮鄉東海國民小學、屏東縣來義鄉南和國民小學、屏東縣泰武鄉泰武國民小學、屏東縣來義鄉古樓國民小學、屏東縣枋寮鄉僑德國民小學、屏東縣竹田鄉大明國民小學、屏東縣潮州鎮潮東國民小學、屏東縣竹田鄉西勢國民小學、屏東縣春日鄉春日國民小學、屏東縣新埤鄉新埤國民小學、屏東縣竹田鄉竹田國民小學、屏東縣枋寮鄉建興國民小學、屏東縣來義鄉望嘉國民小學、屏東縣萬巒鄉佳佐國民小學、金門縣金城鎮古城國民小學、金門縣金湖鎮金湖國民小學、金門縣金湖鎮開瑄國民小學、金門縣烈嶼鄉卓環國民小學、金門縣金湖鎮多年國民小學、金門縣金湖鎮柏村國民小學、金門縣金寧鄉古寧國民小學、金門縣金城鎮中正國民小學、金門縣立金湖國民中學、金門縣金沙鎮何浦國民小學、金門縣立金城國民中學、未來學校財團法人臺東縣育仁高級中等學校、臺東縣立蘭嶼高級中學、國立臺東專科學校、國立臺東高級中學、國立臺東女子高級中學、臺東縣立東海國民中學、臺東縣立池上國民中學、臺東縣立都蘭國民中學、臺東縣立長濱國民中學、臺東縣大武鄉大武國民小學、臺東縣太麻里鄉大王國民小學、臺東縣臺東市岩灣國民小學、臺東縣東河鄉都蘭國民小學、臺東縣蘭嶼鄉東清國民小學、臺東縣成功鎮信義國民小學、臺東縣太麻里鄉香蘭國民小學、臺東縣長濱鄉寧埔國民小學、臺東縣池上鄉福原國民小學、臺東縣鹿野鄉瑞源國民小學、臺東縣蘭嶼鄉蘭嶼國民小學、臺東縣長濱鄉竹湖國民小學、臺東縣延平鄉武陵國民小學、臺東縣金峰鄉賓茂國民小學、臺東縣長濱鄉三間國民小學、臺東縣關山鎮電光國民小學、臺東縣海端鄉崁頂國民小學、臺東縣東河鄉北源國民小學、臺東縣太麻里鄉三和國民小學、國立關山高級工商職業學校、臺東縣長濱鄉樟原國民小學、臺東縣金峰鄉介達國民小學、臺東縣關山鎮關山國民小學、臺東縣海端鄉廣原國民小學、臺東縣卑南鄉溫泉國民小學、臺東縣卑南鄉賓朗國民小學、臺東縣卑南鄉東成國民小學、國立臺東大學附設實驗國民小學、臺東縣臺東市新園國民小學、臺東縣成功鎮三仙國民小學、花蓮縣立國風國民中學、花蓮縣立吉安國民中學、花蓮縣立花崗國民中學、花蓮縣立宜昌國民中學、國立花蓮高級中學、國立花蓮女子高級中學、國立花蓮高級工業職業學校、上騰學校財團法人花蓮縣上騰高級工商職業學校、國立花蓮高級農業職業學校、國立花蓮高級商業職業學校、花蓮縣立壽豐國民中學、花蓮縣立鳳林國民中學、花蓮縣立豐濱國民中學、花蓮縣玉里鎮玉里國民小學、花蓮縣立東里國民中學、屏東縣恆春鎮大平國民小學、屏東縣恆春鎮山海國民小學、屏東縣立獅子國民中學、花蓮縣新城鄉嘉里國民小學、花蓮縣花蓮市忠孝國民小學、花蓮縣花蓮市中正國民小學、屏東縣車城鄉車城國民

電子文
電文騎

9

小學、花蓮縣吉安鄉宜昌國民小學、花蓮縣花蓮市明廉國民小學、花蓮縣吉安鄉太昌國民小學、花蓮縣私立海星國民小學、花蓮縣立新城國民中學、花蓮縣秀林鄉崇德國民小學、花蓮縣壽豐鄉平和國民小學、花蓮縣花蓮市鑄強國民小學、花蓮縣新城鄉康樂國民小學、花蓮縣吉安鄉稻香國民小學、彰化縣溪州鄉大莊國民小學、桃園市新屋區新屋國民小學、花蓮縣立富北國民中學、花蓮縣立玉里國民中學、花蓮縣立玉東國民中學、花蓮縣立富源國民中學、花蓮縣立富里國民中學、臺中市東勢區新盛國民小學、南投縣南投市康壽國民小學、雲林縣東勢鄉安南國民小學、臺中市大里區大元國民小學、雲林縣虎尾鎮安慶國民小學、臺中市霧峰區吉峰國民小學、苗栗縣苗栗市福星國民小學、苗栗縣竹南鎮新南國民小學、彰化縣立彰興國民中學、苗栗縣立竹南國民中學、新北市五股區更寮國民小學、新北市三重區集美國民小學、新北市新莊區昌平國民小學、新北市鶯歌區永吉國民小學、新北市立安溪國民中學、新北市立青山國民中小學、新北市立崇林國民中學、基隆市暖暖區碇內國民小學、桃園市龜山區龍壽國民小學、新北市三峽區五寮國民小學、新北市立鶯歌國民中學、桃園市龜山區幸福國民小學、桃園市桃園區大有國民小學、新北市立育林國民中學、新北市鶯歌區二橋國民小學、國立澎湖高級海事水產職業學校、澎湖縣立望安國民中學、澎湖縣立中正國民中學、國立馬公高級中學、澎湖縣立馬公國民中學、澎湖縣立澎南國民中學、澎湖縣立志清國民中學、澎湖縣立吉貝國民中學、澎湖縣立將澳國民中學、臺中市太平區東汴國民小學、臺中市太平區坪林國民小學、臺中市霧峰區萬豐國民小學、臺中市立中平國民中學、臺中市霧峰區霧峰國民小學、臺中市大肚區大忠國民小學、臺中市太平區光隆國民小學、高雄市路竹區下坑國民小學、高雄市仁武區竹後國民小學、屏東縣萬丹鄉四維國民小學、臺南市歸仁區文化國民小學、屏東縣立東新國民中學、高雄市湖內區文賢國民小學、高雄市立嘉興國民中學、高雄市大寮區山頂國民小學、臺南市東區崇明國民小學、國立臺南藝術大學、高雄市鳳山區過埤國民小學、臺北市中山區永安國民小學、臺北市松山區健康國民小學、臺北市立育成高級中學、財團法人臺灣大學校園建設基金會附設臺北市私立幼兒園、臺北市日僑學校、國立水里高級商工職業學校、臺中市立至善國民中學、臺中市立光正國民中學、苗栗縣苗栗市文華國民小學、雲林縣四湖鄉南光國民小學、雲林縣立宜梧國民中學、雲林縣北港鎮僑美國民小學、雲林縣水林鄉水燦林國民小學、臺中市大雅區文雅國民小學、苗栗縣立建國國民中學、臺中市西屯區何厝國民小學、桃園市桃園區北門國民小學、中華大學學校財團法人中華大學、新竹市立富禮國民中學、新竹市立三民國民中學、新竹市香山區頂埔國民小學、新竹市立內湖國民中學、高雄市立陽明國民中學、高雄市三民區陽明國民小學、新竹縣寶山鄉新城國民小學、臺中市新社區新社國民小學、基隆市七堵區尚仁國民小學、臺中市太平區長億國民小學、雲林縣斗六市斗六國民小學、台中市私立明道普霖斯頓國民小學、南投縣信義鄉人和國民小學、高雄市立楠梓高級中學、高雄市立明華國民中學、雲林縣斗南鎮大東國民小學、屏東縣里港鄉玉田國民小學、高雄市路竹區蔡文國民小學、臺南市安平區億載國民小學、嘉義縣民雄鄉福樂國民小學、臺中市龍井區龍海國民小學、國立金門大學、臺南市立沙崙國民中學、基隆市七堵區復興國民小學、新竹縣新豐鄉松林國民小學、臺中市大雅區六寶國民小學、南投縣名間鄉名崗國民小學、臺中市霧峰區復興國民小學、臺南市歸仁區紅瓦厝國民小學、高雄市旗山區旗山國民小學、臺東縣立海端國民中學、高雄市立大樹國民中學、國立政治大學附屬高級中學、國立臺北藝術大學、南投縣信義鄉同富國民小學、桃園市蘆竹區山腳國民小學、桃園市蘆竹區公埔國民小學、國立新港藝術高級中學、南投縣立名間國民中學、南投縣名間鄉中山國民小學、南投縣立日新國民中學、高雄市小港區鳳陽國民小學、高雄市小港區明義國民小學、桃園市龜山區文欣國民小學、桃園市蘆竹區龍安國民小學、新竹市東區

裝

訂

線



竹蓮國民小學、桃園市龜山區長庚國民小學、桃園市桃園區快樂國民小學、桃園市桃園區新埔國民小學、桃園市桃園區永順國民小學、桃園市龍潭區雙龍國民小學、福智學校財團法人雲林縣福智高級中等學校、南投縣草屯鎮敦和國民小學、南投縣中寮鄉永樂國民小學、南投縣草屯鎮雙冬國民小學、南投縣立三光國民中學、南投縣立集集國民中學、南投縣信義鄉希娜巴嵐國民小學、臺北市私立三民幼兒園、臺北市私立資幼幼兒園、臺北市私立童欣幼兒園、臺北市私立哈寶寶幼兒園、臺北市私立正欣幼兒園、臺北市私立嘉勝幼兒園、臺北市私立嘉維幼兒園、財團法人臺北市私立立德幼兒園、臺北市私立純青幼兒園、臺北市私立寶仁幼兒園、財團法人福智文教基金會附設臺北市私立妙慧幼兒園、財團法人福智文教基金會附設臺北市私立妙行幼兒園、臺北市私立小敦園幼兒園、臺北市私立賀瑞幼兒園、臺北市私立耕心幼兒園、臺北市私立勁寶兒民權幼兒園、臺北市私立維多利亞幼兒園、臺北市私立宜家民權蒙特梭利幼兒園、財團法人臺灣省臺南市天主教鮑思高慈幼會附設臺北市私立思高幼兒園、臺北市私立聖儒幼兒園、臺北市私立健寶兒幼兒園、臺北市私立喜樂幼兒園、臺北市私立松迪幼兒園、臺北市私立豐村幼兒園、臺北市立敦化國民中學教師會附設臺北市私立員工子女幼兒園、臺北市私立光華幼兒園、臺北市私立小慶園幼兒園、臺北市私立圓圓幼兒園、臺北市私立格爾幼兒園、臺北市私立德馨幼兒園、臺北市私立卡兒堡幼兒園、臺北市私立育華幼兒園、臺北市私立馨兒園幼兒園、臺北市私立郁欣幼兒園、臺北市私立多多優質幼兒園、臺北市私立凱思寶幼兒園、臺北市私立凱思幼兒園、臺北市私立青林幼兒園、臺北市私立君格幼兒園、臺北市私立聖幼幼兒園、臺北市私立信義蒙特梭利幼兒園、臺北市私立慧光幼兒園、財團法人台北市中華基督教青年會附設臺北市私立永吉幼兒園、臺北市私立國泰幼兒園、臺北市私立全心幼兒園、臺北市私立宗周幼兒園、臺北市私立傑生幼兒園、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附設臺北市私立實驗幼兒園、臺北市私立上群蒙特梭利信義幼兒園、臺北市私立子畝蒙特梭利幼兒園、臺北市私立喬伊幼兒園、臺北市私立佑保幼兒園、臺北市私立友愛幼兒園、臺北市私立清心幼兒園、臺北市私立達德幼兒園、臺北市私立吳興幼兒園、臺北市私立六三幼兒園、臺北市私立天琪幼兒園、臺北市私立磊心信義幼兒園、臺北市私立磊心蒙特梭利幼兒園、臺北市私立娃娃家蒙特梭利幼兒園、臺北市私立蔚景幼兒園、臺北市私立仁愛幼兒園、臺北市私立陽光寶貝幼兒園、臺北市私立格登幼兒園、臺北市私立蒙特梭利愛兒園幼兒園、臺北市私立享銘幼兒園、財團法人臺北市私立蒙特梭利幼兒園、臺北市私立菁英幼兒園、臺北市私立桔子蒙特梭利幼兒園、臺北市私立丘山幼兒園、臺北市私立菁英種子幼兒園、臺北市私立敦歆幼兒園、臺北市私立奇幻幼兒園、臺北市私立勁寶兒幼兒園、臺北市私立仁和幼兒園、臺北市私立邦尼幼兒園、臺北市私立心聲幼兒園、臺北市私立巧可麗國際幼兒園、臺北市私立及愛菁英幼兒園、臺北市私立家森幼兒園、臺北市私立大成幼兒園、臺北市私立愛英幼兒園、臺北市私立新生寶貝幼兒園、有限責任臺北市立金華國民中學員生消費合作社附設臺北市私立員工子女幼兒園、臺北市私立梓園幼兒園、臺北市私立心藝術幼兒園、臺北市私立伊帝馬幼兒園、臺北市私立華康幼兒園、財團法人臺北市私立金甌女子高級中學附設臺北市私立幼兒園、臺北市私立三暉幼兒園、臺北市私立貓熊幼兒園、臺北市私立橘子樹幼兒園、臺北市私立經緯幼兒園、臺北市私立爾雅幼兒園、臺北市私立弘人幼兒園、臺北市私立人安幼兒園、臺北市私立惠真幼兒園、臺北市私立巧而園幼兒園、臺北市私立格林菲爾幼兒園、臺北市私立華蒞幼兒園、臺北市私立卡朵蒙特梭利幼兒園、臺北市私立長青幼兒園、臺北市私立信望愛幼兒園、臺北市私立長青蒙特梭利幼兒園、臺北市私立吉事達康博喜幼兒園

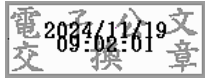
裝

訂

線



副本：



理事長 高國銓

裝

訂

線



【心理學與美好生活～決定人生幸福和成就的關鍵】

1. 你的人生是否有一再重複發生的問題？
2. 你是否都在符合別人的期待，不能做真實的自己？
3. 你是不是有完美主義，太過努力？
4. 你是否有情緒失控的問題？
5. 你是否常覺得自我價值低落？
6. 你是不是很想打破孤獨，與人連結，得到溫暖？
7. 你是否很想改變負面思考與信念？
8. 你是否很想療癒生命中的創傷？

若你有以上需求，歡迎你參加本期的 14 堂課，讓自己從不安全到安全，從自卑到有價值，從無能到效能，從不足到滿足。

應用學派：精神分析、依附理論、T.A. (溝通交流分析)、認知學派、P.E.T. (父母效能訓練)、薩提爾模式、完形治療

課程時間：2024 年 12 月 15 日開始每週日下午 2:30~5:00 共 14 堂課程 (2/2 新年連假停課一次)，請預留 16 週時間，以防講師臨時有事請假。

課程內容：

本次課程有五大主題：認識自己、認識情緒智商、溝通心理學、婚姻心理學、療癒心理學。

一. 認識自己，因為性格決定命運

1. 人格三型：A、B、C 型；本我、自我、超我
2. 內在的父母、成人、兒童狀態
3. 四種生命風格：取悅型、掌控型、安逸型、卓越型

二. 認識情緒智商：EQ 決定你與任何人的關係

4. 辨識自己的情緒、理解他人的情緒
5. 控制情緒與紓解情緒
6. 同理心的力量與人際社交能力

三. 溝通心理學：以溝通代替壓抑或衝突

7. P. E. T. (學習好好說話，好好聽話)
8. 薩提爾模式 (認識自己內在冰山)

9. 成為表裡一致真實誠懇的人最受歡迎

四. 婚姻心理學：打破相愛容易相處難的魔咒

10. 拆解婚姻四大地雷

11. 自我狀況越好，婚姻關係就越好

五. 療癒心理學：走出生命的傷，以新的思考和心態來創造你要的人生

12. 了解童年就了解一生

13. 習得無助感與安全感

14. 創傷要如何療癒

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。

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/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。

課程用書：《自療書：人生最重要的事，就是完成自己的成長》，請上博客來購書網址：
<https://www.books.com.tw/products/0010974728>

錄取人數：限 70 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