

【生命中的四道難題】～新的一年，為自己點一盞光明燈

你人生的目標是什麼？
你是否很努力往前進，卻停留在原地？
什麼障礙你的成功幸福？
請仔細思考下面四點：
你對真正的自己了解多少？
你如何處理你的情緒與壓力？
你有沒有正式學習過溝通？
面對衝突要如何化解？

本講座內容包括四個生命中最重要議題：

- 一、認識自己的盲點：**盲點就是你個性的致命傷
- 二、情緒壓力的紓解：**怕生病、怕憂鬱，就一定要了解紓解之道
- 三、有效的溝通方法：**溝通是靠自己學來的，課本從來沒有教
- 四、什麼是衝突管理：**人際關係、伴侶關係、親子關係

上課時間：106/03/05 (日) 下午 1:30~4:30

上課地點：台北市南陽街 50 號 2 樓(美加中心)

(近捷運台大醫院 4 號出口或捷運台北車站 M6 號出口)

講師楊舒涵簡介：

- 曾接受完形心理治療、家族治療、身心靈整合、父母效能等專業訓練。
- 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。
- 長期於各企業、學校、家扶中心、單親中心帶領成長團體，落實「教育、成長、傳播愛」，共計二十年。

課程費用：免費

報名對象：一般社會大眾(需事先報名，限額 50 名，報名者請務必出席，不浪費名額)

報名方式：請上網線上報名 <https://goo.gl/forms/gtLnJ3vvWgFCez1y2> 或網站下載報名表：

<http://www.light-up.org.tw/> 親職教育 填妥寄至 E-mail：lightup9595@gmail.com。

聯絡電話：(02)22763810、0910210986。

主辦單位：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會

社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會(106年) 【生命中的四道難題~新的一年，為自己點一盞光明燈】公益講座報名表			
姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
電話		E-mail	
出生年次	<input type="checkbox"/> 20歲以下 <input type="checkbox"/> 20-30歲 <input type="checkbox"/> 31-40歲 <input type="checkbox"/> 41-50歲 <input type="checkbox"/> 51-60歲 <input type="checkbox"/> 60歲以上		
照片 同意書	※本團體將進行照相(刊登於本會網站、fb、相關刊物、影片...) <input type="checkbox"/> 同意(優先錄取) <input type="checkbox"/> 不同意		
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。		
您如何得 知訊息	<input type="checkbox"/> 協會 FB <input type="checkbox"/> 協會網站 <input type="checkbox"/> 協會 E-mail 或簡訊 <input type="checkbox"/> 台灣公益資訊中心 <input type="checkbox"/> 親朋好友轉介 <input type="checkbox"/> 台北女人網 <input type="checkbox"/> 學校或機關或機構公文公告 <input type="checkbox"/> igiving 網站 <input type="checkbox"/> 善耕 365 公益媒合平台 <input type="checkbox"/> 台新銀行公益 FB <input type="checkbox"/> 其他：_____		
填表日期	中華民國 年 月 日		