

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19號4樓

承辦人：廖祐葳

電話：0936857027

受文者：花蓮縣立宜昌國民中學

發文日期：中華民國110年3月9日

發文字號：點一盞燈字第1100000024號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文 (1100000024_Attach1.pdf)

主旨：本協會擬舉辦【幸福心理學 — 人生必修的12堂課】線上自我成長課程，敬請協助公告，歡迎有興趣者踴躍報名參加。

說明：

- 一、此系列課程從探討自己個性的盲點開始，到為自己的人生遭遇負起責任，不當受害者，找回力量創造你真正想要的幸福人生。
- 二、課程內容包括：1. 談自我覺察 — 深度認識自己；2. 談原生家庭 — 人格的塑造與養成；3. 談創傷 — 疼惜內在的孩子；4. 談自我價值 — 從自卑到自尊；5. 談情緒 — 調穩情緒好生活；6. 談壓力 — 抒解壓力不生病；7. 談溝通 — 表達與傾聽、同理；8. 談愛情 — 從浪漫到現實；9. 談婚姻 — 相愛容易相處難；10. 談親子關係 — 成為孩子喜愛的父母；11. 真實做自己，學習愛自己；12. 災難背後的生命禮物是什麼？
- 三、講師楊依靜(楊舒涵)簡介：1. 曾接受完形心理治療、家族治療、父母效能訓練、舞蹈戲劇治療訓練。2. 創辦身心靈

110/03/10



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，共計二十年以上。

四、上課時間：110年4月13日至110年7月1日，每週二、四晚上19:30~21:00，共24次。

五、上課方式：使用網路會議軟體Zoom進行直播

六、課程費用：免費（但需繳交保證金1000元，參加20次課程者，可全額退費）

七、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）

八、報名方式：線上報名：<https://forms.gle/mWRE3KRLFKNgYPbLA> 或網站下載報名表：<http://www.light-up.org.tw/> 『父母成長』下拉選單 寄至E-mail：

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。

九、聯絡電話：0936-857-027。

正本：屏東縣立車城國民中學、屏東縣立東港高級中學、屏東縣立林邊國民中學、屏東縣立恆春國民中學、國立東港高級海事水產職業學校、國立佳冬高級農業職業學校、國立恆春高級工商職業學校、屏東縣立琉球國民中學、屏東縣立新園國民中學、屏東縣立滿州國民中學、陸興學校財團法人屏東縣陸興高級中學、屏東縣立鶴聲國民中學、國立屏東大學附設實驗國民小學、屏東縣高樹鄉田子國民小學、屏東縣東港鎮東港國民小學、屏東縣內埔鄉東勢國民小學、屏東縣萬巒鄉五溝國民小學、屏東縣潮州鎮光華國民小學、屏東縣潮州鎮光春國民小學、屏東縣潮州鎮潮州國民小學、屏東縣來義鄉文樂國民小學、屏東縣立泰武國民中學、屏東縣新埤鄉餉潭國民小學、屏東縣萬巒鄉萬巒國民小學、屏東縣內埔鄉泰安國民小學、屏東縣潮州鎮潮南國民小學、屏東縣新埤鄉大成國民小學、屏東縣潮州鎮四林國民小學、屏東縣內埔鄉僑智國民小學、屏東縣萬巒鄉赤山國民小學、屏東縣內埔鄉豐田國民小學、屏東縣立光春國民中學、屏東縣內埔鄉崇文國民小學、屏東縣新埤鄉萬隆國民小學、屏東縣內埔鄉富田國民小學、屏東縣泰武鄉萬安國民小學、屏東縣崁頂鄉力社國民小學、屏東縣東港鎮海濱國民小學、屏東縣佳冬鄉佳冬國民小學、屏東縣新園鄉仙吉國民小學、屏東縣新園鄉港西國民小學、屏東縣林邊鄉水利國民小學、屏東縣東港鎮以栗國民小學、屏東縣林邊鄉仁和國民小

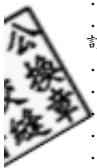
學、屏東縣崁頂鄉港東國民小學、屏東縣林邊鄉竹林國民小學、屏東縣佳冬鄉玉光國民小學、屏東縣林邊鄉崎峰國民小學、屏東縣東港鎮東隆國民小學、臺北市內湖區潭美國民小學、臺北市北投區逸仙國民小學、國立臺北科技大學、臺北市立南湖高級中學、高雄市楠梓區楠陽國民小學、高雄市立新莊高級中學、高雄市立成功特殊教育學校、高雄市立三民高級中學、高雄市前鎮區佛公國民小學、海軍技術學校、高雄市立國昌國民中學、高雄市立空中大學、屏東縣立內埔國民中學、美和學校財團法人美和科技大學、屏東縣立枋寮高級中學、屏東縣立來義高級中學、國立潮州高級中學、國立內埔高級農工職業學校、屏東縣立崇文國民中學、屏東縣立新埤國民中學、屏東縣立萬巒國民中學、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、桃園市立東安國民中學、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、澎湖縣立鎮海國民中學、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、臺中市大里區健民國民小學、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、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、桃園市立大園國民中學、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、臺中市和平區博愛國民小學、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、桃園市立大崙國民中學、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



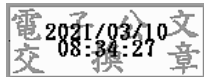


學、社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會、臺北市私立三民幼兒園、臺北市私立資幼幼兒園、臺北市私立童欣幼兒園、臺北市私立哈寶寶幼兒園、臺北市私立正欣幼兒園、臺北市私立民族幼兒園、財團法人臺北市私立立德幼兒園、臺北市私立友友幼兒園、臺北市私立純青幼兒園、臺北市私立寶仁幼兒園、財團法人福智文教基金會附設臺北市私立妙慧幼兒園、財團法人福智文教基金會附設臺北市私立妙行幼兒園、臺北市私立小敦園幼兒園、臺北市私立賀瑞幼兒園、臺北市私立耕心幼兒園、臺北市私立勁寶兒民權幼兒園、臺北市私立維多利亞幼兒園、臺北市私立宜家民權蒙特梭利幼兒園、財團法人臺灣省臺南市天主教鮑思高慈幼會附設臺北市私立思高幼兒園、臺北市私立聖如幼兒園、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、臺北市私立親子坊幼兒園、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、臺北市政府附設臺北市私立市政大樓員工子女幼兒園、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、臺北市私立天主教三德幼兒園、臺北市私立天琪幼兒園、臺北市私立何嘉仁信安寶貝幼兒園、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、臺北市私立上群蒙特梭利幼兒園、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、臺北市私立寶血幼兒園、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、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、臺北市私立英羽幼兒園、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、臺北市私立蔚思幼兒園、臺北市私立華葯幼兒園、臺北市私立卡朵蒙特梭利幼兒園、臺北市私立大瑪幼兒園、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、臺北市私立三愛幼兒園、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、臺北市私立信宜幼兒園、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、臺北市私立滿兒園幼兒園、臺北市私立嘟嘟幼兒園、臺北市私立親親幼兒園、臺北市私立巧琪幼兒園、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、臺北市私立予心屋幼兒園、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、臺北市私立喬可幼兒園、臺北市私立傑聲幼兒園、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、臺北市私立幼馨幼兒園、臺北市私立友丞幼兒園、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、臺北市私立加楓國際蒙特梭利幼兒園、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、臺北市私立蒙特梭利快樂園幼兒園、臺北市私立蒙特梭利欣兒園幼兒園、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、臺北市私立聯華幼兒園、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

副本：



理事長 王惠仙