

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：屏東縣立明正國民中學

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

電子
文
騎

5

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。

證金，才算完成報名手續。

九、聯絡電話：0936-857-027。

正本：桃園市龜山區大崗國民小學、基隆市七堵區堵南國民小學、桃園市觀音區富林國民小學、花蓮縣萬榮鄉西林國民小學、花蓮縣秀林鄉銅蘭國民小學、花蓮縣立光復國民中學、花蓮縣新城鄉北埔國民小學、新竹縣新豐鄉山崎國民小學、臺南市立西港國民中學、臺南市立竹橋國民中學、臺南市立後港國民中學、臺南市立北門國民中學、國立北門高級農工職業學校、臺南市立安定國民中學、方濟會學校財團法人臺南市黎明高級中學、臺南市立佳里國民中學、國立曾文高級農工職業學校、國立北門高級中學、臺南市立將軍國民中學、國立曾文高級家事商業職業學校、臺南市立麻豆國民中學、臺南市立學甲國民中學、臺南市麻豆區安業國民小學、臺南市西港區松林國民小學、臺南市學甲區中洲國民小學、臺南市佳里區延平國民小學、臺南市學甲區宅港國民小學、臺南市北門區北門國民小學、臺南市七股區七股國民小學、臺南市七股區三股國民小學、屏東縣潮州鎮潮和國民小學、臺南市佳里區信義國民小學、澎湖縣立文光國民中學、臺南市學甲區東陽國民小學、屏東縣立鹽埔國民中學、高雄市立六龜高級中學、國立溪湖高級中學、臺中市西屯區上石國民小學、國立苗栗特殊教育學校、彰化縣鹿港鎮鹿東國民小學、花蓮縣立美崙國民中學、桃園市大園區埔心國民小學、新竹市立建功高級中學、基隆市信義區深美國國民小學、高雄市三民區十全國民小學、高雄市三民區正

興國民小學、高雄市三民區鼎金國民小學、高雄市三民區獅湖國民小學、文藻學校財團法人文藻外語大學、高雄市立鼓山高級中學、高雄市立鹽埕國民中學、高雄市立壽山國民中學、高雄市立七賢國民中學、天主教明誠學校財團法人高雄市明誠高級中學、高雄市私立三信高級家事商業職業學校、天主教道明學校財團法人高雄市道明高級中學、立志學校財團法人高雄市立志高級中學、高雄市私立中華高級藝術職業學校、高雄市立大仁國民中學、高雄市立新興高級中學、高雄市立前金國民中學、高雄市立苓雅國民中學、高雄市立三民國民中學、高雄市立五福國民中學、高雄市立高雄女子高級中學、國立高雄師範大學、高雄市立高雄高級中學、高雄市立高雄高級工業職業學校、高雄市立高雄高級商業職業學校、國立高雄科技大學、明陽中學、高雄市鼓山區鼓岩國民小學、高雄市左營區舊城國民小學、高雄市苓雅區五權國民小學、高雄市三民區三民國民小學、高雄市新興區信義國民小學、高雄市立中正高級工業職業學校、國立中山大學、高雄市鼓山區鼓山國民小學、高雄市立旗津國民中學、高雄市新興區新興國民小學、高雄市小港區小港國民小學、高雄市鼓山區內惟國民小學、高雄市三民區河濱國民小學、高雄市鼓山區九如國民小學、高雄市新興區大同國民小學、高雄市三民區民族國民小學、高雄市三民區莊敬國民小學、高雄市前金區建國國民小學、高雄市前金區前金國民小學、高雄市鹽埕區鹽埕國民小學、高雄市苓雅區中正國民小學、高雄市立高雄特殊教育學校、高雄市苓雅區福康國民小學、高雄市立龍華國民中學、高雄市鼓山區壽山國民小學、高雄市楠梓區莒光國民小學、高雄市楠梓區後勁國民小學、高雄市楠梓區右昌國民小學、高雄市左營區永清國民小學、高雄市楠梓區援中國國民小學、高雄市立右昌國民中學、高雄市左營區新莊國民小學、高雄市立後勁國民中學、高雄市小港區鳳鳴國民小學、高雄市立獅甲國民中學、高雄市立瑞祥高級中學、高雄市小港區坪頂國民小學、高雄市小港區二苓國民小學、高雄市小港區桂林國民小學、高雄市立鳳林國民中學、高雄市小港區青山國民小學、高雄市前鎮區鎮昌國民小學、臺中市立北勢國民中學、臺中市立鹿寮國民中學、臺中市清水區糠榔國民小學、臺中市大肚區瑞峰國民小學、臺中市立清海國民中學、臺中市立順天國民中學、臺中市沙鹿區公館國民小學、臺中市大安區永安國民小學、雲林縣立石榴國民中學、新北市新店區北新國民小學、新北市立新店高級中學、新北市新店區新和國民小學、屏東縣萬丹鄉廣安國民小學、東海中學學校財團法人新北市東海高級中學、新北市立義學國民中學、新北市泰山區同榮國民小學、新北市立新莊高級中學、新北市三重區重陽國民小學、新北市林口區麗園國民小學、新北市新莊區新泰國民小學、新北市三重區五華國民小學、新北市新莊區裕民國民小學、新北市蘆洲區成功國民小學、新北市蘆洲區仁愛國民小學、新北市五股區德音國民小學、新北市立丹鳳高級中學、新北市新莊區中信國民小學、新北市林口區林口國民小學、苗栗縣頭份市建國國民小學、苗栗縣竹南鎮竹興國民小學、高雄市田寮區新興國民小學、高雄市田寮區崇德國民小學、高雄市橋頭區五林國民小學、高雄市阿蓮區中路國民小學、高雄市燕巢區橫山國民小學、高雄市岡山區竹圍國民小學、高雄市燕巢區鳳雄國民小學、高雄市永安區維新國民小學、高雄市燕巢區深水國民小學、高雄市路竹區路竹國民小學、高雄市路竹區三埤國民小學、高雄市梓官區蚵寮國民小學、高雄市阿蓮區阿蓮國民小學、高雄市梓官區梓官國民小學、宜蘭縣宜蘭市宜蘭國民小學、建國科技大學、彰化縣和美鎮和美國民小學、澎湖縣馬公市山水國民小學、澎湖縣湖西鄉隘門國民小學、國立澎湖科技大學、澎湖縣馬公市中山國民小學、澎湖縣馬公市五德國民小學、澎湖縣馬公市風櫃國民小學、澎湖縣望安鄉花嶼國民小學、澎湖縣白沙鄉赤崁國民小學、澎湖縣西嶼鄉大池國民小學、澎湖縣西嶼鄉竹灣國民小學、澎湖縣湖西鄉龍門國民小學、澎湖縣湖西鄉湖西國民小學、澎湖縣西嶼鄉合橫國民小學、澎湖縣西嶼鄉外垵國民小學、澎湖縣湖西鄉西溪國民

小學、臺中市南屯區東興國民小學、國立金門高級中學、金門縣立金寧國民中小學、國立金門高級農工職業學校、金門縣金寧鄉金鼎國民小學、金門縣金沙鎮安瀾國民小學、金門縣金城鎮賢庵國民小學、金門縣金沙鎮金沙國民小學、南投縣草屯鎮虎山國民小學、南投縣南投市漳興國民小學、高雄市小港區漢民國民小學、高雄市立明義國民中學、高雄市立小港高級中學、國立高雄餐旅大學、臺中市北屯區文心國民小學、臺中市潭子區潭陽國民小學、臺中市豐原區合作國民小學、臺中市立潭秀國民中學、基隆市中山區港西國民小學、臺中市立光榮國民中學、臺中市太平區建平國民小學、臺中市太平區中華國民小學、臺中市西區大勇國民小學、臺中市立立人國民中學、新竹縣立忠孝國民中學、新竹縣新埔鎮寶石國民小學、新竹縣竹北市博愛國民小學、南投縣立明潭國民中學、南投縣立仁愛國民中學、南投縣埔里鎮太平國民小學、南投縣魚池鄉明潭國民小學、新北市立中平國民中學、新北市新莊區興化國民小學、新北市林口區南勢國民小學、新北市新莊區國泰國民小學、宜蘭縣蘇澳鎮蓬萊國民小學、宜蘭縣冬山鄉東興國民小學、宜蘭縣南澳鄉金洋國民小學、宜蘭縣南澳鄉南澳國民小學、宜蘭縣南澳鄉碧候國民小學、宜蘭縣南澳鄉金岳國民小學、宜蘭縣南澳鄉武塔國民小學、新北市立三和國民中學、高雄市仁武區登發國民小學、高雄市鳳山區瑞興國民小學、高雄市鳳山區正義國民小學、高雄市鳳山區福誠國民小學、高雄市大寮區忠義國民小學、高雄市仁武區仁武國民小學、高雄市大社區觀音國民小學、雲林縣虎尾鎮立仁國民小學、桃園市桃園區同安國民小學、桃園市八德區大忠國民小學、桃園市立慈文國民中學、桃園市立平興國民中學、苗栗縣立南湖國民中學、苗栗縣公館鄉福基國民小學、苗栗縣獅潭鄉永興國民小學、嘉義市世賢國民小學、屏東縣屏東市瑞光國民小學、屏東縣屏東市復興國民小學、彰化縣花壇鄉三春國民小學、高雄市立民族國民中學、高雄市立正興國民中學、連江縣立中正國民中小學、連江縣南竿鄉仁愛國民小學、連江縣立介壽國民中小學、國立馬祖高級中學、連江縣立中山國民中學、連江縣立東引國民中小學、連江縣立敬恆國民中小學、連江縣莒光鄉東莒國民小學、桃園市楊梅區楊明國民小學、宜蘭縣三星鄉憲明國民小學、臺東縣立賓茂國民中學、臺東縣太麻里鄉大溪國民小學、國立臺東大學附屬體育高級中學、屏東縣春日鄉力里國民小學、高雄市美濃區福安國民小學、高雄市美濃區吉東國民小學、高雄市立茂林國民中學、高雄市杉林區上平國民小學、高雄市內門區木柵國民小學、高雄市美濃區廣興國民小學、高雄市杉林區月美國民小學、高雄市旗山區嶺口國民小學、高雄市甲仙區寶隆國民小學、高雄市杉林區新庄國民小學、高雄市內門區觀亭國民小學、高雄市內門區西門國民小學、高雄市內門區內門國民小學、高雄市六龜區新威國民小學、高雄市湖內區大湖國民小學、高雄市立永安國民中學、高雄市燕巢區金山國民小學、高雄市湖內區海埔國民小學、高雄市阿蓮區復安國民小學、高雄市立福誠高級中學、高雄市林園區港埔國民小學、高雄市大樹區姑山國民小學、高雄市立中庄國民中學、高雄市仁武區灣內國民小學、高雄市鳳山區曹公國民小學、高雄市大樹區九曲國民小學、高雄市立潮寮國民中學、高雄市仁武區烏林國民小學、高雄市六龜區荖濃國民小學、高雄市茄苳區砂崙國民小學、高雄市橋頭區甲圍國民小學、高雄市湖內區明宗國民小學、高雄市燕巢區安招國民小學、高雄市橋頭區仕隆國民小學、高雄市彌陀區南安國民小學、高雄市路竹區北嶺國民小學、澎湖縣立湖西國民中學、澎湖縣馬公市石泉國民小學、澎湖縣馬公市馬公國民小學、臺中市立大華國民中學、臺中市立中港高級中學、臺中市烏日區九德國民小學、朝陽科技大學、國立彰化特殊教育學校、雲林縣莿桐鄉僑和國民小學、雲林縣斗六市雲林國民小學、基隆市中山區中華國民小學、基隆市七堵區長興國民小學、臺北市私立滬江高級中學附設幼兒園、新北市私立聖心國民小學、雲林縣臺西鄉泉州國民小學、彰化縣田中鎮新民國民小學、南投縣私立三育高級中學、彰化縣彰化市大成



國民小學、私立東吳高級工業家事職業學校附設嘉義市幼兒園、彰化縣立信義國民中小學、新竹市東區科園國民小學、高雄市立瑞豐國民中學、國際學校財團法人高雄市國際商工高級中等學校、高雄市私立南海月光實驗教育學校、高雄市立光華國民中學、高鳳學校財團法人屏東縣崇華高級中等學校、廣亞學校財團法人育達科技大學、臺北市立中崙高級中學、臺北市北投區義方國民小學、高雄市鼓山區中山國民小學、高雄市鼓山區龍華國民小學、新北市林口區東湖國民小學、新北市淡水區淡海國民小學、臺中市北屯區廊子國民小學、臺中市太平區新高國民小學、彰化縣立鹿江國際中小學、福智學校財團法人雲林縣福智實驗國民小學、福智學校財團法人雲林縣福智實驗國民中學、金門縣立烈嶼國民中學、高雄市立海青高級工商職業學校、高雄市立大義國民中學、高雄市立楠梓國民中學、高雄市立左營國民中學、高雄市立左營高級中學、桃園市大溪區瑞祥國民小學、新北市八里區大崁國民小學、新北市立林口高級中學、桃園市龜山區文華國民小學、桃園市桃園區同德國民小學、桃園市蘆竹區光明國民小學、桃園市桃園區大業國民小學、金門縣金湖鎮正義國民小學、金門縣烈嶼鄉西口國民小學、高雄市立立德國民中學、海軍軍官學校、桃園市桃園區慈文國民小學、臺北市內湖區麗湖國民小學、臺北市立龍門國民中學、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、桃園市中壢區青園國民小學、高雄市立大寮國民中學、高雄市立文山高級中學、高雄市立鳳西國民中學、高雄市私立正義高級中學、新光學校財團法人高雄市新光高級中學、中山學校財團法人高雄市中山高級工商職業學校、高雄市立鳳山國民中學、高雄市立林園高級中學、國立鳳山高級商工職業學校、國立鳳山高級中學、高雄市立烏松國民中學、中正國防幹部預備學校、陸軍軍官學校、高雄市立龍肚國民中學、空軍軍官學校、高雄市立彌陀國民中學、高雄市立五甲國民中學、高雄市鳳山區五福國民小學、高雄市林園區林園國民小學、高雄市林園區金潭國民小學、高雄市鳳山區新甲國民小學、高雄市鳳山區中正國民小學、高雄市大寮區中庄國民小學、高雄市烏松區仁美國國民小學、高雄市立忠孝國民中學、高雄市大寮區永芳國民小學、高雄市大樹區水寮國民小學、高雄市林園區中芸國民小學、高雄市鳳山區鳳山國民小學、高雄市立鳳甲國民中學、高雄市林園區汕尾國民小學、高雄市鳳山區五甲國民小學、高雄市大樹區溪埔國民小學、新北市立南勢國民中學、國立旗山高級農工職業學校、國立旗美高級中學、高雄市立旗山國民中學、高雄市立美濃國民中學、高雄市立內門國民中學、高雄市立大洲國民中學、高雄市立杉林國民中學、高雄市立甲仙國民中學、國立陽明交通大學、嘉義市興嘉國民小學、國立嘉義特殊教育學校、嘉義縣阿里山鄉茶山國民小學、嘉義縣溪口鄉柳溝國民小學、嘉義縣中埔鄉和興國民小學、新北市中和區光復國民小學、佛光大學、桃園市平鎮區祥安國民小學、桃園市立迴龍國民中小學、新北市三峽區介壽國民小學、桃園市立龍興國民中學、新北市立新北高級中學、桃園市立楊明國民中學、花蓮縣花蓮市復興國民小學、花蓮縣吉安鄉化仁國民小學、新北市立錦和高級中學、桃園市平鎮區文化國民小學、桃園市中壢區林森國民小學、桃園市桃園區建德國民小學、陸軍專科學校、新北市立光復高級中學、基隆市安樂區長樂國民小學、桃園市立中壢商業高級中等學校、桃園市立福豐國民中學、臺中市太平區東平國民小學、臺南市歸仁區大潭國民小學、臺南市永康區五王國民小學、高雄市仁武區八卦國民小學、高雄市大寮區大寮國民小學、臺南市玉井區層林國民小學、高雄市湖內區三侯國民小學、臺南市將軍區鯤鯨國民小學、高雄市路竹區一甲國民小學、高雄市路竹區竹滬國民小學、高雄市茄萣區成功國民小學、高雄市彌陀區彌陀國民小學、樹德科技大學、臺南市東區復興國民小學、高雄市立蚵寮國民中學、高雄市立田寮國民中學、華德學校財團法人高雄市華德高級工業家事職業學校、佛光山學校財團法人高雄市普門高級中學、東方學校財團法人東方設計大學、高雄市立茄萣國民中

裝

訂

線



學、高雄市立前峰國民中學、國立岡山高級農工職業學校、國立岡山高級中學、
高雄市立岡山國民中學、高雄市立橋頭國民中學、高雄市立阿蓮國民中學、高雄
市立路竹高級中學、高雄市立湖內國民中學、高雄市立梓官國民中學、高雄市立
燕巢國民中學、高雄市茄萣區茄萣國民小學、高雄市岡山區前峰國民小學、高雄
市岡山區北湘國民小學、高雄市岡山區岡山國民小學、高雄市岡山區後紅國民小
學、屏東縣屏東市仁愛國民小學、屏東縣屏東市凌雲國民小學、屏東縣屏東市唐
榮國民小學、屏東縣萬丹鄉萬丹國民小學、屏東縣屏東市公館國民小學、屏東縣
屏東市建國國民小學、屏東縣立大路關國民中小學、屏東縣高樹鄉新南國民小
學、屏東縣三地門鄉地磨兒國民小學、屏東縣鹽埔鄉振興國民小學、屏東縣萬丹
鄉新庄國民小學、屏東縣立至正國民中學、屏東縣里港鄉里港國民小學、屏東縣
里港鄉土庫國民小學、屏東縣萬丹鄉興化國民小學、屏東縣屏東市民和國民小
學、屏東縣高樹鄉新豐國民小學、屏東縣三地門鄉口社國民小學、屏東縣恆春鎮
恆春國民小學、屏東縣牡丹鄉牡丹國民小學、屏東縣獅子鄉草埔國民小學、屏東
縣牡丹鄉石門國民小學、屏東縣恆春鎮僑勇國民小學、屏東縣里港鄉載興國民小
學、屏東縣長治鄉繁華國民小學、屏東縣屏東市大同國民小學、屏東縣屏東市忠
孝國民小學、屏東縣立九如國民中學、大仁科技大學、屏東縣私立民生高級家事
商業職業學校、屏榮學校財團法人屏東縣屏榮高級中學、屏東縣立里港國民中
學、屏東縣立長治國民中學、國立屏東高級中學、國立屏東女子高級中學、國立
屏東高級工業職業學校、國立屏東大學、國立屏東科技大學、屏東縣立高泰國民
中學、屏東縣立高樹國民中學、屏東縣立公正國民中學、屏東縣立萬丹國民中
學、屏東縣立瑪家國民中學、屏東縣立麟洛國民中學、屏東縣立大同高級中學、
屏東縣立中正國民中學、屏東縣私立南榮國民中學、屏東縣立牡丹國民中學、屏
東縣立明正國民中學

副本：



理事長 王惠仙