

【當生命脆弱時 ～ 情緒的自我照顧】

什麼事最讓你覺得脆弱？什麼時候是你人生的脆弱期？

面對脆弱時要如何自我接納、自我照顧？

失親、失戀、失婚、失業、失去健康、孤單、童年的創傷、生死的無常、半夜被惡夢驚醒……

這種種脆弱在生命的每個階段不時浮現，讓我們覺得無力。我們要如何
在脆弱中自我照顧不致滅頂？

脆弱是人生中很真實的感受，可惜大家都把它掩蓋，因為我們喜歡堅強
勇敢的形象。其實真正的勇者是在於面對、接納自己脆弱的人。唯有貼
近脆弱，才能真正的、完全的瞭解自己，才能從脆弱中重新出發。

沒有經驗過害怕、軟弱、孤單、痛哭的人生是不完整的。正因為自己是
脆弱的，所以能同理別人的脆弱。因為共有的脆弱，人與人之間就有了
感性細膩深度的連結，而不是建立表面的社交關係。

這堂講座是鼓勵大家真實真誠地面對、探索自己的脆弱，像一個勇者。
並從身、心、靈這三方面來談情緒的自我照顧，也長出度過脆弱的力量。

講座時間：107 年 12 月 2 日下午 2:00-5:00

講座地點：台北市公園路 30 號 10 樓 A 室(崇友基金會)

講師楊舒涵簡介：

- 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。

臺灣點一盞燈社會關懷協會 主辦



續背頁

報名對象：一般社會大眾。

報名方式：線上報名 <https://goo.gl/forms/I6YI1491w1JltnfA3> 或網站下載報名表：
<http://www.light-up.org.tw/> 『親職教育』下拉選單 寄至 E-mail: lightup9595@gmail.com ,
報名後需等回覆錄取，才算完成報名手續。

聯絡電話：(02)22763810、0910210986。

社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會			
【當生命脆弱時 ~ 情緒的自我照顧】107 年公益講座報名表			
姓名			性別 ☐ 男 ☐ 女
電話		E-mail	
出生年次	☐ 20 歲以下 ☐ 20-30 歲 ☐ 31-40 歲 ☐ 41-50 歲 ☐ 51-60 歲 ☐ 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...)。 ☐ 同意(同意者優先錄取) ☐ 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？ ☐ 願意 ☐ 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	☐ fb ☐ 協會網站 ☐ 協會 E-mail 或簡訊 ☐ 台灣公益資訊中心 ☐ 親朋好友轉介 ☐ 學校或機關或機構公文公告 ☐ igiving 網站 ☐ 善耕 365 公益媒合平台 ☐ 其他：_____		
填表日期	中華民國 年 月 日		

* 為響應環保請自行準備環保杯