

## 【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



報名對象：一般社會大眾。

報名方式：線上報名 <https://goo.gl/forms/I6YII491w1JltnfA3> 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](mailto: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 <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(同意者優先錄取) <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"/> 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"/> 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"/> 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