

【活出自我，翻轉命運】～ 走出創傷與困境

生命中的創傷常常令人難以承受，但如果你願意沉澱下來深度思考，創傷的背後往往隱藏著老天的禮物。如果你有誠意打開這個禮物（即使包裝醜陋），你就會發現那個禮物是什麼，也許是讓我們更看清現實，也許是讓我們開始學習愛自己，也許是讓我們有機會療癒童年的傷痕，而所有創傷的最終目的，是為了把生命推向另一段全新的旅程。

每一個人這一生都經歷過大大小小的創傷，但每個創傷都包含著一個復原的種子。如果一個人能從極痛苦極失意中走出來，他會變得更有勇氣與智慧。痛苦使人重生，如果你善用它，而不是白白痛一場。

苦難與祝福都是同時出現，如果傷害沒有把你擊倒，你就能在淚水中淬煉成長。一切都是最好的安排，一切都是為了靈魂的成長而設計的，而靈魂的成長就是我們誕生到地球最重要的使命。

本講座將深入探討如何面對創傷，如何處理痛苦，如何將悲劇化為對自己最好的祝福。

講座內容：

1. 探討原生家庭經驗
2. 你的愛情婚姻親子是如何複製你的家庭經驗
3. 成為責任者而不是受害者，才能找回力量
4. 重寫人生腳本，活出理想的自我

講座時間：110/01/23 (六) 1:30PM~4:30PM

講座地點：台北市青島西路 7 號 9 樓 902 室
(近捷運台北車站 8 號出口)

講師楊依靜簡介：

1. 曾接受完形心理治療、家族治療、舞蹈戲劇治療、身心靈整合、父母效能等專業訓練。
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，落實「教育、成長、傳播愛」，共計二十年。

課程費用：免費，唯需收保證金 500 元，才能為您保留名額。

續後頁

報名對象：一般社會大眾

報名方式：線上報名請至：<https://reurl.cc/6l8VOM>

網站下載報名表：<http://www.light-up.org.tw/>

寄至 E-mail：lightup9595@gmail.com；

聯絡電話 0936857027、0926322943

社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會				
【活出自我，翻轉命運】公益講座報名表(110年1月23日)				
姓名			性別	☐ 男 ☐ 女
電話		E-mail		
地址			出生年次	民國 年
身份 (可複選)	☐ 上過楊老師的課 ☐ 點一盞燈協會會員 ☐ 一般民眾 其他：_____			
職業別	☐ 學生 ☐ 藝文 ☐ 教師 ☐ 公 ☐ 工 ☐ 資訊 ☐ 醫藥 ☐ 建築 ☐ 金融 ☐ 商 ☐ 服務業 ☐ 自由業 ☐ 其他：_____			
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 運用	您未來是否願意接本協會課程或活動的訊息?(協會將遵守個資法相關規定) ☐ 願意 ☐ 不願意			
您如何得 知訊息	☐ 學校或機關或機構公告 ☐ fb 訊息 ☐ 協會 E-mail ☐ 公益資訊中心 ☐ igiving ☐ 親朋好友介紹 ☐ 其他：_____			