

【你值得更好的人生～面對創傷，勇於療癒】

沒有人不受傷就可活到現在，從小到大我們受過大大小小的傷，如果你壓抑、忽略、逃避，那些傷就會一直凍結在你心底深處，破壞你的人生。

這堂演講就是覺察自己曾經經歷什麼創傷，讓它們有一個機會好好被照顧、被關愛，並恢復心理健康的機會。

如果你有以下狀況，就代表你有創傷，尤其是來自童年的創傷：

1. 覺得自己不配得到愛與幸福
2. 常常陷在過去的痛苦裡
3. 與人的關係充滿困難
4. 對別人的評價過度敏感
5. 常有羞恥感，罪惡感
6. 情緒容易激動
7. 自貶、自卑的心態
8. 沒有歸屬感，心靈空虛
9. 完美主義心態，總覺得自己不夠好
10. 有憂鬱、焦慮或上癮行為

這堂課會應用認知治療、行為治療與完形治療，幫助你找到復原力，翻轉人生。

講師楊依靜簡介：

1. 夏威夷大學心理研究所，加州 Esalan 身心靈整合學院，曾接受完形心理治療、家族治療、父母效能訓練、敘事治療、心理劇等專業訓練。
2. 創辦身心靈桃花源成長中心、臺灣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。

時間：2024.03.23（六）14:30~17:00

地點：崇友文教基金會（台北市公園路 30 號 10 樓）

名額：50 人

費用：免費，但須先收取保證金 500 元，以便幫您保留席位

報名方式：請至 <https://forms.gle/KBQ6vMQKbSsigen28> 填表報名，錄取後會再以 e-mail 通知您繳交保證金，未錄取則不另行通知

聯絡電話：0926-322-943, 0936-857-027。

聯絡信箱：lightup9595@gmail.com

主辦單位：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會