

## 【助人者心靈澄靜工作坊】 09/17 台中場

助人者的工作相當耗費心神，下班後的疲累，需要很深的休息才能真正釋放。去年的三場「助人者心靈澄靜工作坊」，參加者在過程中體驗到深入放鬆、找回內在安定感，生命品質也跟著提升～

能夠實際幫助到服務對象，真正為這個世界加分，是許多人走入助人行業的初衷。心靈澄靜和助人工作之間的關係，即是當我們調整好自己，處在一種放鬆寧靜的狀態時，這個狀態本身就已經是分享！

邀請你/妳，體驗放鬆還原，享受心靈澄靜，一起在工作生活中，提升自己，照亮人我。



《活動日期》 2017 / 09 / 17 ( 日 ) 10 : 00 - 17 : 00

《參加對象》 從事社工、心理諮商、醫療、教育等領域的助人工作者，  
或對服務人群懷抱熱情的工作者

《活動地點》 東海大學

《活動費用》

- 1500 元 / 人 ( 原價 3000 元 )
- 兩人同行，1200 元 / 人

《報名資訊》

- 本課程可申請「社工師」繼續教育時數
- 請上網填寫報名表 <https://goo.gl/73NfjW> ，  
或洽郭小姐 0975-011386，cutekari0220@gmail.com

## 《課程內容》

| 時間          | 活動內容       |
|-------------|------------|
| 10:00-10:30 | ~ 抒壓還原 ~   |
| 10:30-11:00 | ~ 與心漫舞 ~   |
| 11:00-12:00 | ~ 心靈瑜珈 ~   |
| 午餐          |            |
| 13:15-14:40 | ~ 探索身心奧秘 ~ |
| 14:40-16:00 | ~ 生命能量之舞 ~ |
| 16:00-17:00 | ~ 重啟鮮活的愛 ~ |

## 《 講 師 》 丁 靜 如 老 師

### 現 任：

- 國立暨南國際大學通識教育中心兼任講師
- 國立暨南國際大學抒心社指導老師
- 身心靈成長工作者

專 長：心靈諮商、抒壓靜心

### 經 歷：

- 美國水牛城兒童心理衛生中心社工師
- 美國紐約市華埠家庭輔導中心社工師
- 勵馨基金會蒲公英兒少治療中心副主任
- 埔里 921 社區重建關懷站主任
- 南投地方法院少年法庭特約心理諮商師
- 暨南大學心理諮商中心兼任心理諮商老師
- 南投縣、台中市文山社區大學教育輔導類講師

### 學 歷：

- 美國紐約州立大學社會工作碩士 MSW
- 美國紐約州合格認證社工師 CSW

## 《主辦單位》台灣心靈志工協會



## 《成員心得》

- ★ 今天完全專注在自己身上，一直處在放鬆的狀態，有充電到的感覺，這種滋味很棒，感覺到自己的存在變得很大很大。
- ★ 最近工作壓力大，覺得自己頭好痛，在這空間可以釋放壓力很舒服，壓力大到自己都迷失了，在玩九印有幫助充電和找回自己的感覺。
- ★ 平常放假時就睡覺休息，但其實都沒有休息到。以前若到外面去，就很容易被一些可愛的東西吸引，但今天晚上出去吃飯時，發現外面世界變得很吵雜，我可以歸於我自己。
- ★ 我發覺這課程非常適合現代人，不管是助人者、上班族、媽媽、小孩都非常需要，這非常值得推廣，把現代人的壓力都釋放出來，真的非常需要。
- ★ 更清楚了自己助人工作的初心，以及想要分享的路.....。
- ★ 不去抗拒自己身體、心靈真正的聲音，順其自然，順勢而為～

～ 卸下身心負擔 · 體驗放鬆歸零  
覺察正向能量 · 學習自行充電  
享受澄靜心靈 · 回歸助人初心 ～