



講題：練習不壓抑—傾聽自己內心聲音的第一堂課

講師：蘇益賢

時間：7月14日(六)14:00—16:30

地點：永和民權分館演講廳(新北市永和區民權路60號B1)

◎無需報名、免費入場，13:30 開放民眾自由入座，共有 200 個座位。

◎洽詢電話：2949-5012。



講師簡介

- 學歷：國立政治大學心理學研究所，諮商與臨床心理學組理學碩士
- 初色心理治療所臨床心理師、教育部特殊教育團隊兼任臨床心理師
- 台灣臨床心理學學會會員、美國情境行為科學協會專業會員
- 中華民國臨床心理師公會全國聯合會公共關係暨政策委員會委員
- 著作：練習不壓抑(原著)、奶油融化了(繪本故事)、譯著走出苦難，擁抱人生：接受與承諾治療自助手冊(共譯)、審校情緒韌性(共審)。



講題簡介

壓抑是什麼？你覺得自己是個壓抑的人嗎？在這次的講座中，我們將為大家揭開壓抑的神秘面紗。

我們會先討論：(一)我們用什麼方法壓抑、(二)我們在壓抑什麼，以及(三)我們為什麼要壓抑。

以此為基礎後，我們將分享兩個破解壓抑的有效工具：**接納力與價值觀**，帶領大家設定各自的解壓行動。

※ 本活動提供公務人員及教師學習研習時數 3 小數。

