



請先上網報名
www.taisun.org.tw

2020照亮心靈講座 正念在當下

當下每一刻，剎那成為過去，也累積成為未來。以正念專注在當下，停止無意識的慣性，勇於面對、落實行動，穿越未知、開展未來。



時間：109年7月15日(三) 晚上7:00-9:00
講題：**生命清單·活出精彩**
講師：**吳娟瑜** 國際演說家、作家



時間：109年7月22日(三) 晚上7:00-9:00
講題：**遇見科學與愛—在抗疫的路上**
講師：**何美鄉** 中研院生醫研究所兼任研究員



時間：109年8月5日(三)晚上7:00-9:00
講題：**超「正」人生
—回到生活的當下**
講師：**柯書林** 臨床心理師



時間：109年8月26日(三) 晚上7:00-9:00
講題：**正念—安心之道**
講師：**鄭振煌** 中華維髮學會名譽理事長



時間：109年9月9日(三) 晚上7:00-9:00
講題：**慢性病的自然療癒
—身心靈的學習與成長**
講師：**許瑞云、鄭先安**
花蓮慈濟醫院能量醫學中心主任、副主任



時間：109年9月23日(三) 晚上7:00-9:00
講題：**不生氣的生活**
講師：**吳清忠** 中醫經絡學研究者



時間：109年10月7日(三) 晚上7:00-9:00
講題：**生命意義的自我探索**
講師：**趙雅麗** 淡江大學大眾傳播學系榮譽教授



時間：109年10月21日(三) 晚上7:00-9:00
講題：**慢活·幸福**
講師：**陶曉清** 身心靈課程帶領人、廣播人



時間：109年11月4日(三) 晚上7:00-9:00
講題：**綠色照護
—生態保育與醫療保健的結合**
講師：**陳俊霖** 亞東紀念醫院心理健康中心主任

地點：臺北市立圖書館總館10樓會議廳
(臺北市建國南路二段125號)

報名方式：免費，請先上網<http://www.taisun.org.tw>報名，
報名成功者會收到序號函，18:30至18:50入
場。洽詢：02-25017722泰山文化基金會

主辦：泰山文化基金會
協辦：人間衛視、臺北市立圖書館 感謝：泰山企業

*請先報名，並遵守防疫相關規定，場內禁止飲食。
*演講不定期直播，並由人間衛視錄影於結束後排播，現場發問或上
台與講師互動，敬請知悉將會播出，參加聽眾可多利用書面發問。
*公務人員及持有台北市終身學習護照者，每場可認證2小時進修研
習時數。本會「學習護照」年度累積七場有獎勵。

中區 書香彰化~與大師有約 講座

時間：109年7月4日(六)下午2:30-4:30
講題：**從書本裡吃遍天下**
講師：**張國立** 作家
地點：彰化縣新民國小 田中鎮公館路320號

時間：109年7月18日(六)下午2:30-4:30
講題：**福地福人居：我的文學寫作**
講師：**楊富閔** 作家
地點：鹿港鎮公所 鹿港鎮民權路168號

時間：109年8月1日(六)下午2:30-4:30
講題：**樂在工作，愛在生活**
講師：**高志斌** 作家、專業講師
地點：北斗鎮老人文康中心 北斗鎮光復路216號

時間：109年8月15日(六)下午2:30-4:30
講題：**大量閱讀的重要性**
講師：**李家同** 清華大學榮譽講座教授
地點：溪湖鎮公所 溪湖鎮青雅路58號

時間：109年9月12日(六)下午2:30-4:30
講題：**成功不是靠奇蹟，而是靠累積**
講師：**戴晨志** 作家
地點：員林演藝廳 員林市員林大道二段99號

時間：109年9月19日(六)下午2:30-4:30
講題：**環遊世界旅行修行禪**
講師：**睦濤平** 媒體主持人、旅行家
地點：彰化演藝廳 彰化市中山路二段416號

免費入場，歡迎參加。每場有機會獲得講師簽名專書乙本及神秘小禮物，累積3場戳章可參加摸彩，累積七場可獲彰化文化局宣導品乙份。
洽詢：彰化縣文化局04-7250057#2336；泰山文化基金會02-25017722

