

文藻外語大學公共關係室剪報表格

資料來源： Yahoo 新聞

日期： 111年05月03日

任毓平 5月6日分享「斷、捨、離」訣竅

(記者李榮／密爾比達報導) 疫情期間多數人長期窩居，也顛覆原有生活習慣與居家環境，許多人也特別感受家中堆積如山的多餘物品而心煩，如何「斷、捨、離」成為一項必須面對的工作。金山灣區媽媽教室邀請任毓平分享整理物品、收納管理的訣竅，希望幫助大家提升身心靈，能夠確實對物品的斷捨離，並能實際面對、調整自己、找出真實自我。

任毓平是「毓平有約」創始人、「養生書苑」生命教練、「養生書法」講師。她曾是「生命教育種子老師」，2017年到2018年獲「台灣生命教育協會、文藻外語大學」視訊培訓與授證。2018年7月到12月也受邀在「河洛醫科大學」舉辦「其實，您可以不生病」系列心靈健康講座。

當日講座內容包括「為什麼需培養人事物的斷捨離」、「為什麼需揮別陳舊的習慣，建立新的斷捨離的情商價值觀」、「斷捨離與健康的關係」等，另外講座中也會有問答的環節。

任毓平表示，世界上一切都在變，必須提高應變的能力來應對。事實上過多的人、事、物都會轉化成為壓力，而減少「情緒的內耗」才能保護自己的免疫力，使身體與心理健康。同時，藉由學習與提高「斷、捨、離的情商」，與適度改變觀念，有助於面對親人的分離、感情的失落，和親子關係。不應該執著於老舊的價值觀，引起「人際關係的緊張」，造成「身、心健康」的問題。

講座題目：如何培養「斷、捨、離」的情商。上課時間：5月6日(周五)10時至11時30分。課程在Zoom進行。Meeting ID：998-806-3500，Password: Modesto101 [M請大寫])。詢問電話：(408)252-7070。