

# 演講與茶會

講題：與壓力、創傷共處

講師：賀倫博士 (Dr. Are Holen)

翻譯：艾皓德博士

時間：10/2 (日) 晚上 7 點起

時程：

07:00-07:45 茶會

07:45-09:00 演講(含 Q&A)

09:00-09:30 自由討論

敬邀  
親朋好友參加

地點：雅肯靜坐學會(地圖如下)

地址：台北市羅斯福路三段 283 巷 19 弄 5-1 號 1 樓

賀倫博士

(Dr. Are Holen)

雅肯靜坐學會創始人暨國際會長，致力於發展與宗教無關的靜坐心理學以及獨一無二的靜坐教學研究與輔導方法；現任挪威科技大學醫學院行為醫學教授，是挪威著名精神醫學專家，在挪威襲擊事件後，特別提醒各界除了以愛來面對重大創傷外，發洩心中的憤怒也有其實務

上的必要。賀倫博士於美國 911 及挪威 722 等恐怖襲擊事件後擔任身心重建顧問，在創傷與壓力管理方面具有數十年學術研究與實務經驗。

