

【從親子關係看見自己】～ 父母成長團體

從破碎到重生 從創傷到修復 從自助到助人

你之所以成為現在的你，是由童年經驗塑造而成。父母、照顧者對待你的方式，及童年經歷過的所有事情，都會影響長大之後的身心健康、親密關係、親子關係。童年負面經驗越多的人，也就是傷口越多的人，在與伴侶、孩子互動上容易變得緊張、焦慮、不安、憤怒、受挫、沮喪等等強烈情緒；也容易產生心理問題或疾病，如憂鬱症、泛焦慮症、強迫症、恐慌症、各種上癮症，甚至厭世、自殺傾向。

童年傷痕未治癒，就沒有能力建立一個正向、溫暖、有滋養的家庭，孩子無法擁有一個健全、快樂、自信的成長過程；雖然你很想當個好父母，但沒有典範可以學習，只能無意識的複製上一代給你的傷痕在孩子身上，形成代代相傳的悲劇。

覺知是改變的開始。本課程從重新認識自己，到修復傷口，好好愛自己，長出力量與智慧，就能給予孩子真正的愛，經營溫暖而滋養的家庭，進而成為孩子成長過程中的一盞明燈。

課程內容：110 年 3 月至 6 月

堂次	時間	主題
1	3 月 14 日(日) PM1:45-4:45	沒有問題孩子，只有問題家庭
2	3 月 21 日(日) PM1:45-4:45	創傷來得太早，重新看見童年並談依附關係
3	3 月 28 日(日) PM1:45-4:45	以完形療法修復自己的傷口
4	4 月 04 日(日) PM1:45-4:45	五種內在小孩類型，五種父母類型
5	4 月 11 日(日) PM1:45-4:45	阿德勒心理學~自卑與超越及人我關係的重要性
6	4 月 18 日(日) PM1:45-4:45	處理問題前先處理情緒與壓力
7	4 月 25 日(日) PM1:45-4:45	NLP, TA, PET 學派的溝通成功學
8	5 月 02 日(日) PM1:45-4:45	以薩提爾的冰山理論知己知彼
9	5 月 16 日(日) PM1:45-4:45	認知行為療法及馬斯洛的人生五大需求論
10	5 月 23 日(日) PM1:45-4:45	正向心理學與正念療法
11	5 月 30 日(日) PM1:45-4:45	最正確的親子教養~陪行與引導，看見並回應
12	6 月 06 日(日) PM1:45-4:45	影響生命的 12 種人格原型
13	6 月 13 日(日) PM1:45-4:45	心理健康學：丟掉舊劇本，發展新劇本

上課地點：台北市中正區館前路 28 號 4 樓

 臺北市社會局關心您
Department of Social Welfare, Taipei City Government

團體帶領人楊依靜(楊舒涵)講師簡介：

- 1.曾接受完形心理治療、家族治療、父母效能訓練、舞蹈戲劇治療訓練。
- 2.創辦身心靈桃花源成長中心、點一盞燈社會關懷協會、阿含生命傳記劇場。
- 3.長期於各企業、學校、家扶中心、單親中心帶領成長團體，共計二十年以上。

續背頁



課程費用：免費（但需繳交保證金 500 元，參加 11 堂課者可退費）

報名對象：居住或戶籍地在『台北市』之單親家長、繼親家長、低收入、新住民、原住民、中高齡...等優先錄取。

報名方式：線上報名：<https://forms.gle/egcY9uEwJnJE67KPA>

或網站下載報名表：<http://www.light-up.org.tw/> 『親職教育』下拉選單 寄至 E-mail：lightup9595@gmail.com，報名後需等回覆錄取並繳完保證金，才算完成報名手續。

聯絡電話：0936-857027;0926-322943。

主辦單位：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會

指導單位：台北市政府社會局（台北市政府社會局公益彩券盈餘分配基金補助）

社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會 【從親子關係看見自己】～ 父母成長團體報名表(110 年上半年)				
姓名			性別	☐ 男 ☐ 女
電話			E-mail	
地址			出生年次	民國 年
身分 (可複選)	☐ 單親家長 ☐ 特境 ☐ 低收入或中低收入 ☐ 新住民 ☐ 原住民 ☐ 繼親 ☐ 隔代教養 ☐ 中高齡(45-65 歲) ☐ 單身 ☐ 一般已婚 ☐ 其他：_____			
小孩	☐ 有 18 歲以下小孩 ☐ 有 18 歲以上小孩 ☐ 無小孩 ☐ 無小孩, 但工作性質與 18 歲以下小孩有關			
居住或戶籍	☐ 居住地或戶籍地在台北市(優先錄取) ☐ 居住地或戶籍地都非在台北市			
職業別	☐ 學生 ☐ 教師 ☐ 公務員(含聘雇) ☐ 工業 ☐ 商業 ☐ 醫藥 ☐ 自由業 ☐ 社會服務 ☐ 服務業 ☐ 家管或退休 ☐ 其他：_____			
照片 同意書	☐ 同意(優先錄取) ☐ 不同意 ※本團體將進行照相(刊登於本會網站、fb、相關刊物、影片...)。			
個資 同意書	您願意接到協會未來開課或活動等相關訊息嗎？ ☐ 願意 ☐ 不願意 ※對於您個人的資料將遵循個資法規定。			
是否領有身 障證明	☐ 無 ☐ 有, 障礙別及程度, 是否有服藥當中：_____			
您如何得知 訊息	☐ fb ☐ 協會網站 ☐ 協會 E-mail ☐ 台灣公益資訊中心 ☐ 101 傳媒 ☐ 親朋好友轉介 ☐ 學校或機關或機構公文公告 ☐ 台新銀行 ☐ igiving 網站 ☐ 善耕 365 公益媒合平台 ☐ 其他：_____			
您曾上過什麼 成長課程？				
以 100 字內簡 述您上此課程 的動機及期待				

* 為響應環保請自行準備環保杯