

【家庭會傷人 — 學習真愛的 10 堂課】 ~ 父母成長團體

你的孩子覺得自己的家庭溫暖嗎？

你的孩子活得自信，還是自卑？

你的孩子喜歡親近你，還是疏遠你？

你的家庭充滿愛和快樂嗎？

家庭是塑造人格與心靈的所在，許多孩子的問題是根源於父母的教育和家庭的氣氛。孩子是家庭的一面鏡子，孩子的問題反映了父母的教育方式的不當，或家庭缺乏愛的滋養。

透過 10 堂成長課程，讓你一步步看到自己從小到大的成長過程中所受的傷，而你又把這些傷痕複製在你現在的家庭，讓你的孩子不快樂或自卑、或疏遠你。所以你先要為自己療傷，疼惜你內在受傷的小孩，並且學習如何紓解現在的情緒與壓力，你才有能力給出愛，進一步學習如何教養孩子，不以權威壓制，而是以傾聽、尊重、同理、讚美、鼓勵的與孩子相處，建立親密良好的親子關係，讓家庭不傷人，讓孩子活得快樂又有自信。

課程內容：108 年 3 月至 5 月

堂次	時間	地點	主題
1	3 月 16 日(六)PM1:30-4:30	台北 YWCA9 樓 903 室	家庭如何影響一個人的成長？
2	3 月 23 日(六)PM1:30-4:30	台北 YWCA9 樓 903 室	為自己畫家庭圖
3	3 月 30 日(六)PM1:30-4:30	台北 YWCA9 樓 903 室	疼惜自己內在受傷的小孩
4	4 月 06 日(六)PM1:30-4:30	美加中心	面對目前情緒壓力的紓解方式
5	4 月 13 日(六)PM1:30-4:30	台北 YWCA9 樓 903 室	親子關係最困難的是什麼？
6	4 月 20 日(六)PM1:30-4:30	台北 YWCA8 樓 804 室	學習同理心是愛的第一步
7	4 月 28 日(六)PM1:30-4:30	台北 YWCA9 樓 903 室	正確有效的溝通是愛的第二步
8	5 月 05 日(六)PM1:30-4:30	台北 YWCA9 樓 903 室	建立孩子的自尊自信是愛的第三步
9	5 月 11 日(六)PM1:30-4:30	台北 YWCA9 樓 903 室	學習與孩子談心是愛的第四步
10	5 月 18 日(六)PM1:30-4:30	台北 YWCA9 樓 903 室	學習有智慧的面對親子衝突是愛的第五步

上課地點：台北市青島西路 7 號 9 樓 903 室(台北 YWCA，近捷運台北車站 M8 出口)
台北市南陽街 50 號 3 樓 A 室(美加中心)

團體帶領人楊舒涵講師簡介：

- 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。

課程費用：免費（但需繳交保證金 500 元，參加 9 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://goo.gl/forms/25pyHK3zUTW5ui8w1> 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：0926-322943、0927-131172。

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			
【好父母是後天學來的 — 學習真愛的 10 堂課 父母成長團體】報名表(107 年下半年)			
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：_____		
您如何 得知訊息	☐ fb ☐ 協會網站 ☐ 協會 E-mail ☐ 台灣公益資訊中心 ☐ 親朋好友轉介 ☐ 台北女人網 ☐ 學校或機關或機構公文公告 ☐ igiving 網站 ☐ 善耕 365 公益媒合平台 ☐ 台新銀行 ☐ 101 傳媒 ☐ 其他：_____		
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