

【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](mailto: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     | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
| 電話                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | E-mail |                                                       |
| 地址                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 出生年次   | 民國 年                                                  |
| 身分<br>(可複選)                                   | <input type="checkbox"/> 單親家長 <input type="checkbox"/> 特境 <input type="checkbox"/> 低收入或中低收入 <input type="checkbox"/> 新住民 <input type="checkbox"/> 原住民<br><input type="checkbox"/> 繼親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 中高齡(45-65 歲) <input type="checkbox"/> 單身 <input type="checkbox"/> 一般已婚<br><input type="checkbox"/> 其他：_____                                                                 |        |                                                       |
| 小孩                                            | <input type="checkbox"/> 有 18 歲以下小孩 <input type="checkbox"/> 有 18 歲以上小孩 <input type="checkbox"/> 無小孩<br><input type="checkbox"/> 無小孩,但工作性質與 18 歲以下小孩有關                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                                                       |
| 居住或<br>戶籍                                     | <input type="checkbox"/> 居住地或戶籍地在台北市(優先錄取) <input type="checkbox"/> 居住地或戶籍地都非在台北市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                                                       |
| 職業別                                           | <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 公務員(含聘雇) <input type="checkbox"/> 工業 <input type="checkbox"/> 商業 <input type="checkbox"/> 醫藥 <input type="checkbox"/> 自由業<br><input type="checkbox"/> 社會服務 <input type="checkbox"/> 服務業 <input type="checkbox"/> 家管或退休 <input type="checkbox"/> 其他：_____                                                                               |        |                                                       |
| 照片<br>同意書                                     | <input type="checkbox"/> 同意(優先錄取) <input type="checkbox"/> 不同意<br>※本團體將進行照相(刊登於本會網站、fb、相關刊物、影片...)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |                                                       |
| 個資<br>同意書                                     | 您願意接到協會未來開課或活動等相關訊息嗎？ <input type="checkbox"/> 願意 <input type="checkbox"/> 不願意<br>※對於您個人的資料將遵循個資法規定。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                                                       |
| 是否領有<br>身障證明                                  | <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有,障礙別及程度：_____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |                                                       |
| 您如何<br>得知訊息                                   | <input type="checkbox"/> fb <input type="checkbox"/> 協會網站 <input type="checkbox"/> 協會 E-mail <input type="checkbox"/> 台灣公益資訊中心<br><input type="checkbox"/> 親朋好友轉介 <input type="checkbox"/> 台北女人網 <input type="checkbox"/> 學校或機關或機構公文公告<br><input type="checkbox"/> igiving 網站 <input type="checkbox"/> 善耕 365 公益媒合平台 <input type="checkbox"/> 台新銀行 <input type="checkbox"/> 101 傳媒<br><input type="checkbox"/> 其他：_____ |        |                                                       |
| 以 100 字<br>內簡述您<br>上此課程<br>的動機及<br>期待         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                                                       |

\*為響應環保請自行準備環保杯