

社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會 函

地址：106台北市大安區安東街40巷19號4樓
承辦人：廖祐葳
電話：0936857027

受文者：臺北市立松山高級工農職業學校

發文日期：中華民國110年1月28日
發文字號：點一盞燈字第1100000003號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如文 (1100000003_Attach1.pdf)

主旨：本協會擬舉辦【從親子關係看見自己】父母成長團體，敬請協助公告，歡迎有興趣者踴躍報名參加。

說明：

- 一、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。
- 二、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。
- 三、覺知是改變的開始。本課程從重新認識自己，到修復傷

松山工農 1100128



NOAA1106000958



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。

四、上課時間：3~6月每周日下午1:45~4:45；上課地點：台北市中正區館前路28號4樓

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

六、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。

七、課程費用：免費（但需繳交保證金500元，參加11堂課者可退費）

八、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。

九、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。

十、聯絡電話：0936-857027;0926-322943。

正本：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會、臺北市立實踐國民中學、臺北市立三民國民中學、臺北市立信義國民中學、臺北市立西湖國民中學、臺北市立東湖國民中學、臺北市立麗山國民中學、臺北市立金華國民中學、臺北市立大安國民中學、臺北市立螢橋國民中學、臺北市立蘭州國民中學、臺北市立景美國民中學、臺北市立木柵國民中學、臺北市立格致國民中學、臺北市立永吉國民中學、臺北市立龍山國民中學、臺北市立中正國民中學、臺北市立五常國民中學、臺北市立景興國民中學、臺北市立石牌國民中學、臺北市立北安國民中學、臺北市立重慶國民中學、臺北市立新民國民中學、臺北市立關渡國民中學、臺北市立明湖國民中學、臺北市立成德國民中學、臺北市立古亭國民中學、臺北市立明德國民中學、臺北市立至善國民中學、臺北市立桃源國民中學、臺北市立介壽國民中學、臺北市立蘭雅國民中學、臺北市立興福國民中學、臺北市立雙園國民中學、臺北市立福安國民中學、臺北市立內湖國民中學、臺北市立民生國民中學、臺北市立弘道國民中學、臺北市立天母國民中學、臺北市立北投國民中學、臺北市立中山國民中學、臺北市立敦化國民中學、臺北市立長安國民中學、臺北市立北政國民中學、臺北市立民權國民中學、臺北市立興雅國民中學、臺北市立仁愛國民中學、臺北市立懷生國民中學、臺北市立南門國民中學、臺北市立萬華國民中學、臺北市立忠孝國民中學、臺北市立新興國民中學、臺北市立龍門國民中學、臺北市立誠正國民中學、臺北市立建成國民中學、臺北市立士林國民中學、臺北市立大直高級中學、臺北市立南湖高級中學、臺北市立和平高級中學、臺北市立松山高級中學、臺北市立內湖高級中學、臺北市立內湖高級工業職業學校、臺北市立南港高級工業職業學校、臺北市立松山高級工農職業學校、臺北市立大理高級中學、臺北市立中正高級中學、臺北市立成功高級中學、臺北市立景美女子高級中學、臺北市立中山女子高級中學、臺北市立建國高級中學、臺北市立復興高級中學、臺北市立大同高級中學、臺北市立明倫高級中學、臺北市立永春高級中學、臺北市立成淵高級中學、臺北市立士林高級商業職業學校、臺北市立木柵高級工業職業學校、臺北市立松山高級商業家事職業學校、臺北市立西松高級中學、臺北市立百齡高級中學、臺北市立麗山高級中學、臺北市立大安高級工業職業學校、臺北市立第一女子高級中學、臺北市立陽明高級中學、臺北市立文山特殊教育學校、臺北市立育成高級中學、臺北市立南港高級中學、臺北市立萬芳高級中學、臺北市立中崙高級中學、臺北市立華江高級中學、國立臺北大學、國立臺灣大學、國立清華大學、國立國父紀念館、國立教育廣播電臺、崇義學校財團法人新北市崇義高級中學、崇右學校財團法人崇右影藝科技大學、國泰醫療財團法人國泰綜合醫院、國立臺灣師範大學、嘉義市政府警察局交通警察隊、國立交通大學、國立政治大學、銘傳大學、東吳大學、中國文化大學、國立臺北教育大學、國立臺北科技大學、國立臺北商業大學、實踐大學、國立臺灣科技大學、世新大學、國立臺北護理健康大學、國立陽明大學、國立臺北藝術大學、城市學校財團法人臺北城市科技大學、真理大學、致理學校財團法人致理科技大學、景文科技

大學、醒吾學校財團法人醒吾科技大學、國立空中大學、明志科技大學、德明財經科技大學、大同大學、中華學校財團法人中華科技大學、華夏學校財團法人華夏科技大學、東南科技大學、耕莘健康管理專科學校、聖約翰科技大學、黎明技術學院、宏國學校財團法人宏國德霖科技大學、輔仁大學學校財團法人輔仁大學、國立臺灣藝術大學、亞東技術學院、華梵大學、馬偕學校財團法人馬偕醫學院、中原大學、長庚大學、國立中央大學、健行學校財團法人健行科技大學、國立臺灣海洋大學、淡江大學學校財團法人淡江大學、臺北市民族實驗國民中學

副本：



理事長 王惠仙

裝

訂

線

