

【你的人生只是缺少心理學 ~ 找回幸福的 13 堂必修課】 父母自我成長講座

從破碎到重生 從創傷到修復 從自助到助人

你是不是很努力往前進，卻一直停留在原地？

你是不是很想成功很想幸福，卻事與願違？

你是不是在人際、伴侶、親子的關係有困擾，卻不知如何解決？

你是不是常在符合別人的期待，無法真實做自己？

本課程運用人格心理學、完形心理學、Satir 家族治療理論、父母效能訓練(P.E.T)、認知行為療法及敘事治療來幫助人自我覺察、自我改變、自我覺醒、而重新創造新的體驗，改寫沉重單調不快樂的生命腳本，讓人生有更美的風景，找回力量創造你真正想要的幸福人生。

課程內容：110 年 9 月至 11 月

堂次	時間	主題
1	9 月 05 日(日) PM2:00-5:00	談童年創傷與四種依附關係
2	9 月 12 日(日) PM2:00-5:00	你可以和家庭的傷說再見(完形治療)
3	9 月 19 日(日) PM2:00-5:00	以人格心理學進行自我了解
4	9 月 26 日(日) PM2:00-5:00	解讀情緒心理學及非理性思考歷程
5	10 月 03 日(日) PM2:00-5:00	解讀關係焦慮與立下界限
6	10 月 10 日(日) PM2:00-5:00	覺察情緒，感受情緒，釋放情緒
7	10 月 17 日(日) PM2:00-5:00	以 P.E.T. 和 NLP 進行有效溝通
8	10 月 24 日(日) PM2:00-5:00	化解衝突與拉近距離的快速方式：同理心
9	10 月 31 日(日) PM2:00-5:00	什麼是毒性教養？黑色教育？談潛意識的恐懼
10	11 月 07 日(日) PM2:00-5:00	最恰當的教養與最適當的愛(負面的話不要說)
11	11 月 14 日(日) PM2:00-5:00	薩提爾的冰山理論及成為表裏一致的人
12	11 月 21 日(日) PM2:00-5:00	叫我如何原諒你(寬恕的心理學)
13	11 月 28 日(日) PM2:00-5:00	破碎重生，困境如何幫助我們成長(敘事治療)

上課方式：ZOOM 線上學習(連續 13 堂課)



講師楊依靜(楊舒涵)簡介：

- 1.曾接受完形心理治療、家族治療、敘事治療、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。

課程費用：免費（但需繳交保證金 500 元，參加 12 堂課者可全額退費）



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/bAo52GE7MkLoKevD8>

或網站下載報名表：<http://www.light-up.org.tw/> 『父母成長』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(110 年下半年 Zoom 線上課程) 《你的人生只是缺少心理學-找回幸福的 13 堂必修課》父母自我成長講座報名表				
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 ☐ 心理工作 ☐ 社會工作 ☐ 志工 ☐ 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？				
請詳述您上此 課程的動機及 期待				

*為響應環保請自行準備環保杯