

【修練最難是親子】 ~ 父母成長團體

有的父母很無助，不知如何與孩子建立良性互動；有的父母很強勢，造成孩子恐懼或反彈；有的父母常說負面話，看到的都是缺點，造成孩子沒自信；有的父母很愛在孩子面前吵架，讓孩子永無安寧；有的父母只要孩子犯錯，就是打罵，讓孩子脆弱的心傷痕累累；有的父母是控制狂，一味要求孩子滿足自己的期待，扼殺孩子的夢想；有的父母只重視成績，漠視孩子其他才華及品德養成的重要；有的父母過度擔心、保護孩子，讓孩子無能；有的父母只照顧孩子的生活，不關心他的想法與感受；有的父母一味付出，孩子卻不領情。

這些父母不是不愛孩子，而是愛的方式錯了，他們不知道什麼是正確的愛，因為他們自己也沒得到過。這些父母也不是故意要傷害孩子，只是他們不知道如何教養孩子，只能複製上一代錯誤的模式。更多父母心中都有一個受傷的孩子，來自原生家庭的傷痕未癒，甚至還在傷痛進行式中，所以有很多的情緒發洩在孩子身上。

教養孩子最重要的三個關鍵是身教重於言教、正確的愛、及創造溫暖、有滋養的家庭氛圍，做父母要有覺知，有所反省，成長最多的父母，就是孩子最尊敬、最喜歡的父母。

課程內容：109年9月至11月

堂次	時間	地點	主題
1	9月13日(日) PM1:30-4:30	台北市青島西路7號9樓903室	沒有問題孩子，只有問題家庭
2	9月20日(日) PM1:30-4:30	台北市青島西路7號9樓903室	讀懂孩子之前先讀懂自己(介紹周哈里窗)
3	9月27日(日) PM1:30-4:30	台北市青島西路7號9樓903室	提昇自我覺察能力(介紹生命悲喜圖)
4	10月04日(日) PM1:30-4:30	台北市南陽街50號3樓A室(美加)	你從原生家庭受到的傷害是什麼?
5	10月11日(日) PM1:30-4:30	台北市南陽街50號3樓A室(美加)	為內在小孩療傷(介紹完形心理治療)
6	10月18日(日) PM1:30-4:30	台北市青島西路7號9樓903室	學習管理情緒的能力及紓壓方式
7	10月25日(日) PM1:30-4:30	台北市青島西路7號9樓903室	最快拉近與孩子的距離~傾聽與同理
8	11月01日(日) PM1:30-4:30	台北市青島西路7號9樓903室	解決問題的最好方式~學習有效溝通
9	11月08日(日) PM1:30-4:30	台北市青島西路7號9樓903室	孩子的行為是在說什麼(冰山理論)
10	11月15日(日) PM1:30-4:30	台北市青島西路7號9樓903室	認知—行為心理學
11	11月22日(日) PM1:30-4:30	台北市青島西路7號9樓903室	家庭重塑(介紹家族治療學派)
12	11月29日(日) PM1:30-4:30	台北市青島西路7號9樓903室	送給孩子這一生最好的禮物是什麼?

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。

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://reurl.cc/z89x40>

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			
【搞定自己，才能搞定孩子】～ 父母成長團體報名表(109 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 (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 <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 <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 <input type="checkbox"/> 無小孩，但工作性質與 18 歲以下小孩有關		
居住或戶籍	<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 <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：_____		
照片同意書	<input type="checkbox"/> 同意(優先錄取) <input type="checkbox"/> 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？ <input type="checkbox"/> 願意 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，障礙別及程度：_____		
您如何得知訊息	<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 <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 <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 <input type="checkbox"/> 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