

【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	認知一行為心理學
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：

 臺北市府社會局關心您
Department of Social Welfare, Taipei City Government



- 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	☐ 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