

## 【幸福心理學 — 人生必修的 10 堂課 父母勵志成長團體】

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？

我們從小學國語、數學、英文、理化，可是我們卻從來沒有學過「人生」這堂課，包括如何瞭解自己、如何表達溝通、如何提昇自尊自信、如何管理情緒、如何同理他人、如何解決衝突；於是造成人生種種的艱難與不順。

十堂生命必修的課，將幫助你獲得極大的領悟與成長。從探討自己個性的盲點開始，到為自己的人生遭遇負起責任，你才能創造自己的幸福人生。

課程內容：106 年 3 月至 6 月

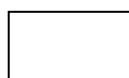
堂次	時間	地點	主題
1	03/12 (日) PM1:30-4:30	YWCA9F	探索自我、瞭解自我
2	03/19 (日) PM1:30-4:30	YWCA9F	家庭是人格塑造的工廠
3	03/26 (日) PM1:30-4:30	YWCA8F	從自卑到自尊
4	04/09 (日) PM1:30-4:30	YWCA9F	調穩情緒好生活
5	04/16 (日) PM1:30-4:30	YWCA9F	抒解壓力不生病
6	04/23 (日) PM1:30-4:30	YWCA9F	表達與傾聽的藝術
7	04/30 (日) PM1:30-4:30	YWCA9F	愛情與婚姻的經營— 從浪漫到現實
8	05/07 (日) PM1:30-4:30	YWCA9F	談親子關係 — 做孩子喜愛的父母
9	05/21 (日) PM1:30-4:30	YWCA9F	愛自己才能愛別人
10	06/04 (日) PM1:30-4:30	YWCA9F	成為家人的心靈輔導員

上課地點：台北市青島西路 7 號 9 樓 901 室或 903 室或 804 室(YWCA)  
，地點近捷運台北車站 M8 出口

### 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、身心靈整合、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（但需繳保證金 500 元，參加 9 堂課者可退費）



報名對象：居住地或戶籍地在『台北市』之單親家長、繼親家長、低收入戶或中低收入戶、特境、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/AryMFqiRvvaVcFsL2> 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訂金，才算完成報名手續。聯絡電話：0910210986。

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 【幸福心理學 — 人生必修的 10 堂課】父母勵志成長團體 報名表(106 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
身份 (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"/> 新移民 <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"/> 一般單身 <input type="checkbox"/> 一般已婚 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
是否有小孩	<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"/> 職業與小孩有關		
職業別	<input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 藝文 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 公 <input type="checkbox"/> 工 <input type="checkbox"/> 商 <input type="checkbox"/> 醫藥 <input type="checkbox"/> 建築 <input type="checkbox"/> 金融 <input type="checkbox"/> 社會服務 <input type="checkbox"/> 服務業 <input type="checkbox"/> 自由業 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
照片 同意書	<input type="checkbox"/> 同意(同意者優先錄取) <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。		
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 或簡訊 <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"/> 台新銀行公益 FB <input type="checkbox"/> 其他：_____		
是否領有 殘障手冊	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有, 殘障別及級別 _____		
可以 100 字內簡述 您上此課 程的動機			

\* 為響應環保請自行準備環保杯