

【做一個全新的自己 — 走出生命的陰影】 ~ 父母成長團體

生命原是不斷受傷和不斷復原的過程，我們就在其中認識自己，明白自己要學的功課，漸漸成熟，而生命終會溫柔的等待著我們長大，並接納我們所有的悲傷！

每一個人這一生都經歷過大大小小的創傷，但每一個創傷都包含著一個復原的種子。如果一個人能從極痛苦極失意中走出來，他會變得更有力量。痛苦使人重生，如果你善用它，而不是白白痛一場。

苦難與祝福都是同時出現，如果傷害沒有把你擊倒，你就能在淚水中淬煉成長。一切都是最好的安排，一切都是為了靈魂的成長而設計的，而靈魂的成長就是我們誕生到地球最重要的使命。

透過 10 堂成長課程，深入探索自我、瞭解自我，及如何面對創傷與痛苦，如何解脫命運束縛，找到自己的生命價值。課程目標是將悲劇化為祝福，改寫生命的腳本。

課程內容：106 年 9 月至 11 月

堂次	時間	地點	主題
1	09 月 02 日(六)1:30-4:30	YWCA9 樓 903 室	我的人生發生什麼事？
2	09 月 09 日(六)1:30-4:30	YWCA8 樓 903 室	我的家庭圖—尋根之旅的地圖
3	09 月 23 日(六)1:30-4:30	YWCA9 樓 903 室	家庭養育人，也會傷害人
4	10 月 07 日(六)1:30-4:30	YWCA9 樓 903 室	探索生命中重大情緒感受—失落、焦慮、害怕
5	10 月 14 日(六)1:30-4:30	YWCA9 樓 903 室	探索生命中重大情緒感受—挫敗、憤怒、悲傷
6	10 月 21 日(六)1:30-4:30	YWCA9 樓 903 室	好好愛自己—釋放累積的情緒和壓力
7	10 月 28 日(六)1:30-4:30	YWCA9 樓 903 室	與內在小孩對話
8	11 月 04 日(六)1:30-4:30	YWCA9 樓 903 室	愛自己的七種方式
9	11 月 11 日(六)1:30-4:30	YWCA9 樓 903 室	培養愛人的能力，才能建立好關係
10	11 月 18 日(六)1:30-4:30	YWCA9 樓 903 室	改寫生命腳本、走出悲情，扭轉困境

上課地點：台北市青島西路 7 號 9 樓(台北 YWCA，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（但需繳交保證金 500 元，參加 9 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(45-65 歲)等優先錄取。

報名方式：請上網線上報名 <https://goo.gl/forms/gljxEULn4FitWjm92> 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保證金，才算完成報名手續。

聯絡電話：0910210986、(02)22763810。

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			
【做一個全新的自己 — 走出生命的陰影 父母成長團體】報名表(106 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"/> 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"/> 居住地或戶籍地有一在台北市(優先錄取) <input type="checkbox"/> 居住地或戶籍地都非在台北市		
婚姻狀態	<input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 配偶歿 <input type="checkbox"/> 單身 <input type="checkbox"/> 再婚 <input type="checkbox"/> 其他		
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"/> 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。		
是否領有殘障手冊	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有, 障礙別及是否服藥：_____		
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