

## 【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](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：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<br>【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<br>(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<br><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<br><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<br><input type="checkbox"/> 無小孩，但工作性質與 18 歲以下小孩有關                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                                                          |
| 居住或<br>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<br><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<br>同意書                                              | <input type="checkbox"/> 同意(優先錄取) <input type="checkbox"/> 不同意<br>※本團體將進行照相(刊登於本會網站、fb、相關刊物、影片... )。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                                                          |
| 個資<br>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<br>※對於您個人的資料將遵循個資法規定。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                                                          |
| 是否領有<br>身障證明                                           | <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，障礙別及程度：_____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |                                                          |
| 您如何<br>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<br><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<br><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<br><input type="checkbox"/> 其他：_____ |        |                                                          |
| 以 100 字<br>內簡述您<br>上此課程<br>的動機及<br>期待                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                                                          |

\*為響應環保請自行準備環保杯