

社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會 函

地址：106 台北市大安區安東街40巷19號4樓

承辦人：廖祐葳

電話：0936857027

受文者：桃園市桃園區建德國民小學

發文日期：中華民國110年1月28日

發文字號：點一盞燈字第1100000008號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文 (1100000008_Attach1.pdf)

主旨：本協會擬舉辦【從親子關係看見自己】父母成長團體，敬請協助公告，歡迎有興趣者踴躍報名參加。

說明：

- 一、你之所以成為現在的你，是由童年經驗塑造而成。父母、照顧者對待你的方式，及童年經歷過的所有事情，都會影響長大之後的身心健康、親密關係、親子關係。童年負面經驗越多的人，也就是傷口越多的人，在與伴侶、孩子互動上容易變得緊張、焦慮、不安、憤怒、受挫、沮喪等等強烈情緒；也容易產生心理問題或疾病，如憂鬱症、泛焦慮症、強迫症、恐慌症、各種上癮症，甚至厭世、自殺傾向。
- 二、童年傷痕未治癒，就沒有能力建立一個正向、溫暖、有滋養的家庭，孩子無法擁有一個健全、快樂、自信的成長過程；雖然你很想當個好父母，但沒有典範可以學習，只能無意識的複製上一代給你的傷痕在孩子身上，形成代代相傳的悲劇。
- 三、覺知是改變的開始。本課程從重新認識自己，到修復傷

輔導室 110/01/29 08:50



1100000651

有附件

口，好好愛自己，長出力量與智慧，就能給予孩子真正的愛，經營溫暖而滋養的家庭，進而成為孩子成長過程中的一盞明燈。

四、上課時間：3~6月每周日下午1:45~4:45；上課地點：台北市中正區館前路28號4樓

五、課程內容：1. 沒有問題孩子，只有問題家庭，2. 創傷來得太早，重新看見童年並談依附關係，3. 以完形療法修復自己的傷口，4. 五種內在小孩類型，五種父母類型，5. 阿德勒心理學~自卑與超越及人我關係的重要性，6. 處理問題前先處理情緒與壓力，7. NLP, TA, PET學派的溝通成功學，8. 以薩提爾的冰山理論知己知彼，9. 認知行為療法及馬斯洛的人生五大需求論，10. 正向心理學與正念療法，11. 最正確的親子教養~陪行與引導，看見並回應，12. 影響生命的12種人格原型，13. 心理健康學：丟掉舊劇本，發展新劇本

六、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，共計二十年以上。

七、課程費用：免費（但需繳交保證金500元，參加11堂課者可退費）

八、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。

九、報名方式：線上報名：<https://forms.gle>

/egcY9uEwJnJE67KPA 或網站下載報名表：[http://www.](http://www.light-up.org.tw/)

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

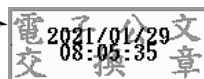
證金，才算完成報名手續。

十、聯絡電話：0936-857027;0926-322943。

正本：桃園市桃園區桃園國民小學、桃園市桃園區南門國民小學、桃園市桃園區東門國民小學、桃園市桃園區中埔國民小學、桃園市桃園區成功國民小學、桃園市桃園區會稽國民小學、桃園市桃園區建國國民小學、桃園市桃園區中山國民小學、桃園市蘆竹區南崁國民小學、桃園市蘆竹區公埔國民小學、桃園市蘆竹區蘆竹國民小學、桃園市蘆竹區大竹國民小學、桃園市蘆竹區新興國民小學、桃園市蘆竹區外社國民小學、桃園市蘆竹區山腳國民小學、桃園市蘆竹區頂社國民小學、桃園市蘆竹區海湖國民小學、桃園市大園區大園國民小學、桃園市大園區圳頭國民小學、桃園市大園區內海國民小學、桃園市大園區溪海國民小學、桃園市大園區潮音國民小學、桃園市大園區后厝國民小學、桃園市大園區沙崙國民小學、桃園市大園區埔心國民小學、桃園市大園區五權國民小學、桃園市大園區陳康國民小學、桃園市龜山區龜山國民小學、桃園市龜山區壽山國民小學、桃園市龜山區福源國民小學、桃園市龜山區大崗國民小學、桃園市龜山區樂善國民小學、桃園市龜山區大埔國民小學、桃園市龜山區大坑國民小學、桃園市龜山區龍壽國民小學、桃園市龜山區山頂國民小學、桃園市八德區大成國民小學、桃園市八德區八德國民小學、桃園市八德區霄裡國民小學、桃園市八德區大安國民小學、桃園市八德區廣興國民小學、桃園市龍潭區龍潭國民小學、桃園市龍潭區德龍國民小學、桃園市龍潭區潛龍國民小學、桃園市龍潭區石門國民小學、桃園市龍潭區高原國民小學、桃園市龍潭區龍源國民小學、桃園市龍潭區三和國民小學、桃園市復興區介壽國民小學、桃園市復興區羅浮國民小學、桃園市復興區三民國民小學、桃園市復興區義盛國民小學、桃園市復興區霞雲國民小學、桃園市復興區奎輝國民小學、桃園市復興區光華國民小學、桃園市復興區高義國民小學、桃園市復興區長興國民小學、桃園市復興區三光國民小學、桃園市復興區巴陵國民小學、桃園市平鎮區新勢國民小學、桃園市平鎮區忠貞國民小學、桃園市平鎮區東勢國民小學、桃園市新屋區新屋國民小學、桃園市新屋區社子國民小學、桃園市新屋區埔頂國民小學、桃園市新屋區啟文國民小學、桃園市新屋區東明國民小學、桃園市新屋區頭洲國民小學、桃園市新屋區永安國民小學、桃園市新屋區北湖國民小學、桃園市新屋區大坡國民小學、桃園市新屋區蚵間國民小學、桃園市中壢區中壢國民小學、桃園市中壢區中平國民小學、桃園市中壢區新明國民小學、桃園市中壢區芭里國民小學、桃園市中壢區新街國民小學、桃園市中壢區普仁國民小學、桃園市中壢區富台國民小學、桃園市中壢區青埔國民小學、桃園市中壢區內壢國民小學、桃園市中壢區內定國民小學、桃園市中壢區大崙國民小學、桃園市中壢區山東國民小學、桃園市中壢區中正國民小學、桃園市中壢區自立國民小學、桃園市中壢區龍岡國民小學、桃園市平鎮區宋屋國民小學、桃園市大園區竹圍國民小學、桃園市觀音區觀音國民小學、桃園市觀音區保生國民小學、桃園市觀音區新坡國民小學、桃園市觀音區育仁國民小學、桃園市觀音區草漯國民小學、桃園市觀音區富林國民小學、桃園市觀音區樹林國民小學、桃園市平鎮區南勢國民小學、桃園市蘆竹區大華國民小學、桃園市桃園區西門國民小

學、桃園市桃園區龍山國民小學、桃園市龍潭區武漢國民小學、桃園市蘆竹區新莊國民小學、桃園市平鎮區山豐國民小學、桃園市八德區大勇國民小學、桃園市八德區瑞豐國民小學、桃園市桃園區文山國民小學、桃園市中壢區信義國民小學、桃園市觀音區崙坪國民小學、桃園市桃園區北門國民小學、桃園市平鎮區北勢國民小學、桃園市新屋區笨港國民小學、桃園市平鎮區東安國民小學、桃園市平鎮區復旦國民小學、桃園市桃園區同安國民小學、桃園市八德區大忠國民小學、桃園市桃園區青溪國民小學、桃園市蘆竹區錦興國民小學、桃園市桃園區建德國國民小學、桃園市中壢區林森國民小學、桃園市平鎮區文化國民小學、桃園市中壢區華勛國民小學、桃園市八德區茄苳國民小學、桃園市中壢區興國國民小學、桃園市桃園區大有國民小學、桃園市龜山區幸福國民小學、桃園市龍潭區龍星國民小學、桃園市平鎮區祥安國民小學、桃園市桃園區慈文國民小學、桃園市桃園區大業國民小學、桃園市桃園區同德國民小學、桃園市蘆竹區光明國民小學、桃園市龜山區文華國民小學、桃園市中壢區忠福國民小學、桃園市中壢區興仁國民小學、桃園市平鎮區平興國民小學、桃園市平鎮區義興國民小學、桃園市龍潭區三坑國民小學、桃園市龜山區南美國國民小學、桃園市龜山區楓樹國民小學、桃園市中壢區中原國民小學、桃園市中壢區元生國民小學、桃園市龜山區自強國民小學、桃園市桃園區莊敬國民小學、桃園市平鎮區新榮國民小學、桃園市龍潭區雙龍國民小學、桃園市龜山區長庚國民小學、桃園市龜山區文欣國民小學、桃園市桃園區快樂國民小學、桃園市桃園區永順國民小學、桃園市桃園區新埔國民小學、桃園市蘆竹區龍安國民小學、桃園市龜山區大湖國民小學、桃園市楊梅區楊梅國民小學、桃園市楊梅區水美國國民小學、桃園市楊梅區上田國民小學、桃園市楊梅區大同國民小學、桃園市楊梅區富岡國民小學、桃園市楊梅區瑞原國民小學、桃園市楊梅區上湖國民小學、桃園市楊梅區瑞埔國民小學、桃園市楊梅區瑞梅國民小學、桃園市楊梅區高榮國民小學、桃園市楊梅區四維國民小學、桃園市楊梅區楊明國民小學、桃園市楊梅區瑞塘國民小學、桃園市楊梅區楊心國民小學

副本：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會



理事長 王惠仙