

【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 901 室	我的家庭圖—尋根之旅的地圖
3	09 月 16 日(六)1:30-4:30	YWCA9 樓 903 室	家庭養育人，也會傷害人
4	09 月 23 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 07 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 14 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 21 日(六)1:30-4:30	YWCA9 樓 901 室	與內在小孩對話
8	10 月 28 日(六)1:30-4:30	YWCA9 樓 903 室	愛自己的七種方式
9	11 月 04 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 11 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。



續背頁



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，
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 ☐ 男 ☐ 女
電話	E-mail		
地址	出生年次		民國 年
身份 (可複選)	☐ 單親家長 ☐ 特境 ☐ 低收入或中低收入 ☐ 新移民 ☐ 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		
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 ☐ 社會服務 ☐ 服務業 ☐ 自由業 ☐ 其他：_____		
照片 同意書	☐ 同意(同意者優先錄取) ☐ 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 殘障手冊	☐ 無 ☐ 有, 障礙別及是否服藥：_____		
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