

【搞定自己，才能搞定孩子】 ～ 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；有的父母很會說負面話，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，上課無法專注；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，讓孩子無法學習獨立；有的父母只照顧孩子的生活，不關心他的想法與感受。

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。

所以如果不處理自己內在的傷，就會產生各種不當的教養，讓孩子與你疏離或衝突，無法創造一個溫暖有愛有歡笑的家庭，無法帶給孩子自信又快樂的成長。

教養孩子最重要的兩個關鍵是正確的愛與做孩子的榜樣，做父母要有覺知，有所反省，成長最多的父母，就是孩子最喜歡的父母。

課程內容：109年3月至5月

堂次	時間	地點	主題
1	3月29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	4月05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？
3	4月12日(日) PM1:30-4:30	台北市青島西路7號9樓903室	為內在小孩療傷
4	4月19日(日) PM1:30-4:30	台北市青島西路7號9樓903室	什麼是情緒勒索、用愛綁架
5	4月26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
6	5月03日(日) PM1:30-4:30	台北市青島西路7號9樓903室	伴侶關係如何影響親子關係
7	5月17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
8	5月24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
9	5月31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
10	6月07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：

 臺北市政府社會局關心您  
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 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...等優先錄取。

報名方式：線上報名 <https://reurl.cc/RdxbWr>

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			
【搞定自己，才能搞定孩子】～ 父母成長團體報名表(109 年上半年)			
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 (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 <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 <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：_____		
照片同意書	<input type="checkbox"/> 同意(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。		
是否領有身障證明	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，障礙別及程度：_____		
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