

## 【幸福心理學 — 人生必修的 12 堂課 勵志成長課程】

你是不是很努力往前進，卻一直停留在原地？  
你是不是很想成功很想幸福，卻事與願違？  
你是不是在人際、伴侶、親子的關係有困擾，卻不知如何解決？  
你是不是常在符合別人的期待，無法真實做自己？

我們從小學英文、數學、理化、史地，可是我們卻從來沒有學過「人生」這堂課，包括如何瞭解自己、如何表達溝通、如何提昇自尊自信、如何管理情緒、如何和人相處、如何解決問題；於是造成人生種種的艱難與不順。

十二堂生命必修的課，將幫助你獲得極大的領悟與成長。從探討自己個性的盲點開始，到為自己的人生遭遇負起責任，不當受害者，找回力量創造你真正想要的幸福人生。

課程內容：110年4月至7月(每週二及週四晚上 7:30-9:00,共 12 堂 24 次課程)

| 堂次 | 時間                      | 主題                |
|----|-------------------------|-------------------|
| 1  | 4月13日、4月15日 PM7:30-9:00 | 談自我覺察 — 深度認識自己    |
| 2  | 4月20日、4月22日 PM7:30-9:00 | 談原生家庭 — 人格的塑造與養成  |
| 3  | 4月27日、4月29日 PM7:30-9:00 | 談創傷 — 疼惜內在的孩子     |
| 4  | 5月04日、5月06日 PM7:30-9:00 | 談自我價值 — 從自卑到自尊    |
| 5  | 5月11日、5月13日 PM7:30-9:00 | 談情緒 — 調穩情緒好生活     |
| 6  | 5月18日、5月20日 PM7:30-9:00 | 談壓力 — 抒解壓力不生病     |
| 7  | 5月25日、5月27日 PM7:30-9:00 | 談溝通 — 表達與傾聽、同理    |
| 8  | 6月01日、6月03日 PM7:30-9:00 | 談愛情 — 從浪漫到現實      |
| 9  | 6月08日、6月10日 PM7:30-9:00 | 談婚姻 — 相愛容易相處難     |
| 10 | 6月15日、6月17日 PM7:30-9:00 | 談親子關係 — 成為孩子喜愛的父母 |
| 11 | 6月22日、6月24日 PM7:30-9:00 | 真實做自己，學習愛自己       |
| 12 | 6月29日、7月01日 PM7:30-9:00 | 災難背後的生命禮物是什麼？     |

上課方式：Zoom 線上直播課程

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。

課程費用：免費（但需繳交保證金 1000 元，參加 20 次課程者，可全額退費）

報名對象：一般社會大眾。（本課程採 Zoom 線上教學，請確定可以使用再報名）

報名方式：線上報名：<https://forms.gle/mWRE3KRLFKNgYPbLA>

或網站下載報名表：<http://www.light-up.org.tw/> 『父母成長』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：0936-857-027。

主辦單位：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會

| 社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會                           |  |        |   |
|--|--|--------|---|
| 【幸福心理學 — 人生必修的十二堂課】報名表(110 年上半年 Zoom 線上課程) |  |        |   |
| 姓名   | (Zoom 的姓名必須一致)   | 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"/> 無小孩，但工作性質與 18 歲以下兒少相關<br><input type="checkbox"/> 有 18 歲以上小孩 <input type="checkbox"/> 以上皆非  |        |   |
| 職業別  | <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 公務員(含聘雇). 軍人 <input type="checkbox"/> 工業 <input type="checkbox"/> 商業 <input type="checkbox"/> 醫藥 <input type="checkbox"/> 自由業 <input type="checkbox"/> 社工<br><input type="checkbox"/> 心理工作者 <input type="checkbox"/> 社會服務(含志工) <input type="checkbox"/> 服務業 <input type="checkbox"/> 家管或退休 <input type="checkbox"/> 其他： |        |   |
| 婚姻狀態                                       | <input type="checkbox"/> 單身 <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 再婚 <input type="checkbox"/> 配偶歿 <input type="checkbox"/> 同居 <input type="checkbox"/> 其他：  |        |   |
| 錄音. 錄影同意書                                  | <input type="checkbox"/> 同意(優先錄取) <input type="checkbox"/> 不同意(上課過程請不要開麥克風發言)<br>※本團體將進行錄音. 錄影   |        |   |
| 照片同意書                                      | <input type="checkbox"/> 同意(優先錄取) <input type="checkbox"/> 不同意(請不要顯示個人照片)<br>※請問您是否同意本協會將您的活動照片或影片公開刊登於媒體與網路，包括但不限於本會網站、臉書專頁、刊物、影片等？   |        |   |
| 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<br>※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, 是否正在服藥中：_____   |        |   |
| 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"/> igiving 網站<br><input type="checkbox"/> 親朋好友轉介 <input type="checkbox"/> 學校或機關或機構公文公告 <input type="checkbox"/> 其他：_____  |        |   |
| 您上過的成長課程                                   |  |        |   |
| 請詳述您上此課程的需求、動機及期待                          |  |        |   |