

社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會

【溝通三部曲】——人際、兩性、家庭

什麼是溝通？為什麼我有口難言？為什麼我的感受，他不想聽？為什麼我說了，別人還是不懂我的心？為什麼我害怕得罪人？為什麼我跟人只能維持表面關係，而不敢說出真實感受？又為什麼我說了真話卻造成衝突？

人與人之間良好的互動關係來自溝通表達管道的暢道，所以我們要學習——如何聽、如何說、及如何處理衝突，這是人生最重要的一課。本講座將探討家庭溝通、兩性溝通及人際溝通，運用你 OK 我 OK 雙贏法，讓我們的關係更親密美好，減少冷漠、疏離與衝突。

講座時間：103 年 3 月 2 日下午 1：30 - 4：30

講座地點：台北市青島西路 7 號 4 樓 402 室(台北基督教女青年會，
近台北車站捷運 8 號出口)

講師楊舒涵簡介：

1. 曾接受完形心理治療、家族治療、身心靈整合、父母效能等專業訓練。
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，落實「教育、治療、傳播愛」，共計二十年。

課程費用：免費

報名對象：單親爸爸、媽媽及一般社會大眾（名額有限，敬請及早報名）

洽詢電話：(02)22763810、0910210986，報名請填寫背頁報名表。

網站下載報名表：<http://www.light-up.org.tw/>

主辦單位：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會

指導單位：臺北市政府社會局

（臺北市政府社會局公益彩券盈餘分配基金補助）

(續背面)

社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會

【溝通的三部曲】——人際、兩性、家庭講座報名表(103年3月2日)

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 ☐ 新移民 ☐ 原住民 ☐ 繼親 ☐ 一般民眾，有小孩_____人 ☐ 一般民眾，單身 其他：_____				
職業別	☐ 學生 ☐ 藝文 ☐ 教師 ☐ 公 ☐ 工 ☐ 資訊 ☐ 醫藥 ☐ 建築 ☐ 金融 ☐ 商 ☐ 服務業 ☐ 自由業 ☐ 其他：_____				
照片 同意書	※本團體將進行照相(刊登於本會網站、fb、相關刊物、影片……)。 ☐ 同意(同意者優先錄取) ☐ 不同意				
個人 資料 運用 同意書	基於「個人資料保護法」及「個人資料保護法施行細則」之相關規定，您所填寫的資料，會對這些資料妥善保管。本會未來舉辦活動、課程等相關資訊將持續以電話、手機、紙本、電子文件或其他合於當時科技之適當方式寄送給您。而您隨時可以要求變更或刪除，如果不想收到我們的活動或開課相關資訊，也可隨時得透過言詞、書面、電話、簡訊、電子郵件、傳真等方式跟我們聯絡要求停止。 ☐ 同意 ☐ 不同意				
填表 日期	中華民國 年 月 日				

傳真：(02)22763810 傳真前請先來電(02)22763810 告知

或寄至 E-mail：lightup9595@gmail.com

* 為響應環保請自行準備環保杯

【身心靈整體健康】父母成長團體

身心靈整體健康課程是一套幫助個人全方位成長的課程，內容結合了西方心理學、身體工作(body work)、肢體心靈(body mind)及東方的修身、養性系統(靜坐、冥想、瑜珈、氣功)。目的是加強個人身體上、情緒上、心靈上、智慧上的自我覺察能力，並達到身、心、靈整體的健康與和諧。

身體各部位常與心理情緒有關，如胸部是儲藏悲傷與渴望的地方，背部與隱藏的憤怒有關，肩膀與壓力有關，腿部與自我支持有關。進一步說，身體是一本活生生的自傳，紀錄一個人成長的生命經驗及內在心靈的狀態。

本團體課程將透過從身體及心理的探索，以及各種體驗活動，讓你變得平衡、穩定及富有生命力，你會活得更健康、更快樂，和別人的關係更和諧。

課程內容：共 10 堂課(自 3 月 9 日至 6 月 7 日)

堂次	時間	地點	主題	備註
1	3 月 09 日(日)PM2:00-5:00	崇友	身心靈整體健康的原理介紹	小團體
2	3 月 16 日(日)PM1:30-4:30	YWCA	身體覺察—身體是一本活生生的自傳	小團體
3	3 月 30 日(日)PM2:00-5:00	崇友	放鬆、紓壓、與靜心	小團體
4	4 月 13 日(日)PM2:00-5:00	崇友	瑜伽與氣功	小團體
5	4 月 20 日(日)PM1:30-4:30	YWCA	肢體開發、舞蹈治療	小團體
6	4 月 27 日(日)PM2:00-5:00	崇友	書寫治療：自我探索、自我整理	小團體
7	5 月 04 日(日)PM2:00-5:00	崇友	創傷治療：悲憫內在受傷的小孩	小團體
8	5 月 18 日(日)PM1:30-4:30	YWCA	改寫生命腳本，走出悲情，扭轉困境	小團體
9	5 月 24 日(六)PM1:30-4:30	YWCA	把豐富帶進匱乏、把喜悅帶進生活	小團體
10	6 月 07 日(六)PM1:30-4:30	YWCA	身心靈合一——一個全新的自己	小團體

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、父母效能等專業訓練。
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，落實「教育、治療、傳播愛」，共計二十年。

(續背面)

上課地點：台北市青島西路 7 號 4 樓 904 室(YWCA 台北基督教女青年會)；台北市公園路 30 號 10 樓(崇友基金會)。(近台北車站捷運 8 號出口)

課程費用：免費(要繳保證金 500 元，上滿 8 堂課退費)

報名對象：單親爸爸、媽媽及一般社會大眾(台北市民或居住於台北市者優先錄取，名額有限，敬請及早報名)

洽詢電話：(02)22763810、0910210986，報名請填寫報名表。

網站下載報名表：<http://www.light-up.org.tw/>

主辦單位：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會

指導單位：臺北市政府社會局

(臺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 【身心靈整體健康】父母成長團體 報名表(103 年上半年)				
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 ☐ 新移民 ☐ 原住民 ☐ 繼親 ☐ 一般民眾，有小孩_____人 ☐ 一般民眾，單身 其他：_____			
職業別	☐ 學生 ☐ 藝文 ☐ 教師 ☐ 公 ☐ 工 ☐ 資訊 ☐ 醫藥 ☐ 建築 ☐ 金融 ☐ 商 ☐ 服務業 ☐ 自由業 ☐ 其他：_____			
照片 同意書	※本團體將進行照相(刊登於本會網站、fb、相關刊物、影片……)。 ☐ 同意(同意者優先錄取) ☐ 不同意			
個人 資料 運用 同意書	基於「個人資料保護法」及「個人資料保護法施行細則」之相關規定，您所填寫的資料，會對這些資料妥善保管。本會未來舉辦活動、課程等相關資訊將持續以電話、手機、紙本、電子文件或其他合於當時科技之適當方式寄送給您。而您隨時可以要求變更或刪除，如果不想收到我們的活動或開課相關資訊，也可隨時得透過言詞、書面、電話、簡訊、電子郵件、傳真等方式跟我們聯絡要求停止。 ☐ 同意 ☐ 不同意			
填表日期	中華民國 年 月 日			

傳真：(02)22763810 傳真前請先來電(02)22763810 告知 或寄至

E-mail：lightup9595@gmail.com

* 為響應環保請自行準備環保杯