

【終於學會愛】～ 愛可以在人間創造天堂

- ★這世上有兩大力量的來源：一個是毫不懼怕去傷害人，另一個是毫不懼怕去愛人。如果我們願意站在愛這邊，我們的生命和這個世界一定會越來越美好。
- ★愛使我們突破個人的孤立與孤獨，愛創造了情感的交融，愛使我們連結、使我們溫柔、使我們勇敢、使我們高貴，愛為我們帶來了正向能量。
- ★痛苦或許提醒我們還活著，愛則讓我們明白活著的意義。到了生命盡頭，當我們檢視自己的一生，內心會生起一個問題：我全心全意活過嗎？我好好愛過嗎？

所以，我們這一生有一個很重要的學習是「愛人的能力」，這能力包含尊重、傾聽、瞭解、體諒、撫慰、讚美、肯定、鼓勵、協助和寬恕。沒有人天生會愛人，愛是學習而來的。如果父母對待我們的方式沒有讓我們學會愛，我們就不知道如何正確的愛人，因此創造出衝突累累、或冷漠疏離的關係，我們也常以最負面的方式表達內心的愛，最傷人的話常常對最親密的人說，這一切都是因為我們不會愛，而不是心中沒有愛，於是一路走來我們不斷的傷人，也不斷的受傷。

透過這堂課愛的學習，我們會得到能力與智慧，不再跌跌撞撞，一路摸索，同時我們的人格也慢慢成熟、完整、圓融，於是可以成就生命的幸福。

課程內容

- 一、先學習愛自己：承認自己的脆弱、原諒自己的犯錯（自我接納）
 - 認識自己的長處和潛力（自我肯定）
 - 給情緒和壓力一個出口（介紹紓壓的有效方法）
 - 修復內在的傷口（如何善待心中的小孩）
 - 找回平靜喜悅及健康（滋養身心靈之道）
- 二、學會愛人：以溝通代替指責（介紹 XYZ 法則及三明治法）
 - 以同理心拉近彼此的距離（認識同理的重要）
 - 以肯定、鼓勵、祝福激發別人越來越好（建立感情存款）
 - 學習寬恕的功課（放別人一馬就是善待自己）
 - 練習愛的語言（廢話少說，好話常說）
 - 認識肢體語言的力量（擁抱療法）
- 三、學習愛這世界，尤其是受苦的人，比我們更不幸的人，布施金錢或布施時間當志工，為別人點一盞愛的燈，你的生命會更美麗豐盛，而且宇宙的真理是：你付出什麼就得到什麼，當你的心變得美麗，就會吸引美好的人事物來到你的生命裡，這是吸引力法則。

上課時間：103/06/14 (六) 1:30PM~4:30PM

上課地點：台北市青島西路 7 號 9 樓 903 室
(YWCA 台北基督教女青年會，近捷運台北車站 8 號出口)

(續背頁)



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、成長、傳播愛」，共計二十年。

課程費用：免費

報名對象：單親、繼親、低收入、新住民、原住民... (台北市民或居住於台北市者優先錄取)。

洽詢電話：(02)22763810、0910210986、0933118371，報名請填寫報名表。

網站下載報名表：<http://www.light-up.org.tw/> 寄至 E-mail：lightup9595@gmail.com

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

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 【終於學會愛】公益講座報名表			
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
身份 (可複選)	<input type="checkbox"/> 單親家長 <input type="checkbox"/> 特境 <input type="checkbox"/> 低收入 <input type="checkbox"/> 新移民 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 繼親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 一般民眾有小孩_____人 <input type="checkbox"/> 一般民眾無小孩 <input type="checkbox"/> 45-65 中高齡 <input type="checkbox"/> 單身 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
職業別	<input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 藝文 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 公 <input type="checkbox"/> 工 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 醫藥 <input type="checkbox"/> 建築 <input type="checkbox"/> 金融 <input type="checkbox"/> 商 <input type="checkbox"/> 服務業 <input type="checkbox"/> 自由業 <input type="checkbox"/> 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...) <input type="checkbox"/> 同意(同意者優先錄取) <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意		
填表日期	中華民國 年 月 日		