# 【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。

續背頁

**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 ，**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** | **□男 □女** |
| **電話** | | E-mail | |
| **地址** | | **出生年次** | **民國 年** |
| **身分（可複選）** | □單親家長 □特境 □低收入或中低收入 □新住民 □原住民<br>□ 繼親 □隔代教養 □中高齡(45-65 歲) □單身 □一般已婚<br>□ 其他：_____ | | |
| 小孩 | □有 18 歲以下小孩 □無小孩，但工作性質與 18 歲以下兒少相關<br>□有 18 歲以上小孩 □以上皆非 | | |
| 職業別 | □學生 □教師 □公務員(含聘雇).軍人 □工業 □商業 □醫藥 □自由業 □社工<br>□心理工作者 □社會服務(含志工) □服務業 □家管或退休 □其他： | | |
| 婚姻狀態 | □單身 □已婚 □離婚 □再婚 □配偶歿 □同居 □其他： | | |
| 錄音.錄影同意書 | □ 同意(優先錄取) □ 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 | □ 同意(優先錄取) □ 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？ □願意 □ 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 | □無 □有,障礙別及程度,是否正在服藥中：_____ | | |
| 您如何得知訊息 | □fb □協會網站 □協會 E-mail □台灣公益資訊中心 □igiving 網站<br>□親朋好友轉介 □學校或機關或機構公文公告 □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 | | | |