

【重新改寫生命劇本】～ 勇敢做自己

原生家庭塑造我們的價值觀與人格模式，而父母的關係則影響我們對愛情婚姻的看法。大多數的人都活在家庭的包袱中、傳統的束縛中，遲遲未展開自己的人生，殊為可惜！

本講座探討原生家庭如何塑造人，上一代婚姻又如何影響下一代？為什麼悲劇情節常常在家族歷史中重複上演？

本講座也探討人如何在循環的命運中產生洞見，進而打破宿命，找到自己的生命價值，走出美麗的人生風景。

往事悠悠，曲折顛盪，無限感傷，讓我們從遺忘裡拾回記憶，在記憶裡感受疼痛，在疼痛中開啟療傷之旅，並解脫命運束縛，勇敢做自己，重新改寫生命劇本，讓悲劇變喜劇。

講座時間：103/09/20 (六) 1:30PM~4:30PM

講座地點：台北市青島西路7號4樓402室

(YWCA 台北基督教女青年會，近捷運台北車站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、成長、傳播愛」，共計二十年。

課程費用：免費

報名對象：一般社會大眾

洽詢電話：(02)22763810、0937596703、0910210986，報名請至網站下載

報名表：<http://www.light-up.org.tw/>

寄至 E-mail：lightup9595@gmail.com

或傳真：(02)29903410，傳真後請聯絡 0937596703 確認

主辦單位：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會

(續後頁填寫報名表)

社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會
【重新改寫生命劇本】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	※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	未來您願意接到協會開課或活動等相關訊息嗎？ <input type="checkbox"/> 願意 <input type="checkbox"/> 不願意 說明：蒐集處理利用個人資料公告聲明：「社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會」(以下簡稱「主辦單位」)，今為合法取得您於活動報名表或問卷等文件所提供之姓名、性別、單位名稱、職稱、聯絡方式、問答、寶貴意見及活動剪影等個人資料，特此公告通知您下列法定事項：1.資料蒐集目的：為寄送主辦單位之活動訊息及其相關事項聯繫。2.倘您需要查詢、閱覽、補充、更正、複製、刪除或請求主辦單位停止使用您上開個人資料，敬請與我們聯繫後，依主辦單位指定之方式及程序辦理以免影響前述資料蒐集目的之遂行。		
填表日期	中華民國 年 月 日		

「生命中的未了情」— 心靈知己成長團體

這是一個放鬆的談心團體，在這裡我們放下防衛、脫掉面具，彼此交換真心，盡情傾訴、分享我們這一生的酸甜苦辣，釋放長久累積的情感，讓我們的心理更健康，也讓我們在這個團體結交到心靈知己。

談心團體的主題是——探索我們生命中未了情（unfinished business）。

未了情就是生命成長過程中發生某些遺憾的事，引發我們深沉的情緒感受，我們沒有機會去表達或處理，於是累積在心中，使我們無法自在活在當下，常會被過去的事干擾，心情無法寧靜和諧，甚至演變成各式各樣的投射，破壞我們和人的關係，尤其是伴侶及親子的關係。

如曾經相愛的人後來與你漸行漸遠，終究分手，讓你耿耿於懷，多年後你以為遺忘了，但聽到某些歌曲，就會讓你回想起這段往事，傷痛又浮現出來，這就是未了情；或者幼時你父母常常衝突，讓你害怕、恐懼，你一直沒機會對他們表達，這也是未了情；或者受到各種阻力、壓力，你有一個遲遲未完成的夢想。生命中就是有這麼多段的未了情。

每一次團體的開始，我們會先做一些身心靈紓壓的活動，如瑜伽、太極、氣功、舞蹈，釋放生活的壓力，接著透過團體帶領者的引導，我們開始處理內在積壓已久的情緒，於是我們就可以更舒坦的活著，也更有能量活在當下，不會有那麼多心結和鬱悶，並與人建立真實而健康的關係。八次團體規劃的主題如下：

1. 寫給自己的一封信	5. 探索生命中的重大情緒感受：擔心、渴望
2. 寫給傷自己最深的人的一封信	6. 探索生命中的重大情緒感受：嫉妒、自卑
3. 探索生命中的重大情緒感受：憤怒、悲傷	7. 探索生命中的重大情緒感受：內疚、感恩
4. 探索生命中的重大情緒感受：挫折、害怕	8. 你最想跟誰說：『對不起、原諒我、謝謝你、我愛你』

團體帶領者楊舒涵老師簡介：

1. 曾接受完形心理治療、家族治療、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。



主辦單位：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會
指導單位：臺北市府社會局
(臺北市府社會局公益彩券盈餘分配基金補助)



續背頁

課程時間：自 103 年 9 月至 103 年 11 月。

9/19、9/26、10/3、10/24、10/31、11/7、11/14、11/21，星期五晚上 6:30-9:30。

上課地點：恩德心自然養生體系(台北市大安區忠孝東路四段 126-12 號 12 樓)

課程費用：免費(保證金 500 元，出席達 6 堂課，則退保證金)

報名對象：設籍台北市或實際居住台北市之弱勢家庭(含單親、低收入、新移民、特殊境遇家庭、身心障礙者、中高齡或原住民婦女)優先錄取。

洽詢電話：(02)22763810、0937596703、0910210986，報名請填寫報名表。

網站下載報名表：<http://www.light-up.org.tw/>

傳真：(02)29903410 傳真後請聯絡 0937596703 確認

或寄至 E-mail：lightup9595@gmail.com

「生命中的未了情」心靈知己成長團體報名表(103 年下半年)

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
電話		E-mail	
地址		出生年次(必填)	
身份	<input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 特境 <input type="checkbox"/> 低收入 <input type="checkbox"/> 新移民 <input type="checkbox"/> 原住民婦女 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 中高齡 <input type="checkbox"/> 一般民眾有小孩_____人 <input type="checkbox"/> 一般民眾無小孩 <input type="checkbox"/> 單身 <input type="checkbox"/> 其他：_____ (可複選)		
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 <input type="checkbox"/> 不同意		
個人 資料 運用 同意書	未來您願意接到協會開課或活動等相關訊息嗎？ <input type="checkbox"/> 願意 <input type="checkbox"/> 不願意 說明：蒐集處理利用個人資料公告聲明：「社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會」(以下簡稱「主辦單位」)，今為合法取得您於活動報名表或問卷等文件所提供之姓名、性別、單位名稱、職稱、聯絡方式、問答、寶貴意見及活動剪影等個人資料，特此公告通知您下列法定事項：1.資料蒐集目的：為寄送主辦單位之活動訊息及其相關事項聯繫。2.倘您需要查詢、閱覽、補充、更正、複製、刪除或請求主辦單位停止使用您上開個人資料，敬請與我們聯繫後，依主辦單位指定之方式及程序辦理以免影響前述資料蒐集目的之遂行。		

* 為響應環保請自行準備環保杯