

## 【突破人生困境心理學～你值得更好的生活】

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，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、如何與情緒相處、如何和人良性互動、如何解決衝突；於是造成人生種種的艱難與不順。

這十五堂生命必修的心理學課，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：2023 年 3 月 12 日開始，每週日下午 2:30~5:00，共 15 堂課程)

	日期	主題
1	3/12	談自我覺察：了解自己才能掌握人生（佛洛伊德學派、溝通交流分析學派）
2	3/19	談 B 型人格：自戀型人格、戲劇型人格、邊緣型人格、反社會人格
3	3/26	家庭會傷人：五種內在小孩，五種父母類型
4	4/02	談自我價值：阿德勒心理學《自卑與超越》
5	4/09	談情緒：調整非理性思考歷程（認知行為療法）
6	4/16	談溝通：溝通不好，關係一定不好（P. E. T. 與 NLP 理論）
7	4/23	談溝通：成為表裡一致真誠的人（薩提爾家族治療理論）
8	4/30	談愛情：愛情創傷來自童年創傷（談依附理論）
9	5/07	談婚姻：有好的婚姻才有好的家庭氛圍，孩子才能不受傷的長大
10	5/14	談外遇：探討外遇類型與處置
11	5/21	談親子教養：陪行與引導，看見並回應
12	5/28	談焦慮和憂鬱：現代人的兩大心理疾病
13	6/04	談受害者情結：人這一生都糾結在受害、加害、拯救三角關係
14	6/11	談韌性：個性越有彈性，越能挺過生命挫折
15	6/18	談自愛：修補內心的洞，把自己愛回來

### 團體帶領人楊依靜講師簡介：

1. 夏威夷大學心理研究所，加州 Esalan 身心靈整合學院，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，共計二十年以上。

上課方式：Zoom 線上授課

課程費用：免費（但需繳交保證金 2000 元，全勤者可全額退費）

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/rqfzma4sxDh6F5M7A>，參加動機寫得越詳細，錄取機會越高。

報名後需等回覆錄取並繳完保證金，才算完成報名手續。

錄取人數：限 80 位

聯絡電話：0936-857-027, 0926-322-943。

聯絡信箱：lightup9595@gmail.com

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 函

地址：106台北市大安區安東街40巷19號4樓  
承辦人：廖祐葳  
電話：0936857027

受文者：彰化縣立成功高級中學

發文日期：中華民國112年1月30日  
發文字號：點一盞燈字第1120000001號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：如文 (1120000001\_Attach1.pdf)

主旨：本協會擬舉辦【人生必修的13堂心理學—成為更好的自己】公益自我成長線上課程，敬請協助公告，歡迎有興趣者踴躍報名參加。

說明：

- 一、本課程將透過十五堂線上課程，幫助學員獲得領悟與成長。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。
- 二、課程內容如下：1. 談自我覺察：了解自己才能掌握人生（佛洛伊德學派、溝通交流分析學派），2. 談B型人格：自戀型人格、戲劇型人格、邊緣型人格、反社會人格，3. 家庭會傷人：五種內在小孩，五種父母類型，4. 談自我價值：阿德勒心理學《自卑與超越》，5. 談情緒：調整非理性思考歷程（認知行為療法），6. 談溝通：溝通不好，關係一定不好（P. E. T. 與 NLP 理論），7. 談溝通：成為表裡一致真誠的人（薩提爾家族治療理論），8. 談愛情：愛情創傷來自童年創傷（談依附理論），9. 談婚姻：有好

人事室 收文:112/01/30



1120000607

有附件

的婚姻才有好的家庭氛圍，孩子才能不受傷的長大，10. 談外遇：探討外遇類型與處置，11. 談親子教養：陪行與引導，看見並回應，12. 談焦慮和憂鬱：現代人的兩大心理疾病，13. 談受害者情結：人這一生都糾結在受害、加害、拯救三角關係，14. 談韌性：個性越有彈性，越能挺過生命挫折，15. 談自愛：修補內心的洞，把自己愛回來。

三、團體帶領人楊依靜講師簡介：1. 夏威夷大學心理研究所，加州 Esalan 身心靈整合學院，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。

四、課程時間：2023年3月12日至6月18日，每週日下午2:30~5:00，共15堂課程

五、上課方式：Zoom線上授課

六、課程費用：免費（但需繳交保證金2,000元，全勤者可全額退費）

七、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）

八、報名方式：線上報名：<https://forms.gle/rqfzma4sxDh6F5M7A>，參加動機寫得越詳細，錄取機會越高。報名後需等回覆錄取並繳完保證金，才算完成報名手續。

九、錄取人數：限80位

十、聯絡電話：0936-857-027, 0926-322-943。

十一、主辦單位：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會

正本：基隆市私立聖心高級中學、崇右學校財團法人崇右影藝科技大學、國立臺灣海洋大學附屬基隆海事高級中等學校、國立臺灣海洋大學、基隆市立正濱國民中學、基隆市立成功國民中學、基隆市私立培德高級工業家事職業學校、基隆市立銘傳國民中學、基隆市立南榮國民中學、基隆市立中正國民中學、基隆市立中山高級中學、基隆市立安樂高級中學、基隆市立明德國民中學、基隆市立暖暖高級中學、基隆市立信義國民中學、國立基隆高級中學、國立基隆高級商工職業學校、基隆市安樂區安樂國民小學、基隆市立大德國民中學、基隆市信義國民小學、基隆市中正區八斗國民小學、基隆市東光國民小學、輔仁大學學校財團法人基隆市輔大聖心國民小學、基隆市華興國民小學、基隆市碇內國民小學、基隆市中正區正濱國民小學、基隆市瑪陵國民小學、基隆市仁愛區成功國民小學、基隆市武崙國民小學、基隆市安樂區西定國民小學、基隆市信義區中興國民小學、基隆市七堵區五堵國民小學、基隆市東信國民小學、基隆市立百福國民中學、二信學校財團法人基隆市二信高級中學、基隆市中正區忠孝國民小學、基隆市和平國民小學、基隆市信義區月眉國民小學、基隆市太平國民小學、基隆市尚智國民小學、基隆市仁愛國民小學、基隆市立建德國民中學、基隆市安樂區建德國民小學、基隆市暖暖區暖江國民小學、基隆市信義區深澳國民小學、基隆市立八斗高級中學、基隆市中山區中山國民小學、基隆市南榮國民小學、國立基隆女子高級中學、基隆市七堵國民小學、基隆市暖暖國民小學、基隆市八堵國民小學、基隆市中華國民小學、基隆市港西國民小學、基隆市中山區德和國民小學、基隆市正濱國民小學、基隆市中正國民小學、臺北市北投區大屯國民小學、臺北市北投區文化國民小學、臺北市士林區蘭雅國民小學、臺北市立石牌國民中學、台北德國學校、臺北市立關渡國民中學、元智大學、臺北市中山區長安國民小學、臺北市立啓智學校、財團法人台北市私立強恕高級中學附設臺北市私立幼兒園、臺北市大安區銘傳國民小學、新北市馬禮遜美國學校、國立台灣大學管理學院、臺北市中正區南門國民小學、國立暨南國際大學、臺北市立敦化國民中學、台北市立松山高級中學、臺北市信義區博愛國民小學、台北市私立達人女子高級中學、台北市立內湖高級工業職業學校、臺北市立內湖高級中學、臺北市立西湖國民中學、臺北市內湖區明湖國民小學、臺北市南港區修德國民小學、臺北市立成德國民中學、臺北市文山區萬興國民小學、財團法人臺北市私立再興國民小學、臺北市文山區興華國民小學、臺北市文山區萬福國民小學、台北市私立國立台灣師範大學附設實驗幼稚園、財團法人臺北市私立立人國際國民中小學、臺北市文山區辛亥國民小學、臺北市士林區平等國民小學、臺北市立士林國民中學、臺北市士林區溪山國民小學、華興學校財團法人臺北市私立華興高級中等學校、臺北市士林區三五國民小學、臺北市士林區芝山國民小學、臺北市立百齡高級中學、台北法國學校、臺北市立天母國民中學、台北英國學校、彩虹國際幼兒學校、彰化縣大城鄉頂庄國民小學、新北市立新埔國民中學、新北市土城區廣福國民小學、新北市板橋區文德國民小學、新北市樹林區樹林國民小學、新北市板橋區實踐國民小學、新北市樹林區三多國民小學、新北市三峽區安溪國民小學、新北市樹林區彭福國民小學、新北市板橋區大觀國民小學、新北市鶯歌區建國國民小學、新北市板橋區信義國民小學、新北市新莊區昌隆國民小學、國立空中大學、新北市立頭前國民中學、新北市新莊區頭前國民小學、財團法人新北市私立醒吾高級中學、輔仁大學法學院管理學院、新北市新莊區光華國民小學、新北市新莊區榮富國民小學、新北市泰山區義學國民小學、新北市立淡水高級商工職業學校、新北市金



裝  
訂  
線

