

## 【終於學會愛自己】～ 以愛修補內在傷痛

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、接納、同理、讚美、鼓勵、協助和寬恕。但所有愛人的能力是從愛自己來的。

愛自己是一切的源頭，從愛自己出發，你才能愛生命、愛別人、愛這個世界，所以這一生只要學到愛自己，就功德無量！也許你覺得愛自己很難，但沒有更好的選擇，只要日積月累的學習，一定有美好的回報。

從嬰兒期到成長過程，如果照顧者給出全然的接納和滋養，讓生命個體感受到什麼是真正的愛，就會經驗到信任與安全的關係，他的心靈才會健康穩定。在日後人生受挫與受傷時，提取過去愛的經驗來自我修復與自我重建。

大多數的人童年都有缺憾，內在都有一個受傷的小孩。一名快樂的兒童，長大以後也是一個快樂的人，童年時充滿憂傷，長大後絕不會快樂，除非你有自覺，致力於療癒自己與愛自己，重新陪自己長大，你是你自己的再生父母。

學會愛自己之後，你才能與人分享、交流、共鳴、連結，終究體會到什麼是關係的美好和生命的喜悅。

### 課程內容

學習愛自己：承認自己的脆弱、原諒自己的犯錯（自我接納）

認識自己的天賦和潛力（自我肯定）

修復內在的傷口（擁抱心中的小孩）

給情緒和壓力一個出口（介紹紓壓的有效方法）

**上課時間：**105/03/26 (六) 2:00PM~5:00PM

**上課地點：**台北市南陽街 50 號 2 樓(美加中心)

(近捷運台大醫院 4 號出口或捷運台北車站 M8 號出口，走到 228 公園右轉走到南陽街)

### 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(需事先報名，名額有限，額滿即止)

(續背頁)

報名方式：請上網線上報名 <http://goo.gl/forms/dbDIIRpIQE> 或網站下載報名表：

<http://www.light-up.org.tw/> 親職教育 填妥寄至 E-mail : [lightup9595@gmail.com](mailto:lightup9595@gmail.com) 。

聯絡電話：(02)22763810、0910210986。

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 【終於學會愛自己】105 公益講座報名表			
姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
電話		E-mail	
出生年次	<input type="checkbox"/> 20歲以下 <input type="checkbox"/> 20-30歲 <input type="checkbox"/> 31-40歲 <input type="checkbox"/> 41-50歲 <input type="checkbox"/> 51-60歲 <input type="checkbox"/> 60歲以上		
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		
個資 同意書	您願意接到協會未來開課或活動等相關訊息嗎? <input type="checkbox"/> 願意 <input type="checkbox"/> 不願意 ※對於您個人的資料將遵循個資法規定。		
您如何得 知訊息	<input type="checkbox"/> fb <input type="checkbox"/> 協會網站 <input type="checkbox"/> 協會 E-mail 或簡訊 <input type="checkbox"/> 台灣公益資訊中心 <input type="checkbox"/> 親朋好友轉介 <input type="checkbox"/> 台北女人網 <input type="checkbox"/> 學校或機關或機構公文公告 <input type="checkbox"/> igiving 網站 <input type="checkbox"/> 善耕 365 公益媒合平台 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
填表日期	中華民國 年 月 日		