



「我與我們」家長心理成長團體

認識「自我」，探索「人我」關係，得到愛與力量

這幾年由於疫情時代的關係，讓我們與孩子、家人相處的時間變得更多了，隨之而來的是，要處理更多人與人之間的衝突，這些往往讓人覺得為難或抓狂，你是否正為處理「我與我們」之間的問題而感到困擾呢？其實我們都想努力扮演好自己的角色，但常常感到力不從心、覺得在與他人的相處上做得不夠好，進而產生負面情緒，此時更需要來重新認識與學習「人·我」關係！

本次團體由吳仙琦心理師帶領，先讓成員認識「自我」，再透過各種小活動來探索「人·我」之間的關係。接著學習處理各種因為人與人的關係所產生的問題，並進一步從這些關係中得到愛與力量！

歡迎家長報名參加，一起來探索並體驗「我與我們」心理成長團體吧！

- 一、參加對象：目前仍接受本會服務特殊需求學童之家長，共 12 名。
 - 二、時間：112/09/21 起，隔週四 09:00~11:30，共 6 次。★封閉式團體，每次皆須參與★
 - 三、地點：安安慢飛天使家庭關懷協會(羅東鎮康莊路 33 巷 3 號 1 樓)
 - 四、報名方式：現場報名或線上報名 <https://forms.gle/y2d36vSGg2HdvDeCA>
- 備註：報名時須繳交保證金 1500 元，全勤者將全額退還，缺席一次扣保證金 250 元。

★需到協會繳交完保證金，才算完成報名哦！

五、團體內容：

場次	日期	主題	當次重點
1	09/21	與自己的距離	1. 關於「我」的介紹 2. 眾「手」雲集
2	10/05	我們的關係	1. 關係圖排列 2. 人我關係探索
3	10/19	關係甘苦談	1. 關係中的為難 2. 關係中的滋養
4	11/02	我的「心」關係	1. 心關係力量拼貼 2. 關係中的資源
5	11/16	傳遞愛/情	1. 「愛的圖像」銀飾創作
6	11/30	感恩與祝福	1. 身心放鬆練習 2. 正向回饋

馬上掃描報名！



- 六、注意事項：因場地限制，僅限家長參加，無托育服務，請先為孩子做妥適安排

~112 年(下)「我與我們」家長心理成長團體 報名表~

◎孩子姓名：_____ 新生 舊生
 就讀學校：_____ 幼兒園/ 大 中 小 巡迴輔導 有 無
 _____ 國小/國中 _____ 年級 普通班+資源服務 特教班
 身心狀況： 發展遲緩 智能障礙 自閉症 學習障礙 情緒障礙 其他 _____
 ◎家長姓名：_____ 關係：_____ 聯絡電話：_____
 繳費 1500 元 簽收：_____