

桃園縣楓樹國小 101 學年(上)

『美好關係，婦女生命敘事成長團體志工培訓』

帶領人：光寶文教基金會/陳培綸老師

前言：所有的成年人都是從青春期過來的，有些人帶著疤痕，有些人傷口尚未癒合，而不論是誰都帶著青春期的痂皮。痂皮和疤痕的區別是，當一個人透過學習來累積智慧以便處理挫折和內心的衝突，並且變得能夠負責任，面對現實，這就是痂皮。疤痕則是破碎心靈的產物。開裂的傷口則表示沒有走過自我的治療，連一層薄薄的皮膚都未曾覆蓋上去。結果產生嚴重的家庭或人際的問題。我的經驗是父母本身的傷口也是裂開的，使得他們難以跟子女相處。父母親應該儘可能地避免對青春期的子女留下沒有癒合的傷口。

有一個辦法是父母們應組織團體，彼此支持，腦力激盪，練習誠摯的、一致的溝通。這對那些白天雙雙都不在家的父母，或想學習新溝通方式的父母尤其有用，而且他們必須在社區中找其他人或資源來獲得支持、學習、成長及改變。

做父母的在這個階段常有負面的想法，這些想法不外乎來自他們本身兒時或青春期的回憶以及聽到的一些有關負面的可怕故事所影響，在本期的課程中，我們將學習如何擁抱我們的孩子之前，先學習癒合我們來自原生家庭看不見的傷口，探討我們與每一個家人的關係，進而開展所有人與人之美好關係……

課程主軸：強化多元家庭女性生命歷程的美好關係支持與經營。如何了解彼此的期待，用什麼方式來達到有效的溝通效果，以及如何處理彼此的差異，以達到身心靈和諧雙贏的人際智慧關係目標。

課程目標：藉由女性生命歷程與性別觀點，探討女性在婚姻、家庭、工作及生活等各面向應有之人際溝通及關係經營，規劃相關課程方案，包括自我覺察、家庭角色與家庭經營、生命覺察及法律權益宣導（如家庭暴力防治法）等。

活動方式：課程內容結合繪畫、音樂、書寫、肢體遊戲、手作等多元表達方式，透過講師的講演和團體的互動分享，學習觀察、傾聽、自我表達，協助婦女在生命歷程中的人際關係的覺察、調整、實踐與改變，加深彼此的了解、關愛和成長，共譜美麗的家庭生命樂章。

上課時間：101 年 09 月 28 日 至 11 月 16 日 每週五 (08:50—11:30)

場次	日期	主 題	內 容	帶領人
1	9/28	始業式 ～你好、我也好～ 與自己正向的心理對話	學員相見歡/課程架構說明/認識認輔 從 ABC 理論轉化為五花瓣的新的溝通思考表達， 透過與自己的內在對話，欣賞自己並發掘出更多 能量，進而能夠延伸到他人。改變自己、改變家 人…	光寶文教基金會/ 社區認輔種子講師/ 陳培綸老 師
2	10/05	美好關係的開展 ～媽媽請你聽我說 ～敘說母女關係	用照片說故事之一，從原生家庭的母女關係，看 到自己的家人的人際互動模式，藉由書寫對話互 相傾聽彼此的心聲，加深彼此的了解、關愛和成 長。 持續五花瓣的思考表達練習，透過生活實作，讓	光寶文教基金會/ 社區認輔種子講師/ 陳培綸老師

			關係更美好。	
3	10/12	生命中的父親～ 我終於理解了這個男人	用照片說故事之二，因為省察與學習，理解傳統文化裡的男性角色，了解作父親的心理，進而了解男女大不同的從內在貼近。 持續五花瓣的思考表達練習，透過生活實作，讓關係更美好。	光寶文教基金會/ 社區認輔種子講師/ 陳培綸老師
4	10/19	手足大不同～ 手足關係的探討敘述	用照片說故事之三，探討原生家庭裡的手足關係，看見自己在家庭中的序位，如何影響自己現階段的人際關係，進而了解孩子的排行影響，增進多元且正向的思考與選擇。 持續五花瓣的思考表達練習，透過生活實作，讓關係更美好。	光寶文教基金會/ 社區認輔種子講師/ 陳培綸老師
5	10/26	生命中的戒指與蠟燭～ 親密關係的探討敘述	了解夫妻關係的衝突，源自於彼此成長背景、生活習慣、價值觀等等的差異；透過五花瓣思考表達在家庭中的實作練習，藉此打開雙方歧異的癥結，以寬恕與和解的心胸，逐漸調整兩者關係，進而達到琴瑟和鳴並增進親子關係。	光寶文教基金會/ 社區認輔種子講師/ 陳培綸老師
6	11/02	父母心、玻璃心～ 親子關係的探討敘述	從前述不同角色關係的探討、回溯，覺察自己的親子關係，學習看到孩子的獨特性，明白親子關係中也有界線，進一步經營優質良善的親子關係。 持續五花瓣的思考表達練習，透過生活實作，讓關係更美好。	光寶文教基金會/ 社區認輔種子講師/ 陳培綸老師
7	11/09	生命的傳遞～ 代間的故事與敘述	從原生家庭到核心家庭的探討敘述中，經由代間關係的學習，看到自我的力量源頭，明白代間關係在生命中的重要性，生命傳遞的意義所在，進而創造出美好傳承的家庭儀式，讓代間情感自然而豐富的流動。 持續五花瓣的思考表達練習，透過生活實作，讓關係更美好。	光寶文教基金會/ 社區認輔種子講師/ 陳培綸老師
8	11/16	結業式 ～美好關係的展現 ～活出閃亮的生命 ～看見自我的力量	頒發結業證書暨讓團體成員歸納整理課程，將課程做清楚的統整與回顧，並從中描繪建立個人及團體的願景藍圖，同時許諾展開實踐行動，讓美好關係從個人擴散到家庭、學校、社會的每個角落。	光寶文教基金會/ 社區認輔種子講師/ 陳培綸老師

熱情從我開始 生命開始就此發光

陳培綸老師 財團法人光寶文教基金會 社區認輔種子講師

財團法人世界宗教博物館 校園代表暨志工培訓講師

新北市婦女大學 身心障礙樂活大學 鶯歌樂齡 專任講師

各國中小暨 NPO 組織志工培訓 新住民親子營隊 親子講座講師

新北市蘆洲區婦女愛鄉關懷協會 理事長

陳培綸老師部落格：<http://gracechen0323.pixnet.net/blog>

光寶網站：www.liteoncf.org.tw

光寶部落格：<http://blog.udn.com/liteoncfheart>

銀玉老師的 tipus 部落格：<http://www.wretch.cc/blog/tipuswu>
(光寶文教社區認輔總監)