

做自己～單親婦女紓壓團體



在面對許多生活壓力的單親婦女身上，常常能看到他們為了生活各種大小事務忙得團團轉，不但幾乎沒有屬於自己的時間，有時候生活上的壓力更是讓他們只能將自己的喜、怒、哀、樂等各種情緒往肚子裡吞，期許透過這次的團體進行，協助單親家長學習壓力因應技巧，抒發情緒並獲得支持力量，再藉由自我覺察的生命新角度重新看待創傷經驗，走過家庭變故的危機期。



指導單位：臺北縣政府

主辦單位：天主教善牧基金會臺北縣馨樂單親家庭服務中心

時間：5月8日（六）～6月26日（六）共計8周，24小時。

地點：臺北縣馨樂單親家庭服務中心（臺北縣板橋市民族路219巷23號）

講師介紹：楊舒涵 老師（身心靈桃花源成長中心負責人）

參與對象：馨樂中心服務之單親婦女15人

內容：

日期	時間	內容	備註
5/01（六）	14：00～17：00	自我介紹、自我探索與建立彼此信任關係	
5/08（六）	14：00～17：00	壓力覺察與情緒探索	
5/15（六）	14：00～17：00	有效釋放壓力與情緒的方法	
5/22（六）	14：00～17：00	女性的自我支持與自我照顧	
5/29（六）	14：00～17：00	認識身體，呼吸、放鬆、靜坐、瑜珈、太極	
6/05（六）	14：00～17：00	音樂療法、心靈舞蹈、能量舞蹈、關係舞蹈	
6/12（六）	14：00～17：00	瞭解孩子情緒、壓力來源	
6/19（六）	14：00～17：00	幫助孩子管理情緒、釋放壓力，活得開心與自信	

【費用】：每人繳交保證金500元，參加全程者全數退還。無故未到者，一次抵扣保證金100元，參與6次以上者視為全勤。每週團體課程若需請假請於一週前告知，缺席者如未在期限內請假則保證金視同捐助，由中心開立捐助收據。