

## 女身·女聲·女生～女性自我療癒成長團體 (三)

### 【認識心自我 - 自我探索及人際互動團體】

「從小到大，不管怎麼做他就是不滿意，老愛嫌東嫌西」、「為他付出那麼多，怎麼他都不懂得回報呢?」、「他怎麼那麼愛生氣，碰面時不是沉默就是吵架，難道都不能好好說話嗎?」、「爸媽打電話來總是講些親戚間的八卦，就不能談些心事嗎?」

無論在家庭或工作場域，如何經營或維繫良好的人際關係一直都是一個重要的課題，而「知己知彼」正是面對與處理人際衝突及促進人際關係靠近與親密的核心關鍵。

本團體將透過一些小活動與小測驗，在輕鬆、自在與有趣的團體氛圍裡認識驅力心理學、心理地位、安撫經濟學及扭曲的感覺等幾個「溝通分析學派」中的重要概念，每次團體中設定家庭作業讓學員練習，並於下次團體報告、分享與討論，除讓團體中的經驗能夠實際應用到生活之中，亦更有助於加深學習成效。

誠摯地邀請您一起加入這段短暫的團體旅程，成為相互陪伴且重要的支持伙伴，一起前行！

▲團體帶領人：洪宗言 諮商心理師 ( 諮心字第 1229 號 )

▲團體時間：

7/31、8/7、8/14、8/28、9/4、9/11 ( 8/21 暫停乙次，共六次 )；每週三 14:00-17:00

▲團體地點：加惠基金會 ( 台北市復興北路 181 號 7 樓之 5 )

▲適合對象：設籍、居住或工作地在台北市，且有以下情形者，請在報名表中註明您符合優先錄取資格：

1. 家庭照顧者 ( 有需特殊照料之兒童/老人/身心障礙者等 )。
2. 親權由單獨監護，或共同監護但為主要照顧者。
3. 中低收入戶家庭。
4. 離婚或離婚程序中。
5. 單身。

▲注意事項：

1. 收取保證金 500 元，請於參加第一次團體時直接繳交給櫃檯人員。( 全程參與後，於最後一次團體結束時全額退費 )。
2. 團體期間會安排課後作業，以幫助大家覺察探索，請確認能承諾出席與完成作業再行報名。

▲報名流程：至加惠官網填寫報名表單 ( <https://forms.gle/Ucgpx3ASE3X4s3146> )，經篩選錄取資格，以信件通知。( 開課前 10 天截止報名；如遇額滿，則提前截止，亦不接受現場報名 )

▲備註：

- 1.報名所填之個人資料僅供加惠基金會活動所用。
- 2.本團體由臺北市政府社會局公益彩券盈餘分配基金補助。

▲活動洽詢電話與信箱：( 02 ) 2558-2771 / [mail@jcf.org.tw](mailto:mail@jcf.org.tw)



報名表單