



「Women 愛自己」說故事團體

一、前言：

因此這次的團體課程，想要為台南女人們，提供一個滋養的環境，來學習愛自己，整理自己，藉由互相連結，締結出一個長長久久的互助團體。

現代的女性，其實有著多重身分，有些人是職業婦女，想要發展自己天賦，卻只能在工作環境所要求的種種限制中妥協；有的人渴望愛情，卻始終遇不到良伴，或是孤單難耐，或是遭逢一段段痛徹心扉的感情。傳統上對女性的要求，也同時加諸在自己身上，既要照養父母，也要張羅全家。婚姻中的女人，往往不但要負擔養育重責，也常在另一半能否維持親密感而失落不甘。

來自原生家庭的烙印，也束縛著女人，既有著與自己母親類似的心境與命運，一方面又有許多憤恨不平，而想要擺脫傳統所籠罩的宿命。很多時候，內心深處的孤獨不安，其實是無人照料的，因此許多女人將注意力轉而到教養上面，所生的兒女，很多時候，竟不知不覺成為這些孤單媽媽們心情上傾訴的對象。

我們的團體課程，這次想要使用說故事的方法，讓女人們串聯與交流，藉由彼此的生命來互相激盪。這個課程，需要學習分享自己，也要學習聆聽他人。我們在這裡，會分享自己的生命故事、原生家庭故事、你的愛情故事，以及你的成長故事。

期待你的加入，來為自己的人生帶入更多美好的養分，粹製出更多美好的時光！

二、招收對象：渴望陪伴，想說自己故事的女性；對世界好奇，想要學習聆聽他人故事的女性。

4 人開班，10 人額滿為止

三、團體時間：

A 班：102 年 1 月 3 日起每週四早上九點半到十二點，共計六次。

B 班：102 年 1 月 5 日起隔週六早上九點半到十二點，共計六次。

四、團體帶領者：上善心理治療所楊旻鑫心理師及王薇婷舞蹈治療師

● 楊旻鑫 臨床心理師

經歷：心靈牌卡工作坊主講人

台南市國中小及公立高職特約心理師

學歷：國立政治大學心理所諮商臨床組碩士

● 王薇婷 舞蹈治療師

經歷：台灣舞蹈治療研究協會常務理事

英國舞蹈動作心理治療協會(ADMP)合格舞蹈動作心理治療師(RDMT)

台灣舞蹈治療研究協會專業認證舞蹈治療師 (CDT)

學歷：英國 University of Surrey Roehampton 舞蹈動作治療碩士

五、課程費用：全程特惠 7200 元，缺課恕不退費。

六、課程洽詢與報名：電話 06-2375555, 電子郵件 up3.up3@msa.hinet.net

六、注意事項：

1. 上課地點：上善養心殿. 台南市北區林森路三段 77 號 2 樓
2. 請著寬鬆服裝參加。
3. 為確保婦女上課品質，請單獨前來，現場無法托兒。

