

## 高雄市政府教育局家庭教育中心 親職講座課程

- ◎課程主題：健康從我開始-阿德勒心理導向自我療癒觀點與策略
- ◎課程日期：111 年 12 月 7 日 下午 1 時 30 分至 4 時 30 分
- ◎課程地點：高雄市政府社會局婦幼青少年活動中心 302 會議室
- ◎課程地址：高雄市鳳山區光復路二段 120 號
- ◎課程對象：家長、一般民眾
- ◎課程講師：楊瑞珠 博士

### 一、課程大綱：

阿德勒心理主張家是一個人最早的社會團體，在家庭中的地位、家人互動、及生命早期經驗構成每個人獨一無二的認知信念、態度、特質及面對生活挑戰的生命風格。童年和家庭生活常見的創傷和失落經驗（諸如意外重大事故，疾病，失親，失依，家暴，父母分居離婚、失業等）讓當事人倍感生存的威脅，不但影響孩子大腦發展和自己或他人的連結產生困難，匱乏隸屬感，也影響青少年和成年人的身心功能，引發了所謂的失聯症候群「disconnection syndrome」，其中諸多症狀包括自我中心、人際關係破裂、尋求立即滿足、衝動、成癮行為、無所事事、孤獨、慢性疾病、甚至導致癌症或失智等。

本「健康從我開始」工作坊根據當代神經科學、整合醫學和阿德勒心理概念工作、親密關係，社會關係，自我照護及靈性之五大生命任務和身心不可分割的整體觀，探討家人、教師和諮商及社工等助人工作者自我療癒策略，以為人我全人關懷增能。

### 二、講師背景：

代言人，美國北美阿德勒心理學會

主持人，美國丹佛阿德勒心理生活學院

創會會長，台灣阿德勒心理學會

| 日期        | 時間          | 課程內容    | 主持人/講師 |
|-----------|-------------|---------|--------|
| 111/12/07 | 13：30~13：35 | 長官致詞    | 黃副座盟惠  |
|           | 13：35~15：00 | 課程階段(一) | 楊瑞珠教授  |
|           | 15：00~15：10 | 中場休息    |        |
|           | 15：10~16：20 | 課程階段(二) | 楊瑞珠教授  |
|           | 16：20~16：30 | 分享回饋    | 楊瑞珠教授  |