

單親路上有我陪伴



# 新移民單親媽加油站

「我是媽，媽也是爸爸，要賺錢養家、管教孩子與做家事，沒有人支持，生活真的很辛苦！」請放心，在這裡學習親子互動技巧、放鬆自己，找到互相支持的朋友。

團體老師：曾雪美 心理師

課程內容：

次數	主題與內容	次數	主題與內容
1 4/10	相見歡：彼此認識、建立團體共識與團體感。	6 5/22	我的故事：透過生命故事整理進行自我認識與成長。
2 4/17	大家一起來說媽經：認識自己管教風格以及可能的結果。	7 5/29	每個家庭大不相同：處理因單親而有的失落情緒、重建家的圖像。
3 4/24	聽懂孩子的心(1)：學習同理心溝通方式，聽懂小孩的心。	8 6/05	窗外有藍天：透過整理與敘說生命中大事件來尋找個人能力優勢。
4 5/01	聽懂孩子的心(2)：學習親情增溫小寶。	9 6/12	壓力調適：了解壓力源、學習壓力調適方法。
5 5/08	我的家庭有特色：透過不同樣孩子活動協助家庭成長員進行溝通與情感連結。	10 6/19	珍惜再見：回顧個人成長、與成長員彼此祝福話別。

參與對象：新移民單親家長(歡迎帶孩子參加，提供保母托育)

團體期程：4月10日至6月19日，每週日下午13:30~16:30

活動地點：南港新移民會館(台北市八德路4段768之1號)

注意事項：全程免費，可核發時數證明，全勤另有小禮物。

指導單位：台北市政府社會局

報名方式：伊甸基金會新移民家庭成長中心

朱雅萍社工員 2577-7663 傳真：2578-4609

## 100年度新移民單親媽加油站報名表

姓名	國籍	年齡	歲	生日	年月日
連絡電話	地址				
托育幼童	年齡				