**桃園市政府家庭教育中心**

**「親密之旅」讀書會**

**人與人間的和諧親密關係，常隨著經濟文化急遽發展而越顯艱鉅，面對人際、婚姻、家庭關係的破裂衝擊，所幸「只要有心，愛可以學習、親密關係可以重建」。本讀書會課程教材由美國西北大學黃維仁博士特別為華人設計，透過在支持群體中的分享學習，於處理兩性衝突、如何溝通、在親密關係中自我成長、發展健全人格等，都有極大的迴響與幫助。**

1. 活動時間：106年7月1日至8月19日（每週六），上午09:00-12:00，共8堂課。

2. 活動地點：蘆竹區海湖國小會議室（桃園市蘆竹區海湖東路191巷15號）。

3. 參加對象：本市民眾（夫妻共同報名則優先錄取）。

4. 費用：全程免費並提供餐盒，學員上四堂課以上即可領取[愛家行動卡]。

5. 報名方式：受理到校親自報名、電子郵件報名與傳真報名，詳見【親密之旅讀書會報名表】。

6. 報名人數/時間：計30名，額滿為止。即日起至106年6月21日（星期三）止，週一到週五早上09:00-15:00 可以到校親自報名。

7. 洽詢專線：354-2181分機210 學務處張主任。

**＊愛護地球，節能減碳，上課時請自備環保杯＊**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **單元** | **時間** | **主 題** | **課 程 內 容** | **帶領人** |
| ***1*** | 7/1 (六) | 愛的探索 | 認識「親密之旅」課程的目的與意義。了解親密關係的重要性，活在愛中的秘訣。 | **李慧菊** |
| ***2*** | 7/8 (六) | 智慧存款了解差異與衝突 | 刻意經營友情，建立安全與親密關係。衝突基本型態及用智慧方式解衝突。 | **李慧菊** |
| ***3*** | 7/15 (六) | 和諧的兩性關係 | 探索兩性差異產生衝突的原因。為兩性不同需要存款，建立和諧的兩性關係。 | **李慧菊** |
| ***4*** | 7/22 (六) | 原生家庭對人格和親密關係的影響 | 了解原生家庭帶給自己及親密關係的影響，並學習面對、醫治傷害、修護關係而釋放成長。 | **李慧菊** |
| ***5*** | 7/29 (六) | 發展情感智慧四種依附型態和親密關係 | 標明情緒表達感受想法，學習理解與疏導情緒。了解依附關係，更深探討原生對自己的影響。 | **李慧菊** |
| ***6*** | 8/5 (六) | 親密關係中的四大殺手與情緒調節的五大要訣 | 了解親密關係中四大殺手的破壞性。透過情緒調節的五秘訣自我調整與成長。 | **李慧菊** |
| ***7*** | 8/12 (六) | 關係修復的十大步驟 | 透過修復關係十步驟，學習處理衝突，調節自握情緒，重修親密關係。 | **李慧菊** |
| ***8*** | 8/19 (六) | 尋求雙贏，發展健全人格學習饒恕與愛的行動 | 在衝突中尋求雙贏，學習3Q高手發展健全人格。用珍惜真誠的心態，饒恕、道歉以修復關係。以珍珠時刻發展愛的行動，保護親密關係。 | **李慧菊** |
|  **帶領人：李慧菊，為教育部培訓親密之旅進階合格教師；助理教師：劉麗雪老師。** |

**指導單位：教育部**

**主辦單位：桃園市政府家庭教育中心**

**承辦單位：桃園市蘆竹區海湖國民小學**

**106年度「親密之旅讀書會」報名表**

編號

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓　　名 |  | 性別 | □男 □女 | 年齡 | 歲 | 報名地點 | □蘆竹區海湖國小 |
| 婚姻狀況 | □單身 □已婚 □子女\_\_\_\_人 □夫妻共同報名，配偶姓名  |
| 聯絡電話 | 市話手機 | 電子信箱 |  |
| 通訊地址 |  |
| 訊息來源 | □活動簡章　□公文　□家庭教育中心電子報 □親友介紹□其他（請說明）　　　　　　　　　　　　　　 　 |
| 費用 | 免費。 |

**※報名方式接受到校親自報名、傳真報名與電子郵件報名（報名表檔案請至海湖國小學務處網頁下載http://www.hwes.tyc.edu.tw/modules/tad\_web/news.php?WebID=3&NewsID=8）。**

**※以傳真報名或電子郵件報名者，請致電確認是否報名成功。**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 報名地點 | 地 址 | 傳真號碼 | 電子信箱 | 聯繫窗口 | 聯繫電話 |
| 蘆竹區海湖國小 | 蘆竹區海湖東路191巷15號 | 3541712 | susukii1129@yahoo.com.tw | 學務處張主任 | 3542181#210 |

桃園市政府家庭教育中心為落實個人資料之保護，依照個人資料保護法第8條規定進行蒐集前之告知：

1. 蒐集之目的：統計報名人數、分析參與者背景、活動通知及製作簽到冊等活動相關作業。
2. 蒐集之個人資料類別：包含姓名、性別、年齡、婚姻、電子信箱。
3. 個人資料利用之期間、地區、對象及方式：
	1. 期間：您的電子信箱將輸入本中心電子報發送系統，您將不定期收到本中心電子報，直至您上網取消訂閱電子報；其餘個人資料，於活動結束後，即不再使用。
	2. 地區：您的個人資料僅限於本機關內部使用。
	3. 對象及方式：您的個人資料將僅用於本中心活動通知。
4. 個人資料之權利：您可依個人資料保護法第3條規定，來電03-3323885行使相關權力。
5. 若您不願意提供真實且正確完整的個人資料，將可能導致無法成功報名此次活動。
6. 如果您同意以上條款，再開始進行報名動作（報名完畢後，代表您已閱畢本次活動報名之個資告知事項，並同意本中心處理及利用您的個人資料）。