**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：107年10月6日至11月24日（每週六），下午13:30-16:30，共8堂課。

2.活動地點：新街國小仁愛樓2樓會議室(桃園市中壢區延平路176號)。

3.參加對象：本市民眾(夫妻共同參與優先錄取) 。

4.費用:學費、場地費、清潔費皆免費，惟書籍費200元請於第一次讀書會時以現金自付。

5.報名人數/時間: 計20名，即日起至107年9月21日截止報名，額滿為止。

6.報名方式：請於週一至週五上午8:30-12:00及下午1:00-3:30至新街國小輔導室（桃園市中壢區延平路176號）填寫報名表。

7.洽詢專線：452-3202分機610蕭主任、624楊老師。

**＊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*** | 10/6  (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。 | 曾思強 |
| ***2*** | 10/13 (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。 | 曾思強 |
| ***3*** | 10/20 (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。 | 曾思強 |
| ***4*** | 10/27 (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。 | 曾思強 |
| ***5*** | 11/3  (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。 | 曾思強 |
| ***6*** | 11/10 (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。 | 曾思強 |
| ***7*** | 11/17 (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。 | 曾思強 |
| ***8*** | 11/24  (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。 | 曾思強 |
| 帶領人：曾思強 (教育部培訓親密之旅二階帶領人培訓合格講師)。 | | | | |

**指導單位：教育部**

**主辦單位：桃園市政府家庭教育中心**

**協辦單位: 新街國民小學**