桃園市政府家庭教育中心

107年親密之旅自我成長讀書會

* 活動宗旨：透過讀書會幫助參與者自我成長，增進親密關係，瞭解彼此差異及衝突，減少家庭問題的發生，以達和諧的兩性關係，讓家庭擁有健康與幸福，並提供家庭正確壓力調適與增進家人心理健康的有效方法與態度。
* 對象及名額：夫妻、情侶、單身者、渴望與家人朋友建立良好關係者，招收12-20人為原則，未滿12人不開班。
* 辦理時間：107年9月11日至10月30日，每週二14:00-1700，每次3小時，共8週。
* 活動地點：桃園市政府家庭教育中心會議室及視聽室。（桃園市桃園區莒光街1號－桃園國中斜對面）。
* 進行方式：採用黃維仁博士設計「親密之旅：愛家婚戀情商與自我成長課程」，以實用、易行的情感治療自我成長課程，使用自我分析、二人對話、小組對談…等體驗式帶領。
* 時間／內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 時間 | 主題 | 課程內容 |
| 第一週 | 9月11 | 愛的探索  智慧存款 | 了解婚姻成敗的關鍵。  沒有關係，就什麼都有關係；有了關係，就什麼都沒有關係。 |
| 第二週 | 9月18 | 了解差異與衝突  和諧的兩性關係 | 了解與認識人與人間的差異與面對衝突不同模式。  學習為自己的心理情結與心理按鈕負責。 |
| 第三週 | 9月25 | 原生家庭對人格和親密關係影響 | 了解原生家庭帶給自己及親密關係的影響，並學習面對與成長。 |
| 第四週 | 10月2日 | 發展情感智慧  四種依附型態和親密關係 | 以言語標明情緒的重要性。  了解四種依附關係，並探索自己和親密關係的另一方之依附型態。 |
| 第五週 | 10月9日 | 親密關係中的四大殺手 | 省察被引發情緒背後的思維。 |
| 第六週 | 10月16日 | 關係修復的十大步驟 | 親密關係的重建。 |
| 第七週 | 10月23日 | 尋求雙贏，發展健全人格 | 有效處理衝突的秘訣。 |
| 第八週 | 10月30日 | 學習饒恕  愛的行動 | 愛就是彼此珍惜、接納。 |

* 活動帶領人：由教育部培訓親密之旅進階合格教師。
* 報名方式：
  1. 請至「桃園市政府家庭教育中心」首頁（http://family.tycg.gov.tw/）右上角點選「線上報名」。
  2. 若無法使用線上報名，亦可傳真報名，傳真後請電話確認。
  3. 活動簡章及報名表可至家庭教育中心網站（http://family.tycg.gov.tw/）下載。
  4. 報名截止日：107年9月4日(二)。

--------------------------「107年親密之旅自我成長讀書會」報名------------------------

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 性別 | 年齡 | 職業 | 電子信箱 | 葷素 | 備註 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

傳真報名：傳真至家庭教育中心，傳真：03-3333063，洽詢電話：3323885\*27

* 本活動可登錄「愛的存款簿」。活動當天需簽到／簽退，請勿遲到，遲到超過20分鐘者，不開放簽到。未依規定簽到／簽退者，一律不核發時數。
* 備註：會場週邊停車不易，開車民眾可將汽車停放至付費停車格或西門地下停車場。

廣告

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、職業、電子信箱、聯絡電話。

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）。

桃園市政府家庭教育中心

330桃園市桃園區莒光街1 號

http://family.tycg.gov.tw/

電話：03-3323885 傳真：03-3333063



【印刷品】