



「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 9 時至 12 時，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

