



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

