

114 學年度第一學期「國立彰化高中親師讀書會」 高一新生家長邀請函暨報名表

親愛的彰中夥伴，您好！

生活中，我們都同時扮演著多重角色；其中「媽媽」、「爸爸」是我們竭盡全力但有時得心應手，有時卻充滿挫折與無奈的角色。在讀書會中，我們藉著閱讀、聆聽新觀念或是分享親子相處經驗，帶來不同的收穫與成長，邀請您與我們共讀此書，透過討論分享支持彼此。

一、選讀書目

《刺激與反應之間》。作者：邱瓊慧 / 出版單位：種子心靈事業有限公司。

二、書籍介紹

本書探討在刺激與反應之間，我們的內在心理發生了什麼事？內容探討選擇、情緒、界線、衝突、創傷與需求等六個章節。希冀透過共讀，協助與會者在進行自我對話的練習後，更能覺察與陪伴孩子度過青春期的風暴。



三、領者介紹：邱瓊慧諮商心理師（資深讀書會帶領者）

四、活動時間：114/9/26、10/24、11/28、12/26，週五 10:10 至 12:00。

五、活動地點：本校輔導中心團體諮商室

六、報名相關資訊如下，若有相關問題請洽輔導處徐雅雯老師（分機 35105）。

- 1、報名時間：114 年 7 月 10 日上午 8 時 ~ 114 年 8 月 30 日下午 4 時止
- 2、報名方式：(1)網路報名：<https://forms.gle/enNcHsYW3KYusLEG9>
(2)將本報名表交至輔導處或 email 回覆
- 3、報名對象：本校教職員工及學生家長共 30 名
- 4、錄取原則：依報名先後順序錄取，額滿為止。



報名 QR code

七、注意事項

1. 本活動共 4 次，全程免費（唯須自付書籍費用），為尊重讀書會帶領者及與會的夥伴，**請務必全程參與**。
2. 本校開放與會者停車，入校後請放慢車速並配合校方停車規定。
3. 本活動之錄取通知、閱讀進度及其他相關事項皆以 email 聯繫，**活動前請務必特別留意收發信並確認 email 是否正確**。

八、相關問題請洽輔導處夏敏老師（722-2121 分機 35101）。

輔導處 敬上 114.7.11

◎閱讀進度與討論主題

	日期	讀書會主題	閱讀進度
一	114 / 9 / 26	人生是一連串的選擇與承擔	1 - 103 頁
二	114 / 10 / 24	認識情緒並設立人我的界線	104 - 201 頁
三	114 / 11 / 28	面對內外在衝突及療癒創傷	202 - 289 頁
四	114 / 12 / 26	回應核心需求追求深刻幸福	290 - 382 頁