



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：105 年 3 月 10 日至 4 月 28 日 (每週四)，下午 13:00-16:00，共 8 堂課。
 - 2.活動地點：本市家庭教育中心 2 樓會議室(桃園市桃園區莒光街 1 號)。
 - 3.參加對象：本市民眾(夫妻共同參與優先錄取)。
 - 4.費用:全程免費並提供餐盒。
 - 5.報名人數/時間: 計 30 名，即日起至 105 年 3 月 3 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 1:00-5:00 至家庭教育中心辦公室 (桃園市桃園區莒光街 1 號) 填寫報名表並繳交 200 元教材費 (學員上四堂課以上，即可領取 [愛家行動卡]；全程參加者退還 200 元)。
 - 7 洽詢專線：3366-885 分機 13 洽陳小姐。
- *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	3/10 (四)	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。	蔡佩璇
2	3/17 (四)	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。	蔡佩璇
3	3/24 (四)	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。	李素美
4	3/31 (四)	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。	蔡佩璇
5	4/ 7 (四)	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。	李素美
6	4/14 (四)	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。	蔡佩璇
7	4/21 (四)	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。	李素美
8	4/28 (四)	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。	蔡佩璇

帶領人：蔡佩璇、李素美為教育部培訓親密之旅進階合格教師，助理教師:吳麗環。

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：社團法人新竹縣愛鄰社區關懷協會

