

國立科學工業園區實驗高級中學 108 學年度第 2 學期

家長讀書會成長團體『牽手走向愛』

【活動時間】109/4/7~109/6/2，週二上午 9:30-11:30，共 8 次。

【參加對象】本校學生之家長及社區家長

【活動地點】本校行政大樓三樓第二會議室。

【活動費用】每位成員 500 元，開課當日繳費。書籍另行購買。

(開課第一天請 9:00 到，先進行繳費作業)

【報名方式】**一律網路報名** <https://goo.gl/hh3FoH>

簡章公告於本校網頁可點選連結報名，亦可手機掃描右方 QR-Code 填報名表

報名即日起至 109 年 3 月 13 日中午 12:00 止。



【活動洽詢】輔導室詹小姐 03-5777011 分機 396

【共讀書籍】**《傾聽靈魂的聲音》(心靈工坊出版)**(書籍介紹請見背面)

【活動目標】

1. 家長能透過團體討論、經驗分享，達成共同學習成長與相互支持。
2. 家長能增進與孩子互動能力，促進親子關係。

【團體帶領者】侯斐媛老師(新竹市家庭教育中心志工老師)

【課程日期及內容】

次數	日期	課程內容
1.	4/7	第一章心靈的陶冶:省察心靈顯現和運作的方式 p. 1~62
2.	4/14	第二章家庭和童年的神話:父母親和孩子的原型 p. 63~97
3.	4/21	第三、四章顧影自憐及愛的入門:呵護心靈，尊重它的種種情感和幻想 p. 99~145
4.	4/28	第五、六章嫉妒、羨慕與心靈的力量:心靈的邏輯和語言 p. 147~190
5.	5/5	第七、八章憂鬱的好處與身體的詩歌:身體總是在默默說話 p. 191~232
6.	5/12	第九、十章工作與創造及精神的修煉:人類的創造行為就是參與上帝創造宇宙的行動 P. 233~276
7.	5/19	第十一章結合心靈與精神生活(心理深度):認清你識前的事物，隱藏的事務就會像你顯現 p. 277~304
8.	6/2	第十二章照拂世界的心靈:心靈的養分是美(把美還給生活的神聖藝術)p. 305~341

國立科園實中家長讀書會成長團體介紹

在人生的舞台上，我們扮演著多重角色，其中「爸爸」、「媽媽」是我們竭盡全力演出的角色，身為父母的我們有時得心應手，有時卻充滿挫折及無奈，希望藉由閱讀，可以幫助我們的孩子成長，同時我們也能兼顧自我的身心靈成長。

我們希望「家長讀書會」在帶領人的引導及帶領下，透過共同材料的閱讀，進行「分享、討論」的學習活動。在過去家長讀書會中，透過成員們的對話，有人跳開了自己的閱讀慣性；有人開拓了自己的閱讀視野；有人回家後再翻開書本，回想著讀書會互動和支持的過程，安然地度過焦慮；有人勇敢說出內心的聲音，從此不必再獨自承受孤寂；有人從中得到鬆綁和智慧；有人可以慢慢地卸下不必要的偽裝或壓抑；有人專注於詢問自己存在的意義；有人試著讓真實的自己一點一滴地呈現；有人則沉浸在閱讀境界的提昇。在我們自己能夠身心安在的同時，也能夠更有力量成為一位有智慧的父母。

歡迎您加入實中家長讀書會~

閱讀書籍介紹

《傾聽靈魂的聲音》Care of The Soul (心靈工坊出版) 作者:湯瑪斯.摩爾

人生最重要的事，就是好好照顧自己的靈魂。

心靈具有真誠和神聖的品質，顯現在生活的各個層面，包括真誠的友誼、藝術的感動、宗教的洗滌、徜徉大自然等。心靈的喪失常常導致各種身心疾病、空虛感、成癮、暴力。

作者強調「全人」的概念，提醒我們要透過心靈的陶冶和修煉，為生活增添精神價值和意義。

書中，作者提供了「照拂心靈需求」的重要原則：

- 一、 不只為生活表面的需求忙碌，還要照顧心靈的需求。
- 二、 仔細探究心靈的需求。
- 三、 花時間反思與對話，深思熟慮，不急著下決定與行動。
- 四、 與信任的人討論，找到事情的不同觀點。
- 五、 試圖解開心靈無法跨越的心結。
- 六、 運用喜愛的活動或資源滋養心靈。

日復一日，我們忠實地照顧我們的心靈，讓我們的才情在不受阻撓的情況下充分展現，然後它將凝聚成一顆神秘的「哲學家之石」—豐潤、堅實的人格核心，顯露它斑斕燦爛的光華。