

新竹女中家長讀書會邀請函 第50期



親愛的家長朋友：您好！

當「爸爸」或「媽媽」已經很久了，邀請您撥出時間、空間當「自己」？藉著閱讀，從中結識新夥伴、聽聽新觀念或分享生活經驗，相信會有不同的收穫與成長。誠摯地邀請您和我們一起聊書也療心！

本期讀書會書目：《過度教養：危險的乖孩子、控制狂媽媽和缺席的爸爸》

『當孩子進入青春期後，我們往往更想「幫他做好準備」——提醒、安排、保護、規劃未來。但有時，越是出於愛與擔心，越容易不自覺地替孩子承擔、替孩子決定，甚至替孩子焦慮。我們可能希望孩子乖巧、穩定、有競爭力，也害怕他們跌倒、迷失或落後。然而，在不知不覺中，過度的關心與介入，可能削弱了孩子面對挫折與建立自我界線的能力，也讓親子之間出現更多衝突與疲憊。輔導室今年邀請多年和青少年及家長合作的誠誠心理師，帶領家長共讀《過度教養：危險的乖孩子、控制狂媽媽和缺席的爸爸》。讀書會中，誠誠心理師將陪伴家長們重新理解「教養中的界線與放手」，看見亞洲家庭文化下的壓力與期待，學習在支持與尊重之間找到平衡，讓親子關係更健康，也讓父母自己更自在。』

除了閱讀與交流，在過程中也由心理師引導，陪伴家長一起進行各種練習，當我們更能安穩自己的心，也更能拉近彼此關係。

- ★ 帶領講師：蘇俊誠諮商心理師。
- ★ 參加對象：本校學生家長 40 名，以在校學生家長優先，有剩餘名額開放社區家長。
- ★ 讀書會人數限制說明：為使參與讀書會的家長們能有更多深度互動、心靈分享的時間，讓學習從大腦、走向內心、帶入生活，因此做了人數限制，請多多包涵，並把握報名機會喔！
- ★ 報名方式：採網路報名，網址：<https://reurl.cc/dqKgAg> (可上竹女網站首頁連結)
- ★ 報名截止時間：115 年 3 月 23 日 17:00 止
- ★ 連絡電話：5456611#1601 王小姐
- ★ 上課地點：新竹女中行政大樓二樓會議室

歡迎各位家長參與，期待與您相遇在竹女讀書會!



次數	課程日期	課程時間	內容主題	備註
一	115/4/9	0900-1030	如何理解／解套教養的焦慮	帶領人： 蘇俊誠諮商心理師
	(四)	1040-1210		
二	115/4/30	0900-1030	開展更自在的親職角色	
	(四)	1040-1210		



※書籍資訊：《過度教養：危險的乖孩子、控制狂媽媽和缺席的爸爸》，出版社：世茂。定價：300 元，代購 225 元。

※團體代購書籍為 4/9 當日取書，若想事先閱讀請自行購書。有代購需求者請務必於 4/9 當天前來取書繳款，感謝您的配合。

※備註：報名請填家長個人 Gmail 帳號，作為臨時狀況聯繫使用，若無活動異動，則不另行通知請依公告時間地點前往參加