**~~新竹女中第38期家長讀書會邀請函~~**

**1-09**

親愛的家長朋友：您好！

當「爸爸」或「媽媽」已經很久了，現在的您是否願意撥出時間、空間當「自己」？藉著閱讀，從中結識新夥伴、聽聽新觀念或是分享生活經驗，相信會有不同的收穫與成長，在此，熱情邀請您加入新竹女中第38期家長讀書會。

* 本期讀書會主題為：不怕變老，活出更好的自己

活在此刻，做真實的自己，是人生每個階段都渴望擁有的經驗，在陪伴孩子成長的歷程中，我們也邁向了熟年生活，要能老的優雅，需要在中年做好準備，一如心理學家阿德勒所言「生命就是改變現狀，向前邁進就是進化」，與青春後期的孩子一起成長，我們須培養將「眼前」、「當下」的幸福傳遞給年輕人的勇氣！本期讀書會將透過岸見一郎「變老的勇氣」一書，一起學習「好好活著」的真諦實意。

* 進行方式：透過導讀、體驗活動，與文本及影像交流也與自己和團體成員對話。
* 帶領講師：楊惠娟心理師。
* 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。

參加人數說明：以往我們總希望將好活動與更多家長分享，期待能給予家長更多自我成長機會，我們也樂於這樣做，此次在活動更細緻考量，希望參與讀書會的家長能有更多深度互動、心靈分享，成員在團體內更有信任感、更多互動練習，如此才能讓學習從大腦、走向內心、帶入生活，因此請大家包容我們在這次的活動中限制了人數。

對於此次向隅的讀書會夥伴，也許我們可以把時間留下來給其他的活動，例如每學期我們亦會另外辦理親職講座，這樣的大型講座活動，就歡迎舊雨新知多多給予我們支持唷！

* 報名方式：網路報名，報名網址：[**https://ppt.cc/fspAix**](https://ppt.cc/fspAix)(可上竹女網站首頁連結)
* 報名期間：即日至108年9月20日17：00止
* 我們希望：提供心靈交流成長平台，增進相互支持的力量，達到快樂做自己的目標。
* 上課地點：新竹女中行政大樓二樓會議室。
* 報名截止時間：108年9月20日17：00止figure-1連絡電話：5456611#611彭小姐

歡迎各位家長參與，期待與您相遇在竹女讀書會!

**課程時間表**

**1-09**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **次數** | **日期** | **時 間** | **內 容 主 題** | **備 註** |
| 一 | 10/03（四） | 09:00~10:30 | 相見歡 | 帶領人：  楊惠娟心理師  清華大學諮商中心兼任諮商師 |
| 10:40~11:30 | 簡介《變老的勇氣》 |
| 二 | 10/17（四） | 09:00~10:30 | 享受年歲增長，以「加分」過日子 |
| 10:40~11:30 | 思考生命的使用方法 |
| 三 | 10/31（四） | 09:00~10:30 | 與父母一起面對死亡 |
| 10:40~11:30 | 成為「大人」的三大要件 |
| 四 | 11/14（四） | 09:00~10:30 | 坦率承認「做不到」的勇氣 |
| 10:40~11:30 | 「變老」即是擁有整合經驗並傳承的特權 |
| 五 | 11/28（四） | 09:00~10:30 | 影像對話 |
| 10:40~11:30 | 分享與回饋 |

**※書籍資訊：《變老的勇氣》，出版社：平安文化。定價：300元，代購七五折。**