**~~新竹女中第39期家長讀書會邀請函~~**

****

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」？藉著參加讀書會經由閱讀，從中結識新夥伴、聽聽新觀念或是分享生活經驗，相信會帶給自己不同的收穫與成長，在此，熱情邀請您加入新竹女中第39期家長讀書會。

→本期讀書會主題為：**真正的整理不是丟東西**

作者廖文君曾旅居日本和美國，擁有「家族系統排列」療癒師的認證，目前是自由接案的行銷策略顧問及人生整理教練，並致力於友善環境與萬物的推廣。2012年開始，突然興起各種斷捨離和收納整理的風潮，然而作者告訴我們：「真正的整理，不是斷捨離，也不是極簡主義，而是一個面對自己的功課、一個看見自己的方法。藉由整理物品療癒內在、走進內心，讓整理校準你真正想要的人生」。上述觀點讓人耳目一新、充滿好奇，邀請您與我們一起，開始整理、面對自我，活出想要的人生。

→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：邱瓊慧諮商心理師。

→參加對象：本校學生家長40名，以在校學生家長優先，有剩餘名額則開放社區家長。

→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！

（備註：親職教育講座無人數限制，歡迎舊雨新知多多支持）

→報名方式：採網路報名，報名網址：[**https://ppt.cc/f1Vkex**](https://ppt.cc/f1Vkex)(可上竹女網站首頁連結)

→報名截止時間：109年9月20日17：00止

→連絡電話：5456611#611彭晏晏小姐

→上課地點：新竹女中行政大樓二樓會議室。

→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。

**歡迎各位家長參與，期待與您相遇在竹女讀書會!**

**第39期竹女家長讀書會課程時間表**

****

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **次數** | **日期** | **時間** | **內容主題** | **備註** |
| 一 | 10/07（三） | 09:00~10:30 | **相見歡:聊聊整理與自己的關係** | 帶領人：邱瓊慧心理師 |
| 10:40~11:30 | 從斷捨離到怦然、再到真正的整理不是丟東西 |
| 二 | 11/04（三） | 09:00~10:30 | **整理人生的工具** |
| 10:40~11:30 | **整理人生的挑戰** |
| 三 | 12/03（四） | 09:00~11:30 | **親職教育講座：青春的妳、中年的我****~~談親子關係中的自我定位** | 講師：呂謂正心理師 |

**※書籍資訊：1.《真正的整理不是丟東西》，出版社：方智。定價：300元，代購七五折。**

 **2.需要代購書籍的家長請務必於10/07當天前來取書繳款，或請子女代為取書繳款，**

 **感謝您的配合。**