**~~新竹女中第41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41期家長讀書會。

→本期讀書會主題為：讓心裡的傷不倒帶

近幾年來，諮商輔導界吹起一股「創傷知情」的浪潮，隨著大腦研究的進展，我們開始理解所謂「創傷」，不只是發生過的可怕事件，甚至會根本性地改變一個人的知覺、情緒、生理及行為的表現。

作者謝莉‧珍恩(Shaili Jain)是一位終日與病患的創傷餘波共處的精神科醫師，她累積大量臨床實務的觀察與研究，透過她流暢且溫暖的筆觸，讓我們得以一窺創傷的真相，並且瞭解面對受創的心靈，我們可以如何預防或提供協助。

創傷經驗與反應其實是很普遍的現象，這兩年來疫情肆虐，幾乎可算是人類社會的集體創傷，帶著創傷知情的視角，我們於是能正視、承認及同理自己和他人的創傷，也才能真正幫助彼此復原，邀請您和我們一起聊書也療心。

→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(目前辦理歇業)。

→參加對象：本校學生家長40名，限在校學生家長參加。

→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，報名網址：[**https://ppt.cc/fpNE8x**](https://ppt.cc/fpNE8x)(可上竹女網站首頁連結)

→報名截止時間：110年9月30日17：00止

→連絡電話：5456611#1601彭晏晏小姐

→上課地點：線上講座(Google Meet)

→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41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 | 10/14（四） | 09:00~10:30 | 揭開創傷的面紗：原來這些都是創傷(一) | 帶領人：邱瓊慧心理師 |
| 10:40~12:10 | 揭開創傷的面紗：原來這些都是創傷(二) |
| 二 | 11/11（四） | 09:00~10:30 | 啟動療癒的能量：重啟各層面的連結(一) |
| 10:40~12:10 | 啟動療癒的能量：重啟各層面的連結(二) |

**※書籍資訊：**

**1.《讓心理的傷不倒帶》，出版社：臉譜出版2020/7，定價399元，代購300元。**

**2.需要代購書籍的家長請務必於10/14前，請貴子女至輔導室找彭晏晏小姐取書繳款，感謝您的配合。**

**※備註：**

**報名填寫email請填家長個人Gmail帳號，以利加入Meet會議室，會議代碼將於活動前二日寄出！**