**~~新竹女中第42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42期家長讀書會。

→本期讀書會主題為：《恰如其分的自尊》

「您愛自己嗎﹖」這是生命對我們的提問，也是坊間許多心理成長書籍的主題和賣點。

本書透過清楚的架構、量表的工具、豐富的故事，帶領讀者認識「自尊」的多元面貌與對人的影響，深入淺出說明自尊過高和過低的好處與風險，以及如何保護和調節自尊使其恰如其分；兩位法國作者--克里斯托夫‧安德烈(Christophe André)與弗朗索瓦‧勒洛爾(François Lelord)同時具有精神科醫師和暢銷作家的身分，兩人合著多本心理科普書籍，深獲讀者肯定，本書更在法國亞馬遜獲得五星評價，被譽為最溫柔的「心理學神作」。

認識「自尊」的面貌和影響，為我們打開看見自己和他人的一扇窗，想像活在一個眾人都有穩定和良好自尊的世界，那是多麼美好的世界，值得我們一起學習和努力，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，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，報名網址：[**https://ppt.cc/f0Ktyx**](https://ppt.cc/f0Ktyx)(可上竹女網站首頁連結)

→報名截止時間：111年3月11日17：00止

→連絡電話：5456611#1601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42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 | 3/29（二） | 0900-1030 | 8-199頁 / 問自尊為何物﹖一念天堂與地獄(一) | 帶領人：邱瓊慧諮商心理師 |
| 1040-1210 | 8-199頁 / 問自尊為何物﹖一念天堂與地獄(二) |
| 二 | 4/19（二） | 0900-1030 | 201-381頁 / 剛剛好的平衡，我愛自己故我在(一) |
| 1040-1210 | 201-381頁 / 剛剛好的平衡，我愛自己故我在(二) |

**※書籍資訊：《恰如其分的自尊》，出版社：方舟文化出版2021/9二版。定價：450元 ，代購335元。**

**※代購書籍的家長請務必於3/29當天前來取書繳款，感謝您的配合。**