

新竹女中家長讀書會邀請函 第 45 期

親愛的家長朋友：您好！

成為高中生的家長，想必辛苦但又為孩子和自己感到驕傲吧！但愛子女心切的我們，總是容易把擔憂化作行動言語推動孩子而引發爭執。讓我們換個方向，添加一點智慧的小技巧，把正向的情感在家庭中擴展開來。本期主題「媽媽的情緒練習：自我覺察，用智慧愛孩子和自己，建立正向家庭關係」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 45 期家長讀書會。



本期讀書會主題為：《媽媽的情緒練習》

誠摯地邀請您和我們一起聊書也療心！

- ★ 帶領講師：涂冠如諮商心理師。
- ★ 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/K4RQpg> (可上竹女網站首頁連結)
- ★ 報名截止時間：113 年 3 月 22 日 17:00 止
- ★ 連絡電話：5456611#1601 連乙樺小姐
- ★ 上課地點：新竹女中行政大樓二樓會議室



時間表課程

次數	日期	時間	內容主題	備註
一	4/11 (四)	0900-1200	Chapter 1 -5 自我覺察	帶領人： 涂冠如諮商心理師
二	4/18 (四)	0900-1200	Chapter 6-10 找到平衡，在愛裡成長	



※書籍資訊：《媽媽的情緒練習：自我覺察，用智慧愛孩子和自己，建立正向家庭關係》

出版社：大好書屋 2020/07/03。定價：350 元，代購 260 元。

※代購書籍的家長請務必於 04/11 讀書會當天前來取書繳款，感謝您的配合。

※備註：報名請填家長個人 Gmail 帳號，作為講座行前通知，講座通知將於活動前二日寄出！

歡迎各位家長參與，期待與您相遇在竹女讀書會！