

新竹女中家長讀書會邀請函 第 45 期

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 44 期家長讀書會。



本期讀書會主題為：《相信自己是夠好的媽媽》

『媽媽』這個角色，在傳統意義中被歌頌得很偉大，但扮演媽媽的女性，卻常常被剝奪人生的主導權，這是很明顯的矛盾。

深入地說，過去的傳統媽媽在教養女兒時，傳遞出的價值觀常擺脫不了父權。因此，現代女性在成長的過程中，對於傳統媽媽生出的失望與憤怒，以及心疼與不捨，揪成了一股難解的情結。

在龐大的社會價值下，媽媽容易忽略自己與自己的關係，致使迷失自我，失去自信，跟隨外界評價飄來盪去，內心徬徨失措，最後，可能不自覺地與親子、婚姻、家庭關係糾結成一團亂麻死結。

我們期望能夠藉著這本書，讓我們能夠獲得一點釋放自己，學習放下執著、恢復彈性的空間。讓我們一起跟著洪仲清心理師的文字與涂心理師的引導，重新找回愛自己的方式。

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/KQdKgj> (可上竹女網站首頁連結)
- ★ 報名截止時間：112 年 11 月 3 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



歡迎各位家長參與，期待與您相遇在竹女讀書會！

時間表課程

次數	日期	時間	內容主題	備註
一	11/30 (四)	0900-1030	Chapter 1 關於媽媽	帶領人： 涂冠如諮商心理師
		1040-1210		
二	12/07 (四)	0900-1030	Chapter 2 關於女人	
		1040-1210	Chapter 3 關於女孩	



※書籍資訊：《相信自己是夠好的媽媽：是犧牲，還是責任？是妥協，還是平衡？放下對母愛的執著，恢復你的生命彈性，重新找回愛自己的方式》，出版社：麥田 2019/04/27。

定價：350 元，代購 260 元。

※代購書籍的家長請務必於 11/30 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！