

國立彰師附工 104 學年度「第二學期親師讀書會」活動摘要

- 一、依據：(一)家庭教育法 (二)本校親職教育知能工作坊實施計畫 (三)本校輔導工作計畫。
- 二、目的：
 - (一)建立親師溝通平台，加強親職教育知能。
 - (二)提供親職教育諮詢、諮商與輔導。
 - (三)協助學生家長發展正向有效之教養策略。
- 三、選讀書目：愛，上了癮（心靈工坊 2003 年出版）。
- 四、帶領者：邱瓊慧諮商心理師（93 年高考；帶領讀書會 600 小時以上）
- 五、日期、討論主題與閱讀進度：
 - (一)105/2/26(週五)愛如何變成毒藥推薦序至第 1 章、1-61 頁
 - (二)105/4/22(週五)共依存的心理困境第 2 章、62-127 頁
 - (三)105/5/27(週五)認出不健康的愛情第 3-4 章、128-216 頁
 - (四)105/6/24(週五)從愛情上癮中康復第 5-6 章、217-307 頁
- 六、時間：下午一點至三點。
- 七、地點：教學暨行政大樓 2 樓會議室。
- 八、參加對象：以家長為優先，校內教師次之，共 19 人。四場次統計共 76 人次參與。
- 九、主辦單位：家長會、輔導室、人事室。
- 十、活動照片及心得：



每個月的最後一個星期五，參加讀書會是一項令人期待的活動。這次閱讀《愛，上了癮》除了可以探討感情世界裡所潛在的某些病態心理，藉由與伙伴們及瓊慧心理師的經驗交流，更能啟發出除了愛情以外，對人生的另一些領悟。有時跳脫出為人父母的身份，面對自己的生活難免遇到挫折及徬徨，利用書中所寫，把它轉換為調整自己腳步，理出思緒的方法，覺得獲益匪淺。有身心健康的自己，才能陪伴孩子身心靈健康的成長，因此感謝輔導室辦了這麼棒的讀書會，讓身為家長的我有機會提升自己，能站在不同的角度看待孩子的問題，才能客觀的為孩子提供協助。(家長心得)

一直很喜歡閱讀心理學方面的書籍，那是一條了解自己內心的探索之路，也能讓自己在人生路程中體會到如何走得更加平穩。因此，看到輔導室主辦讀書會的活動，只要時間可以配合，總是儘量參加。這次讀的書是《愛，上了癮》，在人生之中，遇見喜歡的人或被喜歡，是無可迴避的事情，但是在與對方互動的過程中，就會發現愛情之路的甜蜜與傷痛是一體兩面的，執著愈深，痛苦就會愈深。讀這本書，印象中最深刻的是一個人應該如何了解自己的戀愛模式，與如何改變自己面對愛情的心態，身為教師能學習到這些技巧，對於處理高中生談戀愛的問題也能有更高明的輔導方法。(教師心得)