

讓孩子看到您也在成長！親職教養諮詢好機會

國立彰師附工 114 學年度第二學期親職教育知能工作坊

～ 親師共讀成長講座 ～

請
張
貼
公
告

- 一、選讀書目：《逆轉無力感的情緒修護工具》Phil Stutz 與 Barry Michels 著，聞翊均譯。方言文化出版事業有限公司發行，2024 年 1 月初版。
- 二、選讀動機：作者菲爾·史塔茲（Phil Stutz）是紀錄片《史塔茲的療癒之道》的主角，他顛覆傳統心理治療挖掘過去的作法，創造結合心理與靈性的、看重結果導向、轉換心境的「工具」（The Tools），幫助人面對困難與情緒困擾時做出改變。他另著有《從低谷突破》一書，闡述其開發這些工具背後的哲學理念和思考，提供想瞭解的人延伸閱讀。共同作者巴瑞·麥可斯（Barry Michels）與菲爾·史塔茲合作近 30 年，基於讓這個世界越來越健康、越來越好的使命感，也基於書中提及「高階驅力」的靈性藍圖，他們以豐富的案例故事、明確的工具操作步驟，指引讀者於人生脫困解苦的路徑，是一本極具價值、實證有效、啟動療癒的重要著作。邀請您和我們一起共讀，一起練功，一起讓自己和別人的生命更自由、美好。
- 三、講師：邱瓊慧 諮商心理師。種子心靈事業有限公司負責人，帶領讀書會 1000 小時以上
- 四、時間：115/03~115/06 日期如下，星期二下午 1 點至 3 點。
- 五、地點：本校行政大樓二樓會議室。6/23 於圖書館 6 樓教師聯誼室。
- 六、參加對象及人數：本校學生家長及校內教師共 20 人，額滿為止。
- 七、報名方式：請於 **115 年 3 月 5 日(星期四)放學前**，來電向輔導室報名 (04-7252541 分機 234)，或請貴子弟親自至輔導室填寫報名表或請掃描 QR code 報名。以四次均能參加者優先錄取。
- 八、報名網址：<https://forms.gle/fKmjQyNgpXEv2Ei57>
- 九、費用：本活動完全免費，但須自行自費購買閱讀書籍。
- 十、閱讀進度與討論主題：

本活動同步公告
在學校網頁！



報名表單

次數	日期	讀書會主題	閱讀進度
一	115/3/24	逆轉無助、無畏痛苦	推薦序至第二章，1-86 頁
二	115/4/21	澆熄憤恨、翻轉自卑	第三、四章，87-165 頁
三	115/5/26	緩和焦慮、阻止放棄	第五、六章，167-256 頁
四	115/6/23	言行一致、療癒世界	第七、八章，257-317 頁

備註：若貴子弟事前有按時前來輔導室領取共讀成長講座開會通知單並確實轉交家長，且家長當次有出席，將為貴子弟記嘉獎。**歡迎本校學生家長踴躍報名參加！**