**『休戚相關：好好整理與經營我們的關係』**

**114年北區關懷陪伴讀書會**

今年的關懷陪伴讀書會，我們著重「關係轉化與經營」議題，正視喪親哀悼歷程中家人關係轉變、重新連結的情緒感受與回應，期待與您一同學習面對關係連結與轉變、與自我覺察情緒感受的課題。由講師引導學員透過書籍的導讀、案例討論、自我覺察與技巧練習、經驗交流，學習關照悲傷失落所引發的各種關係議題，並提昇關係經營的知識與能力。課程進行方式，除了實體課程與線上課程同步外，我們增列了課後選讀書籍，更以『陪你一起閱讀』的方式，回應學員的個別需求與交流，歡迎有興趣的夥伴一同來學習。

* 主辦單位：中華民國器官捐贈協會、亞東紀念醫院。
* 課程日期：114年9月3日、9月10日、9月17日，共三堂課。
* 課程時間：週三上午09：00～12：00。
* 課程內容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期 | 書 名 | 講師 |
| 第一堂  9/3(三) | 1.關係的刻意練習(商周，2022)。 2.繪本-寧靜又美麗的回憶國度(大穎文化，2017)。 | 張美茹  社工師 |
| 第二堂  9/10(三) | 1.情緒覺察：情緒要上來了，怎麼辦？從觸發到平靜，轉化關係衝突，找回內在安全感（馬可孛羅，2023)2.繪本-貓房子(KIDO親子食堂，2024)。 | 張真睿社工 |
| 第三堂  9/17(三) | 1.如何清空父母的家：走過喪親之痛（寶瓶文化，2020） 2.繪本-思念之屋（維京，2018)。 | 張美茹  社工師 |
| 課後選讀書目 | 1.躲在蚊子後面的大象—那些隱藏在生活小事背後的深層情緒（皇冠，2024）。2.你離開之後：一個女兒失去母親後的生存旅程（三采，2020）。3.我也不想一直當好人：把痛苦、走偏的關係，勇敢退貨，只留下對的人！（聯經，2020）。4.給總是因為那句話而受傷的你：不再因為相處而痛苦難過，經營讓彼此都自在的人際關係。（聯經，2021） | 張真睿社工 |
| 註：1.課程中所使用之書籍由本會準備，歡迎學員借閱。  2.本活動採實體及線上課程同步，線上使用Google Meeting連線。  3.三堂課可獨立報名。  4.凡參與實體課程成員並完成課後問卷者，可獲得本會歷年讀書會用書一本。 | | |

* **課後『陪你一起讀』個別陪讀交流時間規劃：**

1.三堂課程後增列課後閱讀書籍供有興趣者登記借閱。

2.登記借閱時，請一併預約登記面對面或視訊方式交流時間，每本書陪讀交流每次1小時、每本書以預約3次為限。預約期間以課程結束後3個月內為限。

3.完成個別陪讀之後，請借閱人協助將書送回或寄回本會。

* 課程地點：亞東紀念醫院**14樓多功能會議室**。(請搭南棟綠色21-24號電梯)

(地址:新北市板橋區南雅南路二段21號南棟14樓)

* 報名對象：

（1）器捐家屬。

（2）器捐領域之助人工作者，包括醫護團隊、社工、志工及器捐家屬均可。

（3）有興趣參與器捐關懷志工行列的器捐家屬、醫護團隊、志工及社工、心理、諮商輔導等相關學系在校生。

* 費用：免費。
* 參加名額：受限場地及分享品質，每堂課現場至多受理15人報名。
* 報名截止：即日起至8/25(一)下午五點或額滿截止。
* 報名方式：（1）線上報名：**https://reurl.cc/6qlQDk**

** «手機掃描填寫報名資料»**

（2）電話報名02-2702-5150 張真睿社工