



112年度北區心靈讀書會

「所有快樂的家庭都有相似之處。」

在認識自己的道路上，

家庭往往和人際關係、情緒管理密不可分

想邀請對個人成長有興趣的您，

一起【召喚勇氣】、學習【關係療癒】

給自己一堂【情緒管理課】

- 日期：4月至11月每月1次，共8次
(4/9、5/14、6/11、7/9、8/13、9/10、10/15、11/12)
- 時間：下午1:30至4:30
- 地點：台北病友服務中心
- 對象：15人為限。對人際關係及自我成長有興趣的北區病友及家屬為優先。
- 預定閱讀書籍(以下擇一，開課後由成員共同討論閱讀書目)：
《召喚勇氣》
《關係療癒—建立良好家庭、友誼、情感五步驟》
《與孩子一起上的情緒管理課：
五個探索階段×四種教養類型×五項輔導步驟》
- 報名方式：Google表單／來電報名
- 聯繫窗口：02-2521-0717分機169 劉懿心專員

