

## 前言：

現在婦女的多重角色，多重壓力，如何在忙碌的生活中，停下腳步，透過靜心…才能淨心又敬心……  
找回自己，傾聽內在的聲音，發現自己，才能發現幸福，擁有幸福，享受幸福……  
終身學習的世代，幸福是甚麼？  
每個人隨著他的生命經驗與生命階段而有所不同  
但  
都需要一個正向的團體來練習、滋養、發現與學習……  
付出愛，更要懂得享受愛……我是美好的……  
體驗肯定自己，悅納自己的過程  
更需要不停止的學習與分享才能被累積  
讓我們在每周一次的聚會裡，累積一點點心的發現  
然後就會發現越來越多的幸福……  
找回父母自己的幸福  
才能陪孩子遇見美好的自己……  
孩子幸福，也才能看見父母的幸福  
進而開展家人的、家族的、職場的……  
不同領域的幸福  
我們將在多元的文化議題裡帶您發現並體驗  
肢體之美、語言之美、寫畫之美、文字之美  
甚至，一點點的  
生活之美  
大自然之美  
或  
愛人與被愛之美……

發現幸福讀書會  
只想  
為你  
為我  
為我們的家人  
發現更多的幸福  
讓我們一起幸福共學在春天…

共讀書籍：

1. 走進希望之門：從藝術治療到藝術育療/吳明富著/張老師文化
2. 新 家庭如何塑造人(新版)/維琴尼亞·薩提爾著/張老師文化
3. 食在自然/陳惠雯著/上旗文化
4. 孤獨六講/蔣勳著/聯合文學
5. 美的覺醒：蔣勳和你談眼、耳、鼻、舌、身/蔣勳著/遠流
6. 少年台灣/蔣勳著/聯合文學
7. 有些事，這些年我才懂：小野的人生思考/小野著/究竟

8. 樂活國民曆/彭啟明、洪震宇、李咸陽著/遠流
9. 漲潮日/隱地著/爾雅
10. 小小站・輕旅行：一個人也好玩的 26 個鐵道私景點/段慧琳著/時報出版
11. 跟著節氣去旅行：/范欽慧著/遠流

## 講師簡介

**帶領人：陳培綸(向日葵)老師** [gracechen0323@gmail.com](mailto:gracechen0323@gmail.com)/0938-119591

**幸福源緣園圓文創志業～幸福召集人 召集幸福人 0938-119591**

**財團法人光寶文教基金會～社區認輔講師**

**幸福從心開始部落格** <http://gracechen0323.pixnet.net/blog>

**熱情從我開始 生命就此開始綻放光芒**

光寶文教基金會～社區認輔、父母學學程、多元文化、小型團體輔導種子講師  
各國中小、非營利組織志工培訓、親子營隊、親職講座、自我探索、身心靈成長帶領人  
鶯歌、台南鹽水、新北市家庭教育中心～樂齡活化歷史暨終身學習講師  
新北市婦女大學、自閉症協會專任講師～幸福源緣園圓文創志業 幸福召集人

# 財團法人光寶文教基金會

## 桃園縣龜山區楓樹國小 101 學年度下學期 認輔成長班課程 計劃表

次數	日期	時間	地點	單元名稱	課程內容	講師/帶領人
1	3/08	9:00-11:30	2樓會議室	始業式~相見歡 美學·春天	1.生活美學與人我關係 2.美學在春天的共學計畫 3.認識正向心理學 4.共學的公約宣言 5.美的覺醒 VS 孤獨六講/蔣勳 ~談情慾孤獨	校長、主任 暨陳培綸老師
2	3/15	9:00-11:30	2樓會議室	野雁春天 共學·春天	1. 影片賞析/蔣勳/孤獨六講 ~談語言孤獨 2.讀書會進度研討 3.團體動力經營 4.第一小組分享帶領:	全體學員 暨陳培綸老師
3	3/22	9:00-11:30	2樓會議室	節氣·春天	1.認識春天的節氣 2.節氣意象與大地之美 3.節氣的飲食與健康守護 4.美的饗宴 (書寫與表達性藝術體驗)	陳培綸老師
4	3/29	9:00-11:30	2樓會議室	收藏·春天	1. 影片賞析/蔣勳/孤獨六講 ~談革命孤獨 2.讀書會進度研討 3.團體動力經營 4.第二小組分享帶領:	全體學員
5	4/12	9:00-11:30	2樓會議室	食在·春天	1.認識春季食材。 2.慢食；味覺藝術的三餐 3.飲食文化的思考與對話 4.美的饗宴 (書寫與表達性藝術體驗)	陳培綸老師
6	4/19	9:00-11:30	2樓會議室	春天·食譜	1. 影片賞析/蔣勳/孤獨六講 ~談暴力孤獨 2.讀書會進度研討 3.團體動力經營 4.第三小組分享帶領:.	全體學員
7	4/26	9:00-11:30	2樓會議室	歲時·春天	1.儀式和人際關係 2.儀式的五大要素 3.創造有意義的歲時儀式 4.美的饗宴 (書寫與表達性藝術體驗)	陳培綸老師

8	5/03	9:00-11:30	2樓 會議室	讚美・鼓舞 祝福・春天	1. 影片賞析/蔣勳/孤獨六講 ～談思惟孤獨 2.讀書會進度研討 3.團體動力經營 4.第四小組分享帶領:	全體學員
9	5/10	9:00-11:30	2樓 會議室	旅行・春天	1.山城美館人文饗宴 2.幸福農莊浪漫食 3.三芝藝術村 4.爾雅書房 5.山與海的飲食文學寫畫	陳培綸老師
10	5/17	9:00-11:30	2樓 會議室	幸福・春天	1. 影片賞析/蔣勳/孤獨六講 ～談倫理孤獨 2.讀書會進度研討 3.團體動力經營 4.第五小組分享帶領:	全體學員
11	5/24	9:00-11:30	2樓 會議室	記憶・春天	1. 語言的力量 2. 用 8 個力量記憶春天 3. 春天的拼貼詩畫	陳培綸老師
12	5/31	9:00-11:30	2樓 會議室	結業式～分享回饋 感恩・春天	1. 感恩的力量 2. 課程回顧與展望 3. 頒結業證書	校長、主任 暨陳培綸老師

桃園縣楓樹國小『親子共學共享～父母成長營』報名表

班級座號:\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 家長姓名:\_\_\_\_\_

學生姓名:\_\_\_\_\_ 電話:\_\_\_\_\_ 手機:\_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

如期參加  不克參加

報名表請於 102 年 3 月 6 日(三)前送交輔導室輔導組，謝謝您!

◎ 課程時間：每週五早上九點至十一點半上課，共 12 堂課。