

2017 年聖保祿醫院精神科〈冬季社區講座〉

愛的路上我和你

您對於和伴侶的日常相處與溝通互動，感到滿意嗎？當被問到這個問題時，許多人的答案可能會是「還好」、「不太滿意」，甚至是「別提了」。您知道嗎？即使表面上看起來互動良好或幸福恩愛的伴侶，其實生活與相處也免不了遭遇大大小小的問題，或也有不為人知的辛酸。感情與婚姻，可說是人生的修業學習中，具有相當難度的一門課程。

一般認為感情交往通常隨著相處時間增加，關係會變得更深入與穩固，但不可否認的，時間同時也會讓各種問題漸漸顯現出來。常見兩人在步入婚姻之後，才逐漸發現對方有自己難以接受之問題，例如價值觀不合、情緒不穩定、對關係缺乏責任感等等，感到難以繼續相處下去，但若要分開，又必須付出相當程度之代價(例如已有孩子)。有許多人只好選擇忍耐，盡可能減少衝突，甚至長年的彼此冷戰，但並未積極處理與改善互動之困難。在這樣的狀況下，各式各樣的問題也隨之而生，婚姻不再是幸福與甜蜜，反倒成了讓人想逃也逃不出的牢籠。另有些人選擇離婚，但是，離婚後何去何從？自我的定位能重新找到嗎？孩子怎麼辦？未來要如何繼續走下去呢？

除了長時間不斷忍耐，或是分手、離婚，我們當然有更好的做法與選擇。許多較嚴重的問題狀況，並不是一朝一夕突然產生的，而是由於長期存在的小問題不斷累積所形成之結果。因此，若能夠學習如何與伴侶有效溝通互動，早期察覺並改善相處方面的困難，將可避免問題一次又一次反覆重演，而對感情形成不易挽回之傷害。本次講座特別邀請到心園心理治療所的鄭欣宜臨床心理師主講，主題為：「愛的路上我和你」。內容將包含三個主要部分，1. 兩性感情：溝通和親密。2. 婚姻圍城：歡喜一家子。3. 婚姻危機：牽手一輩子 v.s. 好聚好散。無論您的感情或婚姻關係目前狀況如何，只要有心經營、協調、與作出改變，都可以讓互動更接近理想與滿意之狀態，也讓自己與對方更為成長。邀請您一同參與本次的講座。

- ◆ 講座對象：有興趣了解相關知識的一般民眾、專業人士、及本院同仁。限額 50 名。人數有限，請盡速報名以免向隅。
- ◆ 講座日期：106 年 11 月 25 日（星期六）下午 1:30-4:30。
- ◆ 講座地點：聖保祿醫院 C 棟 7 樓會議廳（桃園市桃園區建新街 123 號，交通資訊請上網至 http://www.sph.org.tw/tw/index_01_08.html 查詢）。
- ◆ 講師介紹：
 - 鄭欣宜 臨床心理師。
 - ✧ 學歷：國立台灣大學心理學研究所碩士。
 - ✧ 經歷：前桃園縣臨床心理師公會理監事。前林口長庚醫院兒童心智科資深臨床心理師。曾任台大、長庚、中原等校臨床心理研究所實習督導。前國立台北教育大學心理與諮商學系兼任講師。前國立台北教育大學兼任輔導老師。前國立台灣大學兼任輔導老師。
 - ✧ 現職：心園心理治療所—桃園所主任心理師。桃園市政府警察局心理諮詢委員。桃園市政府家庭暴力暨性侵害防治中心特約心理師。
 - ✧ 專長：兩性婚姻與人際困擾、焦慮與憂慮心理治療、兒童青少年壓力及情緒管理、偏差行為矯治、兒童早期療育。

◆ 課程內容：

時間	主題	主持人/講師
1:10-1:30	報到	
1:30-1:40	開場、課程介紹	周佑達 醫師
1:40-2:30	兩性感情：溝通和親密	鄭欣宜 臨床心理師
2:30-3:20	婚姻圍城：歡喜一家子	鄭欣宜 臨床心理師
3:20-3:30	休息時間	
3:30-4:20	婚姻危機：牽手一輩子 v.s. 好聚好散	鄭欣宜 臨床心理師
4:20-4:30	討論	鄭欣宜 臨床心理師

- ◆ 上課費用：課程費用每人 200 元。在 106/11/3（週五）前完成報名及繳費，享有早鳥優惠價 100 元。若已先報名但未在早鳥優惠期限內繳費，仍採原價收費。

◆ 報名方式：下面三選一

- 現場報名：親至本院 C 棟 7 樓日間照護中心繳交講座報名表並同時以現金繳費。
- 傳真報名：請先完成匯款後，將收據黏貼於講座報名表，傳真至(03)3773373。
- E-mail 報名：請先完成匯款後，將收據黏貼於講座報名表，掃描為 JPG 或 PDF 檔案，或使用手機拍照。寄送至電子信箱 kevin10502@mail.sph.org.tw。

◆ 匯款帳號：

- 銀行行名：國泰世華銀行桃園分行
- 戶名：沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人
- 帳號：034505038276

（附註：跨行轉帳手續費 15 元；匯款手續費 30 元；但個別銀行可能另有規定，請斟酌合適之繳費方式。）

- ◆ 講座洽詢電話：(03)3613141 轉分機 7694，找陳心理師。若需留言時，請告知姓名、聯絡電話等相關訊息。