

2-1-2 愛的同心圓~享愛趁現在工作坊實施計畫

壹、計畫依據：

- 一、家庭教育法
- 二、106 年度宜蘭縣家庭教育中心工作計畫

貳、計畫動機：婚姻新生活勢必面對許多的挫折及衝突，藉由團體及講座課程協助剛進入或將進入婚姻生活的學員學習相互理解與包容，進而持續、有信心的經營婚姻。

參、計畫目標：透過觀念啟發與體驗式學習，讓參與學習的將/新婚伴侶能透過各種互動訓練，了解人內在的情感世界，掌握處理矛盾衝突與建立親密感的能力，在過程中澄清兩人對婚姻的期待，共同規劃出屬於彼此的婚姻藍圖。

肆、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部。
- 二、主辦單位：宜蘭縣政府。
- 三、承辦單位：宜蘭縣家庭教育中心。
- 四、協辦單位：公共托嬰中心~宜蘭第三中心、縣府人事處、金六結營區。

伍、辦理日期、地點：106 年 10 月 6 日(五)14:00-16:00，本縣家庭教育研習中心二樓視聽室。

陸、參加對象：未(新)婚男女同仁，計 100 名。

柒、活動方式：專題演講、分組練習討論

捌、活動內容：

時間	課程單元
1 堂 1.5-2 時	婚姻生活的酸甜甜~ 溝通婚姻生活滿意及待改善之處
	婚姻生活中的金三角~ 兼顧和鞏固婚姻中「你」「我」「我們」的部分
	原生家庭對婚姻生活的影響~ 原生家庭的隱形規則與內在誓言

玖、講師簡介：

吳楷貴 諮商心理師/宜蘭縣諮商心理師公會副理事長。

拾、預期效益：

- 一、透過親密關係的體驗學習活動，協助新婚伴侶做好婚前預備，減少在親密關係中帶來的傷害，體驗愛的喜悅和力量。
- 二、破除性別角色因社會和文化行為所造成的刻板印象，並且學習尊重、接納每一個人在發展歷程中所呈現的差異，及在親密關係中的溝通表達，共同建構適宜的未來家庭生活。

拾壹、本項課程可採計研習時數 2 小時。