

臺南市白河區公所

性別讀書會成果報告

機關	臺南市白河區公所	時間日期	111年02月11日 09:00-11:00，共計2小時
書籍名稱	擁抱B選項	導讀者 (服務單位、職稱)	鄭輝鵬講師 (白河區公所/人事主任)
活動目的 及 活動簡介	<p>Facebook 營運長、《時代》雜誌最有影響力人物雪柔·桑德伯格有著眾人嚮往的 A+人生，完美的履歷、令人羨慕的工作、親愛的老公與孩子。但兩年前，桑德伯格的丈夫在度假中意外驟逝，她的人生瞬時陷入不見底的痛苦，她不知道自己該如何走出如影隨形的傷痛，更不知道如何教養兩個稚齡的孩子有個快樂的人生。</p> <p>擁抱 B 選項是雪柔在歷經突然喪夫的意外之後，學著面對失去，鼓勵自己一步步接受這件事實，繼續努力擁抱生活的過程，當原本想像中的美好生活 A 選項已不復存在、也無法重來時，就該退而求其次的擁抱 B 選項，讓自己繼續過下去。</p> <p>本書導讀重點如下：</p> <p>一、人生無法盡如人意，我們每個人都活在某種形式的 B 選項中即使完美選項不復存在，我們仍可以擁抱 B 選項，勇敢重新開始</p> <p>不只是失去親愛的人，人生中各種逆境總是突然來到，工作受挫、失去情感。不管是自己，還是身邊所愛的親友，每個人在面對失去與逆境時，都需要一個減緩痛苦的方法，一種堅定的陪伴。</p> <p>這本書結合了桑德伯格獨到的洞見，以及他的好友、華頓商學院心理學教授亞</p>	合作單位	<input type="checkbox"/> 有，合作單位名稱_____

無

當·格蘭特對於如何從逆境復原的研究新發現。從發現丈夫大維·高柏倒在健身房地板上那痛徹心扉的一刻後，桑德伯格攤開她破碎的心，打開她的筆記，分享那失去摯愛後席捲而來的悲傷與孤絕。書中書寫她如何走出喪夫的傷痛，重新發現幸福的歷程，也收錄了來自各領域許多人克服逆境的故事，包括面臨病痛、失業、性侵、暴力、天災與戰爭暴行等重大失落，看他們如何重寫人生，展現人性的堅強。

二、韌性不是與生俱來，但韌性能像肌肉一樣鍛鍊你我都能幫助自己與朋友，家人與小孩培養韌性，獲得穿越逆境的力量

韌性存於我們每個人內在深處，也得自外界的支持與陪伴。即使經歷再大的打擊，我們仍能透過尋找深層意義、學會真心感恩而復原、活出更好的人生。

這本書提供實際可行的方法，幫助讀者發現自己內在未曾發掘的韌性，每個人都可以像鍛鍊肌肉般，強健自己的韌性。本書也分享了清楚的步驟，包含我們如何幫助別人度過難關，同時對自己慈悲，教出堅強的孩子，以及打造韌性十足的家庭、社群和組織，讓我們勇敢迎向每一天的挑戰。

如果你正處逆境與傷痛中，這本書能帶領你找到穿越的路徑；

如果你身邊有人正面對人生的苦痛，這本書會告訴你如何陪伴與有力支持的做法；

如果你擔心孩子無法面對挫折失去，這本書告訴你培養韌性的方法；

如果你相信復原力，在這本書中你將看到更多幫助人們走出逆境，在社會上發揮更大的力量。

參加對象	臺南市白河區公所全體同仁	參加人數	性別			共計
			女	男	其他	
			37	26	0	63

性別讀書會活動照片



辦理性平讀書會導讀情形。



全體同仁參與讀書會情形。