

新北市板橋區溪洲國小「教出會思考的孩子~情緒照顧 EQ 美學」

社區家長成長課程報名簡章

課程簡介

人類的大腦，主宰著心智的運作與行為，但直到現在科學家與醫學界對於大腦運作了解仍然相當有限。1970 年前後神經科學(neuroscience)與認知科學(cognitive science)興起，從不同角度圍繞著神經、大腦與心智，不僅保持著密切的關係，更整合了生物、醫學、心理、行為與社會科學的精髓而蓬勃發展。磁振造影(MRI)的發明使醫療診斷有革命性的進步，三十年來已有多達八位學者因 MRI 相關之研究與貢獻而獲得諾貝爾獎的殊榮。1990 年後出現的功能性 MRI 發明，其原理是利用 MRI 來測量神經元活動引發之血液動力的改變，這些都和我們心智的運作、行為和日常生活、學習、人際關係等息息相關。

研究顯示，十二歲時頂葉才發育完成；顳葉要到十六歲；而額葉則是二十至二十五歲才會成熟，這是一般父母和師長較少接觸的腦科學常識，也因此易被慣性的思考和行動模式所束縛而受困受苦。好 EQ 來自於對自己大腦的了解並有意識的練習。英國的臨床心理師 Hazel Harrison 博士認為「當孩子理解他們的大腦發生了什麼事情時，這可以成為改變的力量。」當大人能夠帶著學習後的覺察力去陪伴和引導正在發展中的孩子，看待大腦發展和改變，就有助於學習、親職教養和情緒能力及潛能的開發提昇，是校園心理健康促進的預防工作，也是身心保健的基礎推動工作。

教出會思考的孩子一直是普天下父母親努力的方向和期待。「教出會思考的孩子~情緒照顧 EQ 美學」是光寶文教基金會累積二十年社區認輔經驗，發展出「父母美學系列課程」的一部份。認識情緒的方法很多，在加入了大腦科學後更多了不同學習的面向，尤其是 2017 年與財團法人精神健康基金會策略聯盟，援引「腦的美麗境界—腦科學教育展」的資源，運用表達性藝術媒材融入大腦科學，期使校園親師生及助人者對大腦多一些了解，同時理解大腦與情緒的相關性並能妥善的保養照顧，發展出符合個人的腦力生活方式，適切順利的面對生活中的新機會和新挑戰。

報名截止日期：107 年 4 月 3 日(二) 有意參加者請將回條交給導師，由導師轉交輔導室資料組許老師(26867705#64)，也可掃描右方條碼直接報名。

家長姓名		聯絡電話	
孩子班級		孩子姓名	
本次家長成長課程開課對象為家長本人，非學生課程喔!!			



「教出會思考的孩子~情緒照顧 EQ 美學」社區家長成長課程表

課程上課時間：9:00-11:30，地點：二樓小會議室

日期	單元	單元主題	單元目標
4 月 12 日 (四)8:30		始業式	相見歡、介紹授課講師
4 月 12 日 (四)	1	情緒調色盤	1. 認識情緒的多元樣貌。 2. 透過繪本認識情緒 ABC 3. 思考力、創造力的潛能開發
4 月 19 日 (四)	2	情緒的演化奇航	1. 透過遊戲，體驗及認識大腦在情緒表現所扮演的角色與機制。 2. 透過討論與分享的認識情緒的種類與複雜性。 3. 思考力、創造力的潛能開發。
4 月 25 日 (四)	3	情緒在大腦旅行 ~情緒自覺、他 覺與調節	1. 透過課程覺知個人的情緒向度與他人互動情緒反應方式。 2. 透過表達性藝術有意識的強化鍛鍊，增進從覺知到自我紓壓調節能力。
5 月 3 日 (四)	4	情緒在大腦旅行 ~生氣篇...	1. 透過表達性藝術媒材與遊戲體驗，認識並理解情緒豐富多樣性。 2. 透過遊戲體驗與討論，瞭解如何適當調節情緒。
5 月 10 日 (四)	5	情緒在大腦旅行 ~害怕、焦慮 篇...	1. 透過團體共學、討論與創作過程，增進團體成員的互動與溝通。 2. 藉由團員腦力激盪創作，進而分享家人、朋友、學校與社區，增廣情緒教育的應用。
5 月 17 日 (四)	6	情緒在大腦旅行 ~同情與同理...	1. 透過課程瞭解同情心和同理心的區別 2. 藉由活動，練習用同理心解決衝突，強化大腦前額葉皮質的神經迴路，進而運用在日常生活中。
5 月 17 日 (四)		結業式	頒發結業證書

講師介紹：

黃兀 老師

Dallas Baptist university.USA 教育碩士.

光寶文教基金會講師

台北商業大學空中學院兼任講師

德霖科技大學兼任講師

