

參加者的承諾:

1. 我願意參加 EQ 步步升 親子關係成長系列課程: 激發孩子腦部的潛能每課程的每一課, 每課中我都會藉個人, 二人或小組作業去改變我的信念, 行為和經驗, 了解自己及互動中的位置及角色, 背後的信念, 情緒, 依附需求, 恐懼及創傷。
2. 我願意投入每課的作業和練習, 小組裡的分享和討論, 並委身在組裡互相接納, 彼此鼓勵, 代禱, 和保密。
3. 我知道我週都需要至少 60 分鐘完成那週的作業, 我立志每週用 60 分鐘去完成作業和備課。
4. 我願意在課程的開始付出可退還的按金(\$30)並交回完成了的報名表和課程前的自我評估, 我若每課準時出席, 完成每課的作業, 我便可以在課程結束後取回我的按金, 否則我會失去這按金的部份或全部。
5. 若果我因病或在我控制以外的因素而遲到或缺席, 我需要在 24 小時之前通知我的組長, 並照常完成每週的功課。
6. 我知道我個人的成長是我自己的責任, 我也願意去承擔這責任, 我甘心願意面對和改變自己, 並開放自己去經歷天父改變和更新的能力, 我不會去改變, 怪責, 拒絕, 逃避或遺棄我身邊的人, 只會專心認識及改變自己在關係中的經驗, 角色及表現。
7. 我知道教師和組長都會每週為我代禱, 他們也會委身幫助我成長, 了解我的需要, 鼓勵我去克服攔阻我成長的困擾, 若我需要個別的輔助, 我也可以預約教師或組長獨自談話的時間。
8. 我願意完成課程前後的評估, 這些資料會有助於衡量課程的效果和改善課程。
9. 我知道課程的目標之一是製作幫助關係成長的影音資源, 導致更多人可以得益, 我同意參與這些製作。
10. 我同意以上條件和遵守這課程中的規則。

課本與參考書

課程一: 丹尼爾 西格爾, 瑪麗 哈策爾 《由內而外的教養》
浙江人民出版社, 2013 年 五月, 216 頁 Daniel Siegel & Mary Hartzell, Parenting from the Inside Out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive, New York: Penguin Books, 2003, pp257

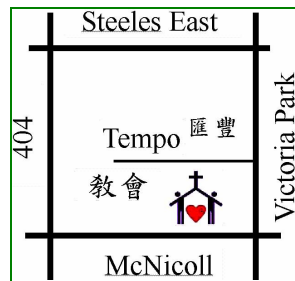
課程二和三: 丹尼爾 西格爾, 蒂娜 佩恩 布賴森 《全腦教養法》
浙江人民出版社, 2013 年 三月, 187 頁 Daniel Siegel & Tina Payne Bryson, The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind, New York: Delacorte Press, 2011, pp176

"對小孩正在發育的腦部而言, 人際關係是影響基因表現最重要的經驗, 這些經驗決定神經元之間的連結, 打造出的神經路徑網絡會奠定孩子心智活動的基礎"
丹尼爾 西格爾 醫生 《發育中的心智》 Dr. Daniel Siegel (The Developing Mind)
"若有人在基督裡, 他就是新造的人, 舊事已過, 都變成新的了。" 哥林多後書 5:17

主辦機構簡介: 北約恩典福音堂

自從 1990 年, 北約恩典福音堂關心華人社區的需要, 有計劃, 系統和組織地舉辦有關個人成長, 重建自尊, 處理情緒, 自我管理, 建立美滿不能破裂的婚姻, 關係技巧, 親子關係的成長和培訓課程, 補足適合華裔文化和語言的社區資源之缺乏, 預防和治療個人, 婚姻和家庭問題, 使無數的人士和家庭得益。

本會為了協助華人身心靈和社交健康的發展, 安排成長課程, 成長小組, 崇拜聚會, 特別講座, 青少年活動, 成年人活動, 童軍, 幼兒園, 食物銀行, 運動場節目, 社區關懷及外展計劃。(www.gcgcny.org)



課程講師簡介: 黃達瑩醫生

加拿大多倫多大學醫學博士, 神學研究碩士(主修個人輔導), 婚姻家庭治療輔導學碩士
於多倫多大學研究院進修婚姻、家庭 and 性治療課程
加拿大 Guelph 大學婚姻家庭治療監督證書
加拿大安大略省註冊婚姻家庭治療師
情緒取向治療追求卓越國際中心註冊的治療師, 監督及培訓師(www.iceeft.com)
美國和加拿大安大略省婚姻家庭治療協會臨床會員及檢定監督(www.aamft.org, www.oamft.on.ca)

現任

家庭醫生及婚姻家庭治療師(www.gracehealthcentre.ca)
專業婚姻家庭治療師的訓練監督
加拿大多倫多大學醫學院家庭醫科輔導訓練監督
加拿大天道神學院婚姻家庭治療輔導學碩士學生和畢業生的訓練監督(www.tyndale.ca/seminary/counselling)
加拿大華人神學院教牧輔導及家庭事工的客座講師(www.ccst.ca)

幫助個人, 夫婦, 家長成長的 EQ 資源, 包括黃醫生每個課程的課本(約\$10CAN), 每課的 mp3(約\$1CAN), 所有講座的講義及 mp3, 都可從 www.reconnect.hk 下載。

教會或機構可向 www.reconnect.hk 購買整套基於聖經及科學的情緒智能教育的資源包括超過 400 講, 其 DVD, mp3, 講義, 課本及廣播權和複製權。

註: 黃醫生沒有從 www.reconnect.hk 得到任何的利潤或佣金, 反而盡量奉獻金錢, 時間和資源來支持心連心家庭事工有限公司, 以致全球的華人都可以得益, 擁有基於聖經及科學, 最有效改變生命及關係的資源。

EQ 步步升 親子關係成長系列課程:

激發腦部的潛能 Brain based parenting

無論孩子是三歲或是三十三歲, 家長都需要學習採用親子之間的依附來激發孩子腦部健康的發展!

"這是我的愛子, 我所喜悅的."

馬太福音 3:17 下

課程一: 重塑家長的大腦

Remodeling the Parent's Brain

日期: 2013 年 9 月 8 日至 11 月 24 日

課程二: 整合左右腦, 上下腦

Integrating the parts of the brain

日期: 2013 年 12 月 8 日至 2014 年 2 月 23 日

課程三: 整合記憶, 自我及他人

Integrating memory, self and other

日期: 2014 年 3 月 5 日至 2014 年 5 月 25 日

連續三期不同的親子關係成長系列課程
(粵語主講, 國語傳譯, 每季十課, 共三季)

上課地點: 北約恩典福音堂 (B 禮堂)

201 Tempo Ave. (Victoria Park and McNicoll)
North York M2H 2R9

上課時間: 每星期日, 上午十一時半至中午一時
(每節 90 分鐘)

學額有限, 先到先得

學費: 免費 (要先付可償還的按金, 每位每期\$30)

(參加者可另購買課程講義, 每位每期\$20),

報名: 從本會下載或索取報名表格, 並在開課時交回完成了的報名表和課程之前的自我評估表

網址: www.gcgcny.org/eq

課程簡介:

最近十多年人際神經生物學(Interpersonal neurobiology)和有關依附(attachment)的研究發現,人際關係直接影響大腦的發育.科學研究顯示,通過觀察一個人如何反思自己的童年以及成年後如何看待童年經歷,能夠很好地預測他的孩子能否健康成長.因此,家長的大腦直接影響孩子的大腦.我們的經歷,尤其是童年的經歷,塑造了我們的大腦,決定了我們的思維,影響了我們養育孩子的方式.當我們更深入理解自己的經歷,解決早年未妥善處理的創傷,便能以健康的心理創造健康、溫馨的親子關係.

無論我們年紀多大,我們的經歷不斷塑造我們的大腦.同樣,無論我們的孩子有多大,我們給孩子所提供的經歷,也都在塑造了他們的大腦.由內而外的教養提醒我們,要想養育出健康、樂觀的孩子,家長首先要認識自己,接納自己.

在21世紀養育孩子絕對不簡單,家長不只是教會孩子穿衣吃飯,父母還需要學習如何拓展孩子的思維,幫助孩子達到腦部的潛能,這是家長所能給孩子最好的禮物.家長必須採用腦科學的知識來破解培育孩子的難題,幫助孩子整合左右腦、整合上下腦、整合記憶、整合自我、整合自我與他人,導致孩子的大腦整合為一個整體運轉,培養出一個心智健康的"全腦孩子".家長可以應用拓展孩子思維的策略,使日常的親子互動,轉化為塑造孩子大腦的良機.無論孩子是三個月,三歲,十三歲或三十三歲,家長都可以重塑他們的腦.

課程大綱:

第一期的課程採用《由內而外的教養》,為家長提供切實可行的方案,幫助家長先檢驗自己的記憶體系及情緒運作方式,並且理解講述故事的過程是如何塑造了人生,導致父母能加深對自己的了解,從而建立牢固可靠的親子關係,幫助孩子茁壯成長.

第二期和第三期的課程採用《全腦教養法》,讓家長學習如何幫助孩子發展整合的生活,聯結左右腦以及上下大腦,理解自己的經歷,講述人生故事,檢視自己的心理運作方式,整合自我及他人.

激發孩子腦部的潛能 Brain based parenting

課程一: 重塑家長的大腦 (2013年9-11月)

Remodeling the Parent's Brain

- 第一課: 認識自己,才能教好孩子
- 第二課: 如何塑造自我-記憶方式 How We Remember- Experience Shapes Who We Are
- 第三課: 如何教孩子感知現實-故事力 How We Perceive Reality-Constructing the Stories of Our Lives
- 第四課: 如何體會-情緒的力量 How We Feel-Emotions in Our Internal and Interpersonal Worlds
- 第五課: 如何溝通-建立聯結 How We Communicate- Making Connections
- 第六課: 如何獲得安全感-孩子的依附模式 How We Attach-Relationships Between Children and Parents
- 第七課: 如何解讀生活-成人的依附模式 How We Make Sense of Our Lives-Adult Attachments
- 第八課: 如何控制情緒-可控狀態和失控狀態 How We Keep It Together or Fall Apart-The High Road and the Low Road
- 第九課: 親子關係如何破裂與修復- How We Disconnect and Reconnect-Rupture and Repair
- 第十課: 如何發展思維-第七感 How We Develop Mindsight-Compassion and Reflective Dialogues

課程二: 整合左右腦,上下腦 (2013年12月 Integrating the parts of the brain -2014年2月)

- 第一課: 生存及發展式的教育 Survive and Thrive
- 第二課: 了解孩子的大腦 Parenting with the Brain in Mind
- 第三課: 整合左右腦-改善孩子的情緒 Integrating the Left and the Right
- 第四課: 聆聽與關注後才指導-乘情緒的浪 Connect and Redirect-Surfing Emotional Waves
- 第五課: 辨認後才制服-用故事來安撫情緒 Name It to Tame It-Telling Stories to Calm Big Emotions
- 第六課: 整合上下腦-自我控制 Integrating the Upstairs and Downstairs Brain
- 第七課: 動腦不動氣-喚起上層大腦 Engage, Don't Enrage-Appealing to the Upstairs Brain
- 第八課: 越用越靈光-鍛煉上層大腦 Use It or Lose It- Exercising the Upstairs Brain
- 第九課: 運動改造大腦-讓腦子活起來 Move It or Lose It- Moving the Body to Avoid Losing the Mind
- 第十課: 總結,分享,問題解答 Summary, Sharing, Q&A

課程三: 整合記憶,自我及他人 (2014年3-5月)

Integrating memory, self and other

- 第一課: 整合記憶-建立完整的心理拼圖 Integrating Memory for Growth and Healing
- 第二課: 重演記憶-思維遙控器 Replaying Memories-Use the Remote of the Mind
- 第三課: 加深記憶-提問和鼓勵 Remember to Remember-

Making Recollection a Part of Daily Life

- 第四課: 整合自我-讓孩子更具有專注力 Integrating the Many Parts of the Self
- 第五課: 浮雲原理-教孩子了解真實的內心感受 Let the Clouds of Emotion Roll By-Feelings Come and Go
- 第六課: 情緒調色板-教孩子正確理解內心感受 SIFT- Paying Attention to What's Going On Inside
- 第七課: 第七感-培養專注力 Exercise Mindsight-Getting Back to the Hub
- 第八課: 整合自我與他人-培養孩子的人際技巧 Integrating Self and Other-The Me-We Connection
- 第九課: 親子互動-讓家庭充滿幸福感 Increase Family Fun-Enjoy Each Other
- 第十課: 透過衝突而連結-用我們來處理衝突 Connect Through Conflict-Argue with a We in Mind

課程對象:

願意學習激發孩子腦部潛能的人士,無論是家長,教師,導師,教練,還是輔導員,家庭治療師,社工,教牧同工,心理學家,醫生,醫護人員.家長最好能一起參加,一起完成每課幫助你們了解自己及孩子的作業.為了鼓勵夫婦一起參加,配偶的講義及按金是免費的.

課程目的:

這課程是配合腦部神經,心理學,醫學,神學,社會學,家庭治療專家的研究,採取人際神經生物學及依附理論的架構,原則,工具及技巧,幫助學員激發孩子腦部的潛能.藉講座幫助學員改變自己的經驗,觀念和心態;藉每週的作業,小組的鼓勵和支持,克服改變的障礙,找出和處理現有的關係互動模式,了解當中的情緒,對自我及他人的看法,內心的依附需求,恐懼及創傷,增加對自己,對對方和對關係的認識,導致家長在情感上讓孩子感到是可親的,投入的;能敏銳地回應孩子的需要.

課程假設:

1. 成長是要付出代價的,成長是沒有速成的,成聖必須花工夫.
2. 只有自己才可以承擔成長的責任,靠著天父的恩典和能力去面對,認識,了解及改變自己和自己在關係中的經歷,互動,位置及角色,背後的信念,情緒,依附渴望,恐懼及創傷.
3. 結合創造主藉大自然,科學,聖經的啟示,應用近年科學已證明最有效激發腦部潛能的方法.
4. 研究顯示若要提升情緒智能,要滿足有效改變的條件,這包括最少三十小時的投入和學習,心態上的改變,即時的嘗試和體驗,不斷實踐的機會和支持小組.越能滿足這些條件,改變和堅持的機會越大.因此參加者需要委身積極投入課程,小組,並完成所有的作業.