

新北市新店中正國小 106 年度第一學期父母成長課程記錄

壹、時間：106 年 09 月 20 日

貳、地點：新店中正國小 小團輔室

參、帶領講師：周明寬

肆、紀錄者：綠組

伍、與會人數：18

陸、團體紀錄：「幸福人生」全腦開發的教養美學

第一堂:始業式

1. 介紹本學期課程與學員共學須知
2. 餐會：學員們各自帶著精心製作的點心與飲料，在輕鬆自在的氛圍下認識彼此，老同學敘敘舊。
3. 活動一：在氣球上標示人腦各部位(額葉,頂葉,枕葉,顳葉),利用猜拳進行人類進化及踩氣球遊戲
4. 活動二：每個學員在紙條寫下來上課的原因，對自己的期許，貼在團體樹上。

新北市新店中正國小 106 年度第一學期父母成長課程記錄

壹. 時間:106 年 10 月 11 日

貳. 地點:新店中正國小 (小團輔室)

參. 帶領老師: 周明寬老師

肆. 紀錄者: 黃組

伍. 與會人數 : 24 位

陸. 團體紀錄 : 全腦開發~美感教育的優勢

## 第二堂

1. AI 人工知慧的轉變及來臨, 美感, 感情是無法被取代的, 即使是 AI, 而美感教育不光只是左腦, 回到自己的內在, 內心。

2. α靜心是享受當下, 是覺知, 是內在的喜樂, 老師透過閉眼, 關燈, 聆聽音樂, 倒數數字, 去感受"靜心"

α靜心, 是一種靈性與智慧的綻放, 如果你感覺對靜心有很多抗拒, 那只是在顯示在內心深處, 你驚覺到, 某些改變, 你整個生命的事情正在發生, 有同學分享因為靜心聆聽音樂而落淚, 這在後面也會說到, 音樂帶給人的歡愉, 害怕重生, 你已經在舊有的習慣, 及人格和舊有的身份中投資太多, 但其實這對現在的"我們"這個身份並不衝突, 只要靜下心來, 奧修說過, 如果你享受這個靜心就繼續下去, 那是極為可貴的事情

3. 明寬老師分享了志工身份所領悟到的"幸福方程式"

4. 成為自己生命的藝術家

α是否對你自己的生命有閱讀, 訴說與反思的習慣。

α透過說自己生命的過程, 自己生命不斷被診斷, 被判定的材料, 我的生命經驗成了我創作故事的材料, 我成了我的生命的創作者, 而我的生命成了我的創作品。

α透過我不斷重述我的生命過程, 我的生命不斷的被我重新創造。

α我於是成了我生命的藝術家, 我開始尋找, 具現我生命的美感, 即使是看似悲慘, 哀怨, 無意義的生命經驗, 也就有了機會, 被我自己重新點化成有美感的藝術作品。

α當我能欣賞, 體現我自己生命之美時, 我也開始懂得欣賞別人也是自己生命的藝術家; 而不是抱著無力的同情而以, 因此, 通過故事我們可以創造出自己生命的美好, 我們也能欣賞出別人的生命的美好。 ~翁開誠~(輔大心理學系副教授)

5. 幸福方程式,, 透過生活的練習, 生活的實踐, 人是可以提升自己的幸福感。  
α多巴胺是神經傳導物質, 也被證實能讓心情愉快的因素之一, 能讓心情愉快的包含了血清素和腎上腺素
6. 活動—音樂教學—布農族拍手歌
7. 活動心情小書製作及情緒照顧美學卡的分組遊戲。
8. 腸道, 如同第二個大腦, 同時也是血清素製造來源之一, 再由運動, 曬太陽, 及食物, 輔助增加血清素, 而血清素的缺少即造成憂鬱症的發生。  
α美感教育的問與答請參考課堂上班長發的講義。
9. 有意識的來操作生活  
心情小書(每堂一頁, 紀錄心情臉譜和情緒語彙)  
每個星期收集二則笑話(放在臉書社群分享)  
書寫幸福日記(節氣, 飲食, 休閒, 手作, 植栽, 收藏愛剪影  
  
休息紀錄

新北市新店中正國小 106 年度第一學期父母成長課程記錄

壹、時間：106 年 10 月 18 日

貳、地點：新店中正國小(小團輔室)

參、帶領講師：周明寬

肆、紀錄者：藍組

伍、與會人數：23 人

陸、團體紀錄：腦袋不思議～大腦的發展，你了解嗎？

- 大合照
- 有意願加入光寶集團講師行列的組員們可接受光寶集團的培訓。
- 大家一起開心的跳 “你是我的小蘋果健康操”。
- 選擇情緒臉譜畫在城堡書中。(老師建議可以設計自己的城堡書，可利用之前所學的纏繞畫來呈現)

課程開始：

◎ 活動一：

- 成人大腦重量約為 1350g，出生時期為 350g, 3 歲時即能發展至 90%, 6 歲大腦發展完成，所以有 6 歲定終身之說法。
- 遊戲：每個人寫出 5 個形容自己的特點，利用毛線來連結有相關特點的人藉此遊戲來解釋神經元的連結。
- 人腦大約有 1000 億個神經元，它們只佔頭腦所有細胞總收的十分之一，

比起神經元，神經膠質細胞多了將近十倍的量。

- 神經膠質細胞可給予神經元保護，營養和構造的支持外，也有可能影響學習與記憶的過程。
- 髓鞘：由神經膠質細胞圍繞形成絕緣體，可增加神經傳導速率。髓鞘越粗傳遞越好。
- 影片介紹：3D 動畫介紹神經元的傳遞。
- 神經強壯，每秒可跑 120 公尺，神經元若沒有髓鞘傳遞速度慢，每秒只有 0.5 公尺。
- 影片介紹：中風影響腦部，中風幾分鐘，腦的血液停止流動，神經元死了就不會連結。
- 導讀”教孩子跟情緒做朋友”，P27, P28。

◎ 活動二：

- 吹畫，使用彩色顏料加水在畫紙上，利用吹氣的方式讓顏料產生噴射狀，在顏料因吹氣產生的噴射連結狀，像極了影片中腦部神經元連結的過程。
- 腦部神經傳導物質維持平衡，身心健康=> 請參閱講義 P2, P3。
- 回家的延伸活動：心情小書，笑話 2 則 PO 至 FB，書寫幸福日記。

新北市新店中正國小 106 年度第一學期父母成長課程記錄

壹、時間：106 年 10 月 25 日

貳、地點：新店中正國小(小團輔室)

參、帶領講師：周明寬

肆、紀錄者：紅組

伍、與會人數：23 人 + 羽湘先生

陸、團體紀錄：整合上下腦 - 情緒的 EQ 美學

- 發送志工紀錄提交表給擔任學校志工的夥伴。
- 記錄當下心情臉譜和情緒語彙畫在城堡書第三頁中。
- 以莉·高露 / 輕快的生活歌曲教唱
- 預告下周穿輕便衣服方便活動

課程開始：

- 認識理解邊緣系統和大腦皮質的功能
- 中國人的情緒分類：七情就是人的七種情緒：即喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲。  
七情與臟腑功能有著密不可分的關係。
- 運用情緒美學卡找出「七情」的表情「喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲」，再找出與表情對應的文字，選出後與隔壁夥伴討論自己選出的表情文字跟對七情的定義。
- 活動一：誰住在大房子裡？

- 前額葉皮質與杏仁核間來回的彈力有助於管理調節情緒
- 說明何謂同理心，老師詢問及解答當孩子透露出情緒時，家長該用「回應式傾聽」或是「理解式傾聽」並說明兩者差異。

➤ 活動二:情緒大風吹:

- 夥伴5人一組，派一人出來抽取一張邊緣系統圖卡，並記住自己組的邊緣系統名稱如：下視丘、杏仁核、海馬迴、大腦皮質、視丘。
- 各組分散開來，牽手圍成一個圓圈，根據老師念出的不同情境題去判斷大腦皮質或邊緣系統的情緒反應。若念出的情境與代表的系統有關係及全員舉手呼應。

➤ 活動三:情緒賓果

- 畫出九宮格
- 在九個格子內的其中5樣寫出個人常出現的情緒名詞 例如：生氣 開心等；剩下的4格寫上邊緣系統名詞 例如：下視丘 海馬迴。
- 擲骰子選中其中一人，念出並圈起常出現的情緒名詞，其他夥伴有相同的名詞同步圈起。
- 夥伴分享常出現該名詞的故事，該情境與哪個邊緣系統影關連也圈出。
- 誰先賓果就獲勝。

➤ 回家的延伸活動：

- 大腦靜心纏繞與書寫 在講義的最後一頁用纏繞畫的方式分辨大腦區塊。
- 心情小書，笑話2則PO至FB，書寫幸福日記。

新北市新店中正國小 106 年度第一學期父母成長課程記錄

壹、時間：106 年 11 月 01 日

貳、地點：新店中正國小(小團輔室)

參、帶領講師：周明寬

肆、紀錄者：綠組

伍、與會人數：23 人

陸、團體紀錄：記憶的寶藏\_\_專注與學習

課程開始：

1, 暖身活動 \_ 跳房子

1.1 平衡及專注力培養

1.2 對於多動症的孩子助益很大

2, 想記的記不住，想忘的忘不了

2.1 記憶的歷程包含四個步驟：登錄、儲存、提取和遺忘

2.2 海馬迴是收藏長期記憶的地方，都是發生在情緒受到強烈的刺激時所留下的記憶。這些記憶又以負面的經驗居多。

2.3 生命經驗的改寫

3, 史楚普 叫色理論

3.1 左腦 \_ 秩序掌控，右腦 \_ 情緒掌控。左腦亦對右腦做影響，干擾



3.2 經過多次的練習，右腦可以更為靈活，不受左腦干擾

4, 記憶力大考驗

4.1 透過活動了解說故事的力量

4.2 高感性，高體會，說故事

4.3 未來成功的關鍵：說故事

5, 睡眠有助腦中整合資訊，強化新記憶

6, 長期記憶永不消失？

7, 記憶不可靠？

7.1 透過活動練習，說故事 \_ 聆聽 \_ 紀錄，結構 \_ 架構 \_ 在建構！透過故事連結的力量，將記憶再提升。

8, 下週為自修時間

新北市新店中正國小 106 年度第一學期父母成長課程記錄

壹. 時間:106 年 11 月 08 日

貳. 地點:新店中正國小 (小團輔室)

參. 帶領老師: 自修時間

肆. 紀錄者: 黃組

伍. 與會人數 : 16 位

本次為團體自主學習. 希望大家分享「教孩子跟情緒做朋友」這本書的心得. 感想. 及啟發的感觸~

由於上次大家對於志工的申請及方法感到興趣. 在此寶如提供志工內容及方向, 如導護志工, 故事志工, 圖書館(溫馨園)志工. 志工證的申請及重要性.

接下來小紅組(組長)介紹新人. 艷玲的分享, 艷玲分享在星巴克悠閒的看書分享

p114~p117, p136 的圖故事及內容, 因為自己小時候的生活及母親的影響, 啟發連結本書的內容分享。

◆可欣分享—淺意識

◆紅組組長—原本個性是由內在個性遇到事件學習並內化紀憶連結, 分享情緒課題, 人際關係, 家人關係, 而「愛」是一種能力的表現, 母愛及孩子的獨特性, 傾聽, 跟孩子練習說, 了解世界由孩子的眼光去看

◆佩容班長—分享最近遇到的事件,自己,先生,及孩子,因為這本書,而了解事件發生的過程及自己內心的情感並找到適合自己並開心的身份轉換

寶如—回應佩容班長,原生家庭的成長過程,及承擔的責任,到現在的自覺,情緒管控都漸入佳境

◆毓書—分享找到自己害怕的點(狗狗),因為這本書,這個團體,所以記憶連結,及後來再找到的方法,及噴火龍個性轉變,因為光寶的課而看到自己的成長,也很愛來上課

◆淑媛—怕毛毛蟲到孩子都很替媽媽著想,而明寬老師說過,不管幾歲,大腦都能改變,於是面對自己去蝴蝶育嬰室參觀,感謝老天爺,謝謝光寶

◆玉玲—滿足生存的需求,書上的共鳴,和孩子們的互動學習「一個人走不遠,一群人才走的遠」不要做「無效又重複的行為」

◆秀琴—分享氣功放鬆自己,而面對每一天的挑戰

若有不足的地方,請各位不吝指教,以修改至完整。

新北市新店中正國小 106 年度第一學期父母成長課程記錄

壹、時間：106 年 11 月 15 日

貳、地點：新店中正國小(小團輔室)

參、帶領講師：團體自主學習

肆、紀錄者：藍組

伍、與會人數：22 人

陸、團體紀錄："教孩子跟情緒做朋友"各組共讀分享

淑惠：在急診室向修女說了 15 分鐘的故事，感受到陪伴及說故事的重要性；

如同 Chapter 2 第 2 法所提及"陪孩子把難過的經驗當成故事說出來"一樣；請大家學著讓孩子說故事。

秀苓：因孩子個性內向，日前在學校所遇到的困難無法克服，呼應到 Chapter 5 的內容，秀苓同理孩子的感受，並能與孩子同在，並整合了孩子的情緒壓力，讓孩子更理解自己的內在情緒。

長春：在光寶在中正國小舉辦近二年的課程中，學習到遇到事情時將自己放空歸零，並學習與身體和平相處。

明洵：與長輩相處中所得到的省思，在生活中不要一成不變，也不要遇到事情無法變通。

羽湘：孩子在知道有人能理解他時，就會忘了原本認為自己做不到的事；不在意孩子談論生死的事，聊天當中給予正向的方向指引。在光寶與上課的同學們互相鼓勵、互相扶持；陪伴很重要！

妙嫻：有一句話說 " 家有懶惰的媽媽，家庭就會愈幸福 "，自己是懶惰媽，但也養成家事由全家人一起做的習慣。

美翎：光寶提供了一個讓人信任的環境，讓同學們願意分享，每個人的故事都很美、都有觸動人心的地方。這本書提及的大腦、記憶的部份，讓以前不太瞭解的事物，在看了書、瞭解大腦後對自己有了理解及覺察。

碩貞：自己在課堂中得到了釋放與學習，很幸運能遇到這麼好的團體。

淑儀：在光寶的課程中，漸漸能調整自己，並找到自我，家裡的氣氛也變好了。

新北市新店中正國小 106 年度第一學期父母成長課程記錄

壹、時間：106 年 11 月 22 日

貳、地點：新店中正國小(小團輔室)

參、帶領講師：周明寬

肆、紀錄者：紅組

伍、與會人數：22 人

陸、團體紀錄：青春不落國~大腦的自我紓壓和照顧

➤ 明寬老師介紹此次去義大利旅遊的照片花絮，光看照片就可以感受到義大利人的幽默、建築物的震撼、對宗教的信仰、地理風景的特殊以及藝術融合在日常生活當中。

課程開始：

➤ 暖身活動十身體訊息：

1. 趣味相投:分七組，比手畫腳，比出共同點，例如:興趣或嗜好。
2. 即興演出:分三組，依照老師出的成語，做出即興表演。
3. 我是一棵樹:先由老師演出一棵樹，所有同學分別輪流演出，可以是大自然的要素，或日常生活的人/物。因舞台上永遠只能保留兩個表演者，因此每一位新上場的同学，需選擇拍去原來已在舞台上的其中一位表演者，以便接續故事的發展。

➤ 拿出小畫冊。畫下當下的情緒感受。

➤ 心身壓力反應量表：此表可以讓同學回家自行檢測，用來察覺自己是否壓力大；壓力來源為何？

➤ 何謂壓力:可測得的生理反應，例如:失眠;想遠離當下情境的渴望;失去控制。

➤ 活動一：找出壓力源練習

- 拿出一張 A4 紙，分成小格並撕下來，列出 3 個壓力事件，並畫出對應的情緒（需貼入畫冊），分組討論。面對壓力時，可以回想自己以前如何紓解壓力;當壓力產生負能量時，可否經由調整自己的信念來改善情況。

➤ 何謂壓力荷爾蒙？

➤ 面對壓力正確的認知

- 對壓力的生理反應途徑
- 自律神經系統
- 治療自律神經失調有六種方法：
  - 紓解壓力:藉由音樂/泡溫泉/爬山/度假等方法。
  - 調整工作方式，放慢腳步:減少加班/減少行程的安排等方法。
  - 從事有氧運動:球類/游泳/健走/踩腳踏車等方法，每周至少 5 次，每次至少 40 分鐘。
  - 改善睡眠品質:睡足 7 小時，晚上 11 點前就寢，不熬夜。
  - 生活規律，飲食清淡。
  - 藉由服用保健食品。
- 你是雲雀/貓頭鷹/蜂鳥?
- 睡和醒之間的腦波
- 保養頭腦黃金十大守則
  - 日常生活規律
  - 每天認真做事
  - 每天至少有一段放鬆的時間
  - 早上醒來精神飽滿
  - 晚上定時睡覺
  - 臨睡前覺得今天過得很充實
  - 每星期有機會和別人聊天
  - 每星期有機會參加各種活動
  - 每天肯定自己過得有意義
  - 每天肯定自己有關心別人
- 活動二:樹葉拓印
  - 用樹葉拓印創造，畫出想要畫的人/事/物。
- 思考內在的力量何處尋?
- 塞利格曼增加快樂感三妙方
- 明寬老師提供彩虹卡讓同學抽一張，同學們紛紛表示抽到的跟自己的處境很受用，或很能代表自己的心境。大家滿心愉悅。

新北市新店中正國小 106 年度第一學期父母成長課程記錄

壹、時間：106 年 11 月 29 日

貳、地點：新店中正國小(小團輔室)

參、帶領講師：周明寬

肆、紀錄者：綠組

伍、與會人數：24 人

陸、團體紀錄：從我到我們~創造連結通向幸福

課程開始：

- 暖身活動: 運用從 1~10 不同的手勢運動來活絡身體與大腦
- 拿出小畫冊,畫下當下的情緒感受
- 用愛,用生命,散發美善的力量: 介紹一批遠從地球另一端,瑞士,來到台灣東部的修士,用他們所有的能量去關愛毫無血緣關係的台灣人,成為台灣真,善,美的力量.
- 知識補給: 有朋友的人比較長壽,我們需要多與人交流與互相關懷,才能擁有健康的人生.
- 精神健康之道 12 道操練法
  1. 體認腦力的有限性
  2. 足定氣靜,腦基本操練法
  3. 保養頭腦十全大法
  4. 活出優質生命源頭
  5. 找出幸福的源頭
  6. 自我知覺,善用壓力
  7. 精神健康評估
  8. 換個角度看人生
  9. 豐富自我,腦功能提升
  10. 每周 10 分鐘,人際關係好輕鬆
  11. 從事鄰里關懷
  12. 歸屬感的追求



➤ 活動一：樹、屋、人心理分析

在 A4 紙上利用樹、屋、人這 3 個要素完成一幅畫，藉由這 3 者不同的畫法，不同的擺放位置可認識自己的家庭觀念，面對生活環境與人際關係的處理方式，及自我的內心世界。

➤ 活動二：自我介紹姓名、星座、生肖、出生地

1. 按照相同的出生地分組，說出當地特產

2. 按照相同的生肖分組，說出此生肖的正向特質

➤ 活動三：寫畫祝福卡

利用祝福卡對一同學習的大家表示感恩與回饋

➤ 下學期課程介紹：共讀書是[薩提爾的對話練習] -以好奇的姿態，理解你的內在冰山，探索自己，連結他人

新北市新店中正國小 106 年度第一學期父母成長課程活動照片





