

家長專題講座 Vacation Parent's School (VPS)

6/18-22/2018, 9:30-11:30 am 在副堂@Chapel

暑期聖經班期間 During VBS

成為一個情緒合格的父母：青少年的心理健康與父母的情緒管理能力 青少年的心理健康

在青少年的轉變期，孩子會經歷很多生理，心理，和社交角色的變化，這些變化使得青少年處於一個非常情緒化的階段，心理問題常常由此發生或明顯加重。不能恰當地管理情緒是導致憂鬱症和焦慮症的一個最危險的因素。調查顯示在 13-18 歲的青少年中，11%患有情緒障礙（主要是憂鬱），10%有行為障礙，8%患有焦慮症。自殺已經成為青少年（10-24 歲）死亡的第三大原因，而 90%自殺的青少年患有心理疾病。早期青少年的心理健康預防已經成為公眾健康的重要策略。

研究顯示，父母的情緒管理能力，父母對孩子負面情緒的反應，對孩子情緒的接納和引導直接關係到青少年的自我情緒管理能力和情緒內化問題(例如：憂鬱症和焦慮症)的出現。

這個講座將為你介紹青少年當中較為常見的心理問題，主要症狀，引起的原因，父母在自我和孩子情緒管理方面常犯的錯誤，提高與孩子的情感溝通的 5 個步驟，以及如何尋求幫助。

- | | |
|----------------|--|
| 週一 Mon
6/18 | 信仰與生命的代代相傳 – 溫英幹牧師
Passing On Your Faith & Life to
Generations to Come - Rev. Yin-Kann Wen |
| 週二 Tue
6/19 | 做你情緒的好管家 – 林賈士基姊妹
Being a Good Steward of Your Emotions
- Mrs. Esther Lin |
| 週三 Wed
6/20 | 雙贏的親子關係 – 林賈士基姊妹
Win-Win Parent-Child Relationship
- Mrs. Esther Lin |
| 週四 Thu
6/21 | 父母之道：了解自己、掌握技巧、管理家庭
– 張志軍姊妹
Knowing Yourself, Mastering Your Skills,
Managing Your Family - Ms. Amanda Zhang |
| 週五 Fri
6/22 | 成為一個情緒合格的父母：青少年的心理健康與父母的情緒管理能力 – 曲堯英姊妹
Become An Emotional Competent Parent:
Mental Health Issues in Youth and Parent's
Emotion Competency - Ms. Yaoying Qu |

講座包括： * 與其他家長互聯 * 小組討論
* 問答時間 * 茶點

聯絡：李貝文傳道

Isabel.Lee@cbcm.org • 301-924-4855 x 124 (O)

馬利蘭中華聖經教會
4414 Muncaster Mill Road
Rockville, MD 20853-1433

專題講員：

溫英幹牧師

美國約翰霍普金斯大學政治經濟博士及美國特許財金分析師 (CFA)。現任冠冕財務事工 (Crown Financial Ministries) 美國華人外展部主任 (Crown U.S. Director for Chinese Outreach) 及台灣東華大學經濟系及財務金融系榮譽教授。神國資源為基督協會 (Kingdom Resources for Christ) 按立差派之職場宣教牧師，在北美、歐洲、台灣及中國大陸從事理財管家的教導及職場宣教事工，除在多種基督教刊物發表專文外，並著有《享受財務自由的 12 堂必修課》一書。

林賈士基姊妹

林賈士基姊妹是婚姻家庭諮詢師。專業訓練包括：輔導心理學碩士、婚姻家庭治療師。工作經驗：精神官能症治療師、兒童、青少年、成人心理輔導、基督教角聲家庭中心的婚姻家庭諮詢師、家暴庇護所心理治療師。目前在巴爾的摩亨通基督教會服事：門徒訓練、個人輔導、成人主日學教師。

張志軍姊妹

美國自由大學道牧心理諮詢碩士。武漢大學哲學博士&法學碩士，現實習並服務於 Heritage Baptist Church (Lynchburg, VA)。

曲堯英姊妹

臨床心理輔導碩士，工商管理碩士，現實習於 Horizon Behavior Health，主要從事處於危機中的 6-18 歲青少年及其家庭的心理輔導；同時也服務於 Hyland Height Counseling Services，主要從事婚姻輔導和成人的憂鬱症，焦慮症，及怒氣管理等輔導。在過去的幾年中也在不同的教會舉辦教養子女的課程和婚姻關係工作坊，在華人兒童事工和社區中心做義工。我有一個 24 歲的女兒剛剛大學畢業。

專題介紹：

信仰與生命的代代相傳

從幾位信仰偉人的見證討論如何成為帶領子女的管家以及教導出敬虔的後代。

做你情緒的好管家

情緒是靈魂的語言，也是從神來的恩賜。我們透過情緒來貼近神、他人、和自己的心。因此認識情緒促進自我瞭解以及與神和他人的關係。

此工作坊將幫助你瞭解情緒和情緒的管理。憤怒情緒的理解和管理會是一個重要討論議題來幫助你做自己情緒的好管家。

雙贏的親子關係

培育負責任和情緒健康的孩子取決於健康的親子關係。透過有效的溝通來領導孩子是建立健康親子關係的秘訣。

本工作坊將幫助父母瞭解如何以有效的領導和溝通來促進雙贏的親子關係。

父母之道：了解自己 掌握技巧 管理家庭

宗旨：透過增進和改善為人父母的知識，態度和方法，幫助父母更好地履行自己的職責。

目標：促進為人父母的自信、減緩為人父母的壓力和焦慮、促進父母的態度及行為的轉變、改善親子關係

父母所得：自我意識的提升、建立親子關係的技巧、情商管理

互動學習方法：角色扮演；小組討論；遊戲