

豁達人生路 New Life Unlimited

系列一：處理情緒（粵語，共四期，每期三個月）

研究顯示八成的成功是來自情緒智能，八成的病是來自情緒或受情緒影響的。北約恩典福音堂邀請你來學習採用基於科學和創造主的啟示，最有效的方法來提升你的情緒智能，讓你的生命更豐盛、你的親密關係更美滿。

「不輕易發怒的，勝過勇士；

治服己心的，強如取城。」箴言十六 32

第一期 2018年12月9日-2019年2月24日	處理情緒的基礎： 認識與接納
第二期 2019年3月10日-5月19日	處理情緒的工具： 內在的想法與信念
第三期 2019年9月-11月	處理情緒的工具： 外在的行為與關係
第四期 2019年12月-2020年2月	處理情緒的屬靈資源： 啟發課程

上課時間：每星期日，上午 11:45 至中午 1:15

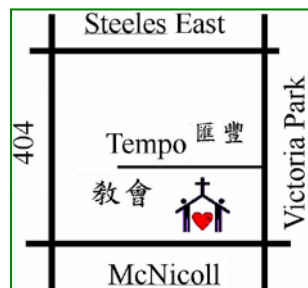
（粵語，共四期，每期十一課，每課 90 分鐘）

上課地點：北約恩典福音堂 201 Tempo Ave. (Victoria Park and McNicoll) North York, Ontario M2H 2R9 www.gcgcny.org

慕道朋友班: B 禮堂 信徒培訓班: W29 課室

費用：四期的講義費（每人\$100，第一課付費，支票付給 Grace Chinese Gospel Church of North York）學額有限、先到先得

課程介紹：這課程是配合腦部神經、心理學、醫學、神學、社會學和家庭治療專家的研究，並以實用的工具和最有效的策略，幫助學員作情緒的好管家，提升自己的情緒智能。藉視頻講解、示範、小組分享、練習和作業，幫助學員改變對自己、他人以及事情的信念、觀點和心態，增加對自己的認識、了解、接納、肯定和同理心。



Online Registration 網上報名 (English/中文) Information

www.gracehealthcentre.ca/counselling

https://docs.google.com/forms/d/1bXcPwSoVv8pKhNakX1tQmxjZs8bcnIUuMk0xVIIXQW0/viewform?edit_requested=true

網上課程之前的評估：

www.gracehealthcentre.ca/counselling/courses/me-to

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)，婚姻家庭治療輔導道學碩士

情緒取向治療追求卓越國際中心註冊的治療師，督導及國際培訓師

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督導

加拿大多倫多大學醫學院家庭醫科講師和輔導訓練督導

加拿大華人神學院教牧輔導和家庭事工客座教師

豁達人生路 New Life Unlimited

系列一：處理情緒 (詳細內容)

第一期：處理情緒的基礎：認識與接納

1.課程簡介，報名 2.情緒是甚麼 3.情緒的種類 4.情緒的重要
5.情緒所顯示的問題 6.對情緒的態度和觀念 7.情緒迷思
8.觀察情緒 9.形容情緒 10.投入情緒 11.溫習與分享，問題解答

第二期：處理情緒的工具：內在的想法與信念

1.課程簡介，報名 2.喜樂的代價 3.喜樂的實現 4.情緒的分辨
5.練習工具 6.情緒與負面思想 7.不健全的思想 8.練習工具
9.自我攻破的信念 10.更新內心 11.溫習與分享，問題解答

第三期：處理情緒的工具：外在的行為與關係

1.課程簡介，報名 2.行為與情緒 3.減少痛苦的情緒 4.增加開心的情緒
5.處理危機 6.練習工具 7.關係與情緒 8.人際關係技巧
9.人際關係技巧 10.練習工具 11.溫習與分享，問題解答

下載或購買網上資源、黃醫生主講的課程及講座的 mp3 或 eBook (約 400 課)：www.reconnect.hk