

參予者的分享和心聲:

「我認識了神的恩典和憐憫,學習如何信靠神和寬恕人,更多經歷正面的情緒,以神的愛除去懼怕。」

「在課程之中,我的父親離世,因我所學習的,我可以接納這事實和幫助家人去面對,突破自己和家人負面的思想,對家人更了解、體貼、敏感和忍耐。」

「這課程幫助我很有系統地分析自己的情緒,可以時常有效地去處理。我也發現了情緒是多姿多彩的,讓自己經歷更多不同種類的情緒,明白其起因和如何利用聖經真理去突破和滿足內心的需要。」

「這課程比以往慢一些和功課比較少,因此多了討論和代禱的時間,我喜歡小組裡的分享和禱告,每課的筆記非常有用,我會好好保存,不斷地應用。我知道自己需要更多去經歷和改變,原來情緒與屬靈操練是分不開的,我看到自己需要更多屬靈操練,建立生命的深度和洞察力。我也明白了自己情緒背後的價值觀,這架構給我最大的幫助。」

「這是我第三季參加EQ的課程.我知道每個人內心都有創傷,但總不能接觸到自己內心的創傷。表面上,我是冷靜的,但其實是容易受傷的,內心隱藏了不少的恐懼,我懼怕失敗,也擔心別人怎樣看我和論斷我。我學習了如何重整自己的價值觀,著重神怎樣看,放下人對我的看法和批評。最近工作方面遇到很多挫折,不順利,得不到所期望的果效,同時又不能下台;這課程幫助我積極地面對這些困難。」

「我學習處理負面的情緒和對別人的期望,發現對自己和別人不合理的期望會引起很多不滿和負面的情緒。我承認我不能改變別人的態度和感受,只能改變自己,做好自己,不對別人要求過多,將別人帶到神面前,讓神去改變,學習信賴神改變生命的能力。以前因女兒感到失望和不開心,不能控制自己的情緒,現在可以更加輕鬆和開心。」

「我上了EQ課程三季,幫助我處理很多負面的情緒,因丈夫的病,大兒子學習上的困難,小兒子的反叛,常感到壓力和不滿。最大幫助是屬靈的操練,讓我更新了內心。」

「這是我第一次上EQ的課程,課程激發我的興趣,以往我不能接納我的情緒,不容許自己發怒,現在可以自由地去表達。從學習處理情緒,也更新了內心,與神和別人的關係也有好轉。」

「最初我懼怕上這課程,因為不喜歡太多功課,最難和最有用的工具是「情緒記錄與分析表」。我一向都認為自己是沒有情緒問題的,但自我評估的結果往往都說我是需要治療的。雖然感到不滿,我仍然忠心上課和做功課,最近再次完成這些自我評估,發現因進展大而不需要治療了!原來自己藉課程裡的學習和成長,已經給了自己治療。功課和作業都是有趣的,幫助我了解自己的情緒,幫助自己去突破和成長,自我評估給我動力去做好功課。」

「我以為自己是時常開心的人,原來壓抑了很多情緒和要面對的事和問題。我認為自己生活很簡樸,原來絕對不簡樸。我學了如何明白和分析情緒背後的問題,後果是與家人,朋

友和女友的關係都好了很多。屬靈的操練幫助我與神有更密切的關係和處理情緒。」

「我參加EQ課程有兩季,幫助我減少了情緒上的問題和壓力,當我不開心時,我懂得如何去找出起因,問題的根源,面對自己的執著和困難。當我學習在別人身上看到基督時,也能甘心地服事他們,在教會和公司的人際關係也好了很多。」

「我完成了神學院課程的最後一年,非常忙綠,感到壓力很大和擔憂,但我很喜歡這課程,與組裡的弟兄姊妹一起學習,分享和成長。這課程幫助我結合神學與心理學,學習如何幫助弟兄姊妹成聖。我特別欣賞釋經那部份,讓我對聖經和自己有更深的體會,原來信徒不要效法世界時,是包括內心的世界,自己的思想,信念和價值觀。」

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,親子關係的成長和訓練課程,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,支持小組,崇拜聚會,特別講座,青少年活動,親子活動,社區關懷及外展計劃。

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

於多倫多大學研究院進修婚姻、家庭和性治療課程

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;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

現任

家庭醫生及婚姻家庭治療師

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

加拿大天道大學主修婚姻及家庭治療的輔導道學碩士學生和畢業生的訓練監督

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

EQ 步步升個人成長系列課程:

處理情緒

- (一)處理情緒的基礎:認識與接納
- (二)處理情緒的工具:內在的想法與信念
- (三)處理情緒的工具:外在的行為與關係

“不輕易發怒的,勝過勇士;

治服己心的,強如取城。”

箴言十六 32

由二零一四年九月至二零一五年五月
連續三期不同的個人成長系列課程

(粵語主講,國語傳譯,每季十一課,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

日期: 2014年九月七日至2015年五月三十一日
上課時間: 每星期日,上午十一時半至中午一時
(每節 90 分鐘)

費用: 免費 (先購買課程講義(\$20)
以及付可償還的按金(\$30))
學額有限、先到先得

網址: www.gcgcny.org/eq
請從本會網址下載報名表,
在第一課交回並完成課程之前的評估

網上課程之前的評估:
www.gracehealthcentre.ca/counselling/courses/me-to

課程簡介:

處理情緒對身心靈和社交健康是非常重要的。醫生每天診治的病人中,最少有八成的病是因情緒而來或受情緒影響的。另外四個人中,有一個患情緒病。情緒病已經成為 21 世紀的隱蔽殺手和殘障的主要原因。若壓抑情緒,心靈的問題便會在身體上表達出來,頭痛,腸胃病,癌症,氣喘,心臟病,血壓高,骨痛,皮膚病等都是受情緒影響的。

雖然越來越多研究顯示情緒對健康的重要,但學習處理情緒是不容易的,沒有藥可以服,沒有手術可以動,沒有學校去教。但創造主已經把健康情緒生活的原則和方法藉科學和聖經向我們啟示。只要花些時間和心思,每個人都可以學習如何處理情緒,成長,經歷生命的改變。

不少人表面上是正常或成功,但內心中仍有情緒的困擾,不滿意自己的情況。不少人期望更深入了解自己,更新內心的深處,潔淨黑暗的地方,醫治受創傷之處,找出成長的障礙,盼望經歷豐盛的生命和享受美好的人際關係。

這課程是對你的邀請,盼望你勇敢地藉情緒進入自己的內心世界,讓天父的愛、基督的救贖並聖靈的豐盛去改變、醫治和更新你的生命。你要付的代價是有勇氣面對內心世界,花時間去了解情緒所顯示的問題,願意受改造及向別人開放的心。成長是要付出代價的,可惜大多數人渴望成長,但卻只有少數肯付出代價。成長也沒有捷徑的,每個人都要自己作成聖的工夫,也要自己承擔個人成長的責任。

願意行成長路的賞賜是更高的情緒智能,對天父更深的認識和經歷,內心的更新,生命的突破,更滿足的關係。以往的參加者,都認為這課程使他們的生命產生極大並且深遠的改變。善於處理情緒的人能達到自己的潛能,生活有力量,有更多的成就,懂得減少壓力,開放自己,信任別人,有更強的自信和自尊,在生活中作出最佳的決定,能夠寬恕別人,醫治心靈裡的創傷,與神和人有更好的溝通和身心靈更健康,可以面對人生的種種挑戰,擁有更高的情緒智能(Emotional Intelligence),對家庭,社會,國家和世界,有更多貢獻。

我期望每個人都學會處理情緒。每天從事專業輔導,接觸求助的人,夫婦和家庭,我都想到如果他們懂得如何處理自己和別人的情緒,不去否認,逃避或壓抑,就不會有這些問題或所遇的困擾不會那麼嚴重。雖然學習處理情緒是那麼重要,對人生的成功有巨大的影響,

很少人會為此尋求專業輔導,特別是華人。需要輔導的人會失去面子,常被視為不正常或軟弱。分享自己的創傷使人感到羞恥。經驗告訴我,教育比輔導更有效。靜觀認知行為治療(Mindfulness based Cognitive Behavioral Therapy)是處理情緒最有效的方法之一,也很適合自助的形式。因此,本個人成長系列嘗試將靜觀認知行為治療演變為改變生命的教材,結合創造主藉科學和聖經的啟示。華人圈子中實在缺乏這樣的課程,希望這課程能補足這迫切的需要,幫助參加者學習和應用最有效處理情緒的方法。

第一期課程幫助參加者認識,接納和經歷情緒,視情緒為有助於成長的訊號,進入內心世界的窗戶,不抗拒,不懼怕,不逃避,不否認,不壓抑情緒。第二期課程幫助參加者學習處理情緒的實用工具,如何找出和更新情緒背後的想法和信念。第三期課幫助參加者學習以正向的行為和有效的關係處理來影響情緒。

EQ 步步升個人成長系列課程: 處理情緒

課程一: 處理情緒的基礎: 認識與接納 (07/09/2014-30/11/2014) 1.課程簡介,報名 2.情緒是什麼? 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

課程二: 處理情緒的工具: 內在的想法與信念 (14/12/2014-22/02/2015) 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

課程三: 處理情緒的工具: 外在的行為與關係 (01/03/2015-31/05/2015) 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

課程目的:

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,並以實用的架構及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。藉講座幫助學員改變對自己的信念,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,找出和處理情緒所顯示的內心困擾,增加對自己的認識,了解,接納,肯定,和同理心。

課程假設:

1. 成長是要付出代價的,成長是沒有速成的,成聖必須用工夫。
2. 只有自己可以承擔成長的責任;靠著天父的恩典和能力去面對自己,認識自己,了解自己,改變自己。
3. 結合創造主藉大自然,科學,聖經,聖子,聖靈的啟示。
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接觸和學習,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參與課程,積極投入小組,並完成課程之前與之後的網上評估和一切的作業。

參加者的承諾:

1. 我願意參予 EQ 步步升 個人成長課程:處理情緒這課程的每一課。每課中我都會藉個人或小組作業去改變我的思想,信念,行為和情緒。
2. 我願意投入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. 我知道我每天都需要 30 分鐘完成那週的作業,我立志每天用 30 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。我若每課準時出席,完成和交回每課的作業以及課程之前與之後的評估,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。
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或教師和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。我甘心願意面對自己,讓創造主掌管我的內心,重建健康的思想和價值觀,作情緒的好管家,並開放自己去經歷天父改變和更新的能力。
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,我也可以約教師或組長獨自談話的時間。
8. 我願意完成課程前後的網上評估,這些資料會有助於衡量課程的果效和改善課程。
9. 我知道課程的目標之一是製作幫助個人成長的影音資源,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。