

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積極投入課程,小組,並完成一切的作業。

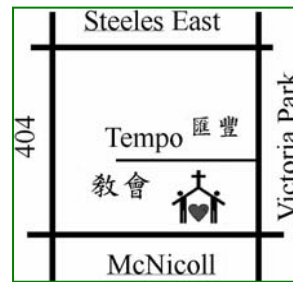
參加者的承諾:

1. 我願意參加 EQ 步步升 關係成長系列課程: 親密美滿關係的秘訣每課程的每一課. 每課中我都會藉個人,二人或小組作業去改變我的信念,行為和情緒,了解自己及對方互動中的位置及角色,背後的信念,情緒,依附需求及恐懼。
2. 我願意投入我與依附對象的分享和練習,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 分鐘與依附對象一起完成那週的作業,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(\$40)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,逃避或遺棄我的依附對象,只會專心認識及改變自己在關係中的位置,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,若我和我的依附對象需要個別的輔助,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。

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及監督
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
加拿大天道神學院主修婚姻家庭治療的輔導道學碩士
學生和畢業生的訓練監督
加拿大華人神學院教牧輔導及家庭事工的客座講師

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 340 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 得到任何的利益,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 關係成長系列課程: 親密美滿關係的秘訣 *Secret to Building Intimate Relationships*

“我的心平穩安靜,
好像斷過奶的孩子在他母親的懷中。
我的心在我裏面真像斷過奶的孩子。
以色列王 大衛 詩篇 一三十一 2

課程一: 依附連結的重要 (2011 年 9-11 月)

Importance of Attachment Bonds

課程二: 依附連結的攔阻
(2011 年 12 月-2012 年 2 月)

Barriers to Attachment Bonds

課程三: 依附連結的重建 (2012 年 3-5 月)

Rebuilding Attachment Bonds

由二零一一年九月至二零一二年五月
連續三期不同的關係成長系列課程

(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

日期: 2011 年十二月 11 日至 2012 年 二月 26 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)

學額有限、先到先得

學費: 免費 (要先付可償還的按金,每對/每位\$40)

(參加者可另購買課程講義(每課每對/每位二元),
mp3,CD,或 DVD)

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自我評估表
查詢電郵: reconnect4@yahoo.ca

網址: www.gcgcny.org

課程簡介:

最近五十年心理學最重要的發現是依附理論 (attachment theory)。原本的研究顯示幼兒跟母親的依附, 直接及間接影響孩子的一生, 孩子怎樣調節情緒, 孩子的依附風格, 將來的關係模式。當父母親是可親, 情感上投入, 能敏銳地回應孩子的需求, 特別是情感上的需求, 孩子得到安穩的基地及安全的避風港, 有勇氣去探索環境, 建立健康的關係, 在情緒不安的時候, 能舒緩自己。

新的研究顯示依附理論也可以應用於成人關係。內心的依附渴求及恐懼, 影響情緒經歷, 對自己, 對方及關係的信念, 外表的行為表現。這造成二人之間的關係互動模式。各有各的位置, 立場及角色。當遇上不安的時候, 有些人覺得身邊的人不會了解及回應他情感上的需要, 所以會退縮, 逃避, 自己尋找安撫自己的方法。其他人覺得或可從身邊的人得到安慰及滿足, 所以會追究, 用批評來作抗議, 期望身邊的人會回應及滿足到她內心的需求。可惜當二人習慣了這種舞蹈, 可以變成惡性循環, 不斷重覆, 使二人失去他們之間的連結, 感到孤獨及痛苦, 無法滿足內心的依附需求。

依附的重建需要二人認識他們之間的負向互動模式, 視此為他們共同的敵人, 一起合作來認識及打敗這敵人, 不以對方為敵人, 停止怪責, 批評, 拒絕, 遺棄, 逃避對方, 開始了解自己及對方表面上的行為背後的信念, 情緒, 內心的依附需要及恐懼, 便能夠建立新的互動模式, 重建二人之間的依附連結 (attachment bond)。互相成為對方安穩的基地及安全的避風港。當二人能脫離負向的互動循環, 便能夠有效地處理所遇到的問題及困難, 得到從安穩依附而來的親密, 安全感及滿足。

其實創造主藉聖經已經啓示了依附的重要。聖經是依附的課本, 先強調人生最重要及最長久的依附關係, 就是我們跟創造我們及愛我們的天父的關係。當天父是我們可親可靠的依附對象, 我們就有安全感, 平安, 喜樂, 滿足及親密。與天父的安穩依附, 成為所有其他關係的基礎, 成為愛, 了解及回應別人的力量。關係的矛盾是我們最需要愛的時刻, 也是最不可愛的時刻; 我們最需要了解的時刻, 同時是最不容易被了解的時刻; 我們最需要肯定及認同的時刻, 也是最難被肯定及認同的時刻。若我們從天父擁有安穩的基地, 便可以在最難去愛的時候付出愛, 突破上述的關係矛盾。聖經也教導我們如何跟配偶, 孩子, 其他的信徒和身邊的人建立健康的依附關係。

課程大綱:

第一期的課程強調依附連結的重要, 安穩依附直接影響身體健康, 免疫力, 情緒的調節, 人生的滿足程度, 幫助參加者認識為何失去連結, 依附的需求及恐懼, 破壞性的互動模式, 情感連結與脫節的關鍵時機及情感回應怎樣是鍾愛一生之鑰。

第二期的課程分析依附連結的攔阻, 讓我們了解自己的依附歷史, 內心的依附需要及恐懼, 當中的情緒, 如何造成我們對自己, 他人及關係的信念, 在關係中的位置及角色, 表現及行為, 和跟他人的關係互動模式。

第三期的課程有助於依附連結的重建, 開始接觸關係中的表現及行為背後的信念, 觀點, 情緒及依附需求及恐懼。從依附的角度來了解互相之間的互動模式, 冒險讓對方看到自己的脆弱, 依附需求及恐懼, 邀請對方來親近及滿足。同時體諒造成對方的表現及情緒反應的依附需求及恐懼, 學習去滿足, 並安撫對方的不安。當二人之間的依附連結得到重建, 關係中的親密, 信任, 安全感, 自然增加, 便會自然繼續加強新的互動模式。

親密美滿關係的秘訣

課程一: 依附連結的重要 (2011年 9-11月)

- 11/09 第一課: 關係之謎被解開
- 18/12 第二課: 魔鬼對話一: 揪出壞蛋
- 08/01 第三課: 魔鬼對話二: 抗議之舞
- 15/01 第四課: 魔鬼對話三: 凍結與遁逃
- 16/10 第五課: 為何失去連結?
- 30/10 第六課: 依附的需求及恐懼
- 06/11 第七課: 破壞性的互動模式
- 13/11 第八課: 情感連結與脫節的關鍵時機
- 20/11 第九課: 情感回應是鍾愛一生之鑰
- 27/11 第十課: 情感回應的三要素

課程二: 依附連結的攔阻 (2011年 12月-2012年 2月)

- 11/12 第一課: 辨認破壞性的互動循環
- 18/12 第二課: 魔鬼對話一: 揪出壞蛋
- 08/01 第三課: 魔鬼對話二: 抗議之舞
- 15/01 第四課: 魔鬼對話三: 凍結與遁逃
- 22/01 第五課: 找出你的痛處
- 29/01 第六課: 如何知道痛處受刺激?
- 05/02 第七課: 讓對方看到你的痛處
- 12/02 第八課: 用依附的地圖重返崎嶇處
- 19/02 第九課: 認識對對方的影響
- 26/02 第十課: 了解駕馭對方的情緒

課程三: 依附連結的重建 (2012年 3-5月)

- 第一課: 情感的投入與連結
- 第二課: 我最害怕什麼?
- 第三課: 我最需要得到什麼?
- 第四課: 從神經科學的角度探討和諧的關係
- 第五課: 創傷與寬恕: 小事件, 大麻煩
- 第六課: 寬恕的六個步驟
- 第七課: 夫婦如何藉性愛與撫觸連結
- 第八課: 夫婦如何解決性問題
- 第九課: 歷久彌新的愛情(上)
- 第十課: 歷久彌新的愛情(下)

課程對象:

願意建立更親密, 更滿足, 更安全的關係的人士。最好是邀請你的依附對象一起參加, 一起完成每課幫助你們重建依附連結的作業。為了鼓勵夫婦, 親子, 好友一起參加, 你的依附對象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, 情緒取向治療 (emotionally focused therapy, www.eft.ca) 的架構, 原則, 步驟工具及技巧, 幫助學員認識及應用親密美滿關係的秘訣*。藉講座幫助學員改變自己的信念, 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, 找出和處理關係互動模式背後的信念, 情緒, 依附需求及恐懼, 增加對自己, 對對方和對關係的認識, 邀請對方滿足自己內心的依附需求及學習滿足對方的依附需求。

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。改變關係最有效的方法, 是雙方都願意成長, 一起努力用功建立他們之間的依附連結。
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親密關係中的互動, 位置及角色, 背後的信念, 情緒, 依附渴望及恐懼。
3. 結合創造主藉大自然, 科學, 聖經的啓示, 應用近年科學已證明最有效重建依附連結的方法, 就是情緒取向治療法。

*參: 蘇珊 強森博士著的 "抱緊我: 扭轉夫妻關係的七種對話", 台北市: 張老師文化事業股份有限公司出版, 2009年, 283頁