

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。

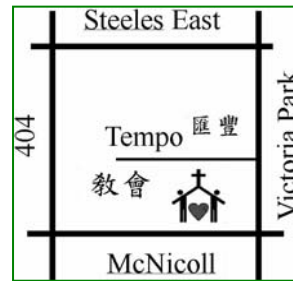
參加者的承諾:

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 年九月十一日至十一月二十七日

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啟示了依附的重要。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
- 18/09 第二課: 依附與成人關係
- 25/09 第三課: 依附對健康的影響
- 02/10 第四課: 依附對情緒調節的影響
- 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)

- 第一課: 辨認破壞性的互動循環
- 第二課: 接觸互動背後的觀念
- 第三課: 接觸互動背後的情緒
- 第四課: 接觸互動背後的依附需求及恐懼
- 第五課: 找出你的痛處
- 第六課: 如何知道痛處受刺激?
- 第七課: 讓對方看到你的痛處
- 第八課: 用依附的地圖重返崎嶇處
- 第九課: 認識對對方的影響
- 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,聖經的啟示,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