

參予者的分享和心聲:

「我每天都用差不多一小時去做功課,從此經歷神的接納,以此為自尊的基礎,面對創傷,得到神的醫治。我的自尊因這課程提升了很多,也深深地經歷到神。」

「在這課程裡重新體驗和經歷聖經互古的真理,特別經歷到神的愛和在祂裡面的價值,也學習去分辨真假罪疚,放下內心很多的執著,學習盡了力量後去接納後果,不再怪責自己或感到不足。」醫生

「我學習了甚麼才是真正的謙卑,不再自大,與神和別人的關係也好了。」

「我是個完美主義者,常不開心和被內疚困擾,我不會傷害別人,但反而會傷害自己。藉這課程我認識和接納自己,也學會了怎樣面對外來的壓力,處理別人的批評和苛待,不但自己成長,連婚姻關係也有好轉。」

「我學習了如何接納自己的軟弱,不再介意別人怎樣看我。」大學生

「我心態上被神改變了,也克服了內心的罪疚感。」電腦員

「我學習了不與別人比較,無論在學校裡,工作裡和世界裡,因家人常將我與更成功的人比較,使我感到自己很失敗和自卑。現在認識了我在神裡面的價值,便可以接納自己的限制。」大學生

「起初我不願意分享過往的創傷,慢慢才開放自己,認識到自尊是基於在神裡的身份,也學習面對自己的脾氣和欣賞別人。」電腦工程師

「我特別欣賞課程的組織和神學的深度,以生命影響生命。」神學生

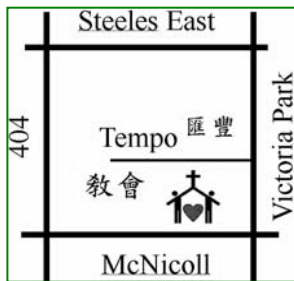
「對我最大影響是生命線的作業,讓我面對人生不開心和創傷的經歷,得到釋放和醫治,重新接納自己和寬恕別人。」

「最近面對人際關係上的衝突,發現自己需要醫治,然後才能與別人相處。」教師

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(ICEEFT)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(AAMFT, OAMFT)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
著作

系列課程「重建自尊」,「處理情緒」,「自我管理」

建立美滿不能破裂的婚姻(一) 婚姻的藍圖: 夫妻的責任和角色, (二) 婚姻的藍圖: 丈夫和妻子的責任和角色,

(三) 關係技巧: 溝通, (四) 關係技巧: 處理衝突,

(五) 性格不同,親友關係, (六) 理財和性生活

父母,發揮你的影響力! (培育 0-6 歲子女的情緒智能)

(一) 父母的角色和責任, (二) 深入了解你的孩子, (三)

最有效的管教工具, (四) 父母的實用資源

Reconnect 心連心: 家長與青少年成長系列課程:

(一) 健康成長的要素, (二) 父母最有效的策略, (三) 父母

最有效的工具, (四) 至(六) 了解青少年的成長

親密美滿關係的秘訣(一) 依附連結的重要, (二) 依附連結

的攔阻, (三) 依附連結的重建

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 步步升個人成長系列課程:

重建自尊(二)

建立自尊的途徑:
個人的成長和權利

“人算甚麼, 你竟顧念他, 世人算甚麼, 你竟眷顧他, 你叫他比天使微小一點, 並賜他榮耀尊貴為冠冕。”
詩篇八 4-5

由二零一二年九月至二零一三年五月
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: 2012 年十二月二日至 2013 年二月二十四日
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 (先付可償還的按金, \$35 Deposit)
學額有限、先到先得
(參加者可另購買課程講義(每課一元),
mp3, CD, 或 DVD)

報名: 請從網站下載報名表格,
並在第一課交回報名表和自我評估表
網址: www.gcgcny.org/eq

www.reconnect.hk

輸入評估表:

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

課程簡介:

世上每個人都要面對三個非常重要和基本的問題。而對這些問題的答案直接影響你的生命,人生意義,人生方向,生命的質素,滿足程度,情緒狀況,家庭,婚姻和社交關係。

這三條問題是: 1. 我是誰,我從那裡來? 2. 我是否有價值? 3. 我的價值從何而來?

自我形象(self image, self concept)是內心的鏡子所反映出來的我,是對自己的看法。影響自我形象的因素包括:怎樣看自己的身份,個性,判斷,行爲,身體,道德,家庭和社交。自尊(self esteem)是對自己的評價和感受,認為自己是否有價值,是否拒絕或接納和相信自己的本能,重要,成功和有價值的程度,是理想與現實的我的差別。自尊低的人容易感到被別人威脅,悲觀,恐懼,焦慮,懷疑,倚賴性強,容易受別人影響,不能接納別人。自尊高的人比較樂觀,開心,滿足,更會擁有滿意的事業,健康的家庭和婚姻關係。

雖然自尊是身心靈和社交健康的重要基礎,可惜大多數的華人都有內心自尊的創傷。傳統的華人父母是專制的,管教的方式常引發內疚和羞恥。他們常將子女與別人比較,希望藉此給予鼓勵和動力,很少會讚賞子女,恐怕他們會自高自大。中國文化強調和諧和群體,沒有注重個人的需要,權利,感受和表達。因此負面的情緒常被否認,壓抑或忽略。

社會的文化對人的自尊產生極大的影響。在追求成功,物質,地位,名利的文化中,人以這些標準去評估人的價值。人的本質被忽略,只注重所擁有和所能作的。

我真期望每個人都有健康的自尊。每天作專業輔導的工作,接觸求助的人,夫婦和家庭,我都想到若果他們有更健康的自尊,就不會有這些問題或所遇的困擾不會那麼嚴重。自尊的人會更開心,有美好的人際關係,可以面對人生的種種挑戰。同時,自卑的人不開心,容易被負面情緒困擾,在人際關係裡常遇問題,不能積極地面對人生的挑戰。若果缺乏自尊,很難建立情緒智能(Emotional Intelligence)。因此,若要有效地提高情商(Emotional Quotient),必須從重建自尊開始,而且重建自尊的基礎和力量,必須從天父而來。

雖然重建自尊是那麼重要,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。理智治療(Cognitive Therapy)是建立自尊最有效的方法之一,也很適合自助的形式。因此,本個人成長系列嘗試將理智治療演變為改變生命的教材,結合創造主大自然或科學一般的啓示(general revelation)及特殊的啓示(specific revelation)。

第一期課程強調重建自尊的基礎,個人的身份和價值。第二期課程環繞重建自尊的途徑,個人的成長和權利。第三期課程集中於維持自尊的界線,個人生命的掌握。據統計,以往參加類似課程的學員,94%的自尊有進展,而課程開始時自尊越低,進展越大。不但如此,多位學員見證這課程是改變他們生命最有影響,最深刻和最有幫助的經歷。

EQ 步步升個人成長系列課程: 重建自尊
課程一: 重建自尊的基礎:個人的身份和價值 (9/2012-11/2012)
課程二: 重建自尊的途徑,個人的成長和權利 (12/2012-2/2013)
課程三: 維持自尊的界線:個人生命的掌握 (3/2013-5/2013)

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,幫助學員重建自尊,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,堅持健康的自尊,增加對自己的認識,了解,接納,肯定,鼓勵和同理心。

課程假設:

1. 成長是要付出代價的,成長是沒有速成的,成長必須用工夫。
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,聖靈的啓示。
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,並完成一切的作業。

重建自尊(二): 建立自尊的途徑:個人的成長和權利
02/12 第一課: 課程簡介,報名,接納自己
09/12 第二課: 接納自己
16/12 第三課: 面對創傷
23/12 第四課: 面對創傷
06/01 第五課: 面對罪咎
13/01 第六課: 面對罪咎
20/01 第七課: 謙卑而不自卑
27/01 第八課: 勝過試探
03/02 第九課: 接受限制
10/02 第十課: 得著基督
24/02 第十一課: 溫習與分享,問題解答

參加者的承諾:

1. 我願意參予 EQ 步步升 個人成長課程:重建自尊(二) 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,行爲和情緒。
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(\$35)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,完成和交回作業,我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。我甘心願意面對自己,讓創造主掌管我的內心,重建健康的思想和價值觀,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。