

課程講師簡介: 黃達瑩醫生

多倫多大學醫學博士
神學研究碩士(主修個人輔導)
婚姻及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
Guelph 大學婚姻和家庭治療監督證書
安省註冊婚姻和家庭治療師
美國和安省婚姻和家庭治療協會臨床會員
美國和安省婚姻和家庭治療協會檢定監督
加拿大註冊情緒取向治療師和監督

現任

家庭醫生及婚姻、家庭治療師
專業婚姻及家庭治療師的訓練監督
多倫多大學醫學院家庭醫科輔導訓練監督
(負責訓練第二年實習家庭醫生)
天道神學院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

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。

本會爲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。

北約恩典福音堂

201 Tempo Ave.
North York M2H 2R9
(416) 499-0111
www.gcgcny.org



黃達瑩醫生其他的課程/著作簡介:

從基督教角度看“情緒取向治療”(Emotionally Focused Therapy) 專業訓練(2010, 189 頁)

處理情緒的基礎: 認識與接納(2009, 254 頁)

處理情緒的工具: 內在的想法與信念(2010, 300 頁)

處理情緒的工具: 外在的行為與關係(2010)

夫婦訓練: 建立美滿不能破裂的婚姻(2009, 96 頁)

建立自尊的基礎: 個人的身份和價值(2008, 235 頁)

建立自尊的途徑: 個人的成長和權利(2009, 257 頁)

維持自尊的界線: 個人生命的掌握 (2009, 237 頁)

“Reconnect 心連心”家長成長系列課程: 幫助華人父母
培育 10 至 25 歲的青少年

健康成長的要素(2006, 194 頁)

父母最有效的策略(2007, 240 頁)

父母最有效的工具(2007, 249 頁)

青少年身體,性與自認的成長(2007, 210 頁)

青少年認知與情緒的成長(2008, 225 頁)

青少年社交,道德與心靈的成長(2008, 249 頁)

婚前輔導: 建立美滿不能破裂的婚姻(2006, 138 頁)

抑鬱: 21 世紀的流行病(2004, 180 頁)

“父母,發揮你的影響力!”: 幫助華人父母培育零至六歲
子女的情緒智能

父母的責任和角色(2003, 177 頁)

深入了解你的孩子(2003, 171 頁)

父母最有效的管教工具(2003, 182 頁)

父母最實用的資源(2003, 249 頁)

EQ 步步升 個人成長系列課程:

重建自尊(上)(2002, 94 頁), 重建自尊(下)(2002, 117 頁)

處理情緒(1999, 201 頁), 自我管理(2001, 151 頁)

EQ 步步升 夫婦成長系列課程: 建立美滿和合乎聖經真
理的婚姻: 各盡其職(1999, 184 頁)

互相結合(2000, 169 頁), 有甜有苦(2000, 169 頁)

Supervision Manual for Individual, Couple and Family
Counselling (1999, 196 頁)

將來所有的 EQ 資源,都可以從
www.reconnect.hk 下載

建立美滿不能破裂的婚姻

幫助預備結婚,已婚或再婚的華人夫婦

建立成功和長久的婚姻關係

由 2010 年九月至 2011 年五月

連續三期不同的夫婦成長系列課程

(粵語主講,國語傳譯,每季 11 課,共 33 課)

婚姻是人生最重要和長久的關係,對夫婦
身心靈的健康和子女健康的成長有極大的影響。
成功,美滿和長久的婚姻關係需要
符合婚姻原本的藍圖和計劃,有效的關係技巧,
和克服關係困難的實用工具和資源。

課程(三) 關係技巧:溝通

上課地點: 北約恩典福音堂

201 Tempo Ave. (Victoria Park and McNicoll)

North York M2H 2R9

日期: 2010 年九月 12 日

至十一月 21 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: 向本會索取報名表格,

並在開課前交回或寄回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:

美滿的婚姻關係,對自己和配偶身心靈的健康,並子女健康的自尊,成長和關係能力是非常重要的。有不少的病況,孩子情緒和行爲的問題是受著關係問題直接或間接影響的。若不去面對關係裡的問題,心靈上的困擾便會在身體和精神上表達出來。不但如此,不健康的關係模式,也自然傳到下一代。

學習建立健康的關係是不容易的,沒有可服的藥,沒有手術可以動,也沒有學校去上。幸好設立婚姻的創造主,已經啓示健康婚姻關係的藍圖,原則和方法。因此,只要花些時間和心機,每個人都可以學習如何建立美滿的婚姻關係、在婚姻關係裡成長、經歷神改變生命的能力和對婚姻的祝福。

可惜華人缺乏這類的資源,輔導員,社工,和教牧也缺乏這方面的專業訓練。婚姻問題越來越多,分居、離婚或再婚的個案已是常見的事。面對關係和婚姻破裂的世代,如何幫助夫婦建立健康的婚姻關係?如何多作預防的工作?如何挽救已經出現了問題的婚姻?

研究指出,夫妻中有四成面對不滿的關係;當中也有很多已達到需要接受治療的程度。可惜因面子的原故,只有少數夫婦願意求助。反而他們會願意接受教育形式的輔助,學習建立健康關係的模式和技巧。當他們願意委身學習,用聖經的真理來重建他們的婚姻關係,他們的婚姻一樣可以有好轉。

這課程是對你和你的配偶的邀請。無論你們是正預備結婚,已婚或再婚,願你們勇敢地面對自己的關係,讓神的愛、基督的救贖和聖靈的豐盛去改變、醫治和更新你們的婚姻。代價是要願意面對自己內心的創傷,無條件地接納和愛自己和配偶,付上明白和默想神話語的時間,一顆順服聖靈改造作工的心,與及向別人坦誠開放的勇氣。

成長是要付代價的,誠然,多數夫婦都想成長,卻只有少數肯付出這代價。成長也沒有速成的,每個人都需要自己去承擔個人成長的責任,放棄要改變配偶的幻想。當你和你的配偶,願意學習和每天應用有效溝通的技巧,認識和滿足對方的需要,讓配偶了解和滿足你內心的需要,關係便會有突破。

其實這類課程是上不不完的。所學習到的要藏在心裡,時常在婚姻關係裡應用出來。也要常常重溫

所學的道理,繼續更新內心,作為隨時的提醒。不要只注重外在的行爲和表現上的改變,關係技巧的應用,也要注重內心徹底的改變。

這課程已經是製作成可以複用的影音資源,包括影碟,聲碟,和課本,以致其他的組織,機構,社團,宗教團體,成長小組,輔導員,社工和教牧也可以享用這些有效的資源。

夫婦成長課程: 建立美滿不能破裂的婚姻
課程(一) 婚姻的藍圖, 夫妻的責任和角色
課程(二) 丈夫和妻子的責任和角色
2010年九月至十一月
課程(三) 關係技巧: 溝通
2010年十二月至 2011年二月
課程(四) 關係技巧: 處理衝突
2011年三月至五月
課程(五) 不同的性格, 親友關係
課程(六) 理財和性生活

課程目的:

這課程是配合醫學,社會學,神學,心理和婚姻家庭治療專家的研究,並以實用的工具和實用的資源,幫助預備結婚,已婚或再婚的夫婦建立健康的婚姻關係。藉講座幫助夫妻改變對自己,配偶和婚姻關係的信念,觀點和心態;並以示範和實習,嘗試應用各方面的資源;透過在小組中的鼓勵和支持,克服改變的攔阻,堅持作為配偶最好的伴侶,建立成功和長久的婚姻關係。

課程假設:

1. 願意成長的夫婦,才能建立成功和長久的婚姻關係,夫妻只可以透過改變自己去影響婚姻關係,不能只是要改變配偶。
2. 夫妻要先提升自己的情緒智能,學習自我醒覺,自我管理,同理心和關係技巧,才能有健康的婚姻關係。
3. 夫妻先要認識自己的弱點,不足和沒有效的方法,才能以更有效的方法去取代。
4. 研究顯示,若要成長,和生活和關係習慣有改善,要先達到有效改變的條件,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,對婚姻關係的影響也越深。因此參加者需要委身參與課程,積極投入,並完成所有的作業和實習。

課程(三): 關係技巧 - 溝通
12/9 第一課: 課程簡介,參加者的承諾
19/9 第二課: 溝通的重要和困難
26/9 第三課: 聆聽的技巧:反映(原則)
3/10 第四課: 聆聽的技巧:反映(實習)
10/10 第五課: 聆聽的技巧:肯定(原則)
17/10 第六課: 聆聽的技巧:肯定(實習)
24/10 第七課: 聆聽的技巧:認同(原則)
31/10 第八課: 聆聽的技巧:認同(實習)
7/11 第九課: 說話的技巧:"我"的口吻(原則)
14/11 第十課: 說話的技巧:"我"的口吻(實習)
21/11 第十一課: 總結,溫習,問題解答,分享

課程形式:

1. 以講座,教導,研究報告的形式,綜合神學,心理學,醫學和婚姻家庭治療專家最新的研究,幫助參加者學習和應用有效的溝通技巧,建立美滿不能破裂的婚姻。
2. 藉專家的臨床經驗,個人體會,示範,角色扮演,實習,個人作業,讓夫妻有實踐的機會,立即應用所學,提升自己和配偶情緒智能的工具,方法和技巧。
3. 從小組討論,分享,實習,互相學習,彼此鼓勵和支持,激發和維持改變溝通方式的動力和行動。

參加者的承諾:

1. 我知道我不能改變我的配偶,我只能改變自己,為自己的成長負責,為婚姻關係作完全的委身。
2. 我願意面對自己,改變自己不健康的思想,信念和溝通方法,更新對配偶的態度和行爲。
3. 我會準時參加每課和小組,不缺席,不遲到,不早退。
4. 我會完成每週的實習,作業和備課,這些作業是幫助我應用課程裡的學習和溝通的技巧,改善夫妻關係。
5. 我願意投入小組裡的分享,討論,角色扮演,實習,並互相接納,彼此鼓勵,支持,保密。
6. 我願意完成課程前和課程後的評估,這些資料會協助舉辦課程的機構衡量課程的果效。
7. 我若不完全遵守以上的承諾,我會失去課程前所付的部分或全部的按金(\$35)。