



## 情緒導向治療學院(亞洲)通訊 第九期

Institute of Emotion- Focused Therapy (Asia) Newsletter 9

### 「先處理心情，才處理事情」

近月社會政局狀況，不少學員都受到不同程度的困擾，因在教授EFT課堂的練習中，學員都是要以自身真實個案為練習。而他們經歷到與相識數十年的朋友斷絕來往，有些就算還會見面，亦覺得大家中間起了高牆，有些與父母兄弟姊妹之間數十年的親情，竟然可以一夜破裂，實在覺得非常傷心難過、悲憤和不值得！

大家意見分歧是否一定要弄到關係破裂呢？以下是當中一位EFT學員（母親）與子女之間的真實經歷，並以情緒導向家庭治療的模式作分析及處理。

### 「跳閘」？


9月開始，十來歲的子女都開始上學了，一天晚飯，兩兄妹正討論在地鐵衝閘、跳閘的情況，他們的親身經驗，粉紅姨姨的監察，他們又如何跳閘、跟人出閘。我不太認同用了服務不付錢的行動，大家開始傾談。兄妹你一言我一語地說在全世界公營鐵路都是虧損要政府補貼的同時，香港地鐵卻賺得盤滿砵滿，地鐵上蓋收益、只加不減的機制，賺香港人錢卻傷害香港人，助紂為虐等成為他們的論點。他們從哪裡學到？他們對地鐵的營運、社會不公竟能口若懸河地有理有據地說出，冷靜的爸爸說出不付車費的責任是罰款500元，要衝就要預備罰款，這亦是表達訴求不守規矩的代價。兩兄妹的聲量提高說：「我們當然知道，我就是不滿地鐵，罰，我預左。」我表達明白他們在看到不公義中的憤怒，不交cctv，831太子站是七人還是十人仍不明時，是憤怒的。但我仍表達不認同不付費的做法，亦是真實，因我會感到有羞恥感。我沒大義凜然地說什麼大道理責備他們，因為道理他們是明白的。

他們明白媽媽是很守規矩的人，我們沒有共識，亦沒有總結。他們開始談哪個站能跳閘，哪個站第幾個閘最易行過，聽之中，原來他們不是每次都不付費，他們亦有考慮的地方。

幾天後，晚飯時，妹妹告知我她買了張地鐵長者八達通，她有坐車付費的。這個女兒，似乎明白我的看法，但她依然不滿要表達，故最終她想了這個辦法！

兩代間的價值觀、人生經歷及看法實在很難一致，當只是你對我錯，或我錯你對時，就產生很大的矛盾、對立與衝突，問題永遠不能解決，而對方真正的感受和情感需要亦被忽視，甚至被否定，當情緒的垃圾不斷堆積，久而久之，不單親子間的關係，各人自身的情緒亦很易一觸即爆。

現就以上真實個案為例，闡明成為情緒智能家長（ESP）與子女溝通的五步驟。



1. 關注情緒（從子女口若懸河地有理有據地說出原因及子女提高聲浪中，母親感到他們的憤怒）
2. 標明/說出情緒（母親表達明白他們在看到不公義中的憤怒）
3. 肯定感受/情緒（肯定子女情緒是合理，如不交CCTV，831太子站是七人還是十人仍不明時，是憤怒的）
4. 滿足情感需求（憤怒：需要肯定公平、公義）
5. 解決問題（幾天後，晚飯時，妹妹告知我她買了張地鐵長者八達通，她有坐車付費的。這個女兒，似乎明白我的看法，但她依然不滿要表達，故最終她想了這個辦法）

以情緒入手的情緒導家庭治療（EFFT）「深進關係」課程，能有系統地幫助父母成為情緒智能家長（Emotionally Smart Parent (ESP)），幫助改善親子關係。研究發現，父母(或照顧者)是直接持續影響孩子的非常重要因素，如果這個因素不改變，就連心理治療的效果也十分有限，故學習成為高效能情緒的父母是十分重要。

## 家長工作坊--「共情共鳴親子情」及「你有Point我有Point 情理兼備 化解衝突」

9月15及28日，本學院分別為屯門及銅鑼灣播道會同福堂舉辦了兩場分別是三小時及一整天的家長工場，兩所教會的家長子女年齡迥然不同，屯門堂家長多為小學生，銅鑼灣堂的家長則主要是中學及大學生。困難各有不同，但我們都看到父母的疲累、擔心確因愛而至。通過工作坊讓家長了解單單停留在子女的問題上，只叫人更疲倦，而由情緒入手的應對及處理方式，是滿足核心底層的情感需要時，效果很不一樣。



「你有Point我有Point 情理兼備 化解衝突」家長工作坊（銅鑼灣同福堂）



「共情共鳴親子情」家長工作坊（屯門同福堂）



情緒「猜情尋」



梁何昭文女士





### 1. 香港婚姻及家庭治療協會主題會議2019：「牽情繫緒愛相連 - 情緒取向治療的應用」

本學院創辦人梁何昭文女士為講者之一，主講「情緒導向個人治療：以情緒轉化情緒」及主持工作坊：「情緒導向家庭治療：家長/照顧者深進關懷法」  
日期：2019年11月23-24日



### 2. 2020情緒導向(個人)治療認證課程 (現正接受報名)

為鼓勵更多心理輔導工作者能在情緒治療上更有效裝備自己，以回應當前社會需要，本院將繼續為2020年1月開設的情緒導向認證課程(Certified EFT Training for Professionals 2020) 提供早鳥優惠至11月底止，名額有限，報名從速！

理論課日期及時間 (小組指導日期由導師及學員協商):

2020年1月17-18日(星期五及六)

2020年2月15-16日(星期六及日)

2020年3月13-14日(星期五及六)

2020年4月18-19日(星期六及日)

8次上課時間皆為上午9時30分至至下午5時正



### 3. 預告 Certified EFFT for Clinician–Part II

情緒導向家庭治療工作者認證培訓 - Part II

日期：2020年5月21-23日

地點：銅鑼灣

講員：Dr. Allen Sabey



以上項目詳情請參閱：

<http://www.iefta.com> 及 [www.facebook.com/ieftasia](http://www.facebook.com/ieftasia)

