

由六月開始，香港變得不一樣。市民因著社會的情況、電視上不同的畫面或親身的經歷，都會掀動不同的情緒。不論是憤怒、悲傷、厭惡、懼怕、羞恥，他們都因一些情況而產生，而每個情緒基本上都有一個合理及適應性 (*adaptive) 的反應及行動，與此同時，適應不良 (*maladaptive) 的情緒亦會同時產生而會傷害自己及他人。故此，大家都要多注意情緒，並多關注如何調適和舒緩過量的情緒。安靜、休息，是自我照顧的重要一環。要調適及安定情緒，最基本亦要做好以下四項：

1. 定時定量飲食
2. 運動 (每星期三次，每次約45分鐘)
3. 充足睡覺 (每晚7-9小時)
4. 社交 (與朋友傾談)

大家需照顧好自己，才能幫助他人。

* 有關adaptive 與 maladaptive emotion之內容，可在本學院網上視頻資源：「情」來自何方 (二) 觀看。

為前線助人工作者而設的工作坊



“Self-Care/Compassion Mini-Workshop on Emotion Regulation” & Sharing Session

6月至今，香港因「反送中」引發的一連串社會問題，引起軒然大波。IEFTA 有感於前線助人的工作者正承擔不少的壓力，故於七月二十日（星期六）下午二時半至四時半於本中心舉辦了“Self-Care/Compassion Mini-Workshop on Emotion Regulation & Sharing Session”，目的是為了支援一直以助人為業的同學有分享及彼此支持的機會。參加是次分享會的同學皆表示很高興學院提供是一個安全的平台可讓大家表達自己最真實的感受。

因「反送中」問題引發的一連串衝突及討論，同學分享到作為香港市民，身心已感疲憊，而在職場上，他們的角色都是心理上的支援者，故持平、有足夠的心理健康素質、足夠空間的聆聽及共情是必須的，但當自己都感到差不多盛載不下仍要堅持聆聽、接納時，同學都感到無力及辛苦。

另外，家庭中意見的不同，發覺大家對人觀的差異感難過之餘，更發現自己和家人都有一些「未完的事」(Unfinished Business)其實未處理。這都成為同學很沉重的壓力不過亦是一種提醒。

再者，亦有同學因在社會處境的討論上，發現自己身份角色的混亂而感到迷失。亦有屬機構管理階層的同学表達因暑假快結束，需為教師支援家長及學生情緒作預工，但卻有很多未知數。

總概而言，曾接受EFT訓練的同學們都明白要對自己身體誠實，多意識自己的感受，故當接收到無數網絡及資訊同時，當意識到自己心靈已太沉重時，會刻意少看新聞、放下手上的事去休息一會。

分享會下半部份，由SELINA分享焦慮的特徵、改善方法，及自我調適(Self-Regulation)的方法，同學們一起嘗試後，都感身心放鬆了些，可說活學活用。

同學都很珍惜彼此真誠的分享，支持及安全的空間去表達是珍貴的。

以 EFT 治療「驚恐」之實例 (Constance Ho 何美嫦, Counsellor)

在一次長途飛行旅程中，因上支氣管發炎，我感受到多次的呼吸困難，好不容易捱完了12小時。回港後，每天黃昏後便感到呼吸困難，要將頭伸出窗外吸新鮮空氣才稍作舒緩。最嚴重時，連走進夾小的密閉房間也感呼吸困難。自始，所有飛行旅程都只能在三至五小時內，明明知道那只是心理上的問題，自己也曾用了許多治療方法，但進展很緩慢，仍未能作長途飛行。治療師在短短20分鐘的治療下，我與「驚恐」作出雙椅對話。當我能將「驚恐」分辨出來，並放在我對面的座椅上時，我指責它令我無法作長途飛行，很想它馬上消失，從此不再出現，不再受控於「驚恐」的感覺。但當我座在「驚恐」的座位時，我發現「驚恐」只想令我意識到危險而作保護時，「驚恐」好像比之前的體形縮少了。經過幾次的對話後，我與「驚恐」達成了協議，是當我有需要時才可出現，在不需要時它必須收起來，而它的出

現是在我控制範圍之內。這份新的經驗，好像將我腦內的記憶體從新排列一次，「驚恐」的感覺漸漸縮小。完成了這個治療後，我於三個月內，能順利完成了兩次12小時的長途飛行旅程，直至3年後的今天，在長途飛行旅程中，這種「驚恐」的感覺再沒有出現。情緒導向治療過程是一個奇妙的經驗。

EFT學員之體驗 (Cecelia Cheng) 社工 2018-2019 EFT 學員



每一節EFT的課堂，我都十分享受，因為每次課堂自己都彷彿經歷了一次探險旅程，而且總意想不到。說實在的，到了這個年紀，已經有點害怕冒險，也沒有想過自己接受培訓是要經歷探險。EFT的世界好像一片汪洋大海，有很多Unknown，很多意想不到的情感地帶及一直埋藏的意義，確實引人入勝！但如何了解和學習這片大海，委實不易！這個課程的設計令我可以有系統、循序漸進地學習EFT。EFT有別於一般的課程，它不是沒矢中的讓參加者自由地在外窺探，而是帶你進入自己情緒的汪洋大海，經歷自己的情緒、碰觸它、了解它、接納它……透過覺醒走向轉化！

課程完結後，我感到對自己和身邊人的情緒確實敏銳多了，也明白和接納多了一些自己不太喜歡的情緒反應！在工作中，我嘗試應用EFT(雖然尚很生疏)，但確實有助 case assessment & 更快進到問題的核心處。

很欣賞導師坦誠開放的態度，還有她的敏銳和聰慧，她對EFT的純熟運用，確實吸引我更想深入學習EFT.

最後多謝導師解答了我不少有關輔導&EFT的疑問！還有同學之間的信任和學習也是很令人感動的！



1. 情緒導向家庭治療深進關懷家長工作 – 陪伴子女走向情緒健康之路

日期：11月2 及 11月9日 (星期六 9:30-16:30)

(現正接受報名，詳情請參閱本網頁)



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，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

日期：2020年 (敬請留意本院網頁將容後公佈)



以上項目詳情請參閱：

<http://www.iefta.com> 及 www.facebook.com/ieftasia



出版 @ 情緒導向治療學院 (亞洲)

版權所有 轉載時需標明出處

網址：www.iefta.com

臉書：www.facebook.com/ieftasia

電郵：info@iefta.com

電話：(852) 55114947

地址：香港九龍彌敦道654-658號利威大樓2樓A室