

情緒導向治療學院(亞洲)
Institute of Emotion Focused Therapy (Asia)

HOW TO UNBLOCK THE BLOCKED EMOTIONS

5 月初由Prof. Les Greenberg 主講的 Unblocking Blocked Emotions: Two Chair Enactment講座，反應熱烈，共一百多人參加。除理論解說外，Prof. Greenberg 更播放一個真實個案，他是如何細緻、有進路地運用雙椅工作，讓受助者接觸自己多年不容對母親表達的情緒，最後不單觸碰悲傷的情緒，更能表達應有的適應性的憤怒，從而真正表達自己的需要，肯定自己的價值。參加者再一次看到由情緒向導引入有效治療的威力。

CLICK HERE TO READ THE FULL STORY

www.iefta.com

9626 8472（CALL） /9158 8212（WHATSAPP）

香港九龍長沙灣永明街1號恆昌工廠大廈15樓D座1505室
（荔枝角港鐵站B1出口）



什麼是受阻礙的情緒

在情緒導向治療中，被阻礙的情緒(BLOCKED EMOTION)不是意味着情緒被儲存在身體或大腦的某個地方,而是指一個人可能在情感表達和處理方面遇到的障礙或困難。這可能包括無法正確識別自己的情緒、無法有效表達情感、情感的壓抑、以及與情感相關的身體感知問題等。

這些阻礙可能導致情緒困擾、人際問題、心理健康困境等。在治療過程中，通過與治療師的合作，患者可以開始認識並處理這些阻礙情緒，從而促進情感的健康表達和處理。



> 阻礙情緒的核心原因是“對危險情緒的恐懼

他們害怕自己會被情感壓倒，會崩潰或淹沒。他們是在防止無法再應對的狀況。

解除情緒阻礙，治療師在對受助者的支持和鼓勵下，一步一步讓受助者

- 體會中斷的目的
- 實現中斷的負面影響
- 減少對情緒的恐懼
- 渴望、允許情緒表達

對於治療師來說，重要的是要確認受助者對情緒被中斷的恐懼並承認其保護功能。另一方面，受助者需要培養一種自我認知，認識到自己是進行中斷的行動者，而不是中斷的受害者。

2024年10月情緒導向(個人)治療A階認證課程

主要理論技巧培訓（共八天）
小組實習督導（共八節，每節三小時）及 朋輩學習小組（共八節，每節三小時）
開課後與導師及學員協商日期及時間

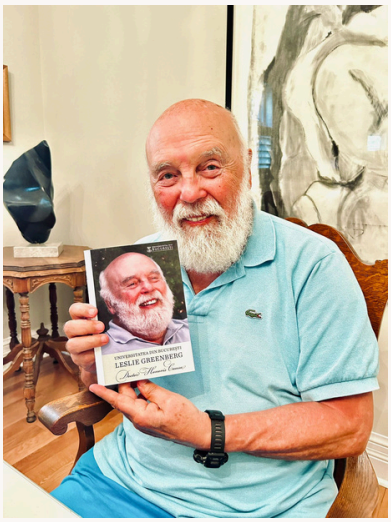
課程模式：
教授理論、個人體驗、小組練習、錄像示範、個案分享及免費一節由 ISEFT CERTIFIED THERAPIST 提供的輔導體驗

日期：2024年10月18及19日、11月1、2、22、23日及2025年2月7及8日(星期五、六)
時間：上午10點-下午5點
地點：觀塘巧明街100號友邦九龍大樓19樓1906室
導師：梁何昭文女士

2024年10月情緒導向(個人)治療B階認證課程

課程模式：HYBRID 實體及網上上課、真實個案錄像督導、深化整合理論、治療過程及個案分享

日期：2024年 10月13日、10月27日、11月10日、12月1日 及
2025年 2月16日、3月2日、3月23日 及 4月6日（星期日）
時間：下午3:00-6:00
地點：香港九龍長沙灣永明街1號恆昌工廠大廈15樓D座1505室
導師：梁何昭文女士



Congratulations

恭喜Prof. Les Greenberg 獲得羅馬尼亞 Univeresity Din Bucuresti 頒發榮譽博士學位。