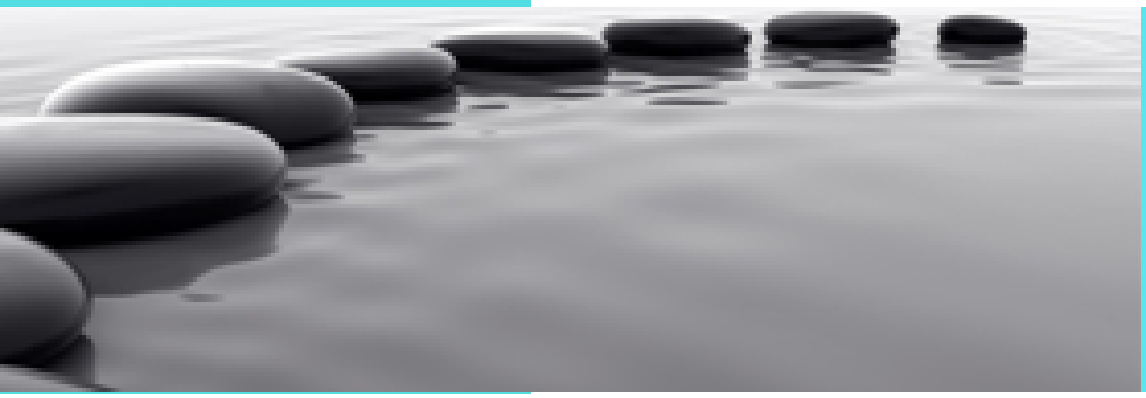
17
ISSUE
APR 2021

情緒導向治療學院(亞洲)

INSTITUTE OF EMOTION FOCUSED THERAPY (ASIA)

APR 2021



主題：EFT與抑鬱

3月26日晚上本學院舉辦的「EFT與抑鬱」網上講座，深受歡迎，100個名額不用一天已爆滿，可見社會對抑鬱症的關注。

跟據世界衛生組織報告，全球估計共有3.5億人是患有抑鬱症。他們的表現癥狀，如情緒低落、暴躁、失眠，無動力等是評估抑鬱症的具體指標。不過，在EFT的理論中，患者的表現癥狀不是問題的本身，如不斷只從處理問題癥狀入手，往往是治標不治本。就以孩子發燒為例，發燒只是癥狀，這表示身體的某部位可能有炎症，如只是給退燒藥，只處理表現癥狀，而未有真正處理炎症，問題是不能解決的。而研究指出，抑鬱症患者的病源往往源於感到自己不被認同及不被愛，當中75%患者更有感到被拋棄、害怕被拒絕加上自責的主題。

故此從EFT理論入手去處理抑鬱症，治療師必須對症下藥，以來訪者表達的病癥為介入點，但重點是追蹤問題的根源及患者痛苦核心的情緒(Core Pain)，引導來訪者從歷程中體驗和了解情緒背後所發出訊息、意義、箇中問題所在，並了解心理上的真正需要，最後轉化感受、情緒和想法，對問題重新建立意義和行動方向，最後走出抑鬱及情緒低落的陰霾。

本學院最新消息

1 .情緒及自我安撫體驗工作坊 （重辦）

本體驗式工作坊將教授20多種容易掌握的調節及安定情緒法，透過身體感官意識、內觀、聚焦法，並善用內在資源等練習，有效地幫助個人平復情緒，增強情緒回復能力。

日期 ：2021年4月10日 (星期六)

時間： 9:45-17:00

早鳥優惠3月30日止，名額有限，報名從速

2.與GREENBERG 大師相遇 （TWO-CHAIR DIALOGUE ）

日期：6月19日

時間：19:00-22:00

形式：於ZOOM 進行

所有參加者會附送由本院創辦人梁何昭文女士的最新著作---《擁抱情緒》一本

3.SEP 2021情緒導向（個人）治療A階認證課程

為鼓勵更多專業的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，本院將繼續開設的情緒導向認證課程 (Certified EFT Training for Professionals 2021)，並提供早鳥優惠。

理論課日期 :

日期 ：2021年 9月 10, 11日、10月8, 29日、11月 12, 13日 及 2022年 1月 14、15 日

(小組指導日期由導師及學員協商)

早鳥優惠7月31日止，名額有限，報名從速

以上項目詳情請參閱 :

HTTP://WWW.IEFTA.COM

出版 : 情 緒 導 向 治 療 學 院 (亞洲)
網址： WWW.IEFTA.COM
臉書 : WWW.FACEBOOK.COM/IEFTA
電郵 : INFO@IEFTA.COM
地址 : 香港九龍彌敦道654-658號利威大樓2樓A室

版權所有　轉載時需標明出處

查詢電話 : (852) 9158 8212