情緒導向治療學院(亞洲)通訊 第十四期

Institute of Emotion- Focused Therapy (Asia) Newsletter 14



本期主題 ：

情緒導向家庭治療（EFFT）之重要原素

SELINA 的話：

多月來被留在家中，大家實在感受到抗疫疲勞，特別是困在家中的小朋友和家長們，父母子女之間的問題和磨擦加增不少。在最近的家長工作坊中，家長們也分享了與子女相處的困難，例如：覺得不上課，子女十分Hea、擔心學業跟不上、日夜顛倒生活沒有紀律，甚至出國讀書還是留在香港等等掙扎而產生情緒問題。今期重點撮要了情緒導向家庭治療的重要元素。

EFFT的六條支柱

情緒導向家庭治療(Emotion-Focused Family Therapy)乃自情緒導向治療(Emotion-Focused Therapy)發展出來的一套治療方法，專門幫助家長引導子女面對情緒和行為問題，讓家長能掌握專業而有系統的方法，有效地學會如何成為他們的情緒與行為教練，建立及修復子女的關係，幫助子女走上健康成長之路。而治療師需幫助家長掌握EFFT中六個重要的原素：

1.家長的賦權和參與

治療師給予家長在治療子女的角色上加添能力，同時減輕父母無助和癱瘓的感覺

2.聚焦情緒的處理

在子女行為和心理健康問題（抑鬱、焦慮）不斷重複出現或持續中，情感處理起著關鍵作用。

3.聚焦於技巧的發展

當家長認同EFFT的治療法，會重獲自己內在資源去支持子女。 當家長不斷重複運用，並經驗到情感支援能打破過往不能改變的模式時，便開始發覺運用EFFT技巧的需要及堅持。

4.清除障礙

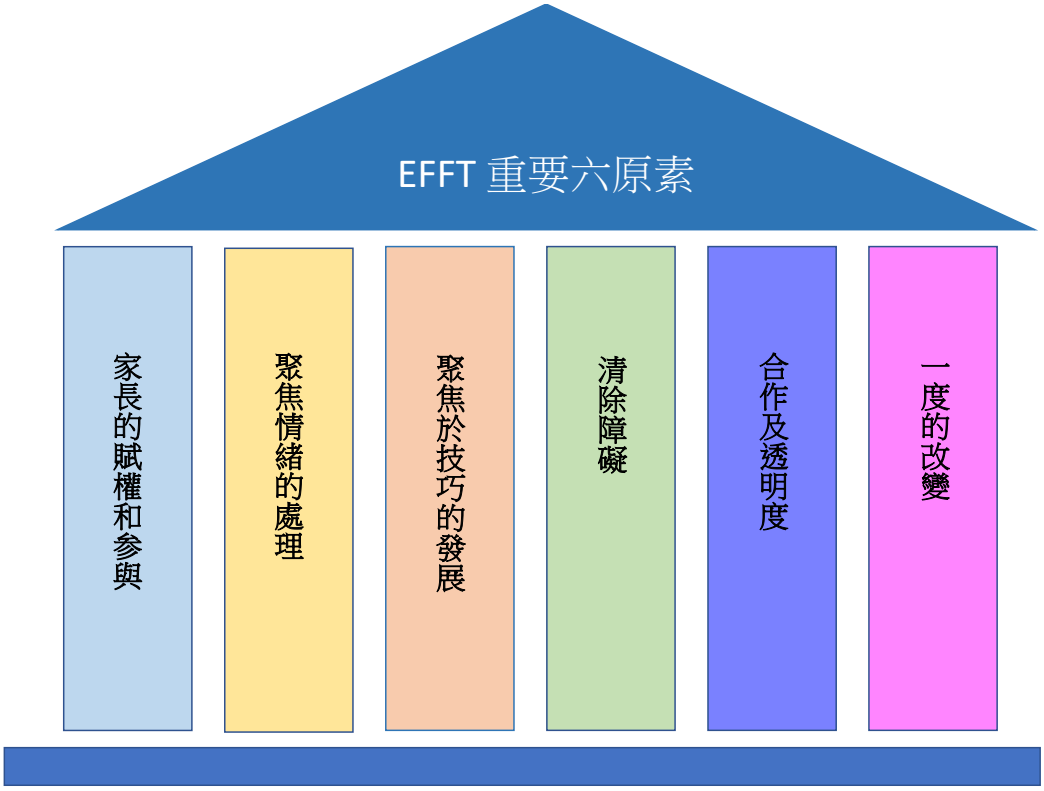
在子女出現問題時，不少家長都會擔心及自責，特別是問題有時是與自己有關，更覺自己不能解決問題，擔心就更不斷加重。故幫助家長覺察那種自我批評並與之對話（利用空椅方法），是十分重要。自責是最痛苦的，當治療師給予他們更闊的視野，給予內在及外在的資源，是家長有力前行的一步。

5. 合作及透明度

從研究發現，無論在心理及生理的連結上，家長是最有力去改變子女的「治療師」，而EFFT治療師是情緒健康問題的專家，協助家長持續的參與及制定治療目標。

6.一度的改變

治療師強調的不是「魔法」式的改變，家長在應對子女情緒的反應時，可能未必立時見到子女的改變，但治療師肯定家長「一度改變」的應對方式，有如飛機航道一度的改變，會讓子女到達不一樣的終點。



情緒導向家庭深進關懷兩天工作坊後記

情緒導向家庭深進關懷兩天工作坊已於六月完成，參加之家長不論子女是3歲或30歲，都面對著子女很多情緒表達上家長的不明所以，很多估量，很怕子女因自己的不適切應對而影響親子關係或子女的成長。

兩天的工作坊，導師為情緒「平反」，讓家長明白情緒是子女向他們表達或求救的方式，子女希望家長看到他們情感上的需要，但當情感上的需要不被滿足，往往才以不恰當的行為去表達。而家長了解子女的特徵（EFFT 中的 Super-Feeler、Strong Willed、Special Need），讓他們更明白子女行為及情緒表達的原因，“make sense”，更是讓父母有信心及有方向去參與治療的重要一步。

家長A就讀初小的孩子，遇上不順心的事，常會大吵大叫，甚至會說出傷害他人及自己的詞語，工作坊中，導師以聚焦於子女情緒上的處理，提供情緒調適的技巧，先肯定子女的情緒表達，讓著了火的情緒慢慢下降，再處理情緒背後的需要。一個害怕失敗的孩子，讓他痛苦的不是自己強差人意的表現，而是害怕身邊的人因此不愛自己，當這種害怕不被人看見，孩子下意識啓動防禦機制，以減少痛苦感，故說些難聽話。正值子女是青春期之父母，亦開始明白，子女抽離與自己的關係，表現冷淡及漠不關心，不是子女不再愛父母，而是自己忽略了子女內心的一些痛。



一年有四季，子女的成長都有不同的季節，父母明白子女在季節中的變化，承認自己和子女同樣有情緒，並以穩定的心健康地表達情緒，寒冬是會過去，重要是父母對子女仍充滿愛的希望。

兩天工作坊後，我們亦希望與家長們同行一段時間，故辦了兩次分享小組（每月一次），讓家長分享實踐時的得著及困難。導師是情緒健康問題的專家，會在家長困難中給予一些意見，但家長是最有力去改變子女的「治療師」，支持及家長間彼此的鼓勵，是家長不可劃決的。

本學院最新消息

1.情緒調適及自我安撫體驗式工作坊

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 ：2020年10月3日 (星期六)

時間： 9:45-17:00 早鳥優惠至9月5日止，尚餘少量名額

2.情緒導向(個人)治療 三天基礎課程

對 象：有志於在工作或生活中助人為本之人士

目的：透過 EFT 的理論，給參加者更加認識情緒如何有效地助人

日期：2020年10月31日、11月7 及14 日 (星期六)

時間：13:00-18:00 （共15小時）早鳥優惠至9月30日止

3.Jan 2021情緒導向（個人）治療認證課程

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。

理論課日期及時間 (小組指導日期由導師及學員協商) :

日期 ：1月 22, 23日、2月19, 20日、3月 19, 20日及 4月 23、24 日

早鳥優惠12月1日止，名額有限，報名從速 ！

4.情緒導向（個人）治療B階認證課程

專為已成功完成並已通過考核合格獲取本學院-EFT A階課程認証資格的學員而設

日期 : 2021年 1月17日、2月21日 、3月21日、4月18日、5月9日、 6月13日、8月29日 及 9月26日 （星期日）

時間：14:30-17:30

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

課程查詢 : (852) 5511 4947

輔導服務 : (852) 9158 8212

地址 : 香港九龍彌敦道654-658號利威大樓2樓A室