情緒導向治療學院(亞洲)通訊 第十二期
Institute of Emotion- Focused Therapy (Asia) Newsletter 12

Selina 的話：

踏入五月本港疫情似乎已經漸漸緩和，過去三個月無論本地或全球，Stay home Stay safe 已成為全球的主題！ 為了確保自身安全不受感染，大家都很努力留在家中，盡力保持人與人之間的空間。在這身心靈仿似被隔離的艱難時刻，我們可以怎樣面對呢? 今期專題會與大家分享在個人及輔導專業上如何 "Stay connected”。

Stay home Stay safe Stay Connected



疫情已進入第三個月，整個世界都像要停頓下來，留在家中、減少聚會、避免外出，不單確保自己的安全，亦減少醫療系統的壓力。但當日子一天一天過去，當十四日又十四日的等待，當人好像什麼都做不到，當人在不知中，很容易將生活放在永恒的無力感或恐懼中，好像自己甚麼都做不到、沒生產力時，更是渾身不自在。

EFT 強調與自己的情緒接觸及聯繫（Connect），那怕是擔心、焦慮、鬱悶、無力，感受自己在這些情緒下察覺身體的反應及內在的感受。通過這種與內在身體意識相聯繫的過程及對話，讓人對事情有新的解讀及領悟，使困局有所突破。

一直以來，人多談Doing，少談Being中的陪伴、感受、情緒接納。今次疫情，讓我們更認識EFT中談的「HEAD & HERAT」並用。我們有很多社會化的「應該」、 「必須」，很多絕對化的要求，人常常都以「head」在追尋「好的我」、「擁有很多成就的我」，而非「真當刻

的我」。當恐懼、不知所措、雙手清潔得多徹底仍是擔心時，就是停一停，接納自己的擔心在不可知的疫情中，用「head」去計劃做自己可安排的事。其實，有時發呆、讓大腦一片空白，望望天空並留意下自己的呼吸，留意自己身體內在的感覺，不單可用心感受自己，同時亦有療癒的能力。當一呼一吸平穩下來，可讓太高或太低的情緒得到調適，亦可活化神經系統的自癒力與復原力。



慢下來，除了與自己Connect，學習肯定、欣賞那些在這個極艱難時期盡上一切的他人，又去細察他人的需要，再想如何可以多做一些，是疫情中人與人間聯繫的關鍵。

當人與人要保持一米距離之時，你又是如何與他人聯繫呢？當足不出戶時，科技的發達，確又成為大家聯繫的好幫手！



專業視像輔導需注意之事項及安全問題：

1.雙方都要尋找一個安靜的私人空間，避免竊聽。

2.確保Wi-Fi穩定及接收力強, 以避免因不穩定的連接或雜聲而導致通訊及輔導過程效率降低。

3.所有技術都可能具有潛在安全性和機密性的風險，例如，使用第三方在線平台時存在違反隱私的風險，而電話諮詢可能被攔截的風險最大。所以選用有端到端加密的網上平台較為適合(如Doxy.me之類的安全技術)。

4.確認你和你的受助者都在專用的Wi-Fi，（即路由器/調製解調器受密碼保護並且是自己的）。請勿使用公共互聯網連接，例如咖啡店的公用Wi-Fi。

5.視像輔導因較難清楚看到受助者的情感及肢體語言，故特別是著重感覺或觸覺的治療法，(例如EFT, EMDR等)有一定的困難。所以心理學家/輔導員當對受助者的反應有懷疑或不清晰時，更要謹慎細心的處理。

6.若受助者是較高危者，例如對自己或他人造成傷害、患有嚴重的精神疾病、複雜的問題、較衝動或有暴力傾向，心理學家/輔導員將根據臨床判斷力來確定視像輔導是繼續進行，受助者是否仍然安全，如果不是，則需提供更安全的替代方法（例如電召救護車送往急診室）。如果受助者在沒有通知心理學家/輔導員的情況下，突然離開會議或房間，需將首先嘗試通過電話與受助者聯繫，若嘗試多次都失敗，應與他的緊急聯繫人聯絡。

視像輔導個案有感　（小樹）



因著疫情，不少人都留在家中工作，當放慢腳步，更想照顧自身未有處理的情緒垃圾。小樹（化名）是一位專業的輔導員，這段日子，她尋找治療師進行了四次視像輔導，清理一些未完的事（unfinish business），以下是她對視像輔導的體會:

1. 案主對輔導員的信任關係，是視像輔導進行能順暢的最大關鍵
2. 輔導員對案主同理的明白和能敏銳、洞察案主的感受，能突破鏡頭距離的限制
3. 當案主做雙椅治療中，有很多自我批評及難受的情緒要表達，特別是羞恥的部份，這空間上的距離讓案主更感舒服。
4. 當輔導完後，可以立即在自己安全的空間去疏理情緒或休息，更感舒服，這是意外的發現。
5. 省卻交通時間，很適合繁忙的都市人和雙職父母。

總的來說，這四次視像輔導的經驗，小樹皆感到十分正面及滿意。

本學院最新消息

1. 2020情緒導向(個人)治療認証課程

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，本院將繼續為2020年8月開設的情緒導向認證課程(Certified EFT Training for Professionals 2020) 提供早鳥優惠延至6月20日止，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) :

8月 14,15日 (星期五及六 9:30-5:00)

9月 25,26日 (星期五及六 9:30-5:00)

10月23,24日 (星期五及六 9:30-5:00)

11月 20,21日 (星期五及六 9:30-5:00)

2.情緒導向家庭治療深進關懷家長工作坊

日期 ：2020年6月27 及 7月4日 (星期六)

時間：9:30-16:30

3.情緒導向(個人)治療 三天基礎課程 (預告)

對 象：從事助人專業者

目的：透過EFT的理論，給助人專業者更加認識情緒如何有效地助人

日期：10月間的三個星期

時間：13:00-18:00 (共15小時)

更多詳情，將容後公佈，敬請留意本學院網頁

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