情緒導向治療學院(亞洲)通訊 第十一期
Institute of Emotion- Focused Therapy (Asia) Newsletter 11

Selina 的話：

「疫」情「亦」情。這些日子，大家都受疫情影響下變得方寸大亂，驚恐、憂慮和鬱悶一湧而至。人人都希望能盡快完結，一切回復正常。但有專家估計就算夏天來臨，疫情亦未必止息！

那怎麼辦？

善待自己是首要條件，如充足的睡眠、強壯身體、建立有規律的生活，同時以行動去關懷身邊有需要的人，從而在當中找到生活的意義，在逆境中找到出路。三月正是大地回春，生意盎然之季節，杜鵑花開，春鈴木展，環顧四周，我們會發現在艱難沉悶中尋回樂趣及生命中的活力。

逆情．易情

2020開始，社會運動仍鬥得熱烘烘，無人知道什麼時候可竭一竭時，疫情叫一切都停頓下來。新冠狀肺炎傳染病之影響力，叫不少人驚惶失措、亦叫人失去前行的方向。以下真實的個案，讓我們解讀疫情中的「逆」「情」，是如何轉換成有力的行動傾向（action tendency）

阿文是大學生，因疫情農曆年假後不單要停學，一直參與的社會運動亦要停下來。個多月來，她生活覺得很不是味兒，情緒開始好低落，很容易就哭起來，生活像無重心無樂趣 。因疫情她既避免上街，其實自己亦不想見朋友。每晚她很抗拒睡覺 ，基本上是天光才睡，日上三竿才起床。這種日夜癲倒生活，她既不能接受，但又覺得自己很大的無力感，她甚至對讀書及前途很多疑問。

當人不能接受自己的狀態，而又未能疏理糾結的情緒時往往會自責、感到難受及逃避，正如文，當一切停下，她感到很失落，而過往在社會運動上的努力，成

成為泡影，她正需尋回生活的意義，但她卻不能忍耐那一份停頓了的生活，故她不斷看手機、打機，叫自己好忙好累，最後至清晨才入睡。

阿文主動尋找治療師幫助。傾談中，阿文表達了多次自己覺得生活很無奈，這種無奈，其實只是他的次級的情緒（secondary emotion），治療師在肯定（validation）阿文的難受、無奈，同時與她的感受連結，讓她與治療師建立一份信任。在EFT中，不是指導受助者有什麼好方法去處理問題，或去調查問題的根源，而是要幫助他們探索自己隱藏著的初始情緒（primary emotion），而治療師共情（empathy) 的陪伴(presence)及信任(trust)是不可劃缺的部分。

治療師肯定阿文過去半年在社會運動付上的心力、時間，明白此刻像一切都白費，那種失望及無力，定叫她感難受。當治療師明白並肯定她感受的合理及真實時，她開始進入內在情緒的察覺。治療師邀請阿文讓她安靜感受自己的身體時，她感到肩膊及兩腿的疲累，她的眼淚便流下，她發現過往半年，自己已不知走了多少路，原來自己一直往前衝，沒體會自己身體的疲累，那刻她對自己的身體道歉，並感受到一份莫名的「吊詭」，她說：「當我感受到自己很疲累時，我卻感到一份舒適。」治療師問她的需要時，她知道是好好休息。治療師明白阿文是行動派青年，故再進行心理教育，讓她明白睡眠、飲食及運動之重要。那刻，阿文感到此階段是她好好休息為未來作預備的時刻，而這種意義正是她一直未有發現的。

It is good to feel the bad feeling (Les Greenberg)

EFT學員之體驗節錄（2019- 2020 EFT 學員 — 張立基（精神科醫生））

在EFT的學習中，是她們讓我體驗到情緒導向治療的治癒力量。

霞（化名）患有心臟衰竭和多種脊骨問題帶來的痛症，長期處於抑鬱當中，已服用過多種抗抑鬱藥物。住院中，她向主診醫生表達有輕生的念頭，故主診醫生把她轉介給我。因為她的病，兒子辭掉了工作全天候照顧她，她實在不想再成為兒子的負擔。對話中，我感受到她的無助。將心比己，若果跟她的身體狀況相若，我也會感到非常無助。我沒有去挑戰她無助的想法，也沒有嘗試用道理去改變她。反之，我用了EFT中所提及的同理及共情，肯定（Validate）了她的無助感，並讓她看到我理解她輕身念頭背後的困難，跟她建立治療聯盟。 同時，我亦表達了我希望她能夠好好照顧自己。數週後，她來到門診見我，我跟她做了一些情緒導向的工作，讓她接觸丈夫離世及失去自我照顧能力的那份「痛」，引導她表達當中的哀傷。一個月後她再來見我，告訴我她做了一個新的決定，主動安排入住護理院，希望兒子能過自己的生活，不用為她操心。我相信她有這樣的改變，是她能夠接納當下的自己; 透過接觸及感受那份失去的傷痛，她才 能夠開始學習放下。



冰（化名）患有妄想症十多年，最近才接受藥物治療，病情已得以舒緩。她對我透露，過去幾年她對生活已經沒有什麼盼望，希望接受輔導，我決定為她進行一個短期的心理治療。第一節治療裡，她表達了少年時，母親如何待薄她、討厭她，她歇斯底里地表達著，情緒十分高漲。我決定沒有需要更加深化她的情感，反而要想想如何幫助她調節情緒，將過往不快的經歷有效地表達出來。之後兩節治療，她仍很激動地滔滔不絕表達了與家姑相處的艱難及丈夫對她的冷漠。我知道如果再集中在過往事件的細節上，她只會越說越激動，不能得到治療的效果。我讓她想想，這一切關係互動如何影響她今天的生活及人際關係。當她進入思考模式時，她高度的情緒喚醒平穩了下來，我開始肯定她的憤怒，明白她多年來的艱難，她開始進入情緒的處理（emotion processing），由強烈的悲傷轉化為憤怒的肯定。在最近一次見面時，她表達自己希望離婚，並找一份兼職養活自己。我看到她多了一份往前走的力量。我深深了解到當病人被理解時，她內在情感的轉化已足以改變她人生的方向。

學習EFT幫助我從另一個角度明白「人」，而且還豐富了我作為精神科醫生與病人互動的深度。EFT有助建立醫生與病人在治療中的關係，還能幫助病人對自己情緒有新的體會。

本學院最新消息

1. 歡迎加入



Jess已於三月正式加入本學院成為輔導員。她曾於中學任教接近20年，一直參與學校的輔導工作，其間修畢香港中文大學的家庭輔導及家庭教育碩士課程及青少年事工培訓師碩士課程。曾任突破匯動青年培訓主任，並於2016年修讀本學院舉辦的EFT認證課程及後的情緒導向家庭治療（EFFT）課程，其間一直在EFT課程及EFFT家長工作坊中為Facilitator-in-Training，經過幾年的學習及在輔導個案中的實踐，現正式加入IEFTA的團隊。

2. IEFTA Alumni Video Conference

主題：無選擇中的選擇—重溫EFT 的「情緒基模」 (Emotion Scheme)

日期 ：2020年3月18日 (7:30-9:00)

費用：全免

3.情緒導向家庭治療深進關懷家長工作坊（暫定）

日期 ：2020年5月2 及 5月9日 (9:30-4:30)

4. 2020情緒導向(個人)治療認証課程 (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) 提供早鳥優惠至6月6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 21,22日 (星期五及六)
9月 18,19日 (星期五及六)
10月 16,17日 (星期五及六)
11月 20,21日 (星期五及六)

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