

「靈性、輔導和情感轉化」(密集課)課程大綱

導師：許德謙牧師/博士

(心織園·Soul Weaver靈修導師及註冊精神分析師、香港精神分析學會會長)

地點：新竹中華信義神學院

日期及時間：2018年6月11至15日(周一9am至周五12pm)

《簡介》

華人教會有重視聖經的傳統，教牧進行關顧或靈性指引時，常以聖經教導為重，好像給人一個印象：牧養信徒和解決信徒生活上的難題，需要多點正確的聖經知識；有了正確的認知，問題就會迎刃而解。不過，近十年香港、台北、上海和世界上各大城一樣，情緒病(抑鬱、焦慮等)的案例都不住上升，純粹由「理性」入手的教牧關顧遇上越來越大的挑戰；而近二十年在靈修和輔導二個專業領域上，都無獨有偶地轉向重視「情感」。從聖經原則、耶穌會的聖依納爵靈修傳統，以致榮格心理學，都找到肯定情感在牧靈關顧上的位置；而在近年心理治療發展，更看重情感是「生命轉化的關鍵」。這個時代，情緒的牧養關顧迫在眉睫，基督徒的靈修指導或心理治療工作，有必要加倍重視情感。教會的福音工作以領人歸主，轉化生命為重點；教會的牧養關顧模式，有必要關心這個大趨勢。褫奪了情感的靈性，會是什麼樣的人？漠視情感的牧養會造就怎樣的教會呢？華人教牧可以怎樣學理和實踐並重地牧養呢？

《課程目的》

1. 提升學員對自我情感的覺醒、接納和關顧
2. 學習建基於基督徒靈性修持的聆聽技巧(對人對己)
3. 了解及嘗試疏解阻礙情感流露的因素(防衛機制)

《課程要求》

1. 閱讀指定教材二本(*)
2. 出席每堂及積極參與討論分享

《評估方法》

1. 課末考試(50%)(#)
2. 課堂作業(30%)
3. 積極參與課堂(20%)

(*)必讀的二本教科書為：**(請於開課前熟讀!!!)**

楊兆前、張吳國儀: 心靈創傷與動感治療。香港：明風，2009年。

王銀賜: 《紙上談澄心，到底行不行?》澄心Focusing操作手冊, 台北：任林教育基金會, 2015年。

(#)課末考試範圍主要根據以上二本教科書內容

《參考書目》

- ◆ William Barry & William Connolly, *The Practice of Spiritual Direction*, (New York: Harper Collins, 1982), 6-7.
- ◆ Cynthia Bourgeault, *Centering Prayer and Inner Awakening*. New York: Cowley, 2004.
- ◆ Ann Cornell, *The Power of Focusing: A Practical Guide to Emotional Self-Healing*, New Harbinger, 1996.
- ◆ Ann Cornell, *Focusing in Clinical Practice: The Essence of Change*. New York: W.W. Norton & Company, 2013.
- ◆ Bruce Ecker, Robin Ticic, Laurel Hulley, *Unlocking the Emotional Brain: Eliminating Symptoms at Their Roots Using Memory Reconsolidation*. New York: Routledge, 2012.
- ◆ Diana Fosha, *The Transformation Power of Affect: A Model for Accelerated Change*. Basic Books, 2000.
- ◆ Diana Fosha, Daniel Siegel, Marion Solomon (Ed.), *The Healing Power of Emotion Affective Neuroscience, Development, and Clinical Practice*, New York: Norton, 2009.
- ◆ Eugene Gendlin, *Focusing*, Bantam, 1978.
(尤金·簡德琳：聚焦心理：生命自覺之道。上海：東方出版社，2009年。)
- ◆ Miriam Greenspan, *Healing through the Dark Emotions*, Shambhala, 2004. (米莉亞·葛林斯潘：陰暗情緒是毒也是藥；陳亭螢譯，人本自然，2007年。)
- ◆ Peter Levine, *In An Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Norton Atlantic Books, 2010.
(彼得·列文：解鎖：創傷療癒地圖。周和君譯，張老師文化，2013年。)
- ◆ Allen Schore, *Affect Regulation and the Repair of the Self*. New York: W.W. Norton & Company, 2003.
- ◆ Andrew Solomon, *The Noonday Demon: An Atlas of Depression*. New York: Touchstone Book, 2002.
- ◆ Curt Thompson, *Anatomy of the Soul: Surprising Connections between Neuroscience and Spiritual Practices that Can Transform your Life*. Tyndale Momentum, 2010.
- ◆ James Whitehead & Evelyn Whitehead: 萬千心影：負面情緒的靈修旅程(*Shadows of the Heart*), 台灣：聞道，2004年。
(同一原著，不同翻譯：占士·韋特、伊芙蓮·韋特(黃佩芳譯) 心靈魅影：轉化創痛

情感的靈修，道山風基督教叢林出版，2003年。)

- ◆王銀賜:《紙上談澄心，到底行不行?》澄心Focusing操作手冊,台北：任林教育基金會,2015年。
- ◆葛林堡、瓦特森(Leslie Greenberg & Jeanne Watson):憂鬱症的情緒取向治療。台北：張老師文化，2011年。
- ◆聖依納爵:聖依納爵神操，第235條。房志榮譯，光啟出版社，1978年，頁94。
- ◆凱·傑米森(Kay Jamison):躁鬱之心(The Unquiet Mind),天下文化,2011年。
- ◆大衛·邁思勒(J.David Muyskens):歸心祈禱的操練：與上帝親密同行40天，譯者：陳群英，香港：基道，2010年。
- ◆潘寧博(Basil Pennington):(姚翰譯)(Centering Prayer: Renewing an Ancient Christian Prayer Form)神妙的歸心祈禱。上智出版社,1999年。
- ◆鄭聖沖譯:不知之雲。光啟，1980年(2010年五版)。
- ◆丹尼爾·席格(Daniel Siegel)(李淑珺譯)第七感(Mindsight)，時報出版社,2010年。
- ◆袁蕙文:MAP默觀禱告入門。香港：浸信會出版社，2009年。
- ◆路益師(C.S. Lewis):卿卿如晤(A Grief Observed)曾珍珍譯,雅歌1994年。
- ◆楊兆前、張吳國儀:心靈創傷與動感治療。香港：明風，2009年。

《有用網站》

- ◆7種情緒病自我測試<http://www.hmdc.med.cuhk.edu.hk/main.html>
- ◆以下與《生命自覺》(Focusing)的一些相關網站，值得瀏覽：

Focusing Institute <http://www.focusing.org/>

Focusing Resources <http://www.focusingresources.com/>

澄心 <http://www.jcf.org.tw/Services.asp?cid=8&sid=97>

Bio-spirituality www.biospiritual.org