

## 金齡信徒培育課程

### 科目標題

#### 金齡心理及情緒健康 — 提步探視



### 目標

認識金齡信徒退休前後的心理情緒反應，對過去人生階段作出回顧，確立貢獻和認定身份，並重整與人與己的關係。

### 學習成果

- 1 達致心理情緒的調適
- 2 對自我身份及召命有進一步認識
- 3 調整及改善重要的人際關係
- 4 擁抱過去並重建生命正面素質
- 5 擬定傳承計劃及行動

### 科目內容

- 1 退休心理反應
  - 1.1 退休五階段
  - 1.2 過度期常有心理情緒反應
  - 1.3 退休壓力徵狀及情緒健康評估
  - 1.4 轉化負面情緒/減壓法
- 2 祝慶工作
  - 2.1 回顧工作/生活的貢獻與成就
  - 2.2 感恩祝慶
- 3 身分危機與割捨
  - 3.1 身份轉變的危與機

- 3.2 身份價值的重塑
- 3.3 預備放下
- 4 人際關係調適
  - 4.1 夫婦篇
  - 4.2 子女篇
  - 4.3 朋友篇
- 5 陋習與調整
  - 5.1 審視七個陋習
  - 5.2 情緒冰山與渴求
  - 5.3 去除謬誤思維
  - 5.4 建立正向人生
- 6 再見遺憾
  - 6.1 回顧遺憾事件
  - 6.2 接納缺失

### 科目細節

時段：6 堂，每堂 2 小時，共 12 小時

### 上課安排

日期：2022 年 4 月 23 日、5 月 7 日及 21 日、6 月 4 日及 18 日、7 月 2 日 (6 個週六)

時間：上午 10 時至中午 12 時

地點：網上 ZOOM 平台

### 科目要求

- 1 完成課堂指定練習。
- 2 撰寫一份有關課題的綜合體會和反省，字數不限。

### 導師

陳謝麗婷博士 (Winnie)

— 教牧學博士 (靈命導引)、基督教研究碩士、社會工作碩士

Winnie 曾於社福界、私人及基督教機構工作，並任教於香港伯特利神學院及中國神學研究院延伸課程。涉足職場服事，游走於輔導、靈命培育和教學之間。經歷靈性與肉體的出死入生，仍繼續發現生命的美好，在歸家的路上不斷學習，並透過不同的平台回應所需。

除導師本人外，會邀請相關信徒或專業人士分享個人經驗及對談。