

金齡信徒培育課程

科目標題

金齡心理及情緒健康 — 步向圓滿

目標

透過不同課題從過去的遺憾和失落中，進一步學習放手和承傳他人，預備面對人生另一挑戰，並展望及計劃下一程。

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 原諒從前
 - 1.1 回憶受傷事件
 - 1.2 學習寬恕
- 2 求恕與復和
 - 2.1 正視過去對人的傷害
 - 2.2 學習求原諒
- 3 病患、死亡與恐懼
 - 3.1 病痛、死亡是甚麼一回事
 - 3.2 人生最怕
 - 3.3 經驗限制與死亡



- 3.4 超越生死
- 4 **傷逝與孤單**
 - 4.1 我所愛的人不在了
 - 4.2 哀傷與心理調適
 - 4.3 建立支援網
- 5 **遺願與圓滿**
 - 5.1 人生未了願
 - 5.2 我的墓誌銘
 - 5.3 提足向前 (行動計劃)
- 6 **遺贈與傳承**
 - 6.1 盤點生命資源
 - 6.2 遺囑 ~ 愛的禮贈
 - 6.3 「工作」無限耆
 - 6.4 善用閒暇

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 7 月 16 日及 30 日、8 月 13 日及 27 日、9 月 10 日及 24 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 (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。