

旺浸 Level I 情緒四重奏

感恩見證：

清楚自己為何有某些反應，更深層了解自己最終感受。-Hei-

明白自己及增強個人成長，管理好自己的情緒，並為自己定界線。-Po-

使我明白自己的情緒反應和清楚自己的需要。學習用新的模式去面對，不被情緒困擾。Hang

謝謝你們的安排，讓我認識自己的情緒運作，了解自己的適應性情緒，了解多些如何去安慰自己。文曦

知道如何面對及將會發生什麼事，因而知道是什麼反應，不會不知道怎樣處理。Chi Kin

使我更了解自己及明白別人，都識我如何面對過去，令我學到新的與人相處方式及表達自己的方式。Man Sze

明白與人溝通帶來一些負面情緒和回應的原因和需要處理成長中抑壓的怒氣。可以放慢自己，較易抒發及發現不知名的情緒。Louis

與家人關係改善。Kathy

不再像以前那麼怕別人的否定。芬

感謝神，我可以在情緒低潮時，用情緒筆記觸摸自己的情緒，在靜思默想時，求神醫治我受過傷的地方。John

可以理解自己為何會出這種情緒反應，幫助到處理情緒，得到舒緒而不再困擾，減少痛苦的情緒困擾。不再只顧及自己的感受，明白對方及學習接納與包容增加同理心。玉芬

了解自己、接納自己，願意面對自己內裡真正的情緒，敢於停留多些，了解背後原因。Genie

幫助了解自己的情緒類別，表現和面對，認識情緒的源頭，學習接納並防避負面情緒失控的發生。明白自己和別人的情緒表現更多，就能更 7 接納自己和別

人。Kevin