

**恩典聖經神學院**  
**證書課程：活好當下**

做了多年基督徒，應該更加開心、快樂、正面和積極。但有否試過：經常被負面情緒或思想困擾，諸如壓力、憤怒、焦慮、過去的怨恨或傷痛？如何能藉著信仰，減少這些負面情緒或思想，又或過得快樂、開心一些？

透過這個初階課程，學員可以認識到負面情緒或思想對人的影響，以及如何具體地減少一些負面情緒或思想，從而過得快樂、開心一些。

**日期：**2022年8月9日至9月13日(逢星期二)(8月30日休息)

**時間：**晚上9:00-10:00（共5小時課程，0.5學分）

**地點：**ZOOM

**對象：**歡迎有興趣人士報讀

**講師：**廖金輝博士/牧師

**學費：**浸宣會友：120元（0.5學分計，修讀證書與旁聽同價）；

非浸宣會友：150元

**日期、主題和功課**

日期	主題	功課
8月9日	1. 認識負面情緒與思想對人產生的影響 2. 如何舒緩過量的壓力？	
8月16日	3. 如何處理憤怒？	
8月23日	4. 如何克勝憂慮	
8月30日	休息	
9月6日	5. 如何才不被過去的怨恨和傷痛捆綁？	閱讀頁數
9月13日	6. 如何活得開心、快樂一些？	操練及反思

**課程要求（修讀證書同學）**

1. 最少出席4堂，否則作不合格論。
2. 專心上課，積極分享和討論（若以ZOOM上課，學員必須開著鏡頭，整個真人都出現在鏡頭前）（20%）
3. 閱讀：閱讀完《活好當下》小冊子或《舒緩泰山壓頂》一書其中30頁。（第四堂繳交，30%）
4. 操練及反思：選擇括號中一項負面情緒或思想(A. 壓力、B. 憤怒、C. 憂慮、D. 怨恨和傷痛)，並根據講師及學員課堂的建議，在家中進行30分鐘的操練

和反思，並將過程寫下繳交（亦可透過錄音繳交）。（第五堂繳交，50%）  
操練和反思過程應包括以下四方面（請寫下或錄下。若交文字檔，請交 WORD  
檔，新細明體 12 字體）：

- A. 這種負面情緒是怎樣的？它連帶著什麼負面思想？
- B. 它如何影響自己和與人的關係？
- C. 透過講師及學員課堂的建議來進行反思默想，對減少這種負面情緒或思想  
有怎樣的結果？
- D. 未來一星期在此方面反思的計劃？

98-100	A+	87-89	B+	77-79	C+
94-97	A	83-86	B	73-76	C
90-93	A-	80-82	B-	70-72	C-

#### 指定閱讀（其中一本）

廖金輝。《活好當下》小冊子（未出版），2009。（講師將發此免費小冊子電子版予  
報讀的學員）

大衛•普理森等著。廖金輝、廖樂恩譯。《聖經輔導叢書 6：舒緩泰山壓頂》。香港：  
天道，2019。