

EQ 步步升 個人成長系列課程: 處理情緒(三):處理情緒的工具:外在的行為與關係 報名表 (03/2010-05/2010)

“不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。” 箴言十六 32

參加者必須在開課前填寫並交回報名表,參加者的承諾和自我評估表. 參加者必須完成每課的作業,並遵守參加者的承諾,否則會失去\$35的按金,完成報名表後可以直接或藉傳真(416 499-9879)交回本會 (粵語主講,國語傳譯, 每季十一課,共三季)

(一) 個人資料:

英文姓氏 _____ 英文名字 _____ 中文姓名 _____ 性別:男 / 女

配偶是否一同參加: 是 ___ 否 ___ 配偶英文姓名: _____ 配偶中文姓名: _____

(請你的配偶另填一份報名表,並與這份一同交回,方便小組的安排)

住址 _____ 郵政號碼 _____

電話(住宅)() _____ (辦公)() _____ 手提電話() _____ 傳真() _____

傳呼機(pager) _____ 電子郵箱(e-mail): _____

語言: 粵語 ___ 國語 ___ 英語 ___ 其他 _____

請圈出你從何途徑得知這課程: 1.社區消息(請列出那個媒介 _____) 2.社區告示板(請列明那個 _____)

3.電台/電視節目(請列出那一台及那一個節目 _____) 4.報章社區專欄(那份報章 _____)

5.索閱章程(請列出索閱地點 _____) 6.親友介紹 7.曾參加 EQ 課程 8.其他(請列明 _____)

(二) 背景: 年齡: <15 15-20 21-25 26-30 31-40 41-50 51-60 >60 出生地點: _____ 在加拿大的年日: _____ 年

家庭狀況: 請圈出形容你的現況,並寫下這階段的年日

單身 已婚(____年) 同居(____年) 分居(____年) 離婚(____年) 喪偶(____年) 再婚(____年) 單親(____年) 太空人(____年)

最高的教育程度: 小學 / 中學 / 大專 / 大學 / 研究院

職業: 學生 待業 主婦 服務 工廠 / 顧工 / 飲食 銷售 / 科技 / 文員 技術行業 / 農業 專業: 醫生 / 律師 / 商業 / 工程師 / 會計師 / 電腦 其他專業: 經理 / 教師 / 護士 / 社工 退休 自願 其他: _____

宗教: 佛教 道教 回教 基督教 天主教 無神論 不屬任何宗教 其他: _____

你是否已經接受了耶穌基督為你的個人救主? 是 / 否 決志日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日 受浸日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日

你若今天離世,你會去那裡? _____ 為何? _____

若神問你為何祂要接納你,你如何回答祂? _____

(三) 參加課程的原因:

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____ 6. _____

(四) 對於處理情緒,我感到最困難的是:

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____ 6. _____

(五) 對於處理情緒,我認為最重要的題目是:

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____ 6. _____

(六) 請寫下你對處理情緒最期望得到解答的問題:

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____ 6. _____

(七) 請完成課程前的自我評估

1. 心理與社交健康的評估表 (取自: Psycho-Social Screening Package (PSSP), The Dorsey Press, 1982)

2. 情緒低落程度評估表 (譯自: David D. Burns, 1996)

3. 緊張程度評估表 (譯自: David D. Burns, Ten Days to Self-Esteem, New York: William Morrow, 1993)

4. 關係滿足評估表 (譯自: David D. Burns, Ten Days to Self-Esteem, New York: William Morrow, 1993)

5. 自我形象評估表 (譯自 Index of Self Esteem, The Dorsey Press, 1982)

EQ 步步升 個人成長系列課程: 處理情緒(三):處理情緒的工具:外在的行為與關係 報名表 (03/2010-05/2010)

(八) 健康狀況 (這可能對你的情緒有影響)

1. 估計你現時的健康狀況: 很好___ 好___ 普通___ 差___ 解釋: _____ 最近身體檢查的日期: _____年____月
 2. 現在服用的藥物: _____ 原因: _____ 開始的日期: _____
過往服用的藥物: _____ 原因: _____ 開始的日期: _____
家庭醫生: _____ 電話 () _____ 專科醫生: _____ 電話 () _____
 3. 你是否對任何藥物,食物,花粉有敏感? 否___ 是___ (請列出) _____
 4. 你飲多少酒? (請圈上合適的答案)
每日 6 次以上, 每日 3 次以上, 每日 2-3 次, 每日 1 次, 每週 6 次以上, 每週 3-6 次, 每週 1-3 次, 每月 3 次以上, 每月 1-2 次, 不飲 你最喜歡那種酒? _____
 5. 你吸煙多少? (請圈上合適的答案)
每日 2 包以上, 每日 1-2 包, 每星期 2 包以上, 每星期 1 包以上, 不吸煙, 已經戒煙 (日期 _____)
 6. 你有否服用毒品? 沒有___ 有___ (服用次數 _____ 毒品名稱 _____)
 7. 你有否曾經被拘捕? 沒有___ 有___ (被捕次數 _____ 原因 _____)
 8. 你會否因心理或精神困擾而住醫院? 沒有___ 有___ (何處 _____ 何時 _____ 原因 _____)
 9. 你會否試過自殺? 沒有___ 有___ (何處 _____ 何時 _____ 原因 _____)
 10. 你現時有沒有自殺的傾向? 沒有___ 有___ (計劃如何自殺 _____)
- (*若有自殺傾向,必需向專業人士求助,盡快見家庭醫生,精神科醫生,心理學家,社工或輔導員)
11. 有否經歷過心理,身體,言語或性方面的虐待? 沒有___ 有___

(九) 參加者的承諾:

1. 我願意參予 EQ 步步升 個人成長系列課程: 處理情緒(一)這課程. 我明白我必須參予幫助我學習處理情緒的十一課. 我知道在每課中我都會藉個人或小組作業去改變我的思想,信念,行為和情緒。
2. 我明白我對小組的委身是非常重要的和會影響到其他組員的參予和投入. 我立志參予這十一課的每一課. 我也會暫時將這時間,別的事奉或活動另作安排. 我願意全人地投入小組裡的分享和討論,並委身在組裡互相接納,彼此鼓勵,代禱和保密。
3. 我知道我每週都需要完成那週的作業,如不同的自我檢討,評估,應用改變思想,信念,心態和情緒的方法. 我知道我每天都需三十分鐘做功課. 若我忽略這些功課,對我的成長和學習會有不良的影響. 我立志每天用三十分鐘去完成這課程的作業和備課。
4. 我願意在課程的開始(第一課)付出可退還的按金\$35 並交回完成了的報名表和課程前的自我評估. 我知道我若每課準時出席,完成和交回所要求的作業,我便可以在課程結束後取回我的按金. 我若遲到,缺席或沒有完成每週的作業,我便會失去這按金的部份或全部. 每課是由每星期日早上 11:30 至中午 1:00 (共 90 分鐘)。我每次沒有完成和交回當作的功課,我便會失去\$5,若只作了功課的一部份,便會失去\$3,我必須完成並交回每週的功課. 因這課程的目的是幫助我的成長,在自尊上有突破,不是收集與成長有關的筆記. 我每次遲到(遲過十分鐘)便會失去\$3,缺席便會失去\$5. 在課程完畢後,我可以取回我所剩下的按金. 因被罰而來的按金會用於製作有關處理情緒的影音資源和器材。
5. 若果我因病或在我控制以外的因素而遲到或缺席,我必需在二十四小時之前通知我的組長或教師和照常完成每週的功課. 否則我便會因缺席而失去\$5。
6. 我知道我個人的成長是我自己的責任. 我也願意去承擔這責任. 我甘心願意面對自己,讓創造主掌管我的內心,重建健康的思想和價值觀,作情緒的好管家,並開放自己去經歷天父改變和更新的能力。
7. 我知道教師和組長都會每週為我代禱,他們也會委身幫助我成長,了解我的需要,鼓勵我去克服攔阻我成長的困擾. 若我需要個別的輔助,我也可以約教師或組長獨自談話的時間。
8. 我願意完成課程前後的評估,這些資料會有助於衡量課程的果效和改善課程。
9. 我知道課程的目標之一是製作幫助個人成長的影音資源,導致更多人可以得益,我同意參與這些製作。
10. 我已清楚以上的要求和條件. 我也有機會問有關這課程的目標和我參予的條件. 我同意以上條件和遵守這課程中的規則。

姓名: _____ 簽名: _____ 日期 _____年____月____日

備註: 若不填妥此表格,或資料不完全和沒有簽署,申請將會作廢

心理與社交健康的評估表

姓名: _____ 日期: ____年 ____月 ____日

(取自: Psycho-Social Screening Package (PSSP), The Dorsey Press, 1982)

這問卷是用來量度你個人所面對的困難或你與家人,同儕,朋友或同事之間的人際關係的問題。

這不是一個測驗,所以沒有對或錯的答案。

請盡量小心並準確和誠實地圈上最適合的答案。若這問題與你無關可選 0。

我面對的困難	與我無關	極少	些少	有時	頗多	時常	範圍
1. 我感到情緒低落。	0	1	2	3	4	5	感到抑鬱
2. 我感到自卑。	0	1	2	3	4	5	低的自尊
3. 我感到不快樂。	0	1	2	3	4	5	感到不滿
4. 我感到懼怕。	0	1	2	3	4	5	感到懼怕
5. 我感到擔憂。	0	1	2	3	4	5	感到擔憂
6. 我感到緊張。	0	1	2	3	4	5	感到緊張
7. 我有令我感到不安的思想或幻想。	0	1	2	3	4	5	不安的思想
8. 我的憤怒或暴躁是個問題。	0	1	2	3	4	5	感到憤怒
9. 我夜間發惡夢。	0	1	2	3	4	5	夜間的惡夢
10. 我對我的身份感到有問題。	0	1	2	3	4	5	自我的身份
11. 我在我個人的性生活上感到有困難。	0	1	2	3	4	5	個人的性生活
12. 我工作的質素是差的。	0	1	2	3	4	5	工作的質素
13. 我與我朋友的關係有困難。	0	1	2	3	4	5	與朋友的關係
14. 我與我同事的關係有困難。	0	1	2	3	4	5	與同事的關係
15. 我們的家庭關係有困難。	0	1	2	3	4	5	家庭的關係
16. 我與我子女的關係有困難。	0	1	2	3	4	5	與子女的關係
17. 我與我配偶的關係有困難。	0	1	2	3	4	5	與配偶的關係
18. 我與我配偶的性關係有困難。	0	1	2	3	4	5	性的關係
19. 我與我母親的關係有困難。	0	1	2	3	4	5	與母親的關係
20. 我與我父親的關係有困難。	0	1	2	3	4	5	與父親的關係

#1-20 的總分: _____

1. 高分(4-5)的問題的解釋:

2. 我面對其他的問題或困難:

3. 我希望可以改善的範圍:

情緒低落程度評估表:

日期: ____年 ____月 ____日 姓名: _____

請用(x)來顯示你最近一星期裡(包括今天)所經歷的。(譯自:David D. Burns, 1996 新版)

情緒低落思想和感覺	沒有	有些	頗多	很多	極多	個人例子
1. 傷心或低落	0	1	2	3	4	
2. 不開心	0	1	2	3	4	
3. 哭或流淚	0	1	2	3	4	
4. 失望或沮喪	0	1	2	3	4	
5. 絕望	0	1	2	3	4	
6. 自我形像低,覺得自己衰老或沒有吸引力	0	1	2	3	4	
7. 認為自己沒有價值或能力不足	0	1	2	3	4	
8. 內疚或羞恥	0	1	2	3	4	
9. 自我批評或怪責	0	1	2	3	4	
10. 猶豫不決,難以作出決定	0	1	2	3	4	
活動和個人關係	沒有	有些	頗多	很多	極多	
11. 對家庭,朋友或同事失去興趣	0	1	2	3	4	
12. 孤單	0	1	2	3	4	
13. 少與家人或朋友同在一起	0	1	2	3	4	
14. 失去推動力,要迫自己去做事	0	1	2	3	4	
15. 對事業和別的活動失去興趣	0	1	2	3	4	
16. 避免工作或其他活動	0	1	2	3	4	
17. 對人生失去樂趣和滿足感	0	1	2	3	4	
身體的症狀	沒有	有些	頗多	很多	極多	
18. 感到疲倦	0	1	2	3	4	
19. 夜間不能有好的睡眠或睡得太多	0	1	2	3	4	
20. 胃口改變,失去食慾或突然食得過量	0	1	2	3	4	
21. 失去性慾,對性失去興趣	0	1	2	3	4	
22. 擔心自己的健康	0	1	2	3	4	
自殺傾向*	沒有	有些	頗多	很多	極多	
23. 有否自殺的意念?	0	1	2	3	4	
24. 有否想結束你的生命?	0	1	2	3	4	
25. 有否傷害自己的計劃?	0	1	2	3	4	

1 至 25 的總分: _____

緊張程度評估表: (*若有自殺傾向,必需向專業人士求助,盡快見家庭醫生,精神科醫生,心理學家,社工或輔導員)

緊張的感覺	沒有	有些	頗多	很多	身體的症狀	沒有	有些	頗多	很多
1. 緊張, 不安, 掛慮, 恐懼	0	1	2	3	18. 脈膊或心跳加速	0	1	2	3
2. 覺得週圍的事物很怪或很虛幻	0	1	2	3	19. 胸部痛楚,有壓力,收緊	0	1	2	3
3.覺得與自己的身體完全或部份分開	0	1	2	3	20. 腳趾/手趾麻痺	0	1	2	3
4. 突然感到恐懼	0	1	2	3	21. 胃部不適	0	1	2	3
5. 憂慮或惡運將臨的感覺	0	1	2	3	22. 便秘或肚瀉	0	1	2	3
6. 感覺緊張, 有壓力, 不安, 急躁	0	1	2	3	23. 坐立不安	0	1	2	3
緊張的思想	沒有	有些	頗多	很多	24. 肌肉收緊	0	1	2	3
7. 難以集中	0	1	2	3	25. 不是由於熱而流汗	0	1	2	3
8. 胡思亂想	0	1	2	3	26. 喉嚨哽住	0	1	2	3
9. 可怕的幻想或白日夢	0	1	2	3	27. 身體顫抖	0	1	2	3
10. 覺得自己瀕臨失控	0	1	2	3	28. 腳軟或無力	0	1	2	3
11. 懼怕將會精神崩潰或瘋狂	0	1	2	3	29. 頭暈,腳步浮浮,不平衡	0	1	2	3
12. 怕會暈倒或昏迷	0	1	2	3	30. 呼吸困難, 幾乎窒息	0	1	2	3
13. 對疾病,心臟病發或垂死的恐懼	0	1	2	3	31. 頭痛,頸痛或背痛	0	1	2	3
14. 擔心會顯得笨拙或不足	0	1	2	3	32. 覺得身發熱或發冷顫	0	1	2	3
15. 懼怕孤單,被隔離,或被遺棄	0	1	2	3	33. 感疲倦,衰弱,很易疲累	0	1	2	3
16. 怕被別人批評或拒絕	0	1	2	3	1 至 33 的總分:				
17. 恐懼會發生一些可怕的事	0	1	2	3					

EQ 步步升 個人成長系列課程: 處理情緒(三):處理情緒的工具:外在的行爲與關係 課程開始的自我評估
關係滿足評估表: 日期: ___年 ___月 ___日 姓名: _____

請用(x)去表示你在最親密的關係中所感到的滿足程度。

(譯自:David D. Burns, Ten Days to Self-Esteem, New York: William Morrow, 1993)

關係中的範圍	非常 不滿	相當 不滿	有些 不滿	中立	有些 滿足	相當 滿足	非常 滿足	例子
1. 溝通與坦誠	0	1	2	3	4	5	6	
2. 處理衝突的方法	0	1	2	3	4	5	6	
3. 感情和關心	0	1	2	3	4	5	6	
4. 親密與親近	0	1	2	3	4	5	6	
5. 你自己的角色	0	1	2	3	4	5	6	
6. 對方的角色	0	1	2	3	4	5	6	
7. 整體關係的滿足	0	1	2	3	4	5	6	

雖然這問卷是用來評估你的婚姻或最親密的關係,也可以用來評估你 1至7的總分: _____

與朋友、家人、同學和同事之間的關係.若果你現今沒有親密的關係,可以用來評估你與其他人的關係.

自我形象評估表 (譯自 Index of Self Esteem, The Dorsey Press, 1982)

這問卷是用來量度你的自尊和自我形象。這不是一個測驗,所以沒有對或錯的答案。請盡量小心,並準確和誠實地圈出最適合的答案。

極少或沒有 些少 有時 頗多 多數或時常 例子

1. 我感到當別人真正的認識我,他們不會喜歡我。	1	2	3	4	5
2. 我認爲其他人的人際關係比我的好得多。	1	2	3	4	5
3. 我認爲我是一個有吸引力的人。	1	2	3	4	5
4. 我覺得別人因與我作伴而感到高興。	1	2	3	4	5
5. 我感到別人真的喜歡與我說話。	1	2	3	4	5
6. 我認爲我是一個非常能幹的人。	1	2	3	4	5
7. 我認爲我給別人好的印象。	1	2	3	4	5
8. 我感到需要更多的自信。	1	2	3	4	5
9. 當我與陌生人在一起,我會非常的緊張。	1	2	3	4	5
10. 我認爲我是一個相當悶的人。	1	2	3	4	5
11. 我感到我是一個難看的人。	1	2	3	4	5
12. 我認爲別人比我有更多的歡趣。	1	2	3	4	5
13. 我認爲我會令到別人覺得悶。	1	2	3	4	5
14. 我認爲我的朋友覺得我是個很有趣的人。	1	2	3	4	5
15. 我認爲我是一個幽默的人。	1	2	3	4	5
16. 當我與陌生人在一起,我會非常注意自己的表現。	1	2	3	4	5
17. 我認爲若果我可以更像別的人,我便會更成功。	1	2	3	4	5
18. 我認爲當別人與我在一起時,他們會很快樂。	1	2	3	4	5
19. 當我出去時,我感到我是個裝飾品。	1	2	3	4	5
20. 我認爲我受欺壓比其他人多。	1	2	3	4	5
21. 我認爲我是一個相當好的人。	1	2	3	4	5
22. 我感到別人非常喜歡我。	1	2	3	4	5
23. 我認爲我是一個可愛的人。	1	2	3	4	5
24. 我懼怕我在別人面前表現得愚昧。	1	2	3	4	5
25. 我的朋友都非常的佩服我。	1	2	3	4	5

3 4 5 6 7 14 15 18 21 22 23 25