

重 塑 成 長 音 符

重 譜 生 命 樂 章

家 庭 重 塑 工 作 坊

主辦機構：「重塑」人際關係及個人成長中心

香港大學行為健康教研中心

日期：2013年5月17日(星期五)上午9時30分至5月20日(星期一)下午5時正

地點：新界石崗嘉道理農業研究院

導師：張包意琴博士 張家興博士

你有否感到

- 今天的你或你現在的家庭有點像你的父母或由他們建立的原生家庭的影子？
- 今天的你之為男為女、為夫為妻、為父為母，多少與你原生家庭的經驗有關？
- 今天你所堅持的做人處世觀念與這家庭所重視的價值密切相連？

你有否問過

- 你是否擁有這原生家庭的一些你感到驕傲的品質？和一些你鄙視的品質？
- 對於這原生家庭，你是否滿懷感激？又是怨恨交加？
- 有關這家庭或其中某些成員，你可有未圓的夢？

以下三位參加了2012年的家庭重塑工作坊，且聽聽他們工作坊後的感受：

Kenneth

我學會了去感受自己，用心去接觸身邊的人。站在一旁看著家中各人的互動，看到每個人都有很多面，都有很多不同部份，讓我可以給予更大的體諒和關懷。4天工作坊即將結束，我的感覺就像潛水完結時離開習慣的環境，接近陽光，浮出水面那一刻。我可以自由地呼吸。我可以聽到聲音，說話，感受溫柔的海風，遙望更遠的天空。天不再烏黑，漫天晚霞被和暖的夕陽照亮。

阿亨

我最大的發現是：來自原生家庭的、我本以為屬於陰暗面的東西，原來是陪著我一起成長的資源，是多年來替我衝破重重障礙的破冰船。我原以為最阻礙我的一個部份是「妒忌」。妒忌令我感到「不信任」、「被遺棄」、「沒有安全感」。因此，我對家人感到疏離，不想回家。我發現這一直陪著我的部份，令我建立了不同優點。感到「被遺棄」，原來一直就是我「上進心」的種子。

Cathy

經過四天家庭重塑，我重新檢視了與母親的關係，並體會了母親部份的人生歷程，對母親多了一份諒解。我覺悟到一直以來的困擾，源於我沒有照顧自己的感受。我需要學懂[按停]，不要被常出現的情緒牽引。經歷了家庭重塑，整個人輕鬆了，多年來積壓在內心的負面情緒及鬱結得以釋放，腦海裡出現一幅太陽花的圖畫，溫暖及滿有希望的圖畫。期望能帶著這幅圖畫，重新面對家人，時刻提醒自己要[按停]，與自己的感覺同行。

形式及特色

- ◇ 透過角色扮演、小組活動、理念簡介、導師示範、和個人靜思等方式，
- ◇ 讓參加者信任和尊重地投入人際互動的體驗，探索個人的內心世界。

目標

- ◇ 體會家庭的影響、改善與家人的相處
- ◇ 增進自我認識、提昇個人價值
- ◇ 加強自我醒覺、學習有效的溝通方式、建立更親密關係
- ◇ 學習與童年創傷和情緒鬱結共處、面對生命障礙、邁向健康成長

對象

- ◇ 期望改善原生家庭關係的人士；
- ◇ 有意為自己的未來開闢新路向的人士；
- ◇ 想透過親身經驗，體會如何把沙維雅(Satir)模式中的「家庭重塑」運用到輔導工作上的人士。

費用(包括住宿、膳食、茶點)

- ◇ HK \$4,800 (2013年3月17日前報名 HK\$4,500，在這日子之前，二人或以上一起報名每位 HK\$4,400)
- ◇ 香港大學學生 HK\$4,500 (2013年3月17日前報名 HK\$4,300)

已付款項恕不退還

導師簡介

張包意琴博士 Dr. Grace Cheung

香港大學社會工作系博士；專注沙維雅 (V. Satir) 輔導模式；近年鑽研易經在輔導工作中的應用；33年來從事個人、婚姻輔導及家庭治療工作，為不同機構作臨床顧問；現為香港大學社會工作及社會行政學系榮譽助理教授；主持過的人際關係、在職培訓、成長小組、家庭重塑及平常心等工作坊，有逾百之數。

張家興博士 Dr. Peter Cheung

香港大學社會工作系博士；研究興趣包括婚姻與性關係，癌症病人與家人關係、如何結合沙維爾家庭輔導模式(Satir Model)及生命自覺(Focusing)並應用到輔導工作上；現任重塑人際關係和個人成長中心顧問，香港大學行為健康教研中心榮譽研究員和醫管局心靈綠洲顧問委員會委員。

報名表格

請將填妥之表格及支票 (抬頭請寫「重塑」或 "Resculpt") 一併寄回：

九龍旺角廣華街 48 號廣發商業中心 2614 室 重塑人際關係及個人成長中心收

報名及查詢：香港大學行為健康教研中心 電話：28315158 傳真：28166710

傳呼 72991953 電郵 cheungkhp@gmail.com

男 女

姓名： _____ (中文) _____ (English)

地址： _____

電話： _____ 手提： _____ 辦公室

傳真： _____ 電郵： _____

性別： _____ 年齡： _____ 學歷： _____

職業： _____ 宗教： _____ 婚姻狀況： _____

是否在接受心理治療？是 否

若發生意外，應與誰聯絡？姓名： _____ 電話： _____

從哪裡得知課程(或誰是介紹人)？： _____

擬推薦認識此類課程人士姓名： _____ 電話： _____ 電郵： _____

銀行及支票號碼： _____

有否參加本中心曾舉辦之工作坊？如有，請列明：

我期望從工作坊可以學到：

1. _____

2. _____

3. _____