



「傲雪紅梅」課程簡介

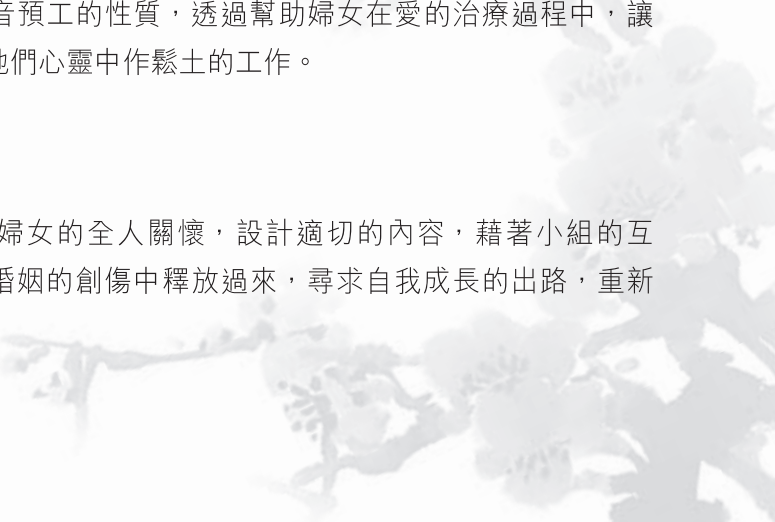
一、理念

本課程乃參照 Stephen R. Covey 在其著作 “The 7 Habits of Highly Effective Families” 中提及成功的家庭需要經過四個階段，俾能從解決問題 (Problem-solving)，達至創建的境地：1. 求存 (Survival)：這些家庭正在需要從困境中尋找出路，他／她們對前途、將來惶恐，無所適從；2. 穩定 (Stability)：在這階段，這些家庭開始掌握問題、過渡困境；3. 成就 (Success)：這時，家庭的成員開始尋求一些有意義的事，成為共同努力的目標；4. 貢獻 (Significance)：最後，家庭成員能對外達成有意義的事，作出貢獻，造福社會及他人這四個方向構思而成，為求從解決基本的問題入手，幫助基層婦女及其家庭從「自強」中蛻變成長。透過對離婚婦女的全人關懷，設計適切的內容，藉理念重整、運動減壓、情緒處理、小組互動及靈性培育，讓心靈和情緒均受重創的婦女得以紓解其憂鬱情緒，減輕她們身心的壓力，並治療她們憂傷的心靈，幫助她們從婚姻的創傷中釋放過來，尋求自我成長的出路，重新建立自己及家庭。

教會作為愛的群體，我們在對外佈道時，經常會接觸到這些離婚婦女，她們最逼切的需要，是在家庭遭逢劇變時得著援手。因此，這課程的構思屬福音預工的性質，透過幫助婦女在愛的治療過程中，讓聖經的說話，在她們心靈中作鬆土的工作。

二、課程目的

透過對離婚婦女的全人關懷，設計適切的內容，藉著小組的互動，幫助她們從婚姻的創傷中釋放過來，尋求自我成長的出路，重新建立自己及家庭。



三、課程特色

藉理念重整、運動減壓、處理情緒、組員相交及靈性培育，讓心靈和情緒均受重創的婦女得以紓解其憂鬱情緒，減輕她們身心的壓力，並治療她們憂傷的心靈。希望她們在治療訓練後，婦女能恢復對自己及未來人生的信心，再繼續有正常的家庭生活。


四、課程模式

本課程共十三課，每課 90 分鐘，形式包括：

1. 唱歌
2. 小組分享
3. 專題(包括聖經信息、文章分享、詩詞等)
4. 每週習作
5. 運動

五、課程內容

主題	目的
1. 回望崎嶇人生路	認識並理解人生中的挫折經歷，嘗試以積極的態度，將婚姻的失敗，轉化為成長的動力。
2. 消除壓力妙方	正視離婚婦女生活中所面對的壓力問題，學習有效的方法，幫助紓緩壓力。
3. 面對得失的情緒	認識離婚帶來種種情緒困擾，學習放開懷抱，追尋快樂的源頭。
4. 面對得失的方法	認識在面對得失所帶來的情緒，學習安靜及祈禱以紓緩負面情緒，接納「失去」的事實；重整人生價值觀。

- 
5. 接納新身份及新生活 幫助離婚婦女接納自己身份的改變，因而帶來轉機及新生活的開始。
 6. 釋放與寬恕 讓組員明白人因感情受創後，帶來苦毒的情緒所產生的影響，幫助組員認識寬恕的意義及出路，藉此解開心中怨恨的鬱結。
 7. 重尋失落的我 幫助婦女從婚姻失敗的自卑中，重新肯定自我的價值。
 8. 自信、自重、自強 透過學習欣賞自己及發掘個人的所長，幫助婦女重拾自信，發展所長。
 9. 愛惜自己 提供具體善待自己的方法。
 10. 促進親子溝通 透過聆聽孩子的心事，幫助母親明白如何尊重孩子的選擇和成長空間，學習關懷及讚美孩子。
 11. 拉近親子關係 學習回應子女情緒的溝通技巧，以拉近親子的關係，並學習放下，控制婦女自己的情緒。
 12. 愛的施與受 幫助婦女勇敢接受別人的關懷及幫助，同時亦樂於對別人付出。
 13. 成長路上伴同行 透過回顧離婚後的成長過程，幫助婦女能肯定自己已有一新的開始，積極面對未來。

「傲雪紅梅」編委小組

