

組長參考資料（一）

康復三個階段

人按神的形象造成，各有其獨特性，亦需在羣體中互相模造而成熟。人透過相屬的關係以學習付出和接受愛。人在親密關係破裂後，會感到自我形象受損，形成人際關係上的退縮及疏離感，個人的信心及成長均受障礙。本課程設計以小組工作坊形式運作，希望藉各課程訊息與活動讓組員在羣體中治療傷痛，重拾失落的自我和人際關係的信心，再而重整人生觀及方向。約翰·布雷蕭提出康復三個階段¹：

第一階段：接納自己——尋找歸屬感

人類的成長是由完全依賴別人，到自己能獨立，做自己的主人，按自己的意思生活。每個人都有神的恩賜，能找到神的愛和發揮神所賦予個人的才能，人便找到人生存在的真正意義。

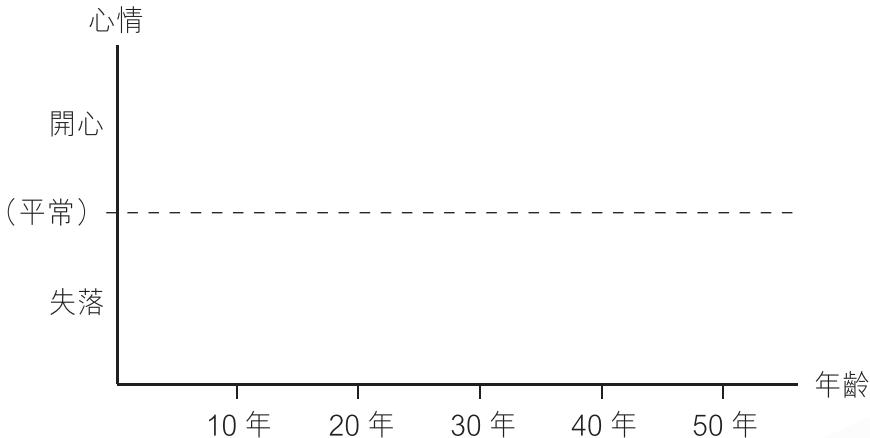
每個身、心、靈康復的過程都是內在自我尋索旅程，其中組員必經歷無數的自我反省、感悟或傷痛，亦在互相分享中建立團體感。組員在面對陌生人時，不易揭露自己的傷口或瘡疤，常隱藏心中的祕密，自我察覺的敏銳度因而受到限制。

組長耐心並細心地聆聽組員的故事，會獲得組員的信任。在建立了安全感後，組員才能踏出坦誠分享的一步。述說故事對受創者而言是個艱難的歷程，卻又是成長必經的。

這階段組員會經歷掙扎，接受新意念，更新觀點，對自己有新的看法。經歷了痛苦的磨練，人才會改變。這是一個自我成長的過程，組員需要鼓起勇氣才能做到，故組長的鼓勵和接納非常重要。被接納的同時，組員也接納了自己。組員在互相分享中，把傷痛的故事講述一遍後，痛苦便減半，也就是得到一次紓緩的治療。

¹ 參考約翰·布雷蕭著，鄭玉英、趙家玉譯：《家庭會傷人——自我重生的新契機》（台北：張老師文化事業股份有限公司，2001），頁260-309。

分組分享：我的人生路（30分鐘）



（組員本第一課第 3 頁）

試以曲線來代表你的人生歷程，在白紙上由左至右畫出來。哪些是妳感到滿足、開心的事件，把它們寫在線的上面；哪些是令妳失落、沮喪的事件，把它們寫在線的下面。

畫圖指引：請組員在白紙上畫出人生的曲線，並以示範圖介紹。10 分鐘後分成小組分享（6-8 人一組）

分享指引：請組員分享她們人生路上的起伏及感想。

思想問題：上一次的失意使你得到甚麼？（分享時間約 20 分鐘）

分享總結：人生路上難免有起伏，但線仍是向前進展了。在大大小小的成功與失意中你成長了，比之前更有智慧、更堅定、更充實，只要找到自己的目標，不斷向前，機會仍在你手中。

梅花可在寒冬中屹立，人在崎嶇的路中成長，危機可成為人生的轉機，婚姻不是女人的全部。放下婚姻的包袱，女人也許可以更自由地成長。

面對情緒：情緒日記分享 (55分鐘)

第一部份——發現情緒

分享：請組員逐一、自由地分享她們情緒日記的內容，看有甚麼發現。
(她們的情緒多是較負面的。由她們從情緒表中去發現，組長作暗示或提示而已。)

第二部份——認清情緒及原因

1. 認清情緒特點及原因：請注意是否有一些情緒，例如：挫折、失敗、無信心、憤怒。引致這些情緒的原因是甚麼？讓組員說出原因，(例如：我是失敗者、我是有問題的、我是愚人、我不夠好、我不是好太太等。) 請組員寫下這些負面標籤或原因在字條上，一張字條寫一個詞語。
2. 撕去標籤：由組員把這些字條逐一撕開，撕成小片，在撕的時候一面說：「我不是失敗者」、「我冇問題」、「我不是愚人」、「是他對我不忠」。

第三部份——心靈重建：(組長的話)

1. 世上沒有失敗者，只有失敗行為；沒有「不好的人」，只有「做得不好的行為」。(把「事情」與「個人」分開，婚姻失敗了，不是人沒價值)
2. 世上愚人不只一個，還有很多愚人。(失敗若是常見事，便不必太介懷)

第四部份——祈禱

1. 以一分鐘為組員祈禱，為自己的情緒及找到原因而感恩，求神幫助不再受它控制；並學習分辨情緒的情況，找傾訴的知心友，放開心情，看見出路，減少負面情緒及思想。
2. 最後以「安靜的禱告」結束，再派組員本給她們。

新身份與新生活

本課目的及組長指引

主題活動

心裡有樂歌(8分鐘)

《天父必保守》

《野地的花》(國語)

分享習作(15分鐘)

收集葉片

信息(55分鐘)

一、新的眼光，幽默的心態

二、一事兩面看

三、分組分享：「新身份 / 新生活」

四、做時間的主人

五、花繼續香

活動：擁抱 10 秒(5分鐘)

下週習作(7分鐘)

為自己做一件有興趣的小事(第五課習作)

為別人做一件小事(第十一課習作)

生活技能需要訪問(組長預備第七課用)

祈禱

活動：我原諒「緊」你（10分鐘）

恨

a. 「寬恕似洗白布上的污漬。」

恨

b. 「要一次又一次出一些力去清理它。」

恨

c. 「一次又一次的放下心頭怨恨。」像擦去白布上的污漬。

恨

d. 「你可以選擇寬恕，也可以選擇繼續怨恨。」

（組員本第六課第 8 頁）

組長向組員展示 4 張 A4 Size 的「恨」字圖片，依次序由 a 至 d，（若用投影機效果更佳），然後一面說：「（圖 a）寬恕自己或別人，似洗去白布上的污漬一般，（圖 b）要一次又一次出一些力去清理它，每一次寬恕，污漬都會脫去了一些（圖 c），你自己也會感到輕省了一點（圖 d）。我們的負面情緒很大部份都是因受傷害及放不下怨恨而來，你可以選擇寬恕，也可以選擇繼續怨恨。組長手中仍然展示圖 d 繼續說：「這些怨恨像繩索一般，繞住我們的心，而寬恕便是把這些繩解開，所以寬恕別人便等於釋放自己，也是給予自己受傷的心靈的一次治療（把圖 a 至 d 再展示一次）。饒恕的過程是需要時間的，由一年至三年不等，期間她們可能仍會出現反覆的憤恨情緒，這是正常的，每一次寬恕雖然都要出一點力，但都會使我們覺得輕鬆一些。」

下週習作：一封不寄出的信（10分鐘）

派組員本「一封不寄出的信」

組長可說：「寬恕是不能勉強的，要自己情願，及一步一步進行的。在這過程中，妳們要出一些力，當作為自己而做，可能會較易一些。」

（介紹寫信的內容，玉梅的例子及讀出寫信指引 4 部份。）

「希望妳以嘗試的心情做此功課，若寫此信有困難，也不必因此不上課，此習作是有些難度。若妳不習慣寫作，可思考一下，下次回來分享。」

寫一封不寄出的信（參考用）

解開心結、活在當下

釋放怨懟、放眼未來

我_____原諒我自己

我_____原諒你

寫下你的感覺，是一種良好的發洩方式，你會感到輕鬆了，也不再那麼自責。你又可把它抄下來，「用十天時間，把它書寫三十五次」，或大聲的讀出來，就像傷心時會哭一樣，幫自己把心中的感覺表達出來。

「無法原諒別人的心境使得自信一步步走下坡。想想看，如果我終日所思盡是有害的想法，我怎麼能珍愛自己、尊重自己呢？」

「寬恕別人並非要妳故意忽略使妳生氣的事，事實上正好相反，當我們寬恕的時候，我們釋放了那個積聚鬱悶的心結，我們把對那人的

信息二：「回應孩子心聲」練習〈答案〉

〈請參閱情緒表〉

注意：以下的答案只供參考。組長應事先細心思考每個個案中的內容，以準備隨時回答組員可能提出的疑難。及先參考有關共鳴感受或同理心的書。

- 子女：「爸離開了，媽常在哭，我又不知如何安慰她，她吃飯時不再說話了。我不想見她愁眉苦面。」

子女感受（內心情緒）：失望、無奈感、無助感、傷心、擔心等等

.....

共鳴感回應：你覺得很擔心，因媽在哭，又不知如何安慰她，係咪呀？

注意：擱置自己的感受，先回應子女的感受。

- 子女：「我很想爸爸回來，我很掛念他，家中只有媽，我很驚，又感到無聊。」

子女感受（內心情緒）：驚、無聊、掛念.....等

共鳴感回應：你覺得很驚又無聊，家中只有我和你，你很想爸回來，又很掛念他，係咪呀？

注意：回應子女的掛念，並不等同要找爸爸回家，這是解決方法，不是回應情緒。

- 子女：「我不喜歡住這間屋，房又小，又沒有浴缸。」

子女感受（內心情緒）：失望、不悅、吃苦、不滿、無奈、討厭、委屈.....

共鳴感回應：你住這間屋，使你感到很失望及無奈，是嗎？

注意：認同子女的不滿並不一定要改變居住的地方，這時需要互相體恤，問題未必可以立刻解決。