

不让旧日恶梦 摧毁今天心境  
苦恼中求从容 困阻中寻转机  
重新享受家人关系的温情乐趣

## 2015 引进生命自觉的萨提亚模式家庭重塑工作坊

透过 3 位导师 数位助教

贴身照顾参加者的学习需要 督导练习自助技巧 让更多参加者有机会做探索者

导师：包意琴博士 张家兴博士 张传义博士

助教：香港资深心理治疗专业人员

主办：增爱同路人公益专项基金

承办：上海同路人教育咨询服务中心

支持：虹口区教师进修学院



### 5 天工作坊：

日期：2015 年 8 月 15 日(星期六)至 8 月 19 日(星期三)

时间：上午 9:00-13:00 下午 14:00-18:00

地点：上海外国语大学附属中学

#### 你是否在面对以下一种或多种情况？

- 难以对某些人主动表达意见或提出要求
- 难以聆听和接纳某些人的意见
- 对着某些人，内里感受难以掩饰的抗拒、烦躁、甚至想逃走的感觉
- 面对冲突感到不知所措
- 冷静时让人觉得冰冷，情绪激动时冲口而出
- 身心枯竭，没能量，没创意

#### 你有否想过

- 你遇到以上的这些困难可能与你原生家庭的经验有关？
- 你今天的待人接物、做人处世观念与你原生家庭所重视的价值密切相连？
- 你可能无意中把自己的正、负信念投射到你接触的人身上？
- 今天的你如何为男为女、为夫为妻、为父为母，受到你原生家庭的经验影响？
- 你今天的家庭有你的原生家庭 和 / 或 你父母的原生家庭的影子？

## 你有否问过

- 是否愿意回顾和整理一下来自原生家庭的能量和负担？
- 是否希望提升自我醒觉和自我认识的能力，创建互相尊重、和谐畅通的关系
- 对于你的原生家庭或某些家人，你可有未圆的梦？

## 工作坊目标

- ◇ 学习引入生命自觉的萨提亚家庭治疗模式的理念、分析架构、和介入工具
- ◇ 试验新的沟通方式，直接面对问题，达至双赢
- ◇ 学习善待自己，提升个人价值
- ◇ 学习与难容的情绪和童年的郁结共处，从困难和郁结处找寻动力
- ◇ 辨认和整理从原生家庭流传下来、有助进行人际互动的正向资源和能量
- ◇ 学习在练习「生命自觉」中学处事，在处事中学做人
- ◇ 处理家庭中遇到的挫折、冲突、和由此引发的不甘、愤怒、或倦怠无力的感觉
- ◇ 有创意地善用资源，扩展新领域

## 哪些人可以从工作坊获益？

- ◇ 想透过亲身体会，寻找另类思维和技巧，运用到个人、小区和家庭工作的心理咨询师和社会工作者；
- ◇ 在人际关系方面遇到个人心理上的限制，有意寻求突破的人士；
- ◇ 有意整理来自原生家庭的正向资源和能量，为自己的未来开辟新方向的人士；
- ◇ 期望处理来自原生家庭的一些未解的结，改善与原生家庭的关系的人士；
- ◇ 想学习如何营做安全环境，兼顾个人、小组及大组的需要，带动工作坊循序发展的心理咨询师和社会工作者。

## 工作坊特色

- ◇ 理念简介、导师演示、角色扮演、小组活动、和个人静思等
- ◇ 尊重参加者自由选择、保护个人心理安全：在鼓励参加者面对人际互动的难处、亲身探索个人内心世界和体会当中变化历程的同时，尊重个人私隐和感受，让参加者感到完全没有压力一定要说甚么或做甚么
- ◇ 有同行者陪伴 3 人组练习，需要时提供协助
- ◇ 若参加者愿意的话，可以在保障心理安全的情况下，在小组或大组中实验新形式的人际互动

## 新的启发从何来？

- ◇ 透过自己的独立练习或个人静思
- ◇ 透过小组和大组的练习、参与和观察
- ◇ 透过导师或助教的讲解和示范，或与他们的倾谈中得到启发

## 工作坊费用(包括学费、笔记、茶点；费用不含税费)

- ◇ 每位 **5800** 元/人；
- ◇ 夫妻、家庭成员同行、**5** 人以上团报，享受优惠价格 **4600** 元/人；
- ◇ 心理咨询师、社工、大中小学校老师享受特别优惠价 **3800** 元/人。

### 费用说明：

本次工作坊的主办方上海同路人教育咨询服务中心是一家非营利组织，自成立后，本着非营利组织的社会使命，以关爱的态度、专业的精神，开展与生命教育、心理健康相关的项目，独立运作或资助了不同的公益项目的运行。工作坊的三位老师与主办方有相同的理念与愿望，愿意在公益事业上尽自己的一份心。本次工作坊的盈余部分，将用于公益项目，比如对老年人、妇女儿童、癌症患者等弱势群体的关爱项目，或对社工、老师、社区志愿者的培训项目，或其他一些公益项目上，力所能及地为社会和平、家庭和睦，内心和谐做一些工作。

您所付出的费用，除了可在工作坊得到个人的成长与收获外，也将用于公益项目。我们和三位老师感谢各位在公益项目上的共同参与与支持。

## 证书

全程参与的学员将获发由上海同路人教育咨询服务中心和三位导师签发的「2015 引进生命自觉的萨提亚模式家庭重塑工作坊」修业证明，和「生命自觉初阶」修业证明的证书。

## 报名与咨询方式

有意参加者请填写报名表（见附件）。

联系人：殷老师，18916150493、58923768； 何老师，13818168013

报名邮箱：za\_tongluren@sina.com

## 汇款帐号

汇款账户：310066111018170337308

开户行：交通银行上海新区支行

户名：上海同路人教育咨询服务中心

## 导师简介

### 包意琴博士 Dr. Grace Pau



包博士是把**萨提亚家庭治疗模式** (Satir Model Family Therapy) 拥有 36 年的临床辅导经验。现任「**重塑**」人际关系与个人成长中心临床顾问及总监，专门协助情绪受困的青年人、夫妇、家庭、企图自杀、丧亲人士等。她擅长教授和研究萨式治疗，其博士论文乃探讨萨式与易经如何互补。包博士亦是美国纽约的**生命自觉**（中国内地称“**聚焦**”）协会(Focusing Institute)的注册《生命自觉》导师 (Focusing Trainer)。

她是**萨提亚家庭治疗模式**引进中国的先驱。包博士熟悉华人生活和文化观念，并热衷于研究针对华人社会的治疗方法。她在 1990-93 年把**萨式**引进广州医学院，在 1993-96 连续来上海、杭州 4 年，开办萨提亚模式「**家庭重塑**」工作坊。90 年代至今，她从不间断地于各地讲学、培训、进行学术交流等；更经常受国外，包括加拿大多伦多、温哥华、澳洲悉尼、墨以本、新加坡等地的华人团体邀请，到当地为华人家庭主讲婚姻、家庭讲座、家庭重塑工作坊等。她更参与国际性学术交流活动与导师培训，多次被邀请在国际会议上发表演讲和主持工作坊。包博士服务对象甚广，包括在港、澳两地为社工界、医护界、教育界、临床心理学家等提供个人或小组的临床督导；每年亦会为普罗大众举办「**家庭重塑(住宿)工作坊**」。

多年来，包博士受聘于香港大学社会工作及社会行政学系，为社会工作学士及社会工作硕士课程名誉副教授；曾为香港惩教署、香港大学专业进修学院和教育统筹局学生辅导组等举办培训课程，并主持人际关系、生死教育、成长小组及心灵工作坊等；学生人数多不胜数。为了培训更多本地人材，自 2008 年起，包博士与张博士携手举办「**家庭重塑导师培训课程**」。

### 张家兴博士 Dr. Peter Cheung



是香港大学社会工作及社会行政学系荣誉讲师、**重塑人际关系及个人成长中心**执行董事，香港大学**行为健康教研中心**荣誉研究员、香港医管局**心灵绿洲**顾问委员会委员，更是总部设于美国纽约的**生命自觉**（中国内地称“**聚焦**”）协会(Focusing Institute)的注册《生命自觉》导师 (Focusing Trainer) 和国际协调员 (Certifying Coordinator)。张博士乃**香港沙维雅(萨提亚)人文发展中心** (1989) 创会会员之一。

近年，张博士除了从事婚姻及家庭辅导相关工作外，更是一位专注于《生命自觉》，把《生命自觉》引入香港的专业导师。他主持「**生命自觉工作坊**」，并培训《生命自觉》导师，旨在社区内推动个人成长、改善人际关系、及社会意识的提升。他特别关注如何把《生命自觉》和萨提亚家庭辅导模式(Satir Model)两者结合，并将其应用于家庭重塑、家庭及婚姻辅导等。

张博士亦参与**国际学术交流活动**，曾于 2010 萨提亚世界大会会上以「敏于文化的沙维雅

模式的实践 —— 一个源于香港的探索」为题作专题演讲<sup>1</sup>。2013年，张博士不但北上杭州带领《三容应物与雕塑内在关系》工作坊·第二届中国聚焦及聚焦疗法国际高峰论坛，更远赴厄瓜多尔主持「临在与雕塑内在关系」工作坊，与厄瓜多尔扶贫机构 (Fideicomiso Ecuatoriano de Cooperación para el Desarrollo)进行交流。

## 张传义博士 Dr. Amos C.Y. Cheung



张传义博士现任职香港医院管理局辖下精神病医院之临床心理学家，专门为儿童及成年人提供心理治疗和脑神经心理评估，并为病人及其护理人员提供心理讲座、策划教育工作坊和咨询服务等。

张博士亦被任命为香港大学心理学系和香港中文大学心理学系的荣誉临床督导专员。

与此同时，他现担任香港心理学会临床心理学组主席，亦是香港心理学会上届会长，曾连续两届出任该学会荣誉秘书长，也是香港心理学会及临床心理学组的副院长。过往，他曾任职香港大学学生发展及资源中心以临床心理学家身份出任高级辅导主任，为香港大学的学生提供多元的心理治疗、「正向心理」及「正念内观心理」工作坊等。

张博士本科毕业于香港大学社会工作及社会行政学系，主修社会工作；成为专业注册社工后，继续于香港大学心理学系研修临床心理学，并完成博士学位。他亦是美国纽约的**生命自觉（中国内地称“聚焦”）协会** (Focusing Institute) 的注册《生命自觉》导师 (Focusing Trainer)

张博士研究重点是透过运用源自美国，以「认知行为理论」作基础的一套治疗「儿童焦虑症」的方法，并专攻香港焦虑症儿童的疗效。曾以博士研究生身份到美国和澳洲深造，直接接受教于专治「儿童焦虑症」的认知行为治疗名师 Prof. Philip Kendall 和 Prof. Ron Rapee。张博士不但擅长运用「认知行为治疗」，亦精通于运用「聚焦心理」、「正向心理」、「正念内观心理」、以及「萨提亚家庭治疗」等专业治疗模式，不但协助病人克服心理障碍，更为病人提高心理素质及抗逆力，从而改善病人生活状况。

张博士除了定期为香港电台心理精神健康节目作嘉宾主持、大力推广大众健康心理外，又不时为香港心理卫生会主讲有关青少年精神健康等讲座，更应邀担任香港精神科医学院举办的精神健康教育讲座之演讲嘉宾。

## 2015 引进生命自觉的萨提亚模式家庭重塑工作坊

### 报名表

请填写报名表并发送至邮箱 za\_tongluren@sina.com

男  女

姓名: \_\_\_\_\_(中文) \_\_\_\_\_(English)

地址: \_\_\_\_\_

电话: \_\_\_\_\_手机: \_\_\_\_\_

传真: \_\_\_\_\_电邮: \_\_\_\_\_

性别: \_\_\_\_\_ 年龄: \_\_\_\_\_ 学历: \_\_\_\_\_

职业: \_\_\_\_\_ 婚姻状况: \_\_\_\_\_

是否在接受心理治疗? 是 否

若有紧急情况, 应与谁联络? 姓名: \_\_\_\_\_ 电话: \_\_\_\_\_

从哪里得知课程(或谁是介绍人)? : \_\_\_\_\_

拟推荐认识此类课程人士姓名: \_\_\_\_\_ 电话: \_\_\_\_\_ 电邮: \_\_\_\_\_

有否参加过其他中心曾举办之此类工作坊? 如有, 请列明:

\_\_\_\_\_

我期望从工作坊可以学到:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_