



重塑成長音符 2017 重譜生命樂章

導師*：張包意琴博士 張家興博士

助教*：廖珮珊 王劭紅 馬仲康 蕭綺君 陳永超 邵倩文

主辦機構：重塑 有限公司 人際關係及個人成長中心

- 對著你的家人，你有難以表達內心感覺的時候嗎？
- 面對衝突，會否感到不知所措？
- 冷靜時讓人覺得冰冷，激動時一發不可收拾？
- 對於原生家庭或某些家人，你可有未圓的夢？
- 你是否願意回顧和整理來自原生家庭的能量和負擔？
- 你想學習一些自助技巧，改善與自己和與家人的關係嗎？

過來人的分享

追趕飄渺理與義，自找繁塵千斤少。回身空寂雲霧間，尋見我在待破曉。

重塑的過程，讓我找回一直以來沒有掛念、沒有理會的自己。如果理性與宗教是我的一雙眼睛，那麼尋回我的感受，是尋回心中的眼睛。過去這一年，每做一個決定時，我會問問神。我會尊重神給我的自由，我也學會尊重我裡面的自己。(家庭重塑2014參加者)

想不到我可以在家庭重塑裡，意會這麼多有啟發性的內容。

原來自己一直理智上知道父母已經分開是事實，但心裡不願接受。.....

當我看到爸爸送給我的USB和頸巾不是垃圾時，我開始學習不單看事物的表面，並曉得欣賞對方背後的動機。這學習原來有延續。當男朋友送給我一扎不是我心裡喜歡的花時，我竟然曉得停一停，沒有立即發脾氣或黑面，而曉得嘗試去欣賞他的付出和心思。.....

我不會忘記家庭重塑結束前腦裡的圖象：橙色的背景，似近黃昏。我在中間，一手拖著爸爸，一手拖著媽咪，一齊向前行，心裡有強烈的感覺，父母雖然已經分開，但我仍然有爸爸，有媽媽。我心裡，仍然有個家。(家庭重塑2015參加者)

宿營4天：

2017年4月28日(星期五)上午9:30
至 2017年5月1日(星期一)下午5:00
地點：新界石崗嘉道理農業研究院

營前學習半天：

2017年4月23日(星期日)下午2:30至6:30 地點：
青衣聖多默宗徒堂(青衣青綠街5號)
地圖：<http://www.stthomaschurch.org.hk/about.html>

工作坊收費\$5,500 早鳥優惠(3月24日前付費): \$5,100
曾參加此工作坊者: 只付\$4,200 早鳥優惠(3月24日前付費): \$3,900
詳情及報名 請瀏覽<http://resculpt.com>

工作坊目標

不讓舊日惡夢 摧毀今天心境

苦惱中求從容 困阻中尋轉機

重新享受家人關係的溫情樂趣

- 學習與難容的情緒和童年鬱結共處，從困難和鬱結處找尋動力，邁向健康成長
- 試驗新的溝通方式，既能真誠表達內裡感受、亦維持 / 促進與對方的親密關係
- 增進自我醒覺和自我認識，提昇個人價值，學習善待自己
- 處理家庭關係中的挫折、衝突、和由此引發的不甘、憤怒、或倦怠無力的感覺
- 辨認和整理從家庭流傳下來的正向資源和能量
- 學習有創意地開發內在資源，拓展新領域
- 在練習「生命自覺」中學處事，在處事中學做人

那些人可以從工作坊獲益？

- 想透過親身體會，尋找另類思維和技巧，運用到個人、家庭和小組工作上的同工；
- 在人際關係方面遇到個人心理上的限制而尋求突破的人士；
- 期望處理原生家庭的一些未解的結，並改善與原生家庭成員的關係的人士；
- 有意整理來自原生家庭的正向資源和能量，為自己的未來開闢新路向的人

工作坊特色

- 保護自我安全：尊重個人私隱和感受，沒有壓力一定要說甚麼或做甚麼
- 有同行者陪伴3人組練習，需要時提供協助
- 願意者可以在保障心理安全的情況下，在小組或大組中實驗新形式的人際互動

新的領悟從何來？

...來自自己的獨立練習或個人靜思

...來自導師或助教的講解和示範

...來自小組、中組和大組的練習

...來自大組或中組的家庭重塑(領悟可以來自直接參與或從旁觀察)

查詢

電話 9363 8171 傳呼 7299 1953 電郵 cheungkhp@gmail.com

費用(包括學費、筆記、住宿、膳食、茶點):

- HK\$5,500 (2017年3月24日之前報名只付HK\$5,100，在這日子之前，二人或以上一起報名每位HK\$4,900)
- 曾參加此工作坊者，可獲特別優惠\$4,200 (2017年3月24日之前報名只付HK\$3,900)
- 現全職學生HK\$4,500 (2017年3月24日之前報名只付HK\$4,300)
- 經濟有困難者可以來信申請減費

退學

2017年3月24日或之前可以退學，學費在減除\$500手續費後，餘數可以用來報讀同類課程；不設退款。過了2017年3月24日，已付款項，全數不獲退還。

導師簡介

張包意琴博士

Dr. Grace Cheung

香港大學社會工作及社會行政學系榮譽助理教授；生命自覺註冊導師；37年來專注運用沙維雅(V. Satir)輔導模式於個人、婚姻輔導及家庭治療工作上，並為不同機構作臨床顧問；主持人際關係、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；。博士論文重點：易經與家庭重塑。

張家興博士

Dr. Peter Cheung

生命自覺協會Focusing Institute協調員Certifying Coordinator和註冊導師Certified Trainer；重塑人際關係及個人成長中心董事，香港大學行為健康教研中心榮譽研究員。研究興趣包括如何結合生命自覺及沙維雅家庭輔導模式(Satir Model)並應用到個人及人際關係的工作上。

***助教：**協助今次工作坊的6位助教本身是經驗豐富的社會工作者，精神科護士，或教會牧職人員，有參與家庭重塑工作的豐富經驗。

- 廖珮珊 (社會工作者)
- 王劭紅 (社會工作者)
- 馬仲康 (社會工作者)
- 蕭綺君 (社會工作者)
- 陳永超 (神職人員)
- 邵倩文 (紓緩護理科護士，牧職人員)

重塑成長音符 2017 重譜生命樂章
家庭重塑 4.5 天工作坊

報名表格

請將填妥之表格及支票 (抬頭請寫 重塑有限公司) 一併寄回:

九龍旺角廣華街48號 廣發商業中心1002-3室 重塑人際關係及個人成長中心

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. _____