

情牽兩代心 - 促進兩代關係的秘訣

講員：屈偉豪博士

(1) 了解家庭動力

(一) 家庭是甚麼？

- 1) 以血緣構成的社群
- 2) 以深厚感情作維繫
- 3) 權利和責任的肯定
- 4) 培育與成長的溫室
 - 愛與關懷的體驗
 - 自尊自信的建立
 - 成長建樹的動力
- 5) 風雨危難中的保護
 - 膽怯猶疑的鼓勵
 - 挫折失望的支持
 - 危難困境的保護
- 6) 健康人倫關係的學習
 - 愛與被愛
 - 施與接受
 - 獨處歡聚
 - 依賴求助
- 7) 快樂豐盛人生的享受
- 8) 整全信仰神觀的體驗

(二) 家庭焦慮

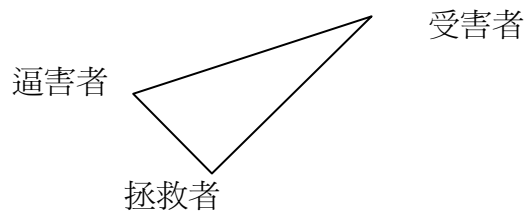
- 1) 情境焦慮
- 2) 長遠焦慮

(三) 焦慮反應

- 1) 健康程度
 - 相愛凝聚
 - 應變彈性
- 2) 掩藏投射
- 3) 世代相傳
- 4) 擇弱而噬

- (四) 控制手段
- 1) 高壓控制
 - 2) 暗中操縱
 - 出招無形
 - 引起內疚
 - 3) 扭曲經歷
 - 不可討論
 - 不可感受
 - 不可信任
 - 4) 語帶雙關 (Double Bind)
 - 語意含糊
 - 言行不一
 - 劫數難逃

- (五) 家庭情緒系統
- 1) 家庭主題
 - 2) 家庭距離
 - 形影不離
 - 情感遠離
 - 完全割離
 - 3) 家庭位份
 - 上下固定之權力分配
 - 過高及過低之功能運作
 - 4) 引君入甕
 - 扮受害者
 - 5) 家庭角色
 - 偏愛
 - a. 英雄
 - b. 嬰孩
 - c. 失蹤兒童
 - d. 代罪羔羊



- 剝削

- a. 代父／母兒童
- b. 代偶兒童

(II) 如何處理兩代關係

(一) 家庭神學

- 1) 堅定委身
- 2) 建立親密
- 3) 分享恩慈
- 4) 安全信任
- 5) 成長發展

(二) 健康家庭

- 1) 培育自尊
- 2) 適當位份
- 3) 合理規條
- 4) 健康溝通

(三) 傷痕中的釋放

- 自我省察

- 1) 省察內在感受
- 2) 檢視家庭動力
- 3) 收集旁人回應
- 4) 觀察行爲模式
- 5) 界定病態信念

- 寬恕和好

- 1) 耐心等待
- 2) 尋求分享
- 3) 更新角色
- 4) 學習寬恕
- 5) 尋求意義

- 更新選擇

- 1) 肯定成長，敢於冒險
- 2) 列舉需要，現實評估
- 3) 告別傷痛，體驗悲痛

4) 澄清糾纏，設計逆轉

- 經歷過高期望 ⇨ 追求完美
 - ⇨ 不再承擔不合理之期望與壓力
- 經歷過份壓制 ⇨ 形成自卑
 - ⇨ 學習恩慈，停止自責
- 經歷缺乏關懷 ⇨ 導致乞求關懷
 - ⇨ 反省價值，自愛自信，自由選擇
- 經歷排擠拒絕 ⇨ 帶來自我隔絕
 - ⇨ 敢於嚐試，搜集被愛經驗
- 經歷溺愛縱容 ⇨ 引致放縱閒散
 - ⇨ 獨立自立，訂定自標，強行節制

5) 平靜安穩，選擇中庸

- 委身力行

- 1) 立志更新，行動改變
- 2) 堅持自立，自愛自重
- 3) 堅毅不屈，迎見挑戰
- 4) 容許犯錯，接受限制
- 5) 建立網絡，分享經歷
- 6) 依靠仰望，享受人生

(四) 家庭更新

- 1) 個人成長
- 2) 婚姻長進
 - 正視問題
 - 糾正錯誤
 - 培育親密
- 3) 建立家庭
 - 承擔責任
 - 終止錯誤
 - 陪伴關懷
 - 家庭靈性

4) 面對父母

- 深切認識，了解動機
- 寬恕體諒，現實評估
- 內在釋放，定下界限

- 關懷服侍，營做親密

～完～