

恩聖輔導中心

人際關係的反思及修補 (與明基堂合辦)

日期：11 月 18,25 日，12 月 2,9,16 日(週二)

時間：晚上 8:00-10:00

地點：Zoom 及錄影課程

講員：黃雪美姑娘

黃姑娘擅長於個人、家庭及婚姻治療、亦專長於處理精神健康狀況。曾輔導不同的專業人仕、督導準社工、輔導員，及碩士課程實習學生。黃女士於大學任教多年，主力教導心理學、輔導、並致力於推動學生、家長、教師及社會不同背景人仕的個人家庭成長，及對自我的認識。

課程介紹

處於香港的現今世代，家庭的爭執、工作/經濟上的壓力、朋友間的衝突、甚或弟兄姊妹分享的欠缺深度和沉悶，都令我們感到十分無奈，再加上自己或親人所經歷的疾病或長期病患，更叫我們透不氣過來，我們內在的破碎，加上外在的艱困，有說不出的嘆息。

我們想方設法要逃脫困局，以為錢財可以拯救我們，或是轉換工作、配偶、搬房子、新的健康/運動計劃……但這些改變和努力求變，有時可以解決眼前的困難，但有些時候，卻令我們築起了更厚的面具，和別人相處加深了隔閡，有時更忘記了自己是誰…

課程目標

透過課堂的練習和反思，加入成長心理學及家庭治療，並透過屬靈師書籍的閱讀及實踐，讓參加者可以連結自己，從而連結他人。

課程結構

1. 從自我到世界 (書目 Chapter 1)
2. 從緊握到放手 (書目 Chapter 2)
3. 從宿命到盼望 (書目 Chapter 3)

4. 從控制到愛 (書目 Chapter 4)
5. 從害怕到樂活 (書目 Chapter 5)

功課

(1)閱讀及

(2)評估:選一課堂內容或規定書目其中一單元，作反思。(500-800 字)

規定書目:

盧雲著。黃大業譯。祢已將哀哭變為跳舞。基道出版社。2018。