恩典聖經神學院與明基堂合辦課程

「家庭中的溝通藝術」七堂課（2027）

“家，本該是酒店——回去休息就好；卻常常是戰場——回去就要打仗。”這不是你一個人的困境。許多中年和長者信徒，在家庭中積攢了幾十年的委屈、沉默和無力，卻不知道從哪裡開始改變。

這七堂課不提供“速效藥”，而是給你一副“眼鏡”：透過 Bowen 的三角關係、Satir 的冰山、Gottman 的溝通研究，配合聖經中關於關係與智慧的教導，幫助你看見家庭衝突背後真正在發生什麼。七堂課，從理解到練習，從“為什麼會這樣”到“我可以做什麼”。適合渴望家庭從消耗變為支持的中年及長者信徒。不論你的家庭現在是戰場、酒店，還是你只希望它“能好一點點”，這個課程都為你預備。

日期：第一課：1 月 31 日下午 2:30-4:00（公開講座，歡迎任何有興趣者出席）

二至七課：3 月 9, 16, 23 日，4 月 13, 20, 27 日，晚上 8:00-9:30，zoom

地點：第一課：明基堂；以後各課：zoom

導師：廖金輝牧師博士

日期	課次	主題
31/1 2:30-4:00	1 (公開講座)	從戰場到酒店到支持：家庭關係的轉化可能
9/3	2	三角關係：為什麼我們總把第三個人拉進來？
16/3	3	冰山之下：行為只是情緒露出的尖角
23/3	4	批評與防衛的迴圈：Gottman 四騎士與修復嘗試
13/4	5	情感隔斷：為什麼我們“沒話說”了？
20/4	6	跨代傳遞：我們不知不覺活成了父母的樣子
27/4	7	從理解到實踐：建立支持性的家庭互動

恩典聖經神學院與明基堂合辦

從戰場到酒店到支持：家庭關係的轉化可能

公開講座

（可另出以下宣傳稿）

日期： 1 月 31 日下午 2:30-4:00（歡迎任何有興趣者出席）

地點：明基堂

導師：廖金輝牧師博士

“每次家裡一緊張，就有人被拉進來當‘裁判’或‘傳話筒’。”“明明想好好說話，一開口就變成了指責。”——如果你對以上的場景似曾相識，第一課就是為你預備的。

這堂 1.5 小時的工作坊，從家庭溝通中最常見的“三角關係”切入，幫助你識別：你的家庭中是否有一個反復出現的三角？誰是那個被拉進來的第三個人？聖經以弗所書說“竭力保守合一”，合一需要的是看見模式，而不是更努力地爭吵。包含互動自測、個案討論和一次現場練習。單堂完整，無論是否繼續後續六課，你都能帶走一個可以立刻使用的觀察工具。