

2025年家庭事工部講座

建立賦予生命的家庭

一個有歸屬感和令人成長的地方

Beautiful Day

如何讓家長聽到兒女的聲音

如何讓兒女聽到我的聲音(兩代相處和溝通)

青少年父母應如何明白及理解兒女的需要



2025年3月7日 晚上7:30約定你

講員：**蔡暉明博士**

青年全球網絡聯席會長及臨床心理學家

恩福中心二樓禮堂

(五樓設有兒童看顧)

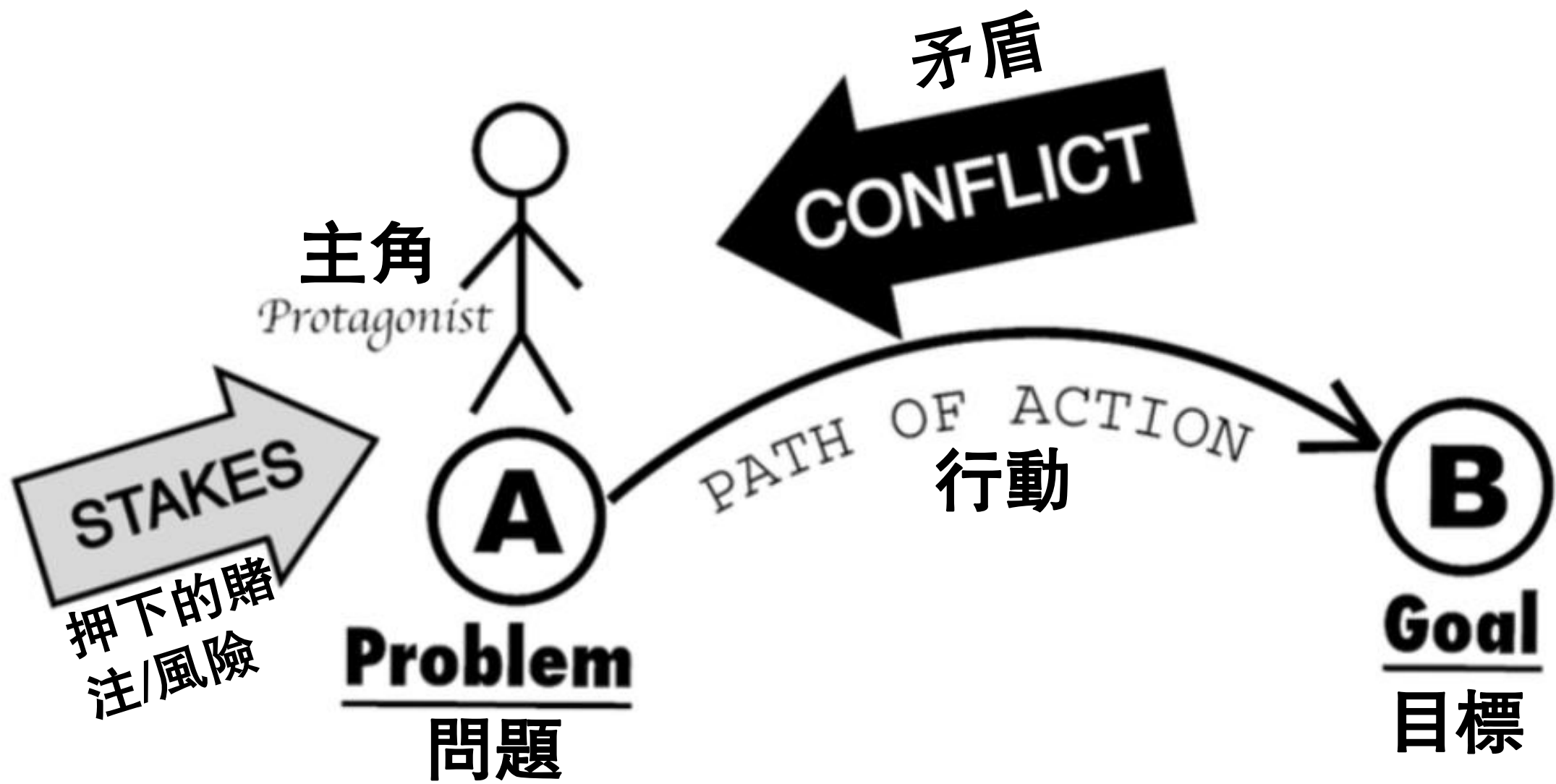


生命故事

Balance

Unbalance

New Balance



自己嘅錯？

上帝嘅錯？

別人嘅錯？



人生點解有逆境？

條蛇嘅錯？

社會嘅錯？

*In times of crisis,
family becomes a sanctuary.*

*It is where we find the
emotional resources to
heal and rebuild.*

Life Giving vs. Life Sucking

賦予生命 vs. 抽乾生命

Life Giving 給予生命力

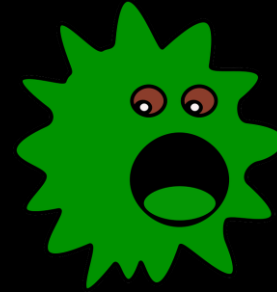
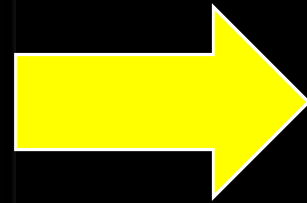




I define connection as the energy that exists between people when they feel **seen**, **heard**, and **valued**, when they can **give** and **receive** without judgment; and when they derive **sustenance** and **strength** from the relationship.

— Brené Brown —

Life Sucking 抽乾生命力



Life Sucking 抽乾生命力



Life Sucking 抽乾生命力



Life Giving 賦予生命

當你接觸過這些人或做了這些活動，
你的生命力會正面提昇

軟弱 → 剛強

傷心 → 得安慰

絕望 → 有盼望

自卑 → 接納自己

迷失 → 有方向

反思問題

1. 有甚麼人和事能賦予你生命 (Life Giving) ?
2. 有甚麼人和事和能抽乾你的生命
(Life Sucking) ?

賦予生命的人和事

例子：

吃媽媽煮給你一道最喜愛的菜

與好朋友去食餐好嘢/飲嘢/唱K

做運動

聽歌

行山

旅行

Life Giving → 光明與秩序

被接納

被肯定

被愛

成就感

興奮

熱誠

盼望

平靜

勇氣

智慧

幸福

浪漫

良善

充滿鬥志

感恩

誠實

- 喜悅
- 幸福
- 自信
- 意義
- 犧牲
- 堅持
- 節制
- 和平

Life Sucking → 黑暗與混亂

被遺棄

被拒絕

被出賣

被冤枉

烈怒

妒忌

絕望

哀傷

無聊

焦慮

挫敗

沮喪

恐懼

報復

邪惡

貪婪

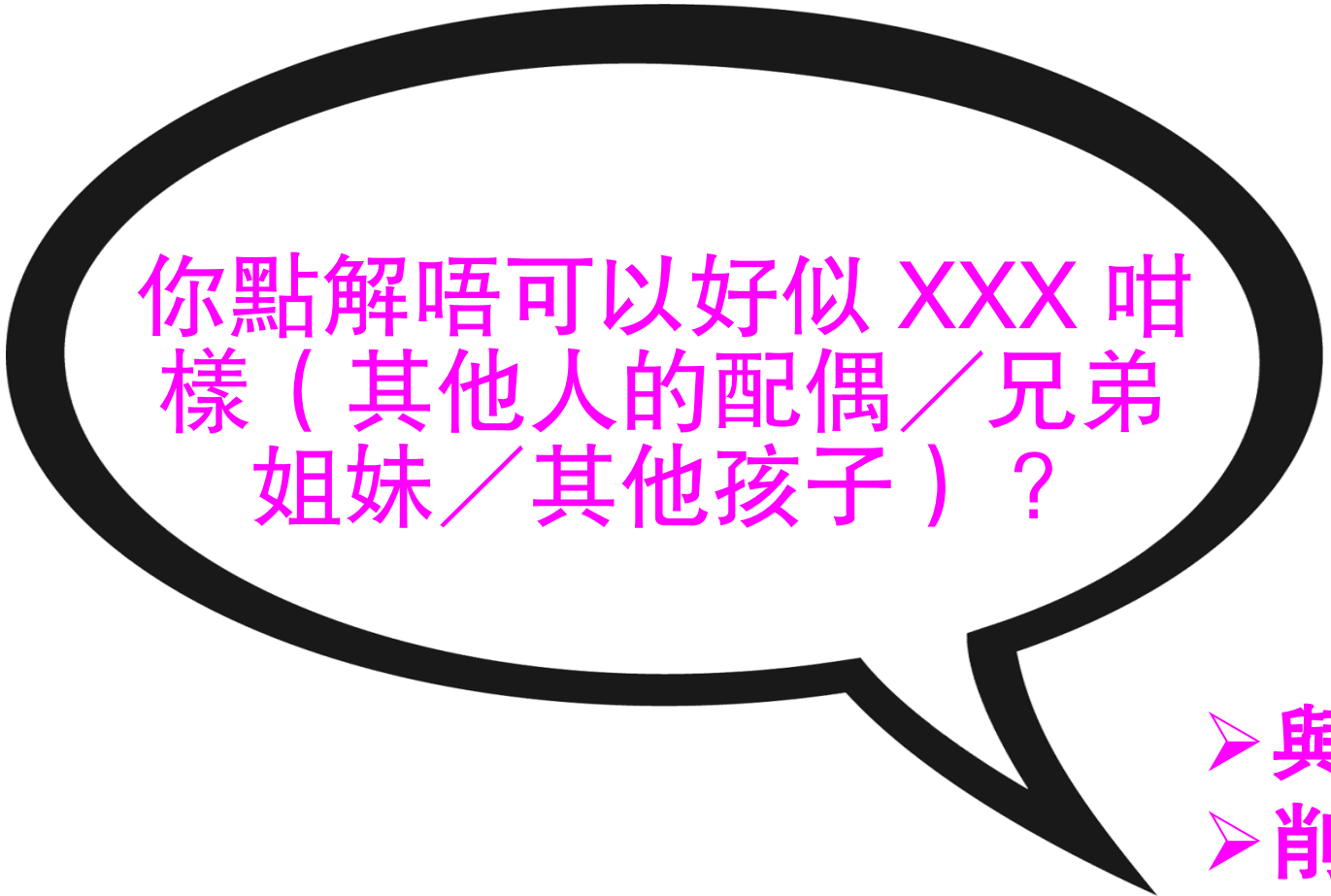
- 罪惡感
- 羞恥
- 羞辱
- 自卑
- 無力
- 無助
- 毫無價值
- 毫無意義

Life Sucking 的說話



你真係令我失望！

- 打擊自我價值
- 覺得自己不夠好或不值得被愛
- 產生長期的羞恥感




你點解唔可以好似 XXX 咁樣（其他人的配偶／兄弟姐妹／其他孩子）？

- 與他人比較
- 削弱了自尊和個性
- 引發嫉妒、怨恨
- 破壞關係




你真係懶／
蠢／冇用！

- 負面的標籤
- 將缺點內化
- 失去自信
- 覺得自己永遠無法改進或被接納



唔好喊啦，好
小事㗎，冇乜
嘢咁大不了！

- 否定情感表達
- 感到自己的感受不重要
或不被理解
- 壓抑情緒，活不出真我



你永遠都唔會改變的！

- 建立「固定心態」，讓對方覺得自己無法改變
- 導致無望感和失去動力，覺得努力沒有意義



你真係太敏感了
/ 脆弱！

- 讓對方感到自己的情緒表達是錯誤的，並羞於展現自己的脆弱
- 長遠可能導致情感疏離，難以建立親密關係和表達真我



你應該為自己感到羞恥！

- 羞恥是一種腐蝕性的情緒
- 會導致對方過度自我批評和焦慮



一切都是你所造成的！

- 將困難或問題歸咎於對方，
會讓他們感到內疚
- 感到自責、無助，自己是負



我話係就係，
唔駛證據！

- 切斷溝通，拒絕理性討論
- 否定對方的價值
- 「大石砸死蟹」，令對方屈服於強權

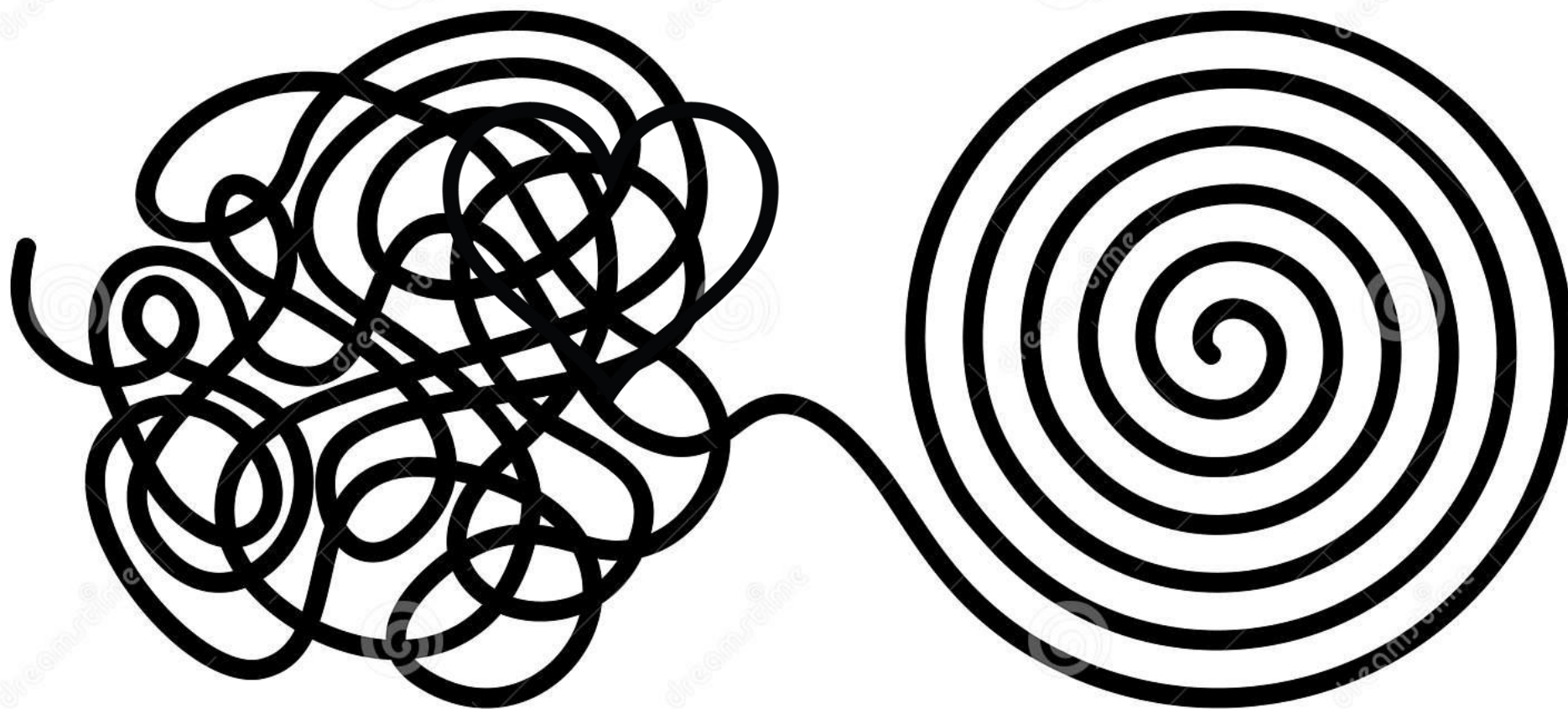


我真係希望你從來
沒出世/我哋冇結婚！

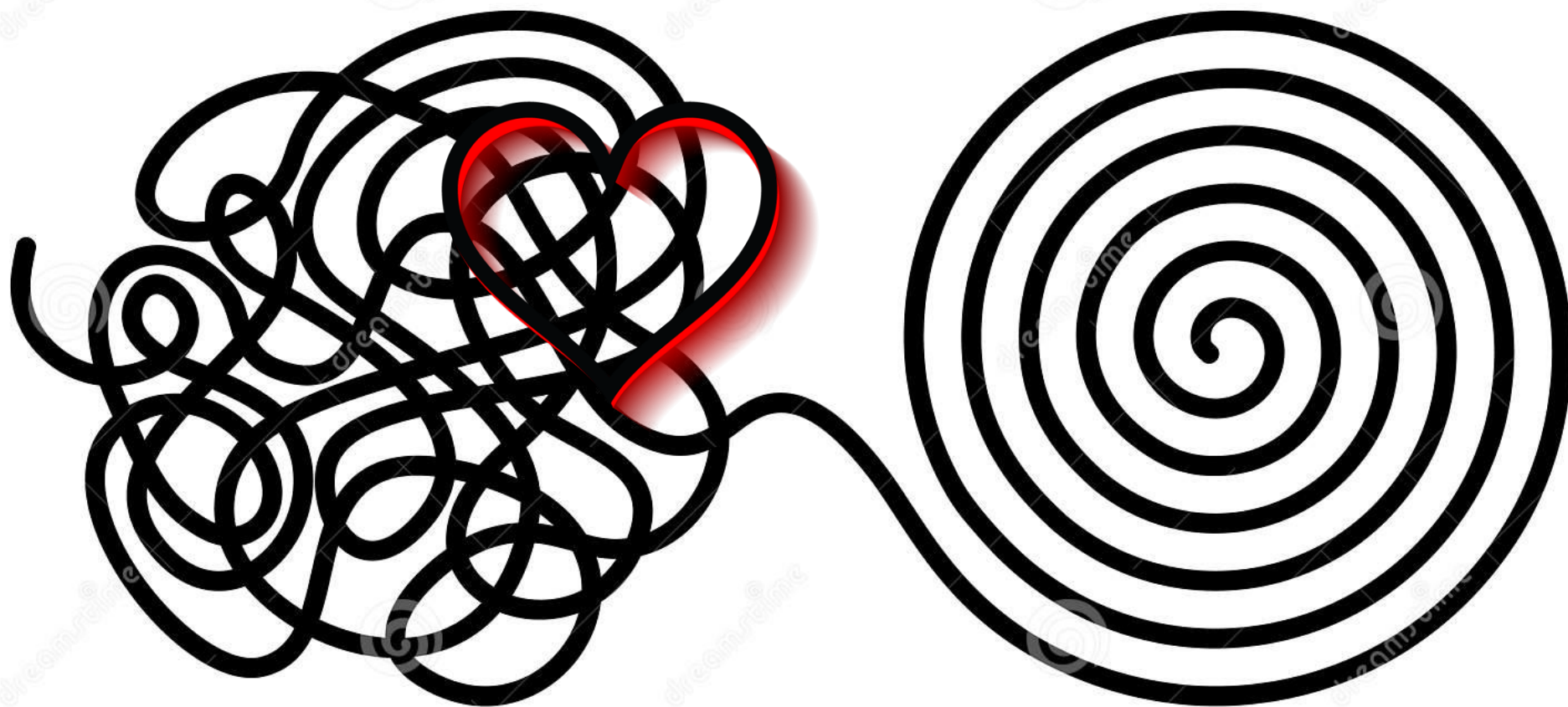
- 可能係最傷害性的一句話，完全否定了對方的存在價值
- 深層的拒絕感和不被愛，造成嚴重的心理創傷



混沌 Chaos <-----> Order 秩序



混沌 Chaos <-----> Order 秩序



混沌 Chaos <-----> Order 秩序

