

由社會福利署臨床心理服務課(2)

及

保護家庭及兒童服務課(東新界)合辦

火星地球、共武「舞」憂「悠」游
婚姻輔導小組主辦人：

陳何錦燕博士
曾麗霞女士
楊達明先生

小組目的： 提升夫妻的雙互了解及溝通能力，從而改善婚姻關係

小組形式： 小組遊戲、討論、分享

小組對象： 希望改善婚姻關係的夫婦

名額： 6對

費用： 全免

選擇組員的準則：

- 夫婦已接受一段時期的輔導
- 暴力已停止了約六個月
- 相方有誠意改善婚姻關係
- 夫婦願一齊參與小組

活動時間：

小組活動：由2003年11月2日至11月30日
(逢星期日下午二時三十分至四時三十分)

外 活：2003年12月7日(星期日)
上午9時至下午5時
設有托兒服務

活動地點：外 活：錦田田園家庭樂

小組內容：

- 了解男女不同之處、從而增加接納大家不同之處
- 增加對伴侶的了解
- 了解壓力對個人的影響
- 認識處理壓力的方法
- 認識關心、支持伴侶的方法
- 改善與伴侶溝通的技巧
- 認識處理個人情緒的方法
- 認識處理衝突的方法
- 認識家庭暴力對孩子的影響

活動形式：

- 講解
- 分組及小組討論
- 遊戲
- 角色扮演
- 練習〔如溝通技巧、減壓方法〕
- 分享個人經驗

講解

例：認知治療法

A-B-C 理論

- **A (Activating events):**引發事件 (太太不說話)
- **B (Beliefs):**信念 (她不喜歡我)
- **C (Emotional Consequences):**基於這看法和解釋作出的情緒反應，行為結果。(我發嬲)

內在的想法或意念會有力地影響你的情緒與行為，從而決定你應付生活的能力

雖然情緒與行為源自生理結構和環境影響，認知系統（包括思想、意念、意像、注意力等）對維持各類情緒與行為是甚為重要

無效的情緒與行為可從修正思想謬誤而改變

思想謬誤的例子：杞人憂天、否定正面

分組及小組討論

例：

怎樣可令太太或丈夫開心？

如太太或丈夫發脾氣，你應怎樣辦？

遊戲

例：

夫婦分別就八條題目寫出自己及對方的答案，核對之後最多準確答案的一對夫婦就得到獎品

八條題目

1. 你最喜歡的顏色是
2. 列出 3 項最喜歡的食物
3. 列出 3 項興趣 / 嗜好 / 活動
4. 用一種動物代表自己
5. 列出 3 個願望
6. 什麼事情令你感到憤怒
7. 列出 3 項你最希望對方做的事
8. 列出 3 項你最討厭對方做的事

角色扮演

例：

主辨人扮演夫婦演繹 3 種溝通方法：

帶攻擊性的 **aggressive**

軟弱及抑壓情緒的

non-assertive

坦白自信的 **assertive**

跟著討論 3 種溝通方法的好與壞

練習（如溝通技巧、減壓方法）

例：用同理心技巧
指引練習同理心

Relationship Enhancement Therapy
by Bernard Guerney

夫婦彼此專心傾聽，從身體的姿勢、面部的表情、手勢、點頭及簡短的回應表達在乎對方的情緒

設身處地替對方想

及尊重對方的想法感受

分享個人經驗

組員分享自己同配偶相處時出現的問題及可行的解決方法

小組結果:

- **80 % 出席率**
- **組員很滿意小組的活動及內容**
- **所有組員都想再參加類似的小組**
- **組員希望小組長一些，可有多些分享經驗的機會**

The image features several golden wheat stalks with long, thin awns, set against a clear, light blue sky. The stalks are positioned in the foreground and middle ground, creating a sense of depth. The overall composition is simple and elegant, with the natural texture of the wheat contrasting with the smooth background.

謝 謝