

第一課 - 認識原生家庭

以詩歌、祈禱開始

假設您現在坐在超越時空的穿梭機，戴上安全帶，將會帶您回到您的出生地，看看您的原生家庭。請將您從童年到现在的照片拿出來，然後每張、逐張仔細的看和思考。可能您將會想起一些往事，您認為曾經傷害您的人，您會如何處理？您是否願意饒恕他們？可能您也將會面對您自己也曾經犯過的錯誤，您會如何處理？您會否也學習饒恕自己和求對方饒恕您？

這課程的目的：是讓您徹底了解自己，和原生家庭對您、或您將來的婚姻、新的家庭有甚麼影響。

(一) 甚麼是「原生家庭」？

一般成人長大後，結婚進入婚姻生活，就有二個家庭：一個是原生家庭（從小長大的家），另一個是新家庭（結婚後，雙方離開從小長大的家，與妻子或丈夫一起建立新的家庭）。

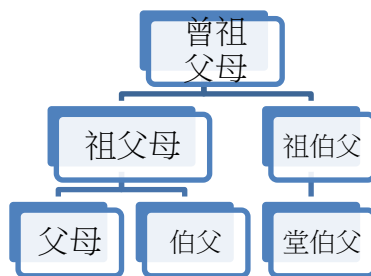
原生家庭是一個社會學概念，英文是“Family of Origin”。

(二) 原生家庭的定義

原生家庭就是指一個人出生和成長的家庭，當中有父母親或兄弟姊妹；或還未結婚的兒女，仍與父母同住，生活在一起的家庭。

這原生家庭的傳統習慣，氣氛，兒女在家庭裡的學習、模仿對象，家人的彼此互動和關係，深深影響日後的成長，人際關係，以及將來自己的新家庭。因此，需要認識和了解自己原生家庭所帶來的影響，才不致將原生家庭一些負面元素，影響着自己的一生或帶到新的家庭裡去。

家庭就好像一棵家庭樹，每位家庭成員都受着家庭傳統和祖先的影響。



(三) 先回憶過去，展望將來

回顧自己過去的人生 - 當您盼望有美滿的人生和人際關係，先回顧過去的人生和生活。第一步就是從理性上去瞭解過往的經歷，回想自己的童年往事，家庭歷史等。簡單的方法，就是分析自己的生命歷史。

先拿一張白紙，畫一條橫線，線的左端是○歲，線的右端寫上您現在的年歲，線的上方寫上美好開心的回憶，例如：家中有新成員加入，自己第一天踏進幼稚園，代表學校參加國際比賽，有至親的親人結婚參加婚禮，結婚週年紀念聚會，畢業禮等，按事件發生的先後次序，並根據您當時的年齡的位置寫在線的上方，例子：二歲時多了一位弟弟，全家都很高興，把這個經驗寫在二的上方；而線的下方寫上過去所受傷害的經歷，例如：在學校遊玩時受傷，家中有親人發生交通意外，有至親的親人離世等，例子：六歲時，和同學一起在操場玩，不小心從鞦韆板上掉下來，傷了下巴，現在仍留下小小的疤痕，寫在六的下方。等等。

您可以一項一項記錄下來，當然在看見和想起開心、快樂的回憶時，可能感到時間過得很快，很想捕捉和留住那些快樂的時刻；但當看到和想到那些不愉快的事情時，可能心裡仍然隱隱作痛。

第二步 - 您覺得父親和母親對您最大的影響是甚麼？

(四) 父母親的形象與關係¹

先了解您對父母親的感覺，然後寫下他們對您的生命、個性、性格等，正面或負面的影響。

1	父親現在的年齡	母親現在的年齡
2	他的職業	她的職業
3	他是哪一類型的人，例子：傳統保守型，開放型等？	她是哪一類型的人，例子：傳統保守型，開放型等？
4	我童年時對父親的看法，例子：隨和、輕鬆、樂於助人、顧家等？	我童年時對母親的看法，例子：慈愛、溫柔、富有同情心等？
5	父親與孩子間的關係，例子：亦父、亦師、亦友等？	母親與孩子間的關係，例子：亦母親、亦師、亦友等？
6	描述我的父母親與每一個孩子的關係，有沒有偏愛引起不和？還是獨子/獨女，沒有偏愛這問題？	
7	一般來說，每一個兄弟姊妹對父母親的看法和反應是怎麼樣的？還是獨子/獨女，沒有兄弟姊妹，不能作比較？	
8	家庭的決定是如何作出？大部分由誰作決定？	
9	我父母之間的互動，父母如何處理衝突？看過父母吵架嗎？	
10	我父母與祖父母、外祖父母之間的互動，我父母與他們的兄弟姊妹之間的互動...	

¹ 參考：Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy – Fifth Edition*, (USA: California, Pacific Grove: International Thomas Publishing Inc., Brooks/Cole Publishing Company, 1996).

(五) 您的父母親對您的影響 - 有關 (您與父母之間的互動...)²

我的父親對我的影響	我的母親對我的影響
試列出我父親的優點和缺點？	試列出我母親的優點和缺點？
試形容我對我父親的感受，例子：顧家，常將最好的留給家人等？	試形容我對我母親的感受，例子：愛家中每一個人，常將最好的留給家人等？
我父親會坦白分享那一些情緒？他如何表達？	我母親會坦白分享那一些情緒？她如何表達？
試形容我和我父親溝通的模式	試形容我和我母親溝通的模式
試形容我和我父親：最愉快的經驗；最不愉快的經驗	試形容我和我母親：最愉快的經驗；最不愉快的經驗
我父親在過去或現在對我有甚麼期望？	我母親在過去或現在對我有甚麼期望？
我父親曾說了那些說話或有關我的說話，令我有深刻的印象？	我母親曾說了那些說話或有關我的說話，令我有深刻的印象？
我與我父親有何相似的地方？	我與我母親有何相似的地方？
我與我父親有何不同的地方？	我與我母親有何不同的地方？

(六) 您與兄弟姊妹之間的關係

第三步，從經驗上再去經歷，當您回到從前，整理許多童年往事，以及與父母兄弟姊妹的關係時，可能會勾起您許多甜蜜的回憶，您會如何處理？也可能帶出一些創傷和痛苦的回憶。您又會如何處理？嘗試從成人的眼光重新回想，用好和新的方法去取代過去的那些行為模式。

嘗試回答下列有關 (您與兄弟姊妹之間的互動...)，兄弟姊妹的出生順序和描述，您在家中的排行，以及兄弟姊妹之間的關係對您有甚麼影響？

- (1) 列出所有的兄弟姊妹由大至少。給每一個簡單的描述，包括自己。每一個兄弟姊妹有甚麼個人特出之處？
- (2) 那一個兄弟或姊妹與我最相似，怎樣相似？
- (3) 那一個兄弟或姊妹與我最不相似，怎樣不相似？
- (4) 那一個兄弟姊妹常與我一起玩，關係較密切？
- (5) 那一個兄弟姊妹常與我爭吵？
- (6) 那一個照顧我？他/她用甚麼方式來照顧我？
- (7) 兄弟姊妹有沒有甚麼特別的成就？有甚麼意外或疾病？

² 參考：邱清泰博士、余竹君，《你儂、我儂-恩愛夫婦訓練課程-第五課-原生家庭》（美國加州：家庭更新協會製作，1996）頁 20-22。

- (8) 家人如何表達關心和親密的關係？含蓄或開放？
- (9) 我童年時，有沒有曾經歷過甚麼恐懼？
- (10) 我童年的抱負是甚麼？
- (11) 在家庭中，每個人的個人隱私是否被尊重？
- (12) 我的身體和性發育當中有沒有任何重大事件？
- (13) 我的家庭帶給我甚麼正面和重要的價值觀？
- (14) 我的信仰、婚姻狀況、健康情况等？
- (15) 甚麼是最適合我的家庭生活？
- (16) 我的學校是怎麼樣的？
- (17) 我家的附近環境是怎樣的？
- (18) 在遇到衝突或不同意見時，每個人（我、父、母、兄、姊、弟、妹、其他親人）會用甚麼方法去解決問題，例如：贏，妥協，屈就，退縮，正視解決問題等。

在家庭中，最常見的是父母親偏愛某些兒女，以致引起不和！例子：在舊約聖經，創世記的雅各，雅各的母親偏愛他，父親卻偏愛他的哥哥以掃，以致兄弟不和，日後成為世仇。當雅各建立家庭，面對一對姊妹時，他偏愛妹妹拉結，使這對姊妹因嫉妒而不斷相爭，雅各自己也在眾多兒子中，他偏愛約瑟過於其他的兒子。

約瑟是傷痛不相傳的好例子，他看到神在他和他的原生家庭的奇妙安排；原本受哥哥們的傷害，卻帶來奇妙的祝福，以致令全部家人的生命得以保存，擺脫和跳出原生家庭的負面影響。

想一想：在您的家庭中，父母有沒有偏愛或重男輕女等？嘗試簡單描述。

(七) 其他直系親屬的情況

他們在信仰、婚姻、身體健康等情況上，可作為您的參考。

- (1) **在信仰上** - 您的祖父母、外祖父母、伯伯嫂嫂、叔叔嫂嫂、舅父舅母、姨丈姨媽、兄弟姊妹們、表兄弟姊妹們等，他們的信仰狀況如何？例如：基督教，天主教，無神論，民間傳統信仰，佛教，印度教，異端（例如：摩門教，耶和華見證人等），天道五教等？嘗試簡單描述。
- (2) **在婚姻上** - 您的祖父母、外祖父母、伯伯嫂嫂、叔叔嫂嫂、舅父舅母、姨丈姨媽、兄弟姊妹們、表兄弟姊妹們等，他們的婚姻狀況如何？例如：美滿婚姻，或離婚，或有婚外情等？嘗試簡單描述。
- (3) **在身體健康上** - 您的祖父母、外祖父母、伯伯嫂嫂、叔叔嫂嫂、舅父舅母、姨丈姨媽、兄弟姊妹們、表兄弟姊妹們等，有沒有家族遺傳的病，例如：糖尿病、癌症、精神病等。嘗試簡單描述。

(4) **他們彼此之間的互動**，例如：父母之間的互動，父母與祖父母、外祖父母之間的互動，父母與他們的兄弟姊妹之間的互動等。他們溝通的模式，例如：正面，彼此尊重，溫馨，彼此團結等；或負面，有時各持己見等，嘗試簡單描述。

(5) **您與他們之間的互動**，例如：您與祖父母、外祖父母、伯伯嫂嫂、叔叔嫂嫂、舅父舅母、姨丈姨媽、父母、兄弟姊妹之間的互動等。你們溝通的方式，例如：您如何稱呼您的父親、母親、兄弟姊妹，你們彼此的關係是溫馨，團結等，嘗試簡單描述。

總結：

生命影響生命，童年時，陪伴我們成長的父母，或祖父母，或公公婆婆，或監護人等，他們的言語、行為、思想（信仰、價值觀、婚姻觀、人生觀）、性格等，不知不覺耳濡目染，深深的烙印在我們的腦海裡（每個小孩子模仿力強，記憶力又深，就好像一張白色吸水紙，有甚麼就吸收甚麼），他們在我們的生命中，必然帶來正面或負面的影響，影響着我們的一生。

重新認識原生家庭對我們的成長有很大的幫助，透過認識原生家庭的直系親屬，和自己過往的生命軌跡，來了解自己。重新計劃未來，重新得力，「但那等候耶和華的，必從新得力，他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」（賽 40：31）

以祈禱結束