

門徒訓練課程 - 作主門徒：跟主腳蹤

(I) 組長帶領版 (Leader's Version)

單元三：活出門徒的生活

本課主題：《第三課 - 認識原生家庭與童年陰影》

課程基本資料

課程目標：幫助組員認識甚麼是原生家庭，原生家庭（例如：父母親、兄弟姊妹、親戚、或監護人等）對自己的成長有甚麼幫助或影響；認識童年陰影，童年陰影的形成，走出心靈創傷（人格黑暗面）的步驟等。

課程時間：75-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-8 分鐘；核心真理教導 40-47 分鐘；討論、分享與禱告 30-35 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

- (1) 先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；
- (2) 預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；
- (3) 為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時，思想自己對「原生家庭與童年陰影」的認知。

組長（創傷敏感）提醒：本課主題涉及童年經歷與心靈創傷，請組長務必注意：

- (1) 聚會開始前，先向組員說明：「今天的主題可能會觸動一些深層的感受，若您在分享過程中感到不舒服，隨時可以暫停或選擇不分享，我們完全尊重您的節奏。」
- (2) 若組員在分享中出現強烈情緒反應，例如：流浪、激動等，請先暫停課程，給予陪伴和簡單禱告，不必急於繼續進行課程內容。
- (3) 若組員事後表示需要進一步協助，請私下關心，並視情況建議尋求專業基督徒輔導的幫助

課程流程與帶領指引



禱告開始

回顧：簡短回顧「第二課 - 認識個性與培養美好性格」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了認識個性與培養美好性格；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

Part I：破冰活動（5-8 分鐘）

 **組長提問：**假設您現在坐在超越時空的穿梭機，將會帶您回到您的出生地，看看您的原生家庭。當您回到從前，您第一件事想到的是甚麼事情？例如：可能會勾起您許多甜蜜的回憶，也可能會帶出一些痛苦的回憶等。

帶領提示：營造輕鬆氣氛，鼓勵組員簡短分享，或邀請 1-2 位組員分享；不要急於糾正答案，先聆聽他們對「原生家庭與童年陰影」的認知，為預備後面的聖經教導。

 **組長結語和轉接：**不論是甜蜜或痛苦，嘗試從成人的眼光重新回想，用新的方法取代過去那些思想模式。讓我們一起看看甚麼是「原生家庭」？

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-47 分鐘）

本課重點經文：「神阿，求祢鑒察我，知道我的心思；試煉我，知道我的意念。看在我裡面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」（詩 139：23-24）

（I）認識原生家庭（10 + 3 分鐘-互動）

（一）原生家庭的定義

原生家庭是一個社會學概念，英文是“Family of Origin”。

「原生家庭」就是指一個人出生和成長的家庭，當中有父母親，兄弟姊妹等。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和人際關係，以及將來自己的新家庭（就是長大後，結婚雙方離開從小長大的家，一起建立新的家庭）。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。

（二）先回顧過去，展望將來

當您盼望有美滿的人生，和諧的人際關係，先回顧自己過去的人生和生活。

第一步 - 簡單的方法，就是從理性去瞭解和分析自己過往的生命歷史。

先拿一張白紙，畫一條橫線，線的左端是0歲，線的右端寫上您現在的年歲；線的上方寫上過去美好開心的回憶，而線的下方寫上過去所受傷害的經歷；按事件發生的先後次序，並根據當時的年齡位置寫在線的上方或下方，例子：二歲時多了一位弟弟，全家都很高興，把這個經驗寫在2的上方；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6的下方，等等。

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

生命影響生命，童年時，陪伴我們成長最重要的家人或監護人等，他們的言語、行為、思想（信仰、價值觀、人生觀、婚姻觀）、性格等，不知不覺耳濡目染，深深印在我們

的腦海裡，他們在我們的人生中，必然帶來正面或負面的影響，影響着我們的一生。藉着認識原生家庭的直系親屬，和自己過去的生命軌跡，重新計劃未來，對自己的成長有很大的幫助。

第二步 - 父母親的形象與您的關係，就是先了解您對父母親的看法，並寫下您對他們的認識和了解，例如：他們現在的年齡、職業、屬於哪一類型的人等。

第三步 - 您的父母親對您的影響（您與父母之間的互動…），就是您對父母親的看法，如何幫助和影響您的生命、個性、性格等。

第四步 - 您與兄弟姊妹之間的關係，就是從經驗上再去經歷，回答有關（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？

第五步 - 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

 **進深思考：**以上的問卷，對我們認識原生家庭非常重要，但因時間關係（詳細情況和資料，請在本課最後的「**課後進深閱讀**」內填寫表格）。

組長注意：若組員多數是初信者或就職人士，可建議他們選擇其中 2-3 個最關鍵的部分填寫即可，不要求全部完成。核心目標是幫助「組員反思」，而不是「填滿表格」。

組長引導：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：在舊約聖經裡，雅各的父母親，而雅各自己也偏愛約瑟和便雅憫；約瑟是擺脫和跳出原生家庭的負面影響的好例子，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。

 **互動點（約 3 分鐘）**

組長提問：

- （1）在您的家庭中，父母有沒有偏愛或重男輕女等？若有，請簡單描述。
- （2）在您的生命或童年，有誰影響您比較深？如何影響着您？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

 **組長結語與轉接：**感謝各位的分享，現在讓我們繼續認識童年如何影響我們的成長。

（II）認識童年陰影（成長中的深層影響）¹（27 - 34 分鐘）

¹ 參考：麥瑞福，《做個好領袖》陳東興、蔡筱楓、何國強譯（台北：橄欖文化事業基金會，1992），頁 85。

一般人最常遇到的三個主要陷阱：名（貪愛名譽、地位），利（貪愛錢財、物質），色（貪戀異性）；沒有人對罪有天然的免疫力。因此，每一個信徒都需要儆醒、禱告，不被自己的私慾和罪誘惑，若不謹慎便會落入撒但的網羅。主耶穌也曾受過試探，但祂沒有犯罪「因我們的大祭司…祂也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是祂沒有犯罪。」（來4：15）

如何不落入網羅？首先需要徹底認識和了解自己的內心世界和過去的經歷，並正面處理它。

（一）認識童年陰影就是認識人格的黑暗面²

蓋瑞·麥金塔和山姆·利馬的著作《健康的領導力》，幫助我們徹底認識和了解自己的過去，如何影響我們的人生有深入的研究。以下將會參考這本書的部分內容。

（1）甚麼是人格的黑暗面？

這裡的「黑暗面」不是指邪惡，而是指我們較少察覺的內在驅動力。

山姆說：『黑暗面好像一粒種子，早已藏在我們心裡，在適合它成長的環境下慢慢成長，更在適合它發展的環境下，突然爆發，令我們措手不及！它是我們人格中經常不去檢視，或一直未曾察覺的內在驅動力、衝動等，直到經歷生命中重大的問題，突如其來的情緒爆發，我們才會意識到它的存在。它是我們不了解的一部分，潛伏在我們人格的深處，因此將它歸類為人格的黑暗面。儘管「黑暗面」一詞會讓人有負面的感覺，然而它並不全然是生命中的負面勢力，其實也是致使我們成功的因素。』

人格的黑暗面在歷世歷代的領袖身上都可以找到；例子：以色列第一位失敗的王（掃羅王），就是因為驕傲、自私、自欺等導致。

人性中的驕傲、自私、自欺等，正是組成人格黑暗面的原料。有些領袖即使有黑暗面，但他們願意在神面前承認、處理，產生更大的事奉果效。若忽視或拒絕承認自己人格黑暗面的人，經常會在人生遭遇重大的挫敗。

（2）認識和了解您的童年往事

先徹底認識和了解自己的過去，因每個人都有一些不為人知的個人成長故事或經歷；必須誠實地面對和處理。要處理這些深層的感受絕不容易，可能會挑起許多不愉快的往事。但若不讓內心真正的問題浮現出來，然後有效地處理，只會一直繼續活在這些陰影下，得不着心靈釋放和自由！

互動點（約3分鐘）

組長提問：

（1）您小時候最常聽到家人對您說的一句話是甚麼？這句話至今對您有影響嗎？

² 參考：蓋瑞·麥金塔和山姆·利馬，《健康的領導力》劉祖宇譯（台北：道聲出版社，2007），頁20-21。

(2) 您童年時期最喜歡的空間（例如：房間、公園、某個角落等）是怎樣的？那裡給您甚麼感覺？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

 **組長結語與轉接：**感謝各位的分享，現在讓我們繼續看人格黑暗面（童年陰影）的形成。

（二）人格黑暗面（童年陰影）的形成³

山姆在他的書裡形容「人格黑暗面」的形成，就是在人心底裡，藏着一些不為人知的事情，當時自己認為是失敗、羞恥、不愉快等的事情，也不願意讓人知道，沒有得着正確的輔導和恰當的處理。慢慢那件事情好像已經淡忘了，其實只是埋藏在心底裡。當類似的情況出現時，心底裡那種羞恥感便不能控制爆發出來，但自己和別人也不明白發生了甚麼事！任何叫我們不能自主的行為，或似乎不受控制的強烈慾望或動機，這些都有可能是我們人格黑暗面存在的跡象。

它們形成的原因：

- (1) **童年陪伴我們成長的人** - 童年時期陪伴我們成長的人（例如：父母、兄弟姊妹、親友、老師、同學等）和經歷，會深深影響我們的思想、價值觀和人格。雖然每個人的家庭背景和經歷不同，卻有共同的需要（例如：物質的需要，衣食住行，安全感、愛、被愛等）和慾望。若這些需要與慾望未能達到，並與錯誤的動機（自卑、驕傲、自欺等，是形成黑暗面的重要成分）結合，產生不同的反應。最後在我們的生命中，產生不同程度或強或弱的黑暗面。
- (2) **痛苦的經歷** - 對某些人來說，可能是酗酒的父親或母親，或可能是完美主義的父親或母親，或被其他孩童欺凌，或中學時被拒於社交群體之外，或向異性提出第一次約會遭拒等，這些都可能對某個人產生巨大的衝擊。孩童時被欺凌的例子：小學時被一個高大的高年班同學，強逼在眾人面前，好像小狗一樣從他的兩腳中間爬過。當時感到非常羞辱，但不感反抗，也不敢告訴父母。內心深處有強烈的厭惡感，非常討厭他這類型的人，包括：樣貌、神態、態度等；更下決心要加強自己的能力，以後不會再被人欺負。
- (3) **欠債感** - 是另一種元素，可能是在童年時，經歷了特別的創傷後所產生的結果，例子：當父母親離婚，孩子常會將父母親關係失敗的原因，歸咎於自己。當人心裡有這種欠債感，在他/她整個成長期和潛意識裡，都嘗試努力，相信越有成就越有能力償還這筆債務。它也有好的一面就是驅使人去嘗試和完成一些事；否則，可能連試都不會去試。

³ 參考：蓋瑞·麥金塔和山姆·利馬，頁 20-21。

- (4) **罪疚感** - 另一種元素，就是在成長過程中，做了一些不為人知的不正當行為，例如：偷竊、偷窺、看黃色刊物或網絡、婚前性行為、被養父或親生父親性侵等。當這些經歷影響和驕傲、自私、錯誤的動機等結合時，產生強大的影響力，操控人的性格和生活。另一種「罪疚感」是意外發生在不適當的時刻，例子：前一晚因小事與父親爭執，第二天早上父親照常出外竟發生交通意外當場死亡，孩子非常傷心認為是因自己與父親爭執，以致他晚上失眠才發生意外。當人心裡有這些罪疚感，在他/她整個成長期和潛意識裡，都不能原諒自己鬱鬱寡歡等。

互動點（約 2 分鐘）

組長提問：在您生命中，有沒有曾經發生過一些特別的事情？若有，給您留下甚麼衝擊或影響？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

 **組長轉接：**感謝各位的分享，現在讓我們繼續看如何走出心靈創傷的步驟。

(三) 走出心靈創傷的步驟

要走出心靈創傷，克服人格黑暗面就是立刻處理。若不處理，它常會驅使人作出不智、衝動的選擇，最終可能使人自己親手毀滅自己一生努力得來的成就。

若您發現自己過去有嚴重的創傷經歷，例如：性侵、家暴等，請不要勉強在小組中公開分享，建議課後私下與組長或牧者交通，尋求更深入的牧養與輔導。

走出心靈創傷的步驟：

- (1) **檢視過去**⁴ - 在我們的人生中，或多或少都曾遭遇過一些被傷害的經歷，並產生深遠的影響。若這些事仍在您的記憶中，就值得更深入的去檢視。透過回顧和自我檢視的過程中，神會幫助您，將畏縮變成決心，壓抑變成動力、有目標和盼望等。
- (2) **ABC 行動**
 - (a) **Aware 察覺, Accept 接受 & Act 行動** - 祈禱求聖靈幫助，讓我們知道自己有心靈創傷，願意接受童年陰影的存在，並願意有所行動和改變；
 - (b) **Believe 相信** - 相信神和自己，有能力改變；
 - (c) **Confess 承認** - 承認自己所犯的錯，例如：太過自我中心、逃避等，若將所有責任都推卸給別人或撒但，就永遠活在痛苦中。因此不要否認或合理化，必須承認和願意處理，求神幫助賜力量克服問題，並在基督裡得到饒恕。

⁴ 參考：蓋瑞·麥金塔和山姆·利馬，頁 163-165。

認真處理過去，好像「剝洋蔥」需要一層一層解開，也需要願意饒恕，以脫離童年陰影的糾纏，重獲自由。饒恕包括：原諒別人對待自己的方式；也需要為自己所做的那些仍然糾纏、控制自己的錯誤和失敗，原諒自己。可以藉禱告或寫信來處理過去那些影響至今的經歷和感受；可以把信寄給相關的人，或保留這些信件。

- (3) **處理「欠債感」** - 嘗試了解自己產生「欠債感」的真正原因，例子：假若是因父母親離婚，當時認為是因自己不聽話，以致使父母離婚；要知道即使有成就和地位，也不能改變已經成為過去的事實，和根除現今仍跟隨着的記憶和感覺！最佳方法，就是直接問對方真正原因，跳出自己的感覺，從另一個角度來看事情。
- (4) **處理「罪疚感」** - 必須在神面前承認自己曾犯過的罪，若知道是甚麼罪，必須直接表明是甚麼罪。若已經在神面前承認自己的罪，在基督裡，您已得着赦免，「我們若認自己的罪，神是信實的、是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」（約一 1：9）因此要將「罪疚感」徹底拋走，不要活在罪疚感的陰影下，不要給魔鬼留地步！「誰能控告神所揀選的人呢？有神稱他們為義了。」（羅 8：33）更要感恩的心為主而活。
- (5) **對抗期望的毒素⁵** - 對抗別人加諸自己的期望，但有許多期望是自己加給自己的，期望帶來力量或痛苦。也要對抗別人加諸自己的負面說話，例如：「成事不足，敗事有餘」等，產生自卑感影響深遠！因此，從不切實際的期望和負面的說話，所造成的困擾和捆綁釋放出來的唯一方法：完全信靠神和神的恩典。
- (6) **操練自我認知⁶** - 每天靈修、寫靈程札記，個人的退修、禁食、閱讀屬靈書籍等。這些屬靈操練都是讓聖靈在自己生命中動工，越多了解自己就越能克服童年陰影和越有能力活出健康、美好的生活。

組長提示：人的價值不在於人所擁有的金錢、地位、成就或權力；亦與過去所做的事情無關。而基督徒最大的價值來源是要知道神愛您、神認識您，並在基督裡已得稱為義。

Part III：討論、分享與禱告（30-35 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

帶領技巧：先讓組員沉思，再邀請自願分享，切勿勉強！同時，留意發言均衡。

- （1）有哪一個學習影響您的思想，讓您產生共鳴？若有，您計劃如何將所學的應用在日常生活中？

⁵ 參考：蓋瑞·麥金塔和山姆·利馬，頁 169-173。

⁶ 同上：頁 189-200。

- (2) 您是否明白和承認自己確實有童年陰影，不論自己現在是甚麼年紀、身份、地位等？
若有，您是否願意學習正面處理和根除童年的陰影，例如：自卑感、失敗感、恐懼感，和現今仍跟隨着我們的記憶和感覺？
- (3) 您認為對您來說，要處理和克服童年陰影，困難或容易？原因？

見證分享

邀請 1-2 位組員分享過去對「原生家庭或童年陰影」的認識或感受。

組長預備簡短見證：一個過去對「原生家庭或童年陰影」的實例，或「個人靈修親近神」的經歷。

(二) 禱告與回應行動 (15 分鐘)



小組禱告：請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。



組長帶領結束禱告（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，深深感謝祢創造我們每一個都是獨特的。祢讓我們每個人都有自己的原生家庭，與我們最親的家人互相影響、學習、一起成長。在這個成長過程中，有高有低，亦可能有受過傷害或自己也傷害過別人，以致形成我們的童年陰影，影響着我們健康成長或人際關係；求主幫助我們、賜我們屬靈的智慧、勇氣、徹底改變，成為合祢心意的兒女。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「神阿，求祢鑒察我，知道我的心思；試煉我，知道我的意念。看在我裡面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」（詩 139：23-24）

預告下一課主題：「第四課 - 愛與饒恕」

簡略預告下一課的內容，並盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。



本週學習摘要：（組長提示：請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

- (1) 我對本課主題「認識原生家庭與童年陰影」有甚麼更多的認識和領會：_____。
- (2) 在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。
- (3) 一個具體行動：下決心安排一次退修會，安靜在神面前祈禱、讀經，求聖靈光照我，看我裡面有沒有隱藏着童年陰影而自己不知道，並賜我能力、勇氣面對和改變：_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：《克服黑暗面的負面影響》（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

☐ 持續儆醒、禱告，當負面情緒浮現，立刻正面處理，例子：「罪疚感」，我會如何處理

_____。

☐ 常存感恩的心，多數算神的恩典和值得感恩的事情。

☐ 多看和欣賞自己和別人的優點和好處，例子：我看到自己有那些優點

_____。

☐ 當看見一些人或事，似乎很容易令自己生出厭惡的感覺，例如：一些說話，我會如何處理，例子：立刻祈禱，求聖靈幫助_____。

☐ 如何徹底認識和了解自己與神、與人、與自己的關係，人生意義等，例子：安排一日的安靜退修會_____。



本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，深深感謝祢創造我是獨特的。祢亦讓我有自己的原生家庭，與我最親的家人互相影響、學習、一起成長。在這個成長過程中，有高有低，亦可能有受過傷害或自己也傷害過別人，以致形成我的童年陰影，影響着我健康成長或人際關係；求主幫助我、賜我屬靈的智慧、勇氣、徹底改變，成為合祢心意的兒女。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

- （1）帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。
- （2）帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。
- （3）若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。
- （4）組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。
- （5）留意沉默組員，會後可個別關心。
- （6）週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。



組長課後評估（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。

課後進深閱讀

父母親的形象與關係⁷

了解我對父母親的看法，並寫下我對他們的認識和了解。

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	他會否分享他的情緒？若會，他如何表達？_____。	她會否分享她的情緒？若會，她如何表達？_____。
5	父親與孩子間的關係，例子：亦父親、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	父母親與每一個孩子的關係，有沒有偏愛引起不和？還是獨生子女，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？還是獨生子女，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	父母之間的互動，父母如何處理衝突？看過父母吵架嗎？_____。	
10	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。 _____。	

我的父母親對我的影響（我與父母之間的互動…）⁸

我對父母親的看法，如何幫助和影響我的生命、個性、性格等。

父親對我的影響	母親對我的影響
---------	---------

⁷ 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).

⁸ 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。

嘗試列出我認為父親的優點是甚麼或缺點是甚麼？_____。	嘗試列出我認為母親的優點是甚麼或缺點是甚麼？_____。
我對父親的看法和感受，例子：隨和、輕鬆、樂於助人、顧家常將最好的留給家人等？_____。	我對母親的看法和感受，例子：溫柔、慈愛、富有同情心，愛家人，常將最好的留給家人等？_____。
父親與我的溝通模式，是_____。	母親與我的溝通模式，是_____。
我與父親最愉快的經驗是_____； 最不愉快的經驗是_____。	我與母親最愉快的經驗是_____； 最不愉快的經驗是_____。
父親在過去或現在對我有甚麼期望？ _____。	母親在過去或現在對我有甚麼期望？ _____。
父親曾說了那些說話或有關我的說話，令我有深刻的印象？_____。	母親曾說了那些說話或有關我的說話，令我有深刻的印象？_____。
我與父親有甚麼相似的地方？_____。 有甚麼不同的地方？_____。	我與母親有甚麼相似的地方？_____。 有甚麼不同的地方？_____。

我與兄弟姐妹之間的關係⁹

從經驗上再去經歷，回答下列有關（我與兄弟姐妹之間的互動…），兄弟姐妹的出生順序和描述，我在家中的排行，以及兄弟姐妹之間的關係對我有甚麼影響？

- (1) 列出所有的兄弟姐妹由大至少，給每一個兄弟姐妹（包括自己）簡單的描述，有甚麼個人獨特之處？_____。
- (2) 哪一個兄弟或姊妹與我最相似，怎樣相似？_____。
- (3) 哪一個兄弟或姊妹與我最不相似，怎樣不相似？_____。
- (4) 哪一個兄弟姊妹常與我一起玩，關係較密切？_____。
- (5) 哪一個兄弟姊妹常與我爭吵？_____。
- (6) 哪一個照顧我？他/她用甚麼方式來照顧我？_____。
- (7) 兄弟姐妹中有沒有甚麼特別的成就？有甚麼意外或疾病？_____。
- (8) 家人如何表達關心和親密的關係？含蓄或開放？_____。
- (9) 我的家人帶給我甚麼正面和重要的價值觀？例如：我的信仰、健康情況等？
_____。

⁹ 參考：邱清泰博士、余竹君，頁 20-22。

(10) 在家庭中，每個人的個人隱私是否被尊重？甚麼是最適合我的家庭生活？

_____。

(11) 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）會用甚麼方法解決問題，例如：正視解決問題，逃避，妥協，屈就，贏等。

_____。

(12) 我家的附近環境是怎樣的？_____。

(13) 我的學校是怎麼樣的？_____。

其他直系親屬的情況¹⁰

他們在信仰、婚姻、身體健康等情況上，可作為我的參考。

在信仰上	我的祖父母、外祖父母、伯伯嫂嫂、叔叔嫂嫂、舅父舅母、姨丈姨媽、兄弟姊妹、表兄弟姊妹等，他們的信仰狀況如何？例如：無神論，基督教，天主教，異端（例如：摩門教，耶和華見證人等），民間傳統信仰，佛教等？嘗試簡單描述_____。
在婚姻上	我的祖父母、外祖父母、伯伯嫂嫂、叔叔嫂嫂、舅父舅母、姨丈姨媽、兄弟姊妹、表兄弟姊妹等，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_____。
在身體健康上	我的祖父母、外祖父母、伯伯嫂嫂、叔叔嫂嫂、舅父舅母、姨丈姨媽、兄弟姊妹、表兄弟姊妹等，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_____。
他們彼此之間的互動	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。他們的溝通模式，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_____。
我與他們之間的互動	我與祖父母、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。溝通模式，例如：我如何稱呼我的父親、母親、兄弟姊妹，彼此的關係是溫馨，團結等，嘗試簡單描述_____。

¹⁰ 參考：邱清泰博士、余竹君，頁 20-22。