

《故事·心天空》同行·成长·故事
反思及开组指引
第8集：我的原生家庭（1）

I. 栏目目的

甜意米和你一起审视现况，回顾往事，觉察神迹（神在我们身上的足迹），规划未来！

II. 听众怎样参与？

1. 按每周的指引进行个人反思；
2. 成立三至五人的小组，各自反思后，进行分享和讨论，彼此打气代求。

III. 反思材料

请按以下题目反思家里的情况：

1. 家庭气氛大致如何？（快乐？轻松？冷漠？严谨？活泼，僵化……）
2. 隐藏的家规？（例如人不为己天诛地灭？有钱就好？正直为要，念书最重要……）
3. 家里的权力分布如何？（例如会不会其中一位家长和子女联手对抗另一位家长）
4. 一次家庭大危机家人如何面对？
5. 家人一起最欢乐的时刻……

经过反思之后，就家庭对自己的影响，有没有新发现？

请把心得用文字记下来。

IV. 开组程序建议

1. 三至五人组成一个小组；
2. 选一人任组长，负责小组的联系和协调工作；
3. 热身游戏：家庭动物园反思游戏
 - a. 请准备一张 A4 大小的白纸；
 - b. 选一种最能代表你和你的至亲的动物，至亲由自己定义（通常是父母兄弟姐妹和同住祖父母）；
 - c. 把代表自己的动物贴在纸张中心；
 - d. 按至亲与你的亲密程度，把他们贴在最恰当的位置；
 - e. 分享：
 - i. 为什么以这种动物代表自己和各人？
 - ii. 略释为何把各人放在现有位置。
 - iii. 谈及这个家庭动物图，现在的感受如何？
4. 每人分享上述 III 项的反思结果；
5. 其他组员心存接纳，专注聆听，不急提建议，为说故事者创造一个安全的氛围。聆听后把自己的感受，对说故事者的新发现告诉说故事者；
6. 每人分享这次开组的收获；
7. 互相表达：这次发现其他组员有哪些值得欣赏之处；

8. 彼此代祷。

V. 就反思原生家庭的情况，奉上以下建议供你参考

1. 坦白、深入、客观地反思（先投入后再抽离）。
2. 不宜作推卸责任式的反思（把成长所有问题都推给家人，都是他们把我弄成这样子!）。
3. 原生家庭总有伤害我们的地方，但不要忘记，自己的父母、至亲也是在各种伤害中长大的，所有人都是罪人。
4. 如旧约约瑟的经历，伤害也可以造就我们，并成就上帝大图画的美意。
5. 很多时候，我们会把伤害那部分夸大，正面那部分忘掉，虽然那不是故意的。

VI. 甜意米（主持：于欣甜、乐意、白小米）渴望为你打气，为你守望！

非常期待你把个人反思心得和小组讨论的情况，以电邮（xintiankong@liangyou.net）或短信（13229966122（注明：心天空））与我们分享。