



天行家人心靈互動協會

香港政府轄准慈團體 91/16939 2018年創立

**“兒時被他/她傷害，現在必須照顧他/她”**

特為心結未解的照顧者而設的

**照顧者的自我照顧**

**「心之療癒室」2024**

# 自我照顧的種類



身體



情緒



社交



靈性



知識



精神



經濟



環境

心之療癒室：  
照顧者的  
自我照顧

# 理念

高齡化，不可逆轉。

如何支持那些必須照顧自己家中長者、病者的照顧者，是當前不可迴避的一大挑戰。

如何支持那些必須照顧曾經傷害過自己的親人、而自己所受心理創傷至今未癒的照顧者，更是當前不可迴避的挑戰中的挑戰。

如何為自己營造充份和安全的空間，將過去家人關係糾結造成的創傷，辨別梳理，找回今日的自我，輕身前行，這就是心之療癒室的目標。

**支持照顧者自我照顧，梳理心結，回復自由！**



# 支持照顧者 自我照顧， 梳理心結，回復自由。

## 把脈

接受轉介  
及進行小  
組前面談

## 練心工房

2節  
基礎工作坊

## 心之療癒室

4節  
雕塑工作坊

# 詳情

可安排網上簡介計劃  
及招募參加者要求

**對象：**照顧家中長者或病者的  
照顧者

**人數：**20人

**年齡：**18歲或以上

**參加者必須符合以下要求：**

1. 接受中心服務，有社工跟進
2. 自己照顧的長者或病者，在兒時曾經傷害過自己，或此刻彼此之間有難解糾結。
2. 精神及情緒狀況穩定。
3. 同意社工陪同出席此療愈室。

**機構要求：**

至少轉介2位或以上個案。負責個案的同一社工出席療愈室所有聚會，並事後跟進。若屬同一機構個案而多於2名，可只派一位社工出席。

**收費：**\$ 5000（包括2位照顧者及1位社工），第3位照顧者及之後每位 \$ 2500

**是次小組獲得有心人士資助，費用全免**

**日期：**2024年7月27、8月3、10、17、24及31日

**時間：**下午2時半至5時

**地點：**新界將軍澳調景嶺翠嶺里2號  
明愛專上學院9樓 明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

# 導師團隊

由張包意琴博士主領

其他導師：李玉貞女士及天行團隊



# 特色

## 1. 專業能力的建立

此計劃既讓照顧者參與治療性小組，亦讓到場社工親身學習今次小組使用的引入生命自覺的沙維雅家庭治療模式。

## 2. 體驗式學習

90%以上是體驗式學習，配以一些基本概念

## 3. 持久的改變

重視由親身體會而來的轉化，而非貫輸新知識。

# 把脈

面談：個別電話預約時間

時間：30分鐘

地點：待定

梳理心結，回復自由。







# 練心功房

節數：2節 (每節2小時)

時間：星期六下午2時半至5時

地點：待定

內容：

第一節：停一停、家庭排行與性別帶來的影響

第二節：臨在、溝通形態、意感／冰山

# 心之療癒室

節數：4節

時間：星期六下午2時半至5時

內容：

第一節：家規、家庭圖（二人）

第二節：雕塑1位參加者的家庭關係、大組分享

第三節：雕塑1位參加者的家庭關係、大組分享

第四節：雕塑1位參加者的家庭關係、大組分享

*梳理心結，回復自由*



# 期待結果

參加者能夠親身體驗：童年的創傷只是理解今天關係的其中一個視角，並且  
可以從一個距離去觀看自己過去的經驗，  
可以帶著關懷去從新接近和呵護自己，  
對著眼前需要照顧的人，自己可以自在、自由。

# 聯絡及查詢

如有查詢或報名，歡迎用以下方式聯絡負責同工Candice

電郵：[candicelee@lifeinhering.org](mailto:candicelee@lifeinhering.org)

電話：67689741 ( 可whatsapp )

歡迎成為有心人士及機構  
資助下一個小組的參加者費用

