

**婚姻**就好像天气一样，无法天天天蓝，碰到狂风暴雨的时候。如何面对度过，享受雨后的新鲜彩虹？外遇是婚姻中的暴风雨，也给持久关系带来危机。

如果您在过去曾经碰到外遇问题至今仍阴影未除；如果您现在正碰到外遇问题而挣扎、愤怒；或正担心将会发现隐藏外遇问题；这是一个最适合您面对关系危机、治疗心底伤害、追求成长、重现幸福的机会。

面对外遇这个复杂而痛苦的问题，光是倾诉您的故事，或发泄您的愤怒、悲伤是不够的。您需要专门为您设计的知识、新的经验、及温暖了解的一群团体互相支持及打气。关怀辅导中心结合辅导经验、对外遇问题的研究，开始这个崭新的服务。

只要您有追求突破的勇气、坦诚并保密，这个团体就是您最好的选择！

## 团体目标

- 处理无法抑制的愤怒、责备、失望、忌妒、痛苦、悲伤
- 了解外遇背后的真正信息
- 分析外遇类型与原有关系中的问题
- 了解你我他三角关系
- 恰当的对第三者反应
- 避免权力斗争的陷阱
- 处理隐藏的外遇
- 结束外遇
- 原谅与再信任
- 克服再信任的困难
- 重拾自尊、重整自我价值、道德观
- 知道怎样对孩子说
- 分手与放手
- 获得治疗、调解、法律、辅导服务等方面的资讯

## 进行方式

这个团体包括大量具体的、参与式的体验活动，使您的身体、情绪、心灵及头脑有机会获得新的经验及洞察力。它结合心理、艺术、行为治疗的原理。使用以下的技巧，使您能更完整、更有效地处理痛苦与危机。

## 使用技巧

团体活动、Satir 沟通技巧、故事分享、深度放松活动、情绪宣泄、过来人分享、艺术与舞蹈治疗、角色演练等。

## 团体领导者

**卓佳敏**，台湾暨南国际大学硕士。现任关怀辅导中心辅导员。曾从事幼儿教育多年，培训不少本地的幼儿教育工作者。对儿童成长、心理和教养有丰富的经验和认识。对儿童辅导、家庭和婚姻治疗有浓厚的兴趣。主责个案辅导、带领婚姻小组、培训及公众教育讲座。

## 团体协助者

- 关怀辅导中心辅导员
- 关怀辅导中心关怀 800 热线义工
- 关怀辅导中心与暨南国际大学辅导与谘商硕士学位毕业生

## 新虹成长团体详情

日期：2010 年 4 月 21、28、日和 5 月 5、12、19、26 日(共六次)

时间：晚上 7-10 点

地点：关怀辅导中心

62B TOA PAYOH LORONG 4, #02-143

人数：10-13 人

收费：120 元（经济有困难者可寻求协助）

报名资格：只限配偶有外遇者、已离婚，想重建新生、克服阴影者，男女不拘

**报名需前来本中心进行面试以决定是否进入此团体  
凡经被录取，如要退出，二十元行政费恕不退还**



## 报名表格

姓名: \_\_\_\_\_(中)  
\_\_\_\_\_(英)  
性别: 男 / 女 年龄: \_\_\_\_\_  
教育: \_\_\_\_\_ 职业: \_\_\_\_\_  
收入: \_\_\_\_\_  
地址: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
宗教: \_\_\_\_\_  
电话: \_\_\_\_\_(家)  
\_\_\_\_\_(公司)  
\_\_\_\_\_(手提)

婚姻状况: 未婚/已婚/离婚/丧偶/其他: \_\_\_\_\_

- a) 你在哪一年碰到这个问题? \_\_\_\_\_  
b) 你有没有参加过类似团体? 有 / 没有  
c) 你接受过其他帮助吗? 有 / 没有  
若有, 请注明 \_\_\_\_\_  
d) 你是如何知道此团体? \_\_\_\_\_  
e) 你对这个团体的最大期望是: \_\_\_\_\_  
f) 你希望这件事会有什么结局? \_\_\_\_\_  
g) 参加这个团体时, 你能保守其他团员分享的秘密如同保守自己的秘密吗? 能/不确定/不能

请将报名表格及支票寄至:

关怀辅导中心,  
62B LORONG 4 TOA PAYOH #02-143 S( 312062)

支票抬头请写 “Care Corner Counselling Centre”

## 关怀辅导中心

关怀辅导中心是一间多元的非营利助人机构。中心提供多项专业助人服务。主要服务包括:

- 面谈辅导(预约电话 6353-1180)
- 电话热线辅导(热线电话 1-800-3535-800)
- 辅导培训 - 中心主办辅导证书课程, 文凭课程及硕士课程(询问电话 6353-4696)
- 心理治疗小组和家庭婚姻工作坊(询问电话 6353-1180)
- 心理测验
- 义工发展

Blk 62B Toa Payoh Lorong 4, #02-143

Singapore 312062

电话: 6353-1180

传真: 6354-1180

电邮: [cccc@carecorner.org.sg](mailto:cccc@carecorner.org.sg)

网页: [www.carecorner.org.sg](http://www.carecorner.org.sg)

## 800 热线辅导 (1800-3535-800)

新加坡唯一免费华语电话辅导热线。服务时间由早上十点到晚上十点。由受过严格训练的义工提供即时的辅导与帮助。来电者可在完全保密与匿名的情况下倾吐心事与烦恼。

我们倾听 我们关怀

• gef

## 新虹成长团体

一个专为外遇困扰者设计的心理治疗与成长团体



## 当两人的世界出现第三者

当婚姻路上出现举步维艰心神伤, 关怀陪您走一程……