

我們和我 母親支援小組

你對「媽媽」這個角色有甚麼想法？
在履行母職的路上，你嘗到哪些甜酸苦辣？

「我們和我」是一個為母親設計的自我成長工作坊，探討女性如何受母親角色、原生家庭及社會文化影響，繼而質疑自己能否勝任母職及忽視自己需要，以至自我價值低落，更難與他人訂立有效界線。

我們希望你通過小組互動重新認識自己，建立作為女性的信心，成為更懂愛自己的人，累積能量好好走過親職路上的高山低谷。

小組設計

討論反思

- 母親角色的束縛
- 原生家庭如何影響我當母親



面對傷口

改變行動

- 提升自我價值
- 堅守底線、確立邊界



小組每節主題

1. 我的情緒從何而來？
2. 我是個怎樣的母親？
3. 原生家庭如何塑造了今天的我？
4. 內心的缺失如何影響我今天的行為？
5. 再看我是誰
6. 建立自我 - 我的底線與界線
7. 界線的建立與維持
8. 對母親之旅的反思和展望

小組詳情

小組(八節)：

日期：2026年4月10日、4月17日、4月24日、
5月8日、5月15日、5月22日、5月29日、
6月5日(逢星期五)

下午6時30分 - 8時30分

重聚日(一節)：待定

地點：尖沙咀柯士甸路22-26號好兆年行
1002室 (佐敦地鐵D出口)

對象：想改善家庭關係的母親

名額：8人

收費：HK\$1,800

導師：臨床心理學家 梁雅穎博士、
執業輔導員 譚哲華女士

注意事項：我們會邀請參加者在小組前、小組後及重聚日填寫關於親子關係的問卷，以了解小組成效。完成三次問卷的參加者可獲\$200回饋。

我們和我 母親支援小組

參加者反饋

曾經我以為，孩子從單親家庭中成長，係我對佢地嘅虧欠。

現在我知道，我已經做得好足夠，我問心無愧。可以好坦然咁面對孩子們。對自己好，再唔係一種負擔，學習及學會對自己好先至係幸福人生的必需品。自己幸福，才能有幸福感給予身邊的人。

一直想做好媽媽角色，我會擔心其他人嘅眼光，會擔心後果，個女做得唔好，我會自責，人地唔明白，我會覺得委屈。

經過呢幾星期小組，原來我可以放低個女，我可以做到自己嘅野，我會理直氣壯話俾人知，我要照顧咗自己先，休息夠，有力量，我就可以處理日常工作。

我覺得自己比以前有自信、勇敢，用平和的態度表達，自己的防火牆更堅固。多謝導師重啟我壓抑的感受，容許自己尊重自己的想法，學習慢一點理解自己的情緒。

之前我對於set界線，其實好困惑，喺呢度學識左唔關我事嘅嘢唔去解釋，我堅定去拒絕，我內心好過咗好多，而家我少咗好多心虛。

喺組員分享嘅時候，先見到自己嘅盲點，而有所改變，亦都欣賞到自己優點，反思自己想改變嘅微小事情。好欣賞姑娘呢個人性化嘅課程，好有彈性，度身訂造。呢個課程令到我哋更加愛自己，肯定自己，獲益良多。