

版權所有，不得翻印

媽媽...你想過怎樣的人生？

中華基督教會 香港區會
家庭支援服務中心 輔導員
李瑞蓉 Venus Li
10.2.2025

版權所有，不得翻印



版權所有，不得翻印

當子女升讀大學、工作、結婚、生兒育女...
給你帶來甚麼轉變與感受？

版權所有，不得翻印



身體變化？

版權所有，不得翻印



衰老：

- 失去青春、健康
- 經歷限制
- 由照顧者成為被照顧者

版權所有，不得翻印



心靈衝擊：

- 身體衰退：
- 擔心、焦慮、恐懼、沮喪、挫敗、失敗

版權所有，不得翻印



心靈衝擊：

- 子女獨立自主：
 - 孤單、寂寞
 - 失去重心/人生意義：
 - 失落、迷惘、迷失
 - 失去價值：
 - 不被需要、不被重視
 - 矛盾：
 - 欣慰、滿足、感恩 vs
 - 不捨、孤單、寂寞、失落、不被需要、不被重視

版權所有，不得翻印



心靈衝擊：

- 未了之願：
 - 不安、沮喪、失落、遺憾

版權所有，不得翻印

心靈衝擊：

- 更多 me time、發展自己：
- 期待、興奮、自由

HAPPY
DAYS

版權所有，不得翻印

子女長大成人，獨立自主：

- 拒絕 vs 接受？
- 失聯 vs 結連？
- 捉緊 vs 放手？
- 失去 vs 重拾？

版權所有，不得翻印

心靈地圖：你想過怎樣的人生？

繪製一個心形圖：

1) 你是誰？

- 性格、喜好、興趣、長處、短處、不足、限制、價值觀、需要

2) 有甚麼人、事、物或地方對你過去、現在或將來是重要的？為甚麼？

3) 過去有甚麼重要經歷？這些經歷如何影響今天或將來的你？

4) 你渴望自己成為怎樣的人？為甚麼？

5) 你渴望自己過怎樣的生活？為甚麼？

6) 你的渴望/渴望與現在的你和現實生活有甚麼差距？有甚麼阻礙因素？又有甚麼資源可完成渴望/渴望？

* 你可以透過文字或圖畫表達對以上提問的看法或感受，並隨意決定寫/畫在心形圖上任何一個位置。請盡量具體地寫出有助了解自己的關鍵詞

版權所有，不得翻印

參考資料：

- 區祥江 (2023)。《人生下半場：好好善待自己·放過自己·擁抱自己》。亮光文化。
- 彭菊仙 (2024)。《五十歲後我出去一下：不當媽媽、太太、媳婦之空巢熟女好好愛自己》。遠見天下文化。