



Making Contact 繫連



香港沙維雅人文發展中心 Hong Kong Satir Center For Human Development

香港九龍吳松街191號突破中心11樓  
11<sup>th</sup> Floor, Breakthrough Centre, No.191 Woosung Street,  
Kowloon, Hong Kong

編輯：麥麗萍  
Editor: Alison Mak

{2005年4月}



(852) 2336 3121

(852) 2339 1296

office@hksatir.org

www.hksatir.org

## 編者的話

各位讀者：

一眨眼二零零五年已經過了三份之一，中心在過去數月也十分忙碌—各個成長工作坊、現場沙維雅家庭治療示範、第四屆專業輔導證書課程畢業等。從各課程參與者的分享中(見內頁)，看到他們心靈的成長和自我接納，往往感到很感動和欣慰，也推動著各董事、義工和職員繼續努力。

今期的專題探討是「教養子女和沙維雅模式」。當中的數篇文章是節錄自中心在二零零二年出版的「親職效能實務手冊」。筆者未婚又未有兒女，卻相信教養子女是個人成長的最大挑戰。與子女的關係的背後往往隱藏著我們許多個人問題—可能是對上一代父母或自己一些未滿足的期待，或是一些由原生家庭帶來的規條等。在教養子女的過程中，我們可以發現自己更多未發掘的部份。而且，如何有效教導子女又可以共享和諧的家庭關係實在是一個說不完的課題。期望各為人父母的會員朋友，可以在此專題中溫故知新，身體力行「一致三贏」的溝通模式於日常家庭生活中，與你的子女一同成長。

董事分享

陳華盛

四年前，因工作需要一些輔導技巧，便開始接觸沙維雅成長模式。怎料，一見鍾情，再見傾心，三見「無得分」，從此就與沙維雅女士，攜手走了我人生的新路程，到此仍未捨得分手離去。

從成長工作坊、輔導證書課程、再到輔導碩士課程，我不斷的學習，不斷的進修，目的是令到自己更加快樂地生活，更加可以有能力去幫助有需要的人。

一年前，當 Marie Lam 邀請我在董事會工作時，我仍有些懷疑—有那麼多的前輩，他們對沙維雅成長模式的認識，比我好了不知多少倍，他們不是更好的人選嗎？但回想一下，有心比有知識更加重要，所以我「膽粗粗」的答應了。

在這一年來，我擔任的「市場公關」一職，實做不出甚麼實際工作來，真的有些愧對大家。但來年我已轉去做「秘書」一職，相信對這職位，我絕對有能駕馭的。首要任務是令中心職員、董事及會員有更良好的溝通，以便能達到各人的期待及需求。在這裡，我定要多謝中心三位可愛的職員—Joanna、Ava 及 Karen，她們在緊張的資源下，仍能努力把工作提升到盡善盡美的地步，實在難能可貴。

再者，在董事團開會時，更令我眼界大開。在我歷任的義工團體，從來沒有開會是有「天氣報告」的，不但理性層面，心情也照顧到，但又不曾婆婆媽媽，真的不可思議。

我好幸運，大機會與現在的董事團一同工作，從每個人的身上，都令我認識自己的不足，從而改進。最後多謝你們給我為你服務的機會。

## 專題探討：沙維雅模式與教養子女

### 有助建立親子關係的「一致三贏」溝通模式 (Congruence)

父母若要建立良好的親子關係，必需要有敏銳的感覺，對自己、他人和情境的狀況有所感受。如果父母能顧及自己、子女和家庭的需要，而又能作出情感與言語一致的溝通，親子關係是不難建立的。一致三贏的溝通需要溝通者表裡一致，但不是「想講就講」，也不是「喜歡怎樣說就怎樣說」，而是能考慮所有現實，包括自己、他人和情境，在三者中取得平衡和諧(圖 1)。一致三贏的溝通特點是直接、清楚和完整，每個人都可以充份表達自己的意思而毋須害怕受到攻擊或批評。在回應對方不同的意見時，一致三贏的溝通者會懷著尊重的態度，並視別人的意見作為回饋及資料提供。對不明白的地方，他可以要求澄清和核對，而不用臆測。

一致三贏的溝通是開放及富彈性的，它有助建立良好的家庭關係及處理各種親職上的溝通問題。要做好親職工作，父母首先要掌握一致三贏的溝通方法，才能促進家庭成員間的關係。但在有壓力的時候，多數父母很容易失去對人對事的敏銳性，而不自覺地採用從原生家庭學習得來的不良的溝通模式，以應付親職上的問題。再者，每一個人都會接收一些來自原生家庭的規條來規範自己及家人的行為和角色，如果這些規條變得太過絕對和僵化，便會妨礙我們使用一致三贏的溝通。



(圖 1)

要做到良好的親子溝通，作為父母的先要覺察自己與子女相處時慣用的溝通應對模式是什麼。當我們感受到有不和諧時，例如：憤怒，委屈，孤單無趣或混亂及失去方向等，不用害怕，因我們的醒覺，不良的應對模式可以轉化為一致三贏的方法。當我們慣用「指責」時，我們可以察看我們的期望，也多些關心及顧及別人的需要和感受。若發現我們常用「討好」時，我們需要多些關顧自己的需要和感受。如果我們平時是多用「超理智」的模式與子女溝通的，我們需要多些接觸自己及子女的感受，好使我們除了知道要講道理外，還能夠顧及自己和他人感受。若果我們是一個「打岔」型的人，我們更要努力學習專注當下一刻，活於現在，面對現實，並感受自己及他人的感受，負責任去應對當前的問題。

管教子女不是一件容易的事，使用一致三贏的溝通方法與子女相處確是一條良方。為達致良好的親子溝通及和諧的家庭關係，沙維雅女士提醒我們要有以下三個先決條件：

1. 集中精神活於現在，專注於此時此刻。
2. 打開所有感官渠道去接收內在(自己)及外在(別人及情境)的信息。
3. 檢視影響我們的家庭規條及防衛機制，並轉化成有助溝通的指引。

在親職工作發生困難時，為達到一致三贏的效果，我們可以利用以下的清單，來檢視自己的內心世界及各人的需要，待心境平靜下來後再與子女溝通。

1. 發生甚麼事促使我要面對子女和溝通？

[事件]

- |  |         |
|--|---------|
| 2. 對於這事件，我做了些甚麼？                         | [行爲]    |
| 3. 我採用了甚麼應對模式與我的子女溝通？                    | [應對模式]  |
| 4. 我有甚麼感受？                               | [感受]    |
| 5. 我對這些感受有甚麼感受？                          | [感受的感受] |
| 6. 我有甚麼信念、價值觀、成見、假設或家庭規條促使我有以上的反應？       | [觀念]    |
| 7. 我對自己有甚麼期望？我對我的子女又有甚麼期望？我估計子女對我又有甚麼期望？ | [期望]    |
| 8. 我心裏深處最終想得到甚麼？具體的渴求甚麼？                 | [渴求]    |
| 9. 在這事件上，我的自我感覺，精神狀態，自我價值和生命力量，反映了甚麼？    | [自我]    |
| 10. 我可以怎樣改變我的觀念和期望，以致我能有更好的感受和更高的自我價值？   | [改變]    |

### 一個父親成長經驗的分享

我生長在一個傳統的潮州家庭，父母是重男輕女的。父親是一家之主，母親負責家務及教養子女。在家中每個人的價值建立在年齡、性別、輩份和能力之上，沒有平等、私人空間、隱私及個人的獨特性。而權力則建基於家庭地位，各人必須安於自己的位置和角色，才有較多的生存空間，活得開心一點。

溝通的模式多是單向的，子女表達不同意見會被視為「駁嘴」，不聽話；反對父母的決定會被視為忤逆不孝。處理分歧的方式先是說理，理不服眾時，訴諸責罵，責罵仍不服從，便是打罵，直至子女屈服。父母只關心子女的身體健康、道德行為、兄弟姊妹和睦及工作前途等。個人感受從未被正視、接納和處理。從未聽過父母說：「我愛你」、「我重視你」、「我因你而自豪」、「我因你而喜悅」等令子女感受被愛、被

珍重的說話，更沒有注意到個性的擴展、有效的溝通和全人教育。

做父親後的我，在照顧和教導女兒的親職上，需要很大的醒覺和學習，才不致把原生家庭一些不適合的價值觀、處理壓力情況的方式和不良的習慣應用在兒女身上。

其中最明顯的例子之一，是我決定不再以粗暴打罵的方式來使女兒屈從。這個改變是經過多次在女兒橫蠻無理的挑戰下，反省、檢討、肯定、再肯定和克服了多次情緒的衝擊，才漸漸確立的。例如，女兒三歲多哈脾氣時打我，我喝令不停，我唬嚇著要打她，期望她受嚇而停止，怎知她忽視我的警告，好像故意挑釁似的繼續打我，我怒火中燒，拿著「不求人」（搔癢棒），向著女兒身旁的被褥猛力地打，拍的一聲，「不求人」斷為兩截，女兒才驚愕地停了下來，我內心

震驚，發現表面理智平和的我，內心裡藏了那麼大的憤怒，感受到自己打罵女兒的傾向原來是那麼強烈。

那次之後，我更肯定平時需要練習一致三贏的溝通模式，當女兒失控而發脾氣，自己更需要保持和諧平穩，才能改掉打罵的習慣。當我的母親不能容忍孫女某些行為，而慫恿我們用打的方式來制止她時，我會鼓起勇氣表示不同意，也不容許她打我的女兒。現在女兒已七歲半，我欣賞自己和太太仍堅守這非暴力的教子原則，取代上一代打罵的方式，代表了我在親職中的自我成長。我現在學會了多用行動及說話向女兒表達不需附帶條件的愛、欣賞、接納和鼓勵，並發現一切的管與教都要以愛來傳遞才能奏效。

另一方面，在做了父親後，我大大減少以前對他們的不滿和投訴，反而增加對他們

的接納和欣賞，並且肯定了很多從他們身上學到有價值的東西，成爲自己履行父職的寶貴資源。例如：小時侯，父親嚴格要求我們在家必須講潮州話。那時，我心裡不悅，但不敢不服從。多年來，更自覺羞於作爲潮州人，因爲社會普遍認爲潮州人「惡死」、粗魯，大男人主義。長大後，曾跟母親

回鄉探親，我因爲能用潮州話溝通，被受歡迎和讚賞，很是開心。及至此才明白父母對我要求的心意，並爲懂得講潮州話而自豪，亦樂意讓母親教孫女講潮州話了。

另一例子是有關金錢的運用。一直以來，我和兄弟都認爲母親太吝嗇，太看重金錢，而對她不滿。現在的我，以有

限的收入，要供樓，養妻活兒，維持家庭開支，又要面對女兒對物質上不斷的索求，才欣賞到母親量入爲出，慳儉儲蓄的理財方式。也蠻有信心地教導女兒不要與富裕的家庭比較，別人有的我們不一定要有，要接受父母的經濟狀況，更要學習節省和儲蓄的美德。

## 常見問題

問：每當想放手讓子女自己做決定，又擔心他會走錯路，不知如何是好？

答：各位家長，先欣賞一下自己願意放手讓子女做決定的嘗試，然後反問自己的擔心從何而來，這份擔心是否實際。接著想一想哪些事情可以由子女做決定，循序漸進地讓子女學習到承擔作決定的後果，就算出現一些錯誤，也可以從中學習更多。另外，要小心不要讓決定的過程變成權力鬥爭（誰應該聽誰的話）。要彼此懷著開放及尊重對方的態度，在關愛中幫助子女作出適切的決定，而且強調子女要爲自己所作的決定負起責任。

問：兒子終日沉迷打機，完全不聽勸告，怎麼辦？

答：打機本身不是壞事，只是沉迷就會引起其他問題。沉迷反映缺乏規範，應該與子女建立適當的規範。沉迷亦反映出兒子想逃避現實（例如：繁重艱深的功課、有壓力的家庭關係、同輩間的人際糾紛、或是自己不能接受情緒），便藉著沉迷打機去解決苦悶的心情。改變在於父母要表達對兒子的關心，而不只是要控制兒子的行爲。希望你能尋找適當時機，運用一致三贏的方法與兒子傾談。

問：子女經常反駁父母，而且任何事都持相反意見，父母如何面對？

答：家長可以從正面的方向想想，就能輕鬆面對。其實反叛期是子女成長的必經階段，他們正孕育著自己的觀點，建立自我和邁向獨立自主。家長若能以開放、接納的態度去聆聽子女的心聲，子女便不需藉著反駁來維護自己的立場，保護自尊。

家長亦可以想想自己是否習慣以說理的方式來表達自己和維護尊嚴，若是，則子女也只是模仿你的溝通模式而已。現在就把握時機，運用一致三贏的溝通模式，與子女共同成長。

問：當子女向父母大發脾氣時，應該如何處理？

答：無論誰是誰非，處理形式只有一個，就是表裡如一地講出你的感受。可以用「我」字作爲溝

通的開端去表達你的感受，例如：「我現在覺得很難受」、「我現在覺得很氣憤」，而不是說：「你這樣做，令我很難受」、「你令到我很氣憤」。

只有你能表裡一致時，你的子女就無法向你大發脾氣。而且子女亦可從你身上學習到運用表裡一致的方式來與人溝通，而不是將責任推卸到別人身上。另外，家長亦要感受一下子女此刻的需要是什麼，期望是什麼，那麼，你就更易與子女接觸了。

問：若我直接對子女表達關愛，會不會令到子女不再聽我的說話？

答：不會的。

如果你認為對子女要保持距離，然後他才聽你的話，那麼你就付上太大的代價。

由距離凝造的那一種服從，恐怕只會令子女產生疏離/害怕的情緒，那不是一種真正的順服，希望你能將家庭規條轉化為愛心的指引。另一方面，應該注意的是讓子女真真正正明白到父母所作的全都是基於關愛，就算是規則也是要傳遞愛的訊息，不致令子女恃寵生驕了。

以上內容節錄自《親職效能實務手冊—青少年篇》香港沙維雅人文發展中心出版，優質教育基金贊助。

## 中心輔導服務

### 輔導服務者的分享

我是蕭玉英，我的輔導員是麥姑娘

我的欣賞/意見：

任何紙上的謝意都比不上我內心的感受，您的引導，所有的建議，令我得著不少。衷心的多謝！

我是布耀銘，我的實習輔導員是梁姑娘

我的欣賞/意見：

多謝你讓我懂得 use of self，多謝你的耐心聆聽，讓我成長。

截至本年3月31日，輔導服務獲得減免的個案共有28個。

### 輔導服務減免

### 中心輔導個案數字

截至本年3月31日，本中心的活躍個案已有541個啦！

而在05年度第一季提供輔導服務的義務輔導員人數亦有74位。

大家繼續努力，讓沙維雅模式可以幫助更多人。

## 沙維雅中心新書推介

### 故事、知識、權力

(教育及資源委員會)



作者是 Michael White 和 David Epston。Michael White 被譽為是敘事治療發展上最有影響力的人。書中針對敘事治療提出了多種實例，邀請並鼓勵讀者以反省的立場，在敘述和重說自己的故事當中，寫作與重寫自己的經驗與關係。在敘事治療中，信函、文件等變成了我們重新界定自己與問題之關係的工具。簡單地說，就是將問題外化，把人和問題清楚地分開，因而能細心檢視人與問題之間互相作用的動力與方向，從而得到知識與力量。

### 傷痛不代傳

(劉翠屏)

這本書雖然有點厚度，但當你一開始閱讀它，你肯定會愛不釋手，想必要把它全本讀畢才會放手。因為它的內容充滿了真實的人性，令你有很強烈的連繫感。它就是我們生活裏很熟悉的事情和矛盾，在五位作者精心的分辨、鼓勵和教導之下，我們可以得著很多認同、接納和希望。

在基督教圈子裏，以心理輔導和家庭倫理為主題的書籍，大多沒有認真地從聖經的角度來看；而另一方面，要談聖經原則和基礎的書籍又沒有把人性中的種種看得透徹，似乎兩者很難找到很完整的相融點。但《傷痛不代傳》這本書卻能毫無忌諱地透視了聖經和教會中出現的家庭和倫理問題，亦能從上帝的愛與包容中，給我們帶來持久的盼望與醫治。

這是一本有趣味的故事書、一本實用的支援手冊，更是一本提醒我們親近上帝、親近人和自己的書。誠意和極力向你推介！



## 會員天氣報告

會員天氣報告設立的目的，是讓會員互通消息，互道近況。如果你有什麼有關你自己或是你朋友新消息，歡迎寫信或電郵給我們（電郵可寄往 [office@hksatir.org](mailto:office@hksatir.org)）。如果你有相片，最好隨信附上。



董事會成員張玉清（阿清）在農曆新年期間與一班有心人到泰國窺立，探訪受南亞海嘯影響的災民。從是次探訪，她感受到生命的可貴，以及知足的重要。



另一董事會成員黃慧蘭(Eve) 與 Alan 在 2005 年 1 月 25 日在香港註冊結婚，婚後住在港島南區，由於鄰近 Alan 的父母居所，所以湯水充足。



PCCC V 的學員蘭子將會在今年 5 月再做媽媽。這是她的第二胎，請大家一起為蘭子祈禱，好讓她順利生產。



PCCC IV 的學員周秀蘭(Sharon) 於上月做媽媽。這是她的分享：「我在 27/2/2005 誕下女兒，重六磅十四安士，她的名字叫黃思齊。雖然產程並不太順利而艱苦，最後要做手術，但是，見到小生命一日一日的長大，每天有不同的成長，健健康康，讓我忘記痛苦，感受到生命的奇妙及動人之處。」

Maria Gomori 家庭重塑體驗工作坊(三月十二至十五日)參加者的分享

Maria 好有生命力！就好像一把古劍，未出鞘樸實古雅，一出鞘光芒萬象，劍氣籠罩整個課室，一股強力躍動的生命力，感染每一個人。

鄧翊匡 26歲 男 職業：社工

親眼見到，家庭重塑於同一時間內，可以影響、幫助、改善很多不同的人。他們各有不同的故事，但沙維雅模式最令我驚訝是：十分十分 Powerful.

Ada Wong 41歲 女 職業：治療師

I would like to express my heartfelt gratitude to Maria to give me insights to really look deeply into my yearnings & even my self part of my iceberg. I really feel my life force being sparkled, together with great tenderness & holding, to guide me walk out from the darkness (the past/ victim role) step by step & to use warm light ahead. An excellent healing process for me! Thanks God & Maria to give me such a valuable chance!

Helen Tsui 33歲 女 職業：社工

Marie Lam 沙維雅家庭治療模式初探個人成長及專業發展訓練課程(二月五至六日及十九至二十)參加者的分享

時常覺得現代的人面目猙獰及不可信，但經歷這個工作坊以後，使我發現了很多「美麗」的面孔及生命的力量。

Rain Lau F

非常欣賞 Marie 對 Here and Now 的掌握，幫助當事人活在當下。

華山

Marie Lam 赴滬之旅(十二月十一至十二日及十八至十九日)參加者的分享

對於自己，我有更多的接納。

Joanne Fung F 教師

生活的點點滴滴，都能成為你的絆腳石，也能成為你路上的明燈，但一切都在乎你。

無名

第四屆專業輔導證書課程(2003-2005)學員的分享

時光飛逝，兩年的學習暫且劃上句號。多謝各導師、三人組導師、我的三人組及其他同學真誠、充實無私的分享及教導。還有那些相信我並願意作我的受輔者的人，因他們的生命也讓我有很多寶貴的學習。透過這段日子的相遇，在個人及專業輔導的兩個範疇有更深入的認識及深化或改變。相信往後的日子是一個新的開始，讓我能計劃在生活、工作中更能運用這兩年所學的。

Rebecca Wong