

Making Contact 連繫

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

11th Floor, Breakthrough Centre, No. 191 Woosung Street,
Kowloon, Hong Kong

編輯：麥麗萍

Editor: Alison Mak

{2005 年 9 月}



(852) 2336 3121

(852) 2339 1296

office@hksatir.org

www.hksatir.org



各位讀者：

忙碌的生活令「連繫」會訊的出版一再拖延，小妹真的十分抱歉。然而，中心的各項工作坊、課程和輔導服務依然活躍，好似未來兩個月，John Banmen 和 Maria Gomori 也會來港作現場輔導示範。除了本中心外，近來翻看各報章的廣告和一些大專校外課程刊物時，也看到好一些有關沙維雅模式的課程。這個百花齊放的現象，也許反映了越來越多人認同沙維雅模式是值得推廣的個人成長和輔導模式。筆者認為這是可喜的現象，也期盼越來越多在迷惘掙扎中的人，可以因接觸沙維雅模式而有所得著。

另外，中心本年度的週年大會已鐵定了於十二月十七日晚上六時正在本中心舉行，當日還會選舉新一屆的董事局。各位會員請預留時間出席，與我們一同討論各項中心事務及踴躍投票，我們很需要你的支持和寶貴意見哩！

編者的話

董事分享

周偉文

從認識沙維雅到踏上助人自助義工的路途

回想三年前，糊里糊塗地參加了「沙維雅家庭治療模式初探個人成長及專業發展訓練課程」(LV1)的工作坊，初時報讀，付款時的感覺是很昂貴，兩千多元足夠去東南亞旅行，又不知道是甚麼東西，還是報了名並參加了課程。還記得在上課前收到了沙維雅的期刊，閱讀了一段分享，文章內容大約述說認識了沙維雅模式後的轉變，當時心裏想「有沒有那麼誇張呀？」就是懷著這樣半信半疑的心情去上堂。

還記得在工作坊中，認識了 Marie、三寶(少玲、清及 Angela Wong)、Francis、Ivy 和很多一齊參與的朋友，最重要的是我們的三人組(我、Elaine 和 Venus)，由那日開始，我們三個人到了今天還是經常見面，互相分享喜與怒，哀與樂，鼓勵欣賞大家的轉變，而我自己更明白了很多上半生不懂的事情，令到自己更喜歡認識生命成長的課題。後來妻子 Ponnice 亦認識了沙維雅的理论，當中真是懷著無限的感謝。多謝我們的主耶穌、Marie、三寶、Ivy、Elaine、Venus 和很多很多在沙維雅中心認識的朋友，全因為祂和他們，令我的下半生走上了另一條道路，由於這個重要的原因，我總是很開放地懷著感恩的心去參與中心的義務工作。

由於我的前半場人生的訓練是商業操作，所以我現在是負責市場推廣中心課程的工作，但實際上我們中心卻常常拒絕了外間機構的課程邀請，因為我們沒有足夠的義工去講授課程，所以藉著這次的分享，我亦希望呼籲各位有心人可以聯絡我們參與中心的工作，盼望中心裏的義工人數日益擴大，可以將沙維雅模式推廣出去。沒有你們的積極參與，中心的人力資源便會枯竭，而中心亦不能夠將接觸面推廣到各階層。

最後再次感謝董事局裏的朋友，可以接納我這個常常提出古靈精怪意見的人，多謝你們的包容和意見，你們和中心令我人生的下半場活得更精采豐盛。

專題探討：從沙維雅模式看我的爸爸媽媽

父母也是人

麥麗萍

家庭是我們第一個學習場所。從出生開始，我們便吸收著家庭環境中的各樣資訊，以發展一套可以保護自己、有利生存的應對模式。這些資訊包括了家庭中的規條、父母的說話、行爲、對待我們的態度和反應等。從這些資訊之中，孩童時代的我們便運用當時有限的理解來建立了許多關於自我和父母的觀點。這些早期的經驗極具威力，不知不覺地陪伴我們成長，影響著、甚至扭曲了我們的思想。

沙維雅女仕在她的工作上常聽到案主形容他的父/母親是「惡魔」。但當她接觸這些所謂「惡魔」後，她發覺他們並不如案主所形容那樣可怕。沙維雅女仕便推論，人們常在孩童時代，基於孩童的角度和感受，建立了這些強烈的印象，縱使人長大了，我們的觀點仍然等留在過去。例如，我們仍用當年父親指責我們的說話來界定我們的自我價值(我是沒用的)，或仍像小孩子般期望父母的愛和認同。

沙維雅女仕認為，除非我們能突破這些局限性的觀點，把過去和現在分開，跳出孩童時代的觀點和印象，不再用父母親所扮演的角色來衡量他們，而以成年人的角度去接納我們的父母親也是人、與我們是平等的，否則，我們便無法真正成長，發展全人性的自我，發揮我們的生命力。



我看我的媽媽

AM

「我的媽媽」是很常見的小學作文題目，通常這類文章總是充滿了各種正面的形容詞，例如「細心」、「關心我的」、「溫柔」、「耐性」、「能幹」等等。我早已忘記了我小學時有否作過這類文章，但我對媽媽的印象，絕對不是這一種傳統型的慈母。

小時候，媽媽對我來說很重要，但也很遙遠；很想親近，但卻不敢親近。印象中她很少臉帶笑容，大多數時候她是沉默而冷漠的。要是她開口說話，不是指揮我們眾兄妹做家務，便是責罵我們太吵鬧。

一次笑容

印象中媽媽的笑容，很深刻的一次是我在小三時轉了一所英文小學後，在第一次期中試考到了十六名(不至於包尾!)。當我拿成績表給媽媽看時，她罕有地表現得很高興，並吻了我的臉頰一下以示獎勵。當時的我有點尷尬，不習慣媽媽這樣熱情，但也為感到被愛而很溫暖、很滿足。現在想起來，那個笑容和吻，成爲了一股很強的力量，不知不覺地推動著我在往後的日子裡努力讀書，爲了她的肯定，及那被愛的感覺。

一次流淚

媽媽不單很少笑，也絕少在我們面前流露悲傷，故此第一次看到媽媽流淚，印象十分深刻。那是一個放學後的下午，我和媽媽在睡房中，她一邊更衣一邊告訴我：「婆婆過世了。」我偷看她的臉，她很迅速地把面頰的淚水揩去。當時我十歲罷，那一刻我知道她難過，自己則感到很無助。見媽媽沒有再說話，我也不敢作聲，大家彷彿似什麼事也沒有發生過一樣。長大後才發覺我也學習了這種不必要的倔強，在他人面前表達傷感倍感困難，對於他人的眼淚也不知如何反應。經歷了許多努力後，現在才有一些突破。

暴風少年

學習著媽媽這些倔強和自我收藏，進入青少年期的我變得反叛無比，與同樣倔強、當時正值更年期的媽媽上演了「火星撞地球」。青少年的回憶充滿了孤單、憤怒、難過和無助。雖然我仍努讀

書，學業成績一向不俗，但小三時那被愛的感覺卻不復再。無論我做對做錯，媽媽總是批評和責備。當時的我對媽媽的感覺是一大堆負向的形容詞 -- 蠻不講理、固執、守舊、激動、亂發脾氣、落後……我們之間只有吵鬧、誤解、指責。我們的距離越來越遠，烙印在心上的，是她那些指責我「無用」的說話和無理的掌摑。

真正的成長

我跟媽媽這種惡劣的關係沒有隨著我脫離了青少年期而有所改善。有所改變的是我開始有自立的能力，心想一日可以離開這個家，離開媽媽遠一點，那麼我便會有快樂和自由。

只是，事情並不是如我所想的那麼簡單。

我長大了，有了自己喜愛的工作，也曾有過一些戀愛關係，有自己可以自主的生活，只是我仍感到不自由。面對人和事我有許多無形的恐懼；面對自己我有許多嫌棄自己「不夠好」的地方；面對將來我有許多迷惘和孤單。而最令我沮喪的，是每一次與媽媽衝突的時候，我仍是那樣衝動，青少年時的憤怒和難過被激發出來，久久不能散去。看著徐徐老去而不快樂的媽媽，我總會爲了自己的激動和憤怒而感到內咎，怪責自己不夠孝心；內心明明是關心她的，卻開不了口，做不出來。

從沙維雅模式的工作坊中，我才逐漸明白，我並沒有真正的長大。我有意無意地仍停留在小三時候，期望著努力讀書或傑出的成就會換來媽媽的嘉許和一份被愛的感覺。未能滿足的期望令我的內心充斥憤怒和失望，也爲欠缺了被愛的感覺而孤單難過。所謂獨立自主，只不過是外表上的一點自由，內心卻仍被媽媽的影子和聲音支配著，不時告訴我這樣不夠好，那樣也不夠「標準」。這種內心的境況又怎會有自由？

沙維雅模式並非一枝魔法棒或一顆靈丹妙藥，我跟媽媽的關係並非一夕間完全改變。但它給了我一個方向，讓我掙扎，決定選擇心靈上的成長 -- 放下一些不切實際的期望，脫離那個一味埋怨媽媽不認同我、不向我表達多一點愛的舊我；學習全然爲自己的一切負上責任，包括承擔成長中的孤單、痛苦和哀傷；並學習如何接納自己的所有「夠好」和「不夠好」的地方。

這數年間，我漸漸發覺我看媽媽的目光不同了。少年的憤怒止息了，我看到她種種指責埋怨背後的傷痕和孤單。其實，她也有著許多未能滿足的期待，我倆有許多共同的感受。她跟我一樣罷，也是一個孤單失落的普通女性。愛的動力啓動了，我比以前更願意接近她，更有能力向她表達關心。

執筆此文也未嘗不是一個好的回顧，一邊落筆，一邊百感交集 -- 感激著有「成長」的機會，感歎著當中所經歷的孤單和痛苦，爲自己的努力有所驕傲，亦爲現在能自由地關心我的媽媽而十分感動。難怪有人說過，若未能修補與自己父母的關係，我們很難讓自我有真正的成長。



謝謝您的愛

程粵

記得小時候，爸爸媽媽常常要外出工作，很少時間陪伴我，也因爲自己讀書成績不差，他們也很少過問我在學校的情況。久而久之，我在心裏養成一種孤獨感，覺得沒有人關心自己，心裏雖有不滿，但又不能怪責他們，畢竟他們也是爲了養活我而爲口奔馳。慢慢地，自己覺得孤單，也不知道如何處理，亦感受不到愛。

後來有一次機會參加一個個人成長工作坊，指導員邀請我用父母身份去介紹我自己。那是一項很新的嘗試。最初說起，有種「搞笑」的感覺，但漸漸的，我便開始有很不同的感覺。我開始感覺到父母對我的愛，眼淚也不自覺的從眼中流出。後來竟像決堤一樣，濕了衣襟……

這次對我來說是一次重要的體會，我終於能從父母的「角色」中走出來，再用「人」的角度去看他們。他們怎會不愛我呢？他們無時無刻都記掛住我，無時無刻都以我作爲他們決策的前提。以前我怪他們把我從內地帶到香港這個人情薄、生活環境差的地方。現在，我用成年人的眼光，看出了他們爲了我的將來，爲了我得到較好的教育，自己紆尊降貴（他們在國內是大學生呢！），來到陌生的地方，胼手胝足，把我養大。他們作爲父母的「角色」多年來阻隔著我們互相接觸，也叫我看不到他們那深似大海的愛。現在，我不再怕孤單，因爲他們的愛早已永存在我心裏，日久常新。



一段旅程·兩個見證·三次觸動

今年的暑假，香港的雨水特別多，似乎沒有太多的陽光。八月初，我到了加拿大的 Waterloo 參加一年一度的 Avanta 會員大會(Avanta 是沙維雅女士和她的學生們在 1977 年所成立的一個國際網絡)。在這一段旅程的經歷裏，我看見了北美的陽光，更接觸到許多人生命中的陽光，令我感到光明，也感到溫暖。

我報名參加這個大會，有一個目的，就是想親眼見證兩個人物的重要時刻：第一個人物是我的良師摯友容曾莘薇女士(Mrs Grace Yung)當選成為新一屆的 Avanta Board Member，是第一位亞洲人成為這個國際組織的 Board Member，在我自己的心目中，這是一個很難得的時刻，是體現沙維雅女士的祝願：讓世界更連接、更共融、更和諧的時刻，所以，我很樂意能成為當中的見證人。第二個人物是引導我進入沙維雅世界的大師---Maria GOMORI 今年答應接受 Avanta 提名的 Living Treasure Award，在我的觀念來看，Maria 為沙維雅模式所作出的貢獻，實在是非常重要的，不能抹煞的。所以我很希望自己可以親身在這時刻去向她說出我心底的謝意。

當這兩個重要見證時刻出現之際，我都很觸動。我有機會接受大會的邀請，作為其中一位會員代表，向 Grace Yung 表達我的支持和信任，這是我意想不到的，因為我可以當眾表達我對她那份為沙維雅模式的熱情與委身，是何等令我羨慕！另外，在 Maria 得獎後接受會員的祝賀時，我也勇敢地走到台前向她道出我多年來對她的敬意與感謝，因為她帶領我經歷了我的第一個家庭雕塑，也讓我看過無數香港參加者得著治療的經驗。這兩個見證時刻，都讓我觸動得流下淚來，真是令我有不枉此行的感覺。

到了大會快要結束的時候，有一位從加拿大來的參加者走來向我表達感謝，她說當我用廣東話(Grace Yung 幫我翻譯)向 Maria 表達多謝的時候，她感到非常真實，彷彿是地轉星移，他們多年來都聽說 Maria 在亞洲所做的工作是何等重要和感動人心，卻只有憑想像去體會，但今天我把整個亞洲的 context 也帶來了會場，讓他們可以真正地領會到 Maria 所經驗的，所以她特意要來向我感謝。起初我也有點奇怪，但當她說出這個原因的時候，連我自己也被自己觸動了。我相信這也正是沙維雅女士所說：「每個人都是一個奇蹟，是美麗生命力的彰顯」。

來吧！讓我們都會生命致敬，在這人生的旅程上，見證更多、觸動更多！



我的分享

感謝參與工作坊的組員及導師，經歷了四日的過程，助我整合了生命的碎件，為我的生活加添了能量，繼續為未來創造真善美。

Amy 30 歲 女 職業：社工

I have shared the life experiences of many participants which was very rich & important learning for my own growth & freedom.

無名

「無仇不成父子」，這是中國人對父子兩代(包括母女)的恩恩怨怨有感而發的智慧之字，但這不是唯一的、不變的結果。透過沙維雅模式治療心中傷痛，重新整合自己內外一致，這是我在這幾天的感受，整理自己與上一代之後，又願下一代會更好。

Joseph 職業：會計

Marie Lam 心澄之旅(七月二十八至三十一日)參加者的分享

今次經驗比上次更豐富，令我發現自己和別人更多，

我想這些都會幫助我繼續成長！

Thanks God & Satir

無名

我可以選擇愛人的方式，我可以選擇自己的方式去面對過去的經歷，我學習如何愛自己

何靜儀 42 歲 女 職業：家庭主婦

第五屆專業輔導證書課程(2004-2006)學員的分享



好開心能處理己的 unmet expectation, 以致自己可邁向更一致。

無名



This is a very fruitful practicum. John has done beautiful demonstrations.

無名

新

“337” 會員分享會

會員們都聽過“227”免費影帶欣賞會(每個月逢第二個星期二晚上七時正影帶欣賞會)，337”又是甚麼呢？

“337”即是在每個月第三個星期三晚上七時正進行的沙維雅中心會員分享會。

會員們可以輕輕鬆鬆，聚首一堂，分享小食，更可以分享自己如何將沙維雅模式運用到生活之中。每次我們都會邀請一位會員接受主持訪問，分享她/他在個人和專業環境應用沙維雅成長模式的經驗，讓參與者觀摩和學習。中心會於稍後公佈活動的詳情。

首次的聚會將於2006年1月18日進行，歡迎您來參與或帶同有興趣認識我們的非會員朋友參加！我們亦鼓勵您設計分享的主題，讓大家一同體味您的“沙維雅情懷”，請向中心職員查詢有關情況啦！

中心輔導服務

截至本年 8 月 31 日，輔導服務獲得減免的個案共有 60 個。

輔導服務費用減免

輔導服務使用者的分享



我是陳淑英，我的輔導員是陳姑娘。

我的欣賞：她很細心，如明燈一樣，帶領我向前行，給我力量再走人生的道路，很多謝、多謝，亦多謝中心各同工，尤其是接待員。

我是汪恩賜，我的輔導員是張姑娘。

我的欣賞：輔導了一段很長的日子，得到很寶貴的人生經驗，學會如何和女兒相處，知道如何去找自己的伴侶，學到很多人與人之間相處的關係。



我是阿 May，我的輔導員是張姑娘。

我的欣賞：耐心、包容，整整給我輔導一年，我大部份都時好時壞，多得她給我耐性及支持，最後我才可行出來。

中心輔導個案數字

截至本年 8 月 31 日，本中心的活躍個案已有 689 個啦！

而在 05 年度第二季提供輔導服務的義務輔導員人數每月最少有 74 位。

大家繼續努力，讓沙維雅模式可以幫助更多人。

中心動向

中心未來幾個月的活動

| 課程日期 | 課程名稱 | 課程性質 | 主題 | 導師 | 報名情況 |
|-----------------------------|--|------|-------------------|---------------|--------------|
| 2005 年 10 月 29-30 日 | 沙維雅模式 家庭重塑 | 現場示範 | 家庭重塑 | 瑪莉亞· 葛茉莉博士 | 報名中 |
| 2005 年 10 月- 2006 年 11 月 | Application of Family Reconstruction Concepts & Transformation Process in Therapy | 輔導培訓 | 家庭重塑在輔導當 中的運用 | 瑪莉亞· 葛茉莉博士 | 個別邀請 |
| 2006 年 | 第六屆專業輔導 證書課程 | 輔導培訓 | 沙維雅模式在輔導 當中的運用 | 稍後公佈 | 稍後公佈 報名詳情 |

其他活動

| 其他活動日期 | 時間 | 活動名稱 | 地點 |
|------------------|-----------------|--------------|-----|
| 2005 年 12 月 17 日 | 6:00pm – 9:00pm | 週年會員大會及董事局選舉 | 本中心 |

Registry in Avanta

Avanta the Virginia Satir Network

Satir Practitioner Registry

(abstract from Website of Avanta)

Avanta the Virginia Satir Network is providing a free listing of professionals who identified themselves as using the Satir Growth Model / Satir Process in their professions. This registry has people from a wide range of professions including: consultants, educators, trainers, counselor / therapists, and others.

We have divided our Satir Practitioners into four categories:

- Consultant (business, management, Information Technology, etc.)
- Counselor / Therapist
- Trainer / Speaker / Workshop Leader
- Mentor (to assist students and others in their Satir learning, research and presentations)

In your search you will be able to read more about the practitioner's background.
For information, criteria, and an application

Click: <http://www.avanta.net/Practitioners/Practitioners.htm>

會員活動

每月逢第二個星期二

晚上七時至八時三十分舉行

於香港沙維雅中心活動室舉行

每次均會播放沙維雅影帶，並由義務導師帶領。

有關每次影帶名稱及播放之確實日期，

請瀏覽本中心網頁 www.hksatir.org

會員免費；非會員每次 \$50

新書推介

他不知道他病了(協助精神障礙者接受治療)

作者 Xavier Amador 和 Anna-Lisa Johanson 分別是國際知名的精神醫學專家和精神健康倡導者。由於他們各自有一位親近的家人是精神分裂症患者，加上他們的專業工作，所以對精神病患者有著深刻的了解和關懷。他們在書中提出很多與精神病患者有效的相處技巧和經驗。還有睿智的忠告以及教導讀者如何和精神病患者建立信任和合作關係，最終協助他們接受適當的治療。



沙維雅中心新增書籍

| | 書名 | 作者 |
|----|--|---|
| 1. | 水裡浪花 | 張仕娟 |
| 2. | Enriching Your Relationship with Yourself and Others | Loeschen |
| 3. | The Satir Approach to Communication | Johanna Schwab and Michele Baldwin, Jane Gerber, Maria Gomori, and Virginia Satir |

沙維雅中心訂購中的新書籍

| | 書名 | 作者 |
|----|-------------------------|-----------------------------|
| 1. | The Relationship Garden | Jock McKeen and Bennet Wong |
| 2. | Health & Happiness | Jock McKeen and Bennet Wong |

