



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12月}

(852) 2336 3121
(852) 2339 1296
office@hksatir.org
www.hksatir.org

編者的話

各位會員：

香港這個十二月似乎特別熱鬧，遊行示威的氣氛比聖誕節更濃烈。不同團體因不同素求走到街上，用不同的形式表達他們的意見，期望他們的聲音能被聽見。這令我想起沙維雅女士的「五種自由」一詩——「自由地說出你所感和所想，來代替應該如何說……自由地要求你想要的，來代替總是等待允許……」。倘若各種不同意見的表達能在尊重自己、他人及情境之下進行，香港便能真正呼吸到「自由」的空氣！

中心在十二月十七日也有一件大事——本年度週年大會及新一屆董事選舉。本屆董事會成員卸任在即，他們在本期會訊中會與大家分享他們過去兩年的體會和感受。也期盼大家繼續支持中心的各項活動，共同努力推廣沙維雅信念。

祝大家有一個平安、自由和充滿愛的聖誕節！

專題探討：沙維雅模式與其他入本主意模式

在「沙維雅模式」中運用「尋解治療」的工具

程粵

學習「沙維雅模式」的輔導員，都知道訂立一個正向的目標是能否達致治療效果的重要關鍵。不過，就我經驗而言，要與案主建立一個正向的目標並不容易。而「尋解治療」(Solution-focus Therapy)的一些工具在釐定目標上很有幫助。

「尋解治療」最初由 Steve de Shazer 及其妻子 Insoo Kim Berg 等人開始創立，它的基本信念是相信案主有足夠的能力和資源去解決自身的問題。這正與「沙維雅模式」中的基本信念不謀而合。基於這個共同點，我相信這兩種模式是可以互相參考學習的。

「尋解治療」相信案主尋求輔導時，腦裡充滿著各種各樣的問題，但卻看不到可以解決問題的轉機，也看不到自己有那些解決問題的資源。簡而言之，案主是被他所處的問題困惑了。這不正正是當案主第一次與輔導員面談的情況嗎？「尋解治療」利用下列的五組問句幫助案主重構面前的問題，以及發掘自己賴以解困的資源：

- (1) 詢問面談前的轉變(Pre-session Change Question) – 當安頓案主下來後，輔導員便可直接詢問案主在面談前的轉變情況，從中可提供不少解決問題的線索。西方的研究指出：約有三分二的案主回答說事情有某些改善時，輔導員便可跟進及鼓勵案主作更詳細的描述。

例子：

- 1) 你有否做過一些事情去改變這個情況？效果如何呢？
- 2) 你還有嘗試過什麼方法呢？

(2) 詢問例外情境(Exception-finding Question) – 這組問句是讓案主留意及勾劃出當問題不出現或其嚴重程度稍減的時刻，找出引發例外情境的行為，從而加以鼓勵，以使問題得以解決。

例子：

- 1) 有沒有一些時候你是沒有那麼傷心的？
- 2) 你上一次覺得有希望是何時？
- 3) 那天與平日的你有什麼不同？

(3) 奇蹟問句(Miracle Question) – 以假設性問句：引領案主至將來問題已解決的時刻，細心發掘自己的行為表現及描述當下的情境：既可增強案主解決困難的信心，也能提供更多資料，以知道將來期望改變的目標。

例子：

- 1) 如果有一天，你的問題突然消失了，你的生活會有些什麼不同？
- 2) 如果有一晚，有個仙子你解決了你的問題，而你又不知道，那麼早上起床時，你會發現有什麼不同？

(4) 刻度問句(Scaling Question) – 這組問句以簡單的數字為基礎，落實案主對其問題的看法，也可用來量度他/她的求變動機、信心、合作意願等。一方面可用較具體及簡單的衡量準則，以明白案主對問題等的抽象感覺，另一方面更可以協助案主在察覺些微轉變時的具體行為。

例子：

- 1) 現在你的開心程度是多少，由1至10，以10為最開心，你會覺得那一個數字可以表達你的開心程度？
- 2) 你告訴我你的開心程度是4，那麼你可以做些什麼事情，令到你的開心程度變為5？

(5) 應付問句(Coping Question) – 當案主訴說前途一片灰黯，自己一事無成，感到極大挫折時，輔導員相信案主仍能努力堅持至今，總有其辦法應付問題，或防止問題繼續惡化，這組問句便是讓案主察覺到自己並非想像中那麼無能無助，而是時刻與困難搏鬥，並且應付得宜。

例子：

- 1) 你今時今日都沒有責打他，你是怎樣控制自己的呢？
- 2) 你認為你有些什麼優點/能力，令你可以支持到現在？

(以上(1)至(5)摘自：楊家正、游達裕、梁玉麒編。2001。《解困之道》。香港大學出版社。)

以上的五組問題，其中最叫我讚歎又常用的，就是「奇蹟問句」。大家想想，很多時案主都是被他們自己舊有家庭規條或常用的應對模式所限制，根本不能跳出既有的思考框框。而「奇蹟問

題」正好給他們一個可以「胡思亂想」的機會。從案主的答案，那怕是奇異無比的，輔導員都可以了解到，問題的解決，對案主來說有什麼意義。其中最重要的一環，就是案主在問題解決當中，滿足了他什麼的渴望(yearning)，而要滿足他的這個渴望，他對自己以及對其他人又有這怎麼樣的期望(expectation)。掌握了這兩個重要的元素，要建構一個正向的目標就容易得多了。

另外，「應付問句」也是我常用的。案主在尋求輔導之前，一定是用盡他已知的資源和方法。雖然這些並不能為他完全解決困難，但至少他的努力也能令問題不致惡化。案主沒有發瘋也沒有死掉，現在還能找你面談，這不正表示他有很有用的資源嗎？可是，大多數案主(甚至有些輔導員)並不知道。而「應付問句」正好就幫助案主發掘自己已有的資源，並懂得欣賞這些資源一直以來對他的幫助。就算這些資源並不能幫助他解決現在的困境，至少在過程中，案主會找到希望——「原來我不是一無所用的」。

因為「沙維雅模式」和「尋解治療」在幫助案主改變的進路不同，我一般較少用「例外問句」。據我的經驗，很多時案主都未必能夠找到例外的情況。他們的被現存的問題困住了。反而我覺得「沙維雅模式」中的信念「問題不是問題，如何應對才是」更為有用。與其與案主找例外，不如一起探討他內在冰山如何限制了他「應對」的選擇，從而在其中增加他的選擇。

其他類別的問句，輔導員可根據當時的情境靈活運用。由於篇幅所限，我只能大概分享我如何以沙維雅模式為本，以借用「尋解治療」中的技巧為案主帶出轉變。從這個例子中，我們可以看到「沙維雅模式」可以吸納許多治療模式的技巧，從而豐富它自身的治療效果。

中心輔導服務

截至本年 11 月 30 日，輔導服務獲得減免的個案共有 71 個。

輔導服務費用減免

輔導服務使用者的分享

中心輔導個案數字

截至本年 11 月 30 日，本中心的活躍個案已有 745 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 75 位。
大家繼續努力，讓沙維雅模式可以幫助更多人。

我是 Noel Lo，我的輔導員是黃姑娘。

我的欣賞：我衷心感激黃姑娘對我的關懷，像朋友一樣，耐心聆聽我的故事，使我心靈得到安穩，並引導我認知了許多路程，從多角度看事物，我將來也會循這個方向思考，不走死胡同。亦感謝沙維雅中心提供這親切的服務，使我像回家一樣安心快慰。感激全中心同人！

我是 Goretti，我的輔導員是林太。

我的欣賞：我非常多謝林太給我和藹可親的感覺，她讓我重拾自我，讓我知道對事物原來可以有不同的角度去看，使我改善了與家人的關係，我在成長的過程中，獲得很大的進步，衷心感謝你！

主席分享 - 感謝

林沈明瑩

12月17日的AGM將會選出新的董事成員，也是本屆董事局卸任的日子，回想兩年來任主席的日子，心中百感交集。

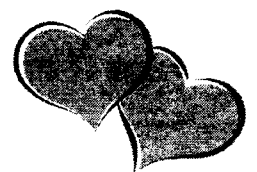
在準備主席匯報的時候，看到兩年來的成果，許多的課程及制度的設定。如果以冰山作比喻，即是行爲，而在“行爲”出現前，我們經歷了不少歷程，有過分歧的觀念、不同的期待、各種感受，常常要面對我們的渴望，再肯定我們的mission及vision，才能做出最後的決定，經過兩年的切磋磨擦，各董事之間漸漸建立出較多的默契。

對我而言，擔任主席是個很重要的學習經驗，香港沙維雅中心成立十六年來，我雖然一直佔一席董事之位，但被選上主席之後，才逐漸學習行政工作。對各董事的支持，我深深感謝，副主席Eve(黃慧蘭)時時在旁協助，我出遊在外，有必要時，代為做出一些決定；Caesar(陳華盛)在今年接受秘書席位，分擔我不少行政工作；Clarence(程粵)在財政上把穩，數口精確；Angela(黃嘉茵)曾對課程安排有過很好的意見；陳少玲在第一年任職，亦對課程架構有一定的付出，這一年改任教育資源一職，介紹了許多好書，有更清晰貼切的介紹；Ching(張玉清)主持輔導，設定了輔導守則以及輔導員指引。Chris(吳延基)制定出臨床會員(clinical membership)以及臨床督導(clinical supervisor)的政策，帶領的227錄影帶分享很受歡迎；Alison(麥麗萍)絞盡腦汁提供出內容豐富的會訊“連繫”；今年新加入的Raymond Chow(周偉文)提供出許多新意，特別在他對非政府機構行政的熟悉，使我們展開另一個角度；Marian(馬巧吟)，任教育資源一職一年，開始為中心購入一些非沙維雅的心理系列書籍，擴大了我們的書單；上屆主席Esther(劉翠屏)以她一貫的熱情及創意，把推廣發揮得淋漓盡致。我也感謝各委員會成員(committee members)的默默支持，包括：Man、Kelvin、Siu Ling、Patrick Wong、Eric、Dorothy Chung、Raymond Chow、Irene Cheung、Esther、Clarence、Tsao及Angela Wong。再加上我們一群義工輔導員，工作坊義工以及實習輔導員，使中心生氣蓬勃，充滿活力。

中心的主要架構來自一群義工，我們也運氣很好的有三位全職工作人員，使中心的運作流暢。Joanna 經歷數屆董事會，是我們脈搏相連的橋樑，她幹練的行政能力，是中心運作的主幹，她與各導師有極好的溝通，使各導師讚不絕口。Ava 設計的單張愈來愈有氣質，外展培訓的簡報在她協助之下，生動活潑而有創意，可惜她決定另有發展，只工作到12月12日，這是中心的一大損失。Karen的溫馨活潑為中心帶來溫暖的氣氛，三位在工作時，耳聽八面，目觀四方，是中心的連絡網絡。最重要的是她們以「心」來投入工作，使受輔者來到中心時，感到受歡迎和被接納。

除了他們三位，我們還有三位兼職員工，除了Helen及Rachel替大家分擔一些負擔外，佩宜多年來默默在背後為我們維持中心的清潔，為中心加多了色彩。

我衷心感激每位為中心提供的心力及精神，相信新任的主席及董事會為中心發展出更美好的將來，同心協力，實踐我們的使命及願望。



董事會(2003-2005)落莊感言



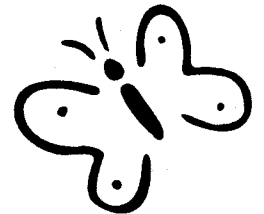
兩年 Board member 的生活過去了。回想當初，自己也不知怎的就做上了 Board member。多得各位的支持，也得到 Joanna、Ava 及 Karen 等員工的幫助，使我這兩年的財政工作也做得不過不失。你問我兩年來印象最深刻的是什麼？當然是 Board Meeting 到晚上十一點還未結束，但突破中心卻要關門了，大家只好丟三漏四的衝出門口。也有在開會時鬧得面紅耳熱，散會後又閒話家常。畢竟，大家都是爲了 Satir Center 的發展，雖然認知上有分歧，但在「人」的層面上，我們都是可以連接的。

我祝願下一屆的 Board member 有更多的融合，有更多的承擔，也有更多的彼此接納。

By Clarence

As the convenor of counseling committee, I am very glad that our counseling service has served more and more people in the community. I am very grateful to the volunteer counselors who contribute their time and heart to the Center generously. The dedicated and hardworking office staff also help so much to implement the new policy and practices of the counseling service. Two years have passed, I have mixed feelings as a board member. I treasure the process to work with so many people who have the pure hearts of promoting Satir Model. I wish we can accumulate our wisdom and experience and let more people have peace within, peace between and peace among in the coming future.

By Ching



縱然陳腔濫調，仍不得不說，此刻對卸任的感覺是，「時間過得真快」！兩年前擬寫上任感言的情境，仍歷歷在目。這兩年中最深刻的，有兩個「很」。第一個「很」是董事會議真的「很」長，由傍晚七時開會至十一時，甚至零晨，議程卻完成了三份二。大家已十分疲倦，一邊嚷著要離開，一邊仍堅持熱烈的討論。回想起來也很欣賞各董事成員和自己對中心的熱愛和驚人的耐力。

第二個「很」是「很趕」。身爲出版及研究小組召集人，也是會訊的編輯，也雜染了一般文字工作者的陋習——「死線前衝刺」。每一期會訊也「很」趕——趕稿、追稿、趕死線前出版。回味這些經驗很是有趣，也心懷感恩，皆因在「趕」的背後我並不孤單，一期又一期的會訊能出版，連繫著各會員，又豈可是我一個人的功勞？

來年決定卸任不再參選，是因為打算投放更多時間精力在出版新書和研究工作上。期盼藉這些工作，可以令更多人接觸沙維雅模式，發放生命的光輝和美麗。

By Alison

2005年，是豐盛的一年。作為中心「課程及培訓委員會」的召集人，我的夢想是透過策劃及統籌不同形式的課程和活動，將沙維雅模式與大家分享，讓更多人的成長得到滋養。委員會另一工作方向，是希望透過舉辦一些實驗課程，為中心培訓更多的課程導師，期望為中心未來的發展奠定基石。

感謝委員會的成員少玲、Patrick、Eric、Raymond、Dorothy、Ah Man的參與和投入，欣賞各義務導師、義工及中心職員的熱誠和貢獻。在推廣沙維雅模式的過程中，從構思到實踐，是寶貴的學習。

作為中心的董事，我期望自己能在工作中活現沙維雅的信念。卸任在即，百感交雜；誠然，在現實中活現沙維雅的精神，殊非容易。執筆之際，恩師 Irene（中心創辦人）從美國來電問候，心裡浮現一種「薪火相傳」的感覺，讓我再一次擁抱心底的夢想的感覺。祝願下一屆董事局的接班人，願你們在彼此關愛及尊重中成長，在追尋夢想中服務大家！

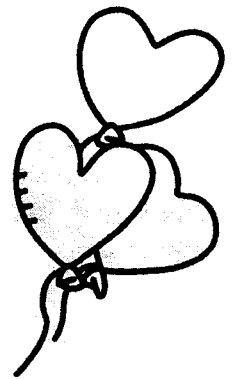
By Angela

轉瞬間，我快將卸任了！回想這兩年，當中的經歷很豐富，也使我成長了許多！在這兩年裏，不斷地讓我感受挑戰的是如何在與董事們商議、決策時「表裏一致」；成功時內心充實、滿足，失敗時心感沮喪、失望，猶如爬過山車般，真是有很多練習的機會啊！

而令我最雀躍的是基礎輔導課程（FCC）的誕生，那種喜悅就像一個母親看著自己的嬰孩誕生一般，非筆墨所能形容。這課程由「拍板」至「出街」，可說是發揮著沙維雅中心義工的共同力量，真希望這「光輝歲月」可延續下去！

總括而言，這兩年讓我體會到「得中有失，失中有得」！

By Siu Ling



這4年由擔任 Counseling Convenor 至 Vice President 的日子裡，感謝各董事給自己機會去成長及學習，有點不捨得您們呀！！在這裡，自己很想分享最大的體驗，是學到 Organizational Congruence 的重要性，每個成員來自不同的「家」，渴望不同，亦帶著不同的溝通姿態，自己看到是分享不同，百分百能促進成長。有點可惜的是並未能看到 Congruence 發了芽的種籽，在風雨中茁壯成長，路途雖漫長但有希望。自己最想看到中心來年會志力發展以下幾方面：

- 1) 分享及整理本地化輔導及督導經驗
- 2) 廣邀海外 Satirian 去分享及訓練
- 3) 將 Satir Model 普及化

因為自己相信 Satir Model 是一個 People Making 的 Model，它不但可以作為輔導的導向，亦可透過它去提昇任何一個人的成長，達至和諧、充實和一致。而我的 Next Step forward 是：To continually pregnant with the Satir Model！

By Eve



中心動向

中心未來活動

課程日期	課程名稱	課程性質	主題	導師	報名情況
2006年2月16日-19日	沙維雅家庭治療模式初探：個人成長及專業發展訓練課程 (LV1-06)	工作坊	個人成長	林沈明瑩 博士	報名中
2006年5月4日-7日	沙維雅家庭治療模式初探：個人成長及專業發展訓練課程 (2LV1-06)	工作坊	個人成長	林沈明瑩 博士	報名中
2006年3月8日	沙維雅模式家庭重塑現場示範	現場示範	家庭重塑	瑪莉亞· 葛茉莉博士	報名中
2006年4月17日	“以沙維雅模式輔導處於危機當中的夫婦”研討會及現場示範	研討會 及現場示範	以沙維雅模式協助 危機當中的夫婦	約翰· 貝曼博士	報名中

我的分享

Mario Lam 個人成長工作坊 3LV1-05 (九月二十二至二十五日) 參加者的分享

工作坊令我認識自己，面對及承認爸爸給予我的愛，勇於放下自己超理性的我，向他說出感謝的話，心中得到平安。讓我知道接受和表裡一致是如此重要。

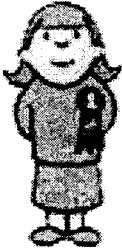
馬淑群 48歲 女 職業：特殊幼兒工作人員

感謝自己有幸參加這次 Satir Course，除了認識 Satir Model Theory，最重要能使我解脫了自己童年的陰影，重拾自己，明白家人其實很愛自己，學會將以往認為的缺陷、投訴成為生活資源及指引，往後我會更欣賞自己、欣賞家人，更有力量活出和諧、開心、幸福的生活。

譚安琪 Angel 37歲 職業：社工

真心互動的氣氛其實很難營造，而這個工作坊就能做到，大家很真誠交流，很感動。在這裡，充滿了人情味，有喜有悲，我感受到這裡是——天堂。 Ronnie Yu 男 24歲 職業：社工

天氣報告



活動助理 Ava 已於 12 月 12 日離職。Ava 自 2001 年起在中心服務，至今已達四年，為中心的活動提供了可靠而靈活的支援，亦與中心各人相處融洽，我們都很不捨得她呢！Ava 表示希望擴闊眼光，嘗試其他新的工作。我們特別祝願她在未來的工作中，有更新的發現、更豐盛的學習和成長！



張玉清(阿清)已於九月份出嫁了！！婚禮在加拿大舉行，在眾親友及大自然(包括溫暖的陽光、花間舞動的蝴蝶和浪漫的落葉)的祝福和見證下，阿清與夫婿展開人生另一燦爛歷程。中心也在此再次向他倆送上最摯誠的祝福！！

沙維雅中心祝你
聖誕及新年快樂

