

連繫

Making Contact



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

(2004年1月)

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

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

編者的話

親愛的會員：

隨著新、舊曆年的開始，我們中心也有一番新氣象—新一屆的董事局已開始運作、新一季的課程及工作坊陸續進行招募、「連繫」也有了新的編輯(正是小妹！多多指教!)。「一年之計在於春」，董事局雄心萬丈，現正擬定來年大計，以廣泛推廣Satir Model，令更多人得到生命成長和內外的平安，期盼各會員多多支持！

在此特別感謝呂廣蘭女士的來稿，與我們分享她從人生低潮掙扎成長的經歷。小妹很欣賞呂女士的勇敢開放和真情剖白，也為她的努力而鼓舞。願你也能在她的故事中找到一點激勵。祝大家新春快樂！

中心最新課程

(詳情歡迎致電中心查詢)

2004年2月19-22日
沙維雅家庭治療模式初探
導師: 林沈明瑩博士

2004年3月20-23日
家庭重塑工作坊
導師: 瑪利亞·葛茉莉博士

2004年3月24日
沙維雅模式家庭治療現場示範
導師: 瑪利亞·葛茉莉博士

2004年5月至2006年4月
第五屆專業輔導證書課程
導師: 約翰·貝曼博士、
林沈明瑩博士、
容曾薔薇女士

2003年輔導個案數字一覽

年內處理個案總數：524
年內處理個案類別數目：
個人：393
夫婦：38
家庭：93
有關輔導員人數總數：83

香港沙維雅人文發展中心董事局 (2003-2005)

2003-2005 董事局成員合照



President主席
LAM Marie

Vice President副主席
WONG Eve

對不起！剛剛有事錯過了影相。
設計對白

Treasurer財政
CHING Clarence

Membership會員
NG Christopher

Counseling輔導
CHEUNG Yuk Ching

Program課程
WONG Angela
CHAN Siu Ling

Education & Resources
教育及資源
MA Marian

Publication & Research
出版及研究
MAK Alison

Marketing & Promotion
市場及推廣
CHAN Caesar

Fund Raising籌款
LAU Esther



抑鬱別狂傲

中心受助者的分享

呂廣蘭

抑鬱請勿來

本以為克服了金融風暴、沙士肆虐、感情波折等種種人生大考驗後，可享受一番平淡無奇的日子，誰知原來生命本是無常，變幻莫測才是生活……。

在七月初因處理離婚的過程、子女升學的問題、工作的壓力，人活於這種種的煩憂下，腦筋常呆滯不前。在日常工作裡，甚至顧客心聲也聽而不聞，連番工作失利，除了損失了收入外還歉疚失去顧客的信心，人愈想愈亂，愈亂愈傷，一股莫名的負面情緒有如驚濤駭浪沖湧心頭，憤怨自己的愚昧、惱恨自己的失當，慨嘆空有多年的工作經驗，為何把常務工作弄至一場糊塗。思想被陣陣「無用、無用……」的聲音震盪圍繞著，常妄想時間能倒流，叫事情別發生，好讓我能重新編寫好的結果，精神已陷於分裂邊緣。

駭人的事情漸漸出現，每個晚上縱使人是累透了，只能入睡片刻至凌晨時份便輾轉反側，那「無用、無用……」之聲纏繞腦海，令人感到呼吸困難，身、心、靈像被分裂似的，整夜在廳子裡來回踱步，人愈想平靜，迴響愈叫囂更甚，令人有輕微抽搐，整個思想像被俘虜，猶如附魔似的！

曾有一夜，望著窗子，竟有跳出窗外以解脫這折磨的念頭，但想到我對子女尚有未完成的責任，不能自私的拋下他們，念頭就放下了。還記得上月份才評論影星張國榮先生，為何生活於名、利、愛情、天賦集一身，仍要輕生送命，此刻我才明白當事人的苦，定必極難熬才要這樣解脫！心裡我已悟到自己情緒失控，每刻活於焦慮與沮喪中。「抑鬱」，求求你，請勿來，你實在令我怕得要命！

抑鬱請離開

每到黃昏六時許，我便恐懼夜的來臨，日間當然無法專注工作，亦很抗拒與人交往，無奈工作所需必須與人交際溝通，唯有裝著自如，以沒靈魂的軀殼強顏歡笑。為了剔除那負面的感覺，請了兩天假期獨個兒到神樂院避靜，雖然仍是靜不下來，但已感受到聖神的力量，引領著我掙扎著拼命找救援。腦海裡想起好友阿Can，向她透露了自己狀態已失控，她立刻推介我到沙維雅中心找輔導援助，並給予我電話，但中心最快的接見時間要在一週之後，唯有忍耐著吧！

雖然，我的家人對我常加以勸解及慰問，但我內心仍然很困苦！每夜寸步難行，坐不安，站不樂，便在深夜致電不同的親屬和好友傾談。曾有一個晚上，上完夜課，因恐懼回家面對「夜」的時刻，便致電好友Vicky，問她能否收留我一夜，她毅然應允。見到Vicky，我的情緒像山洪暴發，俯伏在她的肩上失控地狂哭，我叫喊著我怕自己會患上神經病，我憎厭此刻的感覺和狀態。Vicky安慰我並扶我到她房間傾訴，她握著我的手及撫摸我的額，並提醒我當下還有很多資源，嘗試欣賞它們，放下那些自責。而我實在太累了，在不知不覺中睡著了，約二十分鐘後醒過來，Vicky沒有離開，仍握著我的手，那份像母親安慰孩子的溫馨使我感到不再孤單，Vicky還說終於見到我能微笑了。就這樣在她的家度宿了一宵，能斷斷續續的睡至早上六時，實在是太舒服了！那份友情的滋養，為我的生命加添了能量。「抑鬱」，求求你，請離開，你實在令我即將崩潰！

抑鬱別狂傲

終於等到了在沙維雅中心的預約日期，很興幸能獲得文家安輔導員的接見，輔導員文先生問我：「你希望透過是次的輔導過程獲得什麼呢？」我回答：「尋回自由自在的心靈與空間、重拾喜樂與平安的生活。」他說：「那要看你怎樣開放自己，因為只有透過真誠的開放，才能找到心靈的出路。」我堅決的回答：「可以的！我必要驅走那『抑鬱』的折磨！」

輔導員文先生聽過我的訴求，他安排了約十次的輔導過程，陪伴引領我深入觀察自我，體味內心反應，發現是什麼東西觸動著我的感受。也由於我是天主教徒，輔導員文先生也尊重我的信仰，每次均以祈禱開始和結束會面，因為他相信加添個人的信仰力量會令輔導效果更佳。

在過程裡，腦海常浮現了童年的圖像，每次的輔導集中在某一感受，就如我常感到恐懼(特別在眾人前說話)，我們討論後發現那份「恐懼」是來自幼稚園時期，老師的無心侮辱而令我在眾人前出醜，所以我在團體裡說話，怕講多錯多。輔導員文先生帶領我探索那次的不愉快經驗，除了有負面性的影響，也有積極性的影響——從那次的經驗給我謹記日後說話要三思，學懂尊重別人的感受，並體諒到當時的老師也有她的局限。當有了新的角度看同一的事物，那負面的感覺像漸漸釋放下來。隨後的會面，我還經驗對爸媽、子女、前夫及朋友相遇的內心感受，當中笑聲與淚影交加，感受真摯且複雜，那混亂的思想卻漸漸清晰了。

經過了一番的體察，我對自己瞭解深入了，明白外間的事情困擾其實來自內心的混亂及自我價值的不足，並發現了「抑鬱」雖是煩亂之苦，只要我不再逃避和埋怨，便能實在的知悉「抑鬱」是困不了我！

約在第三次的會面，輔導員文先生說我的面容掛滿光彩，他很好奇我做了什麼有這麼快的進度。我為了提高自己的毅力與鬥志，每天早上行山約個半小時，有數次步行至山腰時感到小腿酸痛，有下山的念頭，但鬥志與毅力堅持我往山上走，終於可獨個兒在山嶺上享受大自然向樹木兒說悄悄話、對著山谷兒大聲叫喊宣洩悶氣、靜坐祈禱感受與主相偕，有說不盡的樂趣。每當日間工作那份負面情緒浮現時，我像有股毅力與鬥志克服它，消沉的時間減短了。「抑鬱」，我已用雙腳踏破你的枷鎖了！

約在第八次的輔導會面後，輔導員文先生覺得我已回復平穩的狀態，他建議輔導暫停下來，當生命感到再有需要時才約見他，我也有同感，我們便一起祈禱感謝天父結束這個輔導的療程。

輔導的過程像是為了回到日常生活做好準備，尤如雨水滋養乾涸的大地，補充養份，讓萬物生機重現！「抑鬱」，你已被滋養我的生命活水沖洗得蕩然無存啦！此刻，「抑鬱」你已惡不了，我以祈禱、運動、輔導、友情結合的力量，引領我從極度苦悶的心靈破繭而出，不再只抗議周遭的逆境。現在，我能多關懷身邊的人與事，放下那悲、憤、怒、怨，重拾喜樂與平安。「抑鬱」別狂傲，請聽著，你實在算不了什麼，你還是識趣點走罷！

* 如這篇文章能刊出，請容許我致謝以下伴我同行之好友：

(文家安、郭迪舜、Can, Vicky, Irene Cheung, Chris Cheung, Michelle Law, 四嫂Fanna, Florence 家姐、Albert Chan, Bennie Wong, 婉雯家姐及一雙寶貝子女。)

《歡迎大家投稿，分享你的心路歷程》

我的分享

對於自己的童年和家庭，一直都認為不快樂，回憶也往往只有父母對自己不好的地方，不愉快的事情。在工作坊中回顧童年和家庭，卻發現原來也有許多快樂融洽，只是以往都沒有刻意去想去記起一原來我的家庭和童年都還蠻不錯的！尤其是父母，相比起他們所付出的，給我的，從前常常想著執著他們對我的那些不好，原來都只是那麼微不足道！

家庭給我們生存的空間，成長的機會，可能有唔完美的地方，但它屬於我的。

我要繼續發掘自己的內在資源，好好“運用”她、愛錫她！把脆弱我，變成外內堅毅的我！

沙維雅模式初探4LV1-03分享

個人成長工作坊，能獲得多少，要看你投入了多少，這裡絕對不只是知識之獲取，身歷其中，放開心靈，你便能獲取更多！

My dream as a true human with all the merits and weaknesses

在忙碌的生活中，我感到自己的不安及枯乾，在這幾天工作坊中，我揭開自己焦慮，重新面對內裏弱小的自我，學懂原來要去滋養自己，不要再困在過往的模式之中，多謝你，沙維雅，多謝當中的導師。

學習的過程中雖有很多淚水，但當中也有很多同行者，我們都有很多相類似。淚水背後，我們學習成長，這些淚水滋養了我們。

願我能有能量去燦爛受去，雖然微弱，但會堅持。

一個溫暖，安全的旅程。

成長中會遇到許多的傷痛，傷痛會帶來許多不安及困惑。但其實，我們是有能力將傷痛轉化為生命的動力。只需我們相信有愛，愛自己愛他人，必定能看見彩虹。生命是充滿愛與盼望。

專業輔導證書課程 PCCC IV CP3 分享

在被導過程中，我開始明白被導者的心理歷程，這樣令我更加明白輔導者如何可以和被導者聯線，評估，轉化。

I had let go several unmet expectations in these 2 days. I had a more systematic understanding about the model.

Journey to Self1-03分享

Let go our old self and welcome our new self

This is the first time that I know I need to enjoy my chaotic state. Life is much wider & richer than I have expected.

董事們的分享

Cheung Yuk Ching

回想第一次認識 Satir Model 是 1999年參加Satir Center的個人成長工作坊，就從那個時候起，我開始了自我探索和成長的旅程……

這個旅程充滿了冒險和好奇，每次的歷險都伴隨著更多的力量和喜悅，每天都是新的「我」，Satir Model 給我的太多，很想回報，幫助別人，貢獻社會，這是我作為Board Member 的梦想—人間有情。

Ma Marian

期望與一班有志推廣沙維雅模式的朋友合作去宣傳及發揚沙維雅模式助人的精神；亦渴望繼續學習如何能「表裏一致」。

我很喜歡 Satir Model。在過往幾年的研習中，不單強化我在輔導工作的理念和技巧；最大的得著，在這些學習經驗中，我對自己及我的家庭有更多的認識、了解和接納，使我有更多的智慧和仁愛去善待自己、與人連繫。

很幸運曾經跟不同的老師學習 Satir Model，讓我去體會及感受何謂「一致」。很感激鼓勵及支持我的朋友；幾經考慮，我終於接受加入中心的行政架構。我的心願是希望將自己在這裡的學習與大家分享、服務中心的會員、與大家一起繼續成長，使中心成為我們的「心靈的家」！

Wong Angela

自HKSC 成立以來，做了近十五年的董事，經歷多屆同工的離去及新同工的參與，這次被選為主席，覺得任重道遠，我願努力在任內與同工們建立一個好的團隊，同心貢獻，不但向中國人推廣 Satir Model，而且提供機會，願已接觸過 Satir Model 的朋友可以紮根，大家可以更加 Congruent，可以做到 Peace Within, Peace Between, Peace Among 及 Peace Beyond。

謹藉此機會祝大家新春愉快、身心康健！

Lam Marie

由落選到被邀入局，中間也經過一些起伏。但本於自己的信念，決定回來董事局工作。我的信念是要將本中心發展為一個沙維雅模式的軸心，與其他使用此模式的人仕互相聯繫，成為一面不斷向前的巨輪。

Chan Caesar



Committed to personal and professional growth through the Satir Model, the new Board will continue to carry on the mission of the Satir Center. We wish to have the support of all the Satir friends. Together we will build up the Center and each other to be channels of peace.

Ng Christopher

選擇出任這個崗位，真是百感交集。一方面雄心壯志盼望能透過出版不同刊物和學術研究來推廣沙維雅模式；卻又因患有「行政會議恐懼症」而煩惱不安。相信未來兩年的挑戰，會是我人生中精彩的一頁。期望我們的努力，能得到各會員的回響及支持。

Mak Alison

在未來兩年裡願 Satir Center 繼續成長，各 Board member 繼續實踐 Congruence, grow & learn from the differences, 將 Satir 精神發揚光大，使更多人活出生命。

Wong Eve

2004開始了，人人都祈願「零舍唔同」，希望大家面對未知的年日，可以繼續帶著冒險精神去經歷；猴年甲申臨到，也邀請你、我、他齊齊學習，更新、活躍，在生活中體現：己和、人和、萬象和。

Lau Esther

我很喜歡「沙維雅模式」，透過與它的「相遇」及「相知」，讓我心靈成長了許多、平靜安穩了許多。我夢想所有已與沙維雅模式連繫的朋友能夠結合起來，透過中心的推廣、發展，讓香港以致中國社會上不同圈子、不同階層的人仕均能得到心靈的成長及平和。

Chan Siu Ling

吧各位沙維雅朋友，讓我們一同努力

Since my first Board meeting in November 2003, I noticed that the coming two years would not be an easy task for me. We have a record-high number of Board Members. All are energetic, outspoken and willing to contribute their best to the Centre. What in front of me is how to gather all these resources and work towards commonly agreed goals. My wishes for the coming two years are to connect with all the Board members, to search our common goals and to appreciate the enthusiasm among us.

Ching Clarence