



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  
11<sup>th</sup> Floor, Breakthrough Centre, No.191 Woosung Street,  
Kowloon, Hong Kong

編輯：麥麗萍  
Editor: Alison Mak

(2004年10月)

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



## 編者的話



各位會員：

十月號的「連繫」終於出版了！

自去年受任作為「連繫」的編輯後，深深體會到「光陰似箭」的真實性。剛完成了七月號的會訊而鬆一口氣，轉眼又要籌備十月號的會訊。生活忙忙碌碌，加上自己亦非主動的人，在統籌、聯絡及邀請會員執筆、追稿之間，確實感到有點疲累、有心無力。幸而得到多位會員好友的協力相助和鼓勵，疲累之中也心感溫暖，推動著我繼續努力。

今期的專題探討是「沙維雅模式在專業輔導中的運用」。當中我們介紹了沙維雅輔導模式的獨特元素，也邀請了多位沙維雅模式的輔導員分享他們在助人自助過程中的一點體驗。在此衷心感謝每一位為此專欄執筆的會員。

另外，由今期開始我們新增一個名為「會員天氣報告」的專欄，歡迎大家來稿分享欣賞感謝或新資訊，希望藉此能增加大家對此會訊的親切感，會員之間有更深的連繫。

盼望你們會喜歡這一期姍姍來遲但用心製作的會訊。

## 中心董事分享

Marie Lam  
中心主席

2004年12月8日是今年香港沙維雅中心的週年會員大會(AGM)。在一日一日接近AGM的時光中，我回顧中心十五年來的成長，展望將來的發展，心中充滿感激，感激這麼多年來有一批批的“義工” - 包括幾位創辦同工、各屆主席及董事、在幕後默默付出的同工，熱心幫忙的朋友 - 貢獻出他們的時間，心血與愛心，再加上成千學員的參與，記得當年我們從借的郵政信箱、同工們的私人電話號碼，借地方開會的狀況開始，逐漸地我們有中心的電話號碼、寫字枱、一間小辦公室，並在97年有了正式的辦公室及輔導室，直到今天在突破中心的會址，都是經由大家一步步的努力，才使得中心慢慢地茁壯起來。



香港沙維雅中心於1989年4月13日成立

中心成立之初，一班志同道合的創辦者想要藉由沙維雅模式(Satir Model)及其他全人性模式(Holistic Model)為住在這塊土地上的人及其它所有說中國話的人能提供健康教育，使人們在身心靈受到滋養，得到平安祥和。在我們創始的構思裡，包括籌辦個人成長及專業訓練課程工作坊，提供輔導服務，圖書介紹及錄影帶交流....等等。



Maria Gomori, Jane Gerber, John Banmen  
於1992年來港舉辦工作坊

自中心成立十五年以來，我見證了每位曾參與會務的主席、董事們的來來去去，他們都為中心留下了他們的心力和熱情的足跡，十五年來從一年只一次 Jane Gerber、John Banmen、Maria Gomori 的工作坊，到目前舉辦專業訓練課程、夫婦關係工作坊、兩年制專業訓練課程、個案討論、個案輔導服務、本地導師帶領的課程以及督導訓練、季度課程、每月的錄影帶分享....等等，我們的夢想終於一步步的實現了出來。

這一年來身為主席的我，常感責任重大，一面要珍惜保存歷年來各任主席及董事們的貢獻，同時還想使會務能有更多的發展與突破，為社會有更多的貢獻。因此今年除了督導訓練課程(CSTC)的開始，以培育沙維雅模式的督導員，及第五屆的專業輔導證書課程(PCCC)已舉行第二次實務訓練工作坊外，我們也開始一個沙維雅模式基礎輔導課程(FCC)，針對一般義工、尚未有專業背景或對運用沙維雅模式有興趣的輔導人士，每週一次、共八節的課程，不用有很多的投資，又可以投石問路。不久將來，我們亦會開辦導師訓練課程。將來我們也希望能邀請更多與本中心及沙維雅模式的信念相輔相成的導師來中心開課，未來我們的夢想是希望能將沙維雅模式推展到大中華，以及其他說華語的地區，我們誠心邀請您加入我們的行列。



## 輔導中之沙維雅元素

張玉清

用「沙維雅模式」進行輔導，與其他模式進行輔導有什麼不同？「沙維雅模式」有何特色？其精要之處又在那裡？希望透過這篇短文，向大家扼要介紹「沙維雅模式」的獨特性。

### (一) 「人」與「人」的相遇 (Use of Self)

「沙維雅模式」中，輔導關係的建立及輔導成效，在關乎輔導員是否「一致」(Congruent)。輔導員的自我(Self)，直接影響著輔導的成效。故沙維雅輔導的專業訓練，個人成長及專業發展是雙軌進行的。要協助受輔者獲得治療的四大目標，即(1)高的自尊感；(2)懂得作出選擇；(3)負責任；(4)一致，輔導員必需身體力行，提高自己的意識和覺察，尋求內在的一致及平安，才較能協助受輔者。故輔導員只掌握到技巧或一些工具是不足夠的，唯有輔導員「一致」，才能與受輔者作出接觸(Make Contact)。當然，沒有一個輔導員能常常做到「一致」，對輔導員來說，「一致」也是一個過程，但若輔導員能理清家庭帶給他的影響，放下一些未滿足的期待，處理未完的事，轉化家庭規條等，輔導員便有更高的覺察瞭解其是否「一致」，以及能具備協助受輔者處理其問題的能力。

### (二) 冰山的比喻 (Iceberg)

沒有學習過冰山理論，便不算學習過沙維雅模式。沙維雅女士透過冰山的比喻，展示出一幅個人內在的圖畫，讓我們更透徹及系統地瞭解一個人的內在世界(intrapsychic

process)。透過運用冰山，輔導員協助受輔者作出改變。冰山理論解釋了個人內心的鬥爭以及與他人相處時出現的不安，改變就從覺察輔導員及受輔者的冰山開始，最後達至冰山不同層面的和諧，並向治療的四大目標邁進。

### (三) 溝通姿態雕塑及家庭重塑

溝通的理論很多，但以肢體雕塑展示溝通姿態的方式，讓內在看不見的圖畫外顯(externalize internal processes)乃沙維雅模式的特色。當溝通姿態(討好、指責、超理智、打岔)被雕塑出來，溝通的模式及動力便一目了然，這是協助受輔者改變溝通姿態，達至一致的溝通姿態十分有效的方式和渠道。

溝通姿態雕塑乃家庭重塑重要的元素，家庭重塑的過程卻更複雜。同樣，家庭重塑也是把一副看不見的圖畫外顯，這可能是家庭成員間失去功能的溝通模式，可能是案主內在的資源，可能是家庭內的動力和資源等。家庭重塑透過角色扮演、雕塑、探索案主及角色的冰山，讓案主以新的眼光看舊的事物，提高覺察，擴展觀點，化解誤會，轉化內在資源，與父母連結，增加自尊感，達至內心和諧一致，以及四大治療目標。

### (四) 經驗性學習 (Experiential Learning)

經驗性學習乃達至真正改變唯一的途徑。所謂經驗的方式乃案主「此時此地」的經驗，如身體五感的經驗，或者其「冰山」的經驗。案主希望處理的事情都是「過去」

的，是一些故事、歷史或過去的經驗，沙維雅模式是透過案主「此時此地」的冰山，讓案主經驗其「冰山」的過程，協助案主在冰山不同的層次作出轉化，案主以新的經驗看待舊的事物。由於案主親身經歷內在的改變，而且是經過混亂和整合的過程而達致，故改變是深遠和長久的。

### (五) 簡約治療、改變卻深遠和長久

如前所述，沙維雅模式的經驗性學習能協助受輔者作出深遠和長久的改變，不但如此，沙維雅模式也是簡約，可以在很短的時間內協助受輔者作出改變。如何做到既簡約又持久的改變呢？沙維雅模式透過冰山的探索，經驗性學習及不同的改變的工具，讓受輔者有深刻的內在經歷，由於沙維雅模式是正向及成長的模式，故受輔者往往會為其成長負責，作出更好的選擇。此改變不單是冰山某一層次的改變，而是整個「人」(being)的改變。更奧妙的是，當個人變得更「一致」，其內在更和諧的時候，他身邊的人也會隨著改變，沙維雅模式相信個人是活在系統中，人與人是互相影響的，故個人的改變會帶動他人的改變，他人的改變也同時影響著個人，所以沙維雅模式治療的效果是深遠及廣闊的。

以上是本人過去對沙維雅模式學習的經驗小小的分享，希望讀者能更深入地認識及欣賞沙維雅模式精妙之處，在個人及專業發展上有更多的成長。

# 專題探討：「沙維雅模式」在專業輔導中的運用

## 輔導員的成長

Working on my Family Rules

Alice Fung

(PCCC IV GRADUATE)

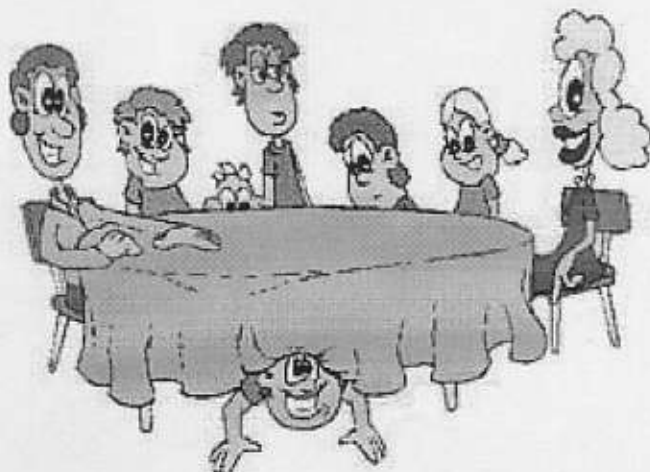
Before learning the Satir Model, I was not aware of the impact of family rules on me. Throughout these years, I discovered that many of my family rules have a lot of negative impact on me. For example, I have a low self-esteem because I am a girl; if I am not successful, I am less worthy. I learned not to fight for my right. I tried my very best to be perfect, to be like a boy, to work hard and be responsible.

"I should keep my promise and be responsible" is my major family rule. When I am keeping my promise, I should protect others and sacrifice myself. When I went through the cancellation process of my wedding, I experienced the changes inside. I needed to

have my boundary to protect myself. I am worthy. I can still have my own dream. I feel much relieved and stable after transforming this family rule. I believe life is more important than anything. I can listen to my heart and respect myself too. These family rules may not fit in every situation. I have my right to refuse others' unreasonable expectations. I don't have to be perfect.

In addition, all the family rules have positive impact on me. Some help me to achieve success and be appreciated by others. I have learned so much when I was young that I know how to do things in a more perfect way and how to be lovable. I can follow rules with no hard feeling, as I am

used to them. But now I know how to get what I want. I learn to treasure everything but the most important one is to treasure myself. I want to be healthy, to have free time to rest, to feel safe. I don't want to be the best or be perfect, it is too expensive to strike for. I don't want to be a top achiever, I want to enjoy and experience life. Even though all these family rules are still influencing me, I am now aware of them. I can consider whether to follow them or not, especially when I am making big decision. Now I am more in charge of my inner experience, loving and accepting myself. I am capable of making choices in specific situations and I can be more congruent.



# 專題探討：「沙維雅模式」在專業輔導中的運用

## 輔導員的成長

我在專業輔導證書課程的日子

Rebecca (PCCCIIV 學員)

2002年我報讀PCCC IV，至今年10月已完成最後一個工作坊。回想這兩年，在個人及專業輔導操練均有很多的成長，這是我所感恩的。在個人方面，我學懂接受自己不同性格和既有資源，又學習欣賞擁有和善用它們。以往我總集中看自己不足、不滿的地方，今天我卻看到自己所有。

每當我這樣想，總感到自己很「富有」、很「美麗」和更有信心。在三人組過程中，更使我體會什麼是「表裡一致」，並幫助我

在其他處境適當地運用它。

在專業輔導操練方面，我可以利用兩年時間深入地學習運用「沙維雅模式」作出評估、制定治療目標和介入手法，給自己打好一個基礎，日後在這平台上學習其他輔導模式。藉著課程的內容及從導師們身上，我明白技巧是要經日子的琢磨外，輔導員本身的質素也很重要。這兩年的過程，我看到「沙維雅模式」很重視人的本身，深深地感受到一個熱愛生命的輔導員，才願意花上時間與案主連接，尊重他們獨特的經歷，在輔導過程中與案

主同行，見證案主的改變。

在這裡讓我感謝我的三人組成員——ALICE和少平。每次的聚會我們均有很多得著，彼此支持、鼓勵和提醒。我又要感謝小組導師ESTHER，她總是不吝嗇的將學習「沙維雅模式」的經驗與三人組分享。我也要感謝信任我而接受輔導的案主，從他們的經歷中獲得很多學習和鍛鍊輔導技巧的機會。兩年美好的學習時光匆匆而走，這不是一個完結，而是另一個開始，深信以後我們必定在工作、個人、教會生活繼續運用沙維雅模式。

## 輔導員的分享

「破土而出」的生命力

少平

她，在內心深處傾出那份壓抑已久的悲傷，淚水訴說著內疚與自責；她，願意放下怒氣，執著與尊嚴，學習接納自己的不是，以新的方式面對未來，雖然過程是痛苦，有時更是原地踏步，但仍然咬著牙關去堅持，為的是重建一份與子女缺裂的關係。自己深深被這位受助者的愛與勇氣所觸動，如同看著一粒種子，在惡劣的環境中，歷盡艱辛破土而出，綻放出耀目的生命力和盼望，或許這是「沙維雅模式」所誘發的神奇力量，讓人接觸到豐盛的生命資源及經歷內心深處的和諧一致。

作為沙維雅中心輔導員的感想

程粵

不知不覺，我由修讀沙維雅專業輔導證書課程開始實習用沙維雅模式做輔導，至今已經超過2年多了。記得我的第一個實習個案，一開始真不知從何入手。當時我對沙維雅模式認識不深，再加上沙維雅模式又沒有一套很結構化的程序，最初幾次會面除了有「愉快的交談」外，就什麼結果都沒有，更惶論有轉化(transformation)或是改變(change)。經過這兩年的不斷努力、實習、看錄影帶、看家庭治療示範、上工作坊及讀書，我才開始知道什麼叫擬定目標(set goal)，怎樣找出個案各個冰山的層面，以及什麼叫做改變。我很欣賞沙維雅模式是一個成長的模式。在不斷學習的過程中，自己也不知不覺的成長了。我相信這正是沙維雅模式的過人之處，也祝願所有同行者能在沙維雅模式中汲取營養，助己助人。



# 瑪莉亞·葛茉莉博士之沙維雅模式家庭治療示範



## 主角心聲



瑪莉亞·葛茉莉博士(Dr. Maria Gomori)於十一月二日在香港城市大學惠卿劇院作了一次沙維雅模式家庭治療示範。當晚有二百五十多位參加者，見證著一個家庭的成長和改變。以下是該個示範家庭中的父親 Daniel 於示範翌日默想時的一點反省和感受。在此欣賞 Daniel 的開放，也感謝他願意與大家分享他個人默想的內容。祝願他們一家四口各成員有高的自我價值，也能享受融洽自由的親密關係。

\*\*\*\*\*

感謝和讚美主！昨天晚上，我們一家四口為沙維雅模式家庭治療作示範，我們一家在台上面對台下 200 多人示範，他們都是醫護人員、輔導、教育或從事助人專業工作者。這示範由瑪利亞、葛茉莉博士和香港沙維雅人文發展中心主席林沈明瑩博士親自主持。我們真的很幸運。

我們一家人心情都很緊張，另一方面又感到很榮幸。期待新的經驗，新的衝擊，新的學習。整個示範做了兩個多小時，探討的核心隨著瑪莉亞的帶引，逐漸探索我家庭所面對的特殊處境。大女和二女對自己的自我價值認識不夠，無法給自己足夠的肯定。她們雖然在很多方面都很好，但很奇怪，她們都覺得自己不夠好。雖經過旁人多番肯定，她們也沒有足夠的能力和信心去肯定自己是好的、是獨特的。這是我家庭較為特別的地方。瑪莉亞即場為我們做了對自己的自尊的一個評估，10 分為滿分。我、Helen(我的太太)、兩個女兒分別給自己的分數是 6, 7, 7.5 和 5 分。這算不得是一個滿意的分數。我和 Helen 的分數也不高，我們這樣評價自己和自己的生活，難怪兩個女兒都用同一的模式來看自己和自己的生活。我知道她們都需要我倆的幫助和肯定，才能培養她們的自尊，這是非常非常重要的課題。否則她們大了以後，將無法滿意自己的表現。縱然已經是做到最好的，她們也將無法喜悅，因為在她們的心，永遠是覺得自己不夠好。

我們一家人都很高興，得到這個覺察，我們決定做一些事情，幫助大家的心去多一些體驗-我是尊貴和可愛的:

- 除非我和 Helen 都有這個覺察，提高自己的自我肯定的能力，否則兩個女兒也無法容易有所突破。我倆二人都要為自己，為兩個女兒做功課-我倆都要活於此時此刻，表裏一致，生活出自己的愉悅的生命，這樣做也是時刻光榮天主。
- 在家庭內，我們要習慣定時多做[天氣報告]的分享，大家表裏一致地溝通-分享互相欣賞、抱怨、建議、困惑和新的資訊。希望透過這有效的溝通分享工具和表裏一致的體現，一家人都持續有新的創造，新的體現，新的了解和成長，進一步感受我是尊貴和可愛的感覺。我覺得我們可以一起多唸玫瑰經，互相代禱，做[天氣報告]的分享。
- 我要懂得讓出更多空間和自由，讓兩個女兒愉悅地選擇她們所需要和喜歡的，我要讓她們時刻都察覺到她們是何等特別，何等尊貴和可愛!我也希望我和 Helen 一起與她們同行!

感謝和讚美主，您透過瑪莉亞博士和她的同工給我們一家人這個難得的體驗和覺察，讓我們一家人有機會一起省察，一起體驗和同步成長。是你讓我們的心感受到我是何等尊貴、特別和可愛的！感謝您！