

連繫 Making Contact



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

(2004年4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

主席分享

各位親愛的朋友：

今年是中心成立十五週年的大喜日子，很高興能見證中心成立及發展；感激每位曾經參與中心的活動及服務的朋友，你們付出每分的努力及時間，令中心不斷茁壯地成長，讓更多的朋友及其家庭獲得滋潤！

特別感謝的，是中心的創辦會員、歷任的主席及董事、課程導師、小組導師、義務輔導員、義工、職員；但願在未來的日子，大家能繼續支持中心的服務。祝福本年度專業輔導證書課程畢業的同學，中心歡迎你加入我們的團隊；中心正在十五歲的青少年時期，期待與你一起步向更多的成長！

主席 林沈明榮



第三屆專業輔導證書課程的同學們畢業啦！

他們於4月11日舉行了畢業聚餐暨謝師宴，當晚師生濟濟一堂，氣氛十分高漲。今期共有27位學員完成課程畢業成為中心輔導員。其中，莫嫻勤更以榮譽資格畢業。我們特地訪問了這位「剛出爐」的榮譽生——

筆者：得到此榮譽，有些什麼感想？

嫻勤：很興奮，感到靚靚然，因為自己的努力得到肯定。我不是指功課上的努力，而是我在經歷生命成長上的努力。這對於我日後的輔導工作十分重要。

筆者：對於PCCC的師弟妹，有些什麼建議給他們？

嫻勤：要信任自己，對自己有信心，相信自己是擁有足夠的內在資源去成長和釋放自己，經歷生命。



各位會員：

四月份是一年之中的「放假月」，一連串假期過去後，我仍有點「意猶未盡」，不知大家有沒有同感？

然而，中心在三、四月份卻十分熱鬧。Maria Gomori的工作坊和家庭治療示範後，接著是第四屆專業輔導證書課程(PCCC(IV))的輔導技巧工作坊及新推出的督導培訓課程，而PCCC(V)、Marie Lam的沙維雅家庭治療模式工作坊及「心澄之旅」工作坊也陸續在五月份舉行。看著中心經過了多年的努力，逐漸成形，現在能不斷實踐推廣沙維雅模式的使命，內心很是感動。

今年是中心15歲生日。大家看見右上角的十五週年標誌，是劉翠屏(Esther)為中心精心設計的，在此向她致以衷心的謝意。為慶祝中心15歲生日，我們將會推出一些精美的紀念品，大家記緊密切留意下期的「連繫」。

維繫會員、向外推廣沙維雅模式是本會訊的任務。故此，由今期開始，我們將加插數個專欄，包括「好書推介」、「中心快訊」、「會員分享」、「董事分享」及「專題探討」。而今期「專題探討」的題目是「親密關係與沙維雅模式」。猶記得我初學沙維雅模式時曾有機會在工作坊中觀察Maria Gomori為一對夫婦作輔導示範。Maria只需看看夫婦倆各自的家庭圖，便能推算他們之間的相處模式和溝通問題。當時心想：「嘩！比夾時辰八字更準確！」。學習沙維雅模式時間越長，逐漸明白Maria「神機妙算」背後的道理。我們與伴侶相處時，或多或少也帶著我們各自在家庭中的學習；而我們未被滿足的渴求也會透過不同形式的期待投射到對方身上。透過以下三篇文章，盼望大家能在當中找到一些同感、一點啟迪。在此感謝Clarence Ching、Irene Cheung和張玉清為此專題執筆及Patrick和Judy作被訪者與大家分享他們如何在沙維雅模式中改善溝通。

編者語

專題探討：親密關係與沙維雅模式

關 係 在 沙 維 雅 模 式 中 成 長

Clarence & Irene

究竟SATIR MODEL如何幫助夫婦解決溝通困難，達致和諧的關係呢？今次我們訪問了最近參與了JOHN BANMEN輔導示範的PATRICK和JUDY，讓他們和我們分享他們的心路歷程。



PATRICK的慣常溝通模式是「超理智」，而他的太太JUDY則常以「指責」作為她的溝通方法。他們的對應模式在「玩電腦」一事上表露無遺。PATRICK飯後常會把時間消磨在電腦上，他覺得電腦可帶給他不少資訊，也增加他和與其他人聯繫的機會。JUDY每見他玩了很久，便會指責他：「玩了這麼久也不覺累嗎？」；而PATRICK通常會推搪幾句，但眼睛仍盯著電腦螢幕。JUDY這時便會無名火起，指責的用語也越來越激烈。為了減少磨擦，PATRICK便決定和JUDY協議他用電腦的時間，以減少爭執。

今次JOHN BANMEN和他們做的示範，令他們有了新的體會。PATRICK發現，他訂下用電腦的時間，似是解決了雙方的爭執，但卻沒有處理JUDY的渴望。而他很多時也被JUDY的「非語言訊息」所觸動。他因JUDY表情的變化，覺得好像在怪責他。原來這是和他在原生家庭的經歷有關。JOHN更請PATRICK合上眼睛，開耳朵聽JUDY的說話，這樣便不會誤讀JUDY的訊息了。

此外，JUDY在這次示範中發現自己常因「沒有的東西」而指責。例如她會指責PATRICK用太長時間玩電腦，而不說出她希望PATRICK能陪伴她的需求。JUDY有了這覺察後，每次她想指責時，就問自己「我的期望是什麼？」。為此，她向自己作出承諾：要學習表達自己的期望，以取代指責。PATRICK也因此而知道JUDY的指責是表達自己的期望，並不是指責自己。

經過這次示範後，他們說看到以後相處的新方向，會為他們之間的和諧繼續努力。我們在此衷心祝福PATRICK和JUDY在沙維雅模式中找到彼此之間的和諧。

當 「 火 龍 果 」 遇 上 R D - I I



深藍小鴨

從前有一個機械人，名叫RD-II。他的為人正經入股，他的生活整齊有序。日復一日，直至有一天，他感到生活太沉悶，心想：「讀萬卷書不如行萬里路。」他家中的萬卷書已讀了不少，於是便參加了X泰旅行團「火焰山七天實惠團」看看外面的世界！

一到埗，天氣炎熱非常，RD-II汗流浹背，但卻被面前新鮮的事物吸引著，尤其是同團的「火龍果」小姐。RD-II被「火龍果」開朗活潑的性格所吸引，在她身上，RD-II看到人生的多姿多采。這正是他多年所渴望的。無獨有偶，「火龍果」也對RD-II一見鍾情，她被RD-II的平和性格，淵博的學識所吸引。這也是她覺得自己所缺乏的特質。

他倆一拍即合，旋即打得火熱，最初的幾天，他們相處得十分愉快。RD-II和「火龍果」一同嘗試許多新鮮的玩意，生活變得多姿多采。當「火龍果」有問題時，RD-II也能給她詳盡的分析，作她的引路明燈。

一天，「火龍果」對RD-II說：「不如我們明天不跟行程，轉去浸溫泉吧！我聽說那兒風景很美！」RD-II面有難色，說：「但是行程沒有安排，我們又未去過，不如從詳計議，後天再去吧！」「火龍果」說：「要等這麼久，什麼興致也沒有了！怎麼你總是要從詳計議的！」RD-II：「你不是喜歡我這樣的嗎？怎麼現在變成了缺點？而你，怎麼你做人那麼衝動，不理後果？」「火龍果」也不甘示弱：「你不是說喜歡我想做就去做的性格嗎？」他倆爭吵不休，令「火焰山」的氣溫也提升了不少…



為甚麼當初對方吸引你的長處，轉眼便變成缺點呢？為甚麼人們又總在相愛的地方跌倒？

Satir曾說過，我們身上有很多不同的部份。有些部份在成長的時候得到潤澤，它們便得以茁壯成長。而另外有些部份，我們會為它貼上負面的標籤，抗拒它，於是它便失卻了成長的土壤，不能展現出來。好像RD-II，他的原生家庭裡面，「創意」被認為是危險的，不深思熟慮便是「衝動」，萬事都要小心行事。這樣，RD-II的「創意」部份就被埋沒。但另一方面，「創意」卻又能為RD-II平淡如水的的生活增加樂趣。這正是「火龍果」吸引RD-II的地方。但當「火龍果」的「創意」在其他情況展現時，RD-II舊有的防衛機制就被啟動。實際上，RD-II對「火龍果」的衝突也就是他自己內心的衝突，不過是投射在「火龍果」身上罷了。

「火龍果」也看上了RD-II的「深思熟慮」。她對自己的「衝動」多多少少也接受不了，給了它一個負面的標籤。但是，「火龍果」同時間也不喜歡被規條所束縛。她可能把它視作一種阻礙，從而反映出對RD-II的不滿。

大家也許都嘗過以上的經驗。在你的心裡面，有哪些部份是互相衝突的？它們又怎樣外化成伴侶間的衝突？你可以接受自己那些「負面」的部份嗎？你可以把它們轉化成有用的部份嗎？我期望大家能靜下來想一想，為自己增多一些覺察。

專題探討：親密關係與沙維雅模式

婚 姻 輔 導 - 沙 維 雅 模 式

張玉清

以沙維雅模式進行輔導，通常我們也會從三方面進行探索和介入。

- 第一，是個人內在的過程(intrapsychic process)，通常我們可以透過探索「冰山」以了解個人內在的經驗。
- 第二，是互動的過程(interactive process)，即兩個人或家庭成員間各自的「冰山」互動的過程。
- 第三，是原生家庭的影響(family-of-origin)

在婚姻輔導的過程中，輔導員就是透過這三方面協助案主。如案主是單獨前來，輔導員即探索其「冰山」，並了解其與伴侶互動的模式，案主是用何種溝通姿態應對與伴侶間出現的壓力，並探索案主原生家庭如何影響他與伴侶的溝通，以協助案主的「冰山」在不同層次作出改變，並達到更一致的溝通。如果案主是兩夫婦/伴侶，通常都是因為兩人的差異而出現問題，輔導員要協助他們達到更一致的溝通，便需更巧妙地穿梭於他們的冰山及原生家庭，以帶出新的選擇和改變。

此外，輔導員的「信念」及「一致」是輔導過程的關鍵。以下筆者便摘錄一部份進行婚姻輔導尤其要注意的信念。至於是如何進行輔導，其實是很難用文字表達，但為了讓讀者對沙維雅模式有更具體的了解，以下是一些參考的問題。

沙維雅信念：

- 人們由於相同而有所連接，由於相異而有所成長
- 健康的夫妻關係是建立在平等的價值上
- 一人改變，整個婚姻及家庭系統也會改變
- 多半的夫婦傾向選擇對他們而言是熟悉的而非舒適的應對，尤其在壓力之下

怎樣探索夫妻/伴侶的冰山？

行為：「有什麼活動你們是一起做的？」

「有什麼東西你們會分別進行？」

應對模式：「遇上壓力時，你們會如何應對？」

「你們會如何處理憤怒、興奮、失望和眼淚？」

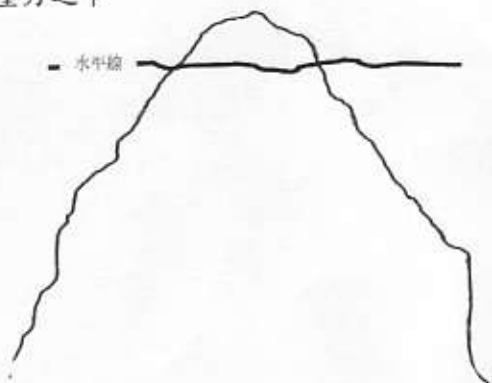
感受：「當…你內在有什麼感受？」

觀點：「你們是如何看對方的？」

期望：「你期待對方如何對待你？」

渴望：「在你內心深處，你最渴望得到的是什麼？」

自我：「你怎樣看自己？」



一些過程問題

1) 接觸/建立關係

- 「你現在感受如何？」

2) 訂立目標/探索冰山

- 「有什麼東西是你們想處理的？」

- 「你想有什麼不同嗎？」

- 「讓我知一些令你失望的事情？」

- 「你是否同意他/她的說法？」

- 「你是如何應對這些失望的？」

- 「你內在的感受是什麼？」

- 「你想有什麼的改變？」

- 「是否嘗試過了？」

- 「當你打岔時，你會怎麼樣？」

- 「這是否你一貫的處理方式？」

- 「你付出了什麼的代價？」

3) 探索案主作出改變的承諾/作出改變

- 「你是否願意冒險改變這樣的關係？」

- 「你是否想處理這些未滿足的期待？」

- 「要在這婚姻關係中成長，你想有什麼的不同？」

- 「你有什麼的選擇？」

- 「你需要什麼以作出改變？」

- 「你們是否都有這樣的承擔？」

4) 落實改變/結束會談

- 「你打算作出什麼的改變？」

- 「在這次會談中，你們得到什麼？」

- 「你現在感覺怎樣？你的經驗如何？」

- 「我們可否在這裡結束？」





「覺察、分享、接納、更新」

課程及培訓主任 Angela Wong

在沙維雅中心當義工，差不多有五個年頭。我很喜愛Satir Model，但凡是工餘時間及假期，都會義不容辭為中心服務，或是當攝影、庶務工作、或是當助教、翻譯、或是與我的trio members帶領講座及工作坊。這些經驗，豐富了我對Satir Model的認識，亦加深我對人性和家庭的了解。

Satir Model的理論看似很簡單，但要在輔導工作中實踐，殊不容易。記得當年完成了兩年的專業培訓(PCCC)，才開始掌握何謂「冰山」。大抵，這個「The Knowing of Unknowing」的過程，是推動我繼續走這尋找自我之旅吧！

學習Satir Model，最重要的可能不是理論及技巧，而是花多少時間在不同的經歷和過程中。曾經參與幾次初階課程(LVI)，儘管每次的主題及內容相若，但遇上不同的組員和組合時，我驚訝當中的千變萬化；或者，亦可能我每次懷著不同的心境參與，所經驗到的學習及體會是非常豐盛！

學習Satir Model最奧妙的地方，是「The Magic of Satir」，在不同的工作坊中，參加者所分享的經驗，令人有種似曾相識的感覺，提醒我一些可能已經久違了、失落了的人生片段；透過這個「覺察、分享、接納」的過程，在人性的層面彼此連繫及成長，讓生命更完善、更豐盛！

在新一屆的董事局成員中，我擔任了課程及培訓主任的角色，期望將我曾經在Satir的成長道路，透過為中心提供的服務，與大家分享及連繫。很高興得到主席Marie、其他董事的支持及鼓勵、職員在行政上的支援，中心在過去半年已經籌辦了不少有意義的課程。

很感恩的，是籌組新一屆的課程及培訓委員會時，邀得不同背景的Satir朋友擔當委員，其中包括中心董事陳少玲、資深輔導員及督導文家安、歷任小組導師李志強、現任小組導師王柏軒、及熱愛個人成長的Raymond Chow。我們的使命，是期望透過彼此的努力及合作，為中心籌劃和發展不同類型的課程及工作坊，讓更多人體驗「The Magic of Satir」！

中心在未來幾個月將舉辦不同的課程及培訓活動，資料如下：

課程名稱	日期	導師
1. 心澄之旅	2004年5月8-9日;23日	林沈明瑩博士
2. 沙維雅家庭治療模式初探	2004年5月27-30日	林沈明瑩博士
3. Seminars for Helping Professionals Session A: Anger: A Deadly Emotion Session B: Trauma: Some Early Interventions Session C: Loss and Grief: A Positive Solution Session D: Suicide: A Fatal Decision	July 15, 2004 July 16, 2004 July 16, 2004 July 16, 2004	John Banmen Kathlyne Maki-Banmen Kathlyne Maki-Banmen John Banmen
4. 個人成長工作坊 (名稱待定)	2004年8月26-29日	張洪弘先生 張俞壽韶女士
5. 夏季課程/講座/工作坊	2004年6月-9月	義務導師

假如你有興趣知道多些中心的課程及活動，可以瀏覽我們的網址：www.hksatir.org。無論是長期的專業培訓，或是短期的工作坊，都希望在中心與你們相遇，在Satir中彼此連繫！

中心輔導服務

中心最新的督導培訓課程

Clinical Supervisor
Training Course
已於4月份開課啦！



個案統計

因經濟困難而獲輔導費減免之個案數字共：76

截至2004年3月31日，本中心活躍個案：491

04年首季提供輔導之輔導員人數：65



沙維雅家庭治療模式初探：學員分享

我學到把自己的生命與我的母親的期望分開，
我選擇活出自己的生命。
我也學到可以從我已過世的生父中得的愛，
以填滿內心的寂寞。也可以為我的生父而愛自己。

Loving yourself is the first step of loving others.
Change is possible and I have ability to change.

重新探索自己由少至大的成長歷程及與父母的關係，
是極需要勇氣和決心，但這一些都是值得和最重要的是每一個「我」也可以選擇、決定。

Be Strong, Be Positive & Be Happy

一致不是放縱自己
的感受，而是照顧
自己、他人和情境。

Satir Model 幫助我更能接納及認識自己，讓我
重新檢視自己家庭對我的影響，我可以作出選
擇這些影響的。對我日後的成長很有幫助。

一個好精彩的互動歷程，在短短的數日相處中，我感受人與人相處的互愛，真誠的可貴。透過他人分享對失去已故親人的感受，提醒自己更要、更多表達對父母的關愛，我會多用感謝、欣賞的話去表達我對他們的愛。

能將沙維雅模
式活用在生活
中，提高、重
賞自我價值、

會員分享

「愛自己」



天使狗狗

「愛自己」這三個字，對我來說，從來都是很陌生的。從小在學校學到的，是愛家人、愛同學、愛師長、愛朋友……從來沒有學習「愛自己」這功課。身為一個循規蹈矩的學生，我很努力地去愛他人，不曾想過要愛自己，甚至覺得「愛自己」就相等於「自私」。還記得小學畢業紀念冊上，一位老師給我的訓勉是：「嚴以律己，寬以待人，這才是愛的真意！」我真的常常「嚴以律己」，努力嘗試「寬以待人」，相信這是做人的大道理！

因為「愛他人」是我做人的大道理，基本上我做任何事都會先想想別人，例如對別人的影響、別人的感受、別人的看法等等。聽起來好像很偉大，簡直有點像「聖人」，其實有苦自己知。處處為身邊的人著想，將自己的需要放到最後，背著別人的擔子，抑壓著自己的感受，壓力大得叫我透不過氣來。

去年十一月，我參加了四天的Satir Workshop。在這短短的四天中，我第一次全情投入，一心一意的去反省自己的生活，去了解自己的需要，去學習愛這個「我」。第一次整整四天都只是想著自己、整理自己、呵護自己、安慰自己、鼓勵自己、讚賞自己、接受自己、寬恕自己……

在Workshop中不知為自己的掙扎流了多少眼淚，也為以往嚴苛的對待這個「我」而說了聲「對不起！」，承諾以後要好好對待「我」。四天過去，我沒有一下子改變了。但我開始嘗試去愛自己多一點，時常提醒自己要去看自己，接受及容讓自己也有軟弱、膽怯及騾怒的時候。

「愛自己」這功課對我來說並不容易，「嚴以律己」這大道理仍影響著我的思想。但我會經常提醒自己要珍愛這獨一無二的「我」。

好書推介

愛與自由：家族治療大師瑪莉亞·葛莫利傳

教育及資源委員會



兩年前，我們所敬愛的工作坊導師Maria Gomori的自傳「Passion for Freedom: Maria's Story」出版了。最初，是基於好奇心和「捧場」心態，想窺探這位八十二歲仍精力充沛、「功力深厚」的智慧老人的一生。誰知書一上手，便手不釋卷。今年自傳的中文版面世，再次拿起這本傳記，仍然深深著迷。吸引我的，是瑪莉亞生命中一個又一個的奇蹟——如何在二次大戰時逃脫走向猶太集中營的死亡隊伍、如何冒死離開蘇聯控制下的匈牙利逃到西方、如何在嚴重車禍後與死亡相對、學習孤獨……當中她對自由和愛的熱切追求，令我深受感動。一次又一次生死攸關的經驗，開啟了潛藏在她靈性裡豐富的資源，使她日後在遇到Virginia Satir後，這些資源得以轉化為她助人工作的祝福。瑪莉亞在回顧過去時，發覺自己是「跟隨生命的過程，讓生命自然展現」。她得以多次倖免於難，是因為她「不會花太多時間注意障礙」。這個生活的智慧令我對自己的生命有很多反省。讀畢此書，內心也沾染了瑪莉亞對自由和愛的熱誠，不禁對自己的將來充滿期待，盼望我會選擇去讓生命展現豐盛的姿彩。

指數

內容精彩程度

☆☆☆☆☆

難深度

☆☆

翻譯水準

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆ 最高

*此書在沙維雅中心有售，售價(會員) \$80





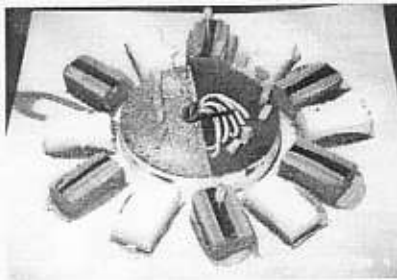
Happy Birthday HKSC!



香港沙維雅中心在1989年4月13日正式成立至今，已有15年了。今年是我們中心的15歲生辰，若以人生的成長階段來看，我們已進入青少年期，希望我們在經歷成長矛盾的同時，也可以表現出充滿創意和活潑的年輕力量。



今年3月和4月，正值Maria Gomori和John Banmen在港主持工作坊，中心邀請他們與參與者一同吃了幾次生日蛋糕。除此之外，董事會亦即將於今年至明年3月底陸續推出不同的15週年慶祝活動、紀念品和紀念書籍，希望大家多多支持，集合我們的力量，讓中心可以繼續健康成長！



沙維雅中心 捐獻表格

香港沙維雅人文發展中心於1989年成立，致力推廣沙維雅模式及其他人本主義的輔導及治療法，幫助個人、家庭及團體作出成長、建立聯繫、增強溝通。如你也願意為以上的目標出一分力，你的捐獻將撥作：

- ◆支持本中心的日常經費(每月約HK\$70,000)
- ◆資助經濟有困難者在本中心接受輔導服務(每節HK\$50)

◆贊助本中心所舉辦的課程之獎學金

我願意捐獻：

- HK\$50 HK\$100 HK\$200
 HK\$500 HK\$1,000 HK\$_____

本中心為政府註冊的慈善團體，捐款HK\$100或以上，可獲發免稅收據。

支票抬頭請寫：香港沙維雅人文發展中心有限公司
(Hong Kong Satir Center for Human Development Ltd.)

捐款者姓名(中文)：_____ (英文)_____

聯絡地址：_____

聯絡電話：_____

謝謝你的支持！

地址：九龍吳松街191號突破中心11樓 電話：2336 3121

15週年慶祝 歡迎捐獻

凡捐款\$50者，
可獲贈...



或

