

連繫 Making Contact



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

(2004年7月)

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

編者的話

各位會員：

踏入夏季，中心的各項活動正如火如荼。除了一向的沙維雅模式的工作坊外，越來越多中學或機構邀請中心去主持講座和工作坊；而且，尋求輔導服務的人數也顯著增加。這些證明了外界對中心和沙維雅模式有了認識和信心，看到這些發展，我的心情十分興奮。

今期的專題探討是「沙維雅模式與靈性生命」。提起「靈性生命」，很多人會以為那即是宗教信仰。其實，「靈性」部份不一定局限於宗教，它泛指我們的精神（非肉體或物質）層面，那是「冰山」的「自我」部份，是生命力的來源。由於「靈性」比較抽象，不少工作坊的參加者和專業輔導證書的學員也對此有不少疑問。故今期的專題探討找來多位會員執筆，與大家分享他們在「靈性」部份的體會。在此衷心致謝 Esther Lau、何桂萍修女、Christopher Ng、莫嫻勤、羊羊和葉慶璇。

專題探討：沙維雅模式與靈性生命

靈性與沙維雅輔導：訪問何桂萍修女 Alison Mak

個子小小但卻擁有無比生命力、風趣幽默的何桂萍修女，總令我聯想到「修女也瘋狂」這齣電影，不是因為何修女的歌喉(事實上我從沒聽過她唱歌)，而是她突破傳統的作風，與我以往所見過的修女很不同。也許因為這顆開放、好奇的心，使她做了許多一般修女不會做的事——十多年前開始學習沙維雅模式，現在是中心的認可臨床督導；視反叛的問題少女為她服務的對象，現在是「關愛之家」的中心主任；最近更跨越本身的宗教框框，往法國去聽一位很出名的禪學大師(Thich Nhat Hanh/一行禪師)講學。談起靈性與沙維雅模式，又怎麼可以不請教她？

筆者：你本身是神職人員，也是資深的沙維雅輔導員，你的靈性部份對你進行輔導時有幫助嗎？

何：絕對有很大的幫助。我的靈性部份令我能更有效地運用沙維雅模式。靈性部份是一切信念和內心平安的來源。內裡平靜安穩，我就可以自如地運用自我(use of self)，與案主接觸，與他的冰山連接，協助他看清楚自己的內在過程，可以為自己做選擇。倘若我內心混亂不安或充滿怨憤，我便很容易被案主的情緒或問題影響，我便無法客觀地為案主進行輔導了。

筆者：你在輔導案主時，會運用他的靈性部份嗎？

何：那要視乎個別情況而定，要考慮他個人的靈性、他呈現的問題等等。

(下頁續)

專題探討：沙維雅模式與靈性生命【續】

(靈性與沙維雅輔導：訪問何桂萍修女續)

筆者：談起靈性部份，一般人會聯想到宗教或信仰。倘若案主沒有宗教信仰，你怎樣協助他發揮他的靈性部份？

何：沒有宗教信仰也可以培養靈性部份。發展靈性部份基本上是一個尋根的過程。縱然沒有宗教信仰，大部份人也不會否定這個世界背後冥冥中有一位「主宰」。其實，這個宇宙中每一項事物也是互相連接的。協助案主意識到自己其實也是這個宇宙的一部份，或是與他所相信的「主宰」連接，他便會有安全、在家似的感覺(feel like home)，內心的平靜便會油然而生。有了這份平安，案主便可以無懼地面對自己及他人，更能夠比較表裡一致地生活。

筆者：你最近往法國拜會了很著名的禪學大師一行禪師，在培養靈性層面上有些什麼新體會？

何：此行收穫十分豐富，而且發覺一行禪師的禪學與沙維雅模式有很多不謀而合之處。例如，一行禪師強調正面思維、欣賞生命，這與「天氣報告」的第一步「欣賞」的訊息一樣——尋找、確定和分享正面美好的事物，平安（無論是個人內心或是人與人之間）便產生。一行禪師也強調自我醒覺(mindfulness)——有意識地觀察自己的內在狀態，冥想(meditation)便是其中一個有效的方法去幫助我們留意自己的內在狀態和在我們週遭所發生的事。沙維雅模式在這方面也有很多相似之處，好像沙維雅女士也很著重冥想，透過冥想來進入「此時此地」(here-and-now)，接觸我們的自我和靈性部份。我們在輔導時也很著重「此時此地」，協助案主直接接觸當時的內在過程，然後才可以凌駕情緒，為自己做選擇。

筆者：這樣看來，靈性層面似乎是沙維雅模式的支柱。

何：不錯，靈性部份令我們有平安，無論對天、地、人也更容易可以表裡一致(Congruence)。

沙維雅模式的默想與我的信仰

Esther Lau

在我最初學習沙維雅模式的時候，對於每次工作坊前的默想練習，都會很自然地感到有點掙扎，這並不是我對默想的抗拒，而是數十年來，我在基督教信仰裏，已養成了另一習慣，就是每當我閉上眼睛，安靜下來的時候，我就會開始向上帝祈禱，似乎很難單單集中在呼吸與及向自我內視的旅程上。然而，經過不斷的學習之後，我漸漸地可以享受到默想與祈禱兩者的豐盛，再沒有掙扎和不安了。

沙維雅女士在她的文章內這樣寫道：*"For me, breathing and relaxation equal strength. With the sense of power, what immediately follows is a positive thought about oneself---loving oneself."*(1) 當我在練習默想的時候，我慢慢地體會到這股愛的力量，並且也想起聖經裏，上帝創造人類的時候是這樣的：「耶和華神用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裏，他就成了有靈的活人。」(2) 上帝創造天地萬物，充滿了能力，說有就有，命立就立；然而，惟獨在造人的時候，祂親自與人作出接觸，把生命的氣息吹到人的身體裏，這不單單令我感到上帝的大能，也令我觸摸到祂對人類的愛，上帝是多麼渴望與人有個別的連繫呢！我想，這就是「有靈的活人」所擁有的獨特質素。因此，我明白為什麼沙維雅女士說當我們集中在呼吸、放鬆默想的時候，我們就可以感到能量，也可以自自然然地走向愛自己的路上。我相信這就是上帝給人最大的禮物，呼吸是生命中最自然、最自我負責的事。上帝是愛的源頭，當我可以把自己完全集中在呼吸的同時，我便可以很容易啟動愛自己的力量，因為我正與那創造我的上帝連繫在一起。

在練習沙維雅模式的默想時，也常常提到要與我們的身體接觸，從頭髮、眼簾、肩膀到指尖、腳掌，每一個部份，都邀請我們去與它親密、與它溝通，向每一部份發出欣賞、接納的訊息。這個導向的練習，也令我想起聖經的說話：「你們的身子就是聖靈的殿」(3)。雖然這句說話在聖經裏面的上文下理是提醒信徒要逃避淫亂的引誘，要作榮耀上帝的事。但我也確實相信，聖靈是住在我的身體之中，所以，當我可以安靜默想，與我裏面的「靈」積極親密的溝通時，我就可以讓我的身體與靈性有更好的整合與連繫。因為我正在進入那尊貴的宮殿，我可以更尊重我自己、更主宰我自己、更經驗到「我是我」的快樂與自由。

我很欣賞沙維雅女士能創作了這麼好的默想練習，讓我可以更認識、更接納自己；更感謝我一直相信的那位上帝，因為祂已一早把這一切寶貝的東西都放在我的生命中。

(1) "Meditations of Virginia Satir" Edited by John Banmen 2003

(2) 聖經舊約創世記二章7節

(3) 聖經新約哥林多前書六章19節

專題探討：沙維雅模式與靈性生命【續】

沙維雅信念分享：「健康的人際關係是建立在平等的價值上」

口述：吳延基 筆錄：劉翠屏

我自小在潮州人的家庭環境中長大，一直以來都學會了許多「人與人之間是沒有平等」的訊息，例如：男性比女性有價值、有錢人比窮人有價值、有學識的人比沒有讀過書的人有價值等等。這些不平等的觀念不單只是家中的訓誨，也是我成長的親身經驗，因為在家中，我的姊姊從小就被人輕看，認為她是沒有價值的，就算是媽媽也對她不甚好，認為她沒有兒子那麼矜貴、那麼重要。所以，終此一生，我的姊姊也沒有經歷過什麼好日子的。不但如此，在我的原生家庭中，家人的關係是十分不健康的，充滿了指責、討好、超理智等。

後來，我逐漸成長，在頭腦和學識上慢慢開始認知到「人是生而平等」的，包括在天主教信仰裏，我也認識到天主對任何人都是平等。天主造人是有男有女，並沒有認為某種人是高人一等的。除著生活的經驗，我對人的價值觀也慢慢地有了轉變，包括我對人的態度。例如，起初我對學生的態度並不平等，由於我是老師，常常感到自己比學生是高一等，因為我的學識比他們多，經驗比他們豐富，他們是跟我學習的，尤其是面對著那些學業成績較差的學生，我更感到自己的價值比他們高出很多。直至我的女兒出生後，我慢慢發覺自己有時會看重她過於看重自己。因為她是我的女兒，基於我對她的愛，我會盡一切能力去愛護她、照顧她，有時甚至會討好她，似乎她的價值是高於一切的。可是，當她逐漸長大，我會發現她也有許許多多不同的缺點和壞行為，只是程度上和我所謂的「差」學生有些不同，但我卻可以完全接納我的女兒，沒有因為她會不聽話而認為她是沒有價值的。自此，我慢慢地也學會接納我的學生，經驗到原來人的價值真是平等的。

在1984年，我第一次在美國參加由沙維雅女士所主持為期一個月的工作坊。當時的與會者，有許多專業人士，包括醫生、律師、心理學家、作家和各方面的學者，我立時感到自己很渺小，因為當中有些人的著作，比我一生所讀過的書還要多。但沙維雅女士並不是這樣看待人，她在第一天晚上就站起來，歡迎與會者，逐一與每個在場的人士擁抱和說幾句話。她這個行動令我留下很深刻的印象，因為她的身材很高大，而我較細小，與她擁抱時，我對她說：「與你一起，像是與我的祖母擁抱一樣。」她以溫柔的笑容來回應我。在工作坊的過程中，我與沙維雅女士因著「神貧」這個觀念有很不同的意見，我認為要參加她的工作坊需要這麼高昂的價錢，似乎是為有錢人而設。她沒有和我爭辯這個議題，卻很誠懇地對我說：「我相信這是你第一次在權威人士面前，表達你自己不同的意見，這是很好的，我十分欣賞你。」

第二年，當我再去參加沙維雅女士的工作坊，在末段給予回饋的時候，我表達出對她的欣賞，說她怎樣怎樣帶領工作坊內的各個細節。她當時說了這句話：“Christopher, it takes one to know one.”（我後來才知道這句話的意思是「識英雄重英雄」）。之後，她繼續說：「因為你自己的成長經驗，所以你才可以欣賞到這麼多。」我聽了之後，十分感動。因為以當時的她，一個世界頂級的治療師（當時要邀請她主持一個講座也要US\$2,000），可以對我說這樣的話，令我覺得自己十分有價值。在她面前，她並沒有令我感到渺小，她可以如此重視我，令我體現到什麼是人與人之間的平等價值，這並不單單是她所講的一個信念，而是她身體力行的生命。

這麼多年來，我一直學習沙維雅模式，愈來愈發現所有人都是一樣的，我們每個人的內心都存著那些矛盾、那些黑暗、那些軟弱，不管外表是怎樣。其實，所有人都是一樣的尊貴和有價值的。什麼時候，當我輕視自己，認為自己是沒有價值，我就會在什麼時候，以不一致的溝通姿態與人接觸了。所以，健康的人際關係確實是建立在平等的價值上。

專題探討：沙維雅模式與靈性生命【續】



媽咪，今晚見！

羊羊



在美國一個大城市裏，有一位剛與丈夫離婚又失去五歲兒子撫養權的母親，正值人生的低谷，卻發現自己患了癌症，醫生提議她要盡快開始化療的程序，好讓她有康復的機會。可惜，第一次往醫院接受化療的時間，剛巧安排在她與兒子見面的那一天。在沒法子之下，惟有忍著淚致電給愛兒。

母親：（強裝著堅定的聲音）嗨！寶貝，你今天怎樣？對不起，今天媽咪生病，要留在家裏，不能來接你啊！

兒子：媽咪，我很掛念你。不過，你要乖乖早些睡覺，病就會快些好的。你從前也是這樣對我說的。

母親：唔！很好，媽咪很高興你記著我的說話。媽咪也很掛念你啊！你今天做了什麼？

兒子：今天爹哋說我聽話，下午帶我去公園踏單車，很好玩噢！現在他在廚房弄意大利粉給我吃呢！

母親：很好！寶貝，你今晚也要早些睡覺，要聽爹哋的話，刷牙之後才上床啊！

兒子：（很興奮地）好啊！媽咪，我今晚也早些睡覺，我們約定一起在八時半上床，那我們便可以在夢中相見囉！

母親：（好奇地）唔！那麼我們在哪裏相遇好呢？到你最喜歡的狄士尼樂園好嗎？去年暑假，我們都去過呢！

兒子：唔唔！不好，那裏太多人，媽咪，我們在海邊相見好嗎？在那裏有陽光、有海水、有浮雲，也有海風呢！

母親：好！很好！愛兒，媽咪和你一起在海邊見面。

兒子：（沉醉地）唔！媽咪，你見到嗎？那海邊的天空有幾隻大海鷗在捉魚呢！還有，那藍藍的天空上，有朵白雲像棉花糖。唔！媽咪，你嗅嗅這海風的味道，很舒服噢！媽咪，我很愛你，我可以說一個笑話給你聽，是鄰家彼得告訴我的。

母親：（感動地）好！好！好的！寶貝兒，我看到那棉花糖似的白雲啊！媽咪今晚一定被你的笑話笑壞肚皮呢！

兒子：（心急地）唔！媽咪，爹哋的意大利粉煮好了，我要掛線啦。我會快些吃飽之後去刷牙。

然後，我可以到海邊與你見面啊！媽咪，海邊很大風，你要穿風衣啊！唔！媽咪，今晚見！

母親：（滿足地）OK！寶貝兒，今晚在海邊見！

筆者按：這是偶爾在電影中看到的片段，心裏突然明白了什麼是靈性的接觸，就是充滿真實的愛與生命力，不再局限在可以看得見、觸得到的事物上，而是在於那存在人和天地之間的美善、希望與和諧。

我的信仰與《沙維雅》
莫媽勤

我心感興奮，因為在我的生命能夠經歷了「沙維雅」輔導的模式，這個經歷，把我的生命和信仰融合起來。此時此刻，我不僅喜歡過去的我（以前我不接受自己），也喜歡和欣賞今天的我。「沙維雅」提醒我必須以「人性」來助己助人，並有效協助我的「案主」在困境和迷失中尋回上帝賦予人生命的價值，欣賞和享受人的生命。生命是從上帝而來，將來也要歸回上帝，而上帝看我們高於萬有之上，在祂的眼中，每個人都是祂的「寶貝」，因為祂的愛，我以「沙維雅」輔導的模式幫助「案主」醒覺生命最寶貴的原來也是上帝最愛的「自己」。

做個有《靈》人

葉慶璇

在沙維雅模式「冰山」的隱喻中，當輔導員引領受導者接觸「自我」部份，面對接觸「靈性」力量時，一方面容易感到那是神秘區域，另一方面又會感到當中有重要的生命力量存在於受導者內。在沙維雅女士的理念中，「默想」乃是重要途徑讓受導者接觸內在直覺及感官部份，透過善用音樂、字句及比喻等默想內容，受導者在專注呼吸及放鬆心情下，展開一段探索靈性的空間，在當中接觸自己的內在資源，經歷愛錫自己的奇妙旅程，發展對自我價值的重視，及發掘自己內在資源這豐富的寶藏，成為他/她面對人生的重要力量。

筆者在輔導過程中，亦發現到當受導者能在內心經歷愛錫及尊重自己時，他們會感到自己原來是值得愛及被愛的人，原來自己乃可以擁有不同看法及感受，是一個有思想、有感情的「活人」，而不是已被忙碌日常生活壓不過氣來的「活死人」。

參考書目：Dr. John Banmen edited(2003), *Meditations of Virginia Satir - Peace Within, Peace Between, Peace Among*, USA:AVANTA The Virginia Satir Network.

《情緒》在工作坊中的實踐 - 嘉嘉 (Maria Gomori)

Marie Lam



1988年在一次偶然的機會下和Maria開始了我們工作伙伴的關係，為我們師生、朋友的關係增添另一份色彩。

工作是Maria的“嗜好”。在工作中的Maria可用『活力、敏銳、專注、酷、創意』來形容，她在工作中充滿能量，魅力無限，但一到休息日時她常會身體不適，跟工作中的她卻判若兩人。Maria在工作時是完全投入並一致地處於當下，對學員沒有評斷只有接納，充滿好奇與愛心，她的敏銳除了使她能洞悉學員當下內心的狀況，並能很快速且精確點出問題的核心，而不會掉入學員所玩的遊戲陷阱中，有時她也會很酷地點出核心使學員學習自我負責，沒有人可以逃出她的「五指山」，她在建立團體的凝聚力上更是令人嘆為觀止，在很短暫的時間內使學員們從陌生到開放自己傾吐心事。但Maria有時也會呈現出她赤子之心的一面，在她的工作中，特別是在作訓練性的團體，當學員將他們所學的要呈現出給Maria看時，她常會坐立不安，很想自己上場工作，事後在回饋時她會很坦承地說出她的狀態給學員知道，當然這幾年她已不斷地有許多改善，可以有較多的耐性對待我們這些跟她學習但功力相距極遠的學生們。

在工作坊中，提到Maria的專注是常常到達「忘我」的境界，所謂「忘我」，是指忘掉自己及學員的「生理需要」，因為在工作中的她是忘記上洗手間、吃飯等民生問題，而全心全意放在學員的狀況中。記得在「921地震」過後半年她去台工作，在工作坊中她正在處理一位學員跟父親之間的關係釐清，當學員正在對父親表白時突然發生地震，我本能的用英語告知Maria發生地震，但當時她太專注在學員身上，以為我在翻譯學員的一個比喻。但接下來她發現是真的地震，這才與學員一起坐下，還不忘在地震中帶領學員做冥想來協助學員及自己平靜。

Maria有一個信念，而這個信念不但在她過往的生命困境中找到出路及力量，也協助那些參加她工作坊的學員能從自我的困境中找到資源，走出困境。這個信念就是『我們是隨時可以為自己做出抉擇，即使不做選擇，也是一個抉擇』，而認為自己是一個受害者也一種選擇，好比在她過去生命故事中她也可用另一種角度來看待自己的經歷，說自己是大時代的受害者，不斷為過去的受苦而悲苦。但她卻如「愛與自由」一書中所描述，一直選擇以正向的態度向前看。

提到Maria在工作中的活力，還有在她身上發生的事，也常是在她的學生口中流傳的有趣事。有一次Maria受邀去泰國開工作坊，工作坊中有翻譯人員將她的話譯成泰語給學員，因此工作進行的很慢。工作一直到午夜，次日學員分享前日的經驗，這時才發現大部份的學員早已體力不支睡著了，在工作坊中唯一保持清醒的只有Maria及翻譯員，由此可知Maria的活力過人。另外她也喜愛有挑戰性的工作，而她常會很有創意地工作，這是她的學生們在跟她學習的過程中最困難、也是最佩服她的地方。跟隨她十多年的工作中，她的活力、敏銳、創造力是我終身的學習目標。

已屆八十五歲的Maria，她的活力令我們望塵莫及，她將於十一月為香港沙維雅中心帶領「靈魂雕塑」工作坊，將她的人生經驗，哲學及智慧與我們分享，不只是Satir，更集各家大成，大家都拭目以待，希望你們也不錯過這個大好機會。

(此文為台灣張老師月刊而撰寫，曾於張老師電子報刊出)

