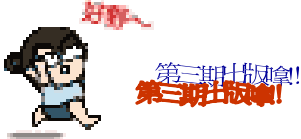




【叙事社群】雙月刊

二零零九年三月 (第三期)



很想用「興奮」兩字形容現在的心情，【叙事社群】最新一期的雙月刊面世了！

呼吸、靜默、曾經、重拾真我的小天使，你可想與它們見面？詩篇、歌曲、描述、回顧，內裡的一字一句，都是每一位中心成員、有心人的貢獻，蘊含著各自寶貴的生活經驗、經驗的意義、心中的盼望；還盛載著互信、支持和尊重。

亦有我們早前認識的朋友：【叙事社群】三分鐘介紹、社群動態。以三分鐘簡介外化對話殊不容易啊，當中所花的心血... 還有與我們從未見面的小朋友，容讓我們一同經歷了生命中的四小時 ~ 四小時 ~ 可豐富了我們的生命，他們答允下期再與我們見面呢。

這一切都是昨天未可預知的，是喔，是這之前未可預見的...

【叙事社群】



再說 [叙事社群] 中心成員：在往日的良朋聚會，我們每組人會用心準備一份餸菜，到聚會中同享歡樂。大家會欣賞每份食物：從購買、調味、至運送到咀嚼...感謝過程中之酸甜苦辣。各人在試味的當兒，融會良朋的社群心境的各種脈絡；都扣人心弦。

同樣地，各中心成員正如其中的每樣菜色，蘊藏不同歷練和私人珍藏的瑰麗故事。蓄勢待發去和有心人一同見證生命的起伏。中心成員有著不同的人等，沒有太大的成就或武器，却充滿社群熱血，寶藏滿懷...

【徵求稿件】



聯絡：Kitty Lai 9773-3393

電郵：enquiriesnc@gmail.com

網址：<http://www.narcommunity.org>

相關網址：www.dulwichcentre.com.au

地址：香港英皇道 250 號北角城中心 1905 室



【叙事社群】的三分鐘介紹

黎文芝

從創刊號介紹【叙事社群】的憧憬、使命和核心價值，連同上期【叙事社群】的一分鐘介紹，希望大家已初步認識【叙事社群】的「所作所為有」。由於【叙事社群】的理念源於叙事治療，這次，就讓我們透過叙事治療的一些常用手法，進一步了解【叙事社群】的取向。



外化：給問題起個名字 —— 一般人談起自己的問題往往會認為問題就是他們的一部份，或者問題是內在的，例如：「我是憂鬱的人」、「我是個自尋煩惱的人」等等。由於「問題才是問題」，所以要為問題起個名字，以把問題和人區分出來，把問題「外化」。因此，「我是憂鬱型的人」會被取代為「那個『憂鬱』讓我難走出來」；「我是個自尋煩惱的人」可能會被取代為「那個『煩惱』試圖阻礙我嘗試新事物」。有時候可以給問題一個身份或擬人化的名字(即問題擬人化)，例如：「那個可惡的憂鬱」；「那個討厭的煩惱」等等。唯一的條件是：所起的名字是當事人所選擇的，不然就不如暫時稱問題做「它」，直到合適的名字出現才給它命名吧！。



追溯問題的起源 —— 被問題困擾的人，普遍地沒有注意他們是在什麼時候開始被困。叙事治療就是要透過一些提問，以探索問題在當事人生命中的歷史，追溯問題經過一段長時間對他的生活所造成的影響。可能的提問包括：



你什麼時候開始注意到「那個問題」？
多久以前？



你還記得「那個問題」未進入你的生活之前的事嗎？



你會說「那個問題」在什麼時候最強烈？什麼時候最微弱？你覺得什麼時候比較有力量面對「那個問題」？



你覺得六個月前(三個月前、一年前、四年前、三天前)是什麼情況？「那個問題」對你的生活有多少影響？



.....

當事人也會被邀請以數字、百分比、分段線、圖畫等來表示「那個問題」在他們生活中所佔的比重。追溯問題在人生活中的歷史有助打開空間，想到關於問題的其他故事。當問題被放在時間的脈絡中，就會看得出有變化、較不固定，影響不一。發現問題的影響時大時小，新的或不同的故事就可能出現。問題影響比較小或沒有影響的時候，就是當事人探索其處理問題的技巧和能力的時機。例如，當問題祇佔當事人生命的一小部份，那時發生了什麼事，當事人有什麼技巧、能力、欲求或願望、他以什麼方式降低問題的影響力等等問題便可開啟非常不同的、非充滿問題的對話。當事人跳出「那個問題」的機會便出現了！

我們仍會在未來與大家繼續分享有關叙事治療所用的其他技巧，希望你留守，與我們一同探索、研究、討論。

參考資料：艾莉絲·摩根 <從故事到療癒 —— 叙事治療入門>






呼吸


Piano


我們一齊來個深呼吸，留意自己的身體狀況。

慢慢吸，慢慢呼。再來一次，慢慢吸，忍住不要呼出去。好，現在很慢、很慢地呼出來。你有沒有跟著做？

最後一次，慢慢吸，把春天的空氣吸進肚子 ，肚子充滿了新鮮的空氣。現在把它收縮，將身體的廢氣徹底呼出來…等一等，你吸氣時是否肚子漲，呼氣時，肚子是否在收縮。一呼一吸。

咦！不妙！我吸氣時為何不同，肚子會收縮，呼氣時肚子會放鬆。是我錯，還是你錯了。我忍不著一個一個去問，他們都說是我的錯。

原來活了一輩子，也「呼吸」錯了。多少個晚上，躺在床上 ，努力地學習正確呼吸法，然而還沒有成功，肉體已軟弱，漸漸進入了夢鄉。

這個發現，對我來說像夢魘，揮之不去。我從沒想過「呼吸」是這樣困難。「呼吸」不是與生俱來的本能嗎？為何要學，為何會有對與錯 ，我不是還好好地活著。想起聖經的一句話：眾人以為美的事，要留心去作。是我傭人自擾嗎？

也許想得太多 ...



靜默

安迪 二零零九年二月八日



靜默，是二月了吧，像透了許幾個世紀，生命開花、結果、完結，又再重複...

是二月吧，一起經歷的，不過三數回，卻像透了走進了盡頭。

生命從來沒有應允過甚麼，實實在在的，卻也未肯、未能、未會去相信，每天它正在取走著每一個希望、可


能。每夜它正在掩上我的房門，帶走著我能抓著那一點點甚麼。

明天，這個時候，你還愛我麼，實在是崩潰下來，強壯的意志有著脆弱的心，如許人性感情，卻或許從來沒有放下一點點真，幼稚的遊戲，天真的希望，我想，天冷了吧。

流逝的光陰，失眠竟不是最好的藉口，纏繞的片

段，關懷像不像閃亮的星星，發光發熱後，沒啥價值的掉下來。

夜深，應該睡的睡不著，放著留聲唱片，畫面色彩斑斕，眼睛睜著，轉不了，朱熔基在想，入世貿走了如斯漫漫長路。我一直是知道自己究竟在做著何事的。

勇敢承擔。 

【人】是很特別的動物，往往在諸事上都要逞強，無論能力、身量、智慧…這也是【人】的[死穴]。人要淪落到不能靠自己；不能靠能力，才容許自己經歷 神的大能。由[無可指望]轉變為[仍有指望]，學習領悟由[死亡]的絕望，引進[復活]的盼望。[曾經]救我、[現在]仍要救我、[將來]還要救我！



【曾經】在處理愛情上經歷 神的預備；【曾經】悔改、親近、倚靠 主的恩典；在教會內放心的投入；【曾經】因為內心的私慾仍存詭詐，寄望有（一個家）而跑到老遠，明知信與不信原不相配，從開始時已知道錯誤；【曾經】在曠野流離失所徬徨失落；【曾經】如浪子回頭的再次返回教會（屬天的家），這一切一切的【曾經】，是不容爭辯的、而且確已發生的事實，這【曾經】教我知曉經歷 神的大愛，神是我的大牧者，在聖靈的儆醒、教導下，更加靠近神，而不是給撒旦利用成為離開 神的藉口。誰能改變我的【曾經】？因為 祂的名字是（以馬內利）與我同在，也是滿有預備的 耶和華以勒。

這五年來一直盼望可以得到，這代表教會裡牧者評審為[有長進]的指標，就好像父母說：你成長了，要照顧那年幼的弟妹一樣。這樣又牽動了過往[不合標準不被接納]的回憶，童年時媽媽常說：你不乖就不要你，把你趕回契媽家中。可惜的是不知道甚麼是乖？乖的標準是如何定義？在腦海中只留下：你不乖就不要你。現在又是這樣，牧者是怎樣評審-我不乖。

在這關鍵的時刻，悟來的是一句【自己心裡也斷定是必死，叫我不靠自己，不要強要自己頂著幹、對著幹。只靠叫死人復活的神。只要甘心情願的為靠著 神的能力而幹。林後 1:9】這麼多年來已找著的應許、堅守的信念，唯有 主耶穌基督的救恩是永恆的、是不變的、是公義的、是信實的…【我怎樣與摩西同在，也必與你同在；我不撇下你，也不丟棄你。】書 1:5【你所做的，要交託耶和華，你所謀的，就必成就。】箴 16:3

但心裡真的害怕面對，在改變過程中會不斷的問：「會出現恐懼與失落嗎？失落會衍生痛苦嗎？」神卻提醒我 祂所關心的是從永恆的角度和意義察看生命成長的強度，所以 祂從不匆促。祂容讓我選擇慢慢成長，不強迫立即改變，但要養成的習慣，因此需要反覆練習。

{因為知道患難生忍耐；忍耐生老練；老練生盼望；盼望不至於羞愧。因為 神所賜給我們的聖靈將 神的愛澆灌在我們心裡。}羅 5:3-5

在這沉重的歲月裡時常的問：神呀！為甚麼要這樣的苦待我？我沒有害人，為何要我獨自面對這麼多的問題？知道真理未必難，最難的是如何把真理行出來，因為撒旦會無所不施其技阻攔，在最弱的死穴攻擊，務必要屬 神的子民一偈不起。

{神設立耶穌作挽回祭，是憑著耶穌的血，藉著人的信，要顯明 神的義；因為他用忍耐的心寬容人先前所犯的罪，使人知道他自己為義，也稱信耶穌的人為義。}羅 3:25-26

神的時間表與我們預期的不同，但 祂是要我們用一生的時間去為我們自己永恆的角色作預備。在沉悶的過程中我們不禁會問：「要等到幾時？時候還未到？」事實上太執著未做到的事；未達到目標，當停下來回頭看一看，原來自己已經不是停留在原地，也許是慢一些總有一天到達目的地。

{然而，靠著愛我們的主，在一切的事上已經得勝有餘了。}羅



預備文章時曾擔心內容是否恰當，只要是把經歷真切地寫出來，不是為了自己意願，而是為感恩、數算 神的恩典，那麼就放開懷抱，照著 祂所感動的一字一句寫下來，為的是榮耀 祂的名！因為藉著這過程，教我如何在 祂裡面安穩，成就 祂的旨意，因為這才是 祂特定的計劃。

{我的肺腑是你所造的，我在母腹中，你已覆庇我。我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏。我未成形體，你的眼早已看見了；你所定的日子，我被造的肢體尚未有其一，你都寫在你的冊子上。} 詩篇 139：13-14 16

基督的愛這首歌，是我自己作的，代表基督的愛在我內裡感受：

基督的愛

G 調 3/4

| m m m | m r r | s - - | m m d | m r d | r - - |
請拋開 心中憂 愁 真的愛 舒解困 憂

| m m f | m - d | l - s | s - - | m r d | m r d | d - - |
路上縱 泥 濘 路 難 行 請相信 主恩帶 領

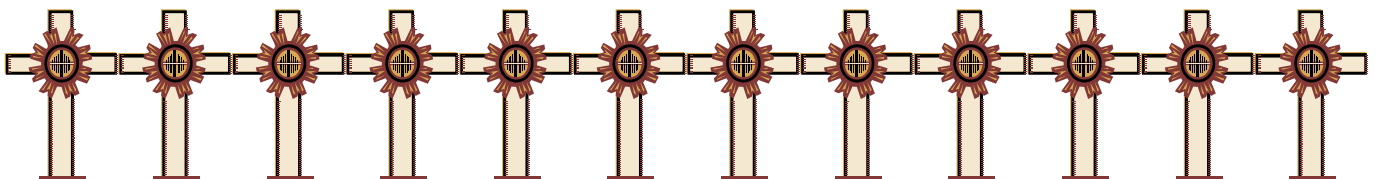
| m m m | m r d | s - - | m m m | m r d | r - - |
真感恩 福音降 臨 基督愛 去盡仇 恨

| m m d | f m d | l - s | s - - | m r d | m r d | d - - |
風急轉 雨濇淋 可 安 心 衝擊裡 有主同 行

| f m m | d - - | l s f | s - - | m r d | m r d | d - - |
主基督 愛 開 解你 心 得 釋 放 不 須 怨 憤

| m m m | m r d | s - - | m m m | m r d | r - - |
真關心 可減憂愁 請珍惜 傾心吐 憂

| m m d | f m d | l - s | s - - | m r d | m r d | d - - |
風急轉 雨濇淋 不 擔 憂 衝擊裡 永伴同



感謝月明送給我們的「曾經」和親自譜的曲，予我們一同經歷她的生命歷程，當中的爭扎及因著 神的帶領讓她的生命不一樣。預備這一期稿件的過程，「曾經」也讓我們思索宗教、敘事，也提出很多的問題。有擔憂「宗教味道」是否過厚？會員 / 讀者會有何反應？會員 / 讀者怎樣看這個刊物？會對「敘事社群」有甚麼印象？這可是時候我們要為期刊定位？那是甚麼？有因月明的坦誠及一直歇力述說她生命的信念和這些故事的歷史而感動，她告訴我們的是 神與她的故事，跟每人叙說影響我們的生活經驗及各人堅守的信念可有相同？有何不同？

月明給我們另一次探索的禮遇，「敘事社群」的故事和信念是甚麼？願我們一眾繼續探索。深信 / 願憑著尊重、關懷、接納、…、…，這個已開展了的探索旅程會不斷獲豐厚，永不止息，願我們「不擔憂，衝擊裡，永伴同」。

安琪

「任性」的「小天使」



重拾真我的小天使

老死勤告：「不要再任性了！不要重蹈覆轍啊！」（連你也不明白我？）曾暗戀多年的老師晦氣地說：「我並不感到心痛！你這麼任性，硬要犯賤，就像吸毒一樣，明知上癮也不肯決心戒毒，我也沒你辦法！」（你不是最疼我嗎？怎麼好像「癩理」一樣？）氣憤震天的上司說要罵醒我：「外表是乖乖女，內裡不知幾野性！（我是披著羊皮的狼？不，應是帶上小兔面具的狐狸吧！）共事多年的資深社工同事嘆哦：「其實老闆的評估真準確！你大個女了！還未任性夠嗎？玩夠了，放手吧！」（我不放手？我一個人垂死掙扎？）悉心栽培我的爸媽聲淚俱下哀求：「不要再任性了！我們請教過心理醫生，你不要埋沒你的良知，不要作賤自己！你的專業是幫助人！你回來吧！」（原來，我已沒有良知！）

他們說我「任性」，因我與一個有婦之夫戀上；說我「上癮」，因我一而再、再而三不能自拔的和他偷偷相戀；說我「犯賤、作賤自己」，因我經常心神彷彿弄傷手腳，食慾不振，短短一個月瘦了十多磅。

亦因為這樣，Angela 和我展開一個敘事旅程！我在「任性」的毒海沉淪近一年，被別人所加予的「任性」框框壓迫了一年之久。我對它的理解是「不顧一切、不只不理別人（包括最愛）的感受、甚至傷害別人、用盡所有辦法爭取自己想要的。」我曾經拚命掙扎，為自己抗辯，告訴別人我是何等的愛他，並不是玩弄感情！我是他生命中的小天使，要守護他。但同事當頭棒喝：「你不是小天使！你是大魔鬼！你在破壞別人家庭，先別說他的太太，你搶了孩子的爸爸！他都放過你，已不找你超過一個星期，你卻硬要找他，繼續和他一起！」原來，「任性」已靜悄悄開始找到他的盟友「付全責」，他們一同緊緊的網綁著我，令我透不過氣，很難呼吸呢！

回想起來，外化對話真有威力！我們先對付元兇——「任性」，其次是處理「付全責」。在更多的故事中，我發現我倆都確曾為這段情付出過，大家也有窩心的時刻。一些經驗又告訴我，即使沒我的出現，他對家人也一樣疏離，一樣「蒲」天光，一樣「不顧家」。當然，選擇和他繼續一起我是有責任的，但他也有責任呢！和問題疏遠後，我開始可以吸口氣，繼續旅程！

因一些原因我在不自願的情況下選擇戒毒，策略是「拖延時間」，即不可主動找他。除了掛念，在「戒毒」的過程中，最難捱、最掙扎的莫過於是思念而產生的懷疑。「我不找他，他也可以找我，為什麼一個電話也沒有？他不掛念我嗎？」「不掛念就是不愛吧！」「不愛就是存心欺騙！」「我被他騙倒，我真蠢！嗚嗚！」一連串的解構對話和自問自答：「不打電話給我，可以有很多原因！」「就算現在不愛也不絕對地等於從前沒有愛過。」「過去的不坦白，並不一定等於存心欺騙！可以是無法接受讓我看到另一面的他！」總括而言，背後的原因可以是多元的。雖然沒有得到答案，但卻讓我聽得更清楚，更能從多元思考，起碼可以打破此兩極化思想模式帶來的不安思緒。

一次，我哭著的說了一個「玩具理論」：「我知道這件玩具是別人（屬於他的太太），遲早要還，只是沒想過這麼快呢！很捨不得！嗚嗚！」Angela 的反應是：「玩具？是誰說的？」對，是誰說的呢？我當時的回答是：「沒有，我自己想的。」誰知道一會兒後，又出了另一個「『食得咸魚抵得渴』，我做第三者就要乖，要做一個乖的小公主。他方便自然會找我，不要令他難做！」的論述。在查根究底的追問後，終發現這些都是社教化賜予我的價值觀。這些價值不只把我框得緊緊，莫說是當一個助人「專業」的資格被褫奪，就連自己基本的尊嚴也好像被徹頭徹尾的踩低了。真要謝謝解構對話替我拾回幾分尊嚴。

記得在執行對策後的第一次面談，我們的對話由「愛上一個人」的歌詞開始。

愛上一個人 未必要看見這個人
愛上一個人 未必可抱緊這個人
明天總有別人 太現實 還是太假
只想我能做得到 因這句話 忘記他
要放低一個人 浪漫過擁抱這個人
永遠愛一個人 亦易過不愛這個人
回憶總算美麗 快樂時 曾後悔嗎
只想我還做不到 因這句話忘記他
我愛上一個人 為什麼只愛這個人
我愛上一片雲 但未必擁有這片雲
回想出世那日 我又何嘗遇見他
當天我誰亦不怕 怎怕未能忘記他

知道這首歌已很久，但懂得「啖」真歌詞的意境和意思，就是在「戒毒」——一段極度掛念的日子。記得當談到「我愛上一片雲，但未必擁有這片雲」時，Angela 說了一句「但雲永遠都會在我們身邊呢！」就是這一句，我深深領略到語言的威力！對，人往往都被可接觸的「現實」框著，但簡單的一句，卻令在極度孤單的困局中，突然「感受」到他好像正坐在我身邊，給我的力量，陪我捱過難關似的，也算是一種心靈慰藉。

回想多次的面談，讓我有機會感受每次的淚流披面所帶出的不同意義。有愛情的、親情的、友情的；有感動的、愉快的、後悔的；眼淚已經再不是一面倒只有悲痛的！又記得當力量不夠時，從一直在天上看顧我的公公婆婆手上，讓我重新得力的感動。

多謝 Angela 和敘事治療，陪伴我一起從「任性」及「付全責」的枷鎖中走出來，尋回一個我喜愛的身份——積極，樂於助人、笑容滿臉的「小天使」，認清自己對生活及愛的盼望，重新得力活著！

現在，我會為這個生活經驗命名為「你好嗎？我很好！」

LITTLE
ANGEL

小天使：

感謝妳送上的文章，讓我有機會再次細味一同走過的經歷妳的描述叫我看到被主流社會透過身邊重要的人加諸妳身上的指責，在「任性」框框下的滋味，也看到妳對「任性」的形容的質疑。妳的努力、對愛情的堅守和追尋、掙扎，不惜為愛抗辯，都叫我看到一位勇敢、堅毅的小天使。

記得妳說書寫的過程是有治療功效的，外化讓妳與問題保持距離，可以吸口氣，繼續旅程；解構對話使妳發現社教化賜予的價值觀對妳的影響，把妳「框得緊緊」的？——這是我們對話中我也感受到的一股力量，眼淚也告訴我，我有悲痛的小天使。

思念、懷疑及自問自答陪伴的日子當不好過，專業身份被褫奪了、尊嚴被踩低了，這些妳都一一捱過。除了公公婆婆，是那裡來的動力？

今天，妳清楚眼淚的其他意義：愛情、親情、感動、愉快。妳揀選的「愛上一個人」，在極度孤單的困局中，感受他像坐在身邊給妳力量，陪妳捱過難關……

送上蘇芮的「憑著愛」，教我「最美麗仍然是愛 帶淚上仍然是好，未懼怕一生的波折伴到老，憑著愛只管一生磨練到老」……

曾踏遍 刺腳的彎路 疲倦了 誰來傾訴
遇過幾多激情 怎會不知道 但我深知總有一日
定會找得到更好 憑著愛 我信有出路
憑著愛 情懷不老 在這一刻跟你 終於可擁抱
就算始終失意倒運 人生已再沒苦惱
曾在這高高低低彎彎曲曲中跌倒
才驟覺開開心心簡簡單單已極好
最美麗仍然是愛 帶淚上仍然是好
未懼怕一生的波折伴到老
憑著愛只管一生磨練到老

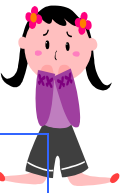
安琪

2009年2月21日



社群動態 — 回顧與展望

香港家庭福利會位於鰂魚涌的婦女中心邀請【敘事社群】於2月6日及13日的下午四時至五時四十五分到太古小學與20位小朋友作共行旅程：我們盼望以外化及嬉戲的方法聆聽及與他們探索生活故事。下列兩則簡短回顧，下回會有濃厚詳情：



小一小二的朋友

七、八個六、七歲的小朋友，像水衝水閘地衝進課室；沒有把我們認作陌生人。其中一位男孩興奮之餘，雙手舉起課室小椅子。我們有爭扎去制止，却能平和地去和他一起瞭解其中故事、歷史和課室規範對他們的影響。男女孩子的習性和社會尺度。用竭方法、十牛二虎之力、才能和小朋友們共渡珍貴的二小時。

如今回顧，實在難得他們接受和融會和陌生人一起；更關心我們。我們見是陌生人會如何？有他們的誠意嗎？時光倒流，我們有他們的智慧？

明天，會珍惜和他們相處而不會急於規管他們？



小三小四的朋友

被已擺放在眼前的紙貼、色彩鮮艷的手工所吸引，未及互相認識，所有組員便開始「動工」了。一位組員說：「我不懂做畫」，另一位立即答：「我跟他一同砌吧。」好生感動；不消多久，一些朋友開始把玩物件、繼而四處追跑！要制止嗎？要訂立規條嗎？打爛課室內的東西怎樣好？一位女孩的出現帶來團員間的舌戰和追打，為要「報仇」、「洩憤」；看到一位女孩被欺負，她立即安慰，並追打「加害人」，被她的正義感吸引。後來發現所有朋友在過程中都犯了校規 — 寫黑板！這對朋友、家福會和【敘事社群】可有影響？也不禁問自己是否已經做了可以做的呢？

這一天我們可要「適當控制」？小朋友們努力介紹和希望自己想做的被採用，最後是各自選取活動，當中見證互相支持，我們也有機會聆聽各人的故事：做一款飾物作母親的情人節禮物、與父親相依為命，所以要硬朗等等。

這個珍貴經歷讓我們再看規條、控制、在地知識、問題行為隱含的個人信念及盼望、動能對每個人的重要意義... 這些發現又豈能以三言兩語盡訴？我們第四期再訪。



還有還有...

3月	婦女的故事	5、12、19及26日，逢星期四下午一時至三時
4月	會員叙會	3日晚上7時至10時、 5日下午2時30分至5時30分
5月	學步班	5月5日至7月7日，逢星期二晚上7時至10時，共10節， 港幣1,200元
	共創班	中旬至2010年8月，港幣5,500元

非賣品 本刊保留所有文章及圖片的版權。如欲轉載，請與【敘事社群】聯絡。