



【叙事社群】雙月刊

二零零九年七月（第四期）

【叙事社群】叙事社群成立至今，舉辦了「共行旅程」、「學步班」、「實踐班」及「共創班」，參加者以認識叙事和如何在生活實踐的期望來參與，有別坊間純以知識為本的課程。

這一期承接過往的主題，繼續在叙事生活實踐作不同的探索，有「生活上的一些反思分享」、「(心想)【動作】」及「在生命中尋索一片野外」；有關於「學步班」及「實踐篇下田去」的回應及相片，團員與隨團員的「信來信往」、社群陪行人以詩來交流的「叙事詩意」；最後又怎少得「社群動態」呢！

【叙事社群】的一分鐘介紹

「叙事社群」的 生活上的一些反思（筆名：PCL）

有一天，在電視中偶然看到一輯資訊性的電視節目，節目主持人正在訪問一些老人家，原來他們在社工的協助下，以他們的人生故事為主題，以演劇的形式把他們的人生經歷呈現在觀眾眼前。

我在觀看訪問時，想起他們所演出的話劇，其背後的精神有點與叙事理念有些共通的地方。老人家是故事主人翁，他們選取了某些經歷成為話劇的主線，在話劇中娓娓道出自己一段段人生經歷，並把這些人生經歷的細節及對自己的影響以話劇的形式表達出來。

我在電視觀看節目訪問時，看到被訪問的老人家們，充滿了自信及喜悅，根據被訪問的老人家表示，他們的演出能引起很多觀眾的迴響，對故事主人翁來說，他/她可能未有意想到自己看來是微不足道、平平無奇的經歷，會成為話劇的故事主線，自己能成為話劇的主角，而自己的人生故事能感染觀眾及引起他們的共鳴。很希望有一天有幸能成為他們的觀眾，見證他們人生的故事。

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

（炮台山港鐵站 B 出口右轉）



我有用?!

(心想) 【動作】	Colin Lam
<p>朋友 C 與朋友 A 嘅對話 . . .</p> <p>C: 一路以來, 我係一個好冇用嘅人, 呢種感覺, 一路都困擾我 . . .</p> <p>A: 唔 . . . 呢種感覺 . . . 係幾時開始架?</p> <p>C: 哇! 好耐好耐啦 . . . 唔係好 sure . . . 唔 . . . 自懂事時已經係 (C 想: 係唔係呢???)</p> <p>A: 唔, 可唔可以想起一件事例呢?</p> <p>C: 唔 . . . (哇? 咁多, 邊記得咁多呀? 不過, 人哋好意介紹呢位朋友嘅 . . . 諗諗啦 [諗咗好耐 . . .])</p> <p>C: 唔 . . . 有了 . . . 好多好多好多年前, 唔記得幾耐啦, 我剛入幼兒園 (or 小學??) 時候, 哪個年代所有孩子都係搭保母車上學的 . . . 唔知點解, 我經常返學搭保母車都喊, 喊唔想返學 . . . 因為我成日喊, 學校管理員, 當時嘅學校管理員係有份 help 幫小朋友落車嘅 . . . 呢個管理員阿伯 (阿伯) 就話: 乜呢個細路咁冇用架? 我都未見過咁冇用嘅細路 . . . (跟往, 其他同車嘅同學, 包括保母車司機在內, 就一齊笑我啦 . . . 仲有小朋友話 . . . 哈哈! 冇用鬼! 哈哈! . . . 冇用鬼! 冇用鬼! 冇用鬼! 冇用鬼! 哈哈哈哈哈)</p>	<p>A: 唔 [停咗陣因為 C 有啲激動], 管理員阿伯話你個時呢, 你有啲咩感覺呀??</p> <p>C: 咁梗係唔開心啦! 記得嘅, 只有好唔開心 . . .</p> <p>(Forgot...I think I need to reconstruct the conversation at that time before : (Ha, told u, I am stupid and forgetful...))</p> <p>A: 唔, 點解會唔開心嘅??</p> <p>C: 吓?? 唔知嘞, 果時咁細點會知呀???. . .</p> <p>A: 呢個管理員阿伯, 你認為點解會咁話呢?</p> <p>C: ?? err 因為我喊囉 . . .</p> <p>C: 唔 . . . 講下講下 . . . 我宜家會覺得: 因為呢個管理員阿伯在職責上, 可能要控制場面, 所以佢咁做 (但係 . . . 1. 果時細細個點會明呢啲呀? 2. 況且, what does that mean? 即係話, 係因為佢嘅職責, 所以一定要咁話? 噢, 即係話, 佢果個情況下, 一定要咁話我啦 . . . 即係話, 佢無做錯?? 我呢個冇用嘅大喊十嘅問題啦 . . . =我有用囉, 呢個係吖 . . . 咁呢個我一向都認架)</p>



【敘事社群】成員的回應

在生命中尋索一片野外

Francis
25-6-2009

一個個套在身上的籠 在作弄 . . .

對被「籠」套緊的日子
強力的叫我對這影像發出超敏感反應
像是安放在別人身上的那個籠會爬到我
身上一樣
叫我看著就喘不過氣來
可以怎去逃？
要逃到那方才有半點給我的空間？

誰可以給我？
原來我找的不是愛，
我一直在追討一片空間

內心的那份強大的不知名感覺
滿滿的載上我的心
可以像洩洪般去釋放出來
往不知何處跑嗎？
可以嗎？
原來，我一直活在籠中 . . .

在這籠裏奔馳的回憶
每次都是不知在甚麼急轉直下的心情中
又給藏起來
藏在一處不知在兒時的甚麼時刻搭建起
的簡陋碎板下
瑟縮著

躲藏沒叫人感覺安全
反弄得一切都亂起來
迷失



原來，在多大的籠裏跑
都是有邊界
有框框在籠罩著
走不出來

好像被寶貝的放在籠裏
似像顆珍珠般要珍重的安放
怕給人偷去

曾經，和兒子走去動物園逛
我問他
老虎、豹、大象、馬騮 . . .
在籠裏生活開心嗎？
他們喜歡在動物園被照顧
還是活在野外森林？
他們說，他們會喜歡在大原
野上走

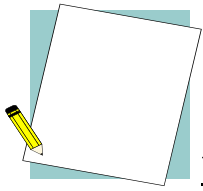
窮了半生的力
去叫自己活得開心
不要多愁善感
鞭策自己要努力去活

活過了
開心日子是有過的
不開心又迷失的經驗也常到訪
失落驚喜迷網也曾流連在身邊

我可以走出那籠嗎？
沒有籠的日子
會是怎樣的？
我會怎樣？
我會喜歡嗎？
我會怕嗎？

我會喜歡活在籠裏還是野外？





信來信往

堅：



每次講課，你總說講得不好。然而，你用活的講學方式，卻每次都帶給我驚喜。第二堂你和阿仙的對話，很容易令我察覺輔導員把案主的問題攬上身．．．而你七情上面的演技，也讓我們感受到案主帶著一個問題來見輔導員，卻帶著更多的問題離開。

今晚也精彩！手袋背包內的東西是很私人的物件，我說精彩，當然不止滿足了我的八卦。最精彩的是，你並不是 show 名牌銀包，拿出來的是濕立立的，有點兒核突的泳褲、波鞋等等。而你的引子帶出 Andy 也曾取笑過你的背包。

有甚麼信念支持你仍願意這樣做？當中有甚麼意義？你珍惜的是甚麼？

背包內拿出了喉糖，而且不止一包，盒子壓扁了，有點殘，應該不是剛剛買的。是隨身帶以備不時之需？你緊張甚麼？重視甚麼？

看過背包內那些瑣碎，但又很有用的東西，它們告訴我你是一個很細心及有計劃的人。同時，也令我想起一件久遺了的事。很久以前，當我的兒子仍是 BB 時，每次帶他外出，都會由我執拾所需物品。奶樽、奶粉、紙尿片．．．這些最 common 的物品一定會帶。一次 BB 開大，老公不知所措。我拿出一個小膠兜，加點暖水，沾濕棉花替 BB 清潔，棉花每用一次，必須更換新的，少少的技巧，替 BB 清洗得乾乾淨淨；還有一次帶 BB 吃東西，食物 size 太大，我從背包取出剪食物專用的剪刀剪細食物。這些事件丈夫臉上流出欣賞的神態，還讚我醒目。

珠

珠：



謝謝你的信，課室裡講課了得的人多，加上安迪吩咐以生活和容易掌握的方法帶出敘事治療，所以兩次都嘗試以體驗方式進行，多謝你的回應和欣賞。

珠，你養育兒子的經驗和我帶學生真的相似，「隨時候命」相信可以簡單總括。上星期二的兩天，我帶幾名同學到赤柱正灘參加獨木舟訓練，教練是位較資深的女士，問那幾個是我的孩子，我想是在課室裡上堂課時，一位姓「黃」的學生伏在我肩膀時以為他是我的孩子，我回應他們都是我的孩子、是我的學生。

當日天氣不算太差，但不時下雨，以及風有點高，浪亦急了點兒，學生出了海就很興奮，所以教練和我都要瞻前顧後，隨時候命。當練習拯救時，對我的學生來說有點難，教練說的時候不聽、示範時不看、要做時不懂、又難以合作，幸好最後都能完成。教練最後都給他們及格，稱讚他們活潑，只是嘴巴不太乾淨，學生回應這天已很「乖」，衝口而出總有的，事實的我也認為可接受。

再次多謝珠你的信，因為你的信，我要認真的一點回信，這樣令我回想上星期與這群頑皮學生的共聚相處的情境。說實的，在五月和六月共有十多二十次要攀山下海，每次都有點希望雷暴取消，有一天早上六時有雷暴，初期有點開心，可以不出海了，但見到經常上學遲到的學生，這天未到八時就返到學校等待出發，最後還是與他們出了海。我想這種心情珠你會明白，孩子可能有點不是，但你總會盡力而為！

堅

想知道現場實景，可以揭去第七頁



敘事課程

轉眼間，這個〈敘事課程〉已經到了尾聲。這十個星期的課程經歷了甚麼呢？記得第一堂課由於翌日要交功課，錯過了。從第二堂開始才慢慢認識班上的同學及嘗試去適應上課的模式。最初看到一箱一箱的水和小食放在課室，有點奇怪；Andy 可能感到我的疑惑，便對我解釋這是給我們享用的。吓，課程範圍包括飲飲食食？都是第一次；不過，很週到呢，因為，大部份同學都是下班後趕來上課的，簡單的水和小食就可以紓緩暫時的飢餓及疲累感了。又記得有一次，好像第 8 堂吧，亞珠同學做了一批汗衫免費送給我們，袖口上還綉了敘事社群的標緻呢；實在感謝她的貢獻。

說到將敘事治療活用在日常生活中，其實，都一直在嘗試。第一個做實驗的對象，當然就是自己了。一向都有寫日記的習慣，因此，敘述事情的始末以及抒發一些自己的感覺，對我來說，都不會太難；但跟著筆記上的問題去問自己，就需要較長的時間適應。因為，要由抒發情緒轉為反思；從另一方面去跟自己對話，很有新鮮感，亦很有挑戰性。至於，將應用對象由自己轉向別人的時候，最初的一些簡單問題都不難的，但到了給外化問題一個名字的時候，就會有點不太順暢的感覺；相信實習多一點便會熟能生巧的了。不過，我覺得作為一個訪問者或輔導者，態度實在很重要的，空有純熟的技巧是不足夠的。

Vinnice Lam

敘事詩意 忽然間... 社群陪行人中... 詩來也詩往...

人生路上，各行各路；陝道之中，邊走邊看；
適逢敘事，結伴同行；打闊空間，再走再看。 **Kitty**

瑣事要事爾塵緣
偶遇佳遇意寧謐
憐情悲情伏憚心
今夕他夕了虛空 ...
社群步履解困擾
生活遊走創生命

Andy Sham

從地圖中迷途，發現旅
伴，再向出路大步行。

Vincent Tse

遇上敘事，難捨難離；
友伴同行，越走越近。

Ponnie

願意成為你的生命共行者。 **Alan Yim**

並不是偶然，而是多年的尋尋覓覓，世界怎樣可以
不一樣？與敘事理念相遇，見社群力量，看到人的
真善美和盼望，創建社會共融烏托幫之夢...

Angela

與「敘事」相識非
偶然，在敘事的世
界裡，可以聆聽你
我他的故，同塑你
我他的生命，實踐
你我他的盼望，多
動人！

借用衛蘭「就算世界沒童話」歌詞
— 「若你我他一起唱歌，這世界會
動人得多；任你我他相差再多...
仍然能同坐...」

Carmen Liu

生活點滴，細意回應

Annie Wong



實踐篇下田去

(一點田間回應，多少生活細味)

亞珠的記錄：

以下三張相，反映西貢碼頭男女廁的分配不當：

男廁(沒有人龍)



女廁(開始出現人龍)



女廁(15分鐘後的人龍)



飛大
去鶴
那大
裡鶴
啊，
你
想
帶
我
們



Carmen (文字) 與 Andy (相) Cross-over!



原來是西貢北丫村！

Linda 的《一》系列

《照一片》



《折枝一片》



《笑一片》



《地一片》



誰曾被隔離？

不會把你遺忘掉！

安琪的字、安琪的相





學步班學員回應

大家有成長，有得著。
 懂得珍惜身邊人。
 加深了解，更豐富認識過往影響自己深刻的人。
 更加欣賞自己。

Outsider Witnesses 迴響團隊的感受

- ★ 好 warm 的感覺
- ★ 多元角度
- ★ 人的價值（尊重）
- ★ 共鳴
- ★ 認同
- ★ 同行
- ★ 反思
- ★ 選取舒服才回應
- ★ 有 choice
- ★ 多了啟發，從而往不同角度思考
- ★ 鞏固與會員的關係
- ★ 重新連繫（與會員）
- ★ ？
- ★ 對自己價值觀念由來更清晰
- ★ 更加肯定自己的觀念
- ★ 深入及再提醒人的支持和信任
- ★ 利用語言表達與思考不同，前者透過個人的親身表達感受，後再是問題思維過程
- ★ 經過提問後關係更為密切
- ★ 令個人感覺自己更為重要
- ★ 對問題事件有不同體會，包括放開、鬆綁困擾
- ★ 訪問者感覺舒服，具治療作用



探險課題

一：敘事與美味食譜

二：敘事與信仰

擇日對話

歡迎茶會





社群動態 - 回顧與展望

以實踐、重溫、參與、共行、熱愛生命 - 融會社群主題

【敘事社群】再舉辦了兩個學習工作坊，分別是：

1. 5.5.2009 - 7.7.2009 逢星期二晚浸會大學舉行
2. 13.7.2009 - 10.8.2009 逢星期一晚浸會大學舉行

另外，【社群】成員將於八月十七日晚聚首一堂，為過去舉辦的工作坊總結經驗並檢討，還邀請了曾在本社群敘事研習人一起回顧過程和展望將來。

【敘事社群】在春節後將與香港家庭福利會再度合作，為東區家庭主婦及在職婦女舉辦活動及工作坊，目的是把敘事的理念帶到社群的不同對象，鼓勵社群成員運用概念於日常生活中，以強化他們的自我形象，並建立和諧的人際關係。

1. 17.9.2009 星期四下午在家福會舉行小組活動

【敘事社群】成員的回應



社員身份是在參與本社聚會、課程、工作後，歡迎加入；也可坦誠暫時[冬眠]或停止或重新成為社員。中心成員不是權力中心；是生活中的投入、是……

目前中心成員亦由上期的十八人增至廿多人。正壯大不牟利的社群工作，在九月訓練坊後重新展開。

通訊角

【敘事社群】成員及工作坊學員請注意!! 【敘事社群】預備了一些有關敘事治療的書刊讓大家借閱。部份書籍更以集體購買的折扣價讓大家選購。有興趣者，請與 Kitty Lai 聯絡（電話：9773-3393）。