

【敘事社群】雙月刊

二零一零年七月(第六期)



路
一個人走
還是一起走

編輯成員：

魚仔：

lee_3135134162@yahoo.com.hk

嬌：

wk1wong@gmail.com

Carman：

wongkeyond60@hotmail.com

John：

hkjohnlo@gmail.com

【徵求稿件】

聯絡：NICK Liu 9588-6801

電郵：enquiriesnc@gmail.com

網址：<http://www.narcommunity.org>

地址：香港英皇道250號北角城中心1905室



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。

學步班的回嚮: MARK

學習敘事治療的感受

在這裡我很想表達我在學習敘事時所遇上感受，也許是對自己的反思。

很多時候學習關於輔導技巧的課堂，會要求我們做到要有「同理心」，認同案主的感受，以表達對案主的支持和關懷。但敘事卻是另一回事。在敘事裡，我們不必對對方的感受加以認同，反而需要發掘對方對他自身感受的體驗是如何一回事，事情發生的頻密程度，有甚麼人，時間長短等等。人很多時候就是有個人主觀感受的介入，但如何以敘事的手法去理解對方事情和心情的始末和感受，與此同時需要避免個人感受影響對方敘事，這確是在學習敘事當中的一個重大挑戰。

另外，敘事強調的是與對方共行。首先，這裡沒有對各位社工有冒犯之意，社工對社會的貢獻和獻身精神是絕對值得尊敬的。有一點想分享的是，與社工接觸時，儘管社工知識強調是work with client，我們不難感受到社工好像站在一個高地去看待案主（client），通常有一種服務甚至幫助案主的感覺，案主與社工好像不是一個對等的地位。一些價值觀例如{包容}，是社工知識所提倡的。剛剛已說過，敘事強調的是共行，所以雙方（甚至多方）都是身處同一地位的。對我來說，這比包容來得更體貼。（問題本身才是問題，人不是問題），如何將問題從對方（或者自己）身上抽離分析出來，都是需要注意的。

最後，敘事治療其實可以不是一種治療，儘管是有治療的作用。敘事其實也可以是一種對自我重新認識的技巧。我們常常學習一種技巧，然後應用到自我以外的世界去，可能是事物，可能是人，但內省和反思，或者對自身的應用是很重要的。以往覺得自己做錯的或者一些所謂的不愉快記憶，其實可以藉由Thin description到Thick description去重新組合；生活/生命/記憶/感受等等，其實都可以是選擇，只是我們通常都會抱緊不愉快的選擇，忽略一些好的選擇，令人覺得沉重無比。假設我不幸「食檸檬」，這段記憶其實可以重組的，例如當中學習到甚麼，有甚麼開心的回憶等，而不是集中於「失敗」一點上。

時間太短，要學的實在太多，日後有機會再談。

MC

Communication in Putonghua

I don't know how to speak Putonghua. I've learned it before but I couldn't pick it up.

I attended a seminar last week and most of the presenters spoke Putonghua. It took me a while to figure out and understand what the presenters had said.

The experience in the seminar made me recall the memory of visiting people in a village in Sichuan, China a few years ago. During that visit, I really wished to communicate with the people there, to understand their stories, and to learn about how their lives were like. I tried to overcome the language barriers and just bravely spoke to them with my limited knowledge and skills in Putonghua. We somehow could communicate and understood each other. I was deeply touched by the stories told by the village people.

From this, I learn not to count on how much knowledge and skills I have. It is really the attitude, the curiosity, the genuineness that matters.

不同

若不是這時刻的我，
 若不是上了這十堂課，
 若不是有這邀請，
 便不会有這對話.....

謝謝你主動邀請，這是我意想不到的！

謝謝你用了你寶貴的時間與我閒談，

我是喜歡與人對話的！

謝謝你坦誠與我分享了你的過去，所追求的.....

你的世界，對我來說，很不同，

是另一個世界，我好有兴趣知多一点点！

想著，不知將來自己嘅路向會如何，我會成☒一個怎樣嘅我。

一開始，你給了我一張咭片，犯罪學、心理學、敘事治☒療、人類學.....

好豐富嘅知識！！

加上你的閱歷...

怪不得你看事、看人，總有ן點點不同，多了點寬容，多了點接納，讓人多了空間，並支持對方！

我亦期望十年后嘅我有這點點不同！

「无我」??

當你提出這个字，我便觉自己有太多「我」。

在熱線房里，經常因自己若隱若現的價值觀，而未能好好與對方談話。

有時，亦很氣自己！！

无我，這心法，你第一堂便提到，真的不易學會。

成立敘事社羣？

你所追求的是什麼？什麼推動你作這事？一件我認為若不是有理念，很有心做，便容易感孤單，怎致會放棄嘅事，很欣賞你嘅堅持！亦高兴認識了 *Angela, Carmen, Raymond, Ponnice.....* 這☒多同行者。

兩小時對話，很特別！！

安迪

回應

差異，創造可能、不同。不同，常常解說成分別，不能共行。

一念之差，也常常予人困擾。結果，可能是好事呢！【主動】，也會給誤解的空間。時間要是如此寶貴；可能會，埋沒了這般對話的可能！

誠然，每人都有不同的世界、空間、時間。好奇心有別於【八卦】。

知識，不一定是財寶。閱歷，也有別於歷練。

寬容和接納；空間，却促成了位置互換，鼓勵和支持對話者的原動力。

有我、無我，說出來之後；也像【本來無一物】與【常使勤拂拭】之妙。

誠然，敘事社群，介於有與無之間。本來已在的，何來要成立呢？

贖下的，實在是太令人珍惜的【曾經】，和過程中相互的尊重共行、創造新一頁中的無限可能性；

一連兩天，在同一超級市場內，遇上同一對年輕夫婦。像是很平凡的一對夫婦，但男的坐在輪椅上，我覺得他不會超過三十歲，女的，也只有二十來歲。兩人一直無言，默默的走在那狹窄的，堆滿貨物的走廊上。男的眼睛呆呆地望著前方，毫沒生氣的，像在沉思著；女的雙手緊握輪椅柄，小心翼翼的推，生怕別人會碰到輪椅。

我在他們身邊經過，只聽見那輪胎發出唧唧的聲響，好孤寂.....

曾經記起去年因為情緒不好，一不留神，在下樓梯時跌傷了足踝。起初以為沒什麼大礙，還獨自乘車回家。回家脫鞋子那一刻我才懂得怕，足踝腫得像雞蛋般，痛楚那時才像狂風暴雨般襲來。當晚，痛楚難耐，腳踝像被一札札的針刺著，要用睡枕把痛極的腳墊高，才可入睡。其後，要看醫生，吃藥，物理治療；走路很不方便，一拐一拐的，其後花了一段日子很長的日子，腳踝才完全康復。

我一直以都抱怨自己的總是要碰上那麼多難關，總是吃力的活著，但最起碼，我四肢健全，我可以用自己的腳走天涯踏海角。比起身體有缺陷的人，那個三十歲便要注定在輪椅上渡過下半生的陌生人，我確要感謝。

在收銀處那兒，我再碰上他們，女的輕輕一問：老公，累嗎？男的搖搖頭，又復沉默.....

明白在那麼年輕的歲月卻要被身體殘障枷鎖著生活會很難受.....我衷心希望他們可以堅持下去，敘事理念教我們對生命要有盼望，這兩個故事主人翁，驟眼看來，定是一個悲劇的序幕，但我們怎能否定他們背後可能有一個又一個觸動我們的，為生命而奮鬥的故事？

命運可以很殘酷，但生命卻可以很美麗，最少他們的出現，令我為人與人之間那種甘苦與共而動容，愛的火焰並不會因為生活的苦澀而熄滅。就是因為有盼望，我們才願意包容生命裡偶爾給大家的、一點點的刺痛！

在出口處，我想告訴這對年輕夫婦：請努力生活下去！

我也是這樣告訴自己。

訪問對象：任俊彥醫生 醫學美容執業醫生



carman

因為剛由打工仔變成老闆，任醫生自覺去了一個新階段。他笑言，工作不會只是為了金錢，用心處事，會視客人如朋友一樣。另外，也會與員工多溝通，了解她們遇上的困難，協助她們解決。

任醫生回憶說，當時由診所醫生轉到一個公司打工，由於表現出色，有4-5間公司打算「挖角」，在行內實屬少見。但反而當時很驚慌，自己感到實力不足。他認同大樹可遮陰的道理，結果選擇了一間具規模公司工作，獲得良好口碑，就是一個成功的經驗。期後學習了大公司理念優點，付出了的時間與體力，就開始自行創業。

他認為人生是正面、樂觀及有要求。生活需要每樣事平衡，例如醫學技能有所認同，要求好成績。有了兒子之後，希望他樣樣都理想。最後，對靚的睇法，絕不可效法劇集中的黃金比例，只著重外在美，內在美也很重要。要給予別人一種舒服形態，醫學美容就是把個人優點突出，保養外貌。

JOHN

任醫生在中學選科時原屬意創意類科目例如建築或MARKETING；奈何當時「家逢巨變」，在這個情緒非常低落的期間，他開始想去選擇一個可以能幫助到人的職業，因他覺得與其等人救助，不如主動施予，達到助人自助的效果，於是他選擇了行醫。

雖然任醫生說沒有特別深刻或戲劇性的片段今他決志投身醫護界，但在中學時期有兩位老師給予他很大的啟發導致他日後選了行醫這條路。經過與他們反覆討論後，結論是應先修一個專業，就算以後改變計劃想從事藝術性工作也較容易，相反卻不可能。那時的他感到非常徬徨，家裡紛擾不斷，甚至連付大學學費也成問題極需人協助。一位Miss告訴他應主動去幫人，因你很快亦會得到回饋，達到雙贏。任醫生形容自己是一個自律，家裡管束不多卻又尊師重道的傳統學生。那兩位對他影響至深的老師，一位任教生物，另一位任教中文，他們兩位與任醫生在他中三至中六時有著亦師亦友的關係。

任醫生謙稱他行醫甚至做人多年談不上有什麼心得，但他有一個「中庸之道」的座右銘。任醫生說自己樣貌雖然年青，其實他在中學時已熟讀老子、莊子，中庸在他做人處事和事業上都適用。任醫生讀書時成績屬中上，不會太在意些微分數，保持一個「自己最舒服的位置」。任醫生回憶中學時與神父的對話引伸出「兼顧」全面的重要但接受自己資源有限的現實。

凡事不強求，在能力範圍內盡力即可，在圍棋術語叫做「受」，接受某些事情是不能改變的，做好本份才是最重要。

任醫生篤信命運，有些人一輩子順風順水，也不用羨慕或妒忌；有些人卻挫折重重；關鍵在於怎樣看待這些挫折：去接受、認同和改變，因著挫折而怨天尤人永遠也不能長大。問到他有何遺憾，任醫生說既然過去的已不能挽回，只能「放眼將來」。

後記

話說Carmen原本跟某過氣立法局議員老早約好作訪問，豈料他貴人事忙；直至訪問前的一天仍然找不着他。心急之際，Carmen情商她往日訪問過的任醫生臨時頂上，當時我有一點擔心，一是那位被訪者話題不夠多，二是我們對敘事技巧掌握不佳會出現冷場。事後證明我的顧慮是多餘的。

身為美容科醫生，要吸引女士們慷慨解囊，任醫生口才便給是意料中事；我們訪問進行的初時有點結結巴巴，難得任醫生忍耐地回應我們的每個提問，以輕鬆幽默的語調將他人生年青時的點滴娓娓道來。在訪問的過程中，我認識到成功人仕背後的故事，更明白到他們跟你我一樣有辛酸、有徬徨和脆弱的時候。

阿嬌說這個訪問帶她回到了校園年代，我亦何嘗不然？我的中文雖然很有少女雜誌的青澀味，但曾幾何時，因為某些不可知的原因，我可是中文科老師的寵兒呢！（講故唔好駁故）有一位黃sir，當年初出茅廬，勤奮到不得了，時常鼓勵我，逗得我命是從…最近在互聯網上看到，他竟然跑去當神父，而神師居然就是我媽咪的御用顧問！

話說回來，我從任醫生身上亦學到要把握每個逆境帶來的機遇，和感激每個你碰到的人；他們可能會在最出其不意的時候助你一把。在結尾時，我想說假如每一位受訪者都能像任醫生一般和藹可親給我們壯膽，假以時日，我的敘事技巧有望突飛猛進…我非常期待下一次能再以敘事技巧訪問的來臨。

嬌

當任醫生回想起生命中的重要人物時，他毫不猶豫地想起一歲的兒子，雖然他跟這位會員相處只有1年多的時間，他的出現讓任醫生重新思考自己的人生，他渴望自己將好的人生觀及價值觀培育兒子，[好]的意思是正面的人生，當遇逆境時能夠堅強面對。這讓他回想起中學的片段，片段裡有郭老師的出現，郭老師是他中三至中七的中國語文科老師，他形容郭老師是思想開明，什麼事都願意分享，與他的關係亦師亦友。當時惱人的家庭問題闖進任醫生的生活，剛巧郭老師曾成功克服相似的問題，老師以同路人的身份，能身同感受，設身處地明白他，任醫生感到老師無限量的支持和鼓勵。他最深刻記得郭老師分享過的一個故事，故事裡講述一個貧窮家庭，小朋友一直很想坐旋轉木馬，母親為了實現兒子的願望，儲了一段時間，終於有錢給兒子坐旋轉木馬，當媽媽帶兒子去遊樂場玩旋轉木馬時，兒子竟然哭了起來，他內心覺得很愧疚因為浪費了母親的血汗錢，媽媽對兒子說：[開心又係咁玩，唔開心又係咁樣玩，何不選擇開心地玩旋轉木馬呢?]其實旋轉木馬就比喻作人生，人生短暫，任醫生作出明智抉擇，就是開心地過人生。

郭老師懂得欣賞任醫生的什麼地方？郭老師眼中的他是另類學生，有點小聰明，擔當學會職務，做事有效率，令郭老師由衷地欣賞，並主動接觸他，雖然有時候郭老師對他很嚴苛，但是任醫生知道老師很愛錫自己。

任醫生覺得自己對郭老師的貢獻是，在他的人生旅程中出現，讓老師分享他如何積極地面對父母的問題，這能夠讓他再消化人生，整理思緒再分享，能夠讓他再次經歷戰勝問題的體驗。

任醫生欣賞郭老師能成為學生的榜樣，開明而且接受別人的意見。他很有凝聚力，讓學生信任，能夠以德服人；而且，他能夠因材施教，尊重每一個學生，能夠一視同仁；他能夠分享自己的經歷，設身處地為學生分析問題，[相信我得你都得]。

如果郭老師在現場的話，任醫生很滿足地表示：郭老師應該會很開心和感動，因為他能夠作育英才，而且自己沒有辜負老師的期望。

任醫生近期的目標是讓診所上軌道，照顧家人，人生的目標是生活得開心。

後記

學步班畢業後，在一次聚會中，我們紛紛想參與Newsletter的出版，並提議以訪問形式探索香港人的故事，剛巧在機緣巧合下Carmen想起友善的醫學美容醫生，我們想將敘事的理念融入訪問當中，訪問給了我一個難能可貴的機會，讓我細心地聽著醫生的故事。過程中，我經驗著開心新奇的感覺，並以一個好奇，探索的態度去探索，我很想知道〔醫生跟我們有什麼不同〕，〔有什麼推動力令他成為醫生〕等等，快樂不知時間過，約兩小時的開心訪問時光瞬間即逝，醫生所分享的故事不時令我產生共鳴，並勾起了我學生時期的美好回憶，從醫生的分享了解到中學老師對他的影響，令他帶有積極，中庸，正面樂觀的思想。這提醒了我，在小時候的學校生活充滿了祝福和喜悅，老師所講的說話、行為、思想、信念、價值觀也影響著我，當我讀幼稚園時，我很喜歡幼稚園的袁校長，她曾對我說一句話，十幾年後都記得，我記得某天在學校碰上了袁校長，她笑著對我說：〔你笑既時候見唔到隻眼，好得意呀！我好鐘意你笑呀，我見到就好開心！〕這一句說話的影響力，令我從那時開始愛上了笑，我相信笑容會帶給別人開心，我覺得生命是充滿歡樂的。當升到中學時，我記得化學科籙老師常常說：〔天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚……〕它提醒我，逆境出現時，可以令人有所成長；令我相信遇到每一件不如意的事情時，必有可學習的地方。這些說話，句子不時影響著我面對事情的態度，讓我覺得每一件事情發生都是好事。通過訪問，再次憶起隱藏了的生活片段，讓我更珍惜在我生命中出現過的每一個會員，而且讓我更感激我所遇上的。

家長回應-聖公會青山聖彼得堂{探索敘事實踐課程

Andy, 左老師, Mandy, Nicky, 魚仔

多謝您們悉心的教導、分享，透過這個課程提醒我與人相處的根源，亦讓我打開了多年的心結，人都開心了，關係也和諧了.....

我上週一嘗試用外化..... 效果不錯啊。本週也嘗試用回應，可是總是習慣了一開口便讚賞了小朋友，要繼續努力吧！

感謝您們* *

各位敘事治療同工：

Course 上了三堂，到目前最大的提醒是「少指責」，「少內疚」及「慢一點」。

自小自己爸媽較少讚賞子女，相反多會怪責及責罵，到現在自己為人父母，不自覺也用了這個方式，再加上自己急促的性格，什麼也想快點解決，缺乏耐性，因此當小朋友做錯事時，自己便會很自然地開口責備，以收即時之效。

現在我嘗試學習少一些指責孩子，這對我來說是不容易的，但我會常常提醒自己，要慢一點，不要只顧怪責。

至於把問題外化 (2nd lesson)，自己仍然未能很掌握。

關於敘事治療，自己仍有很多需要學習的地方，有沒有一些書籍可供參考？謝謝！

亞輝

Andy,

多謝您的邀請，我有興趣參加，但須要跟先生商量兩位小朋友照顧安排，盡快確認吧！

另外，我有些關於「外化」的運用想請教：

我曾於第二堂分享過小朋友（女兒K2/5歲）早上懶床，按我領悟當時您們分享未必可以運用外化，我有點不理解？您曾建議當小朋友願意起床當天問問她跟平時有甚麼不同了解原因，因此，我沒有刻意運用，奇妙地接著的週一，女兒如常懶床，在叫喚她的過程中，她跟我說：「我還有點眼瞓」我便找著這話，嘗試運用「外化」..... 跟她一起對付「眼瞓豬」果效很好，甚至到了剛過去的週六/週日，我喚醒她時問「眼瞓豬」還在嗎？媽媽跟您一起對付它吧！她搖搖頭跟我說它沒有來找我了。

Koko

