



【叙事社群】雙月刊



第七期出版!
第七期出版!

二零一一年三月 (第七期)



【叙事社群】的三分鐘介紹

[最近壓力其實有點大... 心情有點緊張... 才發現其實自己由細至大好像沒經歷過這麼大的壓力。(這是幸福吧)]

[認識叙事，是對自身的反省、超越對解決他人的困擾...]

[叙事是這這樣吸引，但認識透徹一點，却會遇到有種驚恐...]

在這期的編輯內容過程，找著這般節奏。是的，生活應許我們好的，不好的。感恩驚恐！？本來是要好的戰友，摻扶起跌落的我、又是這樣的讓我倒在不知之中：文雋說：小時你給功課我抄，大時你給我介紹工作，結婚你給我介紹女朋友；如今你竟然炒我？

社群服務路途上的尋覓

各位好^^

今天發生了一件小事，讓我經歷了「煩躁>舒解>平伏>煩躁」的情緒起伏過程，於是想到或許可以藉電郵跟大家分享一下：

今天我在車站等巴士回家時，有一位年約五十歲的女仕扯我的衣袖，問我「可唔可以幫下婆婆，俾少少錢我食飯」，我心知她是騙子，但因為不知道還要多久才有巴士（亦即我還要被她

糾纏多久），我又不願意強硬或暴力地對待她，於是出於打發她的心態便打算給她錢。怎知道我才剛拿出錢包，便看到我坐的巴士慢慢埋站，但因為我已經拿出了錢包，我還是給她二十元了。

上車後我為巴士埋站的 timing 而覺得很煩躁（為甚麼它不早一點到？那我就不用損失二十元；或者再遲一點到？？那我二十元所「買到」的清靜比較長，「好像」沒有那麼不值），於是我致電給 lily 請她開解我 XDDDD 聊了

一會，我覺得舒解平靜了許多。下車時我再回想這件事，已經沒有任何特別感覺，也可以用比較感恩的心態去看待這件事。

回到家，晚飯後我以「分享趣事」的心態跟我媽媽談起這件事，但是……她聽後的反應就是罵我「咁大個都俾人呢」（即使我一再重申我知道那女仕是騙子）、罵我蠢（以上兩句各重覆五遍以上）、罵我姑息養奸，然後開始談起她見過形形色式的騙徒而都不假辭色、從來不會被

騙、然後再罵我「咁大個都俾人呃」……我完完全全感到我被 re-victimize 了。

當時的感覺真的很難受，我本來已經一點都不煩躁不生氣，但跟她談過後我覺得我不愉快的感覺甚至比事件剛發生後更甚！更鬱悶、更煩躁、更生氣！

（最後我問她，「你覺得我是想找一個人聊天傾訴，還是想找個人”教精我”呢？」，她說是前者；然後我便問「那你為甚麼要用這麼多言語傷害我、令我難受呢？」，之後她就不作聲了）

於是又有一些反省。被

親身 re-victimize 後，我更能切身體會為何 NT 如此重視「言語」、如此斟酌談話時所用的「字眼」、為何要外化，並且堅持 NT 過程中要注意不帶個人價值判斷、不指責、不批判、不給意見。某程度上，這些真的無助於案主的情緒、遑論消融其困擾。

另外一個反省是，一件小小的事居然可以引發一連串的人與人的互動（我跟 LILY 的、我跟我父母的、我跟各位的），及隨之而來一連串的思考、反省與領悟，現在我覺得這二十元花得很值



了:D 多謝婆婆:D

I have the feeling that I have already been talking too much (both in classes and via email), but I can't help my desire to share these little reflections with all you guys. Hope that I have not been too annoying :P

共勉之！TINA

聯絡：Nicky Liu 9588-6801

電郵：enquiriesnc@gmail.com



大家都很踴躍分享自己的 nt 經歷，我也來分享一下。

昨天上堂後我跟女朋友共進晚餐，我問她想食吃麼，她數了意粉，意粉及意粉。那我便提意到 freshness burger 晚餐，因為那裏有意粉，又有我想吃的包，她欣然接受。到後看了餐牌，她點了



她一慣愛吃的卡邦尼意粉，我就點了漢堡包，因為我喉嚨不適，為免被薯格引誘，因此沒有叫套餐。她提出抗議，說肚子很餓，要吃多點豐富點，因此我“接受”建議，多點一個包，著她自己選。兩人吃一個意粉，兩個包，我覺得算是豐富了。用餐完畢，跟她閒談，她說今周特別想吃多一點豐富一點，這種感覺持續一周，以往從未試過延續如此之久，她已有嘗試滿足自己，

買喜愛的食物吃，那種感覺還是絲毫未減，今餐過後亦然。

以往的我通常不加留意，也絕不理會，因為覺得只是小事一宗，而且我們已經吃飽。

想信是上了 nt 的課改變了我的處事態度，我嘗試了解一下她的情況，運用 nt 的技巧開始談起來，問她這星期來做了甚麼幫助自己，以往有沒有類似經歷（問到這裏她覺得不耐煩，因為她已說過這感覺前所未有的，這令我立刻想起 andy 在堂上說的，問問題要 intelligent，而且要細心聆聽），詳細形容這種感覺，究竟想吃甚麼樣的食物，甚麼味道等等。談話的過程中其實我是期望找出她究竟想吃甚麼，然後一起去吃，以解決問題。談了差不多半小時，發覺談話內容不斷重覆，我已經技窮，想放棄。我發覺我主觀地想找出她究竟想吃甚麼，站得太近。因此我嘗試站遠一點，也帶她站遠一點。最後她以暴食症惡魔形容這個感覺，她已經得到零食盟友的幫助，但發覺盟友們



還是力量有限未能打勝



仗，最後我問她有沒有零食盟友們有沒有更強大的後

盾，她突然很興奮地說——雜扒餐，要有薯條～～

經過一番談話，這頓晚餐立時變得完滿，我覺得我跟她更親近一點。我發覺其實我一開始就忽略了她的訴求，到最後她說要有薯條我才醒覺。接觸 nt 後讓我有機會自我反省，更懂得留意珍惜身邊的人和事。

我覺得 nt 最特別的地方不是單向地讓 client 改變想法，而是讓人有自然變化的平台，這個平台不單為 client 而設，亦為施治者而設。實行 nt 的人自身亦受 nt 的觀念影響而在待人處事各方面有所改變，對我來說是有益的改變。nt 將阻礙人了解自己的障礙掃開，讓人更確切地了解自己的感受，想法。

感謝 andy 這幾堂以來的努力，花了不少時間精力，跟我們分享 nt，無私地為我們的將來努力。



感謝各位在課堂上，email 中的分享，並抽空看了這篇 email

俊



各位同修：

課程已完成了一半，縱使掌握的敘事技巧還未到一半，但過去的兩節課已足以令我有許多反思。社工的訓練經常提到不要批判和論斷服務使用者，自以為自己大致已做到，但王龍的個案練習啟示了我，讓我明白到還有很「應該」、「要…」、「梗係」等等在我裡面。雖然這些概念在成長過程中幫了我們不少，讓我們避免犯錯，但現在是時候重新檢視一下這些價值觀念，看是否可以給別人和自己多一點空間和選擇，讓大家活得更開心自在！希望課程餘下的經驗能進一步擴寬我的視野，令我反省更多。願與你們共勉。 Kitty

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。

各位同路人：

大家好，我是 **TINA** ^^

昨晚我邀請了我的一位朋友充當我的 NT 練習對象，並進行了錄音。他是一個表面上沒有甚麼困擾而本身很熱愛思考和反省的人，我找他充當練習對象，一方面因為覺得跟他談話會比較有趣、同時也因為我知道他內心深處其實還是受著某件事困擾的（雖然他不認為他的那個想法在困擾著自己）。我們進行了大概一個半小時有錄音的談話，後來因為時間（和電池……）關係我停止了錄音，但我還是再跟他談了半個多小時。很遺憾在這兩個多小時的談話中我並沒有消融他的困擾（最後反而要他開解我），我甚至覺得他的困擾根本紋風不動，不過在這過程中我還是很得著的，在此藉著電郵跟各位同路人分享一下：

一、在談話的前段我著迷於抄寫筆記，在中段小休時我跟案主作了一個小回顧，發現過量的筆記抄寫（如我一開始嘗試把他每句說話的 **KEYWORDS** 都記下）非但無助於對案主談話內容的理解，更我的眼睛盲目於字詞之上、而沒有領略到案主述說內容的真意，也會把我拉進案主的世界之中。後段我放棄了「抄筆記」，只在我對案主的整段言語進行消化後記下重要的 **KEYWORDS**，而我認為這樣做讓我們的第二段對話比較有進展。

二、對可使用的預設問句及手法的不純熟是致命傷，而無法於手法間靈活轉換除了會造成 **DEAD-AIR** 外也會令我在案主的言語間迷失。

三、經過這一次的實地嘗試後，我由衷覺得 NT 的理論「知易行難」，要 **NOT-KNOWING**、要倒空自己、要摒除自己的主觀意見，比想像中困難；也讓我發現到，原來「我」在一段我跟別人的交談中，影響是如此的大。

雖然今次的「治療」可謂徹底失敗，實踐 NT 的過程還是很有趣也很有意思，我衷心期待下一次再有機會實踐練習。共勉之！ **TINA**

Sandy

我很多謝 Andy 邀請我參加這次的 N.T 課程，讓我可以認識一班新朋友；我亦多謝這班新朋友的接納和聆聽，使我有動力和願意繼續參加這課程。

在這次課程中，Andy 的教學令我想起最近面對的困擾，就是我最近離職的問題。原來，我一直受一個信念影響：當我在工作遇到困難，我應該要盡力面對，現在我離職，即代表我無用，我不能面對困難，我 E.Q. 低，我無用。當無用這概念入侵我的腦袋後，我便會想起我前上司的說話，他的說話令我覺得自己好差和無用，這些影像不斷在我腦內閃動時，我便更覺得自己沒有生存的價值。

這段經歷，我給它的名字是卡達菲，因我的前上司是一個很喜歡權力的人，當有人得罪他，和他感到人不尊重他時，他會為這不悅而運用他的權力報仇，我正因為有違他的聖旨，他便設計令我的日子不好受。他的行動為何令我不好受？因為我覺得我對公司已盡責，還有不錯的果效，然而上司不單沒有欣賞，只有不斷刁難我，不斷說我的工作能力很差，令我覺得自己無用。

最終我決定離開卡達菲，這決定令我失去工作的機會，但它讓我得到每個同事的支持，他們不屑卡達菲令我受傷，他們不屑卡達菲的所作行為，原來人與人之間也有公義這回事。我看到自己是一個重情的人，我不想離開和流淚，是因為我不捨得公司離職，無用在我的腦袋也無棲身之所了。

我仍會記得卡達菲這件事，然而卡達菲讓我有機會用離職表達我的憤怒，這憤怒代表我受傷了，我感受到這痛楚後，我要醫治自己，我想忠於自己的感受，我想做回自己，我不想再被人傷害。



Dear all,

這封 email，主要是想分享我學習和運用 NT 至今的感受與心得，與大家分享，一起進步。

學習 NT 後，我的生命有轉變。對於生活的細節比以前留意，更容易感受到生命的活力。由於觀察入微，使我更認識身邊的人。NT 其中一把刀係「回應」，其中有讚賞的部分。真誠的讚賞，比學 NT 前來得容易，這使我們更留意到生命美好的一面。

「人不是問題，問題才是問題」，外化，使當時人有更大能力去找尋生命中的資源去幫助融化困境。這使我能夠用更多、更美的角度去看生活、經歷。用於自身時，慢慢地，以前未解決的困惑也被解決了。運用 NT 時的得著好大。「案主是解決問題的專家」真是好正確，案主得著固然有，治療者的得著更多。因此，懷著感恩之心對待願意與我們分享困惑的案主，是有原因的。

同行，如何掌握節奏，何時由案主拉一拉，何時由治療者牽一牽，每一個 case 都不同。

完全真誠的心是好重要的。當心中存有批判的心時，即使口出讚賞之詞，也表現得造作。

「不關我事」的心態，使我因為不需擔心幫不了案主而苦惱、急躁，對於過程有著享受的心，就像在

欣賞生命的樂章般。減少了內疚、自責的情緒，生命也變得輕鬆。四大質疑，讓我每天不停地反思。每日「三省吾身」原來不難，只要有心，加上少少技巧。或者，我們還未完全掌握技巧。O 係 4 個問問題的方法：開放、局限、直線、迴轉中，我還用「重覆」問題(如在迴轉後)，感覺有點強迫案主思考般。(但睇返 notes，就有點像 p.23 的 Re-connecting)。

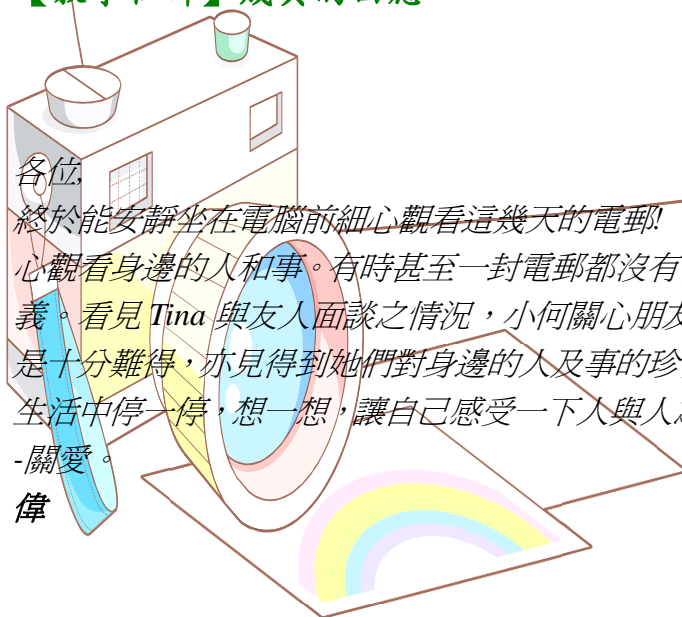
暫時回憶到咁多。多謝大家收看。

Lily~

【敘事社群】成員的回應

各位
終於能安靜坐在電腦前細心觀看這幾天的電郵! 忙碌的工作使人沒有用心及細心觀看身邊的人和事。有時甚至一封電郵都沒有慢慢觀看，只看內容而忽略了意義。看見 Tina 與友人面談之情況，小何關心朋友之身體狀況，這些真誠的分享是十分難得，亦見得到她們對身邊的人及事的珍惜和尊重。或許真的要在忙碌的生活中停一停，想一想，讓自己感受一下人與人之間最基本但亦是最易被忽略的關愛。

偉



各位... 你們好

看到 tina 的小小分享,, 令我回想起一些記憶而有感而發... 其實之前我都遇過 2 次 tina 所說的婆婆... 說自己住天水圍(但人在銅鑼灣)沒錢回家, 第一次好快便給她錢.(又是要求\$20).. 但竟然給我見到她再問另一位都用相同的手法... 我好氣憤..... 便周圍打電話給朋友去宣洩, 事隔一個月同樣的事情又發生在同一地點, 同一情況... 我當然即時拒絕她啦.. 我只是不停的唸... 難度我的樣子容易'呃'... 同時好想跟住她... 告訴其他"受害者"... 因我真是一個多事的人,(抱打不平的人... 哈哈) ... 但再想想她只是一個婆婆,, 一定有她的因由... 更何況"受害者"都係有能力的人... 我便沒進一步行動了.....;

其實人活在世上每分每秒都如 andy 所說都係有困擾 (之前我係完全感到困惑, 甚至要唸' 困擾' 唸到我真感到困擾, 上了第二課我開始明白, 只是之前的我沒真心留意身邊的事物, 而令我對任何事情都沒有特別的感覺), 其實每做一個決定都會令往後的日子做成困擾, 但最重要是本身用什麼角度, 什麼方法去睇每件事的發生或會否享受每一段事的過程... 我感到我上了這幾課後, 對人對事感覺輕鬆了不少... 當然還有很多的要探索..... 我感謝可以有這樣的平台給我機會去對各位說出我的所見所想.....



最近壓力其實有點大...

Vincent

人生要開展新一頁...(太習慣做專業學生了) 面對的是全新的環境、人物、工作...

心情有點緊張...才發現其實自己由細至大好像沒經歷過這麼大的壓力。(這是幸福吧)

今天來到 nc 的新課程, 專心聽書是有點分散的作用...可是一個人回家的孤單感一對比...壓力又大



回了...

這個時候看 Patch Adams...昨一次燒紅了自己的心...可是會否像支火柴般很快燒光光呢...

這是寫給將來的將來的自己的, 可以的話, 告訴我將來我是如何順利面對, 可以嗎?



你們好!!!我係小何.... 上完第一堂.. 感覺都幾一頭霧水咁.... 感覺係咪就係凡事站在不同的角度或曠闊眼光呢???!!!我有小小既經歷想同大家分享吓.....

完課後... 我便返屋企擺支支裝可樂, 當正搵緊開瓶器的時候,, 我老公便用咗另一方法開咗, 而奶奶就同我講"開咗啦", 而我就話'自己既嘢自己做呀,, 下次佢唔幫你開個心咪唔開心囉'' 咁奶奶就讚我識唸咗..... 我唸凡事都咁唸,, 係咪會開心啲呢???



給我一點 [空間] --- Kitty

其實，我這幾天也體會到自己對一些事情的反應。就讓我分享其中一個生活小片段吧！事源上星期日下午課後我到雅蘭中心欲把當晚音樂會的入場券交予朋友。選擇那地點是以為大家都熟識該處，交通也方便。怎知過了約定的時間十分鐘，就接到她來電問我從旺角港鐵站該怎麼走才可到達。以往跟這個朋友的交往都不怎麼順暢 --- "遲到"、"慢"、"不善解人意"、"太自我"、"不努力" 總之印象不好，但由於正在學習 **nt**，所以已作好心理準備，叫自己不要動氣，嘗試用 **nt** 的手法面對。我告知她應走的路線之後又等了廿分鐘仍未見她縱影，忍不住再給她打電話，才知道她去了信和中心，於是索性請她留在該處等我好了。見面後她又問我如何前往音樂會！其實早兩天知道她願意承受了我同事送的音樂會門票時已提她最好預先查一下路線，但她仍然有各樣的理由解釋為何沒有預先查地圖或問巴士公司。又一次不快事件！我沉著氣沒有發脾氣，但仍未用得上 **nt** 的手法，感到氣結。由於時間關係，送了她上巴士就算了。事後，我回想自己曾嘗試用回應四步曲，但似乎有形無實，因為未處理好自己的情緒。以往的不愉快經驗引致成見，不是看到問題是問題，而是看到人是問題。如果把問題外化可能有幫助。我又想，如果她是智障的，我會包容她，那為何我不能接受她呢？各有前因啊！誰說人必須要盡力的呢？她沒有努力是她的事，我是否可以把自己拉遠一點，不被問題困擾自己呢？這樣可能更能讓她脫離 "弱者" 的角色，反之學會較獨立、靠自己多一點。


跟 **Andy** 一樣，我打中文的速度不快，夜已深，係時候上床了。日後再分享吧！期待收到你們的回應。

社群動態 - 回顧與展望 徵求稿件



今天上午放假，便抽空上網看《愛情觀自在》這套戲。其中有一個地方讓我印象深刻，作出了反思，與大家分享。上星期，大家看到一幕，是林文正與文娜在禮堂內舉行婚禮，因為文正回答「我願意」的時間過久，使文娜產生「文正並不愛她」的感覺，提出取消婚約。後來，文正和文娜都上山跟智源大師學習佛法。有一次勞動時，他們傾起這件事來。原來，當神父問文正時，他正在想著與文娜的將來(大家記得嗎？是窗外的一棵樹)，而後仍然選擇跟文娜說「我願意」。文娜聽著，呆了。

這 使

 我想起，與人溝通時，若有好好奇心，探索細節，超越造成誤解的地方，世界就會少好多衝突。另外，「同樣的行動會有不同的意義，端視行動者的意圖和情境，而外


在的觀察者也可能因自己的偏見對誤解行動。」

這使我回憶起昨晚，我與好友傾談。他給我一路的印象，都是「主要因為想逃避上班，才走去讀碩士」。原來，對他來說，建立親密的師生關係，是他學習知識和為人處世的原動力，也是排除萬難與挫折的力量。那時，我終於明白，為何他會這樣執著於到內地找一位好老師，又為何會對未能順利完成學業而掙扎。這，才是他讀書的主要原因。

細節：行為、思想、感受。共勉之！

我的「心語」：

生活，一連串的創造。我賦予了形成一切的力量。

 語言、社會文化、權力、真理……
如鐵煉般禁錮著自由的心靈……
心靈吶喊著，以問題、疾病、困境出現。

它們，蠢蠢欲動的，引領著我們走向真善美之境。

您看，它們不就是天使嗎？

是誰告知我女人的價值？

為何快樂 = 婚姻與事業？

疾病是一種懲罰嗎？

不信基督的真的不能上天國嗎？

來來來，我們再重新拼圖吧！


我不要這，我要那。

您看，還有這一塊被遺棄呢！

難怪！

米開朗基羅，我就是。心靈的擺設，您滿意了嗎？

Lily~

 我們鼓勵讀者於閱讀別人的作品後作出回應，透過互動，、交流、分享、再交流、再分享，以豐富我們的思維、生命……。