

【叙事社群】

重新學步

踏步叙事

安迪

叙事社群，八份期刊，兩段影片，和部分稿件，沉默志地守著案桌☺

如今重回香江，同樣的男女音響起來，召集往日聚首赤誠心☺放慢步伐，用平常心去重拾愛心♥然而，激聚的社群動力，燃起生命火花☺迎新一期印刷☺是大家尊重，堅持，關愛的成果☺讓我們學步足跡伸展…□☺□

Narrative Community NC【叙事社群】理念

I. 憧憬

NC 是一眾的【聲音】，喚起往昔個人／社群經驗的問題／信念／議題／關注／困窘，連結將來的探索和共同行動的旅程。

II. 使命

NC 委身於與個人貼近和同行。見證他們有選擇地活出個人原意。

- 透過聆聽個人的生活故事、共同建構的討論和重寫生活/生命，促使問題的溶化；

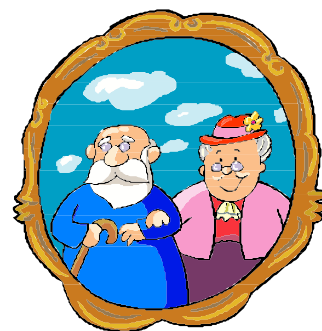
- 集結羣體的主題，共同建構/給予生命的意義

這兩個使命有賴與個人、關懷的經歷重組，以創建尊重及負責任的多樣方法連結；自在地邁向平和。

III. 核心價值

- 每個人都是他生命的專家、
- 尊重與關懷、
- 對我們的活動保持開放的態度、
- 獨立，並能抵禦不良影

- 響/力量、
- 履行義務/責權、
- 以積極、堅持不懈的精神回應生活困窘、
- 不



和不協調/矛盾。



【叙事社群】現有約廿名核心成員。生活的忙碌會不時打壓他們的一部份，但另外一部份又不時風起雲湧的展現。星火燎原：我們會定時聚攏——社會支援行動、街頭劇等等。它們的消息，可以在不斷更新的網址中找到。誠懇邀請您們回應、參與。相片裡有幾位文前提及的前社工學生，而又遊走於叙事平台的〔拋頭露面〕人物；如今，歲月去而心不去。

網址：www.narcommunity.org

電郵：enquiriesnc@gmail.com

聯絡：Andy Sham 57029320 通訊地址：

「敘事社群」相關網址：www.dulwichcentre.com.au

與人談話中，如何在一方面信任對方，卻又不相信對方？這個概念難明，更難寫。

令人聯想到，男女朋友的關係中，(現代框架下，傳統概念上) 接近永恆的溝通「誤會」。情境：

男，球迷，常與朋友深宵到酒吧看球賽。女，球迷的女朋友，想球迷常陪伴在旁。

男：「我想同阿強阿明阿豪去酒吧睇波呀，得唔得呀？」

女：「好，去啦。」

男心想：「咁順攤？」

男：「你唔聽？」

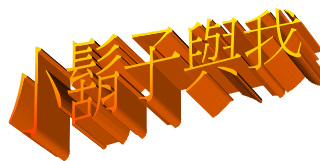
女：「唔聽。」

男：「咁我去喇！拜拜！」

然後，女友聽左佢。

男方明明信任女方，為何總是猜不透對方背後真正的意思？原來我們在對話當中，缺乏了對脈絡的了解及好奇心，導致我們被語言蒙騙了。甚麼才是「聽」？感覺是如何？要給予評分有多少？影響了甚麼？以往有沒有口裡說不，最後卻聽了的時候？對比一下，男方就知今次有沒有踩中地雷了……當然，問那麼多，最後仍然有機會壯烈犧牲要跪玻璃。

但套用到其他情況，我們仍有多機會了解到對方語言中所隱藏的說話，是否片面而單薄，如何用多點好奇心，多一點發問，在信任的對話中，發掘當中的真正意思，才能好好掌握信任但不相信的概念。



實踐篇 (二)

我尝试做 2 个题目的功课，因功课仓促地做，日后会再修改。

不記名

1、RE-MEMBERING

这 2 周末有尝试与人倾谈时使用“RE-MEMBERING”这方法。

而我也未清楚自己是否明白，所以想先尝试自己做“RE-MEMBERING”

我想到的是我的外婆。

我的外婆在 2014 年去世了。她是我其中一个生命中很重要的人，她也是我的榜样。

我的外婆是一个很善良、慈爱、安忍的女性，她有着传统中国妇女的美德。在我们眼中，她的一生崎岖满途，但她都一直默默地走过来，从来没有听说过她埋怨，她只知道感恩、关爱身边的人。她是一个虔诚的佛教徒，年青时已开始吃素，每天念经、拜佛，过着简单朴素的生活，十年如一日地坚持她的原则。

为了方便照顾的关系，我妈妈在约 2010 (?) 年接了我婆婆到我家中住，我们与婆婆亦有了很多机会接触。

婆婆是很疼爱我，她知道我喜欢吃榴莲，在夏天会请家中的印佣姐姐买榴莲给我吃。

婆婆是在我家中去世的。其实我在早几天前已知道她即将要离开人世，但我知道她到医院也只是徒添痛苦，

因此一直只是待在家中。我最印象深刻的，是婆婆临终前对我的叮嘱：“省良，你要帮多 D 病人啊！”婆婆从来很少这样叮嘱我，我对此印象很深刻，而在此时此刻，她的这句话，仍会在心中给我很大的力量。我是决心做一个好中医帮助病人，但有时也会感到困难，当我想起婆婆，我便会想起她的话，让我感到充满力量、使命感。

我觉得这也是“RE-MEMBERING”的一种力量？但我不清楚自己这样做“RE-MEMBERING”是否已经足够，还是需要再深入，就此想请教。

2、四大质疑

另外，我也对“四大质疑”觉得很有兴趣。因为以往比较少质疑传统、文化等等。最近，看到《最后 14 堂星期二的课》，书中作者的老师墨瑞在临终的生命阶段与作者同行，分享了他对文化的质疑，例如：

“你觉得没关系吧，看到大男人在哭？”

“我感到有些羞耻，因为我们的文化告诉我们，如果我们不能自己擦屁股，是丢脸的事。但慢慢，我想：别去管我们的文化怎么说，我大辈子都是对这个文化置之不理。我才不去感到羞耻，这有什么大不了的？”

“女人不够苗条，或是男人不够有钱，也都是同样的道理。我们的文化要你这么想，但不要上当。”

我觉得很发人深省。因为自己有时候也未曾去“质疑”这些问题。社会上有很多价值观都是根深蒂固，影响着我们的想法、行为、情绪、决定，而这些影响却未必是良好的影响。我觉得也不是要一味否定这些东西，但具有觉知地质疑——“四大质疑”的提出，是很有智慧的做法，让人不至于茫茫然受着这些东西的影响。我觉得这也是我很有兴趣学习的方向。



「回應」包

對今天的「回應」有小小的分享。(我沒用錯字，真的是小分享 w)

今天我提出了一個問題：假如我和案主單對單會面，我能否針對事件作出回應，而不是對案主？

後來提出「可以以自言自語的方式為前設」，讓對方聽聽我們的回應，我才想起之前也說過這前設

再次提到「回應」這部分，讓我發現自己忽略了哪些地方;) 以下是我想分享的事：

提到「回應」是不可以向案主說時，我思索了一會為什麼 除了提及到的「案主聽了也會跑啊」之外，我想起了最近我看了的一本書——《教出殺人犯》 雖然書名如此，內容其實是描述了原生家庭及社群對人的影響，特別是童年時期

作者以輔導刑犯的案件為例，提出了一些對刑犯原生家庭的假設以及案主的回響 作者同時也是一位教師，會在課上匿名讀出同學的作業(上課心得) 於前言時，作者便提出其中一份作業，寫著「我的家庭都很美滿」，「只是，小學的時候，冬天會裝病不去上學」，「我認為那只是放任自己的怠惰與物慾所造成的行為」作者認為這前後有著矛盾之餘，也提出了疑問：既然你的家庭美滿，為什麼會於小時候出現行為問題，而且對自己的行為成因有著表面的理解？而當中這書亦曾提及到，「勇敢」是有機會令一個人犯罪

每個詞彙都是雙面刃，也許講者是抱著讚賞的態度來說出這些形容詞，但對部分聽者來說，卻會產生壓力，甚至會有「我是__的人，這事我不做就會被說不__，會令人感到失望」的想法 當然，這背後是有著更多的成因，導致聽者對某些字眼產生壓力這也能聯繫到今天提出的「能否於詢問對方『你會否覺得自己沒用』這問題上更圓滑點，甚至用其他字眼」

我是在市場調查公司工作，所以可以理解 Iris 那問卷，以及她只能這樣直接讀出問卷的問題，就如飛飛所說，有些問卷是具有目的性，有些問題的設計也許會令人不舒服，但有著一定的必要性 我們能做的，可能是在問出之前說聲「接下來的問題可能會令你感到不舒服」

但如果是在輔導當中，我們是可以迴避這些負面字眼，甚至提出更多的可能性，讓我們的談話顯得輕鬆(不過這會否牽涉到「對方聽到某些字眼會有什麼反應，關不關我事」這點?)

說到這，我想假設於「回應」時不直接回應案主，之外，也可以為了令對方不會對某些字眼有著壓力，同時可以令談話鬆散一點 我會在之後的談話間進行「回應」時所留意這一點

順帶一提，《教出殺人犯》有著後現代主義的思想，作者於書中也有提及與罪犯的交流中，他有提出什麼疑問，而當中主要是針對語言的部分作出質疑 我看這些案例時也代入了敘事理念來看，也有得著，挺推薦大家看看，誠品有售

社群動向 (回顧及展望)

(其他中心成員和工作坊社群組員回應)

覺得這個例子很有意思，大家怎麼看？

FEIFEI

她發來的信息，語言基本是這樣的。舉例：她發來的信息，語言基本是這樣的。舉例：

1. 我的箱子放在房間里會弄臟房間，就放在客廳吧。我不覺得這會對你們住客廳的造成什麼影響。
2. 我明明沒覺得自己態度有問題，無緣無故被你說我態度有問題，換你不生氣？而且你說我態度有問題的時候你語氣也沒有很好。
3. 我不覺得把箱子放在這裡（客厅）你會難受啊！（说实话，我（主客厅的人）难受死了。她箱子真的很脏很丑）
4. 我不覺得這有什麼問題啊！

K 同學的邏輯很奇怪，在我看來非常「不尋常」。如果要像潑婦那樣評頭論足，那 K 同學就是個「200%自私自利，自以為是的人」（每次我都用盡力氣忍住不去罵她 or 揍她，哈哈）

(所有的論點都是「我覺得你不會 XXX」句式。我們的想法她並不在意，只要「她覺得我們不會」那麼想，那麼「我們就不應該那麼想」。)

反思

敘事學步班的前後

祺

如果說這次課堂是學步班，那麼早幾年上他的課可能是學爬班了。那些四大質疑(鑒定真理、傳統、語言、文化)和地圖 1/2，老早交回給老師了。唯獨在對話時候問"為甚麼"是學爬時沒有忘記的總結。在學會四腳扒扒時，我的傾談對象當然是好友們，我學會了問為甚麼，得知對方為何因以往經歷的傷痛，而有今日的感覺；我學會了問"為甚麼"，使互相傾訴時不再為了八卦，而是守望對方。

至今開始嘗試應診，求診者慢慢成為了傾訴對象，我發現傾談變得困難起來。因為不是朋友，求診者不會完全開懷傾訴，有時問題時，卻不像問診般暢順地回答。我起初已為是關係未建立，或者不想回答，後來想原來是我碰到他們的傷痛才避而不談。這件事令我想到課堂上討論言語間的不經意傷害，例如要求不想跟你說話的人以捆綁式的開場白說"你有無咩想同我地分享呀?". 又或者說有咩例子係失敗", 而未有將不如意的故事多方面豐厚起來。這些都令本來寶貴的對話時間變成無心的傷害，所以除了熟悉地圖 1/2 的路徑外(到現在仍然很想拿著筆記照住問 XD)，留意說話字眼會係一項今後的挑戰，願對話令心病藥未到已除。



敘事---是一種建立「共行」的生活態度

學習敘事前

Winsie

敘事對話 – 記敘稿 Mark 感言

朋友快要結婚，來自各方的期望和壓力帶給他不少困擾。由於朋友是社工，對很多輔導手法均認識，試過稍為用一點敘事的手法，朋友立刻變得很警覺，反問是否對他做認知行為治療。

在多次的談話中，了解到朋友不是因為結婚承受巨大壓力，反而是傳統令他受到太多無謂的束縛。但礙於他想做個孝順兒子，好丈夫，而將所有壓力藏於心底。

多次的對話中，我反覆向朋友提問，對傳統、好兒子的來源和定義作出質提問，而朋友亦若有所思。我想朋友實在是無處發洩，每次苦水都像傾盤大雨傾瀉而出，能夠作出簡單的提問，又要避免令他覺得我像輔導他，十分困難，所以很多時我只能默默傾聽。

雖然未能好好應用敘事手法，但朋友多次表達多謝我的傾聽，儘管知道我無法參與他的婚禮，他仍說深深感受到我對他的祝福。困擾未必

可以即時解決，至少我這個窗口仍舊會為他打開。



學習敘事前，我是一個很好的「垃圾筒」，朋友如有心事我都能耐心地傾聽。但亦只限於傾聽。坊間不少評論讓我知道開解別人時，需要的並不是說教或是無意義的「睇開啲啦」，但傾聽過後，除了上述說話外，我不知道我還可以說些什麼。

打開敘事之門後，我開始知道關心一個人的方法。原來除了發洩、問話、說教外，還有方法可以講傾訴者重新思考。

大部份時候，當別人帶著問題向我分享時，我們都集中在問題上，總認為朋友找你便是為了解決問題。但卻未曾留意困擾事主的根，可能源於以往的認知、我們的習以為常的習慣上。無形中，文化、權力、傳統、語言無時無刻地影響著我們。解決問題的關鍵未必在於問題本身，而是

在於隨著成長慢慢織成，由文化、權力、傳統、語言製造的框框。治病要治本，只要陪同事主找尋引導問題的結，問題便能順應而解。神奇的事，當我和朋友傾談時，我完全沒有認知我的敘事有發揮作用之時，朋友卻曾向我表示感謝，並表示通過我和她的對話，讓她更理清事件發生的經過、其中的心路程度、其中或許無形間影響她而不自知的前老師。

雖然我仍然不會開解別人，但覺得我比以往的我，是一個讓朋友更易講話的「垃圾筒」。

感謝

Aaron

初見敘事治療，給我的感覺飄忽不定，似香港的秋，不容易捉摸。然而，在一些不經意的時刻，偶爾一陣風卷起數片枯葉，我又會猛然警醒，原來這就是香港秋天的模樣。敘事治療對生命的態度，讓我重拾日常生活中遺漏的點滴，潛移默化中，認識了“好奇”，“信任”，“尊重”等多位朋友，這些朋友讓我看到了生活中不一樣的他人，也看到了不一樣的自己。在某個午後時刻，當我斜坐在球場邊的長凳上，陽

光暖遍了全身，身邊是些小朋友的嬉鬧，還有大人擔心的責問，閉上眼睛，時間彷彿靜止。隨後我回憶，卻憶不起上一次享受這般靜謐時光是什麼時候了，那一刻我竟有點驚慌失措，因為本可以是最熟悉他的人，但我卻一點不了解他。我感謝生活中這樣的午後。

敘事社群在這看似喧囂的現代社會中，開闢了一片不大不小的寧靜之地，大家都慢下來，帶著“好奇”、“尊重”、“信任”等共同好友一起，互相聆聽，互相關心，亦在敘事之路上共行。在這段旅途中，沒有指責，沒有對錯，信息的交流、分享，好似旅途中的花花草草，每個人有自己的鑑別和欣賞，時不時還有意外的收穫。我感受到了什麼是真真切切的“生命影響生命”，這是我一直以來全心信奉、卻未能真正身心動容地踐行過的。我感謝生活中這樣的交流。

一個人的生命有許多不同的軌跡，但隨著年齡的增長、認知的固化，我不知不覺漸漸封閉了自己，看不清人生旅途中的分叉路口，只是一味地以為自己在前行，且愈行愈快、愈行愈遠。Franklin D. Roosevelt 曾經說過：“Man are not prisoners of fate, but only prisoners of their own minds.”如今，我朋友愈來愈多，從我的恩師 Andy，到“好奇”、“尊重”、“信任”，到敘事社群的夥伴，甚至到生活中的每一個時刻、每一個地點、每一個人和物。他們幫我回顧自己來時的路，探索自己之前未曾走過的分叉，也給了我重新欣賞不同道路風景的機會，讓我走出自己的“畫地為牢”，感受生命的多姿多彩。這其中有許許多多，都是我未曾親口說過一聲“謝謝”的。最后，我想引用高曉松說過的一段話：“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方。”感謝生活中的這樣的“苟且”，亦感謝生活中的詩，更感謝生活中讓人心馳神往的“遠方”。

通訊角



徽章（現行）：

傳意口號（現行）：[遊走【敘事、社群】解困](#)



徵求創意，薄酬（採用後記住你）

預告、徵求投稿（下期熱賣）

例子：一分鐘問題：我的朋友 — **【敘事】**（一百字以下）

“哪些不关我事”，尚未能搞清楚。如果能搞清楚这件事，相信就能更有智慧、信心地帮助别人了。多谢您的意见，我相信这是很有用的意见，因为其实这也是我的问题之一：“哪些关我事”、

我不知道自己理解是否正确，比如说：这位姨姨向我倾诉，她信任我，把心底的伤痛跟我说，我是用心去聆听、了解，尝试设身处地她、她子女的的处境，并表达我的感受、看法、甚至建议，这是我可以做的，而这是基于双方的互相信任、尊重、关怀；

另一方面，她在此事上某些细节未有提起，这时她现阶段觉得不适宜说的，我无需、不能刻意请她说，只能尝试问，亦必须尊重她的选择，同时她与子女关系的处理，她所做的，是她的选择，我不能说她“应该”如何处理，只能尝试给予建议、亦需了解她对不同建议的看法、感受。刻意请她说、说她“应该”如何处理，是我不能够做的。我的角色只是与她“同行”，在互相信任的基础上谈这件事，她说多少、如何选择

是她的決定，但我可以以尊重、關懷去了解並表達我的意見。未知這樣的理解是否正確？

昨天她也有來覆診，她說不知道怎樣多謝我。我們也再談了一會此事，我再仔細問她為何買一層樓會導致這樣，她說當年買樓前後與丈夫關係很差，買樓後她與子女搬到新樓，丈夫留在公共屋村住，並提到當時大兒子說了一句話“早知就唔買啦”。我問她，一般子女都渴望雙親和諧恩愛，會否因為子女不願意看到

雙親分開而怪她？她說可能是。但因時間所限，尚未有繼續深入。好的 Andy，我沒有透露這位姨姨的個人資料，應該沒有問題的。現亦將我的想法、體會、功課跟同學們分享，希望明早與大家一同探討。

前天（星期三）那位姨姨也有回來覆診，她再次衷心的多謝我，說跟我談了之後舒服了很多。她特別提到我在上一次說她和她女兒治療可能有很多誤會，她回家想，確然是這樣。她似乎釋懷了。她倆母女之間的關係看到一點曙光，我還會繼續與她同行。

省良

敘事治療

我是記者，我很喜歡跟人聊天、訪問，但前陣子我卻親手放棄一份我很喜歡的記者工作，因為我的情緒和健康在短短 3 個月內陷入谷底。當時我讀心理學的朋友提議我做敘事治療，讓我重述工作期間的經歷去重組那段時間的「我」— 為何我會覺得那麼難受？為何辭職的決定會讓我那麼痛苦？辭職是因為我「唔捱得」、一時衝動，還是深思熟慮呢？

這些問題一直在我的腦海中盤旋，但當時的我無法解答，只是間隔地質疑自己當日的決定。所以當聽到朋友提到敘事治療，我很願意一試。我還記得當天，我跟我朋友聊了 4 個多小時的電話，把我最受壓的 3 個月經歷從頭到尾敘述一次，奇怪的是，我一直在問自己辭職對不對，卻赫然發覺自己從來沒好好整理那段時間所發生的事。有很多細節我都忘記了，但原來它們都是把我推向辭職的一小步。

「冰封三尺，非一日之寒」，這句老話我們很多人都會說，但當面

對現實的情況，我們往往用結果去論斷一件事，卻遺忘過程中很多珍貴的片段。原來我辭職並不是因為我是「草莓族」，反而是因為我太性急，總是要求自己做到最好。所以我轉到新崗位第一星期，就因為加班工作開始生病，總是擔心自己的表現不達標，另一方面又渴望做到自己喜歡的採訪。結果自己的身體和精神還沒好好適應新環境，就推著自己向前跑，要跟前面的人跑得一樣快，跑得慢、跑不動就自我責怪。壓力迫使我前進，到了第二月底我做了兩篇我很喜歡又很有意思的採訪，同事也讚我開始掌握到工作的節奏。當我和組長都以為一切都會好起來的時候，我的表現又開始下滑。

根基沒打穩，即使偶爾領先也是一時之快。我不介意搏盡投入工作，但那時的我即使坐在電腦前 12 小時仍寫不出好報道。一次、兩次、三次，每次寫不到自己滿意的報道就怪責自己，「為何我做不到呢？」到最後身體和情緒都響起警報，坐在飯桌都無故流淚，我才發現自己要停下來。敘事治

林女芫雯 Shirley

療提醒我，原來我喊停不是因為我懦弱，而是因為我勇敢。



當我們能從頭開始說故事，用心去回想，我們就會發現原來我們的人生是一本豐富的故事書，我們總是跳看 3、4 頁，就斷定自己是一個如何的人，但當我們把翻書的速度減慢，細節就會浮現，而我們就會看到自己的另外一面，或者是一些自己都未曾發現的潛能。同樣是聊天，與朋友的那一席話，讓我的心像填滿一樣，重新肯定自己。

因為這段經歷，我很希望成為一個另類的記者，不是為了「擺料」、「俾料」採訪，而是一邊聊天，一邊用心與受訪者一起梳理自己和對方人生。所以我參加了敘事治療的課程，但願有一天，我可以把敘事治療的心法與更多

人分享，讓記者、受訪者、讀者或觀眾，甚至是一個偶然相遇的人，都能重翻自己人生的故事書，寫下不一樣的自己。



廣東話書面語 Connan

案主： 呃…我同奶奶相處唔好囉(後面有一句好小聲)

呃…我跟家婆相處不太好

輔導員： 點解相處唔好？你嘅「唔好」嘅意思係乜野野呢？為什麼相處不太好？你的「不太好」裡的意思是什麼？

案主： 佢成日好多事情都唔滿意我咁囉，例如我去食飯，遲左到，佢喺度單打我囉她整天都不滿意我很多事情，例如我去吃飯，遲到了，她就在那單打我

輔導員： 遲到係你…當時嘅情況係啲…喺邊度，有啲咩事…飯…一個飯局咁 啊？

遲到是你…當時的情況是…在哪，有什麼事情…是一個飯局嗎？

案主： 嗯，咁就啲飯局都多嘅。講返上次，中秋個個飯局，你知架啦，梗係想自己屋企人一齊食飯架嘛，但奶奶話要食大圍飯 wo，咁都要

去架啦，但個日又…你知中秋又多人 wo，咁多人就會塞車架啦，塞車就梗遲架啦，係米先？跟住佢…一黎到就單打我，「唔鍾意黎，就可以唔黎囉」，佢咁講 嗯，其實飯局都挺

多。就說上一次吧，中秋那次，你也知道吧，當然想跟自己家人一起吃飯嘛，但家婆就要一起吃，那只能去啊，但那天…你知道中秋人山人海嘛，那麼多人當然會塞車啊，塞車就會遲到，對吧？然後她…(我們)一來到便單打我，「不喜歡的話，就可以不用啊」，她這樣說

輔導員： 當時有啲咩人喺側邊？當時有什麼人在你旁邊？

案主： 梗係我老公啦，哇，佢都唔開口幫我嘅，死佬黎架真係當然是我老公啊，哎，佢都

不出聲幫我的，真是混蛋
輔導員： 除左你老公之外呢？你奶奶、你老公同你之外仲有邊啲人？除了你老公之外呢？你家

婆、你老公之外，還有什麼人在？
案主： 我對子女都喺度嘅，當然佢地細啦，或者聽到都唔在意囉。但我返到屋企就同老公鬧交，都唔幫我嘅我的子女都在的，當然他們還小，或者聽到都不會在意咯。但我回到家就會跟老公吵架，(他)都不幫我的

輔導員： 佢有咩回應？ 他有什麼回應？

案主： 佢就問我，「咁你想我點幫你啫，一個我阿媽，一我老婆，我講 咩都死架啦」，咁我米覺得好…好無助囉 他就問我，「那你想我怎樣幫你啊，一個是我媽，一個是我老婆，我說什麼都會死啊」，那我就覺得…好無助咯

輔導員： 咁就…個個無助即係，可唔可以再講多少少無助個陣時係同老公講左啲咩？那就…那個無助即是，可不可以說多點無助的時候你跟老公說了什麼？

案主： 嗯…米話…呃…咁多年黎，佢都好似無幫過我…係囉，

佢都無出聲，咁，好唔支持我囉
個感覺係嗯…就說了…呃…這麼多年，佢都好像沒幫過我…是
啊，佢都不說話，
那，感覺就不是很支持我



輔導員 咁其實你期望你老公點樣幫你，點樣支持你？其實你期望你老公怎樣幫你，怎樣支持你
案主： 起碼都幫我解釋一句先
啦，唔駛剩係俾阿奶奶喺度我啊
嘛起碼先幫我解釋一句啊，不用
只讓家婆單打我啊

輔導員： 即係你覺得你老公企左喺度，完全無講過一句支持你？
即是你覺得你老公只站在一旁，
完全沒說過一句支持你的？

案主： 係囉，都唔知佢點睇我地啲關係架真係 是啊，都不知道他怎樣看我們的關係，真是的

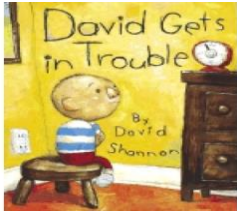
輔導員： 你心目中如果你覺得你老公係要支持你，咁個句說話可以係可以講啲咩？ 你心裡如果你覺得你老公是該支持你，那

那句話是可以說什麼呢？

案主： 起碼都話「我地都唔想架，我地都想早啲黎架，但係我地計緊數啊 嘛」，起碼都咁講，係米先起碼都說「我們也不想的，我們也想早點來，但我們塞車嘛」，起碼都這樣說啦，對不對

輔導員： 當如果當時剩係得奶奶同你，而奶奶都講返同一句說話，咁你個心會有啲咩唔同？那如果當時只有奶奶和你，而奶奶都說同一句話，那你的心(態)會有什麼不一樣？

案主： 都係「那住那住」架，
咁如果佢識咁樣體諒我就梗係好
啦 還是心裡有根刺，如果她會
這樣體諒我就好了



简单分享

Fiama

一个在叙事课中学校的新技能
get—— 以关怀对方的方式进行
问话例如：室友关门声很吵，我
曾经多次向她说起。她均无任何
改正。曾经与她的对话是这样
的：第一次：我：Hello 学妹。
请关门的时候小声一些可以吗？
屋比较老，关门声很大。每天早
上我都是被门声吓醒的。室友：
哦。-----（第二天仍然无丝毫改
变，被吓醒）-----第二次，我
再次说明
我：hello，XX，可能木门实在太
老旧，需要再努力一些才能更轻
声一些。麻烦啦。
室友：哦。。-----（第二天任然
无丝毫变化....)-第三次，rephrase
以对方角度看切入提出
我：Hello 学妹，谢谢你前几天
早上小心翼翼关门的努力。不知
道我现在在外面关门的声音的强
度你房间还能不能听到，你在
家的时候我有特意更轻一点，以
免吵到你。
室友：我房间听不到哦。我有时
候关门拿着东西，手就比较滑会
关的比较大声。。。（此处省略 N
字解释她自己如何关门）
我：嗯嗯。没事，理解，我也一
样有时会手滑关很大声。大家一
起努力就好啦。还是谢谢你的努
力！-----（自此之后，室友关门

终于轻了下来。。。）

此外，我们会贴示一些小标签在
墙上提醒。例如：“请记住洗澡后
开窗”这样贴出来后仍然很多次
都发现窗紧闭。

后来改为：“天气潮湿，湿气对
身体健康很不利。请记住浴后开
窗，保持通风流畅”。此后，再
也没有发现过没关窗的情况。

以上仅为两个“新技能”实验的
显著改变 example。很神奇，像
变魔术。

【总结】1.语言的力量很强大；
2.虽然大部分人都会体恤他人，
尽量不给人带来烦恼。但有一部
分人还是比较在意“关于自己”
的事情。针对这累人，可能用“关
他/她事”的方式来打交道比较
好吧。

3. 从他人角度考虑，虽然很难
（也有些不公平，会有“凭什么
要替你着想，明明就是你给大家
造成的困扰”）。但是，这样或许
能让沟通和人人之间的关系得以
温柔的拉近（而不是暴力地相互
伤害）。不知这里用

“de-centralized”合不合适，我
认为异曲同工。

另外，这样的语言/考虑角度也传
达了 Non-judgmental 的态度。课
上讲到后，我常常发现自己/他人
语言中的“批评”和“冷暴
力”。无论是自己听到，还是对
他人说，时常话一出口则突然
alert 发现这些“judgmental 的冷
暴力语言”，字眼，句子，表达
法等。现在回想起来，自己每天
冷暴力伤害了很多人...自此时刻
注意，避免相互伤害。

最后：感谢新技能，提高了很多
生活质量（也维护了世界和平？

因为暴力冲突减少，哈哈)。现在
早上能不被门吓醒了！而且跟室
友的关系也缓和了很多。
以上为不跟课业非常相关的分享
~ 谢谢大家认真观看！祝
好 ;)Fiamma

简单分享 (二)

Vinnice

以下是我和朋友的一段对话:-
我: 謝謝妳將這件事告訴我。
既然事情已到這個地步，而
妳亦已經有了一個決定，目
前這刻，妳覺得有甚麼事是
必須要做的呢？
R: 我要跟他「攤牌」！但，我又
怕他再有激烈反應；到時不
知會否傷害我及女兒。我
一定不可以令 JJ 受到傷害；
幾年前我已經嘗試過跟他
「攤牌」；那時候 JJ 還在小
學，那次他反應很大，竟然
拿著刀由廚房走出客廳，嚇
得我們目瞪口呆！幸好他
沒有進一步行動；自此，我
都會提醒自己要很小心講我
們「分開」的事宜。我不想
我們大人的事情影響小朋友。
我: 聽得出妳很愛護 JJ，為了令
她有一個「完整」的家庭，這
幾年都不惜將自己的感受放
下。妳喜歡自己這樣嗎？
R: 我都沒有去想過，或者，我見
到個女能夠開心長大，我已
經很安慰。所以，幾年前，
我和他有個協議，就是先把
我們之間的事放下，以女兒
的事為先。我亦很感謝他這
幾年都能做得到。不過，我
實在沒辦法再跟他相處去。
我: 其實，妳心目中的「完整」
家庭，會是怎樣？包括些

甚麼人？
R: 我是個比較家庭觀念重的人，都幾有責任心的；我希望個女會在爸爸媽媽愛護之中成長。所以，一個「完整」家庭，一定要父母都在。

我: 這些觀念妳從那裡學回來？

R: 我和弟弟兒時都在爸媽愛護下成長，不過，到了我中學畢業後，便一個人來了這裡讀書；當時，有種被父母放逐的感覺。因此，我不想我女兒都有這種感覺。我一定要她受到愛護及保護。

我: 為何有被父母放逐的感覺？

R: 其實我不想來美國讀書的；但爸媽怕我只顧拍拖不讀書，便下令要我到外邊升學。當時，我真的很生氣！不過，轉眼，都這麼多年。

我: 如今 JJ 都上高中了，妳打算怎樣？妳可以做些甚麼嗎？

R: 其實，由八年前開始，我已經與他各自睡一間房間。JJ 現已長大，需要我的時間已相對比以前少，加上新工作的作息比較有規律；多了一些私人時間出來給自己思想。於是，每天都在想這件纏繞著我這麼多年的事。他愈是向前走一步，我就愈是向後退！我的壓迫感愈來愈大！為了避開他，我這陣子都會利用一些等 JJ 放學呀，等 JJ 和同學去買衫的時間做些個人活動。好像到咖啡店坐坐，或者看看網頁，與一些老朋友聯絡之類；發覺原來一個人是可以過得這麼自在。

我: 這些活動對妳的心情有怎樣影響嗎？

R: 有很大的幫助，情緒沒有之前那麼崩緊；平靜了一點。我竟然可以很冷靜地和清楚地跟他講出我的心意及感受。他這一次比我想像中平靜，沒有咆哮，只有淚水；我知道他傷心，但我已沒有感覺！

我: 他沒有再咆哮，是甚麼意思？

R: 他之前幾次都表現得較為激烈的，樣貌有點恐怖，目光很凶狠！但今次沒有。

我: 妳對他今次的表現，怎樣去回應呀？

R: 我當時一時之間，真的有點不知所措，我沒有理他，行開了。

我: 其實，一直以來，妳想從另一半身上得到些甚麼呢？而這種東西，妳在這十多年的關係當中有沒有曾經出現過呀？

R: 唔……，可以說是吧；不過，已經記不起從何時消失了。

简单分享 (三)

[Can we do better??](#)

[Diligent and intelligent asking](#)

[Co-construct reality](#)

[Giving back a question..](#)