



輔 聲

2010.5.20

第 十 期

我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。我所賜的，
不像世人所賜的；你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。

(約翰福音 十四：27)

服 務 範 疇

個人輔導
心理治療
家庭治療
婚前輔導
婚姻輔導

遊戲治療(兒童)
親職教育
輔導工作坊
情緒治療小組
心理專題講座

觀塘輔導中心

現已投入服務

啦！

查詢及預約

電話：2790 7118

地址：九龍官塘康寧道145號地下

網址：www.bethelhk.org/BPCC/

電郵：bpcstaff@bethelhk.org

時間：星期一至五 上午9時至下午1時及下午2時至8時
星期六 上午9時至下午1時



中心主任的話 黃葉仲萍

十週年的一連串活動過去了，像水攪動之後，終於靜了下來，沉澱了，我們收集了一些具體的意見及工作發展方向。

我們最大的資源是義工，這與其他輔導機構有著明顯的分別，義工們都擁有豐富的人生經驗，又有神學的訓練，都令他們很易成為有效的助人者，但是最重要是他們都有一顆事奉的心，願意不斷的改變自己，突破自己的限制。

為了配合成長與輔導專業的訓練；將來我們需要提供給學員更多認證的培訓。

其中積極進行中的是 CPSP 美國牧關及心理治療學院的訓練，讓參與的學員可以從實習時數中累積經驗，並透過小組的切磋研勵，彼此激發進步。

當然還有性格測驗，特別輔導技巧的認證及執行，都會逐步推出，讓大家可以持續學習。

十年時間不知不覺地過去，很充實的日子，有挑戰，有學習，也有被激勵與牧養，像走在一條鋪了彈簧的路上，走得輕省，也走得興奮。展望將來，更願意神使用學院輔導及牧關的訓練與服務，祝福信徒教會成為神國的健兒。

平安醫療中心服務消息 陳仁賢

2009年7月開始，伯特利輔導中心與香港神託會平安醫療中心合辦輔導服務，在觀塘區開展服務中心。觀塘區雖是屬於舊區，但鄰近卻有較新的社區例如將軍澳區，據統計，本區佔全港人口約10%，人口非常密集，當中亦有很多家庭問題、新來港移民的適應困難、青少年問題、老人問題等，本區極需要輔導服務。



服務開辦直至今日累積了30個個案，個案類別有個人情緒困擾、婚姻輔導、學生學習問題、性困擾和婚前輔導。最近更開始接收挪亞方舟轉介的婚前輔導個案。

輔導中心現有6位本院輔導科畢業同學擔任輔導員的工作，包括陳家碧小姐、陳文娟小姐、徐玉心小姐、李如菊小姐、陳仁賢先生及梁展鵬先生。

輔導中心的輔導員亦曾被邀請到不同的教會分享信息。

- 徐玉心小姐應邀到大埔浸信會分享信息，講題是「離婚與再婚」。
- 香港神託會平安福音堂邀請李如菊小姐、徐玉心小姐和陳文娟主講講座，講題分別是「溝通樂融融」、「家家有本難念的經」和「活力有妙法」。
- 陳仁賢先生應邀往基督教宣道太和堂分享有關「認識抑鬱症」。

目前輔導中心正積極宣傳，對象包括學校和教會，希望更多有需要的人士能認識輔導中心的工作，以致他們能得到合適的輔導服務。



查詢及預約

電話：2790 7118

地址：九龍官塘康寧道145號地下

網址：www.bethelhk.org/BPCC/

電郵：bpccstaff@bethelhk.org

時間：星期一至五 上午9時至下午1時及下午2時至8時

星期六 上午9時至下午1時

講座輯錄

教會名稱：香港神託會平安福音堂

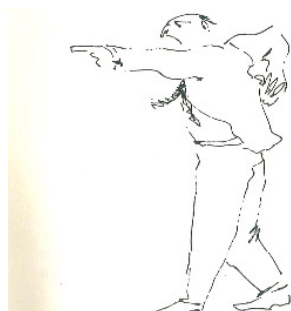
講題：溝通樂融融

講員：李如菊小姐

輯錄：陳仁賢

中心應邀於 3 月 28 日主講講座。講座主要內容為有效和切實的溝通使人與人之間有充分的了解和建立和諧的關係，但因為過去成長的經驗，一般人卻利用不同的姿態去表達自己。

薩提爾理論將人的應對姿態分為五類，分別是討好型、指責型、超理智型、打岔型和一致型。討好型的人忽略自己，指責型的人忽略別人，超理智型的人忽略自己和別人，打岔型的人把自己、別人和範疇都忽略了。



講者利用分組「扮嘢」，讓與會者扮演不同的對應姿態，讓他們體會各種不良姿態如何影響人與人之間的溝通，同時了解和察覺自己的對應姿態，以及確認不良溝通會帶來破壞關係、誤會、不和、吵架、疏離、憤怒和怨恨。

最後講者利用角色扮演，提供不同的情境，讓組員應用不同的對應姿態來回應對方，表達自己的需要和感受，體驗一致性的溝通。

情緒取向婚姻治療講座後感 吳靜華

情緒取向治療 (Emotionally Focused Therapy, EFT) 是八十年代發展出來的理論，它除了著重個人內在經歷的重整外，也強調關係中的互動及溝通。所以，此理論常用在促進夫婦的溝通及關係處理上。



三月六日，伯特利輔導中心舉辦了「知情釋愛--情緒取向婚姻治療講座」。講員黃達瑩醫生在短短的兩小時內，扼要地把情緒取向治療理論中的「依附理論」與性的關係，揉合聖經的教導跟我們分享。講座中最深刻的部份，我想是在末部的答問時間。

黃醫生親自示範一位婚姻治療師，如何用情緒取向治療，激勵夫婦表達他們背後所渴求的愛，讓他們彼此明白、體諒及溝通。同時，黃醫生的演繹，也讓我明瞭到，治療師本身亦需要有一份真摯的情，才能發揮情緒取向治療的精粹。

中國人很重視“情”、重視“關係”，然而，中國人常不敢或不曉得表達那份情感。我相信情緒取向治療理論，能在中國文化的嶺域上，大大發揮它的功效，尤其在婚姻關係上，為輔導開拓新的氣象。

我在講座的得著 李如菊

四月二十四日下午，輔導中心舉辦了一個名為「身心症」的講座，邀請了崔慶森醫生來主講。崔醫生從醫學角度去剖析人在長期壓力下，生理上會產生的變化，以及身體所引發的各種病徵或病變，例如：情緒與心臟病的關係、長期壓力與胃/十二指腸潰瘍的相互影響。



崔醫生亦深入淺出講解大腦在遇到危機時，自主神經系統、內分泌系統和免疫系統在壓力下的運作，內容非常豐富，對輔導工作者有莫大的益處。值得一提的是講座後的答問時段，與會者反應非常踴躍，提問很多關於身心症的各種情況，過了半小時仍欲罷不能，最後，崔醫生答允可再來講解身心症的種種，所以，大家要密切留意輔導中心的有關通告。

這個講座讓我明白來輔導中心求助的人所面對的，不單只是情緒上的困擾，身體上也受著不同的影響。如果我們作為輔導員的能多瞭解他們的苦況，相信能更有效幫助求助者去走過他們的路。

走上自我療癒的路上 黃葉仲萍



回想這些年來參與輔導工作，並不是偶然。部份是性格的使然，但大部份是由於自我的追尋，為了回應內心深處的需要，自然地走上一條自我療癒的路。

這條路有點像攀山，當你到了一個較高的點，觀景變得更遼廣，但是也剛好見到更高更遠的目標，所以亦可以說是一條走不完的路，當中是樂趣也是掙扎，總是叫你驚訝不已。

兒時最愛的遊戲是把濕漉漉的海沙堆成一座一座的城堡，然後看著潮水把這些沙堆吞噬，一個一個浪過去之後，這些沙漸漸像舐平了，回復本來的樣子。小時候看的感覺，只覺著有趣，沒想到今天做心理治療的工作，同時也觀看著差不多的情景。

人生的路上，潛藏著幾許波折創傷，然而時間就像巨浪般一次又一次的洗滌人的傷口，把缺口填平填滿。治療者是一個細心的觀察者，接受上天美善的本意，相信人所擁有的本能，就憑這些簡單的信念，去見證、去支持一個又一個復元的奇跡與及奮鬥的故事。

然而部份人在努力之後仍然未能夠得著他所預期的果效，是令人惋惜慨嘆的，可惜是他們走的路彎曲了，甚至彎曲的情況是他未能完全清楚知道的。不過無論怎樣，努力總是不會白廢的。有些人因著曲折的路，把他們的堅毅勇氣都給擠出來了，也有學得精靈計算，小心翼翼，當然也有像我這類老實經營，樂此不疲的學過不停。

從少我便認為婚姻與家庭都是極之麻煩、纏累人的一回事，也是痛苦的根源。主要是因為我來自一個不快樂的家庭，父母甚至祖父母都婚姻失敗，在他們的人生目標、感情的歸宿上都失落了，所以孩子們也就承受了一定的影響，我是最大的孩子，當然自然地也首當其衝地承受了許多壓力。也因為這樣，**我老早就上了家庭系統的第一課，知道家庭問題如果只是迴避不去處理會就只會代代相傳的。**



我的母親最痛恨的是她的母親，所以努力不要像她，結果她到頭來走的路跟她母親一樣，更驚訝的是當她老年的時候，她老實對著鏡子端詳，竟是極皓肖母親的神情體態！所見到是一次又一次地提醒著那重覆的劇本，叮嚀著一件事。**待我自己當起母親的時候，我再認真重翻這舊劇本，把它再寫！**家本身有著它自己的生命，像水一樣有它自己的流通方向，水自往低處流，填補低窪的地方，每年都重覆的有水患也自然會去填補欠缺的地洞，但卻不一定有最好的果效，看像一個穿了洞的水桶，我們會覺得水在這些狀況底下流失了，平白浪費了。



多年來透過家庭治療的工作，看過許多家的故事，都令我看到一些不適當。過多或過少的愛都會構成傷害，惋惜不值，**家庭治療往往就像水利工程的工作般，指導策劃水流的方向，更換水的流向可以舒緩乾旱，挽救瀕危的澤國。**在一些成長問題的個案中缺乏愛的傷害是較易明白，但是努力栽培孩子的父母，他們付出過多過重的愛，往往反而做成孩子很重的心理負擔。亦因為這樣孩子或父母努力隱藏不想傷害對方的情況，以致有一些善意的謊言、家的秘密，在家庭的世界裏散發著、瀰漫著焦慮與張力。敏銳的小孩子也自然吸收到這類訊息，身體心靈也跟著起變化，這正好構成許多有趣的身心症，孩子的行為問題。



年輕的時候我對自己身體了解不多，只知道經常害病，甚至是很重的症狀，今天我明白病的本身可能另有意義所在。在混亂的環境中，病倒的孩子是最直接可以得到父母照料的途徑。**從系統的角度去看家庭，許多事與物都開始變回原來的樣子，我在自癒的路上經驗著一幕又一幕的驚喜。**

這次旅程有機會探望老朋友周家，在周家的客房面前對著的是許多家庭照，熟悉的面孔吸引著我，我突然間醒覺著；這不就是家庭治療最好的範本！

我認識周家可以說是極度偶然，但又可以說是命定的，說起來有點中國人的宿命的味道，但也是真確的，是有著這點玄妙的感覺。心底的渴求帶著路，聖靈的引導打著燈，我與周家的認識就是這樣延續了三個世紀！

三十年前我到美國追尋心底的欠缺，現在回想當日沒有仔細的考慮，只是憑直覺憑感動去做，也真是大膽。**不過這點直覺、敏銳的觸覺，實在是遠勝過我許多的計劃，也遠超過我當下的智慧、感情所能夠承載的。**

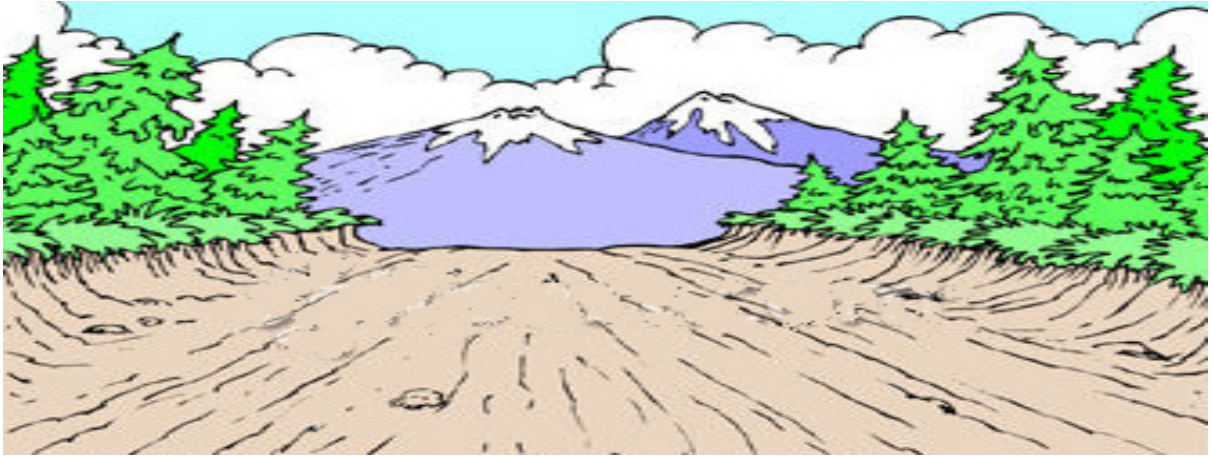
現在稍為沉澱過之後，我猜當日的欠缺包括了感情上的、靈性上的與及知識上的。這點驅動力很強，有點像見水涉水，見山攀山之勢，當然這是關乎自身的康復，這丁點兒生命力在殘破的我裏面，自己沒有很覺意，但就是憑著它領著路，開始了我們與周家的淵源！也開始了我自療癒成長的路！

經朋友的介紹，加上大家都是基督徒，所以很快我們就在生命的方向結聯起來，而當日很清晰的方向就是建立一所當地的華人教會。周家是當地頗為成功的中國華僑，自然有他們的吸引、領導的氣質與條件。在生命力的層面可能我與丈夫的動力較為優勝，因為年青夫婦正在打拚為將來，也正乘著生命驅力帶領我們在學習及在靈性上張帆向浪的前進。大家就這樣自然地彼此配搭著，一起孕育這中國華人教會裏的梦想。

今天細想這宏偉的梦想底下，原來還有著千絲萬縷的情意結，在意識的層面上是不容易去了解明白過來的。

認識周家的時候，他們剛好有四個孩子，我們剛好有這空間成為了四個孩子的照料者。這四個孩子的情意結也正好在這環境中發揮與發展下來。雖然我未準備好，但也很自然地承接著這發展。在我的家庭母親遺下四個孩子，原來正好跟周家的四個孩子一樣，**我正好懷抱著四個孩子，供應他們的需要，但卻正在治療自己內在的創傷。**這療癒的過程並不理想，因為自己內在的矛盾衝突還未處理好，所以我抗拒接受，在生命的動力上未能接受神早為我準備的這份大禮。





現在回想，這「未準備」好，不正正就是人生路上的寫照嗎？不是神未有預備，只是往往自己入寶山而空手而回，真是有點可惜。不過在遇過的芸芸眾生之中，我們與好些人未有把握機會建立關係，不正就是因為自己「未準備」嗎？！

Hakomi Therapy 簡約治療法的訓練當中，我感受最深刻的學習也在這裏。曾經在一個大組的當中當我望著對面的一個人，心裏盤算著「他究竟要從我身上得點什麼？」，卻料不到原來對方心懷善意，不單不是要拿什麼，反而是希望把他的善意送出來，這點珍貴的學習，我放在這些關係中，人顯得剔透了！

當然這也牽涉著人的狀態，試問如果你抱著拳頭，又怎能夠拿到什麼呢？**當日的我只願著護著自己擁有的東西未能夠看見其他的事物，未有空間容納其他的人。**箴言說「有施捨的，必得豐裕，滋潤人的，必得滋潤。」

今天回頭望，我明白神設計的回歸原理，原來是幫助我們得到，也幫助我們懂得送出。從事治療中我得著醫治！

待續……



踏上學習新里程 • 新手媽媽 曾佩珊

瞬間又到了母親節。因著女兒的出世，今年的母親節對我有了新的意義。我除了作為女兒外，也作為母親。以往的母親節我只想怎樣表達對媽媽的謝意，但今次教會安排我這個新任媽媽於母親節崇拜分享見證。**身份的轉變，帶來所關注的轉變、想法轉變、處事表現轉變、生活轉變，這些轉變也是不斷學習的過程。**

希瞳在今年母親節剛剛六個月大，見她細小的身軀一天比一天的長大，動作一天比一天的靈活，表情一天比一天的豐富，聲音一天比一天的複雜，真是感受到神的恩典如何覆庇她。我很喜歡看她的變化，吮手指、反轉身、拿玩具、食糊仔、坐……，**從不懂到可以，從生疏到熟練，是經過不斷的學習和嘗試。**

我作為媽媽也要在不同方面學習。回想起懷孕初期很喜歡閱讀有關懷孕知識、親子教育的書籍雜誌，很想認識自己和腹中寶寶多一點，也為將來作媽媽的新身份作多一點的準備。懷孕期間參加產前講座、產前運動班也是為了在各方面預備迎接女兒的來臨。女兒出世後，在住院期間觀看嬰兒洗澡示範、餵哺示範、換片示範，再進一步的預備實踐。出院後，在學習的同時也是實習的階段。

還記得上年母親節黃太送給我一張咭，上面寫了一些文字及一個『學』字，我想她大概是提我作媽媽的身份是需要不斷地學習。**生命是不斷成長的，而要培育生命成長自己也需要不斷的成長。**

學

作媽媽又豈止洗澡、餵哺、換片？日常照顧只是一個開始，育兒的範疇還有很多，而且隨著孩子越大要照顧的範疇越來越廣。幸好，在這條路上我並不孤單，還有很多學姊及同學呢！**媽媽的身份讓我認識到一班新的朋友，其實也不全是新的，不過確實是因著媽媽這個新身份而走在一起。**教會的姊妹、相識的舊朋友、覆診時遇上的孕婦、當然還有家中的長輩、甚至網上部落(blog)留言的媽媽，她們都是過來人及同行者，她們就成為我這個新手媽媽的支援隊伍，提供資源及情緒上的支援。

媽媽學堂，一旦入讀這個課程就是終生學習，課程科目及內容會經常調整以配合適時需要，可在任何時間及地方上課，不設考核或評估，只有參與率及投入情度的顯示。歡迎你加入成為同學！