

# 因為有您 世界更美

編輯小組

本校每班均成立「班親會」，協助班級教學與班務運作事宜，這樣的制度已行之有年，家長參與學校班級活動，拉近親師生彼此的距離。以下是班親會家長協助辦理班級活動的照片檔案，在此，也代表全校師生向所有家長說聲：「謝謝您！」



唐詩背誦大賽，家長擔任評審



班親會舉辦小坪頂班遊活動



愛心家長介紹科學知識(402)



家長協助班級進行農光學習活動(403)



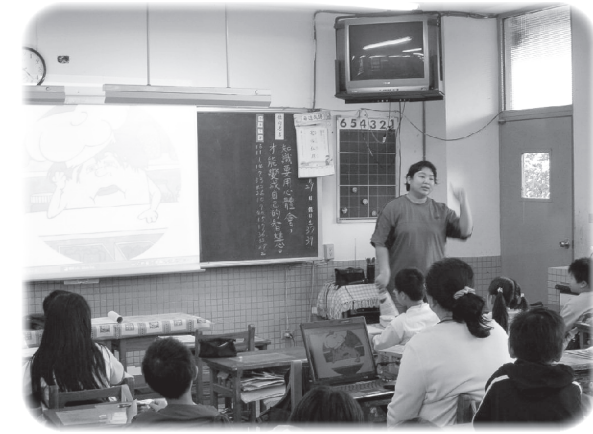
家長協助班級的農光學習活動(407)



409搓湯圓



208端午節包粽子活動



家長利用晨光時間到班上說故事(401)



406中秋聯歡會



409搓湯圓



## 諮詢專線

◎臺北市教師研習中心 二八六一六六二九  
◎特殊教育諮詢專線(師大) 二二九九二二七八八  
◎臺北諮商輔導中心 二二七二一〇一〇

◎張老師 二二七七二九九〇  
◎少年保護專線 二二七〇四八八五  
◎少年關懷專線 二二五四五一〇〇〇(代表號)

◎臺北市家庭教育服務中心 二二七七五九九八  
◎臺北市立教育大學特教諮詢專線 二二三八九六二二五

動模式，了解個人心理層面的變化，找出癥結後修正互動型態。希望參與研習的學員能覺察個人的資源，提升自我價值，當再次面臨家庭生活困難問題時能合理地為自己做出更合適的選擇。現摘錄部份精華與讀者分享。

### 一、薩提爾(Satir)模式的重要信念

1. 我們出生時都是嬰兒，那時我們是無助而依賴人的，“求生”跟“被愛”都是基本需要。
2. 人們因相似而有所聯接，由於相異而有所學習成長。
3. 我們需要發掘自己擁有的一切所需的內在資源，以便成功的應對及成長。
4. 問題本身不是問題，如何應對問題才是問題，而我們在家庭中學到“如何應對問題的方法”。
5. 我們不計較人和事的“對”或“錯”，而是研究如何做出應對。
6. 所有的行為都是有目的而為。
7. 我們有許多的選擇，重要的是我們自己做出選擇，特別是在面對壓力時應做出適當回應，而非對情況做出即時反應。
8. 我們需要欣賞過去所學到的，但要對不再適合的作出新的選擇。
9. “自我價值”是一種學習的過程。
10. “行為”是一種應對問題方法的結果，也表示出我們自我價值的程度。
11. 我們不能改變已發生的事件，但是我們可以改變此事件對我們的影響。
12. 不要讓我們的“完去”“污染”現在“。
13. 欣賞並接受“過去”可以增加我們支配“現在”的能力。
14. 改變是有可能的，就算外在的改變有限，而內在的改變還是可能的。
15. “希望”是“是”改變“重要的成份之一”。
16. 我們的父母自他們的父母身上學到了溝通方式、規條及應對問題的方法，並常重覆在他們所熟悉的姿態，即使那些姿態是沒有功能。
17. 父母盡他們所知的做到最好，重要的是接受我們的父母，他們也是人而不只是他們所扮演的角色。
18. 治療需要把重點放健康及正向積極的部份，而非病理負面的部份。
19. 治療的主要目標是每個人可以為自己做出選擇，並為自己的選擇負責。
20. 多半的人傾向選擇對他而言是熟悉的反應，而非尋求內在舒適的應對，尤其在壓力之下。
21. 自我價值的高低呈現在應對的方式上，自我價值愈高，應對的方式愈人性化。
22. 過程是“改變”的途徑，而“改變”就在那裡發生。
23. 健康的人際關係建立在平等的價值上。

### 二、薩提爾模式的目標是：

## Satir 課後感想

許淑敏

我第一次參加這樣的成長課程，還是老師的緊張勝過期待，在簡短的自我介紹中，內是老師帶我三次深呼吸後，勉強過關。

課堂上就屬溝通三部分自己、他人、情境讓我最深刻，看著老師在白板上畫著自己的那部份，我先是驚訝，接著眼眶泛淚，因為好久了，我一直覺得家人沒注意到自己，沒想到是自己忽略自己最深...，長期忽略自己的感受，討好型的溝通姿態，不但累到自己，家人也徒增壓力。在自我接納理念的轉化下，整個生活輕鬆多了，溝通的舞蹈也不一樣。

另外，有關於親子溝通部分的分享就像打疫苗，在體內產生抗體，對孩子較能有適時的回應，而非對情況做出即時反應。我和大女兒也因服用精緻的時刻膠囊，感受到彼此的重要與關注，應對的舞姿像土風舞般輕鬆自在。

我一次次的發現在進步，與人接觸舒適圈漸漸增大，學習自我價值、肯定自己，讓我更珍惜自己。感謝學校支持提供本次課程。

怡萍

這學期大夥兒選定薩提爾女士的家族治療理論作為我們的諮商成長課程，她在因緣際會中發現家庭對人的影響很深，有些個案經過了整個家庭成員的諮商及協助會產生相當大的進步。

這次輔導室請來的蕾蕾老師說她在當張老師志工時，也因為進修課程而首次接觸這個理論，當蕾蕾老師提起她在模擬情況中扮演一位母親，而這位母親只需要重複的講一句話：「孩子，你長大了！你可以放心自由的離去了！」我也為了那句話潸然淚下...

這是我多麼渴望聽我的媽媽對我說而永遠都聽不到的一句話啊！蕾蕾老師之所以被觸動，是因為媽媽對她的愛讓她有束縛感，而當時的老師也點破她其實對媽媽也放不下。至於

銀容

在上課之前我並不知道何謂家族治療，經過四週研習後我才漸漸明白。舉凡我們的生活習慣、家族特色、自己內心的感受、行為及反應，完完全全表現在我們現在的家庭成員互動、子女教育、夫妻互動...等等，且在我們生活中不知不覺地循環輪迴，真是可怕啊！

在Satir的四種求生應對姿態中我學習到：原來一般人都用「討好」「指責」「超理智」與「打岔」來對應對方的態度。如果能善用這四種姿態，家人之間應該很和諧。但我發現我比較常用一種姿態來對應所有問題，結果自己氣得半死，問題又沒有解決。現在我已試著讓自己的應對姿態更多元，並學習以同理心看待事情，結果問題都在好轉中。

我覺得有幸上到蕾蕾老師的課，不過目前我所學的僅僅是皮毛而已，希望有機會能再深入學習。

麗紅

我的原生家庭和我婚後現在的家庭是兩個完全不同的生活模式，在教養小孩時我也有很多挫

- \*提高人們的自我意識
- \*發現人們內在所擁有的資源
- \*為自己做出選擇
- \*欣賞自己的獨特性
- \*提高自我價值、肯定自己、珍惜自己
- \*與他人表裡一致的接觸
- \*勇於冒險
- \*樂意而開放的改變，以成為更豐盛完全的人

### 三、了解自我在壓力下的應對姿態

Satir的四種求生應對姿態：

1. 討好 (Placating)：遇事常覺得「這都是我的錯」，常忽略自己，總覺得「別人高興就好」。
2. 指責 (Blaming)：遇事常覺得「都是別人的錯」，常忽略他人，總覺得「別人永遠做不好事情」。
3. 超理智 (Super reason)：遇事只關心「這件事情合不合乎規定或正不正確」，常忽略自己與他人，總覺得「人一定要有理智、合乎邏輯」。
4. 打岔 (Irrelevant)：常改變大家注意力，甚至言不及義，把當下的所有人與情境都忽略掉了(包括自己)。

### 四、外在行為和內在冰山

一般他人所見、所聽或所感的外在言行舉止只是佔整個人的八分之一，而隱含於內在的部分約佔八分之七；包含了應對方式、感受、感受的感受、觀點、期待、渴望和自我認定，這些內在的組成是同時存在、環環相扣、互相影響的，常常是牽一髮而動全身的，一般來說「自我」認定或價值較低者，其「行為」及「感受」也較負向。而其中很重要的是要常練習對自己「感受」及「感受的感受」的覺察，知道自己內在的變化，才能自我了解與接納，也容易察覺他人的感受而漸漸有平穩、健康的情緒，增進自我和與他人相處的和諧關係。

### 五、最好的生存應對姿態

如果一生存意使用某一種應對姿態(討好、指責、超理智、打岔)是不妥的，因為會一直忽略某一部分(自我、他人或情境)，對應雙方皆戴面具在溝通，會破壞關係。最佳應對姿態為「一致性表達」，自我、他人或情境皆顧到，一致性表達常以「我」開場，例如「我覺得不舒服」。一致性表達不一定能解決問題，但兩人都學會一致性表達後，雙方較能以坦誠不戴面具方式溝通。

折。之前我上過一些課程，了解以前的教導是不斷地責備、提醒不要犯錯，總覺得孩子表現好是應該的，不需要特別的鼓勵，所以孩子的自我價值低，缺乏自信(我本身就是)。雖然我了解也盡力的去改變以往的方式一對孩子多點鼓勵和讚賞，教導他要勇敢表達自己的感受，誠實的面對問題，可是自己卻無法改變自己，就算自己心裡有不舒服也沒認真的去感受表達內心的需求，在與人相處的互動時，有時會卡住。

這次上了蕾蕾老師的課後，更能清楚知道那是長久的習慣模式，不能也不強求改變，要接納自己，只要自己能找到平衡點，凡事想好的、快樂的，而且很清楚的知道狀況，相信自己是有能力解決的。

明明

當我再度上到「互動的要素」時，覺得自己又更深一層體會到「眼、耳、鼻、舌、身」等感官的接收與內在「思想」間微妙又有趣的關係！從外在接收進來的訊息立即轉換成我們內在的想法，在這零到數秒內的千變萬化，著實讓我感到人與人之間的相處是了解、和諧抑或是誤會、爭執往往就在這一線及一念之間。這讓我想起多年來與先生之間的無數爭執，每每在互動的一開始就在「自以為是」的想法中反應與醞釀情緒，也不懂得核對彼此想法及同理對方就已造成彼此極大的隔閡及誤解了！而當我再次上到這個課程時，真有恍然大悟及想罵自己(也怪罵對方)「笨笨」的舒暢感！真是的，有多少誤解及爭執可以透過彼此「核對想法」而迎刃而解！

其實人與人之間想要和諧、維持良好關係關係並非那麼地無解及困難，唉！如果先生也能在場共同學習那該有多好呢！不過，我想我可以自己先運用在彼此的溝通上，就像自己督促自己走上成長之路一般，「從自己做起」其實已經明顯感覺到彼此關係的進步！這幾年的成長，不只在內在「自我覺察」「我訊息的表達」及「傾聽同理」等方面的能力提高了，也的確確讓家庭的氣氛變得比較和樂，爭執的時間及機會減少，憤怒、緊張、難過的強度也降低不少！

## 家庭曼波——談家人的互動

旺老師

「家庭如何塑造人？」一直以來是人們研究的話題，心理學家發現個人問題行為源於家庭，家庭又受到家族系統連結的影響，有時是代代相傳的結果。若發現個人問題，其只是表徵現象而已，深究其因，一牽動就是一大串的家庭問題根源，協助家族成員改變系統運作方式，才能創造出功能良好的互動模式。

筆者擔任輔導工作多年，不論我的身分是導師、科任老師或是行政人員，也不論孩子的問題是學習、生活適應或是偏差行為，溯其源，多多少少都與家庭動力有關，只是每個人涉及之深淺不同而已。每個家庭都有其背景與特色，家庭也因成員間個人互動模式而相互牽引與影響，深入了解與分析，往往可找出孩子所處困境之蛛絲馬跡，智慧寶箱之鑰也常藏匿其中，稍稍一轉，問題就迎刃而解了。當然，也有學校處理很久仍無法解決的，因為就算已找到問題的癥結點，但有的是需藉助醫學的輔助，有的是需調整家人間互動的方式，甚至於有的問題是出在家人

看待孩子行為的觀點上，如果身邊重要的家人無法放下某些矜持或堅持，問題是永遠解決不了的，因為孩子畢竟是孩子，想改變能力有限的他，則身邊的「重要他人」必須先自我調整才行。

今年九月、十月間，我們特別邀請觀新心理成長諮商中心資深講師王鳳蕾老師蒞校，分四場指導本校教師及志工家長們探討「家族治療」議題。一開始老師請每人說明自己對課程的期待，有的學員是聞名前來挖寶，有的是想學習後來改善家人互動的技巧，有的則是因認輔個案後想增長輔導專業知能。王老師先透過團體互動與家庭系統觀的學理探討，了解家庭對個人及在個人與人格的影響。接著檢視家庭的互

