

第一部份

基本的輔導信念



001



普及與專業

近年學習輔導的人越來越多，除了社工，也有人事部經理、護士、警察。他們不一定打算投身輔導工作，而是想學一點輔導技巧傍身。我認為任何人也可以嘗試把輔導技巧（Counseling skills）運用於生活當中。有不同行業的朋友學習輔導，我自然樂見其成。

輔導技巧不是輔導員的專利。店務員可以透過表現同理心和聆聽技巧，適當地處理客人的投訴。老師、醫生、護士等經常與人接觸的專業，也可運用輔導技巧為他們的學生、病人提供情緒支援。輔導技巧既然值得學習，我們不妨加以提倡，使其於社會普及。不過，光學會一些輔導技巧，不代表可以成為輔導員（Counselor）。輔導員不單止要經過專業的輔導訓練，而且必須在督導（Supervision）的支援下，才可向他人提供心理輔導。

現在，濫用輔導一詞的情況值得我們關注。如果我們不把甚麼是專業輔導界定清楚，就容易造成混淆，甚至影響整個輔導界的公

信力。公眾對輔導員或多或少會有信任和期望。輔導決不是修讀一、兩個課程便可學懂的技巧。如果那些只有「半桶水」輔導技巧的人在案主前班門弄斧，他們的案主就淪為「白老鼠」了。若有人隨意自稱輔導員，四處招搖撞騙，更會對受助人構成危險。

觀念解說

受訓的專業輔導人員（Professionally trained counselor）必須在專業監管下才可向案主提供輔導服務。

002



回歸基本步

大眾對「輔導」（在台灣多稱為「諮商」）的認識不多，許多時候更會把輔導員和精神科醫生（Psychiatrist）混為一談。提起輔導，也許大家只會聯想到在電影《無間道》中，陳慧琳為梁朝偉進行催眠治療的一幕。一般人對輔導認識不多，所以都會覺得輔導帶有幾分神秘感。輔導員似有着看透人心的本領且耐人尋味，而輔導員專業崇高的地位亦令人嚮往。

帶着這種期望來跟我學習輔導的同學，大概會感到失望。因為輔導不是甚麼神奇魔法或靈丹妙藥！良好的輔導由建立關係和細心聆聽開始，但單是聆聽技巧就不易掌握。例如，初學者常會慣性地向案主提供他們認為正確的方法，而忽略對方的感受。這又難怪，長年累月的待人之道已成習慣，一下子不易改變也是自然的事。記得我在學習輔導的初期，也常胸有成竹。在一次課堂練習中，我需要輔導另一學員。一聽見她道出困擾，我已按捺不住，急着要把腦海中「我認為」的良方妙計說了出來。誰知，那位同

學毫無反應。事後，老師和同學一致認為我心急發言，卻疏於聆聽。可是，這些批評，當時我根本聽不進耳。

那位被我輔導的同學，在老師的邀請下表達了自己被輔導的感受。她先向我苦笑了一下，然後直率的說：「你根本不明白我！」簡簡單單的一句話，直插進我的心。我才驚覺自己常用的待人方式，原來並不可取。當覺悟自己有不足，便需努力改掉自我中心的態度，認真檢視那些習以為常的溝通方法。但如果受不了人家批評而只堅持自己做法的朋友，恐怕再用功也學不成輔導了。

觀念解說

輔導為「非藥物性」(Non-medicine)的心理支援，着重關係、溝通和了解。輔導員主要透過面談協助案主，而不會為案主提供諸如抗鬱劑的藥物。

003



敬業者樂也

我從事社會服務多年，也曾跟自己說笑：「哈，你看，我對香港GDP的增長沒有甚麼貢獻！」但有一次與一位長者閒談時，他提醒我：「你們的工作看似微不足道，但如果一天你們不再進行輔導，大眾就會察覺你們的重要了。」他解釋：「當你幫助一個人的同時，也免去他家人的許多煩惱。」

敬業，才可樂業。從事助人專業的朋友，要知道自己的工作有甚麼意義。一位吃過期麵包的孤寂老人，終日在公園流離浪蕩，喃喃自語。自從妻子離開以後，他就幾乎每天都這樣過日子，而轉捩點是當他加入區內的長者中心後，認識了一些「老友記」。感受到「人氣」之後，他便不再憔悴，漸漸懂得重拾生趣。後來，在輔導員的鼓勵和支持下，還嘗試學習普通話和電腦呢！大家都喜見他性格變得開朗和樂天。畢竟，一個人可以快樂並有尊嚴地度過晚年，是多麼重要的一件事。所以我提醒自己，不可輕看長者中心活動的價值！

也有一次在商場裏，突然有位少女跳上前來跟我打招呼。啊！記起了，就是幾年前因患上思覺失調（Psychosis）而自暴自棄的女孩子。那時候她停學了，每天困在家中，家人也徬徨無助。我們透過家訪、旅行、補習、小組等一系列活動，幫助她克服精神困擾。從前的她木無表情，現在呢？一手拿着飲品，一手挽着同伴，蹦蹦跳跳的shopping去。這次重遇，讓我看見她已經脫胎換骨，又怎能不感動呢？

觀念解說

輔導工作的意義，在於能夠協助案主解決問題，為案主帶來正面的改變（Positive change）。

004



感觸者為大

從政者要有遠景（Vision），不能單單以「打工」的心態去辦事。這項要求放在助人專業之上，也同樣合理。一言蔽之，助人專業就是要讓人以及我們的社會變得更好。外國有一所大學的口號是：Why not change the world? 說得鏗鏘有力，令人肅然起敬，鼻子也幾乎發酸。我雖不贊同助人者以「超人」心態自居，但相信從事助人專業的朋友總該有遠景，不可營營役役。

牟宗三先生如此說：「感觸大者為大人，感觸小者為小人」¹。從事輔導的朋友，也不能不存「感觸」之心。我畢業後的一年，工作並不如意。那時我這個傻小子，因四處碰釘而不懂自處。因為有過這些經歷，我日後對適應不了職場的年青人有較深的憐憫之情。我把自己最美好的青春時光，投放於青年職業復康工作上，用心幫助年青人在職場上找到自信。我認識幾位原本從事青少年工作的社工，後來都轉往家庭服務方面工作。他們異口同聲解釋，這是因為他們輔導青少年時，深感家庭對青少年的影響巨大，故希望由家庭做起。也有社工因深深體會到人無憾地離開世

界之重要，便着力協助長者朋友在臨終前完成心願。無論對象是誰，他們都帶着使命工作。

我相信，上天為每個人預備了恰當的位置，可為社會作出一點點的貢獻。我在兒童病房中，看到年幼的孩子因患上癌病要接受化療，身體變得虛弱。孩子的父母則憂心如焚，坐立難安。但我喜見兒童癌病基金的同事和義工伸出援手，令患癌兒童及其家人在療程中得到安慰，也使病房中出現難得的歡笑聲。但如果沒有助人的熱忱（Passion to help），他們的工作不可能持久。兒童癌病基金的同事和義工的默默付出，令人感到溫暖，是城市之光。

註釋

1. 轉引自：陶國璋：《哲學的追尋》。香港：中文大學出版社，2004年，頁29。

觀念解說

輔導工作往往能展現出「利他主義」（Altruism）的精神，為他人付出關懷及支持。

005



活出我自己

「如果我學習遲鈍，老師還會關心我嗎？」、「如果我表現不濟，上司還會賞識我嗎？」、「如果我外觀嚇人，太太還會喜歡我嗎？」成長中，我們早已意識到，只有當我們達到某些外間指定的條件（Conditions），我們才可以獲他人所愛、獲他人接納。那些愛，原來是帶條件的。

父母對子女的愛，卻可能是例外。無論子女長得怎麼樣，父母也把他們視為心肝寶貝。這解釋了為何人在父母面前，和在外人面前往往判若兩人。人日漸成長，知道若要得到他人喜愛，就只好按他人期望的方式去生活。我們追求被愛的同時，也活在別人的期望之下，真正的自我被埋藏，久而久之，很容易會失去了自我。撫心自問，我們不過是為討好他人而強作正直而已。騙了人，也騙了自己。但勇於面對真我，是成長的先決條件。連自己是怎樣的人也不清楚，如何成長呢？

羅傑斯（Carl Rogers）提出在輔導關係中，要有「無條件關懷」

(Unconditional positive regard)¹。當我們感受到獲了解和接納之後，便漸漸不需自我防衛。有些人誤以為這是「無論怎樣也給予讚賞 (Appreciation)」的意思。我讚賞你，你可能會很高興。但我有權讚賞你，也有權批評你。若你在意我的讚賞或批評，那麼你也受制於我的評價²。要活出真正的自己，就要將別人對自己的評價看輕一點。輔導員也要收起一般人對案主可能會有的評價標準，讓案主有勇氣去敞開心扉，面對真我。

註釋

1. C. Rogers., *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, 1995.
2. 同上。

觀念解說

「無條件關懷」(Unconditional positive regard) 是基本的輔導態度。這是一種不帶批判的態度，不以外在尺度來評定案主的好壞。輔導員肯定案主本身的價值，並接納和關懷案主。

006



再談羅傑斯

我有明顯的人本主義（Humanism）傾向，相信案主才是他生命的專家。有同學好奇地問：「有時明知案主走錯了路，難道不去阻止嗎？」我回應說：「如果明明知道案主所做的有害於他，我們當然要阻止。但許多事情並不是非黑即白。你的『錯』可能是他的『對』。那麼，我們憑甚麼可以代他人判斷對錯呢？」同學雖然點了頭，心裏卻依然感到疑惑：「如果是這樣，豈不是被案主牽着走？」

有一個笑話旨在取笑以人為中心學派如何無補於事。患有嚴重抑鬱的案主對輔導員說：「我現在很失落……，活着根本是折磨！」輔導員卻只懂一味複述案主的意思，說：「嗯嗯……我聽到你的意思，你感到活在痛苦之中，不能自拔。」案主然後說：「死了便一了百了！」輔導員聽到案主這句話，亦只是回應一句：「你疲倦得很，希望能獲得解脫。」即使案主行近窗前，把窗門推開，企圖跳下，輔導員也只點點頭，傻傻地說：「看得出你真的感到絕望……」結果案主真的跳了下去。這時候輔導員把

頭伸出窗外看一看，感慨地說：「嗯……現在死了！」對我來說，這個醜化了以人為中心學派的笑話並不好笑。

輔導員和案主的兩個主觀世界互相平等，不用刻意遷就誰。輔導員可保留自己的主觀世界，有自由去提出感受、疑問和異議。輔導員有時就像一面鏡子，讓案主以新的角度審視自己、不光再停留在自己的主觀世界之中。但生命該怎樣走，始終需要案主自抉。請緊記，案主才是他/她生命的專家（Expert on his or her life）。輔導員不應將自己的想法強加案主身上。我嘗試借用卡繆（Albert Camus）一句話來形容我心目中理想的輔導關係，他說：「不要走在我後面，我不善帶領。不要走在我前頭，我不愛跟隨。走在我身旁，做我的朋友。」

觀念解說

人本主義（Humanism）被視為「非指導性」（Nondirective）學派。這是繼行為主義（Behavioral）和精神分析理論（Psychodynamic）兩大勢力之後，另一重要的輔導學派。

007



走自己的路

人生常有抉擇，不知該往左走，還是往右走？煞費思量。我在學校工作，也常會遇到前來徵求我意見的同學。他們正處於人生的十字路口，心情矛盾，不知應該繼續進修還是工作。遇到這種情況，我會提醒自己慎重回答，因為抉擇關乎同學日後的前途與幸福。作為老師，我實在不想誤人子弟啊！

在人生的旅途中，我們總有迷茫的時候。或者，我們猶疑應否辭職，或考慮應否與伴侶離婚。有些案主正因為拿不定主意，才前往尋求輔導，希望得到指引。有些輔導初學者面對這情況時會不知所措。一方面，他們知道輔導不是純粹為案主解答疑難；另一方面，拒絕回答案主，又似乎有點不合乎情理。其實，沒有守則規定不准輔導員提供意見（Advice giving），但最重要的是先了解發問者的真正需要，而不要急着提供答案。

事實上，很多時候根本沒有標準答案。每個人的情況、背景、價值觀，甚至人生目標都不盡相同。我們以旁人身份提出意見，亦

常搔不着癢處。輔導員可以做的是，與案主探討不同選擇的利弊。如果我對案主提出的問題有一定的認識，我也樂於分享自己的意見。但是，我必先誠實地讓案主知道，我的想法只是我一己之見。我所說的僅供參考，最終要由他們自己選擇。

觀念解說

輔導員應持守「自我抉擇」(Self-determination)的原則，讓案主為自己的人生作抉擇。為案主提供意見(Advice giving)是可以的，但也要弄清是否真的對案主有幫助。輔導員決不應該以「顧問」或「專家」身份自居，也不可讓輔導淪為純粹為案主提供意見的平台。

008



脆弱的我們

人的肉體在大自然裏是多麼的脆弱，非靠衣服與房屋保護不可。其實人的心靈，同樣需要重重保護。衣服可以鞏固人的自信，例如很多人一穿上西裝，便自覺威風凜凜。許多白領更視之為上班「戰衣」。如果要他們衣衫襤褸地在中環鬧市走幾個圈，他們就會混身不自在。居所也一樣，是一個衡量自我身份地位的一個標準。多虧香港地產商推動豪宅普及化，令更多人可一嘗住「A貨豪宅」的滋味。

可憐的我們也要靠自己的職業和學歷來肯定自己。一句「我是大專講師」，彷彿能證明自己的存在價值。如能取得傑出青年的殊榮，更可獲得穩妥的心理保障。在公司裏，自己房間的大小、方位，亦代表自己的地位有多重要。藝人更常常因排名的先後而耿耿於懷。當我們取得一個名牌大學學位，便會自我感覺良好。在朋友聚會中，可以抬得起頭，說話亦變得鏗鏘有力。其實我們每每強調的，是我們賴以維生的心理保障。一旦失去這一切，如何站得起來？如何再有面目見鄉親父老？

原來失去這些身外物，我們的價值竟也失去了。老人家喋喋不休，大談當年威風勇猛的往事，正是在懷緬自己曾經被人重視。快踏進中年的人，見自己的事業發展不外乎如此，便容易陷入低潮。失業的人，常躲避見人，更有案主被解僱之後，每天如常穿上整齊服飾，瞞着家人「扮上班」。如果我們可以坦然接納真正的自己，是多麼幸福。

觀念解說

輔導員必須明白，人活着不單止為吃喝溫飽；人也有「心理社交」(Psycho-Social) 的需要。更深層而言，人渴求尋找到自己的存在價值和意義。

009



細聽心底語

我和許多案主一樣，在情緒低落的時候，自己不一定知道因由，明明是自己的心事，卻無法描述得清楚。總而言之，就是心情欠佳……當落入類似的情緒低谷，我會善待自己，作「自我輔導」。可以的話，我會找個安靜處，一邊散步，一邊與自己談心。我會溫柔地問自己：「關志健，甚麼事令你情緒低落？」然後讓自己內心的情感自由地釋放出來，不向自己作任何的掩飾。

在我教學的第一年，受到一些同學批評我的教學表現。那時候，我擺出一副很不在乎的樣子，裝作若無其事。但回家途中，我發覺自己心情不能平靜，晚上也輾轉難眠。我理性地問自己：「幹甚麼？即使大名鼎鼎的張五常也曾獲選『最差教學獎』，何用介意這些批評？」但這些自我安慰的說話原來並不奏效，掩蓋不了內心的難受。我必須承認自己不如想像中那麼大方。後來想到，自己選擇了教學為業，盡心授課卻得不到認同，難受是理所當然的。明白了這一點後，我就能接納自己的情緒，視之為正常。那

時我便親切地鼓勵自己：「關志健啊，第一年教學遇上挫折不足為奇，但你要努力去改善啊！」

只要有耐性和勇氣去了解自己，就會漸漸發現到一些本來收藏於內心的感受和想法。能感受自己的感受（Feel my feeling），才能擁有真正的自己。既然是自己真正的感受，是好是醜，也應當欣然接受。說來奇怪，當能夠勇敢誠實地面對和接受自己的脆弱，反覺適然自在。我們在人前或者難免虛偽作假，但如果連面對自己也不能誠實，是多麼可憐的一回事。

觀念解說

情緒沒有對錯之分，能夠誠實地面對自己的情緒，是邁向心理健康的重要一步。輔導的目標之一，就是提升案主的「情緒自覺」（Emotional awareness），並協助案主妥善處理自己的情緒。

010



心理可自療

恕我為輔導員「倒米」。我認為在許多時候，人理應不用接受輔導也可復元。何況非政府資助的輔導服務費用不菲，普羅大眾實在難以長期負擔。人生起跌乃平常事，學習在跌下來之後，自己能站起來才是重要。那麼，如何可以站起來？我借用朱自清的〈荷塘月色〉去說說自我解困的良方。

朱自清說：「我愛熱鬧，也愛冷靜；愛群居，也愛獨處」¹。若能懂得享受群居與獨處，便容易消除心中的納悶。遇上情緒低潮時，最好能找到身邊友人，抒發內心的鬱結。有些惱人的事，說多幾遍便可淡忘。可是，現代人常處身於人海孤島之中，少有真正的交往，也不易遇到合適的傾訴對象。除了與友人歡聚交流之外，獨處亦可讓不安的心靈平靜下來。能夠獨處，才能擁有自我。可惜，我們時常都「機關算盡」，在交通工具裏、地下大堂，甚至洗手間內，也不停接收資訊，或埋首使用智能手機，不讓時間白白流走。匆匆忙忙的城市人，正正欠缺群居交往與獨處空間，一遇困擾，便容易依賴輔導了。

獨個兒有獨個兒的好處。當年沒有智能手機的朱自清，在疲乏之時也不慌不忙，到荷塘那處走了一趟，十分寫意。他「一個人在這蒼茫的月下，甚麼都可以想，甚麼都可以不想，便覺是個自由的人。白天裏一定要做的事，一定要說的話，現在都可不理。」²

註釋

1. 出自朱自清的散文〈荷塘月色〉。
2. 同上。

觀念解說

前來輔導室的案主和其他人一樣，或多或少有自我療傷的能力。輔導員應當協助案主發掘自身未用的潛能（Unused potential），讓案主自己重新振作。

011



冒險的精神

成功的輔導員須具備多項條件，其中一項較少人提及的是冒險精神。輔導，要有臨場彈性，不應按劇本進行。我見過有些輔導面談秩序井然，卻枯燥乏味，了無生氣。這是因為當中欠缺了由衷的交流。真正的交流，沒有指定的步驟，且必然存有不確定性。

羅傑斯（Carl Rogers）指出「了解」（Understanding）本身就是冒險之舉，殊不簡單¹。一方面，輔導員自己要敢於脫下「專業外衣」，誠實地面對自己，拒絕在案主面前裝模作樣。輔導員不用迎合案主，不用演「理想的輔導員」，反而需要了解自己在輔導他人時的內心反應。據羅傑斯說，只有做真正的自己（Be myself），才會是個比較有效的輔導員。另一方面，輔導員要容許自己去了解案主說話的真正含意，而非急於向案主提供現成的答案，或者一些未經深思的輕率回應。即使一時難以明白案主的故事，輔導員也當願意放下成見去了解，以迎接新的可能。

輔導關係可以變化莫測，不在案主或輔導員的掌握之內。輔導員要與案主攜手，走到未知領域去。輔導關係將如何發展？下一步應怎樣行？都難一一說定，要看看屆時的情況怎麼樣。如此說來，真的有點像鄧小平在開放改革提出的主張——「摸着石頭過河」。因此，輔導員應具備冒險精神。當然，對於只打算按既定標準去塑造他人的輔導員，則另作別論。

註釋

1. C. Rogers., *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, 1995.

觀念解說

輔導講求真正的「了解」(Understanding)；輔導員要避免先入為主，不可按「想當然」的一套去斷定案主的情況。

012



假的真不了

「靚仔，幾多位？」茶餐廳的女侍應毫不吝嗇地說。我見旁邊沒有其他男士，就以為是對我說的。「靚姐，三位唔該！」我回敬。不用認真，大家也是說說而已，沒有人會真心相信這類客套說話吧。如此說來，案主聽到輔導員一本正經地說：「今天很高興見到你……」，也不會輕易相信吧！

今天我們處身於一個失真的社會，廣告用語在日常生活無所不在。我們討厭政客「做騷」，因為他們的說話，早經政治化妝師包裝。現在，連小學生也不會相信當年香港特首董建華先生是因「腳痛」而離職。你我不再輕信別人，面上掛上的是面具，口中所說的是台詞。人與人交往失真到如此地步，其實很恐怖。試回想我們的成長過程中，哪些老師對我們有過深刻而正面的影響？不正正是用真心和我們相處的老師嗎？他們有自己的想法和喜惡，也敢於在我們面前流露真性情。因為真，所以刻骨銘心。相反，那些粉墨登場的老師，不過如戲子般，朗讀出預先準備好

的台詞。即使他們如何努力揣摩角色，也難免顯得生硬。誰是真心、誰是假意，我們大概也可辨別。

當你發現你喜歡的藝人，幕前幕後有完全不同的個性和表現，可以不必呵責。但「表裏一致」（Genuineness）對輔導員而言，卻十分重要。要是想令輔導關係發揮正面作用，輔導員必須由衷與案主相處。如果我們只是扮演「輔導員」，他們亦只會扮演「案主」來應付我們。

觀念解說

「表裏一致」（Genuineness）是指輔導員不「扮演」輔導員，以真誠去和案主相處。輔導員要放下面具，不帶虛偽，和案主交流。

013



與命運摔交

梁啟超說：「苦樂全在主觀的心，不在客觀的事。」¹我不完全同意如此絕對的說法。我略作修改：「苦樂不全在客觀的事，也在主觀的心。」案主怎樣理解、詮釋自己的經歷，是案主能否活得快樂的關鍵。有些案主持續被殘疾問題困擾，甚至每況愈下。他們當中或有行動不便、社交退縮、四肢無力、精神不振。總而言之，殘疾人士面對的問題真的多不勝數。

不過，身殘志堅的康復者亦大有人在。我認識一位視障的年青人，在失去了視力之後需要辭去工作，在家休養。他長期躺在家中，由家人照顧。他告訴我，有一天他在家中洗手間，突然感到雙腳無力，跌倒在地上。雖然失去視力是明顯的事實，但雙腳無力卻與視力問題沒有直接關係。究其原因，突然跌倒是由於他身體長期缺少活動，令機能受損。但幸好這一跌之後，讓他痛定思痛，不甘再坐以待斃。他堅毅努力，重新適應視障的生活。之後，他找到一份工作，生活作息也變得有規律。他的朋友多了，

自信心也隨之增加。他成功克服困難，繼續投入生活，不是因為他雙眼回復視力，而是他重燃鬥志。

案主有一些客觀的困難，不能逆轉，但輔導員可協助案主，為這些事情賦予正面的意義。我信命運，但更信人可以與命運掙交和比拼。當主觀的心變得積極，人就可以漸漸改變客觀的事。尼布爾（Reinhold Niebuhr）所寫的祈禱文說道：「親愛的上帝，請賜給我平靜的心接受不可改變的事情，賜給我勇氣去改變應該改變的事情，並賜給我智慧去分辨兩者。」

註釋

1. 出自梁啟超《敬業與樂業》。

觀念解說

輔導員相信「人可以改變」，而不接受「命定」（Determinism）之說。案主雖不能改變一切，卻不應認命，放棄本來可以改變的局面。

014



一粒小螺絲

阿敏十分年青能幹，令她憂愁的事情雖不多，但她生活並不快樂。令人莫名其妙的是，她經常無故離職。好端端一份工，她只上班兩三天便會辭職。她曾形容自己是「機器中的一粒小螺絲」，沒有她，一切也如常運作。這句話令我印象十分深刻。面對這位案主，我可以說的鼓勵說話幾乎都說盡了。可惜情況卻持續，我完全無從入手。問題不斷糾纏着她，她也想早日擺脫這個令她苦惱多時的問題。

有一次，我們又再說起她經常無故辭職的問題，雙方也談得倦了。忽然之間，阿敏帶着迷惘問我：「關先生，憑你的經驗，我會康復嗎？」我輕輕搖頭，回答她：「我並不知道！」她停頓一會，再追問：「那麼五年之後，我會怎麼樣？」我微笑一下，誠懇地告訴她：「我亦不知道。」她扁嘴質問我：「你怎能這樣說呢？即使真的不知道，也應該婉轉一點。」她語調帶點不滿和失望，彷彿期望我能以一副專家口吻，預測她的未來去向。

依我理解，她慣於依賴，一切由他人代為作主，缺乏「自主感」（Sense of agency）¹。學業如是，工作也如是，忘記了她才是自己的掌舵人。怪不得這位「小螺絲小姐」的人生總是四處飄移，找不到生活的意義。她驚訝我的「不知道」，我卻以最大的誠意，向她解釋：「你自己的情況，你一定比我更了解……你才是自己的主人啊！」她才驚覺自己一直任由命運擺佈，卻從不與命運搏鬥。這次面談意外地成為阿敏的轉捩點。

註釋

1. 參考L. Jeffery., *Understanding Agency: Social Welfare and Change*. Bristol: Policy Press. 2011.

觀念解說

具有「自主感」（Sense of agency）的人，知道自己並不是一件可任人擺佈的物件。相反，他們意識到自己是活着的生命主體，有自己的想法，可以掌握自己的生活。

015



關愛的精神

十年前，我在婚禮的致謝環節中，最先感謝的是香港小童群益會。因為我的太太在小學階段是小童群益會兒童中心的會員，她在中心得到不少大哥哥和大姐姐的愛護。她小小的年紀，就獲兒童中心的導師委派她飼養中心的金魚，很厲害呢。另外，中心的導師也為她安排了一個生日派對，更收到很多小禮物，令她感到非常驚喜。不要輕看這些成長點滴，這段美好的童年回憶早印在她的心內。因此，現在我的太太具備對人信任、善於溝通的良好個人質素，小童群益會當然功不可沒。

要從書本中學懂分享和信任，很不容易，但曾經被愛，就懂得去愛；曾經被信任，就懂得去信任他人。年輕時的練乙錚先生是一位窮書生，幸好得到李柱銘先生的財政資助，他才可以順利完成學業。原來，李柱銘年輕時也曾得余叔韶先生的幫助。余叔韶當時告訴李柱銘：「你不需要報答我，但當你將來遇到有需要幫助的人，你也照樣幫助他們吧。」是的，愛是可以傳播。我的太太曾受愛護，現在就成為了一位出色而具愛心的社工！原來在人與

人之間建立愛，就是最重要的一項社會工程。雖不起眼，卻可將人與人的關係拉近，把真善美的一面展現出來。

你想我們的下一代在怎樣的社會中成長呢？現在的社會雖比以往富裕，人卻變得冷漠。太太那段成長回憶之所以美麗，是因為人與人之間可以有比較單純的關係。李柱銘和余叔韶幫助他人，更不求回報和考慮自己的利益。我對你好，就是因為想對你好，當中沒有甚麼功利的考量。左鄰右里也是朋友，守望相助視之為平常。一個健康的社會，決不可只追求經濟繁榮，卻放棄關愛精神。我們要知道，在純功利的社會，賣的是毒奶粉，建的是豆腐渣樓房，偷的是他人的器官啊！

觀念解說

輔導專業的基礎，不可能單建基於利害的計算，而必有義務的元素（Deontological elements）在其中。

016



就業和輔導

世間上竟有一類輔導工作，稱為「就業輔導」。有趣的是，這類輔導員之所以有工作，就是因為社會上另一些人沒有工作。近年，香港政府就透過社福機構，協助一些正領取援助金的失業人士尋找工作。當中有一定工作能力者更必須參與，否則援助金就會被扣減。我的學生一向對這類輔導工作興趣不大，選修相關科目的同學亦不多。一些輔導員不甘淪為政府工具，不願參與此類輔導。他們問：「誰說人必須要上班工作？」

我也不覺得人一定要工作，但想指出的是，工作與否對一個人在身、心、社交等各方面都有頗大的影響。有一件事很奇怪，要上班的人容光煥發，不用上班的反而沒精打彩。沒有收入，就容易失去發言權。有能力者若靠自己努力工作，賺的不止是錢，更是尊嚴。試想想，整天也不幹甚麼正經事，就如無主孤魂找不到歸宿，日子其實不易過。若子女見父母日夜在家游手好閒，多少也會被感染。一旦失去工作，就彷彿被隔離於世界之外。自己無所事事，卻又不敢打擾那些忙於工作的朋輩。沒有上班而困在家

中，容易和社會脫節。即使身處朋友當中，既沒有太多話題，也常搭不上嘴。

許多案主也不願倚賴綜援，但離開職場久了，要提起勁重投工作，談何容易？他們正正需要有心有力的輔導員幫他們一把。近幾年，我有機會為一班就業輔導服務的同工提供在職訓練。當中一位同工告訴我，她曾收到案主的丈夫致電道謝。他的太太尋獲工作以後，大大紓緩家庭的經濟壓力，家庭生活也得到改善。另一位同工也表示，他的案主獲聘後都能重拾自信。當他為僱主介紹一些上進學員到他們的公司工作，也可一洗「領綜援養懶人」的印象。就業輔導不止能為案主尋找工作，也協助案主和社會重新連繫起來。

觀念解說

就業輔導（Career counseling）其實並非新事物；輔導專業發展的初期，便有「就業輔導」的出現，以協助案主適應工作生活。就業輔導不止於協助案主尋找及維持工作，更透過就業幫助案主成長。

本部份重點

- 輔導技巧不是輔導員的專利，但要成為一位輔導員，必須經過專業訓練。輔導員亦要在督導支援下，才向他人提供輔導服務。
- 在繁忙的城市生活之中，有眾多孤獨和脆弱的心靈。可是，我們甚少有機會可把內心感受和想法抒發出來。
- 若要投身輔導，需要具備幫助案主成長的使命。有意投身輔導的人，須好好弄清輔導工作的意義。
- 輔導員決不應該以「顧問」或「專家」身份自居。案主才是自己生命的專家！
- 每個人都有其價值，值得我們尊重。輔導是要幫助案主發揮其本身潛在的能力及身邊的資源。
- 輔導員當相信人可以改變，而不接受一切事情也早已「命定」。即使人受外在因素影響，人仍可以與命運掙交。