

輔導小字典

人生劇本 (Life Script)

潘一新 (心暖心輔導中心輔導員)

人生劇本為交流分析學其中一個重要的概念，人在處境中，在短時間內會呈現出人生劇本中最主要的部份，而驅動力需要(簡稱驅力)是證實及加強這些重點的特定行為模式，驅力分為以下五種：

- 1、快一點 (Hurry Up) -- 所有事都要立即做，盡快完成
- 2、要完美 (Be Perfect) -- 所有事要十全十美
- 3、要努力 (Try Hard) -- 要不斷嘗試，要求自己進步
- 4、要堅強 (Be Strong) -- 在人前要表現得堅強
- 5、要討好 (Please Others) -- 討好別人或要別人討好自己

驅力是呈現人生劇本的行為，如特別的措詞、聲音、姿勢和表情等，所以很容易觀察出來。驅力好像是好的動力，但在「兒童自我狀態」裡的驅力會限制接收訊息，形成扭曲感覺。譬如孩子有「要討好」的人生劇本，媽媽希望孩子很乖，那孩子便會用好行為表現討好媽媽，媽媽就給他很多的正向安撫，孩子就會感受到：我是重要的。但如果他做不到討好媽媽，他就會感到自己是不重要的，這種不夠好或不自在的感覺會妨礙他成長。由於順應人生劇本能夠讓人感覺好一點，並且得以生存，所以劇本也是這樣持續形成人生劇本。在「成人自我狀態」下反而可善用驅力，讓人意識到早期的扭曲感覺和修正負面行為和劇本。

更新變化的熱線	p1
殘障心理測驗	p2
2010年「免費講座」推介及編寫全人發展計劃	p3
輔導小字典及外展服務回顧	p4



心暖心輔導中心

通訊

Vol 25 12/2010

香港九龍彌敦道331號高信大廈7樓A室
Rm 7A, Koshun House, 331 Nathan Road, Kowloon
電話Tel: 2797 6888 傳真Fax: 2799 2615
網址website: www.prayinghearts.org.hk

更新變化的熱線

心暖心輔導中心總幹事 徐雲生先生

「您好！心暖心輔導熱線，有甚麼可以幫到的你？」這句開場白展開了本中心8年的祈禱輔導熱線事工。每天同工和義工不斷接聽各界人士的心聲，每日為心靈貧乏的人們祈禱。透過熱線，求助者可安在自己家中或在自己熟悉的環境中暢所欲言，盡吐心聲，我們希望鼓勵他們自發尋找幫助，及早處理困擾，避免問題惡化。

培訓人才的熱線

我們一直致力培訓一群熱心且具備輔導知識和技巧的義務人才。本中心之義工必須經過嚴格訓練及考核，並經實習合格方可投入熱線服務。深信他們裝備自己後，能為求助者提供即時而直接的熱線輔導，助人自助，貢獻社會。

為考生加油的熱線

在高考及會考放榜期間，我們為應屆的考生提供電話輔導。我們主要援助因考試成績不理想而引起情緒低落的考生，當他們感到前途迷惘時，我們除了提供情緒輔導外，還透過電話讓聖經及祈禱來安慰考生，亦會介紹教會傳道同工來跟進他們的需要。

安慰哀傷者的熱線

香港不少市民在金融海嘯中受衝擊，我們為面對失業或投資失利而引致財政危機的市民提供熱線輔導，在電話為求助者的憂傷心靈祈禱，同時轉介各區教會跟進求助人的需要。八月份全港市民對菲律賓的人質遭槍殺事件感到震驚難過，我們接獲市民在觀看新聞報導後，心情極度困擾，要求我們處理哀傷情緒及為他們禱告。

攜帶方便的熱線

在今年4月開始，本中心透過各區教會網絡，向街坊推介我們這條祈禱輔導熱線。我們的熱線為人帶來希望訊息《8101 2929》；8101就是「發現了」；2929意思是「易救易救」。聯合起來是「發現了+易救易救」。我們將這希望訊息印製在七彩繽紛的紙巾包上，派發給各區街坊，希望熱線化成日常用品，讓街坊們隨身攜帶，將希望訊息帶到有需要的朋友中間。

讓我陪你走一會

黎麗明 熱線義工

我們在生活中不時遇上困難，當不懂處理的時候，情緒可能落在低谷。若有人聆聽和開解，能較易重新站起來。想與這群暫時陷在困境的人同走一會是我成為電話熱線輔導義工的原因。

近日，我與一來電者傾談，她感到幫助不少，就讓我在這分享一下。首先，當求助者與我分享她的處境及困難時，我用心聆聽，用同理心覆述其談話內容，她感到被尊重及明白。接着，我表達能夠明白她的情況，因我也有朋友遇上類似的經歷，她發覺自己不是唯一遇上此類困難的人時，大大減低了其自卑心理，而情緒也舒緩了很多。

她雖然已停止工作數年，但偶爾仍質疑自己當日的

選擇。現在剛進修完畢，準備重投社會之際卻擔心會否被僱主接納，故常情緒低落。在傾談中，她重新肯定昔日的決定，使她得回健康、良好之精神狀態；另外，她亦看見自己現在並不是在逃避，而是養精蓄銳，讓自己有更佳狀態來面對未來的挑戰。當困惑被消解，又得著一些提議時，她重拾動力，雀躍地向前行。之後，我們還一起重溫對基督的信心，並一起禱告。

很感謝交神，讓我有機會協助別人面對困難，在人生的路上陪他們走一會，成為別人的天使，使他們整頓後再往前行。

2010年7-11月份外展服務

日期	主題	機構
7月	輔導技巧訓練	杏花村宣道會
	證道：留住靈亦留住罪	廣東省
	講座：靈的呼喚	廣東省
9月	新人職老師培訓 - 如何與家長建立健康及正向的溝通	保良局
	戀愛觀念	大圍宣恩浸信會

日期	主題	機構
9月	壓力與健康	再生會
	忘不了的媽媽	金巴崙長老會
	職員培訓	重慶市
10月	如何提升父母親角色與管教效能	利安幼稚園
	詩經解憂	中聖書院
11月	活用九型人格學	中聖書院
	提升青少年自立的觀念	廣西
	與青少年談性	廣西
	管教子女	廣西
	處理壓力	廣西

淺談心理測驗

黃潔貞(輔導及行政經理)

心理測驗誕生於十九世紀歐洲心理學家的實驗室裡，最初只是一套不起眼的學科，現已被廣泛應用到社會中不同範疇，如教育、職業和心理治療。而根據1989年出版的『心理測驗年鑑』第10版 (MMY-10) 收集了常用的心理測驗有近1800種。今次介紹文字測驗及非文字測驗。

所謂文字測驗是指測驗以語言或文字材料作評估，被評估者必須用語言或文字材料做出回應。其優點是比較方便使用，以致應用廣泛。例如「泰氏性格綜合分析」(Taylor-Johnson Temperament Analysis)『簡稱 TJTA』是一項經多年臨床試驗及研究的性格分析，透過180條問題衡量個人九種性格的傾向，從而了解性格如何影響個人的生活適應及與配偶之關係。

婚前/婚後關係評估工具(PREPARE/ENRICH)備有五種問卷，適合婚前預備(包括同居伴侶或帶有孩子再婚者)、婚後成長、婚姻更新(五十歲以上人士)。它的設計是利用195條問題從十一個不同的角度全面評估雙方對婚姻的價值觀與看法。

MBTI®(Myers-Briggs Type Indicator)分析十六種性格類型如何影響人際關係及相處、性格與成就，例如不同類型的性格特色如何影響學習的態度、工作的熱誠、職業的選取等。透過探討個人性格與組織相互的影響可促進領導效能、引發及提升個人對自己及別人了解的能力。

非語言測驗是指測驗的內容以圖畫、儀器、模型、工具、實物為材料，被評估者用操作或辨認來回答。其優點是不受文化程度的限制。

投射心理分析(Projective Psychometric)是運用圖畫評估當事人的內心世界，當事人在畫畫過程中會不自覺地將思想、態度、願望、情緒、性格等感性特徵，反映到圖畫中。透過圖畫我們能了解被評估者的個性、狀態和重要想法，尤其適合兒童及未必能以文字表達自己的人仕。這個投射心理分析會把人們重要的信息從潛意識中表達出來，有助他們間接了解自己的想法。

墨漬測驗(Rorschach)當中共有10幅圖，其中有5幅水墨畫，2幅水墨加紅色圖，3幅彩色圖。墨漬測驗適用於成人和兒童，主要用作性格測驗，也可用來評估智力，临床上可用作診斷測驗和發現人們內心衝突的內容。

主題統覺測驗(Thematic Apperception Test)『簡稱TAT』。全套測驗共有30張比較模糊的人物圖片，其中有些是分別用於男人、女人、男孩和女孩的，有些是共用的。每組測驗共20張，其中一張是空白卡。測驗時讓被測試者根據圖片內容講故事，每張圖片說一個故事，藉此探究案主的潛意識與被抑制的傾向。

心理投射的方式把人們「潛藏的內心世界」透過圖畫表達出來，讓人從另一角度去了解自己內心情結、人際關係、家庭關係及面對困難等，從而讓智力、情緒及人際關係有更美好、健康的發展。以圖畫和藝術作為基礎，能以輕鬆的方式表達自己，也是一個愉快的探索過程。

暖心加油站 - 2011年「免費講座」推介

目的：希望透過講座把喜樂和愛的種子播下給每一個家庭。
藉此促進個人成長，增加婚姻、親子及家庭的和諧與凝聚力。

講座主題：

1. 戀愛知多D！
2. 轉壓為力有辦法！
3. 走進孩子的情感世界

主日崇拜講題：

1. 家庭主日：愛。饒恕

歡迎各學校團體、教會預約以上講座及主日崇拜

教會 / 機構名稱： _____ 聯絡電話： _____
電郵： _____ 負責人： _____
人數： _____ 對象： _____
講題： _____ 預約日期： _____

請將表格填妥後傳真至：2799 2615 查詢電話：2797 6888

僱員全人發展計劃 打造優質團隊、共創卓越成就

自從富士康的員工連番出事後，不少從商的人士開始關注員工的生活和精神心理狀況。成功的工商業管理人員知道員工是公司的最大資產，惟有鞏固這項資產並保持它的穩定性，企業才能有卓越的成就。在僱員的層面，員工因感受到公司對他們的關注，令他們增加對公司的歸屬感，從而生產力(Productivity)大大提升。有見及此，心暖心輔導中心在明年開始，推出一個為機構度身訂造的「僱員全人發展計劃」，請留意心暖心的網頁和通訊。

計劃的目的是協助機構及企業營造一個健康的工作環境，有效管理員工，促進合作，建立一支具競爭力的團隊，讓業務能持續穩定地發展。僱員的心理及社交發展，不但對個人成長是十分重要，也對一間機構的營運效能有著決定性的影響。專業培訓師及心理治療師透過對員工心理及社交上的支援與培訓，幫助員工發揮才能，改進人際技巧、提昇他們的情緒處理能力、面對逆境能力及生產力。

1. 培訓項目

- 優質團隊建立
- 指導及輔導員工訓練
- 衝突處理
- 處理瀟散面談
- 提升員工動力

2. 支援服務範疇

- 專業心理輔導
- 熱線諮詢服務

3. 培訓形式

- 講座
- 工作坊
- 小組活動
- 個別跟進

發揮才能 + 效能管理 + 團隊合作 + 提升溝通

電話：(852) 2797 6888 網址：www.prayinghearts.org.hk