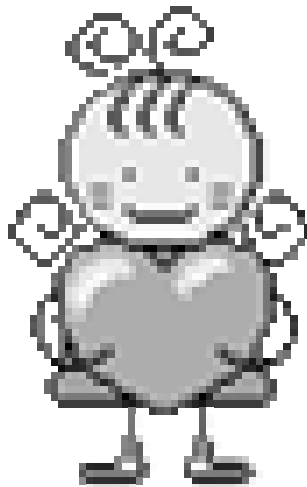


案例四

真誠相待，為生命付出愛！
—談「化專業於無形」的蛻變型伙伴關係

現代婦女基金會社工員

趙君琪



如同某些個案的經歷，仙蒂（化名）遭受過婚姻暴力的傷害，而她剛來到基金會時，對自己和世界都有很深的不信任，也畏懼與人接觸；還記得她經常哭著說：「這樣有用嗎？」、「人生沒有希望！」，但如今，她在信中對生命充滿期盼和感恩，而正如我有個六十歲個案，從不知道夢想這兩字是什麼意思，到現在她會跟我說她的夢想，是要在離開人世前，開一家客家料理店，我感動自己的服務能在歲月的洪流和苦難的風浪裡，有著靈光一閃的觸動和延伸。

我認為，優點個管模式是協助人們欣賞自我和積極生活的途徑，而非過度樂觀和忽視問題的代名詞，因為，我們是致力於協助彼此創造新的自己（即「復元」），並重視信念的重整和生活的重構等。很榮幸能在本研討會中，以陪伴仙蒂「重戴皇冠」的歷程，談及與案主間「化專業於無形」的蛻變型伙伴關係，對於創造雙向復元的影響，並期待能將過往的經驗和當下的體察，轉為至誠至愛的心和行動，以讓人們感受到希望種籽正悄然發芽，且人生出路已妙然顯現。

“從接觸妳開始，就覺得妳是個很 NICE 的女孩，而我其實也很羨慕妳是個對自己很「坦然」的人，因為，很多感覺，我不會說，應該是不知該如何表達。

一直以來，我都是一個不大敢面對自己的人，因為我很怕自己是不完美的。我去探討一些問題，以為是釐清，結果，似乎都回歸到我自己本身需要改變。

我不知道我真正害怕的是什麼。過去，我做什麼都很有自信，但是，婚姻所造成的種種……，讓我開始怯步難行。從妳的身上、和我們多次的談話中，都一再地啟發我內心的對話。尤其，**妳一直引導我把心中的想法和感受說出來。**

每次看妳寫的信，都是一遍又一遍的細細品酌（看妳把我寫得這麼好～。原來，我的自我價值要靠妳幫忙發覺，哈哈！）。還記得我一度覺得諮商對我的幫助有限，妳也是不厭其煩和我面談和 MSN，並幫我整理出我可以勇於面對的狀況，而儘管我沒有完整跟老師說出來，**我很高興至少我有嘗試表達自己。**

透過和妳的討論，**我發現我確實因為自己的沒自信和無力感，而造成親子關係上的緊張。**不過，妳及基金會的社工們、還有諮商師，真的帶給我的兒子很多的協助及肯定，也讓他學習到要幫助別人，並願意與同學互動。

最近，我跟我以前的同事說：「**我現在的精神是豐富的。而每件事都慢慢的有能量去面對，儘管有時候氣還是虛，我會偷偷的喘息，並想盡辦法多吸幾口氣。**」而跟老師做諮商，也在那次”馬拉松”之後，更真實、直接，且較不會在那裡繞圈圈。**我越來越找回自己以前的感覺，不知道那是自信嗎？還是能力？**

妳和諮商師的引導，讓我對自己的感覺越來越明朗，也能幫助自己果斷的思考。我很感恩，在這混亂的生活中，能認識妳。我很珍惜一切，因為，我還有很長的路要走，不是嗎？很慶幸一路有妳相伴，而妳身上有很多我要學習的地方。

昨天，我從清靜經中的「清者濁之源」（從濁中找清，而非捨棄濁，去找另一個清。），領悟到你說的正向思考和活在當下，而這讓我不再無力，並有更多的勇氣可以走下去，和**自在地面對未來的挑戰**（包括訴訟、債務、小孩和工作等）。

最後，祝福妳在社工的領域更上一層樓，並幫助更多人。功德無量！感恩！”

一、緣起：

上天引領我來到基金會服務，已屆四年多，而在一年半前，宋老師麗玉、施老師教裕、和各單位的優點個管員，如天使般為我的生涯帶來璀璨的光芒。就目前的實務經驗而言，我確實能夠更敏銳地瞭解人們的處境、情緒和行動，也懂得將自己視為「肩膀」、「鏡子」和「觸角」的綜合體，並認真而熱情地傳遞正向的信念和積極的行動力。在助人自助的路上，我有幸醞化心中的智慧和慈悲。

這半年多實施優點個管模式以來，我虛心接受各位專家學者和實務工作者的指教，和從其他學派的精華中自我進修，後來，我發現自己的付出，並非只是高調地鼓勵受創者忘卻痛苦、和蒙著頭打硬仗，反之，我用同理和欣賞的心，陪著她們經歷各種正、負面情緒和信念的交錯，以及悲、樂觀心態和策略的匯集，並且用「愛自己」來面對生命，而這段路，不是形式化和無生命力的處理，就可以輕鬆走過，且實際上是需要深度的自省和高度的勇氣，而才能夠在自己和他人的生命中創造和體悟喜樂。以仙蒂而言，我陪伴她從自認一無是處、和無法信任的深崖裡，逐步攀爬上綴滿幸福花的人生綠地，並透過建立「化專業於無形」的蛻變型伙伴關係，協助她整理和轉化看待生命的心境，並在黑暗降臨和低潮來襲時，仍能夠接納自己的情緒和重新詮釋自我的蛻變，而身處光明中。

仙蒂和許多案主的出現，令我在工作和生活中，萌生用以創造「善循環」和「愛能量」的動力及潛質，而優點個管模式更提醒我，要將社會工作的使命和價值（甚至是我個人的生活核心），立基於協助人們視「通往復元」和「激發希望」為過程和目標，並建立自信心和主體性，以達致轉化自我和再造生命；此外，我相信，社工員本身也要同步地有所省思和復元，以增加自我覺察和整理，與拓展服務視野和途徑，並發展支持性和成長性的專業友誼關係，及提供個別化和多元化的社工處遇流程和外展等，才能夠將自身的力量再回饋給有緣相聚者。承上，實施優點個管模式時，社工員和案主在「雙向復元」的進展，就如同讓胎兒在母腹中能以滋養新生命的臍帶，畢竟，社工員能否透過「專業友誼關係」的建立和「外展」的執行，引導人們產生自我轉化和成長，也取決於此疏通管道的韌性；

本報告是個人實施優點個管模式的檢省和期許，而最感謝的，是基金會張執行長錦麗、王督導秋嵐和同事們的支持，以及幸蓓小姐的關懷。此外，謹將本文獻與我摯愛的家人，並想跟我爺爺趙仲延先生說：「我會陪著您走過最後的人生路。願您永遠幸福快樂！」，而若是我的血液裡，能流著幾許的慈悲和智慧，都是因為我親愛的爺爺，用他的至真至愛和生命全程，做為最良善的教誨和典範。

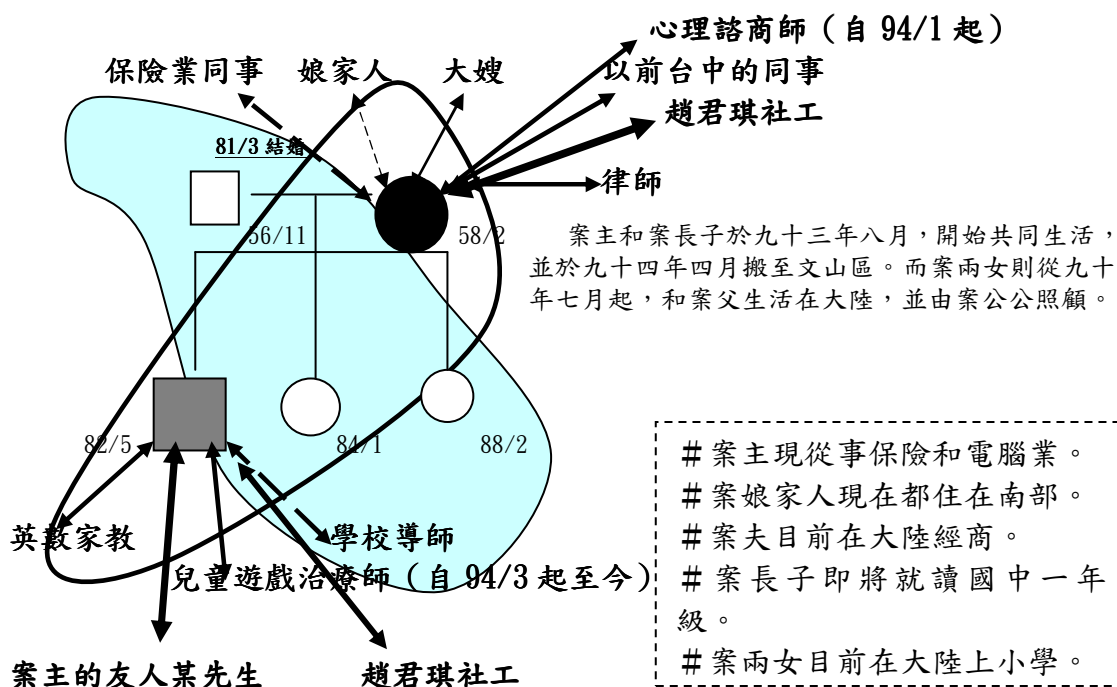
二、個案脈絡描述：

每個女人都是公主，不過，非指住在富麗堂皇的宮殿裡，享受榮華富貴的溫室嬌花，而經得起生命潮水的淬鍊，而勇於綻放生命風采的海底珊瑚礁；真正的

公主，必須不斷地突破覺得自己不被愛和不夠好的關卡，並懂得愛己愛人。如美麗珊瑚礁的公主會逐漸瞭解，風吹日曬和千淘萬浪，都是上天的愛，並以此引領我們學習面對和轉化苦難，而能夠從中看見自己獨特，且不受評斷的價值，和皇冠與生俱來之光。公主的皇冠代表自信、愛和自我價值感，但是，皇冠常因公主不懂得肯定和照顧自己的心，而黯淡無光，甚至多數都被棄之荒蕪。

仙蒂是個在兒時不被父母關愛，且被奶奶打罵到大的落冠公主，而她為了逃離家庭，就一腳跳進無法給予彼此幸福的婚姻。後來，先生持續對她辱罵和拳腳相向。認為自己墜落到黑暗幽谷的仙蒂，開始失去感覺，也不知道如何讓自己和孩子活得快樂自在。公主失魂落魄，而曾被捨棄的皇冠正發出原始的呼喚！在「戴冠」意志的引領下，仙蒂公主拖著疲憊的雙腳，輾轉遇見優點個管員君琪，並和她成為「蛻變伙伴」，而透過君琪的鼓勵、反映和共同完成目標，仙蒂發現本以為是婚姻磨損自信，卻是從小因環境使然而學會麻木和偽裝，並因過度在意他人的評價，而貶低自我。於是，仙蒂決定找回愛並享受生活的美好。

(一) 仙蒂公主的家係圖和生態圖：



※備註：

- 一、現代婦女基金會目前已全面採用優點個管模式，提供專業服務（心靈問卷也為開案時，必須填寫的資料之一），而差別在於優評表和個計表的使用，因此，本會並無選案的問題。
- 二、社工員透過協助案主重建正向的親子和其他人際關係，引導其往自我改變和成長的方向為發展，而和兒童遊戲治療師合作，也是以輔導案長子的情緒調適和自信心的建立為主等。

(二) 自小就遺落皇冠的仙蒂公主：

只記得被奶奶狠打的童年歲月

仙蒂公主出生在南台灣，而家中還有經常要出外賺錢的父母，和享萬般寵愛的哥哥和弟弟，不過，她從小就很清楚，男丁總是比較「好命」，因為都不用作家事。仙蒂對於兒時的記憶不深，甚至可以說是患有某種「童年失憶症」。

有件事她倒是記得很清楚：她經常被奶奶綁在樓梯間、廚房和客廳等地方狠狠的打個半天，甚至還造成她腿有點彎；有時候，連鄰居都看不過去，但爸媽看到仙蒂無緣故地被打，也從不曾出手救過她。此外，當奶奶打她的時候，口中都是在罵仙蒂的媽媽，而後來，等長大了，仙蒂才知道這是「婆媳問題」。

仙蒂到現在都很懷疑，自己怎麼會忘記其他童年的事，但真的是大部分都記不得。仙蒂說她並不怪奶奶，反而還很尊敬和感謝她，因為，至少奶奶比父母親教育仙蒂的多；她認為在奶奶的軍事管理和日式教育下，至少學會如何做菜和有效率地處理家務，而最重要的是，她被訓練得既堅強又很獨立，並且很能應付生活中的困難。仙蒂從小就知道自己比哥哥強，也被要求要幫哥哥收爛攤子。

因此，讓仙蒂最難過的，就是當婚姻亮紅燈時，沒有家人願意像她當初幫助哥哥那樣地，陪伴她跨越人生的關卡，不過，當初也就是因為感受不到家庭的溫暖，她才在二十三歲時，就決定嫁給交往五年的男友，以期盼組織自己的家。

在並不幸福快樂的婚姻中求生

仙蒂逃離家後，掉進另一個漩渦，畢竟，結婚容易，夫妻相處卻是很大的學問。婚後，仙蒂和先生共同經營網路事業，她負責業務和系統整合，而他則是程式設計師，不過，仙蒂文武雙全的特質和高抗壓性，讓她的表現比先生優秀。

先生平常話不多，除了喝酒醉時，因為，他會借酒裝瘋地責怪仙蒂強勢、愛把他比下去、自以為是等，甚至還出手打她；仙蒂當初很欣賞先生的文靜，但她萬萬沒想到，少說話可能代表著缺乏溝通的意願。仙蒂在工作和日常人際關係的經營上越來越好，但婚姻上卻出現嚴重的溝通問題，而互動越加冷淡。後來，仙蒂也發現自己和先生的意見，有如南北極，於是，她所幸就不表達意見。

仙蒂心裡常想，婚姻是自己選的，而只要日子可以過得去就好，且小孩都還年幼，但是，這個家對她來說，越來越像是個冰窖和煉獄參半的地方。漸漸的，不知道從什麼時候開始，兩人幾乎是維持名義上的夫妻關係，而就算先生常會因為不順心，就出手打仙蒂，她都想要刻意的忽略不管，也可以說是沒有多餘的力氣去管。更大的波折是，在創業約九年後，先生堅持要自己當老闆。

幾個月後，果然如仙蒂所言，該公司嚴重的營運不良，且先生也因為不善經營，而造成龐大的財務漏洞，甚至，後來還冒用仙蒂和她外婆的名義，在外借貸鉅款和開空頭公司，以致於如今，仙蒂還必須要負擔先生當時所積欠的債務。

枕邊人愈發像利刀般尖銳無情

債務讓兩人間的裂痕越來越大，且先生也因事業不順和情緒調適不佳，而更常對仙蒂冷朝熱諷和施暴。九十一年初，仙蒂自願請調台北，以讓彼此的婚姻能有冷靜的空間，但是，沒想到，先生變本加厲，並開始懷疑仙蒂有外遇。

舉凡跟蹤、侵犯仙蒂的私有物、干涉交友圈，先生無一不做，尤其，在九十一年九月，他被調往大陸分公司後，對她更是有諸多譴責和猜忌，並會無理無據地親友和同事面前，誣指仙蒂有外遇，甚至，有幾次返台時，他更是威脅加恐嚇地騷擾仙蒂，甚至連續幾個晚上，都會眼睜睜的「盯著」她睡覺。而該期間，仙蒂因為無法承受精神上的壓力，而導致身心失衡，並需要服用安眠藥入睡。

在九十一年底，先生的施暴行為幾近瘋狂，並試圖收集可以證明仙蒂有外遇的資料，甚至，在後來進行離婚訴訟時，他還會自行偽造她與男子親密對話的郵件。仙蒂最後一次受暴，是在九十二年三月，而當時，他同樣是無故懷疑仙蒂外遇，也不聽她任何的解釋，並施加嚴重的肢體暴力，包括拉頭髮、重擊頭部、掐脖子等，甚至後來還強迫性交，而此一過程，仙蒂的同事都透過電話聽到。

枕邊人到最後竟會如此殘忍。在遭受此暴力後，仙蒂到醫院驗傷和至警局報案，且至今都要持續進行右手臂的復健。當時，她的精神更加不穩定，並常害怕和焦慮，也不想跟人接觸。但傷她最深的，是娘家竟相信她先生的不實指控。

從谷底攀升的力量在心中萌芽

好像童年被奶奶打，卻沒有人可以出面拯救的孤獨、無助感一樣，仙蒂實在太害怕、太驚恐，也繼續用隔絕的方式來處理，並在台北住了一段時間，而以前本來和先生保持相敬如冰，但在被先生嚴重地毆傷和侮辱後，她完全崩潰。

先生後來是有倒過歉，但卻表示要仙蒂和他一起放棄欠債，並去大陸重新開始，而仙蒂認為這樣實在有愧當初資助她的家人，因此便拒絕她。同年七月，先生私自將子女們全帶往大陸，思子心切的仙蒂，就毅然決定在同年十一月，向先生提出離婚訴訟，不過，法律不能解決一切，她雖然在九十三年五月，為了能盡快還債而加入保險業，並因為其聰明才智，而很快就有很好的業績，但是，對人性感到失望的她，仍舊沮喪，且幾乎夜夜失眠，甚至也曾想要自我了斷。

仙蒂公主幾乎不知道自己為何而活，而且好像處處都是銅牆鐵壁，直至九十四年八月，長子因回台出庭時，表示要留在台灣，仙蒂才有機會和孩子同住，並想要調適自己的低潮，以面對新生活，也因為長子在校適應不良，她才輾轉知道社會上，有協助受暴婦女的社福單位。而當時，仙蒂在與校長介紹的林諮商師懇談後，發現到自己對於親職感到不安和無力，並也從婚姻暴力中獲致創傷。

最後，在諮商師的建議下，她求助現代婦女基金會，並期待能在社工員的協助下，處理婚姻訴訟、生活重建、經濟困境、情緒調適和親子關係等，而機構的王督導在初步接案後，就派案由趙君琪社工員後續提供優點個案服務。

(三) 仙蒂公主願為重新戴冠而戰：

放眼當時的仙蒂，先暫時將她對自己的負面觀感，包括：婚姻失敗、訴訟不明、因為太笨而錯信先生以致債務纏身、不被孩子需要、工作上要戴面具但為還債又不得不做、人際疏離…等等，放在一邊，我看到的面貌是，正委任律師進行離婚訴訟和爭取監護權，也有穩定的收入可以為償債做準備，而在親子關係的處理上，懂得要尋求專業協助，並為兒子的國中學區，在著手搬家的優秀女性。

只要不被問題感給困住，或認為自己做得不夠好，而認為任何事情都有不同的選擇，而我們會為自己做出調整，那麼，眼前自會出現希望和出路。就像黑松沙士的廣告：「找到自己，陽光就找到你！」，我相信，只要用復元概念和正向思

考，協助仙蒂增強自我感和降低受困感，則她的人生風景會有所不同。因此，仙蒂需要的是有人從旁協助她，看見自己在考量和選擇間的能量，並將創傷所形成的悲觀思考，化為正面的人生觀，和接納情緒是需要也值得被照顧和療癒。

在第一次會談前（後來也常提醒自己），我先勾勒彼此互動的草圖：

首先，要瞭解受暴婦女隱藏在表面之下的傷痛，也許她們照樣在生活，甚至能力很不錯，但是，身心創傷仍是需要仔細的關注和輔導。在同理之餘，要提醒自己，不要被仙蒂所認為的問題給困囿，也不要幫她解決眼前問題的心態來提供服務，因為，問題常是解決不完，且總是會有兩難之處會令人感到壓迫。

再者，協助她順著自己的意志和想望，依序處理週遭的事情，並從中建立自信心和自在地掌握生活，而我也才能將從混亂中抽絲剝繭，並讓愛進到她心裡。

第三，如何真誠的面對自己，並重新體會到付出和接受愛的過程，也是我想陪伴仙蒂累積的正向經驗。也就是說，我要同理她身心的受創，和無法看見希望的痛苦，並協助她看見自己的選擇、本事和愛能量。

當評估她的教育程度為中上，可使用較專業的語辭後，我於約初次見面的電話中，即用具支持性和同理心，但跳脫同情和悲情的話語告訴她：

第一點，她能夠在經歷過婚姻和經濟的衝擊下，願意撥時間和精力，處理和孩子間的相處，已是很不容易的作為，更是負責的母職表現，也顯示其內在對生命的進展，是抱持著希望，但若是真要突圍而出，就要讓自己有信心，並相信處境中自有生機，比方說：「若非訴訟，兒子不會順利回來。」等；

第二點，最艱難的時刻，她已靠著自己過往累積的力量撐過來，但上天安排我在此時出現，是希望能協助她轉化新的生命和正向的自我看待，並讓心中濁氣代謝為讓自己更快樂自在的養分；我歡迎她與我建立以蛻變為核心的伙伴關係。

在缺乏自信心的情況下，仙蒂認為自己應該要更好（自己總是做不好），並日漸對人和事都感到沒有把握和擔憂，而這也使得在和孩子的相處時，會焦慮和退縮（親子關係顯現她缺乏自信的表徵），因此，我看似會將她提到的離婚未決、債務漏洞和親子衝突置之不理，實際上，我是避免製造以處理問題為主軸的互動模式（好像只能談問題），並想要從日常生活中就地取材，並協助她培養更多的自信心和智慧，而能更自在地處理事務，而非認為自己是越忙越亂的笨蛋。

婚姻的不如意和暴力的傷害，強化仙蒂的自我否定和對人不信任，並讓她因為遺落自我價值感，而混亂和害怕面對自己，但她為離婚訴訟、債務漏洞、子女教養、情緒調適…等所付出的努力，是無庸置疑，而各層面都是她生活重建中的磚瓦，且水泥的穩固度，正是她對自己的肯定、生命的盼望和夢想的實踐等，而我很高興，當時能以調整親子關係為由，協助仙蒂公主願為「重新戴冠」而戰。

三、服務歷程解析：

(一) 每位案主都像是精采的書冊，只要我們用正向的目光凝視，並讓她展現：

仙蒂是我實施優點個管模式的其中一個案主，她的蛻變不是特例，只是使用策略的異與同，而她寫給我的信，確實讓我從中感受到我的處遇，是往復元的方向邁進。不過，這段時間，我時常從每位案主的表現中，聽到破繭的聲音，也會喜悅地拉著她們，分享我看到她們前後所展現的不同，而若是人們陷入負面的人生劇場中，我也會很溫柔但有力量地，和她們一起改寫劇本的正向走向。我發現如果對於案主的復元有較高的期待，也往往會從她們的表現中，感受到驚喜。

例如，我原本有類精神分裂症的案主，她在服藥三年後有日漸療癒，後來我也因為協助其處理案女的情緒調適問題，而和我的案主將自我的蛻變明確的提出，並且在與精神科醫生確定案主的狀況可以進行心裡諮商後，依其意願地安排她透過述說來整理自己，並與他人互動；此外，我也在運用優點評量表和個人計畫表與她互動後，發現她有更穩定的表達力，並在回想起年輕時的作為，感到快樂，而目前，她很認真的執行要幫助大女兒長高十五公分的這個目標；我會繼續從各方面鼓勵和開發她的親職能力，並協助她試著完成一件，類似像年輕時組織社區婦女韻律般一樣的人際行動，且我相信這會讓她的復元歷程有所催化。

我還記得當她有天跟我表示她想死時，我發現，我很高興她會願意跟說出來自己的痛苦，並且我也表達我能夠了解她的心境，而我也想運用不同的方法，為她的生命添上顏色。我在一次名為「美化生命」的會談中，送她名為「愛自己」的花，而我告訴她，其中叫做山中野櫻的花式生命力很強的品種，雖然看起來很平常，卻比玫瑰還要耐看也開得較久，而實際上，我的案主這麼久以來，也像山中野櫻一樣綻放恆久的美麗（她聽了就直笑），此外，我還和她交換所推薦好書，也約定要定期討論，並還買了張名為「希望」的卡片，並請她寫些話和畫些話送給自己，而她送自己的禮物叫做快樂和幸福家庭，也令我能夠捕捉到她的盼望。

那天，我再次告訴她，請她給我機會陪伴她創造更美好的生命經驗，而我也表示會盡力去防治她的自殺，後來，我發現她越來越清楚生命是她自己的珍寶，並且目前活得算是很好，也越來越有幽默感；想要附帶一提的是，她的二女兒也有憂鬱症，並在接受心裡治療，而我和她的互動，也是從每周陪她整理諮商心得，和聽她分享看過而有感受的文章和書籍，而前幾天誇讚她真的很會說故事，並且我很珍惜每週可以聽到她精采的摘要。我知道，她們母女蛻變時刻都在產生！

(二) 人要相信自己是身在光明中，如果是要追求光明，那麼仍是身在黑暗：

在母親節過後兩星期，我收到仙蒂的信（我要將其名為天上掉下來的驚喜，而她對我的做法也感到很高興。這又是一次復元的紮根！），而除了提為自己半年多來提供仙蒂優點個管模式的經驗，和彼此的蛻變型伙伴關係，帶起新的高峰，也令我對於自己在五月底，決心撇除諸如：接觸本土民間信仰就是迷信、是社工員無計可施才求助神佛、可能被誤解是陪著案主怪力亂神…等框架，並創新而具有復元意識地「連接宗教資源」和「發展案主的靈性優點」，感到有「更多」

的信心和正向的看待。畢竟，我又有機會協助她正向的解釋自己的選擇。

當時，我瞭解仙蒂在混亂中，的確需要心靈上的支持，但又會擔心我的評價而有所顧忌或隱瞞，而我也思考著，既然我能陪案主上教堂、談聖經，又為何不能發展多元的宗教途徑，以協助案主復元，而如果我正向地看待並讓她瞭解她的行並非逃避，而是結合希望、意願和負責任的行動，且也是嘗試幫自己安定的冒險計畫，不正可在生活化的互動中，無形的促使其達到如優點個管模式所強調的建立和靈活運用自我，因此，嚴格來說，我後來根本就將感應之旅，視為協助案主更認識自己的大好機會。後來，幾經商確，我和她共同決議將要此次外展，視為發現自己能在訴訟、債務和親子關係等方面，做適當的處理和後續的關注，並也願意在自我照顧和人際互動上，創造更多選擇和正向經驗的「戴冠誓師大會」，也就是兼具為仙蒂這五月多來的蛻變慶功，和揭開生命新序幕的多重意味。

後來，在某個星期六，我懷著具復元意識的頭腦和真誠的心，陪仙蒂去她所深信的道教寺廟，上香求神問卜，也登爬到深山寶地參拜和模擬打禪，而這樣去機構化、進入案主的生活場域、且不以問題為焦點的互動（在大自然中，似乎很自然就不會談問題，而會集中在仙蒂其他方面的進展），也讓我收集到許多可以激發希望和引領其改變的素材，但最重要的是，我發現我和她的信任感和蛻變型伙伴關係，還果真在每柱香的禪味環繞間，有真實、深刻的進展，且我當有機緣和立足點，和她建立正向的人際互動，我更可以和她深入的討論到原生家庭帶來影響，並且鼓勵她走出創傷城堡，以透過心理諮商師的協助，鬆動和重塑其被扭曲的自我價值和人際模式，而簡單來說，就是我說的話她逐漸能聽得進去，並因此引發案主自發地願意，從道德經和清靜經中，體悟人生和勇於身體力行。

再者，在看過幾次她在信中，所呈現的正向信念和對生命盼望之後，我重新回想到，在仙蒂認為自己不被孩子需要的「低自我價值感」，和無法從訴訟、債務和人際疏離中掙脫的「高生命受困感」背後，其實是有著過人的意志力和行動力，和比我豐富許多的人生閱歷和經驗（包括當老闆、調頭寸、背債等等），且她總是可以為困難找到處理的方法，並採取積極的行動，例如：在九十三年八月之後，她為了給孩子一個安穩的家，原本不善理財的她，竟願意硬著頭皮加入保險業的行列，以訓練自己的財務規劃能力和增加收入，只不過，在她的心中，這只是件被迫去做的事，而後來，當我協助她從中映照自己的能量時，她開始告訴我，也許我把自己逼得太緊，而也許「放下」別人對我評價會減少我的痛苦！

仙蒂需要的是正向地看待和激勵自己，因此，我協助仙蒂接受透過心理諮商（達二十次，且經常和諮商師商量處遇的進展）和自我整理，學習相關自我成長和教育等資訊，且最重要的是要勇於嘗試和體驗，在任何行動背後的體悟和自我轉化，以能透過與我和她的蛻變型伙伴關係，提供她在疏離人群外，有更多的選擇。因此，我在會談、家訪和外展時，都是將焦點放在，讓她對自己有更多的正向看待和自信心，例如：記得某次我邀請她親下廚，慶祝她勇於介紹我和她的大嫂認識（非正式資源的連結），和在日前因勇於與我談及對助人關係的不信任和創傷，而更體會到傷害性的人際，其實都是自己創造的情境，並能更信任與我的

蛻變型伙伴關係，我真的很清楚的感受到，她的臉上洋溢著因為我的讚美和真誠相對，而展現的自信的笑容，並看見自己很適當地在兼顧各層面。

人常常都會不敢相信自己幫助自己處與在光明中，反而很習慣會將自己置於黑暗而追求光明。現況並非凝滯或窒礙難行，只是我們過度期待自己大手一揮，就可無病無痛，而這就是自我否定和批判的表象，因此，我常跟仙蒂分享：復元非但不是直線的路徑，還被比擬為英雄式的奮戰，且最重要的是，她已具備復元的三大基石：希望、意願和負責的行動，就正朝向幫助自己活得更好的路上邁進。

(三)化專業於無形的蛻變型伙伴關係，是看似無為，但卻富涵雙向復元之意義：

自使用優點個管模式協助人們，建立自信心和主體性以來，我最重視的環節，就是隨時傳達復元和英雄式奮戰的意義和精神，及享受生活、活在當下、和人要看見自己的優點和穿越苦痛，才能接收生命禮物…等信念，也常會以自己的親身經歷和體悟，自然而然地，與人們談及轉化和放下的重要性。

最近，我發現化專業於無形的概念，讓我不再拘泥於表格的使用。表格是為蛻變型伙伴關係，帶來驚喜和成長的媒介，而我會衡量這個經歷會花費我多少時間和精力，而如果這是當時最好的策略，那麼我會全力執行和經營，此外，我認為，陪仙蒂去食材店討論她拿手的料理，或運用「真愛卡」和她討論到人際互動的現況和可進行的省思和突破，也都讓專業化為自然的互動，而更能夠協助仙蒂快樂地對徵（改變的契機）下藥。（備註：「真愛卡」以自我探索、自我詮釋和自我療癒為導向的精美套卡，其立意和優點個管模式的復元精神很貼近。而當中共有恩典卡、幸運卡、療癒卡和問題卡，而問題卡代表的是改變的契機。）

我認為，社工員要時常覺察自己的進步和沉澱，並視每次與案主的互動為紮根，而我的工作，正是協助案主從生活各層面產生蛻變，而我本身也重視自己在服務中的省思和成長，和彼此關係的轉化，亦即促進「雙向復元」的進展。此外，在與仙蒂的互動中，我還常告訴她，我對很多事情並不了解，比方她百轉千回的債務問題等，但我絕不會逞強，而我所傳達的正向信念確實是我的座右銘，但也仍有需要學習的空間，且最重要的是，如果需要我的協助和討論，我會為妳盡力或勇於求援，而你也同樣會帶給我成長。呈上，雙向復元法，讓仙蒂開始消除自己是無能者和戰敗者的扭曲心態，並且瞭解到她就是自我生命的智者。

每個人的存在，都是上天所安排的啟示，因此，祂會不斷地協助我們學習到寶貴的生命智慧，以活出生而本就獨特的自己，且人生的關卡不斷，也代表上天之愛不曾離開。因此，只要為生命付出愛，就能創造新的自我並擦亮皇冠！在優點個管模式的訓練下，我發現服務的途徑有很多種，也可說是朝向核心不變、創意無限的發展，例如：仙蒂若遇到人際衝突，她會嘗試用 MSN 和我懇談，而如果時間允許的話，我確實會用文字互動的方式，陪她整理當下的情緒和想法，也利用機會，即時協助她體會對於「把握當下」和「享受生命」的行動，而發現自己已不再只侷限在事物的表面和他人的評價，並能夠為生命重戴皇冠。

珊瑚會在適合療癒傷痛、激發蛻變的水域，擁抱自我和更新生命，因此，與其扭曲的我看待和頹然棄冠，不如轉化痛苦，並珍惜當下的幸福。當正向信念鼓勵仙蒂公主走向復元，並找回對生命的愛；她說：「戴上皇冠令我擁有自己。我值得與它合一，且我將不再把它摘下。」，而未來，必有著希望。

（四）不再用專業關係劃地自限，而是建立可以豐富社工員和案主「生活線」：

今年五月，仙蒂跟我談到一件事，而這為我的服務生涯帶來重要的啟發。她說，在一開始互動沒多久，我就告訴她，社工員和案主不是朋友關係，而是服務關係中的伙伴，並共同協助案主活出自己和改善生活，當時，她以為這表示有些事情是不能跟我討論，但是，沒想到，這半年下來，我卻如此溫暖地進入她的生活，不過，她始終覺得我的說法讓她感到受傷，並擔心我是不可隨便親近的。

後來，我跟她說：我很珍惜願意面對我讓她受傷的的感受，這就是做到真誠地待人待己，而我也發現在執行優點個管時，只要雙向復元的倒像是明確的共識，那麼，全人的發展和生命的再造，本就伺機而動、本是就地取材，而現在，我可能會就上述說法轉化為跟案主說：我是你要有下班時間、週休二日和休假享樂的伙伴，而且我中午會要吃飯休息，此外，我也有七情六慾和經歷諸多人生的考驗，不過，我的工作就是幫助你自我轉化並通往復元，而協助你結交更多你值得信賴的朋友，也可以是我們的共識；當然，如果有機會從我和你的蛻變型伙伴關係中，談到界限，那也很好，因為，對每個人來說，在生活中每件事，其實都是達致蛻變的過程最好的成長素材和人生啟示，只端看我們怎麼運用它。

當優點個管員能不再以建立服務中的專業關係為由，而劃地自限，其實是因為在與案主互動時，能夠很清楚復元取向的維持，並願意開發創新但有效果的處遇途徑和外展方式等，因此，就算是在機構內，我們也可以達致案主的轉化，而走出戶外，社工員和案主之間的「生活線」也絕非是阻隔彼此的鴻溝，而是能夠幫助我們共同圈入復元和希望的「心」園地。此外，若是當人跟人之間真的出現界限的問題時，也正是處理人際關係最好的契機，而不是什麼恐怖或避之唯恐不及的事；事實上，在蛻變型或辦關係中，我們可以和案主深入去探討究竟是什麼讓我們彼此感到不舒服，並從界限的模糊或僵硬中，找到彈性和健康（這就是仙蒂說的從濁中找清的意思吧！），而雙方都是關係中是重要的靈魂人物。

協助每位案主，都要以建立自信心和主體性為心的方向，且我所設定的途徑和標準，必會因為案主的情況而有所異，比方：有些我在初時就用評量表、有些會用交換書籍的方式來互動、有時候我會重視和強調慶祝，而有的則是會以案主的興趣和專才為切入點…等等，不過，化專業於無形的互動架構，絕對是不變的服務草圖，且各階段的評估和處遇，則是代表添色的筆法、勁道和時程的調整。

(五) 透過「字」建立蛻變型伙伴關係—繪製卡片、記錄案主的自我整理、寫信：

重新將生命的諸多事件連結，並改寫自己的生命故事，是我認為很能夠自黑暗中自生光明，和從困境中看見希望的方法，因此，我也訓練自己能更用文字來表達我對於每個生命樣態的瞭解和欣賞，並傳達我的溫暖。後來，我漸漸發現人生真的是自己所編寫的劇本，而只要我們心中和身邊有越來越多的愛能量和善循環，自然而然，我們會和恐懼及痛苦和解，並體會和書寫著更多的幸福快樂。

1、在仙蒂的孩子過十二歲生日的隔天，我做張感謝卡並寫些話送給他。後來，仙蒂告訴我，他很快樂地把卡片“供奉”在家裡放「異國裝飾品」的櫥窗裡。

你知道嗎？看到你的時候，大家都很快樂，也很期待你的分享和永遠很陽光的笑容。你的畫幫了基金會很大的忙，也讓「卡片記者會」很成功，在這邊，我要向妳說聲謝謝。此外，你的畫作內容實在很震撼，可是因為顏色少了點，我們沒有印成卡片，不過，他們已經被「表框」起來嚕！以後會掛在基金會呢！

我真的覺得你是個懂事又可愛的孩子，也衷心祝福你在諮商過程中，更認識自己，也更懂得愛自己和其他人。你的媽媽真的很愛妳，但愛也是個需要很多時間來學習的歷程，而這也是愛的價值所在。我為你的畫作寫了兩篇短文：

「美麗的月亮，為什麼哭？因為，也小孩子被打的悲劇發生了；因為，有許多傷心的媽媽在無聲的流淚。十歲的他說：很希望大家可以一起幫助更多勇敢的媽媽們，讓愛和幸福降臨大地。受暴的媽媽和小孩，我們不要再無助的哭泣！」

「十歲的他，心中的夢想是當刑事局局長，而且只要看到有關家庭暴力的新聞，他就會馬上跟社工阿姨談談他的想法。他知道媽媽很努力的照顧他，也恨愛他，而他也期望有一個人可以和他一起照顧媽媽，其實，就像他所畫的～因為有他、因為有媽媽、因為有人牽著媽媽，陽光是鮮黃的，人們都是有笑容的！」

以後也會一起張貼的喔！祝快樂 願意和你分享一切的君琪 敬筆 940505

2、某天，仙蒂再次說：「我覺得諮商沒有幫助，沒有人可以幫我。」，而我說：「很高興你願意跟我分享這麼重要的感覺，這是你自信心的展現，也是一個情感表達上的突破。讓我協助你看見真實的自己，好嗎？」。我陪她抽絲剝繭一個半小時，並且給她安全而正向的引導，而最後，我也將「寫實的紀錄」送給她。

仙蒂小姐的脫胎換骨全記錄（階段性摘要之一）

日期：九十四年五月十七日（二） 妳有緣相聚的陪伴者：趙君琪

◎對諮商（師）的想法：

#我覺得諮商師不太實際：我跟她說我現在面臨的工作問題，但她都跟我談原生家庭。或者說，你可以決定你自己的方式、我相信你可以的。那我就會認為：「既然我自己可以，我幹嘛來找你。」、「就算我來找你，你也沒告訴我 YES 或 NO。」

◎較圓融的說法：

#她是不是沒有義務要給我答案？她給我的答案是不是我可以做到的？如果我

想要達到，我要怎麼培養？或許我只是要有一個人告訴告訴我 YES 或 NO，但是我不相信每個人告訴我的 YES 或 NO。（我不相信別人。）

我應該很清楚我要怎麼培養，可是我現在在找資源時會面臨困難，因此就逃避，逃避是因為我有自己的想法，可是又不知道自己的想法是否對，所以就逃避別人的建議。結果，還是不知道怎麼做。

◎較直接的說法：

但是我有一個很奇怪的想法，表象和外在看起來，好像我先生錯的比較多（雖然大家都有責任），那麼，我幹嘛對自己沒信心。

我對人沒有什麼感覺，也沒有太多情緒的問題。因為我不知道我的感覺對不對，應不應該講出來，而或許他們也有自己的想法。（應該和或許的語氣又出現。）

受過傷之前，我不在乎別人的想法。受傷後，我就不相信別人，也懷疑自己。

◎拋開大腦後的真心話：

現在我覺得，凡是我自己的意見，都沒有人會肯定。以前就算有人不肯定，我會不在乎，現在有人不肯定（例如：「是這樣嗎？」、「我相信你是可以的！」、「你要不要考慮一下！」、媽媽講的任何話、以及媽媽相信我先生。還有別人的眼神也都讓我感覺不被相信。），我就會懷疑自己，也覺得他會認為我的事無關緊要。

什麼都沒有用，乾脆死死好（請用台語發音。）。

我覺得諮商師的態度，是對我的事情感到無關緊要、無能為力，所以她會要我自己做決定。（因為期待更高，所以「無關緊要、無能為力」的強度更大。所以我才會覺得說，我不想來找諮商師，也不會也太大的效果。）

所以，我覺得諮商師不該說，妳是可以的、妳是有能力的、妳已經試過很多方式。她應該有方法讓我知道我是可以的，因為，我現在就是不相信我是可以的啊。# 我覺得生命中很多困難，但是，我又不想作太沒挑戰性的事，而其實，這樣想一想，目前我所遇到的每件事，都很有挑戰性，也需要能量。

凡降臨的事情必美好、凡美好的事情必降臨。是你的良善心，引領你走到幸福地！

3、我慎重地看待仙蒂的自我轉化，也把握生活中發生的事來做回應和分享，而我之所以滿心歡喜，和總是一點一滴的傳達信念，是因為我知道，在某個時刻，我就可以目睹灌溉多時的綠芽綻放生機。最近，仙蒂開始藉助宗教、經文和心靈書籍的洗禮，幫助自己了悟生命的起落，而我也樂於從中陪伴她創造新的自己！

展信愉快！這份資料是上天給你的禮物。我這個與你有緣相聚的伙伴，很榮幸可以成為傳遞真、善、美和溫暖的媒介，並協助妳看見自己的豐富和美好。

奧修曾說過：「你的煩惱是因為其他某個人，而他的煩惱是因為你。周圍的每樣東西都是你創造出來的，都是你投射的，然後，你變的得害怕、驚嚇，而且努力去防衛，且產生痛苦、挫折、衝突、沮喪和抗爭。整個事情都是愚蠢的，而它將會保持這樣，除非，你改變你的的態度。你一定要在你裡面找到原因。」，真心地分享給你喔，有空可以瞧一瞧、想一想、悟一悟。

透過對於「關係」的瞭解，達到對自我的認識、和對生命的頓悟，而更能夠在與自己，和與他人的相處中，創造真、善、美的循環。因此，創造自信心和主體性，是永恆的目標、也是真切的過程。而我深深地從這樣的省思和行動中，感受到上天對我的祝福和引領。接觸自我、他人、甚至是通達天地間運行的核心，往往需要不斷的思考和等候，同時。也要對生命保持熱情和勇氣。

妳要成為怎樣的人？

如果先設想你將來在墓碑上的墓誌銘，你會希望上面寫些什麼？我真的很高興可以認識妳，而也慢慢地參悟，上天究竟要透過妳告訴我些什麼，因此，我相信，我也會是祂愛妳、關照妳的媒介。有些事情，我會在旁邊幫妳打氣，而唯有妳真正地身體力行，妳才能完全擁有天賜的福氣。慈悲、智慧，是我很喜歡的兩個詞，而其實我們得先學（體）會用這樣的心境來看待自己的人生，也才能更喜悅地從各種關係中，感受到上天的慈悲和智慧。

穿越妳（我），我（妳）彷彿穿越另個自己，而這當中的經歷，也不過是人生的一個夢而已，也因為頓悟這些夢，我們更可以創造和欣賞自己的生命，並從各種機緣中，體會愛和幸福。

祝福妳 成為原本的妳&福與愛至心靈！

可能與妳有多世因果且會繼續伴妳脫胎換骨的

君琪敬筆 940517

4、在接觸仙蒂的半年後，我把我的觀察寫成信，以協助她看到自己的蛻變，而她回說：「我終於知道如果沒有清楚地釐清感覺，事情會很更加混亂，而你陪伴我整理自己，是很大的幫助。現在，雖然困難還有許多，我卻更自在！」。目前，仙蒂都是用 MSN 和遠在大陸和爸爸生活的女兒們相處，而她跟我說，這樣的作法並不可悲，反而是活在當下，並讓事物回到真實的樣子，也就是所謂的「放下」！

展信愉快！你的出現，讓我的生命變得很豐富。縱使其實你仍有你的苦惱，而我也必須穿越的關卡，與你之間的相處（蛻變型的伙伴關係果真是超越「純」友誼喔～嘿嘿，在協助你更有自信的路上，我也成長許多。），確實是非常愉快，而我也很珍惜你的每個發問，以及每次你針對我的現況所給予的回應。

雖然我沒有你經歷的挫折的多，或者懂得知識多，我卻很有信心（哈哈，有信心無難事啊！），可以陪伴你蛻變和創造新的自我，因為，我真誠的心會溫暖你，因為，我對於人生的體悟和學習可以感染你，並與你交流。而我很相信你跟我說，你的神指點你要修行，因為，我發現你自從看過清靜經之後，真的變得比較清楚一些事，而雖然你還是會困惑，卻已經懂得要學習如何愛自己。

婚姻之事固然未解、財務黑洞也依舊存在，只要我們之間的交流是越來越正向，並且充滿希望，且只要你願意發現，上天對你的慈悲和愛正存在於苦難或困擾的背後，那麼，你的每一天，都充滿天賜的幸福，而許多本令你痛苦的事，都會因為你的放下和活在當下，而變得美好。你的人生，端看你怎麼悟。你有很美

好的內心，也有著敏捷的頭腦，我好喜歡聽你發問，也好喜歡看見你為生命找答案。我相信當你越來越懂得自我滋養，就可以面對更多人生中的波折和挑戰。

怎麼活得自在，端看你願不願增加你的自我價值感，而奇妙的是，你越是活出真正的自己，就越知道怎麼和人相處。因為，自責、擔憂和憤怒的遠離，就代表著你心中，有更多讓幸福快樂進來的位置。你在看清靜經和道德經，其實，就是在回顧自己的生命之河。而有時候，你並非解決某個問題，但一切卻在無形中迎刃而解。這就是人生好玩的地方！

你說你比以前懂什麼叫做自在和放下，而我要說，我超喜愛你和女兒互動的方式，也欣見你的MSN親子情是這樣的令你感到舒服，同時也發現你和兒子的相處，也因為你的自信而有微妙的變化。你就是你自己最好的老師，而你的自信心和生命主體性，正是你要頒給你自己的優良教師執照，而只要你懂得愛、付出和接受，就會越來越有自信。當舊的問題模式不見了，而正向的改變產生，你的自信心自然就會提升。因此，問題其實是指引你成長，並幫助你更有自信的媒介。

用心療癒你自己！什麼叫做愛自己、和給出自己（不是要你沒有自己，而是要你享受生命。正如放下不等於放棄）、什麼是無條件的給予（你的付出讓你快樂嗎？你有感受到付出帶給你的平靜和成長嗎？）、什麼叫做喜悅的接受（若你就是選擇癱下來給人照顧一下，會怎樣嗎？讓別人為你充電或承認你需要被關愛也接受關愛，會怎樣？）、什麼叫做信任（這是一個正向的心智力量，是篤定、是放心！）？你十五次的心理諮商快要結束囉，該是幫你慶祝的時候啦！

面對真實的自己不是一件容易的事，而人生的考驗又是那麼多，不過，我想說，我們絕對不會平白無故或毫無意義地，遇見一本書、一句話、一個人或一件事情，這些過程都是上天的愛和恩典，以及我們創造新自我的契機喔！我很樂於繼續和你一起討論什麼叫做自我肯定和自我價值，因為我也曾經困惑過！

敬祝 快樂無比

也正在學習並樂在體會什麼是愛的 君琪敬筆 940530

四、結語：

有幸與不同的生命相遇，我心存感激

誠如” the five people you meet in heaven / 在天堂遇見的五個人 (Mitch Albom 著)” 所言：「人生，是一段用生命碰觸其他生命的時光。與你相遇，其他生命再也不一樣。遇見他們，你才真的活過。」，我也越來越覺得，在協助案主時所得到的成長和啟發，其實是和我為她們所付出過的一樣真實而重要，因此，我也相信，能夠身為社會工作者和優點個管員，是我最大的福報和好機緣。

我更加深切地熱愛和尊敬每一個生命的演進，當然也包括我自己本身的人生路，而最難忘的莫過於我曾經對於「案量分配」、「時間運用」、「策略執行」、「關係建立」、「界限保持」和「表格填寫」，有過美妙的掙扎，也讓我認真地檢視自己在處理事務提供服務上的心態、慣性和特色，並從中獲致許多寶貴的生命禮物，而有助於我在建立蛻變型伙伴關係時的彈性和穩定度。此外，我認為，優點

個案管理模式對於防制家庭暴力的功效，即在於能夠為有需要者量身訂做時宜且能夠活出自己的生活重建計畫，且與其人身安全和自我保護，做密切的連結。

創造蛻變型伙伴關係，是不變的使命

「復元」概念的灌溉，為我注入快樂和自在，而我也更能夠真誠地面對自己 and 他人，並在付出和接受之間，感受到愛是多麼無形卻有力的存在著（如氧氣之生物的必要），最近，我發現：似乎生活得越快樂自在，在工作和服務中，縱使我面對的是遭受暴力和侵害的受創者，就可以因為參與她們的蛻變，而體會到更多的快樂和自在，也在穿越考驗後，越來越有能力化專業於無形，並真正的協助案主覺察到「自我的美好」、「考驗的意義」和「人生的價值」，以突破創傷和看見自己正在改善生活。長路漫漫，而我珍視因謙卑和沈澱而更美好的心。

復元種籽的萌發，讓我不再需要直接為案主處理太多事，或擔憂自己無法為她們解決問題，或煩惱於某個問題的無力解決，而是可以從參與她們實際的生活，確認她們在自我保護和照顧上的進展，並透過彈性、生活化、但具有復元意義的互動和外展計畫，來提供個管服務。抱持積極的心態，我時時檢視策略的運用，和開發更貼近案主生活場域和心靈位置的途徑，並從案主的回應中，瞭解她們的生活是否更有自主性和秩序感，以逐漸粹煉生命的珠輝和夢想的珍貴。只要人們能相信和幫助自己遠離暴力和創造幸福，即是服務產生力道和光能的時刻。

真誠和愛，讓專業化於無形而更有力

我相信，凡參與過優點個管模式的社工員，都會發現在與案主建立專業友誼關係時，有幾個基本而重要的元素，包括：伙伴、平等、參與、生活/家常式且須兼顧復元等概念的互動、有具體的目標但不以達到目標為主（在過程中，強調通往復元、激發希望和達成夢想等，且必須持續增加案主和社工員的自信心和主體性。）、彈性、去機構化、開發以案主為軸心的社區/社會資源、創意無限（發展多元化的策略）、相互討論和執行、生活重建（含危機處理。）等，而最重要的是我們願意在生命中學習如何付出和接受愛，並且真誠喜樂地活出自己。

我如海綿般，密切地累積自我轉化和放下的能量，並體悟到真誠和愛讓人如飛翔般蛻變，但是，我也開始發現自我關照和自我接納，都對於人生有著莫大的幫助，也是許多行動力的根源，且而由於「助人」與「自助」是屬於高層次的心智作為，而兩者須相互結合，才得成就愛能量與善循環，我更加卻肯定我身為助人者的使命。未來，我將繼續實踐復元的精神，以協助自己和人們整理各種正面和負面的因素、悲觀和樂觀的切點，並能夠放寬角度、轉化心思，和重新看待每個選擇的意義和可調性，以在生命的演進中，累積更豐富自我價值感和驚喜！

【優點個管模式的核心是復元和創新，而我因此正視自己身為人和社工的價值。】