大家好。久違了的《連繫》再次與各位讀者見面啦。從今期開始，《連繫》會來一個與時並進的大變身。

為了可以與更多不同層面的讀者相遇，為了更珍惜地球上的一草一木，《連繫》將會改為以網絡平台為大家送上最新的中心資訊及專題文章。讓大家隨時隨地可以透過我們的面書專頁與我們的文字連結。

在新一期的《連繫》中，我們會為大家介紹兩位新上任的董事局成員 Celine 和 Helena，她們也是 PCCC9 的畢業生，相信大家過去在中心也經常找到她們的身影，今次就讓我們從另一角度認識一下她們吧。

此外，相信大家對「靜觀」(mindfulness)一詞並不會感到陌生，而靜觀正念與沙維雅模式當中的信念也有著許多共通之處。這次我們也邀請了三位參與去年中心靜觀活動的朋友-Celia，Denise 和震音，與我們分享他們透過靜觀與自己相遇的體驗，也願大家也一同感受當中的平安喜樂。

好榮幸有機會參與董事會的工作，對我來說，這是一個新的嘗試。過去一段時間，由開始認識 Satir model，到參加 PCCC 課程，畢業後成為義務輔導員，到這兩年參與 PCCC 小組導師工作，不經不覺，原來已經有七年的時間了。在這段期間，自己經歷了很多的改變、轉化，這些不單祝福了我自己，也祝福了我的家庭和身邊的人。所以，我十分期待參與董事會的新體驗，相信會為我帶來更多新的學習和挑戰，也願我可以更多的貢獻自己，讓 Satir Model 在香港，甚至整個大中華地區發光發熱，祝福更多的人。我也邀請各位朋友，日後繼續多多提點和給予我意見，謝謝。

董事感言

大家好! 我是CELINE，好榮幸成為新一屆董事會成員，並感謝董事會給我一個機會學習及成長。十多年前我首次報讀家庭重塑工作坊，沙維雅模式便在我的心裡埋下種子。數年前，我感恩成為媽媽後，便決心報讀第九屆專業輔導證書課程，好讓自己回顧過去。籍著改變，夫婦關係更美滿，兒子身心健康成長，自己亦活得自在。

在修讀課程間，沙維雅模式已悄悄地在我的心內萌芽、扎根及茁壯成長。最意想不到的是，我與雙親及妹妹的關係也變得親密。透過體驗式的歷程，讓我對原生家庭各人(特別是父母)的成長經歷有更深的體會。我不再只帶著小時候的眼鏡望著他們，也不再只伸手要求他們滿足我內在未被滿足的期望，我學□了對自己的內在世界負責。當不再需要外尋以填滿內在需要，整個人活得更輕鬆、平安及喜樂。我希望透過擔任這個義務崗位，把沙維雅女士提倡的信念如撒種般埋在人的心裡，以達至承傳之效，並將自己所學及得到的經驗繼續發光發熱，滋養彼此的內在世界。

by Celine Lau

大家好! 我是 Celine，好榮幸成為新一屆董事會成員，並感謝董事會給我一個機會學習及成長。十多年前我首次報讀家庭重塑工作坊，沙維雅模式便在我的心裡埋下種子。數年前，我感恩成為媽媽後，便決心報讀第九屆專業輔導證書課程，好讓自己回顧過去。籍著改變，夫婦關係更美滿，兒子身心健康成長，自己亦活得自在。

在修讀課程間，沙維雅模式已悄悄地在我的心內萌芽、扎根及茁壯成長。最意想不到的是，我與雙親及妹妹的關係也變得親密。透過體驗式的歷程，讓我對原生家庭各人(特別是父母)的成長經歷有更深的體會。我不再只帶著小時候的眼鏡望著他們，也不再只伸手要求他們滿足我內在未被滿足的期望，我學懂了對自己的內在世界負責。當不再需要外尋以填滿內在需要，整個人活得更輕鬆、平安及喜樂。我希望透過擔任這個義務崗位，把沙維雅女士提倡的信念如撒種般埋在人的心裡，以達至承傳之效，並將自己所學及得到的經驗繼續發光發熱，滋養彼此的內在世界。

靜觀修心

by Celia Chan

靜觀修心----Celia Chan

很快就來到 2018 年了，回顧過去在中心的日子，印象較深刻的是能在中心不同的範疇中提供服務。很感恩中心一直為已完成專業輔導証書課程的畢業生，提供不同類型的活動，好讓我們能繼續學習，並滋養著我們的身、心靈及歸屬感。

在去年 11 月，中心特別邀請到許德謙博士(Dr. Jeff Shu)帶領一天的靜觀活動(Mindfulness)，我很幸運能參與其中。雖然，我之前已完成了一個 Mindfulness Based Stress Reduction（MBSR）課程，也有定期進行練習。但 Jeff 是我久仰大名的導師，加上我對於能和大家一起「共修」感到期待，故此，我二話不說便報名參加。我一直認為，不同的帶領者必能為我帶來不同的得著，能夠參與其中，實在難得。不說不知，原來 Jeff 也有學習過 Satir Model，實在有緣呢！

那天的活動，吸引到來自不同年份畢業的朋友，有些是彼此認識的、很久沒見的，也有新認識的。由於大家也來自 Satir 這個大家庭，彼此之間因著對 Satir 的認識及共同學習的歷史而很快熟悉起來。也許，大家當天也帶著可以「讓靈魂休息」及學習的心態而來到，所以學習的氣氛既輕鬆又恬靜。

我最大的得著是學習到如何能讓身體「自在安穩地 」打坐。由於那天煙雨濛濛，我們的靜觀練習主要是以打坐或安坐為主。在過程中開始時，由於身體還未習慣這個靜止動作而有不適的感覺，身體會感到麻痹甚至痛楚。在靜觀中這些「不適」正是自身一個很好的提醒，幫助我提高內在覺察、自我連結及自我照顧，也再次提醒著我作為輔導員，自己(Self)修為的重要。

我們每天過著營營役役的生活，加上科技的便利進一步令我們「靜下來」休息時間的界線變得糊不清，我們的日子很容易便給不同的工作、生活的大小事務充斥著。漸漸地，我們也失去了個人的空間及運用覺察力的機會，影響著我們內在的安穩，甚至乎感覺到內心疲倦乏力。

靜觀練習能讓我們的內在有空間去察覺，幫助我們摒除生活中分神的事，讓自己能靜下來，照顧着身體及心靈。作為輔導員，我可更穩妥、更一致性並帶着開放的心與受助者同行。

短短的靜觀時間已經為我帶來優質的內在安靜時刻，此時此刻，我回味着那天寧靜中的相聚，那人，那山，那境⋯⋯帶來無限的回憶！期待著中心下次的靜修活動。

靜觀---Chun Yam

在許德謙博士(Jeff)帶領下，我們在道風山經驗了一天的正念體驗。讓自己停下來，甚麼都不做，就只是單純的留意並覺察自己。在靜默中，有一個更大的空間，可以聆聽自己，陪伴自己。當停下來時，我留意到自己身體的疲勞，留意到自己的思緒在飛來飛去，原來自己的內心有著很多紛亂。與此同時，我也留意到四周翠綠的樹林跟吱吱喳喳的鳥鳴在陪伴着自己。在雜亂的思緒背後，同時存在著一份更大的平靜和空間。在正念中，我能自己和生命力重新作出連結。

靜心・細聽----Denise Lo

2017 年 11 月 12 日，你記得你當天在哪裡嗎？那時期的光景如何？我記得當時的我正忙於工作和照顧患病住院的家人，每天過著營營役役、頻頻撲撲的生活，身心俱疲，情緒亦十分低落，能量微弱。忙碌的生活一直讓我內心煩雜，以致未能專心留意自己的內在需要。那時的我在每天放工後，只愛窩在沙發上看電視、看劇集或上網，以這些低能量、零覺察的活動去放空（打岔），只希望什麼也不用去想，不用去做。正在此時，我的摯友 Christine 邀請我參加中心舉行的靜觀體驗活動。因著地點不遠，再加上不用太早起床，所以最後我也決定參與。

道風山環境清幽靜謐，空氣清新涼快，與遠山和藍天更為接近，漫步着已感到放鬆。導師 許德謙博士(Jeff)在活動開始時介紹自己，並細説著他早年接觸沙維雅輔導模式的淵源，原來他是沙維雅大師兄呢！他渾身裏裏外外，都散發着一份平靜安穩，讓你感受到他的溫和、慈悲與臨在，是那種非筆墨能夠形容的內在平安(Peace within)。他帶領我們一起透過靜觀打坐，進入內在，覺察並接納一切從自己而來的意念和感覺。

靜觀練習是一個讓自己進入內在(Go Inside)、面對自己、幫助自己更穩固及更一致性(Be congruent and grounded)的工具，這也是我們學習沙維雅輔導模式所需要具備的。當我們更了解自己，並與冰山各層達至和諧一致，才能更好的運用自己(use of self)並與受輔者作出互動。雖然我學習沙維雅輔導模式已有數年，並且已經畢業，但是，我在壓力下依然經常無意識地沿用固有的應對模式(打岔)，與自己失聯。所以，那天的靜觀練習對我有很大的提醒及幫助。

許多人，尤其是基督徒，會認為靜觀練習源於佛教，因而產生抗拒。許博士本身也是基督徒，卻能以開放的胸襟和謙虛的態度，透過靜觀練習，與自己、與上帝有更深的連接。他說：「如果我要答「我是誰」？我想我會說 “me in Christ, and Christ in me”」作為基督徒的我，聽到這番話，十分感動！耶穌不就是說過：「我是葡萄樹，你們是枝子，常在我裏面的，我也常在他裏面。」（約翰福音 15:5）那是一個何等親密的關係，相信這也是每位基督徒所渴慕的境界。

另一個讓我很感動的部份是許博士帶領我們一起哼這首歌：
“I have arrived, I’m home
in the here and in the now
I’m solid, I’m free
In the ultimate I dwell”
這首歌的歌詞與師祖沙維雅女士所重視的自我穩固(Grounded)、此時此刻、自由、跟自己生命力和宇宙連接等概念不謀而合。唱著這首歌，身心也感到舒暢。許博士更笑著提醒我們 :“the ‘Ultimate’ is ever changing, and so do ‘I’.”我們每一秒所思所感都在改變，所以「我」也在不斷改變中。正如沙維雅女士所說：「改變是有可能的！」我們的生命力像活水一樣流動，生命充滿着可能性！離開道風山時，我深深地為我們擁有一呼一吸的生命力向天父作出感謝，祂賜予我們充滿希望、姿采和獨特的生命。❤