



YOUTH COUNSELING

By

Lau Hok Wan



人生教練的實踐與探究

劉學雲

Summary -----	P.2 - 6
甲、輔導對象-----	P.7 - 16
乙、輔導實務-----	P.17 - 27
丙、人生教練過案分享-----	P.28 - 50
參考書目-----	P.51 - 53

Summary

A. The client of Counseling

In the twenty-first century, adolescents are in a state of confusion and vacancy, and there have been new terms that have not described young people in the past, such as "hidden youth"; social transformation, from financial system to knowledge-based economy, The formation of the collapse of the family organization, the educational reform of the repeated uncertainty, the pursuit of materialism, increased the young people on the road of confusion. On the other hand, adolescents also have a lot of tasks in their growth. Adolescent development and physical changes; academic adaptation and competition; the establishment of self-image, to maintain self-confidence and self-esteem; in the group to seek identity, without loss of self; to maintain communication with their parents and strive for greater autonomy. Learning to make decisions and bear the responsibility. From the external or internal factors, the problems encountered by young people in growth cannot be ignored; how to train young people to help them continue to grow in the church, become an important mission and topic of the church today- young people's counseling work. The need to understand every aspect of the

"young people", counseling work, such as to have a good idea about the "personality" and "cognitive" development of the client is good for the treatment. Because of different times, there are different challenges This section describes the various types of "adolescents" in order to make it possible for the reader to know "adolescents". This section describes the various aspects of "adolescents".

B. Counseling practice

The coach is not a unique or new thing, but the author will keep it, will coach the characterization, the coach model to improve and innovate, to create a personal advocate coach mode; if we aware and care about the things around us, then we can easily find the way how people improve their life. The theory of coaching in society, mostly based on the basis of psychology; early theology and psychology stand against each other, although it has been greatly improved, it is difficult to blend the two, the coach theory is based on theology and positive Psychology, the combination of life and faith, learning "life in faith, faith in life". If we find the main point and try to do, this has a chance of success. In the church everyone is trained to become a listener. The leaders of the teenagers have to listen to them or their ideas. They make use of "looking for

information", "factual", "understand feelings" and "future plans" to grow with others. Above all, listening is the most important. Appropriate listening can lead the peer to reach the point of change and even walk into the correct direction of life. Still there should have action for all the breakthrough point of life. When the truth is put into action, people will gain the opportunity to grow and solve the current problem. On the contrary, failed to act, there will be no opportunities. We must have action in life. Less waiting; let God involved in the action of life, also let His will be done. Failed to complete the action could lead to slow improvement; but if there is no action, life is always standing still.

C. The case study of life coaching

One important quality of the coach is that, he must be fully engaged, seeing their world from the perspective of his client. This model attaches great importance to the empathy, respect, listen, sincere, etc .There is a key influence of the coach personality traits, values, beliefs in the counseling process. The coach himself should have enough life experience in order to understand the difficulties faced by his client. Throughout the process of coaching, it is the interaction and reveal of lives. This belief established the work of the coaching process which

builds up the relationship between each other. The role of the coach is to fill up the gap between the church and its congregation. Due to the lack of professional training, the pace of life sits still. After being equipped, the coach can serve different lives and help people to understand the love and calling of God, and the acceptance of God. In the following, three examples are quoted to help the readers to understand more about the coach's work, understand how the coach to play positive energy. Helping the reader to have reflection on life. Before starting the work of a coach, we should have correct concept. A coach may easily fall into the "savior affection", if coupled with "coach professional" ideology, that they become "Savior"; it's of no help for the coaching work, but to increase the sense of frustration. The three examples help readers to understand that we should be sincere, to be positive and have expectations. At the same time, the example of the coaching work provide a very good information about coaching work. The steps of the coaching work are also very organized, according to different stages and structure, the mode of coaching is clearly provided, each stage are explained in detail, the use of a shallow words, so that readers can easily understand the content, so that readers can grasp the focus of them; coaching model using a comprehensive combination of

different technologies, focusing on interpersonal relationships and problem solving. It is mainly based on 'Client-centered' theory. The work of the coaching is an art, it is also a science. Science can be developed into a structure of the coaching system. Every coach has his personal style. Each one of them has a different point of view. It is being hoped that the coach's work to become a science, while at the same time also become an art, having a context to follow, and yet having personal style.

甲、輔導對象

一、引言

踏入二十一世紀，青少年正處於迷惑及空虛期，出現了不少與青少年相關的新名詞，如「隱青」、「邊青」、「援交」或「濫藥」等；因為社會的轉型，由金融體系轉到知識型經濟，社會的急劇轉變，形成家庭組織的瓦解，教育改革路向的反覆不定，物質主義的追求，加重了青少年人生路上的迷茫。在另一方面，青少年在成長中亦肩負起不少任務。由外至內種種因素來看，青少年在成長中所遇到的問題實在不容忽視；了解青少年情況，在適時下協助他們排難解紛。

二、青少年

I. 迷惑

青春期發育生理上的變化；學業上的適應與競爭；建立自我形象，維持自信與自尊；在羣體中尋求認同感，又不喪失自我；維持和父母的溝通而又爭取更大的自主；學習作出決定及承擔伴隨的責任。¹從外在或內在的因素來看，青少年在成長中所遇到的問題實在不容忽視；教會如何牧養青少年，協助他們在教會中不斷成長，成為現今教會重要使命和議題。

II. 思想情感

有時，青少年容易以「管道式視野」思想看周遭的事物，就是祇從單方面去看事物，以狹窄的視野去觀看廣闊的世

¹葉劍青著。〈成長的六大任務〉。《剖析少年心》。(香港：明窗出版社有限公司，2004)，頁 125。

界；由於狹窄的視野未能帶來生命出口，容易引發人格發展出現問題，如未能與人建立親密關係、又未能利用正確時間觀念去改變個人的焦慮、學習技能、選擇人生角色；「焦慮」足以使青年人走進死胡同，踏上「沉溺之路」；我們應讓青少年學習「多角度」思考模式，就是凡事總有出路；正是廣告所說：「今天下雨，不能踢球；總有晴天，一起踢球」的觀念。

III. 成就

青少年除了因為個人成長容易產生「焦慮」外，「社會階層」的形成，亦帶來影響；當人與人的關係建立只在於大家有否擁有生產工具，而某些人特定擁有「財富」，他們比別人高一等，就是「資產階級」，屬於「上層」；另一方面，

那些貧窮的、沒有財富的「無產階級」，也即「下層」；「無產階級」出現被剝削，甚至有額外的剝削出現；「下層」於政治、經濟和地位得不到足夠的回報，令不少青少年就正正處於「挨打」的狀態，為逃避現實的殘酷，走上「濫藥」之路；我們應讓青少年明白，每個人在社會上有不同的崗位，因著「多元智能」及社會階層流動的轉變，可以說是行行出「狀元」；現今社會對職業的尊重有著不同的改變，如以前他人眼中的「廚房佬」，現今社會中，他們會主持電視節目，介紹食材，教授烹調技術；不同機遇，讓人可以有著不同的發展，如「星光大道」，自我表現唱歌天賦，進軍娛樂事業；人生總有自己站腳之處，未有嘗試，豈能放棄。

IV. 人際

青少年因為無助向友群提出援手，友群間彼此影響；青少年和友群相處亦處於危機狀態；青少年彼此影響，如結交不良朋友，容易沾上惡習—濫藥；青少年因未有正確地選擇朋友，容易誤交損友，誤入歧途；每個青少年也渴望有朋友支持和鼓勵，如何處理朋輩是每一個青少年需要學習的技巧，如能處理合宜，一定可以廣交知己良朋；青少年形成孤獨感是因為他們未有留意個人社交技巧而影響了和別人的交往情況，直接影響了人際關係及家庭關係。溝通是人際互動交流的過程，同時亦是重要的社交技巧。溝通在團體或組織中能達成功能是「控制」、「激勵」、「情感表達」與「資訊流通」。人際間溝通功能：滿足社會互動的需求、滿足自我肯定的需求、增進心理健康與幸福感、與人發展和維持各種

人際關係、影響他人或接受他人影響、增進個人及團體效能、預防及解除自我與人際衝突、解決問題；當青年人改善溝通技巧，對改善「沉溺行為」亦有幫助；上網成癮的青少年，就是喜愛遊走於虛幻世界中，面對虛幻世界時，不用說任何話，只是「做」，根本就是「零」溝通，久而久之，人際關係出現問題；個人如要跳出虛幻世界，必須先改善溝通技巧，從而從人群中找到自我價值；健康地「上網」。

V. 成長

青少年的成長發展心理學所關注是由懷孕開始，人類在遺傳、物質環境與社會環境影響下不斷成長，人生所涉及的各種發展和變化；「認知社會學習理論」特點是強調社會學習和模仿，認為個體的習得行為，不一定事事都要經過親身

的直接經驗才能學會。個體大多數行為是通過模仿的社會學習過程形成的，就是朋輩力量的所在；觀察學習的四個歷程：注意、保留、模仿、動作；父母獎勵是因青少年的行為達到標準，這是讓青少年明白成功的準則。這種增強的結果，能使青少年產生自我增強的效果，青少年亦需多加獎勵和鼓勵，以正面和積極思想引導，避免對青年人標籤化，當成功產生的「自我效能」，就能對於高成就標準的維持有著極為重大的貢獻。父母要留意青少年發展時期間著重「自我效能」的建立，因為「自我效能」直接影響個人的興趣、目標及特質。

另一方面，行為的形成，不完全是由環境所決定，由環境、人和行為三個因素的相互作用交互決定的。「行為」、

「人的認知和其他內部因素」和「外部環境」三者都產生相互作用並彼此在決定要素互相操作著。「環境是決定行為的潛在因素」之說，這就是環境對行為存在的影響，但只是潛在著，惟有人與環境結合產生激發作用，環境影響才能加以發揮效用；家庭營造的環境和成員氣氛，對青少年行為發展尤為重要，家庭的正面支持和接納程度對青少年抗逆力成為良好的維他命，絕對是抗逆力生長不可或缺的維生素。

VI. 沉溺行為

青少年在「沉溺行為」的預防工作是要培養抗衡「誘惑」的力量，先由朋輩開始，良好朋輩的建立在於良好的人際關係，良好的人際關係有賴正確技巧溝通的建立。「沉溺行為」可能是個體環境和環境互動的結果，雖然有不良友群，但亦

可以製造優良群體；學校是一個團體，其中師生組合成為一個學與教的團體，在良好的團體氣氛下，可以有效的學習和健康的成長；學校可以舉辦不同的活動，讓學生學習正確行為，從而改變個人的處事方法，避免日後「沉溺行為」的出現；在「預防勝於治療」方面，相信學校佔有重要席位；其實教會在預防青少年「沉溺行為」工作上，亦有著重要的使命，形成青少年「沉溺行為」的因素，實在有著多種複習的因素，對付「沉溺行為」的兩大要素是抗衡力量和導向力量；教會對人價值的肯定是從神而來，每個人存在也有其功效和價值；教會是一個罪人的群體，某程度上亦是失敗者的群體；因為上帝的力量使人成為剛強；「沉溺行為」其實也是罪，對付「沉溺行為」，除了利用不同藥物和心理治療方法

外，我們需要相信「他力」的存在，就是上帝的大能，因為聖靈在我們心裡作工，祂能加力量給我們，讓我們勝過誘惑和引誘；神的生命取締我們老我的生命，當破碎及罪惡生命遇上恩典的上帝時，真光照在生命上，光能夠將黑暗驅逐，生命全然被光照亮；被光照亮的生命，能夠得著自主的能力，選擇正確道路，離棄罪惡。

乙、輔導實務

一、 青少年同行導師

青少年期的界定，在不同文化有不同的表述。若以年齡來界定，約由 12 至 25 歲。²青少年牧養工作是一項充滿動力的專業事奉。隨著香港社會不同的持續蛻變，青少年牧養工作也在不斷蛻變，需要以不同的方法牧養青少年。青少年是互想影響的群體，成員之間的關係、互動的影響力和彼此模仿、學習，以增進個人社會化的過程，幫助個人解決問題，並促進成長和發展。³教會是彼此連結的生命關係，青少年的生命互相影響，如能彼此正面成長，定能讓生命更精彩；有時生命總有艱難時，需要尋求他人協助。

²王煥琛，柯華威。〈第一章：緒論〉。《青少年心理學》。臺北市：心理出版社，1999），頁 18。

³吳秀碧。〈第三章：兒童及青少年的團體諮商〉。《團體諮商實務》。（高雄市：高雄復文出版社，1994），頁 85。

當青少年生命需要協助時，提供極佳的建議：

青少年同行導師或生命教練；教練理論建基於神學和正向心理學，神學與心理學兩者取其平衡，這就是「See God in thing, see thing in God」的道理；青少年必須學會生活與信仰結合，就是「生活中信仰，信仰中生活」。教練模式是切合生命需要，作者如此說：基於每一個肢體是獨特的，而每一個肢體都是不可少的（林前十二 22），而按著每一個肢體的生命需要而為他們度身訂造的培育方式，當中較為理想的莫過於教練模式。⁴生命的解難，可以透過不同的方法；個別輔導或成長導向

⁴李耀全，陳鴻耀著。《交託給忠心的導師，牧養，教練與督導》。（滙美書社有限公司，2011），頁 70。

的小組輔導工作上，只要輔導人員不持裁決性的態度，事事尊重，且不擺出高高在上的姿態，定能幫助青少年邁步向前。⁵學生輔導工作並未有一套完整理論，需借用輔諮理論來加以運用，其依次為「當時人中心治療法」、「論理情緒治療法」、「行為矯正法」、「個人心理學」和「現實治療法」。⁶教練與輔導同樣提供改變的機會，而教練模式是基於心理學，以神學為出發點，更重要是填補心理學所缺乏的，就是相信「他力」的存在；讓神介入的教練模式，將其理論更完全。陳鴻耀博士分享「同

⁵Jean Sunde Peterson . (Immobile, Slowly Moving, Moving Forward : Youth in Transition. *Asian Journal of Counseling*, Vol.13 No. 2, 2006), p.194.

⁶游黎麗玲手著。〈第十章：輔諮理論的應用〉。《學生輔導》。(香港：香港心理學會教育心理學部，1990)，頁 249。

行導師」課程時，每每提醒我們要去聆聽他人或對方的想法，利用「4F 模式」——尋找資料、事實現象、了解感受及未來打算——與他人同行，共同成長。

當事人中心輔導理論相信人擁有自我發展、自我實現的傾向，治療的過程主要是幫助來訪者掃除阻礙發展過程中的障礙，以「尊重」、「真誠」、「同感」來營造促進成長的環境。⁷「尊重」、「真誠」、「同感」與 4F 模式：事實現象和了解感受的內涵和運作過程不謀而合；在當事人中心理論中，輔導的目標主要是要與當事人建立一個適當的關係，協助對方成為一個達致完全

⁷林孟平著。《輔導與心理治療。第十四版》。(香港：商務印書館有限公司，1986)，頁 91。

功能的人。⁸「4F 模式」每一個階段同是為了讓同行

者達致神在同行者生命的選召，從新走向生命的完全。

同行導師的生命亦有要求。教練式的領袖品格公認

為：誠信、有前膽力、有能力及有激情；⁹誠信的問題不單

展現於社會中，就是在教會之內也未能倖免；¹⁰當成為「尋

找資料」者，誠信不可缺。領袖要知道自己要往那裡去，這

是非常重要的；¹¹「4F 模式」的未來打算可讓同行者更能

找著生命方向。領袖若要增加責任感，他必須看整所有的資

⁸林孟平著。《輔導與心理治療。第十四版》。(香港：商務印書館有限公司，1986)，頁 90。

⁹陳鴻耀著，《伴你前行 - 教練與領導》。(滙美書社，2007)，頁 96。

¹⁰陳鴻耀著，《伴你前行 - 教練與領導》。(滙美書社，2007)，頁 97。

¹¹陳鴻耀著，《伴你前行 - 教練與領導》。(滙美書社，2007)，頁 103。

源，將自己的時間、心思、精力集中在重要的任務上；¹²從而能確切與青少年同行。

二、人生教練的理論實踐

I. 尋找資料

陳小姐未婚，現年 25 歲，家中有父母，居住於私人樓宇，任職兩年小學教師；有五年的教會生活，已受浸加入教會兩年，定期到教會聚會，在教會中擔任主日學導師。

II. 事實現象

陳小姐對傳道人處理主日學事奉甚為不滿。主日學並沒有教會傳道人或教會領袖參與任何教學工作，導師並未有接

¹²陳鴻耀著，《伴你前行 - 教練與領導》。(滙美書社，2007)，頁 110。

受任何訓練，由傳道人挑選合適者成為主日學導師，主日學內容由導師自行決定。陳小姐覺得教會的主日學導師缺乏對主日學事奉的全面認識，傳道人未有將主日學看為重要；遇上突發事件或問題學生支援不足，人手不足。

III. 了解感受

陳小姐建議教會負責人應重新檢視對主日學的定位，委派適當人選負責主日學；主日學導師應運用合宜的教學方法，「以學習者為中心」的教學過程，透過瞭解、刺激、指導、鼓勵、代禱完成教學的工作；陳小姐未有將個人意見與傳道人分享，未有溝通；傳道人對主日學教學的構思並未有與他人商量，陳小姐傳道人不能濟事，滿不是味兒，有不被尊重的感受。

IV. 未來打算

教練與小姐見面三次期間，過程中總是聆聽她大吐苦水，對教會主日學的不滿，總覺傳道人未有看重和尊重自己，教練用心聆聽；教練提出陳小姐能成為主日導師是通過傳道同工同意，發現自身事奉並非人人能擁有，由此看出教會的重用；教練亦提出人並非完全，總有盲點，可否因著耶穌，給教會服侍者一點空間；最後教練提出以真誠和友善的態度向傳道人提出意見，接納與否，由在位者決定，學習順服在上有權柄者；陳小姐可學習如何向傳道同工反映意見，讓主日學事奉更有效益。

V. 成效

教練站在陳小姐的工作角色明白了解事情，讓她多說，

未有「冷場」；教練亦讓她從說話中釋放個人情緒；教練不是「教書」，盡量引導說出對問題的解決方法，教練耐心地讓她能自主思想，共同尋找答案；在教練過程中，陳小姐再一次認清自己的角色，在工作上是達標的批判者，基督徒極需要放下身段，生命才能發揮作用；面對教會的工作，最重要是讓教會得到最大的利益，讓神得榮耀；因著無限的接納；真誠、尊重及同感，讓她感受人間有「理」的重要，而「愛」亦能遮掩很多的「不完善」，「不完善」得到修補的機會。

三、總結

教練的聆聽最為重要，適當的聆聽，能將同行者帶

領到達改變的地步；不過，就算清晰生命方向，仍要以行動為一切生命突破的起點；當人以真理或合宜說話付諸行動時，就一定有機會獲得生命的長進及解決當前問題的契機；相反地，未能行動者，什麼機會也沒有；生命必須多行動，少等待；行動中讓神參與生命，亦讓祂的心意成就，未能完善的行動可能改進緩慢，但是沒有行動，生命總是原地踏步。如果要做好一件事，集中「火力」是必須的，因為能力被分散，就削弱力度，可能讓工作變得有頭無尾；教練必須學會聆聽；對生命必須有激情，實在的激情就像一條怒吼的洪流，它充滿力量、穿越深谷、創造旋渦、不斷湧流。¹³當人對事物平淡如

¹³陳鴻耀著，《伴你前行 - 教練與領導》。(滙美書社，2007)，頁 112。

白開水時，就代表一切的消失和消逝，不論友誼、事奉、戀愛、工作或婚姻，所以保持「激情」非常重要，信仰上的激情就是永不灰心，讓自己努力進到「完全」。

最後，生命必須按部就班地初步啟動教練的工作，讓自己或他人生命得以成長和改進；我們對身邊事物要有留意和關注，尋找讓人生命得以改進和發揮的方法。靠著以上特質成青少年的同行者，讓教練模式燃亮他人。

丙、人生教練過案分享

一、人生教練過案 (1)

1. 個人資料

姓 名：愛不完

性 別：男性

年 齡：25 歲

家庭狀況：家中有父母親及一名妹妹；父親是的士司機，經

常不在家，父子很少傾談；母親沒有工作，以

照顧家庭為主；當事人工作時間長，亦少跟母

親傾談，如面對問題以自行解決為主。

職 業：中學畢業後於夜校進修設計課程，其後成為女

性服飾設計師。

信 主：3 年

婚姻狀況：未婚

教會生活：約有 3 年教會生活，已受浸加入教會；定期到教會聚會，沒有參與事奉。

2. 教練式培育前的情況

當事人不願意與現任女朋友（B 小姐）一起在教會中同坐，原因是當事人害怕兩人同坐，讓舊女友 A 小姐看見時，引致對方情緒不穩定；而當事人於公幹時因公司未有妥善編配房間，需與年輕女同事同住一房；現任女友對當事人做法甚為不滿；現任女友知道當事人過去的感情生活，認為當事人需要尋求幫助；當事人約見本人進行三次教練式培育。

當事人說出自己並不是讀書材料，對書本的興趣不大；個人學歷不大好，就讀的設計學校並非著名學府，能找到一

份穩定工作，也有幾分運氣，工作單位由一位具名氣的設計師主理，不愁前景；當事人的父親經常私自打開他的個人信件，雖然信件只是一些賬單或宣傳單張，但父親仍照樣打開看一看；有時甚至會翻閱當事人的抽屜，看看有什麼可知的東西，令他感到毫無私隱；當事人最怕女性的「厭煩」，而自己並不是喜歡跟女性相處的人；自己最愛結交女性作為知己良朋，但否定自己有「女人緣」。

當事人進入另一所公司工作，工作中認識了一位女同事（A 小姐）；A 小姐的性情吸引了當事人，兩人交往數次；其後彼此經常分別出外工幹，但感情仍趨穩定；A 小姐家人患上癌症，當事人加以照顧其家人；而家庭獲教會幫助，A 小姐與當事人同時到教會參與聚會；兩人交往七年時間，當

事人發覺 A 小姐情緒不太穩定，提出分手；其後 A 小姐患上癌症，兩人再交往三年；當事人再提出分手，A 小姐利用電話滋擾，以死迫婚，兩人最終分手；兩人有性關係；七年後感情關係漸趨平淡。

A 小姐與當事人糾纏不清的情況維持了一年，兩人最終分手收場；在教會朋友的閒談中，有人希望前往四川，成員是當事人、B 小姐和另一弟兄一起前往；前往四川路途艱辛，大家彼此照顧，當事人為 B 小姐驅寒送暖；在途中，當事人了解 B 小姐同是經歷了不愉快的感情生活，大家同是天涯淪落人；自旅行後，兩人開始交往，成為戀人；當事人搬到家外自往，與 B 小姐經常有性行為；當事人欣賞 B 小姐自我反省力強及勇於承認錯誤；兩人交往約半年，現正

籌備婚禮；最後當事人希望解決婚前性行為的問題，認為結婚不失為一個方法；在談戀愛期間，當事人常有婚前性行為，亦有觀看色情網頁的習慣。

3. 教練式培育開始的目標

當事人每次看到女性自然想起女性裸露的軀體，每次與女朋友相聚便發生性關係，無法自我控制或停止；當事人有婚前性行為，亦有觀看色情網頁的習慣；滿腦子是性幻想，有時希望利用其他方法增加性刺激感和性次數，：如觀看「四級片」、色情電影或小說、互聯網的色情網站；甚至可以達到自慰達到性幻想；當事人明白事情對身體、家庭或個人等帶來負面影響；當事人明白「性」應該有節制，人類並不是單單為了性愛而生存，觀看「四級片」、色情電影或小

說、互聯網的色情網站也令自己增加不良思想，經常胡思亂想，引發婚前性行為，不能專心工作；當事人期望能增強自我控制及管理能力。

4. 教練式培育的過程

藉著了解和關懷，為當事人建立家庭作業模式，紀錄自己每天性幻想次數，並利用禱告幫助自己將不良思想除去；亦藉著讀經讓神的話語放入心內，讓個人思想得以平靜；當事人必須清楚個人戀愛與性行為模式，針對戀愛與性行為模式作出改善；當事人應該學習尚未處理一段男女感情，不應開始另一段男女感情，這是對感情的尊重；當事人與女朋友皆有性關係，必須學習控制情慾，避免兩人獨處；明白個人生活模式後，更要認清婚姻中的性愛關係是解決婚前性行為

的最好方法。當事人應在男女相方感情上定立「界線」，忠於已認定的女朋友；對於其他女孩子的求愛，定下回應的準則；在感情上遭遇困難時，不以結交第三者逃避；與女性交往時，必須控制情慾，以其他活動代替婚前性行為，以運動協助處理過剩的精力，邀請弟兄作守望；了解女性的情緒：明白、接納和了解，分手不是一個解決面對女性情緒的方法。

5. 教練式培育後的成效

當事人認為過程有效，認為個人的「相信」與信仰存在差異情況實在很大，實在有改善的空間。透過訓練，當事人明白性與愛的優先次序；愛情的最終昇華就是性生活；性生活應該於婚姻的規範下進行，亦即基督徒反對婚前性行為；新舊約時代背景來闡述，婚前性行為就是「姦淫」。信徒與

普通人無異，情慾是予生俱來的，我們必須學習如何控制情慾，就是攻克己心，叫心服我；一生果效由心發出；如能在生命中沒有人生的遺憾，殊不簡單；如在生命中有一點遺憾，應該再加把勁，讓路途完結時成為最終的勝利者。

II. 人生教練過案 (2)

1. 個人資料

姓 名：好相與 (A 小姐)

性 別：女性

年 齡：24 歲

家庭狀況：家中有父親和母親，並有一名 10 歲的弟弟在學中，一家人居住於公共屋村。

職 業：中學畢業後就讀於香港專業教育學院，完成會計

文憑課程。

信 主：8 年

婚姻狀況：未婚

教會生活：8 年教會生活，已受浸加入教會；定期到教會聚會；在教會中擔任小組組長，準備參與「短宣」。

2. 教練式培育前的情況

當事人希望在七月出發「短宣」，現已辭掉工作，短宣後回來才準備開始尋找新的工作，期望之後一切有一個「新的開始」。A 小姐已經轉換了幾份不同的工作，與朋友相處亦不太熱情；她希望「短宣」能給予個人新的人生方向和目標，也可以為人生「叉電」；對於要找到一份適合妳的工作，她存在一定的壓力，個人對壓力未能適當地處理。有三件事

對她困擾，第一是不喜歡與人交往，不喜歡找朋友共聚；第二是對朋友有一些限制性思想，每每覺得他人應達致一些要求，如衣著和談吐，如此要按照她的需要才感滿意；第三是對事物有一些單一性的看法，個人意見較強。

3. 教練式培育開始的目標

當事人面對最大的兩個問題分別是交友和前程。當事人述說的個人事情中，總括而言，就是面對人際關係的問題。A 小姐不斷轉換工作，其實是未能與同事稔熟，每次上班也好像孤單一人，一個人中午用膳，因為自己較為被動，對同事亦不太熱情，增強了孤單感；「短宣」的「叉電」目標就是學習如何與他人相處，建立良好的人際關係；對於人際關係和工作的壓力未能適當地處

理。總括而言，困擾她的三件事情，就是要學習如何處理和面對人際關係，由於人際關係未能妥善處理，沒有工作伙伴及朋友，引發孤單感，亦令工作未能長久。

4. 教練式培育的過程

教練與 A 小姐有三次談話機會，每次談話後也詢問她過程中的感覺，希望她回家時多作反省，讓生命得著力量；在三次談話中，我們有著回顧、反省、提醒，還有分享生命中如何處理人際關係的方法，大家都希望盡快到達問題的核心，有時未能觸及問題的核心所在，對於談話的內容形成改變的壓力，原因在於個人意願與人際關係兩者角力，角力亦構成不同的壓力；有時又可以觸及問題的核心所在，讓 A 小姐感覺良好和得到幫助；在談話中，A 小姐希望可以學習

適當舒緩壓力的方法，個人興趣不多，在小學生活中最主要是讀書、補習和在家；在中學時又沒有參加一些運動型或其他類型的課外活動；教練鼓勵她培養不同興趣，有助舒緩個人壓力，一切的學習也不會過遲，重要是有「開始」；她說自己是一個文靜和寡言的女孩子，其實她不太了解自己，三次教練過程中，她非常健談，原來她在不同環境有不同表現，其實在三次談話中她已經說了很多說話，並不寡言；教練向她說出「真實的她」，原來她並未有留意自己，教練對她加以鼓勵，她顯得非常開心；教練提醒 A 小姐要努力和堅持面對生命的改變，縱使有困難時，也不要操之過急；她將要前去短宣，教練希望她在短宣中學習如何處理人際關係的壓力，她欣然答應；她自短宣回來，將要繼續尋找新工作，希望在短宣的歷程中，帶給自己一個新的開始，重要是找到

一份適合自己的工作，懂得適當地處理個人面對人際關係的壓力；回顧三件事，第一是找朋友吃飯，第二對朋友有一限制性思想，第三是對事物有一些單一性的看法，過去已有一定改善；教練向 A 小姐提出詢問如何改善自己對於他人的反應與想法，她明白可以改善與人相處的態度，改變對人一些負面框架；她也明白自己是有習慣性，如果要改善習慣是需要時間的；教練說出新的習慣養成後是可以代替舊有的思維習慣，現在已在進步中；她在三次談話中明白和接受改變，教練鼓勵她可以慢慢養成新的習慣，學習多表達自己，學習提升個人的醒覺和敏感度；她發覺將自己的原有思想框架拿走，再將對他人的看法擴闊一點時，就能控制內心不安的情緒，改善人際關係，提升抗壓能力；教練看見 A 小姐的改變，不斷讚賞和鼓勵她，希望她能持之以恆，向美好不

斷進發。

5. 教練式培育後的成效

當教練深入了解 A 小姐時，腦海中不其然想起真誠、尊重及同感。教練對 A 小姐的接納和肯定，讓她有向前走的信念，令生命產生轉機。A 小姐獲得別人的接納，人的價值被肯定，出現人生轉捩點；教練的真誠，就是不以專家的身份出現，取而代之是同行者角色，對於 A 小姐改變和成長扮演催化的角色；當 A 小姐分享自己的感受時，這份感受讓教練產生共感，感受與感受之間就產生了變化，A 小姐開始進行自我探索的生命旅程，進入探索自己的內心世界；教練對 A 小姐的接納提供了無條件的分享機會；由開始到完結，教練對 A 小姐的分享不作任何批判，就是讓 A 小姐

知道教練是無私的關懷及接納，為 A 小姐提供舒服和自然的環境，可以坦誠地將自己的感受全然分享；最後共感亦站在 A 小姐的角度，讓教練真正了解 A 小姐，刪除兩人看不見的距離，消除任何形式對個人的評價和指責，建立真正互信的關係；教練為 A 小姐創造或建立新思維取代舊有思維系統，新思維系統的建立，可以改善自己現況，令自己變得更好；透過詢問問題，讓「真正問題」出現，可以「一矢中的」是十分重要的，若未能做到，便會在教練過程中「繞圈跑」。

教練對 A 小姐「了解」和「關懷」這門功課上，實在要努力學習，學習「接納」與「體諒」；教練過程中如能發

揮傾聽、接納、理解、尊重、反映、澄清、概述、表達個人體驗、反應、會心、遵照而非主導的節奏、確信自我決定的能力，深入地理解的內心世界，定能讓教練過程更為順利；教練的說話方式是一門藝術，藝術是一門易學難精的東西；要掌握這門藝術，就要在教練過程中多練習，有不耻下問的精神。

III. 人生教練過案 (3)

1. 個人資料

姓 名：劉大明

性 別：男性

年 齡：25 歲

家庭狀況：家中有妻子和一名就讀中四女兒，現居住於私人

樓宇。

職 業：特殊學校教師，任職 2 年。

信 主：10 年

婚姻狀況：已婚

教會生活：10 年教會生活，已受浸加入教會 9 年；定期到

教會聚會；在教會中擔任主日主席及執事。

2. 教練式培育前的情況

劉先生對傳道人處理主日學事奉甚為不滿；教會的兒童主日學只有一班，主日聚會時間約為 2 小時，唱詩時間約為半小時，而主日講道時間約為 1 小時半；當教會會友或來訪人仕攜同 6 至 11 歲兒童到教會，6 至 11 歲兒童需參與唱詩時間，而在主日講道期間，6 至 11 歲兒童便到主日

學上課。主日學導師主要是家庭主婦或男女中學學生，主日學並沒有教會傳道人或教會領袖參與任何教學工作，主日學導師並未有接受任何訓練，由傳道人挑選合適者成為主日學導師。教會的主日學並沒有特定課程，有 1 小時半課程，內容共分為三節：第一節約為 30 分鐘「打開話題」——利用不同的遊戲跟小朋友玩樂作彼此認識；第二節約為 30 分鐘是「分享時間」——利用不同的聖經故事或有關資料將福音介紹給兒童認識；第三節約為 30 分鐘是「活動時間」——利用不同的活動讓兒童感受主日學內容充實，如做手工或看電影……等。第一和三節內容全由主日學導師自行決定，而第二節活動則由傳道人提供資料讓主日學導師作參考或自行決定分享內容。劉先生覺得教會的主日學導師缺乏對主日學事奉的全面認識，傳道人並未有將主日學事奉看為重要；參

與主日學的導師並未有教會負責人或成熟的領袖；主日學導師並未有經過培訓或考核，以致處事經驗不足，亦未有參與任何有關主日學相關課程，在教材或主日學目的上呈現不清晰；遇上突發事件或問題學生支援不足，人手亦有不足；教材鬆散，未能朝向主日學的目標。

3. 教練式培育開始的目標

劉先生建議是教會負責人應重新檢視對主日學的定位和立場，委派適當人選負責主日學；對主日學導師進行培訓，增加主日學人手，由一人導師變為兩人導師；遇有突發事件或問題學生提供足夠支援；教會負責人必須重訂課程，明白主日學的教材具備擴展並更新信仰和屬靈生活之經驗；培養適應社會生活、家庭生活和教會生活能力；也能促進信徒實踐信仰與生活合一的見證。另外在教材的選

用上必須符合純正聖經信仰的原則、適應學習心理的原則、切合生活需要的原則、適宜的組織和結構的原則、教材保持美觀和富吸引力的原則；主日學導師應運用合宜的教學方法，「以學習者為中心」的教學過程，透過瞭解、刺激、指導、鼓勵、代禱完成教學的工作；劉先生並未有將個人意見與傳道人分享，彼此並未有作良好的溝通，傳道人對主日學教學的構思並未有與豐富教學經驗教師劉先生相量，令劉先生滿不是味兒，有不被尊重的感受；劉先生應學習如何向傳道同工反映意見，讓主日學事奉更有效益。

4. 教練式培育的過程

教練與劉先生談話三次。教練在教練過程中總是聆聽劉先生大吐苦水，當劉先生媚媚道出個人對教會主日學不滿，總覺傳道人未有看重和尊重自己，而教練總在用心聆

聽；教練提出劉先生能成為主日主席和執事是否通過傳道同工和議，劉先生同意，並發現自身事奉並非人人能擁有，由此看出教會的重用；教練亦提出人並不完全，總有盲點，可否因著耶穌，給教會人仕一點空間；最後教練劉先生以真誠和友善的態度向傳道人提出意見，接納與否，由在位者決定，學習順服在上有權柄者。

5. 教練式培育後的成效

劉先生與教練談話前有著一定的恐懼，生怕說不到重點，甚至不能將問題歸納；與教練會面後，發覺早前的憂慮根本不存在，因為自己滔滔不絕；教練對劉先生的接納，未有戴上有色眼鏡，身體語言及回應的言語十分自然；教練站在劉先生的工作角色明白了解事情，彼此說話有序，此起彼

落，教練讓劉先生多說，鼓勵多說，未有「冷場」，而教練亦讓劉先生從說話中釋放個人情緒；教練的風格不是「教書」，盡量引導劉先生說出個人對非理性思想或不同問題的解決方法，教練耐心地讓劉先生能自主對抗非理性思想，個人能尋找理性思想抗衡非理性思想，讓劉先生得到最大的幫助；在教練過程中，教練讓劉先生再一次認清自己的角色；劉先生的職業是一名教師，又是一名基督徒，在工作上是達標的批判者，往往義正詞嚴；其實現在劉先生的角色是一名基督徒，極需要放下身上的某些包袱，包袱纏身時，基督徒的生命便不能發揮作用，不但幫不了人，反而有機會傷害他人，亦會傷害自己；面對教會的工作，最重要是讓教會得到最大的利益，讓神得榮耀；因著教練的無限的接納；真誠、

尊重及同感，讓劉先生感受人間有「理」的重要，而「愛」亦能遮掩很多的「不完善」，當「不完善」得到修建的機會，教會就更能發出光和熱。

參考書目：

曾文星。《青少年心理》(第十章：各種治療模式與機理的運用)。香港：中文大學出版，2001。第 119 - 156 頁。

王煥琛，柯華威。《青少年心理學》(第一章：緒論)。臺北市：心理出版社，1999。第 1-18 頁。

吳秀碧。《團體諮商實務》(第三章：兒童及青少年的團體諮商)。高雄市：高雄復文出版社，1994。第 79 - 115 頁。

吳宗立。《學校教育的教學與輔導策略》(團體能力的應用)。高雄市：高雄復文出版社，1990。第 163 - 169 頁。

葉劍青。《剖析少年心》(成長的六大任務)。香港：明窗出版社有限公司，2004。第 124 - 125 頁。

游黎麗玲。《學生輔導》(第十章：輔諮理論的應用)。香港：香港心理學會教育心理學部，1990。第 223 - 249。

陳鴻耀著。《伴你前行 - 教練與領導》。滙美書社，2007年。

李耀全，陳鴻耀著。《交託給忠心的導師，牧養，教練與督導》。滙美書社有限公司，2011年。

林孟平著。《輔導與心理治療》。第十四版。頁 87-100。香港：商務印書館有限公司，1986。

Jean Sunde Peterson (2006). Immobile, Slowly Moving, Moving Forward : Youth in Transition. *Asian Journal of Counseling*, Vol.13 No. 2, 163—194.

Philemon Yuen-Wan Choi (2006). Youth Counseling in Transition: Rethinking the Role of the Youth Counselor. *Asian Journal of Counseling*, Vol.13 No. 2,

195—205.

Gerald Corey 著。余振民等譯。《諮商與心理治療：理論與實踐》。台北：雙葉書廊有限公司，2006。

游黎麗玲著。《學生輔導》。香港：中文大學出版社，1990。

霍玉蓮等著。《饒恕：果真如此輕易》。香港。突破出版社，1994。

黃惠惠著。《助人歷程與技巧》。台北：張老師文化事業股份有限公司，2000。