

The Companions on the Journey Home

A family therapist's
spiritual transformation



沙灘上的 療癒者

作者——吳就君

一個家族治療師的蛻變與轉化

助人工作是一個整體性的存在與過程，就像走在沙灘上
白雲、陽光、海水、浪潮、濤聲、細沙、微風相伴
的相遇，就像潮汐，蘊藏大自然的美妙韻律！

吳武典、吳英璋——感動推薦

吳靜吉（國立政治大學創造力講座主持人／名譽教授）
吳武典（國立臺灣師範大學特殊教育學系名譽教授）
吳英璋（國立臺灣大學心理學系教授）

感動推薦

吳就君，台灣家族治療史上一個舉足輕重的名字。她一生貢獻於家族治療的實務工作與教育訓練，超過四十年，足跡遍及馬來西亞、香港及日本東京。她是推動薩提爾模式在台灣這塊土地日益茁壯的關鍵人物，並致力建構華人在地的伴侶與家族治療專業知能與學習模式。退休之後，她依然神采奕奕，默默耕耘著她最熱愛的園地：團體動力、家族治療及心理劇的訓練與培育工作。

《沙灘上的療癒者》是吳就君回首一生助人歷程的真情紀錄。全書分為三部分，第一部呈現一位助人工作者不斷反思和蛻變的心路歷程。第二部強調助人工作最重要的核心：與人接觸、一致性、自我實踐。第三部提出家族治療師的全相視野：重視過程、看見系統、同時具備橫向與縱向的發展史觀。

助人工作是一段人與人相遇、心與心接觸的深刻旅程。《沙灘上的療癒者》一書充分展現吳就君老師的個人風格，溫暖、真誠、開放、尊重，洋溢著對人性的正向信念。透過個案故事的呈現、實務的演練活動、相關理論的整理，吳就君老師在字裡行間，已為「如何成為一位有人味的治療師」做出了最佳示範。



9 789866 112508

00320



Master 041 心靈工坊出版 定價320元



對於人類心理現象的描述與詮釋
有著源遠流長的古典主張，有著遼簡華麗的現代議題
構築一座探究心靈活動的殿堂
我們在文字與閱讀中，尋找那奠基的源頭

沙灘上的療癒者：

一個家族治療師的蛻變與轉化

The Companions on the Journey Home:
a family therapist's spiritual transformation

吳就君一著

{ 目錄 }

致謝	6
推薦序一 看著吳就君「長大成人」，的確是 人生難得的喜悅 吳靜吉	8
推薦序二 就君風華，燦爛再現 吳武典	12
推薦序三 個人與專業的融合 吳英璋	14
自序	18

第一部 尋找、發現、蛻變

第一章 我能為案主做什麼？ ——我的困惑，我的追尋	22
第二章 信念與靈性賦予人內在力量	35
第三章 治療師是解讀者、溝通者 ——今紅的故事	46
第四章 治療過程是屬於家庭的 ——成媚、泰益和美玉的故事	64

第二部 接觸、一致、實踐

第五章 與人一起改變的藝術工作 ——貴美的故事	80
----------------------------	----

第六章	與自己接觸，探索個人冰山 ——怡玲與韓如的故事	94
第七章	自尊的提昇與溝通型態 ——俊樹、美妍、家康的故事	109
第八章	治療師的自我實踐 ——一致性	128
第九章	家庭互動與家庭關係	141
第十章	家庭溯源	165

第三部 過程、系統、發展

第十一章	助人的有機過程	180
第十二章	家庭是一個自然的社會系統	198
第十三章	失去功能的家庭系統	216
第十四章	家庭生命發展史	235
第十五章	家庭的評估與介入	250
後記		270
參考書目		273

致謝

這本書能夠寫出來，我首先要謝謝林佩瑾和李玉華兩位小姐的堅持。她們就是一句話：「非寫成一本書不可，不要僅僅是上課講義而已。」若不是她們堅決地「逼迫」我的話，這本書大概還凌亂地散在我的抽屜裡。

我的原來想法是：這輩子，已經解除了教授的職責，我允許自己可以不寫什麼東西了。老實說我寫書時，常常伴隨著慚愧和不安感，連現在當下也如此。不是我寫得不對，而是常有感：寫不如用講，講會有互動和非口語補足；講又不如不講，那會有盡在不言中的圓滿。

我又偏偏喜歡看案主和主持工作坊。如果其中有同學願意整理這些東西，就拜託他們啦！這不是也會成就他們嗎？結果，幾年後，佩瑾決定念博士班。她慎重地把多年整理的厚厚一疊講義交給我說：「老師！這些還是屬於您的東西，您一定要自己完成……決定今年考博士班……以後會有玉華繼續協助囉！」玉華信誓旦旦地表示：「這本書還是老師要寫出來，我幫忙打字和排版。」

「呃……」我從被動化為主動，從不負責任轉為面對現實，戰戰兢兢，把它寫出來了。

謝謝佩瑾的耐心和溫柔、玉華的聰穎和效率。沒有妳們的堅持和鼓勵，這本書現在不會出現在眼前。

而後，和心靈工坊的桂花總編、慧秋總監相遇。我們一起享受十個下午的咖啡時間，調整本書結構以及寫得不完整的語意，好像把這本書送去韓國一趟整容回來，變得美美的。我感覺有些陌生和不習慣，細細地讀了一次又一次，我看到我要講什麼、我重視什麼仍然還在本書裡。我放心了，原來我的文章沒有潤飾一下，將會沒有讀者哩！

謝謝慧秋，辛苦妳了。

【推薦序一】

看著吳就君「長大成人」，的確是人生難得的喜悅

吳靜吉

（國立政治大學創造力講座主持人／名譽教授）

我真的是看著吳就君「長大成人」的——成為一個「有人味、與人連結、重視過程、真實做自己」、「以身心靈整體的助人工作」為志業的人。

吳就君已經轉化、蛻變為成功的家族治療師之後，有一次在上海進行一個美國跨國公司一級主管的工作坊當中，我親自體會到她「沙灘上的療癒者」的大師功力。這家公司的年度目標是希望他們的經理人能夠同時扮演員工諮詢輔導的角色，吳就君教授在表達並歸納這次工作坊的意義時，一位香港的參與者立即進入移情世界。當一百多位參與者還以為這位參與者只是在挑戰台上的權威角色時，吳大師在凝視對方眼神、傾聽對方的信息、情緒、感受和體會大家看不見的場域之後，迅雷不及掩耳的發揮同理心，並同時抽離關係的陷阱，成功地轉化為「療癒者－案主」的互動關係。這位案

主在快速的情境中，頓悟了自己的移情作用。

這本書是在描述並詮釋吳就君個人，以及從廿五歲「踩進助人工作的沙灘」之後，如何追尋「永遠是青年」的四個大夢，人生價值和意義、良師益友、工作和志業以及小我、中我、大我的感情。

廿八歲時，在追尋的過程中，她讀到了薩提爾所著的《聯合家族治療》，雖然她從閱讀中獲得喜悅、認同和充實的感覺，但她認為還是需要真正的「接觸自己」。

為了化反思為行動地追尋自我、接觸自己，四十二歲那年，她飛到加拿大，參加為期一個月的工作坊，讓她「生命資源浮現、靈性甦醒、自我價值感提升」。薩提爾實然已成為她的良師，她的楷模、典範與鏡像，這次的工作坊是她「一生學習的轉捩點」，從此嚮往薩提爾的「充滿創意、驚喜的、實踐」的生命和工作。

「充滿人味」的吳就君在一九八三年、她四十五歲時，邀請薩提爾台灣帶領五天的工作坊，她希望自己重溫舊夢，也希望台灣的助人工作者能夠透過薩提爾的「經驗學習法」來「體會家庭動力與家庭系統的概念，並在當下觸發個人的行為、情感、態度的覺察」，其實她也在同時自然而然、水到渠成地同理觀察所有現場參與者的身心靈。

她觀察到一位副教授「言語帶著故意作弄和否定的挑釁，薩提爾則對他真誠和尊重地回應」之戲碼。她的整合與

分化的頓悟使薩提爾從此也成為她的益友。那位副教授就如上海工作坊中來自香港的參與者，而薩提爾的表達和回應就是上海現場吳就君身心靈的表達與回應。

薩提爾來台的工作坊，我在行政上扮演了協同的角色，在二月雨天的陽明山親眼目睹吳就君的「長大成人」，那種感覺就像在寒冷的冬天泡溫泉一樣，不僅她，許多參與者也都會到內心正向轉化的溫暖感受。

「真實做自己」的吳就君，實踐了一致性的三個層次的蛻變，「最初的層次是對自己的一致性，學習了解自己、接受自己……，第二個層次是與他人與情境的一致性，也就是可以整合自己與他人與外界環境的關係，第三層次是與人類、天地、萬物的一致性，忘我的境界……」，這是她嚮往的，這三個一致性的層次，其實就是心理學的三個基本元素。

為了完成自我，真實做自己，將一致性的三個層次整合成身心靈整體助人工作的「吳就君家族治療系統」，她五十歲時毅然決然到美國南加大攻讀博士，增強邏輯歸納，匯合學理和經驗，以及想望教學、療癒和學術三合一的創新組合。我也在她申請學校的過程中扮演了說客的角色，多一次機會近觀其變。

吳就君和我同年，也幾乎同一個時間參與「張老師」的工作，那時候我們都是三十出頭，就是從那個時候開始，我

一路看著她「長大成人」。體會一個家族治療師的轉化與蛻變過程，以及她最後成為沙灘上的大師療癒者。

看著好友「長大成人」，的確是人生難得的喜悅。

【推薦序二】

就君風華，燦爛再現

吳武典

（國立臺灣師範大學特殊教育學系名譽教授）

老實說，我對吳就君教授的印象主要還停留在二、三十年前「三吳」、「四吳」的時代。三吳是指吳就君大姐、吳靜吉老二和我吳老三，「四吳」則是後來加上了吳英璋小老弟。四吳其實有不同的專長領域，吳大姐專長社會工作，尤沉浸於家族治療；吳老二悠遊於教育與工商心理，並鍾情於藝文創造；我吳老三主修學校心理學，因緣際會成了輔導與特教的兩棲動物；吳老四專攻臨床心理，後來曾一度成為誤入政治叢林的小白兔。我們的個性也不大一樣，吳大姐活潑熱情，吳老二幽默灑脫，我吳老三樸拙古板，吳老四則冷靜沉穩。我們因參與救國團「張老師」培訓工作而結識、結緣，志同道合，一見如故，終成好友；雖未效法桃園三結義，卻被台灣心理與輔導界道上朋友和好鬧之徒湊稱為三吳、四吳，彷彿心輔界的鐵三角、四人幫，風光一時，傳頌一時，我們都欣然接受。能與吳家三傑並稱，我更心存感激、與有榮焉！尤其對吳大姐，當年我開始推動校園團體輔

導活動之時，慨然應允共同帶領及指導教師會心團體，帶動風潮，此情至今難忘！

之後，四吳各奔前程，聚少離多。我雖與就君大姐同校同事多年，卻交往不多，她作為家族治療師的蛻變與轉化，實在所知有限。直至今日，終於恍然大悟，原來吳大姐修道去了，而且已修成正果，寫成「家族治療真經」——就是這本書。大家都知道，在台灣「吳就君」這三個字幾乎就等於「家族治療」的代名詞。她著迷與於家族治療大師薩提爾美妙的治療過程，並將之引進來，發揚光大；她與薩提爾近二十年的互動和交心，早就超越了師徒關係，簡直情同母女！薩提爾在家族治療過程帶來的心靈震撼，在吳就君身上一樣可以感受得到。經過了另二十年的錘鍊，透過鑽研經書、做博士研究、不斷接個案、做工作坊及自我反思和自我對話，吳就君式的家族治療有了不大一樣的成分——有中華文化脈絡中的省悟和佛家文化體系中的靈動，形成她身心靈一體的助人工作觀，知行合一、有述有作。恭喜吳大姐的修為已晉升至「無二」、「無惑」的境界！這是我們夢寐以求的呀！

欣見吳大姐畢生代表經典作化育成形，嘉惠眾生；就君風華，燦爛再現，何其美妙呀！三個跟班的吳家小弟得以先睹為快，並藉以一家團圓，重溫「四吳」舊夢，太棒了！

【推薦序三】

個人與專業的融合

吳英璋

（國立臺灣大學心理系教授）

電話裡桂花說我們吳家班的大姐頭期望在她的新書裡，有其他三個吳的序或推薦，但因出版的工作已大致就緒，所以只有五天。我反射性地回答「可以」，是由於心中瞬間浮起的圖像：有人叫「吳老師」，四個吳老師一起回應，那個叫吳老師的急著澄清的表情，有夠幽默；大姐頭建議（應該是她起的頭，不過久遠的記憶不敢確定是否可靠）多加一個字，她是「吳就」，我是「吳英」，結果是「無救的」最有救，「無音的」常有意見。這是三十幾年前的事了，卻被桂花的話語激發，有如剛剛發生的情景，嘴上自然說出「可以」；說完之後，腦中立刻亮起紅燈，吳就這個時候出書，必然寫的是她數十年專業工作經驗的整理，我怎麼可能在這一週緊湊的工作程序裡，細細咀嚼？而沒有瞭解清楚，寫得出對得起大姐頭的報告嗎？

吳就是個很難「理」解的人。從我認識她開始，就很羨慕她那直觀的瞭解人的能力，抓緊「此時此刻」，且有深度

的「同理」，但是請她「說明」時，就需要細細揣摩她在那一時刻的心理歷程。我常自作聰明的幫著整理那段經驗，用的自然是科學心理學的概念。說明起來似乎有點進展，也常得到大姐頭的鼓勵，但私下總擔心是否越說明離題越遠。這樣的羨慕之情也讓我常模仿與練習她的作法，尤其是在全心讀Rogers的那段時間，常把Rogers與吳就擺在一起研究。有了這段經驗，實在不敢說可以「快速」揣摩清楚大姐頭新書裡的表達，被迫於時間，只來回看了兩次，就不得不寫報告了。

吳就寫這本書似乎有數重角色的扮演，首先是站在「個人發展」的角色上敘說，其次是「心理治療者」，第三是「家族治療專業的教師」；而在敘說的內容上，有自我的省思、專業工作上的領悟、理論系統的整合性教學與各項演練；敘說的形式上則有案例的說明、實際操作（演練）的具體說明，以及系統性的概念解釋。來回讀了兩次，整體的感受是吳就已經將「個人」與專業融合在一起了，真替她高興，也更佩服她的堅持與努力，我又與過去一樣從她的努力與成長中，獲得許多的啟發與學習。

書中提及與薩提爾的相遇相知，且一直將薩提爾視為個人的專業典範。這實在是種不可多得的福氣，因為專業上的困惑極需要專業典範的協助。然而吳就仍感到不足，趨向佛經的研修，更放下一切唸博士去，而孤獨的於海邊與沙灘上