

在生命的泥沼中成長

善牧叢書 4



天主教善牧基金會 主編

國家圖書館出版品預行編目資料

在生命的泥沼中成長／天主教善牧基金會主編

--臺北市：善牧基金會，民 86

面；公分.--（善牧叢書；4）

ISBN 957-99011-2-0（平裝）

1. 心理輔導 2. 適應（心理）

178.2

86007463

中華民國86年5月一版一刷 •財團法人黃氏慈善公益事業基金會贊助印刷1000本

中華民國87年3月一版二刷 •台北市華麗扶輪社贊助印刷4000本

中華民國87年4月一版三刷 •內政部贊助印刷7150本

中華民國87年5月一版四刷 •AVON美商雅芳化妝品公司贊助印刷4000本

發行人／夏明麗修女

發行單位／天主教善牧基金會

主編／天主教善牧基金會

顧問／瞿海源 鄭玉英 李美枝 陳艾妮 馮燕 陳毓文 王念慈

准印者／台北總教區狄剛總主教

出版者／天主教善牧基金會

地址／台北市郵政信箱8-310號

電話／（〇二）二三八一五四〇二

傳真／（〇二）二三一二一〇六六

劃撥帳號／一八二二四〇一一

承印者／方濟會佳播印刷

地址／台北市昆明街96巷8號5樓

價格／工本費八十元

電話／（〇二）二三一一二〇四二

（〇二）二三一一四三四一

傳真／（〇二）二三七一七七四四

ISBN／957-99011-2-0



在生命的泥沼中成長

天主教善牧基金會 主編

AVON

美商雅芳化妝品公司

贊助印刷

第一篇作者簡介

史提芬(Stefan Vanistendael)是國際天主教兒童局 (International Catholic

Child Bureau BICE)主管研究發展部門的副秘書長。他有比利時大學社會學與人口學的學位，先前曾在布魯塞爾(Brussels)人口與家庭研究中心任研究員，1979年加入 BICE 工作。

目錄

序

在逆境中成長

冰原上飛過一隻鶴鳥

生命韌性復原力

自序：另一種人性觀點

緒論

第一篇 在生命的泥沼中成長

第一章 何謂韌性？

第二章 構成韌性的積木（要素）

第三章 以更廣的視野看韌性

第二篇 台灣少女的經驗

第一章 看見韌性

／瞿海源

／陳艾妮

／鄭玉英

／湯靜蓮修女

／湯靜蓮修女・鍾榕榕

／Stefan Vanistendael

／湯靜蓮修女・鍾榕榕

結論

第二章 培養韌性（家庭的角色）

第三章 找尋韌性（學校、社會的責任）

第四章 社會的韌性

／湯靜蓮修女・鍾榕榕

147 139 117 99

序

在逆境中成長

瞿海源

解決社會問題最困難的部份之一就在於案主的「復原」，也在於整體社會無法有效協助案主「復原」。在雛妓問題上，也正是如此。近年來，反雛妓和救援雛妓運動想要解決的問題之一，是在處理所謂自願說，即許多雛妓是自願賣淫，把她們救出來也沒有用。其實，未成年少女心智未成熟，受社會不良影響，再加上種種不利的環境因素左右，自願從娼本身就是很成問題的說法。然而，這些所謂自願從娼的少女也就比較不容易復原。總的來說，雛妓復原是相當艱難的事，對於像善牧、勵馨、婦援等民間團體努力致力的工作，就都是在復原，培育少女的復原力，也在增強組織本身的復原力。少女淪為雛妓，大都是處在艱苦的情境，要能獲得適應社會生存的能力，就得要有強盛的動機和堅忍的毅力，在適當的再社會化的環境，如

中途之家，獲致再生的力量。我們對於能復原的少女和幫助她們復原的團體和這些團體的工作人員都十分敬佩。因為在順境中成事容易，而在逆境中要奮鬥有成，就倍加困難。

這本書以「在生命的泥沼中成長」為名，正切合「復原力」的原意。在緒論中，作者說乍看之下是一個悲觀論者的對生命的質疑，我的解讀卻不太一樣。這個標題一點都不悲觀，是一種不畏艱難克服阻礙，追求生命的成長，對生命的肯定是樂觀的，至少是從悲觀中站了起來。我們看到書中活生生的例子，被摧殘蹂躪的小女孩，一個個從很困難的環境中，在善牧的幫助下，站了起來。過去是悲慘的，未來卻是樂觀的。這種復原力的展現，靠的是個人的覺醒和各種內外環境因素的配合。相關主角要盡很大的力，這個和口號式的心靈改革很不相同。關於這一點，我和作者對心靈改革的看法也很不一樣。不過，對於本書中所強調的復原力我仍然是很支持的。

善牧湯修女自新加坡來台後，一心致力輔導雛妓的艱苦工作，和善牧同仁、義工努力從學理和實務上尋求種種可能的突破。在一九九〇年代末，我為了修訂一篇

「色情與娼妓」的論文，特別向湯修女索取有關雛妓問題的學理和意見。相形之下，面對善牧的需求，我們所能貢獻的實在太少。除了一份關懷外，也沒能給予多大的幫助。對於像為這本書寫序，或幫助看看有關雛妓的研究或實務報告，我們還可以幫點小忙。有時因為忙得轉不過來，也幫不上什麼。寫這篇序也是對善牧敬意的一點表示。

（於台北南港中央研究院）

冰原上飛過一隻鶴鳥

陳艾妮

為什麼有人隨險坡而墜入深淵？

為什麼有人出淤泥而不染？

什麼樣的情形使人墮落向下？

什麼樣的情形使人奮鬥向上？

在這些年的個案接觸中早已發現，這幾個問題都沒有絕對的答案。這，就是迷信命盤星座，費時去追溯童年歷史、進行心理分析、借重靈療、催眠治療、模擬情境……這些技術不能解釋、預測，也無法完全治療人類行為的原因。

為什麼這麼多古今中外累聚的技術不能終究徹底解決人的問題。

為什麼？因為在人的環境中，「變數」太多了！這就是境遇很坎坷的未必失敗；而IQ或EQ很高的竟然出現反社會行為；同一個父母養出的手足成就居然天差地遠的原因。

而這個（變數），不是「事後孔明」的命相師左右訛指出來的十分偉大壯觀的

星宿運行，而只是潛藏在當事人內在的、十分微小微妙的，即使出自同一家族也有相當個人差異性的一種「變數」。這個條件，就是一個人的「復原力」。

「復原力」——這股內在力量，在天主教善牧基金會最新出版的「在生命的泥沼中成長」一書中舉出許多實例。

這些實際的故事多麼令人感動，甚至，它們也激勵了我，証實了我的信念。是的，「復原力」不只是一種天賦，因為它可以透過教育、激勵、誘導、甚至當頭棒喝或走頭無路的處境，而被開發。

這些充滿血淚的故事讓我回想起曾有一個從小自我封閉的愛斯基摩人，九歲時看到一隻大鶴鳥在冰原上飛過，便突然醒了過來走出關閉的世界，日後並成為一個國際知名的環保專家；就像我常看見向我提出問題的人，突然因為某一句話打到他的心坎而在眼中流露出破冰的神情，這都是令我深深感動的畫面。

「復原力」的開啟，就像冰原上飛過的一隻鶴鳥，是那麼簡單與無意識，但因當事人的自我啟發，卻可能產生驚天動地的意義與力量。

這些年，透過文字與言語，運用寫書、演講的方式，只是在提醒身處煩惱困苦

中的人明白這個根本的責任，你必須自己看到鶴鳥並且有所感應。我認為，把人生的「生殺大權」交到當事人手裡比安慰苦主更慈悲，因為它極可能使處於困境的人自我激勵出這一股可貴的、長久備用並能再生的力量——復原力！

所以，我常面對向我求救的人認真的說：「開門的鎖匙都是在自己的手中；回家的路都是自己找到的！你想解決你的問題，絕對是靠自己；我和我所說的話只是湊巧出現在你身邊的人而已——就和冰原上偶然飛過的一隻鶴鳥一樣。」相信每個社工員也是抱持著這種心情的。

如何加強「復原力」呢？「在生命的泥沼中成長」書中指出：提供支援網絡、生命意義、生活技巧培訓、自我意義自尊及幽默感的加強，復原力就會逐步強化。在此之前，最重要的是要讓受苦的人「看見」、「感覺」、「體會」鶴鳥的意義。雖然現實人類的處境愈來愈複雜與困難；每個人的遭遇也隨之愈來愈起伏。好，在主宰人類行為的因子是多元而豐富的。只要我們不再花時間去反悔究責，只要我們善於自我激勵復原力。

因為，人的問題，只有人自己能解決；家庭的問題，只有家庭才能解決；如果

人與家庭聯合起來，我們或許有可能解決社會問題；如果你想等待社會來解決個人與家庭的問題，不如及早覺悟，自力救濟吧！

在我看來，除了受傷過後的「復原力」以外，還有事前的「免疫力」、過程中的「抵抗力」，這都是面對沈淪陷阱的現代人必須自我認知的人生必修科。

決定是浴火鳳凰，還是煉獄冤魂的因素是什麼？

這是我曾自問的問題，相信也是很多人曾自問過的問題。它的答案就是——復原力。正視復原力的價值，讓它成為輔導諮商的另一項有效工具——讓當事人自主自救、打斷幻想、停止等待、離開造成傷害的病原體（有的時候是人，有的時候是觀念或價值觀）。

在瘋狂刺痛之中及時清醒鎮定起來，面對並接受事實；拒絕毀滅、抗拒崩潰、在破裂傷痕中，建構正面的生活秩序，希望所有受苦受難的人能成為有能力自救的人。

別問姻緣業力，不再怨天尤人；不管什麼風暴，讓復原力陪你療傷止痛。

看到冰原上飛過的鶴鳥後，成為一朵出淤泥而不染的冰雪蓮花，這是我們的衷心建議與祝福。

生命韌性復原力

鄭玉英

有一種人，環境不佳，命運乖舛，卻散發出令人目眩的人性光輝，而且用適切的方式表達出來。我們熟知的劉俠女士，因類風濕關節炎，帶著渾身疼痛，積極而持久地投身公益；最近見報的抗癌小巨人周大觀，小小年紀卻有超越性的眼光看待病與痛，面對死亡卻用天真的詩句展露豁達的心胸；早些年的鄭豐喜，以重殘身軀及進取之心，如同「汪洋中的一條船」給人深刻啟示。我們不禁要問：這些人是怎麼辦到的？

筆者在心理輔導領域裡徜徉多年，閱人不少。有若干案主令我深受感動，多年不忘。受虐卻心懷仁慈的，吃虧卻能衷心寬恕的，挑起家計還能品學兼優的孩子，失落連連卻仍熱中生命、性情平和的。他們令我不敢說心疼，只能衷心欽佩。

本書給這一種人作了概括性的描述，稱之為具有生命韌性。筆者讀來很有同感，也喜見此一名稱，能將這種特色傳達出來。在我們納悶韌性的生成原因時，有人將生命韌性有關的因素萃取出來，十分耐人尋味。

還有一種人在艱苦環境中生長，產生某種超強的力量，卻不符合社會規範，或是方法不合宜，或是在自恨、自傷中還渾然不知。為娼少女即為其中一種。早期的不幸，又因某些際遇而誤入歧途，要抽身之時，可能受制於外力無法脫出。也可能雖有脫離之機會，卻因心靈的桎梏不自由而無力回頭。

倘若失了節度，扭曲的韌性也可能成為人格特質的過份施展或人格偏差。報端見智慧型犯罪可否說是另類的韌性呢？只是他們完全走反了方向，因其不宜而害己害人。

第三種人是在不良環境中受傷跌倒，但在自覺當中力求扭轉人生，在成長的努力中發揮其復原之力，重現正向的生命力。

復原力或可視為韌性之一種，韌性是每一並不完美的我們在此缺憾比比的人間，企圖重整旗鼓時的內在力量。

心理輔導工作基本上是運用專業方法與案主的復原力結合才能產生功效。我們需要視出當事人的既有韌性；修正其在過度努力當中的不宜之處，激發其潛在的復原之力。

精神醫學家史考特·派克說：「我們很清楚人是怎麼病的，至於病人是怎麼痊癒的，那永遠是一個難說難測的奇蹟」。或許這奇妙的力量就在於當事人體內的復原力吧？

有一位自小被傻傻的孝心驅使，賺了花花綠綠的新台幣，換到了哥哥的機車、弟弟的學費、媽媽的房子，卻貼上了十年以上的青春的原住民女孩，在暗無天日的皮肉買賣中她說：「有一天，我看到窗外的陽光燦爛，我突然覺得，那才是我所要的生活：」。說到此處，這位不識字的原住民女郎痛哭失聲，我在揣測，那陽光在那一刻激起了她的什麼，莫非是那埋藏心底的復原力的種子、發芽、茁壯帶領這個女孩走出了昏暗的生活。

有人說今年台灣的失業率加上物價上漲所呈現的「痛苦指數」高居不下，相信台灣的心靈痛苦指數更是高得嚇人。過去二十年的繁榮社會中培育出的新新人類，習於舒適的生活，面對下面二十年將來臨新的時代挑戰，我們何能不注意自身的韌性如何及著眼於下一代的韌性培育呢？

〈寫於反璞歸真工作室〉

自序

另一種人性觀點

湯靜蓮修女

做青少年工作總避免不了面對那些孩子們父母的眼淚。他們流淚，因為心疼孩子受苦；他們流淚，因為自責自己的「失職」；他們流淚，也因為他們不知道該怎樣救自己的孩子……。面對父母的眼淚，總讓人感慨不已，在這個時代，不論是做孩子、還是做父母，都很難！每個人所迎接的挑戰都是複雜而多樣的。

善牧修女會從事少女輔導工作十多年，強調的是幫助她們找回或培養個人的內在力量，去對抗、解決他們所遭遇的難題。這樣的輔導方式，我們一直不知道該如何正確的稱呼它，直到我們在五年前看到了一些關於復原力的書，發現書中所陳述的論點，正和善牧的輔導理念不謀而合，從此以後，「復原力」（或稱「韌性」）的理論與做法便成了我們輔導上的重要依據。只是我們當時沒有想到將它翻譯出