

主辦機構



明愛賽馬會思達計劃 - 男士社交及情緒支援服務

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

男士 心像 工作 集



男士心像工作集

出版：香港明愛家庭服務

督印人：林綺雲

編輯：王柏軒（思達計劃督導主任）

設計：馬偉明

出版日期：二零二二年一月

非賣品

版權所有 不得翻印



思達 



思達網址



香港明愛家庭服務



香港明愛

ISBN 978-988-74686-2-2



9 789887 468622



Gamebook 簡介

這半邊小書嘗試描述透過影像進行男士工作的實務經驗，統合自筆者部份個案及小組工作。內容將提供一些活動例子及相關活動工具，希望能帶動讀者更多想像力，去發展不同的使用方式。

內容概要

1. 運用影像進行男士工作的幾個好處
2. 影像工作的一些理論概念應用參考
3. 與男士進行影像工作的建議目標及方向
4. 進行影像工作時較常運用的圖像元素
5. 進行影像工作的一般流程描述

運用影像進行男士工作介入有以下幾個好處：



帶動右腦運作

男士一般傾向理性，以事實陳述經驗的習慣，好保護自己，但同時亦限制學習去擁有經驗。透過視覺刺激較易帶動右腦圖像記憶，有利進入男士情感世界。



外化內在經驗

男士一般對生活經驗表述較單薄。經驗存於記憶，亦存於身體，藉影像投射，讓內在經驗有一個中介客體，提供男士及他人覺察，承認，再觀察，再評述，及吸收反饋的可能性。



為記憶賦予框架

記憶包括眾多內心圖像，往往涉及不同時地人。當男士面對矛盾複雜的困擾，或會有困難作表述，變得零碎。透過影像工作給記憶賦予框架，定義經驗，為記憶建立有意識的索引，有助創造主體意義。



為經驗設立界線

對男士來說，一些視覺經驗或較易引動強烈情緒或身心反應，藉影像管理讓男士學習分辨自己及別人的疆界，並理清想法，情感，及需要之間的分別。



聯繫遺忘心像，建立較有意義的個人時光關係

遺忘或忽略功能讓人離開帶來不適的記憶，使能暫時聚焦眼前生活所需，但同時亦錯失管理過去的機會。透過重整內心影像，聯繫情感與記憶，續寫新的生命故事線索。

影像工作的一些理論概念應用參考：

總括而言，影像介入工作似藝術多於技術，並沒有既定步驟或程序，運用上存乎一心，按雙方目的，關係，及身處情況而變化。筆者借此分享一些認為較有用的理論概念，為讀者提供一些應用上可能的導引方向。聯繫情感與記憶，續寫新的生命故事線索。

（一）投射式聯想

按心理動力理論，投射（Projection）是人類心理的功能，將未經處理的部份置於外在，而投射橋接內在與外在世界，可產生個人意義，或構成偏好或構成偏見，並反映人的內在思維和種種需求，一般於意識以外運行，屬前意識。透過投射聯想，有機會繞過部份防衛機制，讓潛意識的一些內容，遺忘的記憶，隱藏情結，或深層矛盾可浮現於意識之光，重新檢視及表達。

影像介入工作經常運用投射概念，例如透過提供各式視覺事物，使男士從模糊及不批判作起點，逐漸朝向清晰浮現內在，接納自己經驗。男士較常見是將情感部份，或不符合所設想的男性特質部份，投射於女性和他者。

特別一提，工作員本身的亦可以成為被投射的對象，無覺醒下可引發雙方防衛。

應用例子：邀請男士從一系列圖像中選擇令自己此刻較不舒適的一張圖像，再加以說明。

（二）客體關係

客體關係理論描述人藉對物體的想像，以區別，建立，和維繫人我關係，滿足需要的一系列心理過程。過渡性客體（Transitional Object）作為主體內在與外在環境的中介，讓主體在難以捉摸的內在經驗及難以掌控的外在環境，有一個緩衝及協商的含糊空間，讓未成形的情感及思緒有機會逐步分化具體成形，得以進入意識範圍，並形成可供議論的思維。

舉例有些男士會隨身攜帶電筒或萬用刀之類棒狀物，暗藏對能應付環境危機的英雄心理象徵。又例如有些男士收藏女性照片，以表達一種內在未能滿足的擁有、或難捨、或思念情意。

透過影像或類影像物體可為男士提供較安全的心理空間，顯露內心意欲，討論含糊情感疆界，漸區分我與非我的健康心理疆界。

若呈現的是構成極大困擾的主題事物，共同詮釋時步伐要慎重，避免操控。

應用例子：邀請男士繪畫或找出代表較好的及較不好的男性和女性肖象，探索內心影像。

（三）神經語言程式學

雖然較具爭議性，神經語言程式學提出一些另類觀點和方法，讓人觀察自己及與人相處的特點、困難、和出路。視覺與聽覺佔學習經驗可高達七成。若有效處理視覺相關記憶亦有助面對及化解難題。愈深刻的經歷往往聯繫著愈深刻的



圖像或影像記憶，容易引動情緒和思言行為。部份具影響力的圖像，透過影像調整，即改變視覺次感元素（VAK），例如改變色彩或對比，更改位置或距離，增加或減少特定圖像因素，有助鬆動慣性思維，改變固化情緒，有機會引發新的覺察。筆者的經驗是男士對空間有關的次感元較易有反應。

此學說主張高效學習可由高效模仿達成。人亦能透過拆解與模仿，作出想要的改變。當運用於影像介入工作時，可留意讓男士感困擾經驗的影像特性，例如是否常停留於時間線的某個節點，按改變的目標，於先後次序加插不同影像或片段，創造新的意義。

應用例子：邀請男士就自己一生中經過的幾個階段選擇合適圖像，探索關鍵的人生經驗，及當中具影響力的學習和總結。

（四）容格學派藝術治療學說

創作是人類的本能，具有治療及平衡的功能。容格提出集體潛意識 (Collective Unconscious) 的概念，藉原型 (Archetypes) 及象徵 (Symbols) 的解讀，能更深入認識心靈本質。跨越人格面具 (Persona)，接納內在陰影 (Shadow)，與潛伏陰性力量 (Anima) 相遇，是通往個體化 (Individualization) 目標的路徑。

影像是心靈的語言。協助男士從接觸影像，描述影像，解析影像內容，可將內在經驗傳導、減弱、轉化，達到昇華、綜合及同步的效果。男士容易對未掌握或視為弱點的經驗持

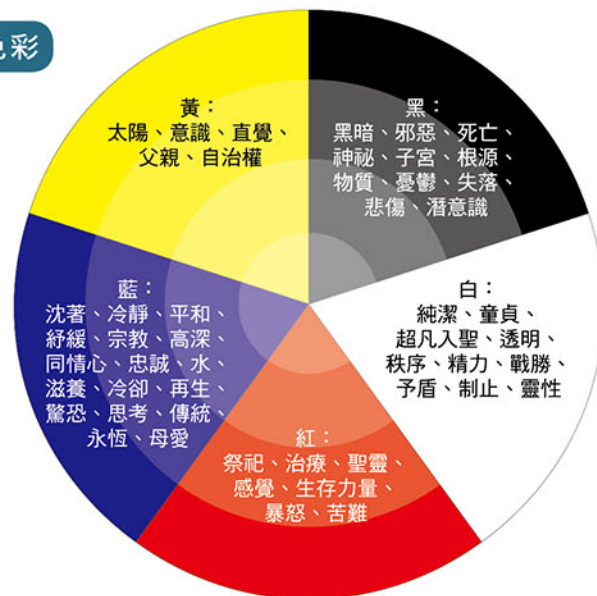
否認態度，自我呈凌駕表徵。藉影像所呈現的主體，及背景圖像元素的關係，浮現尚待確認的經驗。

舉例男士被美女的照片吸引注意力時，心靈背景可能是當代對女體評價的男性集體意識論述下的性別思維，及箇中隱現的欲望和自卑陰影，及成為完整一體的內在嚮往。

應用例子：邀請男士找出能代表心目中男性及女性特質的圖片各一張，並分享各三個聯想，及一個背後共通點。

容格學說對象徵有深入描述，認為象徵不是符號，具備跨時空及文化的人類共通性。當運用於圖像工作時可有助理解。在此簡述一些非線性解讀可能例子：

色彩



圖案

- 圓：受保護、界限、運轉
- ✝ 十字：人神之間、二元對立的接合、犧牲
- ✋ 手：掌握、創造、接觸
- ♥ 心：愛情、勇氣、情緒起伏
- 🌳 樹：生命力、世界軸、本我

數字

- 1：統一、開始、潛力
- 2：分割、對立、對稱
- 3：活力、能量、運轉
- 4：平衡、完整、完滿
- 5：完整、擴展

（五）沙維雅模式的冰山隱喻

沙維雅女士被譽為家族治療之母，她遺愛人間的智慧，深信每個人都具備成為更完整的人性種子。此模式以冰山比喻作為體驗人性內在的工具，著重意識覺醒及選擇，以改變未覺察防衛反應及角色關係互動。

內在冰山隱喻各層導引：

行為：發生了甚麼？

應對：即時自我保護機制（討好 / 指責 / 超理智 / 打岔）

感受：傷心，憤怒，焦慮等等

感受的感受：對所感受的決定

觀點：想法，價值觀，原則，見解，記憶等等

期待：對自己或對別人的期望

渴望：愛，接納，成功，意義，自由，安全等等

自我：自尊感

當結合在影像介入工作上，沙維雅模式的冰山隱喻提供探索影像時的對談方向。例如可以提問：你是怎樣挑選這幅圖畫？看到這幅圖畫的即時感受是？這圖畫代表你生活中哪些經歷？從圖畫中有哪些期待未滿足？你認為自己是一位怎樣的男性？以上等等都是屬於冰山隱喻的提問方式，目的是讓探索趨向深入內在，而非停留於表面故事。

此外，參與活動時，男士往往帶著與家人關係的困擾，使用蘊含備家庭元素的圖像，有更多機會呈現男士對家庭的內在經驗，例如家庭聚散，親密與衝突，失落與和解等等。

應用例子：邀請男士為家中每位成員選擇一個圖像，包括自己，並形容彼此的關係親疏。



（六）完形心理學 (Gestalt) 空椅技巧

完形理論研究人類知覺經驗，提出部份的總和並等於全部。認為人有從零散外界訊息，整合及組織成為意義的心智傾向，藉賦與形狀和意義，產生個體頓悟，應對難題。由於此知覺過程的個別性，產生意義只屬於個人，獨立於原來外在訊息，也不等於原來訊息的全部，故不會有絕對正確的視角。因此，認知自己怎樣解釋感官知覺，有助放開固執，獲得覺察，作出改變。

探討形狀邊界與背景對比，判別主體，是影像介入工作的重要參考。可留意男士如何描述一幅圖像，甚麼圖像元素優先得到注意，又有甚麼元素被忽略，有機會見到形成困擾的心態。舉例筆者帶領活動時，曾有一位男士形容圖像中一支筆依傍筆座才站穩，仿如自己未能獨立，卻忽略了該筆本身的另一端是重要支點。這時候，透過空椅技巧，讓支點與依傍點對話，突顯立對，嘗試化解矛盾，達成和解，有助達成再平衡。

空椅技巧，讓現象中被忽略或否認的，有機會浮現於意識，減少壓抑，重現流暢。男士一般容易壓抑情緒和否認失意，探討圖像中的矛盾對立或被忽略的元素，能協助男士接觸自己埋藏掉的經驗。實施時，第一步是介紹，嘗試描述圖像中所有能留意到的部份。第二步是找出對立面，一般是較喜歡或接納的一個部份，及較不喜歡或拒絕的另一個部份，可以各自命名。第三步是對話，於不同位置為兩部份輪流以第一身方式發言，引導互相回應，達至頓悟。

應用例子：邀請男士找尋兩張圖像，代表外在常被看見的自己，及內在鮮為人知的另一面向。

與男士進行影像工作的建議目標及方向：

協助男士較深入地接觸自己

大多男士停留在故事表層，易借用對他人不滿，替代表達自己的真實心聲。故此，為男士進行影像工作時，首要分開故事與經驗的不同，後者通往自己。

協助男士更完整地表達自己

男士表達自己時，往往側重所謂大道理或大原則，較少從個人體會或需要出發。所以當留意男士很離身地或很概念地表達時，除可反映份屬個人觀點外，亦可以邀請他提供生活事例，並詢問當中涉及未經表達的情感及背後隱藏需要。

發掘內在資源

當男士借影像分享生活困擾及疑難時，或會將自己停留在無能為力或無可奈何的位置，失去希望。這時候，男士需要鼓勵，讓他們先看到自己曾經的努力及付出的內容，而不單看著未達成的願望，並從中找出男士的核心動力，例如願意去愛，願意去保護。

呈現內在矛盾

心情困擾，往往源自內在失去和諧但自知。容易想自己要這樣做，但實際行為上就是另一樣。又或只注意到自己的

不滿，卻忽略別人的處境。出現盲點就形成了困擾的基礎。探討影像時若呈現個人內在張力，有助提昇覺察，及為選擇負責任的能力。

處理未了情結

往往會有一些未滿足的期待，帶來遺憾或哀傷，男士容易埋藏心底，不想回顧亦不願被觸碰，化成鬱結，影響情緒功能。影像工作有機會讓舊情結浮現，透過覺察，承認，接受，及轉變循環過程，逐步化解。

進行影像工作時較常運用的圖像元素：

當男士發現對自己有影響力的圖像時，會有機會就圖像影響力進行轉變的工作。筆者發以下一些圖像元素，有助調節圖像所帶來的影響力。



主體與焦點

每幅圖像都有主體，往往代表個人，又或個人關注點。若發現主角處於圖畫中的不利位置，可以嘗試發展另外的可能性，例如可發展不同的主體展現方式，超越限制。焦點指視角中能容納的範圍大小及角度，若發現已描述的焦點屬固有困擾的建構，可嘗試推演不同焦點，藉新視角與再定義範圍觀看原本圖像，達致新的覺察。



光暗與色彩

一般來說，圖像愈光代表力量及希望，愈暗往往表達無望及孤單。對色彩譜系的解讀亦可參考上文。黑白圖像相對彩色圖像攜帶不同情感，繽紛色彩能令記憶更鮮活有力，趨向單色表達過去或某種極端。若留意到男士所選具影響力的圖像偏暗偏黑色調，可從主觀默想作出改變，或加光或影，或突顯主體與其它部份的關係，以達致共同目的。



反射與流動

圖像並非一成不變，會以影像碎片或片段方式存留記憶。片段往往比圖像包括更多資訊，例如時間感。將圖像發展成片段，有助鬆動視角；將片段裁切成圖像，有助凝聚焦點。而反射可表示對立面，屬未知空間，是未被圖像包含的潛藏經驗範圍，可用於主動聯想，引發新可能。



進行影像工作的一般流程描述：

雖說影像介入工作並沒有既定步驟或程序，會按雙方目的，關係，及身處情況而變化。但概念上仍可以劃分一些階段，方便定位。

- 1) 引發圖像：給予選擇，讓男士自由地找出與題目相關的圖像。
- 2) 描述圖像：男士介紹圖像內容及所有聯想。
- 3) 尋找個體主題與圖像間聯繫：從觀察圖像元素及聆聽男士表達內容，建立困擾與圖像之間的各種線索。
- 4) 尋找個體與圖像關係：按上述路徑，建立能扣連圖像與男士本身的各種線索。
- 5) 圖像內各種元素互補，衝突，或矛盾關係：當認同關係出現，藉探討圖像內各種元素，呈現困擾主題與男士本身的關係。
- 6) 賦與意義：透過探索圖像時到達不同層次，不止於描述故事，要創造此時此刻的正向新意義。
- 7) 不同參加者的圖像共鳴及共同意義：若合適，借連繫其他參加男士的圖像經驗，產生團體共鳴或新的意義，亦有助凝造更深入社群分享。



圖片摘自男士小組組員 Momo (化名) 功課

圖像探索工作例子

(背景是一個有六位男士參與的男士小組的第三節晚上，對話屬摘要)

← 手機拍攝：情緒察省男士小組

請Momo介紹下你的照片功課?
工作人員

這是上課時我拍下的。照片構圖是一支原子筆，依靠著一個筆筒。我想表達的，這支筆就好像我自己，想獨立地站地來，又未能做到，只能依靠別人，感覺自己好無力。
Momo

這支筆會有甚麼感想才會想獨立站起來?
工作人員

其實就像我已經有工作，也有拍拖，但距離建立成家立室仍感到很遙遠，目前仍要靠別人支持生活，好像看不到未來
Momo

請講講照片中這個筆筒吧
工作人員

這筆筒就仿似代表我的家人，我不想加重他們的負擔，但自己又未能做到完全照顧自己生活，仍要依靠他們
Momo

當你提及依靠這兩個字時，你是看著這支筆的哪一端？是桌面的？抑或與筆筒接觸的？
工作人員

我看著的是與筆筒接觸的那一端。
Momo

這支筆有兩端，當看著筆筒這一端，你說的是依靠；若現在請你將注意力，移去筆的另一端支點，你又看到甚麼？會怎樣形容？
工作人員

我看到這支筆其實都有努力去支撐著，雖然未完全做到，但也做到部份，亦不斷努力不讓自己倒下去。
Momo

對於努力付出不倒下，你此刻有甚麼感想？
工作人員

都值得肯定的。
Momo

我的心境

範例活動（一）：我的心境

目的：認識及表達你此刻的心情，及關切的人生境況。

說明：1) 請你先深呼吸，讓自己靜下來，並接觸此刻內心內在。

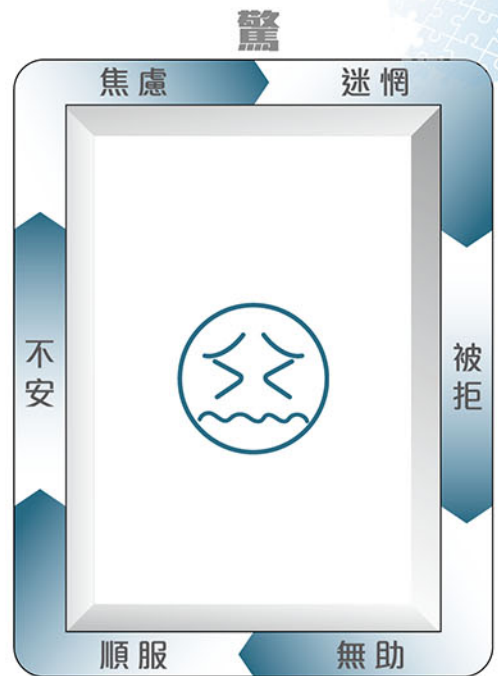
2) 瀏覽圖像咭，然後選擇一張能代表此刻心情的圖像。

3) 將所選圖像放置在任何一個喜怒哀或驚任一的相框內。

4) 找出與圖像有共鳴的情緒形容詞並分享。

5) 再從圖像咭中，再選擇一張能與上述心情有關的圖像，置於任何一個處境相框內，並找到合適的詞語作出解讀。





我的 過去、現在、未來

範例活動（二）：我的過去、現在、未來

目的：了解自己的現在，如何受過去影響，及將帶往怎樣的將來。

說明：1）請你先靜一靜，想想你的現在生活是怎樣的。

2）接著，回想怎樣的過去，帶你到今天的。

3）然後，想象一下你的未來，會是怎樣的。

4）最後，找尋能表達以上三個時間的圖像各一，分別放置於在三個相框，並回答在每個時期的提問。



我過去的影響是…



我現在的考慮是…



我未來的心願是…

我的外在、內心、秘密、潛能

範例活動（三）：我的外在、內心、秘密、潛能

目的：認識公開的我、私密的我、及未知的我。

- 說明：
- 1) 如有鏡子，先觀看一下自己。
 - 2) 選擇一張圖像代表別人眼中的你，放於「外在相框」。
 - 3) 選擇一張圖像代表你怎樣看你自己，放於「內在相框」。
 - 4) 選擇一張圖像代表不為人知的你，放於「秘密相框」。
 - 5) 選擇任何一張你喜歡的圖像，放於「潛能相框」。
 - 6) 給予每張圖像合適的形容詞。

外在

請給你的外在一個形容詞

內心

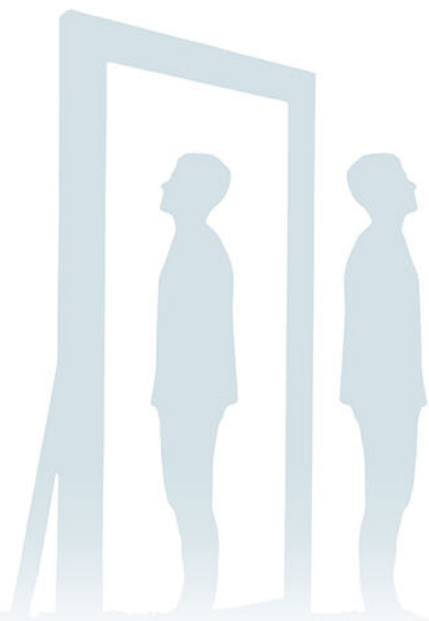
請給你的內心一個形容詞

秘密

請給你的秘密一個形容詞

潛能

請給你的潛能一個形容詞



我心目中的男和女

範例活動（四）：我心目中的男和女

目的：探索形成性別期望及角色定型的社教化力量，及對自己的影響。

- 說明：1) 請你先想一想社會上一般人對男人及女人的任何期望或默認準則，有哪些你認同或不認同。
- 2) 從你自己性別開始（例如你是男的，就由男性開始），選擇一張圖像，代表你心目中男/女性的「外在行為形象」。然後，再選另一張圖像，代表此性別的「內在特質」有甚麼。
- 3) 再從另一性別，按你心目中的想法，重覆以上指示。
- 4) 比較及對照社會對兩性思言行為上的準則異同，思考從可以來？及對你的影響。
- 5) 嘗試形容自己及伴侶的特質與上述期望或準則相似或相異。

男性言行舉止是怎樣的？

男性的內在特質是怎樣的？

男 外在	女 外在
男 內在	女 內在

女性言行舉止是怎樣的？

女性的內在特質是怎樣的？

父母

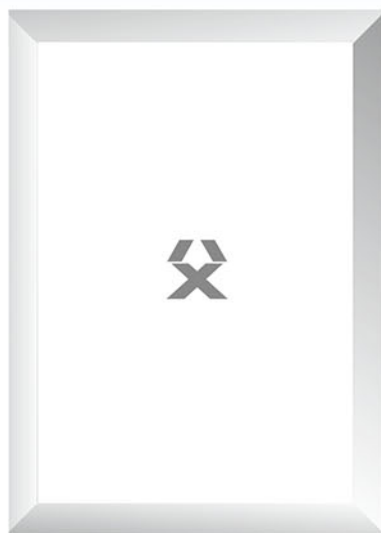
我



範例活動（五）：父母與我

目的：探索家庭成長，及父母對自己的影響。

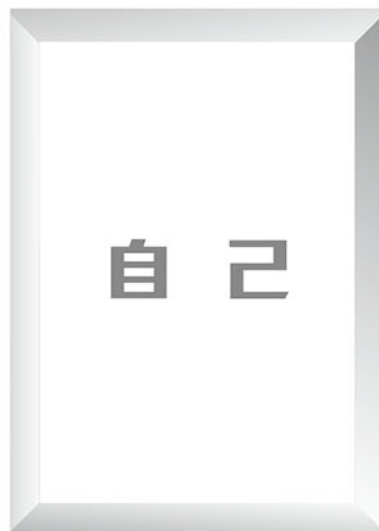
- 說明：
- 1) 先找一張能代表你印象中母親形象的圖像，放在「母親相框」。
 - 2) 再找一張能代表你印象中父親形象的圖像，放在「父親相框」。
 - 3) 最後找一張代表父母對你印象的圖像，放在「自己相框」。
 - 4) 運用各種線條，顏色或圖案，表達三者的關係。
 - 5) 為每個人配上三個性格形容詞，並給這家庭的起一個名字。



父親三個性格形容詞



母親三個性格形容詞



我自己三個性格形容詞

- ~~~~~ 折線 代表衝突
----- 虛線 代表疏離
———— 粗線 代表交纏不清

男士人生五個大夢

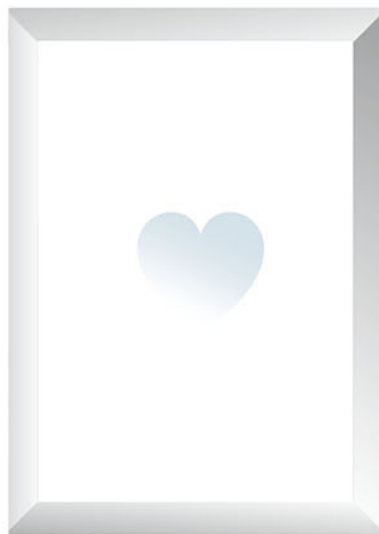
範例活動（六）：男士人生五個大夢

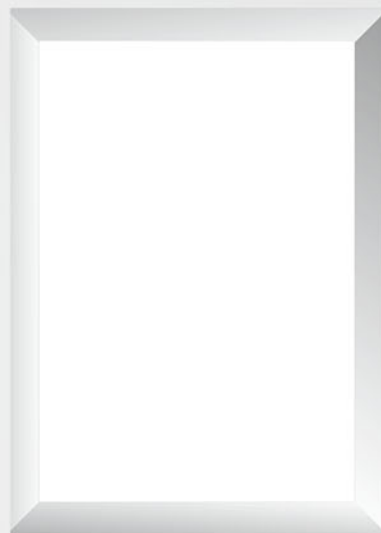
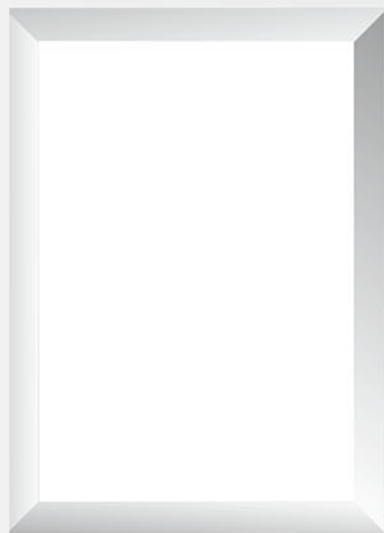
目的：思考對男士一生中最重要的五個人生夢想及成就落差。

說明：1) 試想男士一生，若有五個夢想，將會是甚麼？

2) 從圖像中挑選五張，分別能代表這些夢想的。

3) 已達成或大部份達成，放在靠左的相框；未達成或未有機會達成的，放在靠右邊相框。





範例活動（七）：過去的三個遺憾

目的：回顧過去種種失意，並學習面對及放下。

- 說明：1）回顧過去，可有任何未滿足的期待，帶來遺憾？
- 2）從圖像中選擇三張能夠代表的，放在相應的相框內。

過去三個遺憾