触康健®个案课程 – 调和艺术的复兴像火一般

为未来注入动力

Touch for Health® Casework Workshop – the Revival of the Art of Balancing Brings Fire to the Future

- 蔡慧明，香港

- 国际肌动学会议
- 印尼巴厘岛，2019 年 10 月 19 -21 日

(翻译自英文原文)

简介

本人很荣幸能成为是次在印尼召开的触康健与国际肌动学会议的主讲嘉宾。这是第二次在亚洲举办的触康健国际会议。1998 年起我已成为注册触康健导师，2008 年起担任大中华区的教务理事，2011 年至 2013 年曾任触康健学系系主任，现时是触康健学系董事会成员，我想利用这机会，从历史和前瞻性角度，探究触康健的发展。

施约翰(John Thie)和施嘉莉(Carrie Thie)风格的触康健

我们许多人很荣幸从创始人施约翰医生身上学习触康健，现还记着他对推广触康健的愿景和热情。他展望触康健能用于每个家庭，成为忆想安康的自助工具。我首次接触/学习触康健，是施约翰在 1997 年于美国加州马里布所举办为期 6 天的触康健工作坊。该工作坊有 8 位人士参加，并以施约翰医生所著的《触康健》一书（一般称为「红皮书））作为课程手册。该书的结尾说道：「施医生到世界各地提供培训，教授触康健各种技巧以提升成效，帮助人们实现个人目标。」即使祇参加了他为期 6 天的触康健工作坊，我清楚知道这就是他想分享的目的 - 将触康健推向全世界。

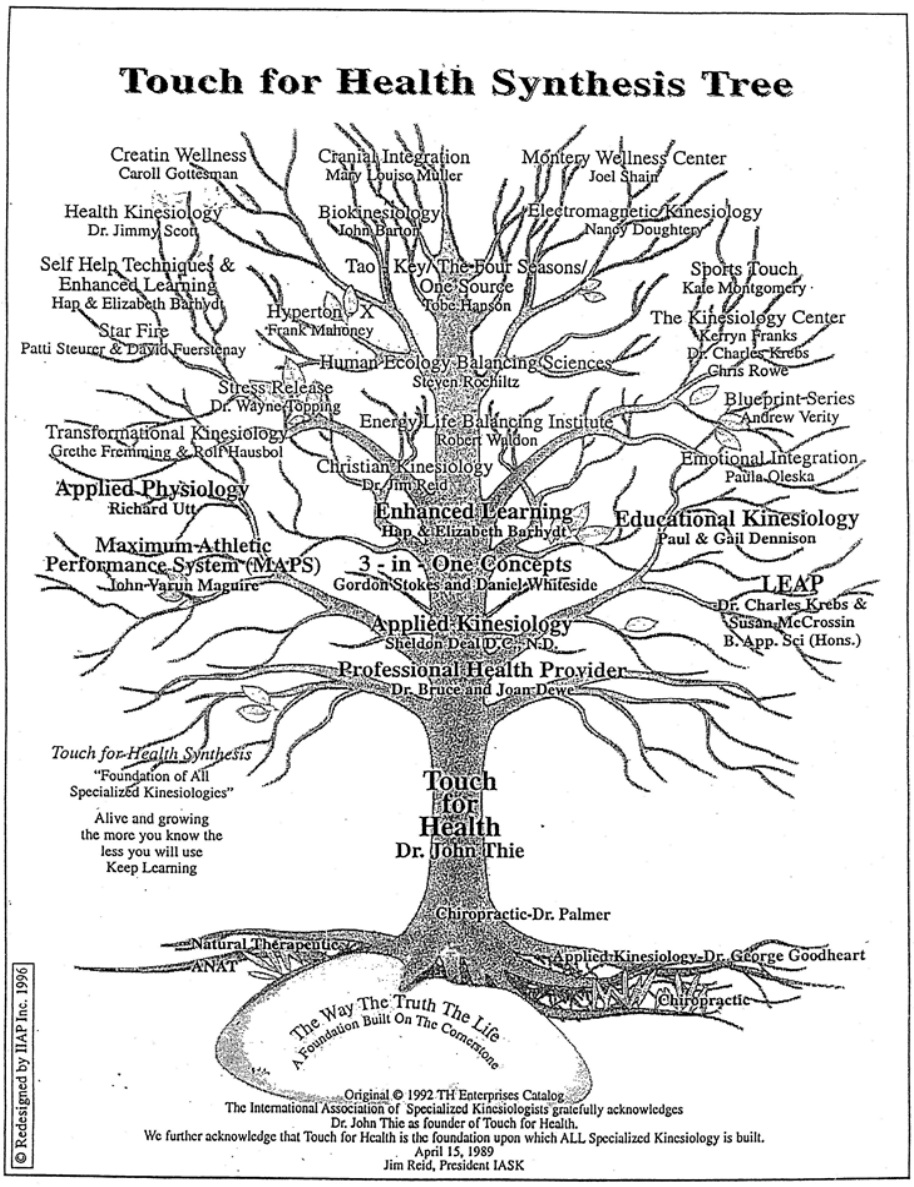
他以个案导向形式教授触康健。使用与客户面谈的形式、目标设定技巧，以及在为她的脊骨神经科诊所所使用过的所有触康健调和技巧。「14 肌肉见招拆招」是他最喜欢使用的技巧。学员观察他如何做调和，然后互相练习。其性质并不是一些人所描述的「临床性」(clinical)。在此可容许我再予以评论。我记起触康健是以整体性、富艺术性的调和方式传授。这样可唤起该人及其精神的觉察。尽管他们可能不会立即记住所有步骤，就触康健调和所能达到的效果，于总体和一般性概念而言，学员会有所体验和得着。

图： 施约翰的触康健教学风格 – 个案示范、实践导向。每个人不会忘记常挂着他嘴边那句：「你是我的朋友！」

在为期六天的课程，我们学习了 14、14+和 42 肌肉的站式肌能检测、卧式肌能检测和所有调和技巧。我们亦学习一点调和和其他种类的应用/施行技巧。我们观察导师的示范，学习目标设定以及如何做触康健调和。我们每人获派一些触康健隐喻讲义，学习并应用中国五行隐喻的一些理论和概念，以及如何将它们应用到触康健调和中。施约翰的妻子施嘉莉亦协助教授课程，她负责的部分为有效人际沟通。卡尔・罗杰斯博士(Dr. Carl Rogers)、托马斯・戈登(Thomas Gordon)和维吉尼亚・萨蒂尔博士(Dr. Virginia Satir)为有效人际交流可行方式的主要贡献者，在课堂上亦有介绍他们。此外，触康健调和教育课程所使用的主动聆听和主要咨询技巧、观察和跟踪的方式亦是教授内容。

在分发给每位学员的讲义 - *触康健综合树*(*Touch for Health Synthesis Tree*)（1992 年版权 - 《TH 企业目录/TH Enterprise Catalog》)，施约翰医生的著作《触康健》以主树干来比喻。国际专业肌动学家协会（IASK）主席吉姆・里德（Jim Reid）在 1989 年 4 月 5 日的谈话：「我们进一步认识到触康健是基础，一切专业肌动学均在此基础上得以建立起来。」触康健综合课程，被描述/比喻为树的树枝，据说是「一切专业肌动学的基础，充满生命力、不断成长 — 你知道的越多，使用的机会便越少。继续学习吧！」

后来，施约翰建议我参加来自澳大利亚的托尼・格拉尔顿（莉莉）（Toni Gralton Lilley）将会举办的触康健导师培训工作坊（ITW），当时她是国际肌动学院（IKC）触康健学系的系主任。1998 年秋，我去悉尼跟随托尼・格拉尔顿学习，参加她的触康健导师培训工作坊。她后来出版了触康健综合课程 Touch for Health Synthesis - 第 1-4 阶段（简称为「综合课程））的官方英文手册。



图：此为 1998 年施约翰触康健工作坊的其中一份讲义 — *触康健综合树*（©1992），将触康健综合课程描述为「一切专业肌动学的基础，充满生命力、不断成长 — 你知道的越多，使用的机会便越少。继续学习吧！」国际专业肌动学家协会主席吉姆・里德（Jim Reid）在 1989 年 4 月 5 日的谈话：「我们进一步认识到触康健是基础，一切专业肌动学均在此基础上得以建立起来。」

触康健综合课程和触康健评估课程

经过多年的教学，我了解到触康健综合课程将触康健技巧细分为易于遵循的步骤。教学大纲所列出的每个阶段都有其特定的学习成果。将成为导师的学员会接受培训 – 将来他们在教授综合课程时，可将技巧逐一地、按步就班地进行

讲解。人们认为以综合课程形式教授触康健，于触康健导师教授学员各种触康健技巧时，会提高教学效率和令教学内容变得容易管理。除了触康健综合课程，后来还开发对触康健更深入了解的触康健评估课程，包括笔试、口试和操作评估（简称为「评估课程）)。人们认为评估课程有助提升导师的素质，并可能促使触康健综合课程能够满足健康护理行业、政府法规或保险公司所订定的标准。

凭借触康健综合课程的作者托尼莉莉(Toni Lilley)女士担任国际肌动学院(IKC)触康健学系系主任长达 15 年，这 IKC 认可的综合教授触康健方法，已被接纳为触康健的官方教授方式，在全世界广泛地采纳。

《触康健完整版》Touch for Health Complete Edition 和「临床触康健」(Clinical Touch for Health)

施约翰和他的儿子施马修合着的《触康健完整版》于 2005 年出版，创始人亦于该年病逝。施马修成为触康健理事，而触康健完整版也被国际肌动学院认可为教授触康健综合课程的官方版本。触康健完整版是一本书，而不是课程手册，为美国和一些说英语地区的导师用于教授综合课程；而施马修亦使用此书教授「临床触康健」工作坊。2009 年，施马修在北京教授临床触康健课程，而我是合办方。该工作坊给我留下的印像是它以可「临床」的形式讲授触康健，并加入触康健隐喻的内容，类似创始人替自己做调和的方式。然而，施约翰和施马修所开发的临床触康健和以此发展出来的任何短期课程，都不是该由国际肌动学院触康健学系的官方认可课程。

触康健个案课程

了解到我国学员的学习需要，经历了触康健在亚洲的发展，以触康健学系行政管理层的角度、监察并了解世界趋势，触康健学系培训师何兆灿(Conrad Ho)和我决定重新检视触康健综合课程，从而发展另一个教学模型，目的为触康健教学和学习之艺术及其全面性，注入动力，予以复兴。2012 年初，我们举办触康健个案课程。

图：这幅画是香港的平面设计师陈本源的素描，当时他参与 2016 年在深圳举办的触康健个案课程

什么是触康健个案课程？

- 传递触康健的信息
- 「回到触康健的基础」
- 鼓励人们在日常生活中使用触康健
- 寻找推广触康健的新方法
- 寻找教授触康健的新方法
- 在其他类型的肌动学家较少的发展中地区，全力发展触康健
- 使成为中国触康健顾问计划的一部分
- 除了学习技巧，也有*得益*
- 除了*从部份到整体*以外，也从整体到部份

触康健个案课程帮助人们回答以下问题：

- 触康健之用途是甚么？
- 我可以从触康健中获得什么好处？
- 触康健易于学习吗？
- 触康健是否易于使用？

触康健个案课程的课程目的：

- 在日常生活中、个案案例应用上，教授触康健技巧
- 宣扬触康健为一种调和艺术
- 提供触康健调和服务，主要目的使客户健康方面得以改善
- 表达触康健综合课程的整体观，并为触康健综合课程中所涵盖的调和，提供结构
- 就目标设定提供深入观察和实践，并记住健康
- 在国际认可的触康健顾问计划培训中，迈出一步

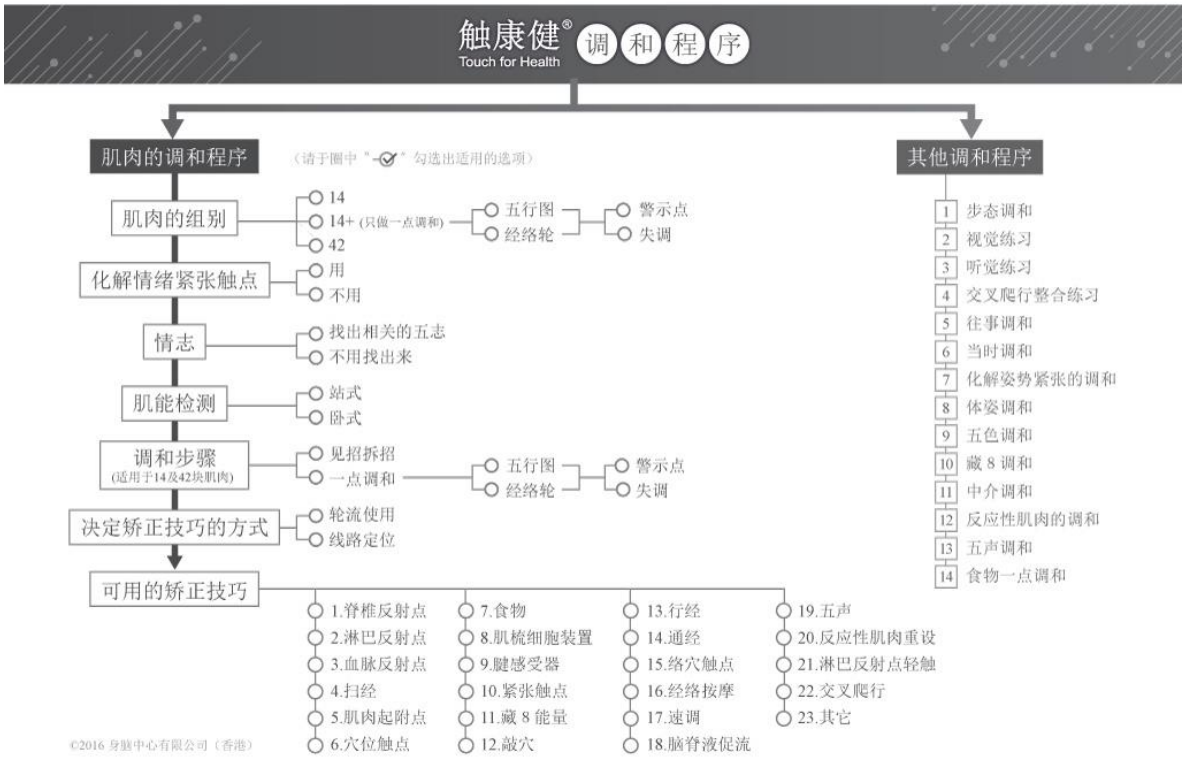
触康健个案课程的目标参与者：

- 对触康健和肌动学感兴趣的人士
- 有兴趣成为国际认可触康健顾问的人士
- 有兴趣改善身心健康的人士
- 有兴趣通过案例学习和强化触康健技巧的人士
- 医疗、辅助医疗和卫生保健专业人士
- 咨询师
- 护理员
- 培训师
- 中医、生命护理或相关专业人士
- 体育教练、舞蹈员、运动员
- 充满疑问，并希望将生理或心理障碍和挑战予以调和或调整的人士

谁可以在大中华区教授触康健个案课程？

- 目前：
  - 教务理事，导师培训师
- 未来：
  - 曾经参加过触康健个案课程的触康健培训师，并且曾经共同教授过触康健个案课程

触康健调和技巧 - 多种选项一览表：



节录自《触康健个案课程》手册，何兆灿、蔡慧明编着，身脑中心有限公司出版，2018。

工作坊概要

为期 8-10 天的工作坊以两个时段进行，每个时段各占 5 天。

合共示范和操作了 23 种调和，平均每天做 3 个调和，这些调和涵盖了触康健综合课程中的所有调和种类。它们是：

1) 14 肌肉见招拆招 (站式) – 逐一使用矫正点，然后确认
2) 42 肌肉见招拆招 (站式) – 使用能量线路定位，然后确认
3) 42 肌肉见招拆招 (卧式) – 使用能量线路定位，然后确认
4) 14+肌肉一点调和 (经络轮) – 无须使用警示点，站式检测
5) 14+肌肉一点调和 (五行图) – 无须使用警示点，站式检测
6) 14+肌肉一点调和 (经络轮) – 使用警示点，卧式检测
7) 14+肌肉一点调和 (五行图) – 使用警示点，卧式检测
8) 步态调和

9) 视觉调和
10) 听觉练习
11) 图形 8 调和
12) 行经纾缓慢性疼痛
13) 交叉爬行整合练习
14) 化解姿势紧张
15) 反应性肌肉调和
16) 五色调和
17) 中介调和
18) 敲穴止顽痛
19) 当时调和
20) 往事调和
21) 姿势调和
22) 五声调和
23) 食物调和

第一个实验分别于 2012 年 12 月 15 至 19 日（二之一）和 2013 年 10 月 2 至 6 日（二之二）在中国大连进行。每个课程有 7 位学员。第二个实验在中国深圳进行，有 24 位学员参加 2016 年 10 月 15 至 19 日的课程（二之一）；27 位学员参加 2016 年 11 月 12 至 16 日的课程（二之二）。第三个实验在中国郑州进行，有 9 位学员参加郑州的（二之一）2018 年 5 月 16 至 20 日的课程，13 位学员参加登封 2018 年 12 月 5 至 9 日的课程。因此，6 年内总共有 87 位学员参加了这个课程。

2016 年的调查统计

这些工作坊为触康健导师、触康健综合课程学员和新学员而设。学员统计调查分别在 2016 年和 2018 年进行。以下是统计结果：

在 2016 年，有 11 位注册触康健导师和 10 位触康健学员交回问卷。在 11 位导师中，具有 1-2 年教学经验的百分比 – 63.60%，2-10 年经验的百分比 – 18.20%，10 年或以上 - 18.20%。在 10 位触康健学员中，20%参加了触康健综合课程 1 至 2 阶段，80%参加了所有四个阶段的课程。

2016 年收集*触康健导师*的统计数据，其分析如下：
1）100%认为触康健个案课程帮助他们更好地了解触康健综合课程；
2）100%认为如果持续举行触康健个案课程，长远而言可促进触康健的发展；
3）81.80%认为，经过适当的培训，他们希望成为触康健个案课程的导师。

这些导师们，全数会定期为自己和家人做触康健调和。

2016 年收集*触康健学员*的统计数据，其分析如下：

1） 在完成触康健综合课程所有四个阶段的学员中，37.50%认为参加触康健个案课程后，希望复修触康健综合课程。50%的学员没有回答这个问题。

2） 在完成所有 4 个阶段的触康健综合课程的学员中，100%说他们在自己和家人身上使用触康健。

3） 在**尚未**参加或完成触康健综合课程所有 4 个阶段的学员中，100%认为他们想修读触康健综合课程或完成尚未完成的某阶段的触康健综合课程。

2016 年收回问卷的触康健导师和学员有以下回应：

1）全数导师和学员认为触康健个案课程使他们在日常生活中应用触康健综合课程内容时更有自信。

2）触康健个案课程的平均满意度为 9.5，10 分为最高分数。

3）触康健个案课程手册的易用程度得分为 9.5，10 分为最高分数。

2018 年的调查统计

2018 年有 8 位注册触康健导师和 13 位触康健学员交了问卷。在这 8 位导师中，62.50％刚成为导师 3 个月，1-3 年经验的导师－25%，3 年经验或以上－12.50%。而 13 位触康健学员，7.7%参加了触康健综合课程第 1 阶段，15.4%参加了第 2 阶段，76.9%参加了所有四个阶段的课程。

在 2018 年所收集的触康健导师统计数据，其分析如下：

1）100%认为触康健个案课程帮助他们更好地了解触康健综合课程；

2）100%认为，如果持续举办触康健个案课程，长远而言可促进触康健的发展；

3）87.50%认为，经过适当的培训，他们希望成为触康健个案课程的导师。

这些导师们，87.50％会定期为自己和家人做触康健调和。

在 2018 年所收集的触康健学员统计数据，其分析如下：

1）在完成触康健综合课程的所有四个阶段的学员中，40%说参加触康健个案课程后希望复修触康健综合课程。30%没有回答这问题。30%表示尚未有计划。

2）在完成所有 4 个阶段的触康健综合课程的学员中，100%说他们在自己和家人身上使用了触康健。

3）在**尚未**参加或完成所有 4 个阶段的触康健综合课程的学员中，66.60%表示他们希望修读触康健综合课程或完成尚未完成的某阶段触康健综合课程。

4）100%表示会向他们的朋友和家人推荐触康健个案课程。

触康健导师和学员的回应：

1）100%认为触康健个案课程使他们在日常生活中运用触康健综合课程更有自信。
2）触康健个案课程的平均满意度为 9.76，10 分为最高分数。
3）触康健个案手册的易用程度得分为 9.14，10 分为最高分数。
4）100%表示会向他们的朋友和家人推荐触康健个案课程。

从以上统计数据、学员的评论和我的教学经验，所得出的**结论**如下：

触康健个案课程：

•对于新学员
  - 体验触康健在调和日常情况时所获得的能量和深度

•对于已修读触康健综合课程的学员
  - 上述所有提及
  - 全球性而言，体验从触康健所获得的力量
  - 加深他们对使用触康健的信心
  - 推动并鼓励学员在日常生活中使用触康健

•对于触康健导师
  - 上述所有提及
  - 成为国际肌动学院触康健顾问的步骤

•对于触康健个案课程导师
  - 上述所有提及
  - 体验并宣扬触康健为一种调和*艺术*

结论与愿景

我相信触康健调和艺术和触康健调和的整体观的复兴，教授触康健以提高成效，帮助人们达到个人目标，将会像*火*一样，为触康健在全球的未来发展注入动力！我诚意邀请感兴趣的触康健理事考虑采用这种教学模式，在其国家推行，作为对触康健综合课程的补充，为触康健持续教育和触康健导师/顾问培训给出另一个选择。我鼓励触康健学员和导师参加本次的工作坊，以获取更多经验。

最后不过依然重要的一点是，让我们像创始人施约翰一样，以*爱*教授与分享触

康健！

--- *全稿完* ---

联络蔡慧明：info@brainbodycentre.com