觸康健®個案課程 – 調和藝術的復興像火一般

為未來注入動力

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

- 蔡慧明，香港

- 國際肌動學會議
- 印尼巴厘島，2019 年 10 月 19 -21 日

(翻譯自英文原文)

簡介

本人很榮幸能成為是次在印尼召開的觸康健與國際肌動學會議的主講嘉賓。這是第二次在亞洲舉辦的觸康健國際會議。1998 年起我已成為註冊觸康健導師，2008 年起擔任大中華區的教務理事，2011 年至 2013 年曾任觸康健學系系主任，現時是觸康健學系董事會成員，我想利用這機會，從歷史和前瞻性角度，探究觸康健的發展。

施約翰(John Thie)和施嘉莉(Carrie Thie)風格的觸康健

我們許多人很榮幸從創始人施約翰醫生身上學習觸康健，現還記著他對推廣觸康健的願景和熱情。他展望觸康健能用於每個家庭，成為憶想安康的自助工具。我首次接觸/學習觸康健，是施約翰在 1997 年於美國加州馬里布所舉辦為期 6 天的觸康健工作坊。該工作坊有 8 位人士參加，並以施約翰醫生所著的《觸康健》一書（一般稱為「紅皮書））作為課程手冊。該書的結尾說道：「施醫生到世界各地提供培訓，教授觸康健各種技巧以提升成效，幫助人們實現個人目標。」即使祇參加了他為期 6 天的觸康健工作坊，我清楚知道這就是他想分享的目的 - 將觸康健推向全世界。

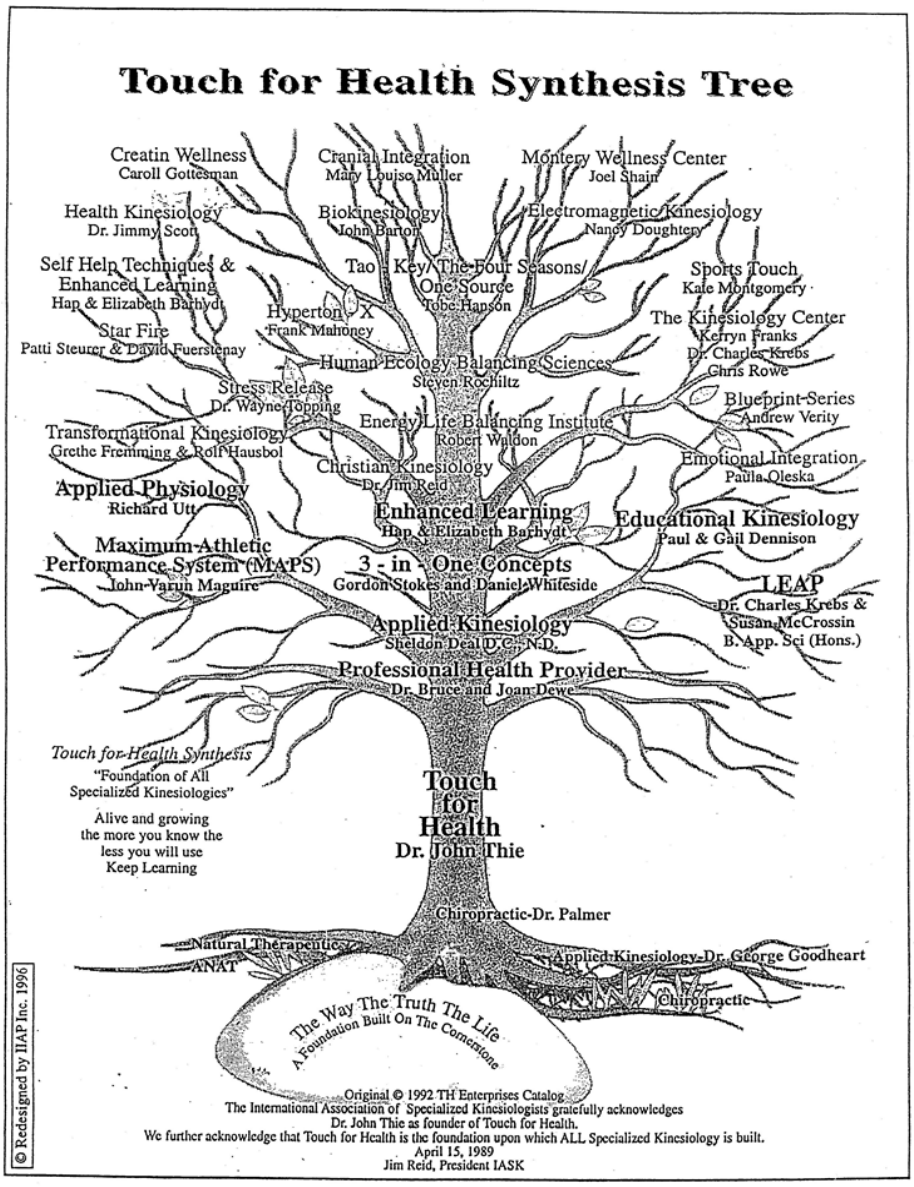
他以個案導向形式教授觸康健。使用與客戶面談的形式、目標設定技巧，以及在為她的脊骨神經科診所所使用過的所有觸康健調和技巧。「14 肌肉見招拆招」是他最喜歡使用的技巧。學員觀察他如何做調和，然後互相練習。其性質並不是一些人所描述的「臨床性」(clinical)。在此可容許我再予以評論。我記起觸康健是以整體性、富藝術性的調和方式傳授。這樣可喚起該人及其精神的覺察。儘管他們可能不會立即記住所有步驟，就觸康健調和所能達到的效果，於總體和一般性概念而言，學員會有所體驗和得著。

圖： 施約翰的觸康健教學風格 – 個案示範、實踐導向。每個人不會忘記常掛著他嘴邊那句：「你是我的朋友！」

在為期六天的課程，我們學習了 14、14+和 42 肌肉的站式肌能檢測、臥式肌能檢測和所有調和技巧。我們亦學習一點調和和其他種類的應用/施行技巧。我們觀察導師的示範，學習目標設定以及如何做觸康健調和。我們每人獲派一些觸康健隱喻講義，學習並應用中國五行隱喻的一些理論和概念，以及如何將它們應用到觸康健調和中。施約翰的妻子施嘉莉亦協助教授課程，她負責的部分為有效人際溝通。卡爾・羅傑斯博士(Dr. Carl Rogers)、托馬斯・戈登(Thomas Gordon)和維吉尼亞・薩蒂爾博士(Dr. Virginia Satir)為有效人際交流可行方式的主要貢獻者，在課堂上亦有介紹他們。此外，觸康健調和教育課程所使用的主動聆聽和主要諮詢技巧、觀察和跟蹤的方式亦是教授內容。

在分發給每位學員的講義 - *觸康健綜合樹*(*Touch for Health Synthesis Tree*)（1992 年版權 - 《TH 企業目錄/TH Enterprise Catalog》)，施約翰醫生的著作《觸康健》以主樹幹來比喻。國際專業肌動學家協會（IASK）主席吉姆・里德（Jim Reid）在 1989 年 4 月 5 日的談話：「我們進一步認識到觸康健是基礎，一切專業肌動學均在此基礎上得以建立起來。」觸康健綜合課程，被描述/比喻為樹的樹枝，據說是「一切專業肌動學的基礎，充滿生命力、不斷成長 — 你知道的越多，使用的機會便越少。繼續學習吧！」

後來，施約翰建議我參加來自澳大利亞的托尼・格拉爾頓（莉莉）（Toni Gralton Lilley）將會舉辦的觸康健導師培訓工作坊（ITW），當時她是國際肌動學院（IKC）觸康健學系的系主任。1998 年秋，我去悉尼跟隨托尼・格拉爾頓學習，參加她的觸康健導師培訓工作坊。她後來出版了觸康健綜合課程 Touch for Health Synthesis - 第 1-4 階段（簡稱為「綜合課程））的官方英文手冊。



圖：此為 1998 年施約翰觸康健工作坊的其中一份講義 － *觸康健綜合樹*（©1992），將觸康健綜合課程描述為「一切專業肌動學的基礎，充滿生命力、不斷成長 － 你知道的越多，使用的機會便越少。繼續學習吧！」國際專業肌動學家協會主席吉姆・里德（Jim Reid）在 1989 年 4 月 5 日的談話：「我們進一步認識到觸康健是基礎，一切專業肌動學均在此基礎上得以建立起來。」

觸康健綜合課程和觸康健評估課程

經過多年的教學，我瞭解到觸康健綜合課程將觸康健技巧細分為易於遵循的步驟。教學大綱所列出的每個階段都有其特定的學習成果。將成為導師的學員會接受培訓 － 將來他們在教授綜合課程時，可將技巧逐一地、按步就班地進行

講解。人們認為以綜合課程形式教授觸康健，於觸康健導師教授學員各種觸康健技巧時，會提高教學效率和令教學內容變得容易管理。除了觸康健綜合課程，後來還開發對觸康健更深入瞭解的觸康健評估課程，包括筆試、口試和操作評估（簡稱為「評估課程）)。人們認為評估課程有助提升導師的素質，並可能促使觸康健綜合課程能夠滿足健康護理行業、政府法規或保險公司所訂定的標準。

憑藉觸康健綜合課程的作者托尼莉莉(Toni Lilley)女士擔任國際肌動學院(IKC)觸康健學系系主任長達 15 年，這 IKC 認可的綜合教授觸康健方法，已被接納為觸康健的官方教授方式，在全世界廣泛地採納。

《觸康健完整版》Touch for Health Complete Edition 和「臨床觸康健」(Clinical Touch for Health)

施約翰和他的兒子施馬修合著的《觸康健完整版》於 2005 年出版，創始人亦於該年病逝。施馬修成為觸康健理事，而觸康健完整版也被國際肌動學院認可為教授觸康健綜合課程的官方版本。觸康健完整版是一本書，而不是課程手冊，為美國和一些說英語地區的導師用於教授綜合課程；而施馬修亦使用此書教授「臨床觸康健」工作坊。2009 年，施馬修在北京教授臨床觸康健課程，而我是合辦方。該工作坊給我留下的印像是它以可「臨床」的形式講授觸康健，並加入觸康健隱喻的內容，類似創始人替自己做調和的方式。然而，施約翰和施馬修所開發的臨床觸康健和以此發展出來的任何短期課程，都不是該由國際肌動學院觸康健學系的官方認可課程。

觸康健個案課程

瞭解到我國學員的學習需要，經歷了觸康健在亞洲的發展，以觸康健學系行政管理層的角度、監察並瞭解世界趨勢，觸康健學系培訓師何兆燦(Conrad Ho)和我決定重新檢視觸康健綜合課程，從而發展另一個教學模型，目的為觸康健教學和學習之藝術及其全面性，注入動力，予以復興。2012 年初，我們舉辦觸康健個案課程。

圖：這幅畫是香港的平面設計師陳本源的素描，當時他參與 2016 年在深圳舉辦的觸康健個案課程

什麼是觸康健個案課程？

- 傳遞觸康健的信息
- 「回到觸康健的基礎」
- 鼓勵人們在日常生活中使用觸康健
- 尋找推廣觸康健的新方法
- 尋找教授觸康健的新方法
- 在其他類型的肌動學家較少的發展中地區，全力發展觸康健
- 使成為中國觸康健顧問計劃的一部分
- 除了學習技巧，也有*得益*
- 除了*從部份到整體*以外，也從整體到部份

觸康健個案課程幫助人們回答以下問題：

- 觸康健之用途是甚麼？
- 我可以從觸康健中獲得什麼好處？
- 觸康健易於學習嗎？
- 觸康健是否易於使用？

觸康健個案課程的課程目的：

- 在日常生活中、個案案例應用上，教授觸康健技巧
- 宣揚觸康健為一種調和藝術
- 提供觸康健調和服務，主要目的使客戶健康方面得以改善
- 表達觸康健綜合課程的整體觀，並為觸康健綜合課程中所涵蓋的調和，提供結構
- 就目標設定提供深入觀察和實踐，並記住健康
- 在國際認可的觸康健顧問計劃培訓中，邁出一步

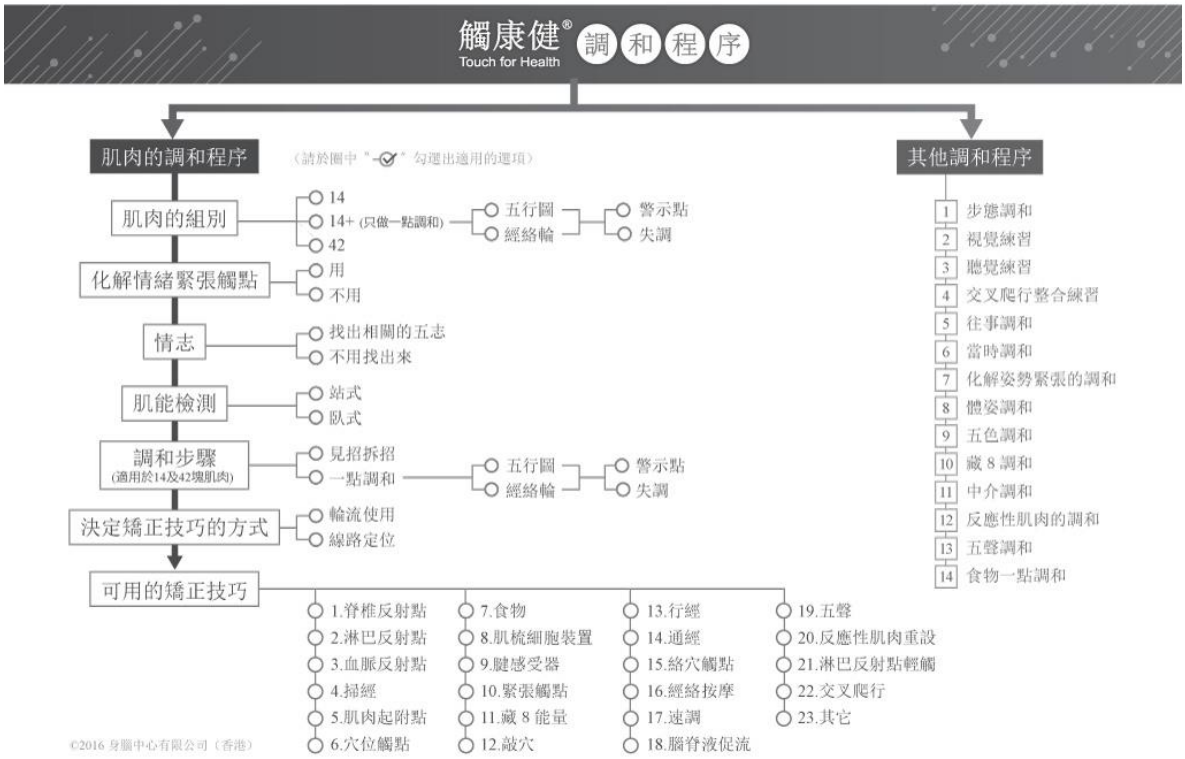
觸康健個案課程的目標參與者：

- 對觸康健和肌動學感興趣的人士
- 有興趣成為國際認可觸康健顧問的人士
- 有興趣改善身心健康的人士
- 有興趣通過案例學習和強化觸康健技巧的人士
- 醫療、輔助醫療和衛生保健專業人士
- 諮詢師
- 護理員
- 培訓師
- 中醫、生命護理或相關專業人士
- 體育教練、舞蹈員、運動員
- 充滿疑問，並希望將生理或心理障礙和挑戰予以調和或調整的人士

誰可以在大中華區教授觸康健個案課程？

- 目前：
  - 教務理事，導師培訓師
- 未來：
  - 曾經參加過觸康健個案課程的觸康健培訓師，並且曾經共同教授過觸康健個案課程

觸康健調和技巧 - 多種選項一覽表：



節錄自《觸康健個案課程》手冊，何兆燦、蔡慧明編著，身腦中心有限公司出版，2018。

工作坊概要

為期 8-10 天的工作坊以兩個時段進行，每個時段各佔 5 天。

合共示範和操作了 23 種調和，平均每天做 3 個調和，這些調和涵蓋了觸康健綜合課程中的所有調和種類。它們是：

1) 14 肌肉見招拆招 (站式) – 逐一使用矯正點，然後確認
2) 42 肌肉見招拆招 (站式) – 使用能量線路定位，然後確認
3) 42 肌肉見招拆招 (臥式) – 使用能量線路定位，然後確認
4) 14+肌肉一點調和 (經絡輪) – 無須使用警示點，站式檢測
5) 14+肌肉一點調和 (五行圖) – 無須使用警示點，站式檢測
6) 14+肌肉一點調和 (經絡輪) – 使用警示點，臥式檢測
7) 14+肌肉一點調和 (五行圖) – 使用警示點，臥式檢測
8) 步態調和

9) 視覺調和
10) 聽覺練習
11) 圖形 8 調和
12) 行經紓緩慢性疼痛
13) 交叉爬行整合練習
14) 化解姿勢緊張
15) 反應性肌肉調和
16) 五色調和
17) 中介調和
18) 敲穴止頑痛
19) 當時調和
20) 往事調和
21) 姿勢調和
22) 五聲調和
23) 食物調和

第一個實驗分別於 2012 年 12 月 15 至 19 日（二之一）和 2013 年 10 月 2 至 6 日（二之二）在中國大連進行。每個課程有 7 位學員。第二個實驗在中國深圳進行，有 24 位學員參加 2016 年 10 月 15 至 19 日的課程（二之一）；27 位學員參加 2016 年 11 月 12 至 16 日的課程（二之二）。第三個實驗在中國鄭州進行，有 9 位學員參加鄭州的（二之一）2018 年 5 月 16 至 20 日的課程，13 位學員參加登封 2018 年 12 月 5 至 9 日的課程。因此，6 年內總共有 87 位學員參加了這個課程。

2016 年的調查統計

這些工作坊為觸康健導師、觸康健綜合課程學員和新學員而設。學員統計調查分別在 2016 年和 2018 年進行。以下是統計結果：

在 2016 年，有 11 位註冊觸康健導師和 10 位觸康健學員交回問卷。在 11 位導師中，具有 1-2 年教學經驗的百分比－63.60%，2-10 年經驗的百分比－18.20%，10 年或以上 - 18.20%。在 10 位觸康健學員中，20%參加了觸康健綜合課程 1 至 2 階段，80%參加了所有四個階段的課程。

2016 年收集*觸康健導師*的統計數據，其分析如下：
1）100%認為觸康健個案課程幫助他們更好地瞭解觸康健綜合課程；
2）100%認為如果持續舉行觸康健個案課程，長遠而言可促進觸康健的發展；
3）81.80%認為，經過適當的培訓，他們希望成為觸康健個案課程的導師。

這些導師們，全數會定期為自己和家人做觸康健調和。

2016 年收集*觸康健學員*的統計數據，其分析如下：

1） 在完成觸康健綜合課程所有四個階段的學員中，37.50%認為參加觸康健個案課程後，希望複修觸康健綜合課程。50%的學員沒有回答這個問題。

2） 在完成所有 4 個階段的觸康健綜合課程的學員中，100%說他們在自己和家人身上使用觸康健。

3） 在**尚未**參加或完成觸康健綜合課程所有 4 個階段的學員中，100%認為他們想修讀觸康健綜合課程或完成尚未完成的某階段的觸康健綜合課程。

2016 年收回問卷的觸康健導師和學員有以下回應：

1）全數導師和學員認為觸康健個案課程使他們在日常生活中應用觸康健綜合課程內容時更有自信。

2）觸康健個案課程的平均滿意度為 9.5，10 分為最高分數。

3）觸康健個案課程手冊的易用程度得分為 9.5，10 分為最高分數。

2018 年的調查統計

2018 年有 8 位註冊觸康健導師和 13 位觸康健學員交了問卷。在這 8 位導師中，62.50％剛成為導師 3 個月，1-3 年經驗的導師－25%，3 年經驗或以上－12.50%。而 13 位觸康健學員，7.7%參加了觸康健綜合課程第 1 階段，15.4%參加了第 2 階段，76.9%參加了所有四個階段的課程。

在 2018 年所收集的觸康健導師統計數據，其分析如下：

1）100%認為觸康健個案課程幫助他們更好地瞭解觸康健綜合課程；

2）100%認為，如果持續舉辦觸康健個案課程，長遠而言可促進觸康健的發展；

3）87.50%認為，經過適當的培訓，他們希望成為觸康健個案課程的導師。

這些導師們，87.50％會定期為自己和家人做觸康健調和。

在 2018 年所收集的觸康健學員統計數據，其分析如下：

1）在完成觸康健綜合課程的所有四個階段的學員中，40%說參加觸康健個案課程後希望複修觸康健綜合課程。30%沒有回答這問題。30%表示尚未有計劃。

2）在完成所有 4 個階段的觸康健綜合課程的學員中，100%說他們在自己和家人身上使用了觸康健。

3）在**尚未**參加或完成所有 4 個階段的觸康健綜合課程的學員中，66.60%表示他們希望修讀觸康健綜合課程或完成尚未完成的某階段觸康健綜合課程。

4）100%表示會向他們的朋友和家人推薦觸康健個案課程。

觸康健導師和學員的回應：

1）100%認為觸康健個案課程使他們在日常生活中運用觸康健綜合課程更有自信。
2）觸康健個案課程的平均滿意度為 9.76，10 分為最高分數。
3）觸康健個案手冊的易用程度得分為 9.14，10 分為最高分數。
4）100%表示會向他們的朋友和家人推薦觸康健個案課程。

從以上統計數據、學員的評論和我的教學經驗，所得出的**結論**如下：

觸康健個案課程：

- 對於新學員
  - 體驗觸康健在調和日常情況時所獲得的能量和深度

- 對於已修讀觸康健綜合課程的學員
  - 上述所有提及
  - 全球性而言，體驗從觸康健所獲得的力量
  - 加深他們對使用觸康健的信心
  - 推動並鼓勵學員在日常生活中使用觸康健

- 對於觸康健導師
  - 上述所有提及
  - 成為國際肌動學院觸康健顧問的步驟

- 對於觸康健個案課程導師
  - 上述所有提及
  - 體驗並宣揚觸康健為一種調和*藝術*

結論與願景

我相信觸康健調和藝術和觸康健調和的整體觀的復興，教授觸康健以提高成效，幫助人們達到個人目標，將會像*火*一樣，為觸康健在全球的未來發展注入動力！我誠意邀請感興趣的觸康健理事考慮採用這種教學模式，在其國家推行，作為對觸康健綜合課程的補充，為觸康健持續教育和觸康健導師/顧問培訓給出另一個選擇。我鼓勵觸康健學員和導師參加本次的工作坊，以獲取更多經驗。

最後不過依然重要的一點是，讓我們像創始人施約翰一樣，以*愛*教授與分享觸

康健！

--- *全稿完* ---

聯絡蔡慧明：info@brainbodycentre.com