

# 爬上巨人的肩膀——威信型 親子遊戲輔導團體創立者之價值觀初探

張瓊方

臺北市立教育大學心理與諮商學系碩士生

葉貞屏

臺北市立教育大學心理與諮商學系副教授

## 壹、緣起

1909 年佛洛依德藉著「小漢斯」的父親與小漢斯互動成功治癒小漢斯的恐懼症之後，有不少學者開始嘗試以父母作為孩子的治療代理人（高淑貞，1998）。不久，美國開始出現了專門訓練父母與孩子遊戲的訓練團體，像是：CREFT、Landreth 的十週模式…等等（高淑貞，1998；張佩玲，2006；張瀆琬，2008）。自民 87 年開始，臺灣本土出現了親子遊戲輔導的推行與研究，在這些親子遊戲輔導團體中，所採取的方案設計多參酌 Garry Landreth 的十週親子遊戲治療模式（魏渭堂，1998；張瀆琬，2008），近五年來，一套屬於本土所發展的「威信型親子遊戲輔導團體」模式之相關研究與推廣引起了相關專業工作者的關注（張佩玲，2006；陳穎亭，2006；葉貞屏，2006；張瀆琬，2008）。

「威信型親子遊戲輔導」這一套模式的理念與概念融合了一些過去學者的親子遊戲模式（張瀆琬，2008），也帶著這個模式創立者自己的想法與見解。其主要概念主張成人若能致力於以對自己以及兒童的愛為出發點，持續選擇公義（高監督）慈愛（高

情感）並蓄的態度和方法來教養兒童，將會使親子都能持續健康的成長（張佩玲，2006；陳穎亭，2006；葉貞屏，2006；張瀆琬，2008）。這一套模式與國外的親子遊戲治療不同的是：在團體中，父母不只單單的學習親子遊戲這項具高情感的親子互動技巧，更重要的是學習一套在日常生活中能與兒童有效互動的教養模式，在團體進行的過程中配合書目的閱讀以及在團體中每週作業的討論，成員將逐漸的建立威信型的教養態度與技巧。在近三年的研究中，顯示出威信型親子遊戲輔導對於父母與孩子之間的關係有顯著的幫助（張佩玲，2006；張瀆琬，2008），令人不禁想要探究：到底這個本土化的模式有何特殊之處？張瀆琬（2008）在其「威信型親子遊戲團體團體的療效因子」研究中發現領導者在成員的心目中是個重要的療效因子，在其研究中有成員表示：「有這樣團體，我覺得帶的老師是一個很重要的關鍵因素。」；「對老師很信服，他自己本身就蠻有那個 power 這樣子，有能力。」，另外，研究中也發現，領導者在顧及團體目標、團體歷程、動力以及領導者個人的需求與狀態下，選擇了獨自創立一個新的思維，

而非只是使用一些舊有的模式（張瀆琬，2008），研究者在觀察兩期威信型親子遊戲輔導的過程中，不斷的發現，這個新的思維背後蘊含著領導者獨特的價值觀、處事態度以及信仰，建構這一套模式的過程，彷彿是爬上巨人肩膀的旅程，因為領導者必須不斷在個人價值觀、信念以及前人的創見中往返辯證著，以期找到對團體成員最有幫助的模式。

## 貳、文獻

親子遊戲治療從 1960 年代開始至今，已經發展了四十餘年，目前在親子遊戲治療的研究中，仍以國外的研究為大宗，在研究對象上以兒童的照顧者為主，一般來說，以父母親的研究居多數，其中又以母親的篇數居多。而類別則從一般父母、病童父母、養父母以及單親父母…等都有；其次是孩童的老師以及祖父母類的研究；最後，也有學校訓練同校較高年級學生為親子遊戲治療代理人的研究。

國外自 1980 開始有親子遊戲治療相關的質性研究（張瀆琬，2008），但多數仍以量化研究為主。

「威信型」親子遊戲輔導是臺灣本土首先發展出來的一套親子遊戲理論，近六年來已有百餘位父母接受過這一套模式的訓練，針對威信型親子遊戲輔導方案所完成的研究的主題分別是：母親參與團體後，對兒童行為影響研究（陳穎亭，2006）、母親參與親子遊戲輔導團體後的自我覺察（張佩

玲，2006）、療效因子研究（張瀆琬，2008），以及威信型親子遊戲輔導團體對兩位母親親子關係影響之研究（葉貞屏，2006）。綜合國內外相關研究的關注其重點大多放在兒童以及家長在父母參與親子遊戲輔導團體後所產生的效果與改變，對於造成這些改變的影響變項－領導者這個人，目前尚未有研究進行更深的了解，因此，對於威信型親子遊戲輔導團體領導者本身在建構此理論背後的信念與價值觀的了解，將有助於揭開造成威信型親子遊戲輔導有效能的黑紗。

## 參、方法

近十五年來，敘事的概念建在社會科學研究中得到重視，在敘事的概念中，假定人在現實社會沒有存在「單一」、「絕對」的真實，對於文本也沒有唯一的正解，相對的，敘事取向提倡多元、相對及主體性。透過團體領導者的自我敘說、成員在團體中的經驗以及研究者的觀察，可以得到三方的角度了解在團體中或是團體之外，領導者的價值觀的展現。

本研究的團體領導者是「威信型親子遊戲治療團體」的模式建立者，具有諮商心理師資格，近來致力於「威信型親子遊戲輔導團體」的研究，積極推動親子遊戲治療實務的工作，近五年在於所屬社區機構及教會帶領過十期「威信型親子遊戲輔導團體」以及十二期「威信型親子遊戲輔導工作坊」。威信型親子遊戲輔導的成員是透過社區諮商中心招募家中有十二歲以下孩童的父母親而來。在每次團體結束後，訪談領導者之

外，研究者從十位成員中隨機選取當中兩位作為受訪者，並以團體單元回饋表、團體結束後回饋表以及團體結束後的追蹤訪談作為資料蒐集的方式，增加資料的豐富性。本研究之研究者具備基礎的諮商理論與實務經驗，且修課重點多放在兒童為主的對象，並以兒童中心的觀點相信兒童的本能，也相信父母是最能夠了解和接近兒童的重要他人，因此最適合訓練成為治療的代理人，藉此培養親子關係。研究者擔任本研究之團體觀察員，在團體內的某個角落進行觀察紀錄，以盡量不影響團體的方式在團體內觀察，優點是可以更精確觀察每位成員的非口語動作、行為和整體團體動力之變化情形。研究者亦兼任訪談員，設計不同的訪談表收集資料，包括：每次團體結束後，訪談領導者的訪談研究者在資料收集完畢後透過 1、聆聽錄音檔並謄寫訪談逐字稿；2、括號（bracketing）起來：進行文本閱讀和理解；3、建構（construction）：進行文本分析，新組織現象；4、脈絡化（contextualization）：撰寫故事，進行分析與綜合探討；5、將故事給予研究參與者檢核；6、修改故事…等六個步驟進行資料的處理，在故事撰寫過程，將佐以研究者的觀察資料，以讓故事更能呈現多元的面貌。

## 肆、爬上巨人的旅程

聽過一個故事嗎？

有個年輕人想要爬到世界最高的巨人肩膀上，看看這個世界有多美，於是他來到巨人的腳邊，抬頭問巨人說：「你可以讓我

上去看看嗎？」

「可以啊，但是你要想辦法自己爬上來啊」。巨人對著年輕人說。

所以這個人開始努力的往上爬，因為巨人很高，身上有不少的藤蔓纏繞在上面，有時候，還會飛出藏匿在巨人身上築巢的小鳥，讓年輕人嚇一跳。過程有些困難，但年輕人為了看到這個美景，他想了很多方法克服了這些難以馴服的藤蔓與在當中遇到的困難，而巨人也會不時的看看年輕人爬到哪裡，在他需要被幫助的時候，提點他一些方法。終於，在經過很長很長一段時間的努力，年輕人來到了巨人的肩膀上，他看到了這個美麗的世界，滿意的坐在巨人肩膀上。

「別光只看這個世界，看看你自己吧。」

巨人說。

年輕人這麼一看，他也才發現，自己也成了一個可以讓人眺望世界的巨人了。

巨人的腳

「我要怎麼爬上你的腳呢？」年輕人在巨人的腳邊問。

「看看你身上有些什麼，可以幫助你爬上來吧。」巨人回答。

在中東國家，有不少以牧羊為生的牧羊人，他們並非天生就會牧羊，而是在牧羊的過程中，知道了羊的習性，像是羊喜歡吃什麼樣的草以及在什麼樣的地方飲水，而他們也在牧羊的過程，學會了從星星判別方位，從有生物的地方找到水源以及知道哪一種植物聚集之處，就會有蛇。然而，牧羊人熟悉牧羊的歷程跟我認識的她—威信型親子遊戲輔導團體的創立者—感覺很雷同，他們

都是在歷程中學習，把這些學到的東西活出它的價值，然後日積月累，慢慢的成為一個真正的牧羊人，所以，我叫她牧羊人，在這些我所要陳述的故事裡。

而這次的主角牧羊人創立團體的歷程跟巨人故事有些雷同，也像這個年輕人爬上巨人肩膀一樣，是一個累積的歷程。在一開始，牧羊人只是因為做了二十幾年的遊戲治療之後，發現對孩童最有益處的治療方式，是讓他們的父母有所改變，所以，牧羊人就帶著她自己本身的專業－兒童中心遊戲治療為基底，加上當時 Gary Landreth 所創立的親子遊戲治療團體十週模式，開始了這個團體。

「我希望找出一個我覺得幫助一個孩子最有效的方法」牧羊人說。

在經過數年的努力，這個團體有了它的雛形，除了原先的兩個理論架構，現在，它又多了兩個牧羊人認為符合她自己的概念，並且可以擴充整個團體價值的理論基礎，亦即 Diana Baumrind 所提出的「威信型」教養模式以及焦點解決教牧諮商。而這些建構出「威信型遊戲輔導團體」的理論被選取的原因，來自於牧羊人個人她對這個世界，這個社會，這些人，有一些屬於她自己的想法以及信念。

預備，開始。

〈獨特〉

牧羊人對人的看見與了解，是我在訪談過程中，最大的收穫，也是建構這個團體，以及她與團體成員之間互動，最重要的磐

石。牧羊人對人的了解，來自於她從事諮商專業二十多年的經驗以及她對上帝的信仰中的體會。

對牧羊人來說人是獨特、尊貴且獨一無二的。

聖經中有一段經文提到：「we have different gifts, according to the grace given us」，所以，對牧羊人來說，人本身就具有天生的不同，來自上帝給每個人不一樣的天賦與特質；再者，因著環境的不同，每個人都有不一樣的真實，也就是說不一樣的人對同樣的事件常會有不一樣的解讀，每個人從成為受精卵的那一刻開始，就交織著完全不一樣的變項在每個人的生命中，也因此，不一樣的背景脈絡，成就了每個人不一樣的觀點。類推到兒童身上，每一個孩子在牧羊人的觀點中，也都是不一樣的，他們有個不一樣的思考速度，不一樣的預備時間以及不一樣的喜好，因此，對每一個人或是每一個兒童都要用適合他的方式與之相處及訓練。

再者，在牧羊人的信念之中，每一個人是由上帝創造出來，也因此每一個人的身上都有著上帝賦予他的使命，也就是人在這一生當中，要去活出來的樣子。但是這個使命或是天賦，常常因為人的罪行或是他周遭的系統帶給他的影響而被埋沒，所以人需要透過一些幫助，去剝除身上的罪行，看到上帝賜予的那個最美好的本質。

「我的人觀是我覺得人是尊貴的是上帝所創造的，每個人都有他來到這個世界上，他的價值，還有他的意義跟目標，方向，但是有這個東西是神所給予的，人不一定知

道，而且人可能常常會走偏，所以我覺得人需要不同的幫助管道，讓這個人可以越來越認識到上帝眼中自己的價值是何等的寶貴，他來到這個世界上的目的，還有他要怎麼樣過活，可以活出他生命的光彩，我覺得人是需要被幫助的，每個人都需要，要達到這個目的的話。」在安靜的團體室裡，牧羊人說出了這樣一段話，像是一股暖流般的，流進我的心底。

而這個概念，在團體中，也影響了成員，在一張回饋表中，成員用娟秀的字寫著：「看到別人身上有不同於自己的地方，乃是生命中的一大樂事，而那些助於我們擴展眼界和對生命的看法。」這句話對我來說是感動的，因為當我們一直在追求著跟別人一樣的時候，似乎會忘記了我們自己身上有著一個獨一無二又特別的美好，在牧羊人的身上，她讓我感受到的也是如此，我總是會在我跟牧羊人的對談之中，清楚的意識到自己正用著自己的狀態、語言以及背景脈絡交織而成的因素處在這個時空當中，獨一無二的。

## 〈全人概念〉

與牧羊人談到她對人的看法時，彷彿眺望秋天的星空一般的令人舒服和平靜。她認為人的內在有兩個最基本的面向，一個是正向，指得是人的能力、價值以及獨特性；另一個則是負向，是人天生就有的趨樂避苦、以及墮落的部分。融入系統觀的概念，正負兩極並非一個絕對的對比關係，而是一個相對的關係，亦即人的負向能量越多，人的正向能量就會相對的被削減；而人的正向越

強，負向相對的會呈現較弱的狀態。牧羊人在團體與成員的互動中最主要的目的之一，就是在幫助成員看見自己的正向，削減負向，幫助成員擁有越來越穩定的心理狀態。而另一方面，牧羊人認為人具有「身心靈群」四個向度，也就是生理、心理、人際關係以及靈性四個主要向度。這四個面向需要保持平衡的狀態，一個人的狀態才會是最健康的，亦即如果人在某一個面向有過於偏向極端的狀況出現，整個「人」的系統就會受影響。

牧羊人對健康下了這個定義：「什麼叫做健康，就是與自己與人與上帝與你的環境，就是全人的，他都能夠和睦、契合以及更新，我覺得那個叫健康。」

在我觀察的團體中，有一些成員過於偏執孩子的某些向度，像是課業，像是某方面的表現，牧羊人就這麼的跟他們說：「有這樣的全人觀，我們再來看待我們怎麼教養我們的孩子，可能我們就會比較有長遠及廣闊的眼光，來看待兒童的成長。」因為在過度偏執於某個發展向度下，父母容易忽略了孩子其實還有其他的發展向度存在，如果有了「全人」的觀點，父母比較容易意識到自己是不是太過於把焦點放在某個主題上了。

「所以從這個觀點來說，我們就會越來越清楚說，在我們與孩子的互動當中，我們是不是有一些事情太過重視，而有些事情我們刻意或不自覺得忽略了？所以平衡而不失衡是重點。」牧羊人接續著說。

所以，對牧羊人來說，一個人除了有價值，她也相信一個人可以透過正向能力的增

長以及負向反應的削弱而越來越健康，越來越平衡，這也是一個人可以被改變的主要關鍵。她這麼相信人，也這麼相信她自己，所以牧羊人總是看見團體成員、她的學生以及她身邊所有的人的正向力量。

「我知道有負向的存在，但我選擇看到正向，而這是一個選擇。」她說。

其他的巨人

巨人有些好奇，這個森林裡，也有著其他的巨人，為什麼年輕人要來他的腳邊，而不是去尋訪其他的巨人呢？他於是問了年輕人：「年輕人啊，你為什麼選擇我呢？我知道森林裡，還有許多其他的巨人。」

「因為你是唯一可以看到這個世界全貌的巨人啊。」年輕人說。

〈我與我的神，慈愛與公義〉

如同選擇巨人的年輕人，他知道這個巨人是唯一可以看見世界全貌的巨人，而對牧羊人來說，她也清楚的知道，要爬上巨人之前，要先知道自己所爬的巨人是誰。因此，基督信仰在牧羊人的生命，是非常重要的。一個環節，這個信仰，讓牧羊人認識世界、學習謙卑也知道怎麼愛自己與愛別人。牧羊人常常數算與分享上帝對她的恩典，上帝活在她的心裡，從來沒有離開過。

在聖經裡面有許多經文都提到一個類似的概念，就是上帝對待人的方式，是暨公義又慈愛的，而對牧羊人來說，她也深刻的覺得上帝是這麼的跟她在一起。從自身的經驗，不斷的試驗，在做決定的時候，選擇來自心裡聖靈的聲音與指引，因為在這樣的歷程中，牧羊人覺得自己越來越走在一條平安

的道路上。

公義，代表的是一種對於對正確事情的堅持，以及上帝並非任人予取予求，祂會選擇對人最好的東西與方式；慈愛代表的是一種無條件的愛與接納，所以，牧羊人在自己身上，看到上帝這樣的對自己，也讓她體認到愛除了情感，也包含了許多限制，也就是說愛一個人應該要取雙方最大益處，而非單向的滿足其所有需求，在給予的同時，眼光要放在這個給予是否可讓雙方都往一個越來越健康的道路上走去。

「上帝是暨公義又慈愛的，你禱告的東西上帝沒有給你，為什麼？因為祂知道這個不適合你，祂知道什麼對你是最適合的，什麼都給你，不是一種真正的愛。」牧羊人在某一次的對談中，這麼對我說。

〈寬容〉

所謂寬容的關係，對牧羊人來說，就是一種當一個人周遭的所有人都無法接納這個人的狀態，甚至連他自己都要放棄自己時，他仍知道有一個關係是可以接納他的，這就是寬容的意思。而牧羊人在她自己的生命經驗中體認到，她與上帝之間的關係是如此，而這樣的關係，讓她可以一次又一次的在挫敗中，繼續往前，在困苦中，選擇成長。類推到團體中，牧羊人相信父母要給孩子這樣的一個關係，因為這樣的關係是可以幫助一個人往前走的。牧羊人在某次團體中談到「寬容的關係」，她這麼說：「人的一生很長，會有高山低谷，而且人會有他的優點也會有他的缺點，我們不知道孩子在他人生的什麼階段，他的缺點會暴露出來，然後會被

打到谷底下，這個都不是我們可以預測的，當他在低谷的時候，當他發現他周遭的人都不能接納他，連他自己都放棄他的時候，他知道還有一個關係是可以接納他的，那個就是寬容的意思。」

有不少成員們都在牧羊人身上體會到了這種寬容的關係。有位成員在回饋表中提到：「時常提醒自己，情緒的保持（盡量），盡力維持自己對孩子的包容力。」成員學習到了要給孩子一樣的寬容關係；另一位成員的回饋則是來自於她自己與牧羊人之間，她說：「老師一直在鼓勵我們，也沒有一下子要我們要怎麼做，印象最深刻的是要原諒自己、同理自己、鼓勵。我常常犯錯的時候，想到這個心情就會比較好。」

因為寬容的關係，讓牧羊人可以不害怕犯錯，因為她知道有一個神，一直在她的心裡，並且接納、包容她的一切，所以，她總是可以有力氣與勇氣繼續往前；而神這樣慈愛與公義，恩威並重的帶領方式，讓牧羊人知道這是一個可以幫助人往正向前進的有效方法，而這也是威信型親子遊戲輔導團體中，很重要的一個內涵所在。

〈敬天。惜物。愛人如己〉

對牧羊人來說，她對自己、自己的孩子以及對成員或是其他人，她有一個融合了人性觀與神觀，從聖經而來的教養概念，她以這樣一個目標來教養自己的孩子，並且，她也期許自己是一個這樣的人。

「敬天，惜物，愛人如己。」牧羊人說。上天，對於牧羊人來說就是上帝。

關於敬天，牧羊人認為一個健康的人，

他對上天的態度是敬畏的，因為這樣的人知道，上天在這個世界安排了很多規則與定律是不能夠違反的，所以，他知道他在做任何事情之前，他要清楚這是不是一件可以做並且不違背上天心意的事情。順服上天給予的限制，會帶來祝福，而順著自己心意而去做的決定，可能會有一些對人類有危害的結果出現。「一個人他如果活著他不敬畏上天的話，他這一生走的道路是會很可怕的，不管他多聰明或多有錢、有權，如果一個人不敬畏上天的話，他走的路終究會是對己對人，到最後都是很大的傷害，你看到很多很多很聰明的人，對人類造成很大很大的傷害，人的心中沒有敬畏的對象，這是很可怕的一件事。」牧羊人在談到這個概念時，說了這麼一段話。惜物的概念跟中國的飲水思源的概念有點雷同，對牧羊人來說，萬物皆得來不易，所以，對於我們所擁有的物資、食物或是其他任何的一切，我們都需要珍惜，並且感謝。珍惜本身是一個人所表現出來的意念以及行為，但其背後更大的意義在於人需要惦念每一個從上天而來的恩典，牧羊人說：「不管有多少資源在我們的家裡，這個人對他身邊所擁有的物品，他都有一個愛惜，珍惜的概念，因為知道你所擁有的這一切，大部分都不是你努力得來的，都是好多好多人，點點滴滴努力你才能擁有這一點點的東西，就像你吃得那一口飯，所以惜物這個概念可以讓一個人居高位，也可以讓一個人在最別人瞧不起的光景，他都可以活得下去，而且他不會走到歪路上去。」而愛人，也就是愛人如己。這個概念是從聖經中所衍伸出

來，在聖經裡耶穌說：第二大的誡命就是「愛人如己」，愛人如己的概念，對牧羊人來說，是她一直在實踐，「愛人如己」目前對牧羊人來說，是一個「雙贏」的概念，也就是說在關係裡面，除了想到自己，也需要去想到對方，在兩個人都可以接受的範圍之內，取雙方最大的益處，雙贏是一個具有彈性的選擇，也是一種在「愛人如己」的狀態之下，權衡事情時比較會使用的標準：「愛人如己，我覺得這個也是，整個聖經所有上帝的律法，都包含在這四個字裡面，就是愛人如己，這邊講的愛人如己的重點就是說，你要先知道怎麼樣愛你自己，然後你用這樣的愛去愛護別人。」

所以，敬天、惜物、愛人如己這些向度對牧羊人來說其實是她在訓練一個孩子的過程當中，她希望他們這些能力越來越強的。當有一天他們離巢的時候，他們也可以是一個能愛人如己的人。也能夠敬天，也能夠惜物的人。

「我覺得如果我養的孩子是這樣，我會非常的喜樂，也會很放心，不管我留給他什麼。」牧羊人如說。

## 幫助

總是會遇到一些困難的，在爬樹的過程中。

幾次，年輕人沮喪的坐在巨人身上某個灌木叢裡，偷偷的掉眼淚。眼淚滴到巨人的身上，巨人於是感受到那一點點微微的溫度與濕潤。

「從底下要爬上來很累吧？」巨人在月

光底下，問了年輕人。

年輕人抬頭，看不見巨人的臉，由於月光過於明亮，他只看到黑壓壓的一片，但他知道巨人關心著他。

「是啊，很累。」年輕人回答。

〈同理。鼓勵〉

同理，是牧羊人用她自己的生命所活出來的一種「生活態度」，在諮商專業裡頭，同理是一種技巧，但是在跟牧羊人相處的過程中，我不願意用「技巧」這兩個字掛在她的身上，因為我感受到的是牧羊人真實的讓她自己活在同理這件事上，用心的去了解別人，也尊重這個人當下所有的狀態，她讓我感受到的是同理不是一個技巧，同理不是一個嘴巴說說的了解，同理其實就是她自己根深蒂固的狀態。

同理對牧羊人來說是一個不符合人性的概念，因為同理必須捨己，在現象場裡頭，人要捨掉自身的情緒與認知，進到對方的現象場去了解對方現在的狀態，而同理是一種了解，一種對對方狀態的尊重，也是一種情緒上的支持，而同理更是一種「我愛你，所以我聽你說」的狀態。「同理所傳達的是我在這裡我真的跟你在一起，然後我聽見了你要表達的是什麼，我努力的去了解，並且我很關心。」在某一次的團體，牧羊人對大家說。

而透過同理，在關係裡的另一方，因為被了解之後所感受到的接納，讓個體對自己的價值感提升、認同自己，也對自己有更多的喜歡。所以，在牧羊人的概念中，每個人都需要被同理，因為每個人都很重要。而每



個人也需要學習同理自己，接納自己的軟弱與不足，對自己有情感性的支持，帶出自己的力量。在團體的單元回饋及整體回饋中，不管是前面幾期或是這一次的研究團體，「同理」是成員認為自己有最多學習的項目，他們認為在團體裡因為被牧羊人同理，讓自己能夠理解自己的狀態，而且也在被同理過程中，學習了原諒自己，並且努力的往前走。

## 〈鼓勵〉

鼓勵的意思是針對對方有能力或是有改變之處加以具體的描述，而鼓勵在人身上會產生的功用在於人透過被鼓勵，知道了自己的能力是可以增進的，也知道自己是被肯定的

跟牧羊人相處，總是能夠感受到「鼓勵」別人這件事對她來說就是她的一個特質，一種假裝不來的真心看見。鼓勵對人來說，就如同汽車需要汽油一般，油箱裡總得有油，人才可以繼續往前。

關於同理與鼓勵這兩個情感層面的支持，在團體成員的總回饋表中，有成員說自己在預備性團體時，就感受到牧羊人的同理：「覺得先被同理鼓勵，知道老師能瞭解。有被包容的感覺，幫助我很快進入團體，信任老師的帶領。」；在接續下來的單元回饋表中，第三、四、六及第九回的回饋表中「對領導者印象」一題，有部分成員說自己對牧羊人最深刻的印象在於同理與鼓勵：「老師的同理及正向鼓勵，實際的帶領我們如何帶著盼望來面對教養」、「老師也都先同理、鼓勵，能抓住事情的要點，解說，對我們的

提問能實問實答，不會逃避」；對於成員進入團體之後的正向改變，從第三回合開始至第十回合及後續的追蹤訪談，都有成員說自己比較能同理自己的孩子，也比較能接納自己無法成功達成目標的狀態，而在第六回合的回饋表中，十位成員均表示自己在「同理」與「鼓勵」這兩個向度的能力有所增長：「會給孩子更多同理及鼓勵」、「同理、鼓勵變多，生氣變少，享受與小孩的互動遊戲中」、「多看孩子的優點和進步，更多的同理、鼓勵」、「學習更同理孩子，想了解，再糾正，不要常先糾正」；讓成員有這樣正向改變的因素，在第三到第十回合的回饋表中，大部分成員認為是在團體中被領導者同理、鼓勵、接納，以致於自己可以這樣去同理孩子：「因為覺得自己被老師同學接納，我也要這樣接納自己、孩子、別人」、「老師的言行，見證及個人同理鼓勵孩子的分享影響我」、「老師不斷的同理和打氣，並指出可行的方向」；在第十回合的回饋表中，有七位成員認為孩子的改變，有一部份是來自於自己可以先同理及鼓勵孩子：「我試著同理、鼓勵他的努力」、「因為我先改變正向的思考，耐心的幫她調解糾紛，同理她，滿足她的正向需求，不再嘮叨，尊重她的決定，接納她的情緒」、「我給他較多空間，較少壓力，他反而較平穩，較自動；他更有自信（我自認同理鼓勵做得並不多也不夠好，但他確實有進步）」。

所以，在成員的團體回饋表中，可以看出成員在團體中因為感受到牧羊人的同理與鼓勵，使他們也能夠以一樣的方式去對自

己的孩子，並且在同理及鼓勵部分的能力有所增長。而這也可以看出牧羊人在運作這個團體時主要的目的之一，她藉著同理了解成員，讓成員體會到被同理及鼓勵的感受之後，而更進一步的可以去同理與鼓勵自己的孩子或是周遭的人，在成員回饋表中，有成員提到自己因為被鼓勵，而更能鼓勵他人：「受鼓勵的人，也會去鼓勵他人，非常有自信，常鼓勵成員。」而成員的孩子也因著自己的父母從原先直接教導或是責罵的方式，改變成先同理後鼓勵，而有了正向的改變。

「如果一個人先被同理了，他知道那個感受是什麼，那他去同理別人會比較容易，因為他知道那個感覺是什麼。」牧羊人說。

## 巨人的限制

幾次，年輕人望著仍舊好遙遠的巨人肩膀，他想用身上的刀子，插著巨人的皮膚直接爬上去，這種得砍斷藤蔓的速度實在太慢了，年輕人覺得自己鬍子都長出來了，當他想這麼做的時候，巨人跟他說：

「你這麼做，我會受傷的，你可以找細一點藤蔓爬，可以比較不吃力，或者你可以試試看其他砍斷藤蔓的工具，可能會快一點。」

〈限制。選擇〉

「設限」在牧羊人的定義中，是在父母認為孩子的要求或是行為，不符合當下情境或是父母所認定之價值標準時，所給予的特定界線與範圍。牧羊人認為給予孩子一定的限制是幫助孩子可以往健全且健康的道路上走去，愛需要有一定的限制存在，才是真

正的愛，這與牧羊人的神觀是相呼應的，因為她覺得自己與上帝的關係是如此，並且加上自己本身與孩子的互動所累積而來的經驗，更相信「限制」本身可以讓系統運行得更好；「選擇」是父母給予孩子在允許範圍內兩個或是兩個以上的不同選項，讓孩子自行作主，自由選擇。選擇的重要性在於孩子可以透過選擇而有自我控制的感受，並且透過「自己做選擇」讓孩子對自己的選擇有責任感的。而在團體中，牧羊人透過「選擇」的概念，也讓成員知道，他們可以給予別人選擇，是一種具有彈性的表現，而回歸到成員本身，成員也有自由選擇要作些什麼的能力。

「我們為什麼要給孩子選擇就是要給孩子做自主能力的自主感，而且他不會覺得是被妳強迫的，他會比較願意去為他的選擇負責任，我覺得如果我們比較擅長去用設限選擇，真的輕鬆很多。」牧羊人說。

設限與選擇是兩個常常一起使用的技巧，對牧羊人來說，愛是需要透過知道什麼樣的決定或選擇對對方最好，而反應出來的一個回應，並且在這樣的回應之中，讓對方有所選擇，而非讓對方直接聽令於自己。人透過選擇，可以增加自主的感受，並且可以降低認為自己是被逼迫的感受。

在臺灣文化裡，父母要施行限制並不難，只是所給予的限制大都偏向極端，非黑即白，所以牧羊人在團體的過程裡，讓成員知道限制與選擇是可以有彈性的，給予小孩適度的限制以及選擇可以幫助孩童了解對於事情的選擇可以有許多不同的面向，也藉由這樣

的方式讓孩童學習如何面對超出自己可接受範圍的事情，非黑即白的反應方式會使得關係較容易緊張或是形成壓迫感。所以在同理跟鼓勵兩個高情感的基礎之下，父母與孩子建立良好的關係，設限與選擇像是指引孩童的工具與道路，是父母在思考清楚對孩童以及對自己都有益處後所選擇的互動方式。  
〈訓練·鷹架〉

訓練是一個幫助孩童達到預期行為歷程與技巧。而訓練也是牧羊人在團體中強調並且身體力行的一項技巧。她認為訓練是一個過程，除了要給予孩童可達到的目標，更需要在每一次的失敗之後，調整目標或是建立合宜的籌賞制度。在團體中，牧羊人也不斷的在提醒父母，父母花了太多的時間在憂慮與叨唸孩子不正確或是未符合期待的行為，但是卻沒有花時間來訓練孩子正確的行為，所以牧羊人在團體裡說：「妳花過一個月好好訓練他，都勝過我們一年來嘮叨，長痛不如短痛啦，而重點是我覺得這件事情重不重要，如果真的很重要，那你就真的要拿出重要的樣子來，好好得跟他去磨這件事，直到這件事情他已經訓練成功了，再來磨第二件事。」

而身為一個訓練者的角色，除了要清楚知道孩子的狀態，也需要先訓練自己，例如為自己設定做得到的目標、覺察自己的身心狀態、同理與鼓勵自己、為自己設限並且也讓自己選擇，牧羊人從訓練自己持續運動或是作其他事情的過程中體悟到先訓練自己，並且熟悉訓練的原則，對自己是一個訓練者的角色去訓練別人時很有幫助

鷹架是一種觀察孩子在某個目標行為上目前可以達成的部分，並且在其能力範圍之內，幫助他繼續往上前進的概念，而鷹架最主要的功能在於幫助牧羊人知道對孩子最適合的期待在哪裡以及設定合理的鷹架。在團體中常可見到父母用自己的能力範圍去設定孩子的鷹架，也就是說他們會要求孩子去達到一個成人才能做得到的標準，也因為這樣親子之間的衝突就會非常的多，父母不懂孩子為什麼永遠達不到自己的要求，孩子則是因為達不到要求而一直備受挫折。所以，對牧羊人來說，鷹架的設立可以幫助父母了解孩子真實狀態在哪裡，以及他們可以怎麼去幫助孩子。

## 看看你自己

年輕人費盡千辛萬苦，終於爬到了巨人的肩膀，他坐了下來，看了看四周的風景，他覺得美極了。「年輕人，別光顧著看風景，看看你自己吧！」巨人提醒年輕人。

年輕人低頭看了看自己，他發現，自己也成了一個巨人了。

### 〈牧羊人與團體〉

在這些牧羊人最根本的價值觀之下，牧羊人在團體裡頭有一些實踐她基本概念的設置。對牧羊人來說，在所有關係的基礎當中，最重要的是「同理」，唯有情感的基礎穩固了，才有可能去發展其他的向度，所以，她在團體裡，用了「親子遊戲單元」、「高情感練習表」、「閱讀書籍」以及「團體討論」等的活動與作業來幫助團體中的父母知道什麼是「同理」及鼓勵，而更重要的，

牧羊人在團體裡也時時刻刻的在同理著這些父母，尊重他們現有的狀態，並且給予高度的情感支持。但是跟孩子不大一樣的是牧羊人在團體當中，設限與選擇的東西較少，大部分是以高情感為主，因為相較於孩子，成人大部分已經擁有自己獨立思考與判斷的能力，所以，牧羊人覺得自己要給家長的是藉由同理與鼓勵去幫助他們了解自己的狀態在哪裡，並且透過團體的討論讓家長看到自己可以怎麼做以及做哪些事去幫助自己達到平衡。

而我是一個幸運的觀察者，除了在團體內，我還有機會在其他場域與牧羊人接觸，這個經驗對我來說是重要的，因為在我個感受以及觀察之中，牧羊人不論是在團體內外，是一個老師或主管，是一個傾聽者或是訓練者，她的態度並沒有什麼差異，在一次訪談的過程中，我提到這件事，我告訴牧羊人，我所看到的她不論在哪一個場境其實是差不多的，而牧羊人笑笑的說：「如果不是這樣，其實我沒有力量帶這種團體耶，你知道嗎？如果那個東西對我只是外面的東西，我沒有力量作這件事情，我如果講得東西不是我自己的東西的話，我會沒有力量，對別人也沒有什麼太大的影響，所以這個對我真的是很好的幫助，就是說我自己要這樣，我才能夠這樣去傳達，我自己要覺得 ok 我才能跟人家說這個是 ok，所以這個東西就我來講是我的一部份，我才能夠跟人家很真誠的很專注的去跟人家互動。」

在這一段跟著牧羊人做研究與團體的過程中，她所說的這一段話也是我在整個歷

程中，最深刻的感受，當她自己就是一個這樣子的人的時候，她所呈現出來的樣子就會是這個樣子，完全假裝不了，也會讓人感受到，她就是如其所是的在做她自己，而這樣子的一個態度與狀態，是一種最有力量的展現，也是一種不著邊際就可以讓人發現自己，進而改變自己的好方法。

## 伍、研究者的省思

在學習諮商的過程中，我們很容易被教導各種「理論」或「技巧」，然而，將這些外在的「理論」或「技巧」與真實的自己加以融合，卻是一條充滿動力、個別化以及系統化的漫長旅程，本研究透過了解一個本土化的威信型親子遊戲輔導模式的創立者的價值觀，彷彿較能清楚的勾勒出團體領導者目前正處於個人與諮商專業整合歷程中的哪個位置：對於在這個位置上的團體領導者而言，專業理論的學習，專家或督導的影響愈來愈小，更多的是與個人的生活經驗、價值觀、信念整合，最後並漸漸形成專屬於該諮商師的個人諮商理論，且該理論會一致且內化在諮商師個人生活各個層面與接案中。所以，對於助人工作者來說，不論是在進行個別諮商或是團體諮商，去清楚知道自己的價值並且堅定的活出這樣的價值，對自己或是對自己服務的對象相信都是一件具有益處的事情。

## 參考文獻

高淑貞（1998）。**親子遊戲治療**。臺北：桂

冠。

陳穎亭 (2006)。親子遊戲治療團體對一對母女親子關係與兒童行為影響之研究。臺北市立教育大學心理與諮商學系碩士論文，未出版，臺北市。

張佩玲 (2006)。親子遊戲治療團體的兩位母親在親子互動中自我覺察之分析研究。臺北市立教育大學心理與諮商學系碩士論文，未出版，臺北市。

張瀆琬 (2008)。親子遊戲治療團體之療效因子研究。臺北市立教育大學心理與諮商學系碩士論文，未出版。

葉貞屏 (2006)。威信型親子遊戲輔導團體對兩位母親親子關係影響之研究。家庭教育專業化與倫理研討會，臺北市。

魏渭堂 (1998)。親子遊戲治療團體方案設計與效果之分析研究。國立彰化師範大學輔導系博士論文，未出版，彰化市。