

南華大學  
生死學系碩士班

碩士論文

團體治療的催化與轉化  
以表達性藝術治療與華人家族排列  
小和解為例

A Study of The Facilitating and Conversion  
- Taking The Reconciliation of Expressive Art Therapy and  
Chinese Family Constellation as Example

研究生：陳幼玲 撰

指導教授：何長珠 博士

中華民國 107 年 01 月 17 日

南 華 大 學

生 死 學 系 碩 士 班

碩 士 學 位 論 文

團體治療的催化與轉化以表達性藝術治療與華人家族排列小和解為例

A Study of The Facilitating and Conversion

- Taking The Reconciliation of Expressive Art Therapy and Chinese Family Constellation  
as Example

研究生：陳幼玲

(請學生親筆簽名)

經考試合格特此證明

口試委員：

何芷琪

岑恩惠

廖俊銘

指導教授：何芷琪

系主任(所長)：廖俊銘

口試日期：中華民國 106 年 12 月 04 日

# 摘要

本研究為探討透過表達性藝術治療技巧的催化與家族排列小和解的轉化，幫助當事人願意表達出個人之真實感受（通常是負面的與壓抑的不公平感受），以及如何導引，使當事人自己的主觀價值觀能有所調整。本研究以表達性藝術治療技巧為基礎，以華人家族排列之小和解為例，試探表達性藝術治療催化與家族排列轉化之研究。其研究目的與待答問題如下：

- 1、 表達性藝術治療（生命線/投射畫/催眠）如何催化當事人表達與宣洩負面情緒。
- 2、 人的情緒通常是心理的內在認知產生了負面曲扭，小和解經驗如何催化負面認知之轉化。
- 3、 表達性藝術治療與小和解體驗，如何協助當事人將心理困擾轉化為心靈成長。

本研究採取折衷方法，從不同取向做活動設計之選擇，可做自我探索以表達自己、幫助覺察心理被隱藏的部分、澄清內在混淆的感受、釋放攻擊和生氣的情緒，幫助當事人擴大自我瞭解與成長。

研究結果之發現：研究者就表達性藝術媒材催化的效果與家族排列協助轉化生活態度的分析發現，就焦慮對個人的生存與生活的影響提出：一、害怕焦慮再現；二、害怕焦慮影響生活；三、害怕分離的焦慮；四、害怕死亡的焦慮；及五、害怕恐懼的焦慮等五個面向做探討；經過家族排列後的自我內在覺察是：幫助中止罣礙、體驗人生預演、體會轉換因果、覺察愛是生命意義之門、協助愛的扎根靈性轉化。

原本題目於口考時經口試委員建議略做修改，經指導教授同意後修改。所以口試合格證明書上的題目名稱略做調整如文本題目名稱。謹此說明

關鍵字：表達性藝術治療(生命線/投射畫/催眠) 華人家族靈性排列(小和解)

## Abstract

This study explored the transformation of the catalytic and familial arrangement of small solutions through the expression of artistic treatment techniques, Help the client willing to express his or her true feelings (usually unfair feelings of negative and repressive), As well as how to guide the parties to make their own subjective values can be adjusted. This study, based on the expressive art therapy techniques, takes the small settlement of Chinese families as an example to explore the research on the expression and treatment of catalytic therapy and the transformation of family arrangement. The research purpose and question to be answered are as follows:

1 · How to use ( Lifeline/ Projection/ Hypnosis ) skills to catalyze parties to express and vent negative emotions with Expressive art therapy.

2 · Usually people's emotional inner psychology has produced negative twists and turns, How small reconciliation experiences can catalyze and translate negative perceptions.

3 · How the Expressive art therapy and small reconciliation experience help parties convert psychological distress into spiritual growth.

This study adopts a compromise approach to choose activities from different orientations. It can do self-exploration to express itself, help to detect the hidden parts of the mind, clarify the feelings of internal confusion, release attacks and get angry, and help the parties to expand their self-understanding and self.

Findings of the study: The researchers analyzed the effect of the expressive artistic media and the help of family arrangement in assisting the conversion of life attitude. They found that anxiety has an impact on the individual's life and life: fear of anxiety reproduction; Life; three, fear of separation anxiety; four, fear of death anxiety; and five, afraid of fear of anxiety and other five to do to explore; after the family arrangement of self-awareness is: to help stop the obstacles to experience life preview, experience Conversion causation, awareness of love is the door of life meaning, to help love the rooted spiritual transformation.

The oral examination committees suggested a little modification about the original subject of the text in the master-degree final examination.

Keywords: Expressive Art Therapy (Lifeline / Projection / Hypnosis) Chinese Family Spiritual Arrangement (small reconciliation)

# 目錄

摘要	I
Abstract	II
目錄	III
表目錄	VI
第一章、緒論	1
第一節、研究背景與動機	1
第二節、研究目的與待答問題	3
第三節、名詞解釋	3
第二章、文獻探討	5
第一節、表達性藝術治療	7
第二節、折衷式治療	11
壹、現代趨勢	11
貳、理論依據與技巧	11
一、心理動力式心理治療	12
二、焦點解決短期治療	14
三、矯正性的情緒經驗	17
四、療效因子	19
第三節、表達性藝術治療媒材	22
壹、生命線與投射畫	22
一、生命線	22
二、投射畫	22
貳、靈性轉化與表達性藝術治療	22
參、催眠與覺察	23
一、十八世紀催眠術的歷史	24

二、艾瑞克森學派的催眠治療取向·····	24
肆、小和解與轉化·····	26
伍、復原力與靈性發展·····	27
一、復原力·····	27
二、靈性發展與危機的關係·····	28
三、靈性發展策略·····	30
四、藝術治療與靈性整合·····	32
第三章、研究方法·····	33
第一節、研究取向·····	33
第二節、研究設計·····	34
壹、研究對象與內容·····	34
貳、研究方法之步驟·····	36
一、研究工具·····	37
二、研究者相關訓練·····	37
三、訪談大綱·····	37
參、分析工具·····	38
肆、研究倫理·····	38
伍、研究參與者·····	39
陸、研究的嚴謹性·····	40
第三節、前導研究·····	42
壹、前導研究·····	42
貳、編碼·····	43
參、編碼的文本意義·····	45
第四章、結果與建議·····	47
第一節 催化內容分析·····	47

壹、研究參與者的共通特點是壓力導致之焦慮徵狀	47
貳、投射畫診斷	48
參、個案投射畫分析	49
肆、個案家族排列分析	56
第二節 焦慮與個人的存在經驗分析	60
壹、害怕焦慮再現	60
貳、害怕焦慮影響生活	64
參、害怕分離的焦慮	67
肆、害怕死亡的焦慮	70
伍、害怕恐懼的焦慮	73
第三節 後記	76
第四節 小和解與心靈成長	76
第五章、結論與建議	81
第一節、結 論	81
壹、投射畫具有診斷議題核心和轉念之功能	81
貳、家族排列催化小和解	82
第二節、研究建議與限制	84
壹、研究建議	84
貳、研究限制	85
參考文獻	86
附錄 1 訪談大綱	91
附錄 2 醫學研究倫理訓練證明	92
附錄 3 授權同意書	93
附錄 4 訪談同意書	94

# 表目錄

表 2-1 療效因子	20
表 2-2 催眠術的歷史	24
表 3-1 活動說明	34
表 3-2 個案介紹	35
表 3-3 質性研究結果可信的指標與策略	41
表 3-4 編碼的文本意義	45
表 4-1 Koppitz 畫人測驗 (HFD) 情緒指標解釋部分參考	48
表 4-2 個案 A	49
表 4-3 個案 B	51
表 4-4 個案 C	52
表 4-5 個案 D	54
表 4-6 個案 A	56
表 4-7 個案 B	57
表 4-8 個案 C	58
表 4-9 個案 D	59
表 4-10 害怕焦慮再現之摘要	63
表 4-11 害怕焦慮影響生活之摘要	66
表 4-12 害怕分離的焦慮之摘要	69
表 4-13 害怕死亡的焦慮之摘要	72
表 4-14 害怕恐懼的焦慮之摘要	75

# 第一章 緒 論

## 第一節 研究背景與動機

研究者在生命經驗中經歷到先生在沙發上睡午覺就猝死往生的無常。一切來得太突然，沒有預警，個人及孩子的「失落與悲傷」經常深感無以歸依，為了探究生死，遂於 2010 年及 2015 年的重考，進入了南華大學生死所，因緣際會參與了何長珠教授的華人家族排列工作坊課程，包括六個學期的工作坊，以及一個學期的工作坊助理，開始幫助自己從一個靈魂/靈性的視野來看待問題。在工作坊中，研究者驚訝的發現何老師所運用之小和解技巧，常能突破當事人在生活上困惑已久的感受，例如受到霸凌、代罪羔羊的委屈不公平、恐懼、憤怒、失能、逃避等負面的情緒，而發現了人己之間更完整的公平定義（通常會牽涉到前世因果）。經過這樣的歷程，當事人心理內在的問題歸因，常常會出現驚人的扭轉——會由只考慮個人立場的自私自利，走向也能理解到對方的立場和接受因此而造成的衝突果報，而自己的生活福報自然也因而產生了很大的助益（何長珠，2015 課間解惑）。

經過這些學習歷練，研究者在 2013 年 7 月到 2014 年 6 月在中部某大學執行諮商師實習期間，應用華人家族排列为釐清問題的家族圖搭配生命線、自畫像的投射性畫作，以協助當事人覺察自己的人際問題或家人關係間的困惑。當事人經媒材的輔助與諮商後，往往驚喜於表達性藝術媒材會如此有效地轉變對困擾事件的感覺，當事人感受到卸下壓力的枷鎖，並開始願意為自己的改變和選擇負起責任，日後的生活與行為都很明顯的改變並開始過著有意義的生活，以滿足自我內在的需求。這些親身體驗促發本研究題目之誕生！

陳麗娟（2006）認為，運用表達性藝術治療探討當事人的一生，不僅要能讓當事人感受到此生值得，同時更要能免於恐懼、憤恨、悲嘆、絕望、無奈、悔恨等負面情緒的感受，但若未能觸及當事人的情緒核心，則要「改變」太難（呂素貞，2005；陸雅青，2008；梁翠梅，2009 何長珠，2012；賴念華；2013）。2016

年研究者參加何老師督導的生命關懷師實習課程時，廣泛地運用了這些元素，透過藝術媒材觸動當事人與家人互動的情愫感受，並協助當事人看到自己陰影中的未竟事務。例如透過催眠技巧，幫助當事人了解了自己原來對家人極度的不諒解，或透過家族排列小和解技巧修通了當事人與母親的關係。研究者在實習期間應用了表達性藝術治療媒材之生命線、自畫像與催眠技巧，在心理治療的功能若主要只是表達與宣洩，則當事人意念（認知）的轉變，又是如何被觸發？又為什麼表達性藝術治療與小和解這兩種元素結合起來會產生明顯轉化的效果？查臺灣博碩士論文文獻從不同學派理論剖析華人家族排列之內涵有四篇，翁淳儀(2009)研究家族系統排列，結論認為傳統以心理角度處理心靈議題，因為心理治療只能解釋當事人之心理狀態，未能如家族排列般呈現心理狀態之下靈魂之間的「真實互動」；朱貞惠(2011)研究從家族治療觀點探討家族系統排列之內涵，根據探討將華人家族排列歸類屬於家族治療理論中的折衷學派；蔡淳慧(2012)探討華人家族心靈排列團體靈性健康改變經驗，結論建議未來對於當事人之靈性轉變，最好能進行後續性的追蹤研究。黃孟晨(2014) 華人家族排列和解內涵之探討，發現和解介入方式為「懺悔」，而在「寬恕」與「感恩」議題較為少見，期待如何藉由和解議題〈當下懺悔/實踐和解條件〉來轉化其家庭成員之生命狀態。此四篇共同之發現，確認華人家族排列之處理方式有效，大多數人改善程度約為三分之一至二分之一之狀態，但對家排過程進行之主要方式，多半只交代「和解」處理之原則，對於到底什麼是「和解」，以及為何經由「和解」，當事人就能夠轉變成長自我之生命狀態部分，則尚無探討(何長珠，2015)，如前所述表達性藝術治療與小和解這兩種元素結合起來藉由家族排列其催化效果如何？因而引發研究者繼續研究之動機。

## 第二節、研究目的與待答問題

基於研究者對表達性藝術治療的學習運用經驗與研究動機，研究者以華人家族排列之小和解為例，探討表達性藝術治療之催化效果，研究目的與待答問題包括：

- 1、表達性藝術治療（生命線/投射畫/催眠）如何催化當事人表達與宣洩負面情緒。
- 2、人的情緒通常是心理的內在認知產生了負面曲扭，小和解經驗如何催化負面認知之轉化。
- 3、表達性藝術治療與小和解體驗，如何協助當事人將心理困擾轉化為心靈成長。

## 第三節 名詞解釋

### 一、 華人家族排列

家族排列，最早係來自德國的心理治療工作者海寧格，依據非洲祖魯族之祖靈概念所發展出來的一套心理治療系統；靈魂就猶如基因般會遺傳，有時失序的並非只是家庭成員彼此之間表面的問題(夫妻、親子溝通)，而往往更需要擴及整個家族三代或更多代才能找到問題背後的真正起因(憂鬱-自殺-外遇-癌症-過動症等)。

何長珠的家族系統排列的前置作業（何長珠，2012:p276）：

- (一) 繪製自我畫像、家庭動力圖
- (二) 家庭圖作為問題情鏡診斷
- (三) 過程結合心理劇並放大處理範圍：由個人之重要他人走向全家之重要他人（包括死人與祖先）；個人與人際之間的未盡事務。
- (四) 結束：團體的分享與解說。
- (五) 當事人前後狀態改變之 10 點評鑑。

(六) 承認潛意識思考的價值觀：祖先、因果與業力。

(七) 宇宙「最後的道」：一種包容萬有、沒有對錯的接納、中立與「無意識」(自性—涅槃)之存在。

(八) 集體潛意識靈魂之和解：答應事後處理允諾的事務，得到接受的回應。

藉由此系統可調整家族世代中所積聚的靈性困擾，何長珠博士，依據其 40 年鑽研諮商實務與 15 年的學佛打坐經驗，融合海寧格家族排列之主要概念與作法，形成「中國式」的靈性療癒模式—家族心靈排列，採取參與者代表靈魂詮釋或覺察-公平-懺悔-和解-之因果原則。是一種相當快速且有效的二十一世紀之心心理治療方式。

## 二、 小和解

和解——承認事實，回到自己的位置，負起各自的責任。海寧格 (2011) 說：和解是什麼：「和解具有真正的價值份量，而寬恕則無。這意味著，我們允諾自己有一個新的開始，而新開始的一部分是，同意永不再回到放諸腦後的過去，今日會是個新開始。這就是和解。(周鼎文，2011:p64)。

小和解可以運用投射的情境讓當事人發揮主動、果斷解決問題的行為回到自己的位置。小和解過程直接介入當事人形成目前生活議題的背後主要原因(未竟事務/業)，在投射情境下讓當事人與問題對象，可以在一個對等平台上互相協商溝通與認錯或報恩，化解生命與生命之間的不平等(不公平)狀態，而轉化當事人當下生命狀態，重新塑造新的行為。

當事人自發性反應，通常會毫不思索己身態度或呈現的行為及情緒感受，若處於進退兩難時，治療師可介入以語言引導切斷當事人之抗拒，重新詮釋給予事件全然不同的解釋，協助成員從另一種角度看待事情，當事人在當下可以預先思索或演練是否重新規劃或決定一件事情、或可能觸動被壓抑並被遺忘很久的事件：如道歉、歸還、道謝、道別，藉當下的機會重新接觸對愛的感受，或選擇將罣礙的事放下，而使小和解發生、問題行為獲得解決或轉換。

## 第二章 文獻探討

人生境遇若產生一些不可思議而且不知所措的遭遇時，情緒中會有著如 McCrae and Costa (1999) 認為的神經質六個面向：焦慮、憤怒的敵意、憂鬱、否定的自我意識、衝動和脆弱。研究者查閱蔡淳慧（2011）研究從心理到心靈的轉化，內文中提到何教授從自己的研究中找到家庭問題之所以不停傳承的解答，家族中其實有許多看不見的力量在影響著每個家庭成員，如果只針對個人心理議題做處理，則可能無法完全的幫助到當事人。

黃孟晨（2014）探討華人家族排列和解之內涵，發現雖然佛法常說中國人言談中也承認「前世因生今生果；今生因造來世果」；也就是說物理學上的作用力與反作用力是宇宙恆定的真理。但多數人往往在傷害中只先感受到今生果，卻沒「看見」過去因，因此產生憤怒、不公、絕望、無奈等種種「我對、你不對」等憤世尤人之情緒；（何長珠，2016 課間解惑）。黃孟晨並認為個案求和解背後的真正動機是在要求公平，其態度是為了要：1、堅守自我只看見他人不對之立場，認為是對方的責任，不是我該負責。2、會以一種忍耐的心情與對方相處、接受對方的傷害，但認為自己是沒錯的。3、能覺察對方無意識或是有意識的傷害自己，其背後可能與因果定律有關。論文中並陳述其研究對象得到和解的介入方式主要為「懺悔」，而在「寬恕」與「感恩」內容則較少見，研究對象主要屬「受害者」之立場。

由此可見，如何催化在類人的心理問題解決模式中，使當事人願意表達出個人之真實感受（通常是負面的與壓抑的不公平感受），以及如何導引，使當事人自己的主觀價值觀能有所調整：1、從「我對你錯」的表面立場出發、逐漸發現到對方亦有其委屈與主觀，而能逐漸產生心態上的軟化（同理心）；2、最重要的則是介入一種「正知見」之調解與仲裁，知道兩方都是為了自己的利益，才會爆發衝突；而且這種衝突，只要堅持己見、便會繼續冤冤相報發展下去、永無寧日；3、從而願意藉著這種擴充的思考、產生出新的思考反應形式（重新架構）。

這樣的完整過程—心理的釋然與心靈的寬諒，才是真正的靈性成長之表徵（何長珠課間解惑）！不過目前轉化負面感受到產生新的客觀認知之模式大部分是走心理治療中的談話或媒材模式來催化內在心理歷程之放鬆—表達與宣洩；王瑞琳（2013）研究經歷失落及重大事件後產生的靈性衝擊，諮商過程經空椅法後塗鴉並寫信給自己後感到特別疲憊，也有作嘔感，感覺像是把所有多餘的東西透過做嘔的儀式給清空了。楊美英（2013）將藝術創作視為自省的視窗，研究生命階段的心理歷程與人格轉變，記錄慾望下的掙扎、焦慮下的情感依附以及陰暗情緒的自我轉化。黃鈺淳（2016）研究透過藝術媒材體驗，協助成員自我賦能反思與討論，以培養問題解決能力發展未來成長方向。相對卻鮮見以靈魂感動催化懺悔意願之靈性與本土模式之研究出現；研究者希望藉此研究使華人家族排列中的精隨—小和解與表達性藝術治療，能將我們的靈魂帶往更崇高而堅毅的位置。

縱上所述蔡淳慧發現家族中其實有許多看不見的力量在影響著每個家庭成員；黃孟晨看到前世因與今世果、今世因造來世果；王瑞琳應用空椅法幫助當事人做宣洩，有做嘔的感覺，事後感覺好多了，其嘔出的感受又為何？黃美英紀錄慾望下的掙扎，其掙扎的核心起因為何？黃鈺淳透過藝術媒材協助成員賦能，其啟動賦能的動機為何？是生命意義或是價值觀，這些都助長了研究者的好奇。

但諮商師不能用一句「案主從治療中得到許多協助」的模糊敘述回應社會對諮商工作的質疑，嚴格地說，客觀的證據是必要的（連廷誥等譯，2006,p.2）。諮商大多必先由實務工作者在工作中提出創新的想法。有證據指出，治療的介入可能有所助益，但也可能會有所傷害（Lambert, 1989；John McLeod, 2006）。因此完成心理到心靈催化模式之探究，藉由研究檢核諮商方法之有效性是不可或缺的相互連結。

黃孟晨，賴淨慈((2011； 2013)的研究內文中亦都提到：**Bowlby**相信人所有的生理或情緒上的依附與連結(**bonding**)有關，都建立在第一次發生依附的互動關係上，並延續一生，牽扯著當事人的人生經驗和信念。看到影響當事人現在生

活的議題，其背後原因並非是一世觀念與當事人個人問題，而是累世／多世與集體（家族／冤親債主）互動下所產生的狀態。換言之華人家族排列和解過程可直接介入當事人形成生活議題背後之主要原因（未竟事務／業），讓「未竟事務／業」與當事人在一個對等平台上，互相協商與認錯，化解生命與生命之間不平等不公平的狀態，則能轉化當事人當下困擾的生命狀態。研究者經歷華人家族排列讓孩子與先生完成了正式的告別，也感受到猝死的往生者死亡當下的不知所措，透過小和解讓往生者理解到自己已無法再處理未竟事務應往生修行才是，是個三贏的結果。

以表達性藝術治療媒材(生命線/投射畫/催眠)方式，啟動問題導向應用於小和解效果之探討，目前國內外尚無任何相關研究。故本研究設計針對表達性藝術媒材中的生命線、投射畫、催眠、小和解等之運作內涵來作探討，期能琢磨出對解決心理問題一個有效的模式，供專業參考。

## 第一節 表達性藝術治療

何長珠等（2012）在表達性藝術治療 14 講一書中指出：二十一世紀以來的人們心理與心靈的溝通學習日益增加，使得二十一世紀所習慣使用的口語式心理溝通與助人者為主體之協助模式，亦逐漸受到質疑！在處理心理問題時，如何兼容包括生理—心理—心靈以及口語與非口語之經驗於一爐，乃成為當今心理治療之最新挑戰。表達性藝術治療( Expressive Art Therapy, EAT )，以其多采多姿( 繪畫—沙遊—音樂—舞蹈—戲劇—心理劇—家族排列—曼陀羅—夢—催眠 )之媒材樣貌，由外表而內在( 身體—心理—宣洩—直覺—超驗 ) 的體驗性特質，讓心靈轉化習性蛻變能產生如金蟬脫殼般的感受，已漸有取代長久以來，用語言治療涵括處理人類情緒及心理困擾之趨勢。李汶容(2014)研究對運動選手能有效幫助自覺運動能力較低者提升其能力；許家芬(2013)研究對憂鬱傾向兒童有「促進問題再現」、「促進情緒舒解」、「促進自我照顧」、「促進溝通」、「促進人際互動」及「促進問題解決」六項的助益；洪也婷(2013)研究國小注意力缺陷過動症兒童行

為問題，發現能幫助學童逐漸覺察與省思自身問題；黃禎慧(2013) 研究對乳癌患者之憂鬱症狀改善效果達顯著差異；曾健瑋(2012)研究國小普通班情緒障礙學生「在校同儕適應行為」與「主動性社交行為」有呈現進步情形；龔庭溱(2012) 的研究發現表達性藝術治療提供乳癌病友「安全」、「多元」的表達方式，帶來「關係的新視框」；陳柏君(2010)藉著表達性藝術治療的力量對罹癌失婚進行回溯與省思，更豐富個人的內在能量；劉安容(2009)研究父母離異兒童生活適應之效果，發現較能勇敢表達自我、接受自我、尊重他人、面對挫折與挑戰等；曾瑞瑾(2008)研究哀傷兒童參與表達性藝術治療團體之成效及改變歷程，發現改變成效有：成員自我概念成長，自信心增加；能與人合作，人際互動變活潑；能宣洩並表達自己的情感；能激發創作潛能得到成就感與自我實現，真實生活情境中情緒變得穩定、主動服務、人際關係與學習態度變得主動積極、自信心增加與人生觀變得開朗等 9 篇。這些改變歷程所敘述的是個人行為的改變，但是將表藝媒材結合家族排列對未竟事務的和解與疏通的文獻則尚未見到。

趙可式說藝術治療簡潔、優雅，繪出的圖像都具有個別的獨特性，尤其最重要的媒材是治療師自己，治療師的「臨在」( being with )比「為他做什麼」( doing for )更為重要，個案可以放鬆而自由的與天、人、物、我產生開放性的連結，並獲得療傷及靈性的躍升；林綺雲說讓自己與自己、他人、宇宙的連結往內探索，能發現與開發內蘊的力量與智慧，使自己發生轉化；羅傑斯 (Rogers) 認為以藝術為媒介的心理治療是一種「成為」的過程，而馬斯洛 ( Maslow ) 也認為心理治療是使人成為「如其所是」的過程，每個人都是獨一無二的 (引自呂素貞 2005：p5-17)。

能夠運用繪畫—沙遊—音樂—舞蹈—戲劇—心理劇—家族排列—曼陀羅—夢—催眠等媒材融合在一起，需要豐厚的生命經驗。何長珠 ( 2012：p6-7 )鑽研教學四十五年，整理表達性藝術治療( EAT ) 的特殊功能，認為其具體具備的特質有如下七點：

- 一、自我表達：Gladding (1992) 認為諮商中加上藝術，會加速自我探討之過程，不強調解說，可得以催化深入發現自我意識。
- 二、主動參與：藉做、看、捏、扭等感官之身體參與，人的能量已動起來，任何動作改變就是轉化的開始，個人持續的壓力已開始鬆動，當找到新焦點時，糾結的地方也會產生紓解，個案的意識已不是當時的意識了。
- 三、想像：藝術或遊戲創意的產生需要想像。Levine (1999) 說想像是治療時的焦點；McNiff 相信想像是所有自我表達形式的治療代理者，從而找出解決問題的做法。
- 四、心靈與身體的連結：表達性藝術治療運用身心連結的介入，促使腦神經重建某些新的和更具生產性的連結，是有助於改變發生的媒介之一。
- 五、產生一種健康自信的感覺：藉各種媒介之運作，K. Estrella (2005) 提出當事人得以降低憂慮和焦慮、獲得喜悅、覺察和創造力等三種功效。更從創作成品中，看到具體成就從而產生自信，促動心理健康。
- 六、採用個別的或團體的活動方式：以「做與分享」為基礎能幫助當事人在人際關係中獲得親密、互信、互動等經驗，並有助自我價值感之提升 (Jones, 1997)。
- 七、特殊症狀個案：表達性藝術活動等媒介，能幫助憂鬱、焦慮、偏執、強迫、精神分裂或完美主義等類型當事人，在表達與宣洩中對個人問題可以找到較客觀的瞭解。

賴念華 (2013：p28) 定義藝術治療：將藝術用來做為溝通感受的個人表達方法。不同藝術媒材，能協助當事人表達並解決促使個人進入治療的煩憂和問題；藝術治療形式聚焦在以非語言溝通和創作過程，再加上信任與安全的環境輔助；不論是掙扎著處理嚴重問題，或只是想要探索自我和個人感受，透過藝術媒介可以和許多人產生關聯，提供體驗、體認和表達內在的情緒。賴念華更整理藝術治療之發展如下：(一) 西元 1900 年奧地利進步主義藝術教育家法朗茲·塞茲克

(Franz Cizek) 相信孩子能夠在藝術中「自由表達」的理念在 1940 年代普遍運用於兒童藝術課程 (Waller 1991)。(二)漢斯·普林茨霍恩 (Hans Prinzhorn)根據收容所精神病患的藝術創作，於西元 1992 年出版《精神疾病患者的藝術造詣》(*Artistry of the Mentally Ill*) 激勵研究蒐集更多繪畫。(三)亞德安·希爾 (Adrian Hill) 帶動，在著作《藝術之於疾病》(*Art Versus Illness, 1945*) 中首創「藝術治療」一詞。藝術治療的非語言及創造性層面，成為許多無法從口語治療方法中獲得幫助的「最佳治療選擇」。藝術治療的工作採用了很多樣化的理論觀點：如精神分析(佛洛伊德學派〔Freudian〕、榮格學派〔Jungian〕克萊茵學派〔Kleinian〕)；人本主義(完形、短期治療、焦點解決、個人建構心理學、認知)。

陸雅青 (2008：118-119) 引用 Lusebrink (1990)之觀點，表示表現性治療架構 (expressive therapies continuum, ETC) 整合了神經學研究大腦如何處理影像資訊、感覺動作發展、認知、心理社會行為及自體心理學的理論，定義每一種媒材的使用方式，也提供治療與衡鑑的共通語言。奠基於 piaget (1951) 和 Bruner (1964) 發展模式：動覺/感覺 (動作的)、知覺/情感 (形狀的)、認知/象徵 (基模的)以及創造性。

何長珠 (2012：p5) 根據上述的發展依據，經過臨床應用後，再加以整理詮釋如下：

第一層次 感官—知覺系統：Lusebrink 認為注意力愈集中，則動作涉入愈減少。

第二層次 情緒表達：情感導向的意象、形式知覺、個人基模的覺察與

意象的結構性特質有關，知覺與感受彼此相互消長。

第三層次 認知象徵層次：其特徵在於問題之解決，決策分析之形成與頓悟 (洞見) 之獲得。成為第三層次的任務。

綜合以上文獻可以發現：表達性藝術治療具有五感並用、內外流通、催化表達與深入了解等特性。從研究者過去諮商經驗與當事人的接觸中，感受到他們表現的是一種感動，所謂視覺、聽覺、味覺、嗅覺及觸覺等五感體驗，是當事人看

到自己的創作可以做到多元的改變、聽到自己表達的陳述不同於過去的記憶、品味到溫馨或甜蜜的感覺、嗅到自己火爆憤怒的情緒消彌，以及感受觸及自己壓力僵化的痛苦的消滅。表達性藝術特別在非語言經驗(感受)之開發部分，具有非常特別的效能，是幫助人達到身心靈統整很重要之一種媒介。

## 第二節 折衷式治療

### 壹、 現代趨勢

Garfield 及 Krutz(1977)在一九七〇年代調查發現，將近 50%心理衛生實務工作者，視自己為折衷學派。Norcross 及 Prochaska(1988)也研究發現將近 70%的專業團體，將個人導向及實務位置定位為折衷學派(何長珠，2005)。採取折衷方法，從不同取向做選擇，其優點是可以和大部分的心理學模式平行使用。其優勢是人人都可以創作、是非語言溝通的工具、可做自我探索以表達自己、幫助覺察心裡被隱藏的部分、澄清內在混淆的感受、釋放攻擊和生氣的情緒、幫助檢視改變的方法、提供治療師協助個案建立不具威脅共同面對議題的連結、幫助不愛動的人動起來、分享快樂及診斷某些障礙等的功能（呂素貞，2005；陸雅青，2008；賴念華，2013）。

### 貳、 理論依據及技巧

行為包括思想、感覺、幻想和行動，對健康有直接或間接的影響，心理上的病理現象是個體在看見選擇及執行其選擇等方面的能力受到侷限，感覺、思想及行動重覆不斷的受到限制而感到痛苦，心理治療的問題方向則在探討組合（organization）、意涵（meaning）、記憶、預期及人際接觸互動（interpersonal contact）是否會影響個人健康與行為的問題，轉移到它們如何影響健康和行為及影響程度如何等問題上(劉德威等譯，2001:13-15)；本研究主要採取心理動力學派之分析以了解問題之核心內容並以焦點解決短期治療之正向模式來做為活動過程中之引導。

## 一、心理動力式心理治療

Allessandra Lemma-Wright (1997)：所謂「心理分析」，即是一種治療情緒障礙的技術，它依靠病人的自由聯想，使其觀念及經驗從心理的潛意識進入意識領域，這種方法是由佛洛伊德所創。佛洛伊德的見解認為我們的經驗是動態的，亦即衝突力量、觀念和願望三方的結果，衝突的移動和變動主宰了我們的生活，為要了解我們的衝突經驗，我們需要一個組織架構組織我們的經驗(朱慧芬譯，1997)。

何長珠 (2013：p202)指出治療者可以根據個案過去的經歷，形成心理疾病的假設。

### (一) 過去造成的影響可由七個部分做說明：

- (1) 早其需求未被妥善照顧，會迫使個案經常性地採取直接或象徵性行動來滿足自己。
- (2) 自童年期在生活中因挑戰所形成的防衛，會以一種極端頑固的方式延續至成年期。
- (3) 在童年早期所發展出能滿足需求的方法，將在成年期不自覺地持續被引用。
- (4) 小時後無法掌握的惡劣情境，促使個體不斷重覆去嘗試克服。
- (5) 個體經常會不知不覺以父母對待他們的方式，表現出相同的破壞性態度和行為模式。
- (6) 個體無法發展出某些成熟的人格特質。
- (7) 個體在面對壓力時，會退化回復童年期的症狀。

### (二) 導致病態的原動力

人的心理動力事互通的，影響人格操作和扭曲的原動力可歸納為下列五種：

#### 1、 依賴

「分離——個別化」的經驗是兒童早期普遍存在的問題根源，童年時未能獲得適度解決，造成過度依賴之需求，是第一個原動力，通常也是問題的核心。

## 2、 憤怒

對照顧者及自己的無助感與被動感到無助。

## 3、 低獨立

覺得自己沒有能力去獲取目標，產物是自卑感。

## 4、 貶抑的自我形象

前三個原動力不斷的運行，使個體感到對自己的厭惡。

## 5、 疏離

人在面對生活環境時，失去其原有的和諧與親密關係，自覺無意義感、無能為力感、社會孤立感、自我分離感等複雜心態，個體習慣性的安全結構和成功的適應方法已經瓦解，疏離使人逃離生命中的混亂問題，運用各種防衛策略去逃避，來尋求心理治療協助，經常已是長期這些防衛失效的結果。

(三) 焦點--著重在過去經驗對目前行為(認知、情感、幻想和行動)的影響，亦稱為心理分析式心理治療、探索式心理治療，或領悟式心理治療，是利用言語交流去造成行為改變。

## (四) 目標

1、了解病患所特有的生存困境，利用特殊技巧及對心智功能周詳的了解，去引導指揮治療的進行及治療師介入的工作。

2、消除症狀及改變行為，以減輕病患的痛苦與折磨。治療師針對造成病症的過程是什麼？特定的介入怎樣在最後讓病患達到康復？藉這兩方面的了解引導施行策略性的暫時性治療流程。

(1) 基本原則：佛洛伊德原始發展出來的各項心智功能概念及心理治療技巧，佛洛伊德一開始使用催眠術，轉而使用自由聯想，目的在了解未被認知(潛意識中)的衝突。

(2) 了解個體的發展歷史：生活中的衝突行為形式，是早在幼年時期就已貯存在腦中的感覺形式、思想形式以及行動形式，這些衝突是在發展時產生的。

(3) 潛意識中的衝突存在於原慾的或攻擊的願望，對失落的害怕、對報復的害怕、被現實世界強加上去的限制。當知覺到幸福、興奮、愉快、期盼、愛或渴望被剝奪時的挫折，可能造成焦慮、憂鬱與身體上的症狀，經過心理治療的運作後，幫助病患清楚了解衝突的本質及對生活所造成影響的結果。

## 二、焦點解決短期治療

焦點取向的臨床工作者與個案共同尋找個案所關心的問題，以做為改變的焦點。幫助改變的過程來自治療師的信念，治療師採取主動誘發個案表現其問題行為，同時引介改善和中斷問題行為的方法，短期治療工作的改變過程 (Steenbarger 1992；Steenbarger and Budman 1998) 強調三階段式的改變模式 (引自李宇宙等 合譯，2008:p29)，研究者與何長珠(2016)於課間的演練過程整理為五階段：

### (一) 投入期 (Engagement)

著重發展正向治療關係，包含治療師與個案間；個案表達的問題行為與治療師理解的個案問題行為；找純題行為的模式；針對此模式擬定治療計畫。

### (二) 矛盾期 (Discrepancy)

協助與鼓勵個案探索不良適應行為模式與具有建設性的行為模式相互矛盾的新思考並盡可能採用的行為模式。

### (三) 強化期 (Consolidation)

個案一旦有所體認並願意接納所建議不同於以往的嶄新思考、感覺與人際行動行為模式，接下來即進入強化新行為模式，使成為個案日常行為的一部分，不

斷將新體會、技巧及經驗，應用於日常生活所遭遇的狀況中，並探索建設性替代模式使內化並維持新的行為、人際互動及情緒處理策略，這些經驗即為個案的家庭作業以致力於改變。

#### (四)運用奇蹟問句

奇蹟問句在焦點解決短期治療中，可以幫助引出目標，藉由運用奇蹟問句，即使在問題很模糊、混亂或無法好好描述時，奇蹟式問句可能會對解決方法有清晰的圖案，幫助個案用可觀察的具體方式去價購目標。例如：「對啊!那個奇蹟來了，阿是你想出的方法，那會是什麼？」；「你這麼努力，發生了一個奇蹟，問題被解決了，大家都發覺到事情改變了，你覺得會是什麼？」

#### (五)運用評分問句

焦點解決短期治療中的評分問句是邀請個案做自我評估，例如：「評分表從一到十分，一代表不斷的吵架，十分代表相處非常融洽，經過你的努力，現在你們的關係感覺平均可得幾分？」如果個案回答是五分，可以再發問：「比起過去，沒有再掉到一、二分，你們現在是怎麼維持的？發生了什麼不一樣的事嗎？幫助個案建立成功經驗做為例外的焦點。

人們被視為一直在改變並且有能力改變，一旦設定有用的方向，並且受到讚美，那就會讓他接近目標，並能獨自持續為改變而努力。焦點解決較少強調組抗和克服組抗，也強調療次間如果目前的策略無效，就會直接建議「做點不同的」有效的事，藉由高漲的情緒經驗中產生新經驗，讓個案更接近這些折磨他們的焦慮、憤怒和失落 (李宇宙等合譯 2008:p137)。治療師引介問題的新觀點、新的處理技巧和對自我的新經驗，就像創傷經驗會刻印在人們的心靈一樣，新經驗也容易「烙印」在充滿情緒的情境中。焦點解決短期治療重新定義呈現的問題，個案帶著解決方法的焦點資源，當他真的開始做那些有效的事，並看到這確實行得通的時候，真正的改變即會開始，這是對他們的適應能力直接又立即的肯定，個案並開始內化對自我的新感覺。許維素(2013, p:005)解決方法的問句暗示並顯現「從

晤談個案對於問題及其導因的瞭解後，才能產生可行的解決方法。」

- 1、 特色：焦點解決短期治療（**Solution-focused brief therapy, SFBT**）是採用和當事人合作的方式，相信當事人是自己問題的專家，重視可能有的小改變，不重視過去歷史，而強調應致力於現在及未來的導向。
- 2、 技巧：焦點解決短期治療（**Solution-focused brief therapy, SFBT**）為人熟知的是其各種具代表性的焦點解決問句，例如奇蹟問句、例外問句、因應問句、評量問句、關係問句，以及讚美、一般化、重新建構等特定技巧。

- (1) 傾聽

注意傾聽聚焦於正向與例外的成功經驗，重視「誰」和「什麼」對當事人來說是重要的。

- (2) 自然的同理

進入當事人的主觀世界，深入的了解他的感受，與當事人同在一起。目的是鼓勵當事人更接近自己。

- (3) 回應關鍵字

諮商師需透過仔細傾聽當事人常會重複的關鍵字，抓出當事人的關鍵字會引起當事人激烈的情緒反應。

- (4) 簡述語意與摘要而無解釋

在獲得當事人描述部分故事的細節之後，偶爾用摘要來覆述當事人的想法、行動以及感覺。

- (5) 澄清式的自我揭露而無面質

當當事人說話內容中有矛盾或不一致時，為了幫助治療師了解並澄清當事人對他們生活的知覺，在此澄清中希望讓當事人看到自己的優勢。

- (6) 將焦點回到當事人身上

大部分當事人描述他們的困擾時，都會談到他們想要「別人」（others）做些改變。那可能是一種防衛機轉，被用來掩飾當事人

的焦慮。治療師要教導當事人以自己為焦點，轉換思考的焦點少期待他人的改變，而能夠多加思考在目前的困境中的目標，以及自己能夠為問題解決所做的努力。焦點回到當事人時，其實也是將改變的責任歸於當事人的身上。治療師乃主動參與著當事人的故事改寫與重述。

綜上所述，當事人因為自己為了自我保護，試圖減少焦慮、痛苦的心理機制，試圖掩蓋內心無法永續經營的恐懼。透過投射畫，用「心」感受當事人的內在情緒、衝突、思考和人際互動，以及當事人帶給自己不自覺隱藏的感覺、掩蓋和包裝內心的焦慮、衝突。協助當事人看見並覺察這些是調適壓力的智慧，但因為過度繁複使用，反而深信包裝過後的表象才是真的，反而阻礙了自己與他人的關係，甚至演變出精神症狀，像是焦慮症、憂鬱症、強迫症等。

這些技巧幫助治療師同時運用理智與情感，把「珍貴的訊息」組織起來，化成語言，一點一滴的傳遞給當事人，使逐步看見與感覺原先「被自己隱藏起來」的內心世界，那個沒有包裝的自己，是令人不舒服、不安的，讓人忍不住想逃（結束治療）或是堅持否認（另個包裝）的。在此透過表藝媒材，在投射畫上面可以幫助當事人從生活面向、生命面向或事件面向為自己釐清生命故事中自己不同的看法。

### 三、矯正性的情緒經驗

團體歷程需要被看見，王麗斐和林淑君(2010)將國內歷程研究成果區分成三大主軸，包括案主在諮商歷程中的改變與效果、助人者的專業成長與專業發展歷程以及諮商關係或諮商中的互動歷程。其中，關注案主在諮商歷程中的改變與效果之研究最多，且關注個別諮商歷程多於團體諮商歷程；關注諮商關係或諮商中互動歷程的研究則最少（引自余雅綦，2017）。

矯正性的情緒經驗 Yalom ( 2001:p24-28 ) 讓個案暴露於他過去無法處理的情緒情境中，這種經驗可以修復先前經驗所造成的創傷，1946 年 Franz Alexander 在

描述精神分析的治療機轉時，介紹「矯正性情緒經驗」( corrective emotional experience ) 的概念。個案因為移情關係，在情緒上用扭曲的方式與治療師互動著，他們必須漸漸覺察他就是他本然的樣子，透過現實感當中去發現自己在人際反應中的不當。查國博士論文當中有 4 篇應用了這個技巧，林怡君 (2015) 探討童年關係失落經驗對未婚成年女性親密關係的影響；江明秋 (2016) 研究與貓咪相伴的關係，並在關係投射的過程中得到矯正性情緒經驗；張明惠 (2017) 研究遊戲治療中之親職賦能內涵；由於團體能夠提供較多的機會，促使矯正性情緒經驗的產生，余雅蓁 (2017) 研究大學生親密關係團體矯正性情緒經驗之歷程分析。

### (一) 真實感

前段敘述個案因為移情關係，在情緒上以扭曲的方式與治療師互動著，因為治療團體本身即包含著大量張力，例如：手足之爭、競爭帶領者/父母親的關注、掌控權與地位之爭、性別上的張力、毒性的扭曲與成員之間的社會階層、教育程度與價值觀的差異等，若能透過關鍵事件、轉捩點或單獨事件對他們最有幫助。個案的先前經驗所造成的創傷和憤怒或怨恨情緒有關，它們必須被轉化為矯正性情緒經驗，其特色有：1、冒險表達強烈的負向情感；2、支持度足夠讓冒險產生，是一種獨特或新奇的經驗；3、透過現實感理解非理性的不當情感或先前迴避情感經驗的一些理由；可以自由互動，更深入探索他的人際關係；5、藉著與團體成員的一致性確認，所害怕的災難、離開或死亡並沒有發生。

### (二) 團體是社會的縮影

團體中的成員就像與他人在社會中互動一般，在團體中會形成他一直慣有的、不適應的人際關係，所有參與成員自由互動，在僅有少許結構限制的團體中，最終都會發展成為一個社會縮影。Yalom (2003:p28) 成員自己在團體的人際摩擦型態終將在團體的溝通中漸漸呈現出來，例如：生氣、記恨、苛責、自我抹殺等行為，在團體中會製造出大量的人際困擾，每位團體治療師對於團體事件的知覺、

解釋及描述用語，取決於他所服膺的學派。例如：佛洛伊德學派可能認為成員會在與其他成員關係中表現出口腔的、虐待的或被虐待的需求；客體關係理論學派可能注重個案的分裂、投射認同、理想化、貶抑等防衛機轉；矯正派可能會看「欺騙」、剝削行為；社會心理學派可能會看支配、情感或吸納的多重意圖；而阿德勒學派會比較注意自卑感與補償行為、男性化與女性化傾向以及注意出生序與手足關係等；治療師則要觀察成員在團體中呈現出來的樣子，如：疏離、自我放逐的人如何將精力擺在沒承諾、冷漠的行為上，或傲慢、記恨的人如何竭力證明自己對而別人錯的行為。何長珠（2015:p210）團體開始進行之時，療效因子便開始產生。為使領導者更有自覺與彈性，團體評估也須開始使用適切的方式進行，團體的價值在於能產生促進成員改變的機制。

縱上所述可以覺察到人在人際關係上的困擾，當事人常不瞭解是負面的自我的觀念、行為與價值觀所造成，在團體成員互相信任的關係下，透過團體互動中的回饋，增加客觀的自我覺察來檢視自己與他人觀感之間的差異，瞭解自己在人際關係中的風格，獲得重新自我調整與改變的機會，之後並願意冒險為此選擇付出代價以重建自己的新發現並實踐之。何長珠（2015:p216）表示在團體中，當互相分享及得到回饋成為一種新的相處方式時，成員自然而然會對自己原先視為污點或秘密的問題，改變看問題的立場，開啟開放的勇氣、有興趣去尋求或探索旁人不同的關點，這些都是解決個人問題最好的開始，也是團體吸引人之處。Yalom（2003:p27）表示矯正性情緒經驗的過程是團體治療能集中在「此時此地」，亦即此刻治療室中正在發生的事情，治療師的工作是要將團體引導至該過程的自我反省面向，幫助個體自發而真誠地反省該經驗，以建立自我反省迴路，幫助經驗被轉化為改變的力量。

#### 四、療效因子

團體治療如何幫助個案？如果我們能對心理治療中，最惱人且最受爭議的問題有解決的中心準則並確定後，便可依改變過程的重要面向，制訂出一套理論依

據，治療師可以根據這些來釐訂策略。Yalom ( 2001:p1 )認為治療性的改變是一個十分複雜的過程，經由人各種的複雜經驗交互作用而產生，歸納為療效因子 ( therapeutic factors )，何長珠 ( 2015:p198) 探討療效因子的學者當中，支持 Yalom 所提出的最具代表性。描述如下：

表 2-1 療效因子

療效因子	主要內容
注入希望	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 希望的灌輸與維持，看到成員更好而振奮我。</li> <li>2. 在團體過程中知道也看到其他成員有著與自己相似的困擾及挑戰，其相似的問題得到解決。</li> <li>3. 可產生正向的鼓勵作用，為自己增加勇氣。</li> <li>4. 激發其改變的動機，鼓舞了我的希望。</li> </ol>
普遍性	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聽到其他成員袒露與自己相似的困擾，使產生共鳴。</li> <li>2. 分享他們最深刻的憂慮，使自己更有歸屬感。</li> <li>3. 使成員走出自怨自艾的第一步，願意正視自己的問題。</li> <li>4. 他人的完全接納，重拾價值感。</li> </ol>
提供訊息	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供訊息是指領導者提供指導式指引，包括心理健康、心理疾病，以便能從更周延觀點面對問題並發展更多資源。</li> <li>2. 團體的互動，彼此經由提供訊息，幫助成員增加對問題的了解與掌握。</li> <li>3. 領導及成員對生活問題所提供的眾告、建議或直接指導。</li> <li>4. 對不確定的事務，解釋( explanation )與澄清( clarification )即屬有效的治療因子。</li> </ol>
利他主義	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由給與的行為本身得到收穫，發現自己對別人也很重要。</li> <li>2. 互相提供支持、保證、建議和觀點，分享相似的問題，感受其他成員對自己的進步有舉足輕重的影響。</li> <li>3. 透過和其他成員存在的關係而了解到自我。</li> <li>4. 讓個人不再將焦點放在自己的身上，將視野放寬學會關懷他人，給人支持，感覺自己是重要的。</li> </ol>
原生家庭的矯正性重視	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成員可將團體視為家庭的縮影</li> <li>2. 在團體中不斷的鼓勵探索關係和嘗試新的行為，固著的角色會不停地被探索和挑戰。</li> <li>3. 抑制個人成長的關係型態，不再凍結或僵化於家庭結構中，和治療師一起解決問題，同時也在修通未盡事務。</li> <li>4. 團體使成員對於「被注意」的線木和渴求浮上檯面</li> </ol>
發展社交技巧	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鼓勵坦誠回饋，幫助成員對不良社會行為獲得重要資訊。</li> <li>2. 團體往往是給予正確人寄回饋的第一個機會。</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 能夠透過團體演練，逐步瞭解自己。</li> <li>4. 角色扮演修正並熟悉與人建立良好關係的技巧與方式，並運用到實際生活情境中。</li> </ol>
行為模仿	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個體藉著試驗新行為，而不至於僵化與停滯。</li> <li>2. 藉由示範一些行為，而影響團體的溝通型態。</li> <li>3. 藉由觀察相同困擾的成員，經嘗試新行為而獲益。</li> <li>4. 藉嘗試的方式，一點一滴的學習他人的行為，發現不屬於自己的特質，繼而放棄這些行為。</li> </ol>
人際學習	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過團體互動過程鏡映個體被貶抑的自我形象。</li> <li>2. 協助成員面對並體驗以往不敢處理的情緒。</li> <li>3. 有機會重新體驗並能自我表露憤怒、恨意、恐懼的強烈負向情緒；正向愛、關懷、療解他人的感受。</li> <li>4. 個體瀕死、被遺棄、孤獨如何被處遇的預演。</li> </ol>
團體凝聚力	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 留在團體中的力量，使所有成員願意投入、接納、支持整個團體，並願意表達真實的感受與看法。</li> <li>2. 所有成員的吸引力，使成員之間持續性的接近。</li> <li>3. 成員在團體中覺得溫暖、自在、被重視與有歸屬感。</li> <li>4. 被無條件接納與支持，使必要的冒險、宣洩及個人內在與人際關係探索得以開展。</li> </ol>
宣洩	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 激發自身能力去面對及解決問題。</li> <li>2. 學習如何表達我的感情，強烈的情緒表達也會提升凝聚力，對另一位成員表達強烈情緒，同時誠懇檢視這情緒，有助成員雙方形成親近的聯結。</li> <li>3. 能夠說出我的困擾、講出心事。</li> <li>4. 能對另一位成員表達正/負向的感覺。</li> </ol>
存在性因子	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 面對「死亡、焦慮、孤獨、自由」四個議題，珍惜此時此刻的經驗，承認無法逃離痛苦與死亡。</li> <li>2. 情緒、情結、自我之心理焦點，領悟生命之有限與無窮性，為現在及未來負起責任。</li> <li>3. 利他性、普同性之靈性的立場。</li> <li>4. 藉特殊事件引發團體得以思考、反應個人面對生命存在與死亡無常有關內在之議題，承認生命有時不忠實與不公平。</li> </ol>

研究者整理自 Yalom ( 2001:p1 )、何長珠 ( 2015:p196 )

### 第三節 表達性藝術治療媒材

#### 壹、生命線與投射畫

##### 一、 生命線

人們強烈的感受到自己的情感，雖然難以訴諸文字來表達，但簡單的繪出線條有時則可代表他們的感受，並幫助覺察與表達當時的心情，個案可以解釋線條的意義和畫出未來理想中的線條形式。線條可以反映目前困難有關的過去、現在及未來事件的反映。利用線條，個案表達出和事件有關的感受，並提供探索想法、感受和行為的管道。

Goldman (1990)和 Miller (1993) 認為這個方式十分簡易而直接，主要針對個案面對人生中的現實環境而設計。完成的生命線可以用來探討價值觀、心情、需求、自我感、影響發展的因素以及解決目前問題的提示（陸雅青，2008：265-267）。

##### 二、 投射畫

Robert C. Burns 指出：應用投射技巧能尋找病理和負面情緒，也能協助尋找出當事人正常和成長的軌跡。（梁漢華等，2011）

#### 貳、 靈性轉化與表達性藝術治療

McNiff (1981) 提出藝術可以治療及轉化人們的痛苦，因而將藝術視為心靈的良藥（陸雅青，2008：p117）。

Carl Rogers (1993) 是當事人中心學派創始人。將表達性藝術治療定義為「多元的藝術—動作、素描、繪畫、雕塑、音樂、寫作、聲音以及即興創作—在一個許可的情境之中經驗並表達感覺」以獲得洞察的媒介。

Rogers 就重視治療師應依對方的特質做反應，對方如是視覺式（如感覺很暗沉）則可選擇繪畫形式；體覺式（感覺到被壓得透不過氣來）則選擇舞蹈聲

音形式；心理式（感覺毫無力量）則選擇想像式媒介，如「看起來像什麼？對你說什麼？若為它編一個故事等」多模組合的概念。

Natalie Rogers 是 Carl Rogers 的女兒，承襲此學派強調同理與無條件積極關懷等信念，並強調「催化一種信任氛圍」，幫助當事人擴大自我瞭解與成長，稱之為「創造性連結之過程」，當事人在互動歷程中產生的思考方式、行為與發展的重新選擇即是習性的轉變，也就是靈性的轉化，人在生活上與生命歷程所經歷的選擇經驗，都是來自於個人靈性的抉擇結果。（陸雅青，2008:p116；何長珠，2011:p4）

### 叁、催眠與覺察

二十世紀催眠界的領導人物，同時也是短期心理治療的創始人。很多人主張，佛洛伊德（Sigmund Freud）貢獻在於治療理論，艾瑞克森的貢獻在於治療實務，探索人類的韌性和無限的潛能如何能改變，在催眠狀態或清醒狀態如何釋放當事人自助的潛能。艾瑞克森以諮商師、分析師、鑑定人、倡導者、激勵者、心靈導師、接納的權威或嚴厲的父母等不同面貌來面對每一個當事人，每個人都需要原創的介入模式，而非正統、缺乏想像空間和教條式的治療方式，我們必須知道如何處理當事人的防衛、信念體系和性格的獨特性等變項，這些因素都會抵銷和耗盡所有策略性介入的效果（Lewis R. Wolberg, M.D.）（引自陳厚愷譯 P:6-8）。

艾瑞克森學派強調治療傾向於短期和問題導向，治療目標趨向常識性的理解和建議，不直擊要害，可以透過例如戲劇化的軼事和譬喻技巧，而非直接說明問題和解決方式，可以透過當事人陷入困境和治療暗示來形成建議，以間接的技巧減少抗拒的產生，幫助當事人激發潛意識，整合產生改變所需的資源。

## 一、十八世紀催眠術的歷史

表 2-2 催眠術的歷史

姓名	年代	職務	技巧
梅斯墨 Franz Anton Mesmer	1734-1815	德國醫師	運用動物磁力成功治療心身症患者。稱為梅斯墨技術 (mesmerism)。
夏考 Jean Martin Charcot	1825-1893	法國神經科醫師	用催眠研究歇斯底里症。
布萊德 James Braid	1795-1860	英國外科醫師及催眠術作家	首度使用催眠術一詞來取代梅氏狀態和動物磁力。
利布萊特 Ambroise-Auguste Liebeault	1823-1904	法國鄉間醫師	運用催眠暗示治療器質和心理上的疾病。
伯恩罕 Hippolyte Berheim	1840-1919	法國醫學教授	患者維持在清醒狀態時，運用暗示的方式來達到催眠效果。

研究者整理自 ( 陳厚愷譯，2004 )

## 二、艾瑞克森學派的催眠治療取向

二十世紀，艾瑞克森是現代醫療催眠之父。創辦美國催眠醫療學會 ( American Society of Clinical Hypnosis ) 暨第一任主席，同時創辦學會的官方刊物《美國臨床催眠期刊》 ( The American Journal of Clinical Hypnosis )，並擔任編輯長達十年，艾瑞克森為催眠取得了合法地位。

( 以下內容研究者整理引自 陳厚愷譯，2004:p:77-144 )

### (一) 短期策略取向

艾瑞克森也是短期策略取向心理治療之父。

- 1、他的策略治療是常識性的取向；
- 2、解決的方案是讓他們儘快脫離、治療，過他們獨立的生活；
- 3、作法是讓恐懼症患者置身於害怕的處境，讓他們去對抗恐懼，促動他

們學習去掌握主控權把過程變成患者現實生活的一部份。

- 4、採用多層次的影響溝通（multilevel influence communication）激發當事人的內在資源。他模糊了「催眠」、「教學」和「心理治療」三者的界限，目標儘可能使大部分時間的溝通環環相扣，因為這三個領域全有賴於潛意識的學習，人早已擁有要產生改變所需的資源，心理治療、催眠、教學都是在激發資源、發展資源、幫助人們用更有效的新方式去整合心理內在資源的過程。

## （二）應用家庭治療著手

- 1、善用軼事：將概念以故事的形式呈現，活化治療情境改變生命歷程來加強印象。
- 2、致力於改變當事人的社會角色，澄清犧牲者、迫害者和拯救者的位置。
- 3、戲劇能提高當事人對指令的反應。
- 4、聆聽當事人真正的聲音，評估當事人的價值觀
- 5、辨識當事人未發覺的資源，運用對方的參考架構
- 6、不預設立場，建立信任、投契（rapport）的關係和改變的動機。
- 7、觀察隱微動作，任何行為、抗拒或情境，都能幫助轉化為療效性的運用。
- 8、激發反應行為之前，要預先植入概念的種子（seeding ideas）。
- 9、觀察當事人舊模式的崩解和新適應模式的習得，調整治療步調。
- 10、治療師和當事人必須懷抱著期待的心態。

研究者在 2011 年在何長珠教授的團體諮商課程中體驗過元辰宮的催眠；2012 年參與呂凱文教授的催眠課程學習。呂凱文（2012:p30）NLP 神經語言學（Neuro-Linguistic Programming）指導人們如何發展他們較弱的系統後沒多久，他們都很快在該方面表現出前所未有的才華來。當你要重視一個經驗，你要應用某一表象系統來幫助啟發，叫做「先行系統」。假如是「視覺先行系統」，催眠過程它會像電腦的滑鼠一樣，指要點一下，腦海中的圖像程式就會展開。「聽覺先

行系統」則是引導於催眠中搜尋聲音或音樂並沉浸在其中。而「觸覺先行系統」則引導感受那特定的感覺，突然間就可以將你帶到那完整的回憶中。

研究者 2016 年，再次參加釋永有教授神經語言程式學 NLP ( Neuro-Linguistic Programming ) 催眠訓練。NLP 是一套原理、信念和技術，其核心為心理學、神經學、語言學與人類感知，安排以幫助組織使成為個人系統化的模式。因此，運用 / 學習 NLP ( 神經語言程式學 ) 可以研究人應該如何改變，才能獲得自己想要的人生，掌握自己的人生。釋永有教授介紹艾瑞克森的催眠經歷，也引導學生體驗並書寫神經語言程式以做為催眠過程的基礎，研究者體驗到整個過程幫助自己能有效運用現有的資源，以自己的意識與意願獲取所需的資源，幫助自己多想想如何進入解決的方案，讓自己大部分的時間都感覺美好。善用技巧優雅地處理自己所面臨的困境，當碰上的那些不好相處的人或處境時，了解自己比對方所想像的更能掌控自己的人生，生命中會發生好事，也會發生壞事，你不可能控制會發生些什麼，但你一定可以掌控自己的處理方式。研究者在研究過程中也應用在諮商與家族排列過程中。

#### 肆、小和解與轉化

McClelland ( 1980, 1981 ) 認為投射情境讓受測者發揮主動、果斷地解決問題的行為，通常不清楚目的何在，個案大多自發性作答，毫不思索己身的態度或自我形象，McClelland ( 1980 ) 的結論是，投射的情境狀況，當事人呈現的行為及情緒感受模式，均與他們在實際生活當中的行為類似( John McLeod, 2006:p108 ) ( 連廷誥等，2006:p43 )。

朱貞惠 ( 2011 ) 研究發現矛盾介入是以一種方法去操縱個人或家庭，使當事人處於進退兩難之處境。可以用重新詮釋所發生的事情，透過給予事件或事情全然不同的意義，以協助成員從另一種角度去看待所發生的事情，使其問題行為獲得解決。以重新框視來改變觀點，最終以新觀點所產生的選擇來改變行為模式。在投射歷程介入透過各種策略來抗拒融合，可望切斷接觸，以逃離原

未解決的情緒束縛。

黃孟晨（2014）認為萬物的靈性並非只有這一輩子，而是加入了因果輪迴「累世」神話劇情節。華人家排之主調貢獻便在於讓主要成因（未竟事務／業），「未竟事務／業」與當事人在一個對等平台互相協商與認錯，化解生命與生命之間不平等／不公平狀態，進而轉化當事人當下生命狀態。重新塑造新的行為。

當事人在其問題當中，往往會放大自我主觀良好或受害之感受，以致看不見問題背後的「真相」（何長珠，2015）。盧忻燕(2012)認為對家庭中的成員來說，未解決之悲傷(未竟事務)也是讓家庭不健康的因素之一，而此部分會經由代間傳遞下去(何長珠，2008)，此後果會引發家庭產生許多生活中的困擾，如憂鬱症以及精神官能症等。

綜觀以上文獻發現小和解可以運用投射情境讓受測者發揮主動、果斷解決問題的行為。因為靈性的衝突與失調，往往來自在於累世因果輪迴中，糾結不少「冤親債主」所累積的恩怨。解決之道以華人家排實務過程之立場認為當事人必須直接面對問題，唯有尋找到負能量累積的源頭來進行紓解(即道歉、承認以及和解)，當事人才能得到剎那間的靈魂感應，將原先無意識的恐懼以及枷鎖等感受卸除，也唯有將負面之感受削減，負能量歸零後，當事人有機系統才能夠恢復平衡。

## 伍、復原力與靈性發展

### 一、復原力

復原力( resilience )是指人類能夠因應或適應並克服環境中的困境的能力，Masten(1994)將復原力定義為雖然身處為難之中，卻能做好良好的適應，強調三個要素：在高風險中、有壓力、能自創傷中復原。Walsh(1998)將復原力定義為在苦難中所塑造更強韌與更有智慧的能力。McNiff (1981 ) 提出藝術可以治療即轉化人們的痛苦，將藝術是為心靈的良藥（陸雅青，2008:p117；鄔佩麗，

2013:p3)。

黃德祥(2008)研究弱勢學生，認為具備能從負面事件中復原的一種能力 (an ability to recover from negative events)，有兩個取向，一是將復原力視為是一種後果或結果(outcome)，另一則是將復原力視為是一種歷程(process)。鄭峰銘(2006)研究更生人，認為家庭是最容易傷人的地方，也是幫助重返社會最有力的支持力量，提出一、家庭復原力能幫助個體從付出代價而能覺察到自己的錯誤觀念；二、幫助自己發展出克服艱難的能力或正向經驗；三、學習愛與寬恕的生命泉源；四、願意嘗試、摸索及努力，勇於面對失敗的打擊。曾文志(2007)研究大一學生經歷創傷事件。認為歷經越多種類創傷事件反而對社會支持與積極因應具有正向預測性；影響適應指標效果值最大的是自尊，整體效果達到 2.57。其次，積極因應 (1.27) 與社會支持 (.54)；安全的成人依附對適應指標則有.29 的整體效果，安全的父親和母親依附對社會支持具有.07 和.10 的效果，透過中介變項的影響，安全的父親和母親依附對適應指標仍有.04 和.06 的間接效果是有意義的。蔡素妙(2002) 研究 921 受創家庭復原力之變化，關於個別成員的正向心理位移作用，常見的重要復原力因子如：1. 減低負向關注；2. 正向積極的思考；3. 正向積極的行動；4. 性格堅毅；5. 性格樂觀；6. 與更不幸者比較；7. 樂於助人；8. 參與支持性團體。

## 二、 靈性發展與危機的關係

危機的定義：是當人們發現自身處於自己無法掌握的情境時，情緒上感到不安的時刻，內在心理平衡感已被摧毀。人們在面對危機時，因為處於認知混亂而導致難下決定，在情感上則會出現憂鬱或焦慮的情緒，在生理上則容易抱怨身體不適，對人產生敵意或表現出退縮的行為，甚至於養成酗酒、服用精神鎮定藥物等習慣，此時自己心靈本身必須仰賴外來的力量，以幫助自己去面對生活中的一切挑戰。危機可以分為情境性危機、發展性危機與社會文化性危機 (Fairchild, 1986)。另外個人、家庭、學校與社會已成為互相關聯的網絡，因此

人們面對的危機事件及影響層面區分(鄔佩麗，2013:p15)，茲分述如下：

### (一) 情境性危機

指事先無法預知的危機狀態。例如意外引爆的情境危機。日常生活中不時發生的情境危機，多數來自於客觀環境的因素，有時伴隨個人因素、人際因素、社會因素等條件，人們事前無法預知，往往在心理上缺少準備，而有待作心理調適。

### (二) 發展性危機

指人們可以預期的危機狀態，此狀態與人們成長 發展有密切的關係，會引發各種無法避免的變化，所產生的不穩定現象，例如退休或轉換工作造成的危機。

### (三) 社會文化性危機

指在社會價值觀或社會結構的影響下，危機事件常常無法為當事人所掌握且難以預期，現代常見的現象包括多元文化、社會階級或性別等原因，引發爭端、妨礙生活權益，甚至阻礙成長與發展。例如強暴、亂倫、凌虐或搶劫等悲劇事件。

### (四) 危機的影響層面

#### 1、與個人有關

- (1) 未預期的事件：生病、失業、人際關係破裂、親人死亡、家人分離、職業倦怠等事件。
- (2) 個人因素：生活管理不當，沒讀書會考試不及格。
- (3) 周遭環境影響：如父母爭吵、家庭結構變動至使無法專心而考試不及格，對個人情緒造成嚴重干擾。

#### 2、與家庭有關

個人處於危機，則他的家庭也可能因此處於危機狀態。一個家庭的彈性程度、情感聯結、配偶的親密關係、親子間的關係、做決定

的能力、社交活動、曾經歷過的危機經驗、資訊接觸的多寡、與互動網絡等條件，均會影響一個家庭面對危機時所採取的處理措施 (Steele & Raider, 1991；引自鄔佩麗，2013,p16)。評估處理的步驟與工作目標，需衡量家中成員的個人條件、家人關係及過去經驗。

### 3、與學校關係

校園內可能對學生的學習造成嚴重影響的事件，均被視為校園危機事件，如學生向校方抗議、學校經營不善、學生互毆、教師施暴、學生的學習情緒不佳、師生互動的氛圍不活絡等，當學校發生危機，學生的家庭也可能因此而陷入危機。

### 4、與社會有關

國家的轉變爆發政經危機、經濟蕭條、通貨膨脹、地震、水災、旱災、多元文化種族間的生活適應等，都可視為社會性危機，影響波及個人、家庭甚至學校。

## 三、靈性發展策略

### (一)避開創傷

復原力第一階段的工作是艱辛和嚴苛的。最常見的治療錯誤是避開創傷，或倉促地投入探索創傷的工作(楊大和譯，1995:p224)。亞瑟·喬拉米卡利&凱薩琳·柯茜 (2005:p33)從與學生的接觸中發現了一個事實，很少人談到關心、理解、傾聽的藝術，甚至是簡單的人性關懷。同理心是真誠地自我評估的過程，給與個體新的方向及自我改變的可能性，幫助個體看到過去他所看不到的世界，當對自己的悲傷與恐懼有更深入的了解，就更能理解他自己及與親人之間的關係障礙，幫助自我覺察更深化、更寬廣。同理心可以引導生命中最崇高、最令人振奮的經驗——利他、慈悲、自我犧牲、愛，同樣的能力卻也能揭露潛伏在人類靈魂最隱密處的欺騙與背叛；同理心是人際關係中「愛」的關鍵，也是寂寞、恐懼、焦慮

與絕望等影響生活的負面元素的解藥。

## (二)賦予當事人權力

黃德祥（2008）指出個體在挫折後的成長，具備能從負面事件中復原的一種能力（an ability to recover from negative events）。朱蒂斯·赫曼(1995：p48-65、228)：心理創傷是無力感所導致的一種痛苦，壓倒了使人們產生控制、連結、意義等感覺的正常關注系統；意識上的解離性轉變，在完全無助時可能有助適應，但是一旦危險過去之後，反而會變成不適應，創傷經驗與一般意識保持隔離，避開了療傷所需要的統整過程，不幸的是壓力性或解離性狀態和創傷後症候群症狀一樣，都是頑強異常的，這種普遍存在的「精神麻木」(psychic numbing)被比喻為「心靈的癱瘓」(paralysis of the mind)，過程被壓抑後的意識卻成了截頭去尾與無言和靜止的記憶，缺少了情感與意義，受創者為創造安全感，控制無所不在的恐懼，因而限制了他們的生命。被剝奪權力和與他人隔離是心理創傷的核心經驗，因此復原力第二階段，復原以恢復個體的權力和建立新關係為基礎，復原只能在人際關係的情境中發生，無法在隔離的情境中發生，個體在與他人的更新關係中，重建被創傷經驗損傷或扭曲的心理機能。

## (三)重建故事

創傷故事的重建工作，從回顧創傷前的生活和導致創傷事件的環境開始。利用當事人早期的歷史，治療師應鼓勵當事人討論其重要關係、理念和夢想，及創傷事件前的掙扎和衝突，為探索提供一個背景，恢復對過去的持續感是很重要的。復原力第三個步驟，是將創傷事件重建成為一個覆述的事實（recitation of fact）。當事人與治療師從凝結的印象與感覺的片段要素中，慢慢地將時間與歷史背景，重置出一個有組織的故事，故事不止包括事件本身，也包括倖存者對事件的反應和生活中重要他人的反應。

有時候故事無法令當事人承受，也難以用使用言辭表達，治療師可以轉換為非語文的溝通方式，如繪畫，繪畫可能是呈現這些「無法抹滅的印象」最有效、

最原始的方法。當事人描述創傷的方法：「也可以讓他們利用所有感官，詳細、抽絲剝繭的將它說出來，彷彿正在看電影一般，會問他們看到什麼、聽到什麼、聞到什麼、感覺到什麼、想到些什麼。」如果沒有詢問，他們將會避開這些事情。

縱上所述，學者對於復原力應用的技巧與表達性藝術治療的技巧：生命線、自畫像、家庭樹繪畫、催眠、家族排列等的技巧雷同，足以鼓勵研究者作為研究方法之參考，而研究者在何長珠教授多年的薰陶之下，也確立了學習的核心。

在靈性發展上個體經歷越多種類創傷事件，家庭裡有安全的成人依附、個性樂觀、正向積極思考與因應、願意嘗試、摸索及努力、勇於面對失敗的打擊、能學習愛與寬恕、認知復原是一種歷程，能夠幫助自己發展出克服艱難的能力或正向經驗，也是能幫助自己重返社會最有力的支持力量，換言之，相似於與藉由華人家族排列鏡映個體之內在經歷去感受自我內在的覺察、轉化當事人自我意識中之價值觀、覺察自己的問題並負起自我責任的效應。然前述的經歷需要時間追蹤與考驗，但藉由華人家族排列當下可以反觀過去實踐的因果關係，也能預視未來和解條件改善的自我狀態，當下即已轉換當事人的價值觀。

#### 四、藝術治療與靈性整合

人應覺察生命的終極意義與價值的肯定來自內在或超越的力量。靈魂是自己本質裡最微細能量的泉源，是這個微細能量給了自己一個形體與表相—從自己的細胞到自己的自我感覺。如果靈性（Spirit）是一種存在中遍佈的智慧能量，靈魂便是它在個人層面上的展現。雖然目前靈魂與靈性仍是我們存在中一個無法測度卻生生不息的神秘現象。然而我們仍可透過小和解傳輸愛的能量、靜坐冥想、創作療癒或家族排列的神祕經驗等之直接體驗，去間接印証它們。

# 第三章 研究方法

## 第一節 研究取向

本研究方法採半結構式實驗設計，以壓抑自我表現、自我打擊無法自拔、疲勞、注意力散漫、混亂、緊張、身體疾病、破壞等不滿的模式表現者為遴選對象，志願及年滿二十歲之大學生共 4 人為研究參與者，以表達性藝術課程中之生命線、投射畫、催眠，小和解為探討方式與訪談依據。

本研究藉表達性藝術治療媒材投射當事人潛意識的特質，催化當事人的問題感受、內心衝突、覺察個人的未竟事務議題。再根據問題所屬程度之低、中、高（翁淳儀，2009；蔡淳慧，2011；朱貞惠，2011；黃孟晨，2014），介入華人家族排列的小和解(主要做法有懺悔；寬恕；感恩與祝福等四種)、使核心衝突得以有所處理。研究者是重要的研究工具，本研究主要研究人員修習過「質性研究法」課程，為了提高研究信度，訪談者將自己界定為研究者而非諮商者。除了提醒自己也向受訪者說明所扮演的角色僅是忠實收集及整理資料，每次訪談及事後撰寫田野筆記，忠實記錄個人觀察與感觸。

以表達性藝術治療關鍵字查詢臺灣博碩士論文共 9 篇（李汶容，2014；許家芬，2013；黃禎慧，2013；洪也婷，2013；曾健璋，2012；龔庭濤，2012；陳柏君，2010；劉安容，2009；曾瑞瑾，2008）。投射性體驗之媒材每次採用一種主題，當事人可以完全自由地做出天馬行空式的幻想，這種創作過程能幫助當事人表達出內在深層的感受。以投射媒材為基礎的活動，臨床上已普遍被使用在各種個別與團體諮商及治療工作上。

## 第二節 研究設計

### 壹、研究對象與內容

本研究設計以何長珠教授 105-2 學年度靈性治療課程中(本人擔任教學助理)，接案有情緒與學習困擾之志願大學生 4 人 ( 男 2 人/女生 2 人，年齡 21 至 23 歲 ) 為諮商對象。進行共 6 次的心理成長諮商團體(每次 1 小時 )，地點在學海堂 S346 藝術治療教室。場地安靜，備有各種藝術媒材如：彩色筆、水彩、黏土、色紙、面具、沙遊物件及沙盤等媒材，可以提供諮商多元性的應用。實際進行內容/方式/目標如表 1。

表 3-1 活動說明

活動時間：2016.05.03~2016.06.23

次數與方式	進行內容	模式	目標	
第一次 (全體進行)	生命線	表達性 藝術治療-心理治療	引導回憶從懂事以來到現在 20 歲，生活中發生過的重大事件，在 A4 紙上畫下正向與負向的指標，紙中央為零，往上是+1/+2，往下是 - 1/ - 2，並在旁邊註記事件簡要說明。	
第二次	個別	華人家排-心靈治療	由當事人畫出對自我的感覺	
第三次	進行		催眠探索 (元神宮)	催眠以釐清個人的生命意義與任務
第四次			自我概念	澄清自我價值觀，探索自我能量
第五次			小和解	角色扮演方式：研究者與當事人扮演問題的主角，敘述出問題的癥結並誠心願意懺悔、感恩或道別，在雙方正視彼此的情境下，和解、擁抱、諒解未竟事務的情緒

第六次		回饋(訪談)		陳述個人轉變情況（程度的低、中、高）
-----	--	--------	--	--------------------

本研究採半結構式實驗設計，以壓抑自我表現、自我打擊無法自拔、疲勞、注意力散漫、混亂、緊張、身體疾病、破壞等不滿的模式表現者為遴選對象，志願及年滿二十歲之大學生共 4 人為研究參與者，以表達性藝術課程中之生命線、投射畫、催眠，小和解為探討方式與訪談依據。

表 3-2 個案介紹

個案	背景介紹
個案 A	<p>個案 A 在上課時的表現是常遲到，上課中很容易進入打瞌睡的狀態，因為是地板教室，有時候睡在桌下，老師較不易發現。</p> <p>背景介紹：當事人的哥哥出生即為弱智，生活無法自理，案父在案主 8 歲時，哥哥 9 歲，在晚上的時間沒有任何預警或道別就悄然離開家門，出家進入佛門，不常回家，但若有機會回家則多是數落家中沒做好的地方。從此案母即需擔負起家計及照顧哥哥的重擔，案主經常在外打工以減輕媽媽負擔，並承擔自己的生活費用。晚上時間回家後就玩手機、看看電視到將近天亮想睡了才去睡覺到中午，以致上課常遲到。</p>
個案 B	<p>個案 B：上課常表現認真但叛逆，容易與人因表達不當而起衝突，高中時曾服用鎮定藥物，目前克制儘量不吃藥。</p> <p>背景介紹：當事人六歲時家內因電線走火而慘遭祝融，之後就逐漸走下坡，經歷案母被家暴，家裡一些秘辛消息，到父母互告離婚而上法院等，預估自己想活到三十歲就好，也希望臨終時平平順順的，不要大起又大落。高中時接觸宗教受了戒，希望家世能好一些，但是在大學的生活卻常感覺渾渾噩噩的，常感覺睡不飽，想振</p>

	作，但就是力不從心。
個案 C	<p>個案 C：上課常遲到，與同學尚未熟絡時少發言，每次上課都會有一些時候在睡覺。</p> <p>背景介紹：當事人在國小時因為家暴，被緊急安置在寄養家庭，後來父母的關係較微好轉，到國中時才回家，主要照顧者是奶奶，與父母之間的關係是疏離的，母親偶而因為賭博而數日不歸，案主困惑於要如何拯救這個家。</p>
個案 D	<p>個案 D：上課主動積極，表達時落落大方，但是常持反對意見，喜歡助人，但是態度冷漠。</p> <p>背景介紹：父不詳，家中四個姊妹各有不同的爸爸，案母常與外婆吵架，媽媽有新男友時，會要求案主稱他為爸爸。主訴從日據時代曾太祖母時，即有一位日本人與曾太祖母交往並生有一女，後來日本戰敗，這位日本人隨即回國，因為台灣處於戒嚴時期，曾太祖母與這位日本人從此沒有機會在一起，到曾祖母、祖母、與母親都連續幾世來，男主人都是以無法負全責的姿態離開，偶有住在家裡並負起責任的男主人，但時間都不長久。</p>

## 貳、研究方法之步驟

質性研究的設計是從最初設定探究的問題，到這些研究問題獲得解答的過程，藉以釐清自己到底想要了解什麼（潘淑滿，2011:p119）。因此質性的研究過程大致包括：研究問題與焦點、研究主題可能涉及的範圍、確定分析單位、研究資料蒐集與分析及研究結果解釋等六個階段。

1-研究問題的決定：研究者教授討論研究目標以訂題目  
2-進入研究場域：與教授討論研究設計與研究限制  
3-抽樣策略與樣本單元：選擇研究對象  
4-資料收集：透過文獻、書籍及其他資料的收集，期使資料更完整  
5-資料分析：研究者與協同研究者共同檢證與分析資料  
6-研究報告撰寫。

## 一、 研究工具

各項相關表藝媒材與技巧和材料之說明

彩色筆：應用 A4 紙、彩色筆提供當事人畫出自己的投射畫，幫助當事人看到自己對自己形象的描述。

生命線：用 A4 紙對摺，再摺出上下各二等分，以鉛筆標示+2.+1. 0 -1.-2，並在點上寫出正負向的重大事件。

小和解：採用何長珠教授指導的華人家族排列角色扮演方式，演出事件、衝突、失落、死亡、懺悔、道恩、道謝、道別、道謝等。

催眠：可以幫助當事人安定下來，做到靜心。藉催眠可以協助當事人還原事件發生時的感受與影像，藉影像做為小和解事件的根據

## 二、 研究者相關訓練

研究者是領導者主要角色為透過藝術媒材諮商、當事人與事件或對象在引導下做到小和解。專業訓練包含：心理劇 3 學分、正念減壓 36 小時，正念禪修 3 學分，催眠 40 小時及 3 學分，悲傷輔導 3 學分，沙盤遊戲治療 66 小時的訓練與帶領經驗。研究者已在 102 年 7 月 1 日至 103 年 6 月 30 日全職諮商師實習完畢，有參與超過 40 小時團體諮商的歷程。

## 三、 訪談大綱

訪談大綱之編製依據主要有二：其一為學員在表達性藝術相關媒材感想之探討，以理解當事人進行藝術媒材催化小和解內涵，其身、心、靈感受表露之內涵。其次為受訪成員小和解過程的感受與觀念改變歷程之探討。研究者藉由過去相關文獻、上述兩類文本發現的議題及本研究待答問題，擬定訪談大綱。訪談大綱以半結構式內容為主，同時為了確立文本的可遷移性與可驗證性，訪談過程態度力求中立，讓受訪者真實自在的回答。訪談大綱題目如下：

- (一) 重新檢視藝術媒材創作後的作品(生命線、自畫像)，有無不同之感受？
- (二) 從何長珠教授表達性藝術治療課程之效用範圍包括身（運動/飲食）-心（調息/表達感受）-靈三部分之體驗：你認為對自己最有幫助的是哪些部分？
- (三) 小和解的內涵包括靈魂與靈性？請問這些對你有何意義？
- (四) 上述這些新觀點，對你原有的問題處理有何影響？

### 叁、分析工具

本研究分析工具工可分為四類，如下：

- (一) 表藝相關成品及照片與心得
- (二) 訪談紀錄(錄音/轉謄)
- (三) 小和解過程觀察記錄
- (四) 改進紀錄單：其內容為小和解過程中的問題、內容（重要事件）、當時改善狀況、後續收穫與備註，由回饋分享內容可以看見當事人在小和解中重要事件影響與小和解後續效應之表現。

### 肆、研究倫理

本研究之研究對象來自何長珠老師 104-2 表達性藝術課程中之志願大學生，由於是修課後同時進行之研究（純屬志願及免費並採匿名方式處理文稿），研究者認為更須特別重視研究倫理部分。詳細內容如附件。

質性研究的受訪者，是現實生活的受訪者，當他們的言行、舉止、想法都受到檢視時，就需要特別小心注意倫理議題，以維護雙方當事人的權益。因此在研究倫理上有兩種規範：「知情同意」和「保護對象免於受到傷害」（高淑清，2008a；引自賴十光，2011）。基本上，研究倫理就是出於「對人性的尊重」。在本研究的倫理上有注意幾點原則，如下：

#### 一、 知情同意：

Earl Babbie (2004) 表示有些社會研究設計常被視為可以不用經過審議。會

的審議，但研究人員必須排除：1、研究資料之紀錄可辨識出研究對象的身分或經由識別符號可使人聯想出研究對象。2、暴露研究對象的研究反應很可能使研究對象面臨刑事或民事責任，或使研究對象的財產地位、工作權或名譽遭致傷害等的責任（邱泯科等譯，2009:p80）。

## 二、 免受傷害：

研究在訪談過程中，尊重研究參與者的意願，研究參與者有權利決定參與研究或是隨時退出研究，以保護研究參與者不受傷害為最高原則。

## 三、 保密：

在本研究訪談同意書（請參閱附錄三），說明研究目的與研究進行方式，內容說明保密倫理與受訪者的權利。保密與匿名是必要的工作。在本研究中，參與者的身分資料，研究者嚴格保密，資料呈現必先經過化名，以維護研究者的隱私權。

## 四、 忠於研究受訪者資料

在撰寫報告與成果時，要告知受訪者並忠於受訪者，不可因研究者有某些意識形態的理由或壓力，而曲解事實。

## 五、 轉介之保護

出現個人議題，研究者及督導者會協助轉介，以保護受督導者。

## 六、 機構審議會

接受「機構審議會」(IRB)之培訓

## 伍、 研究參與者

本研究參與者共有五種，包含：督導、研究者、受訪者、資料分析者、協同研究者、資料轉騰者。分別說明如下：

## 一、督導

研究者於華人諮商中心執行生命關懷師實習其間，由何長珠教授擔任實習督導，指導團體諮商方案執行事宜，並督導研究過程。

## 二、研究者

研究者在本研究中身兼四種角色，即研究者、訪談者、資料分析者及逐字稿謄寫者，為了提高本研究的嚴謹性、且避免不同角色間所造成的干擾，研究者以間隔一個月的時間分別扮演不同的角色以減低角色的干擾。

## 三、受訪者

根據訪談大綱（如附件一），進行半結構的訪談，訪談時間大約50分鐘。而訪談時間、地點皆依受訪者指定，但達到安靜及隱密的環境要求。

## 四、資料分析者

邀請一位受過專業訓練的協同研究者加入資料分析的分析及檢證工作，以確保資料的可信度。

## 五、協同研究者

本研究的協同研究者負責作資料分析的檢證工作。

## 六、資料轉謄者

本研究將找尋一位大學生擔任資料轉謄工作。研究者會嚴格要求協助資料轉謄者在轉謄過程中，堅守研究倫理精神，小心、謹慎的保存研究參與者的資料，不得透露訪談錄音的內容，並書面承諾三年後銷燬之同意書。

## 陸、研究的嚴謹性

質性研究的信/效度—信度/效度/三角檢定嚴謹性應兼具「歷程品質」（真確性）與「結果品質」（可信性）的兩個指標。因此，以下分別就本研究的真確性與可信性做說明：

### 一、研究歷程的真確性

質性研究的嚴謹性需要注重研究的「真確性」，就是指「歷程品質」，為

研究過程中研究者與研究對象彼此的權力平等、使能做到意識的激發與增進，彼此在研究過程中，產生有意義且有效的變化（高淑清，2008:p70）。

## 二、研究結果的可信性

研究的「可信性」指的是研究「結果品質」。高淑清（2008:p70），在其書「質性研究的十八堂課－首航初探之旅」中，整合國內學者（吳芝儀，2000；林佩璇，2000；胡幼慧和姚美華，1996）等。Lincoln 與Cuba (1999) 對於質性研究信效度檢核的看法與詮釋，整理出質性研究結果可信性的指標，分別是可信賴性、可轉換性、可靠性、可確認與解釋有效性等五個指標，如表3-3，分別就五方面來看本研究的結果品質。

表3-3 質性研究結果可信的指標與策略

量化研究指標	質性研究結果可信指標	質性研究方法策略	質性研究已達項目
內在效度 (internal validity)	可信賴性 (credibility)	長期涉入 參與觀察 持續探索 三角檢定 同儕稽核 互為主體 負面個案分析 研究參與者檢驗	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓
外在效度 (external validity)	可轉換性 (transferability)	厚實描述 詳實過程透明化	✓ ✓
信度 (reliability)	可靠性 (dependability)	稽核團隊檢證 研究參與者檢證 三角檢定	✓ ✓ ✓
客觀性 (objectivity)	可確認性 (confirmability)	稽核團隊檢證 研究參與者檢證 三角檢定	✓ ✓ ✓
顯著性 (signification)	解釋有效性 (interpretive validation)	稽核團隊檢證 研究參與者檢證 主題命名反思	✓ ✓ ✓

引自 高淑清 (2008:70)

### 第三節 前導研究

#### 壹、前導研究

個案是 104-2 學期何長珠老師大學部靈性課程的大二學生，第一次的生命線繪製呈現了負分的陰影，經老師推薦由研究者諮商，在諮詢當事人的背景資料後首先指導以彩色筆畫投射畫，主題是自己的身體對溫度的感受百分比分配。當事人畫出了對自己身體溫度的自評，感受到手與腳的溫度極低之原因是因為內心感受著長期來自於家庭的委屈，原來父親在當事人幼稚園時因為宗教關係而離開家庭，而媽媽必須照顧弱智的哥哥，還需要提供家中的主要經濟，當事人感受到成為爸爸造成媽媽感覺不公平的出氣筒。當事人自從經歷了十多年的求助無門的經驗後，現在只好以忍耐的心情接受一切。當事人主觀感覺這些都是家人對他多層次的傷害，讓自己成為代罪羔羊，感受自己要承受經濟支援家庭的壓力，日後還要扛起照顧弱智哥哥及慢慢年邁的媽媽之壓力。

當事人自陳生活重心變成得過且過，錢財能養活自己即可，價值感扭曲；研究者協助當事人覺察自己與哥哥的關係，澄清長久以來與哥哥在競爭著母親的愛。第三次諮商時研究者以小家排的方式檢視當事人與母親的關係，研究者扮演媽媽，扮演過程中感受到媽媽的委屈，於是扮演者表露媽媽心中也非常孤單與無助，這樣難道不需要支持？當事人頓時眼眶泛紅，扮演者與當事人兩者的委屈張力促使媽媽也想逃避離開，因為彼此感覺對方欠自己比較多，研究者開始催化案主“你流著媽媽的一滴血，她的痛你感受不到嗎？”《A2-I034-1》並指導“想要得到她更多的愛就是要與媽媽聯盟”《A2-I034-2》鼓勵說出“母啊，你甘耶賽回來。哇足需要你耶愛。”《A2-F034-1》三次，案主由小聲到大聲說出，當事人頓時感受到一股熱源貫穿全身，其手心發熱微濕，噙著淚水額頭冒汗，並與扮演者擁抱良久，事後當事人回饋“以我的脾氣，我做不到，我不會要求她回來也不會與她擁抱”《A2-F049-2》，可是為什麼在這個當下卻能突破這一層關係，當事人對於這樣的和解方式從不相信到相信，產生了

很大的轉變與幫助。臉龐從過去是緊繃的，當下卻是雙眼有神，臉色紅潤，隔日是母親節，母親節過後案主回饋說：「我在母親節那天親了媽媽並說：媽媽我愛你！」這樣的經驗讓當事人大大地修通了與媽媽的關係，當事人不再感受家是那麼冰冷，互動是聯盟而暢快的。

## 貳、編碼

### 一、受訪者

在進行研究前，依據研究主題並參考文獻資料來擬訂訪談大綱，進行「半結構式訪談」，並轉錄成逐字稿。文本將依照其感覺、認知與行為加以分析，透過分析來修正訪談大綱及訪談技巧。受訪者為傳統禮儀社負責人來做前導性的研究對象，訪談時間為 45 分鐘。

前導性研究研究參與者基本資料

對象 CL

性別 男

年齡 22

從事殯葬業工作年資 2 年

### 二、編碼說明

本研究逐字稿資料編碼原則為：每位受訪者回答訊息以碼表示，第一碼為英文碼，A 代表第一個研究參與者，B 為第二個研究參與者，依此類推；第二碼為數字碼，代表訪談次數；第三碼為英文碼，I 代表以訪談方式蒐集的文本，F 代表受訪者的回覆蒐集的文本；第四至六碼為數字碼，代表第幾句對話，例如：A1-I009-1 是指研究參與者 A 第一次訪談的第 9 句話的編號，以此類推。最後一位數字碼-1，即為意義單元斷開之序號。

### 三、形成回答研究主題之分類稿

(一) 標記相關意義單元：研究者於劃定意義段落後，逐段檢視研究參與

者所有敘說，並以開放性編碼的方式逐一標示記號出與本研究主題相關之意義單元。

(二) 相關意義單元的潤飾：研究者依據訪談前後文脈絡關係，將意義單元中隱約、模糊的描述句補上相關字句，使意義單元更具完整性。

(三) 群聚同一類別單元：依據開放性編碼所形成之意義單元，研究者先將敘述文句轉為具有某一概念之文句，以利資料之歸納與分析。研究者再依改寫的概念文句之內容與性質進行分類，形成彼此獨立之「類別單元」。

(四) 完整的概念與關係架構之形成：當類別單元已清楚出現規律性並趨於飽和，研究者需注意是否還有更多其他相關之意義單元，若無，即完成類別單元的分類。接著，發現各類別間的關連性並加以歸類，形成主題概念。最後，統整與修飾主題概念，並核對原始資料，確認概念一致性，完成完整之概念與關係架構。

(五) 分類過程中與協同研究者相互討論：針對彼此之間分類或命名不一致之處進行澄清，並溝通彼此理解的意義，以確認雙方沒有誤解研究參與者之概念。

(六) 統整出工作挑戰與因應策略：撰寫上述主題並予以命名後，分別針對每一位研究參與者之主題概念依挑戰與因應策略撰寫初步結果，再進一步比較、歸納、統整研究參與者資料。

(七) 並核對原始資料，確認概念一致性，完成完整之概念與關係架構。

(八) 訪談札記與研究札記的運用：研究者於資料分析過程中，不斷藉由訪談札記與研究札記之翻閱，思考研究資料之內涵並形塑出研究結果之方向。

### 叁、編碼的文本意義

表 3-4 編碼的文本意義

編碼	文本	摘要	意義
A1-I031-1	我覺得在這個家沒有溫暖！你也不理我啊！你回家也不跟我講話。我回去壓力很大啊，你爸爸都不在，都沒有人要幫我。	我感覺你有轉來，哇卡辛苦呢！	透過小和緩的方式，讓當事人藉機會講出心裡面的話，打開彼此心裡面的糾結。
A2-I034-3	現在你的媽媽想要抱你，可是你又不想要抱你媽媽，那她就會覺得無趣想要再出去了。	在這種情況之下，會讓人感覺沒有誠意以我的脾氣，我做不到，我不會要求她回來也不會與她擁抱	透過小和緩的方式，讓當事人宣洩心中的憤怒
A2-I034-1	你流著媽媽的一滴血，她的痛你感受不到嗎？想要得到她更多的愛就是要與媽媽聯盟。	母啊，你甘耶賽回來。哇足需要你耶愛。	透過小和緩的方式，讓血濃於水的親情可以藉機會連結。

## 第四章 結果與建議

本研究藉由表達性藝術治療的催化效果，觀察華人家族排列小和解參與者的直接經驗，探討其身、心效能在生活上的調適。本章依據研究問題，將資料分析之結果分為第一節催化內容分析，回答研究問題一：「表達性藝術治療（生命線/投射畫/催眠）如何催化當事人表達與宣洩負面情緒」。第二節焦慮與個人的存在經驗分析，回答研究問題二：「人的情緒通常是心理的內在認知產生了負面曲扭，小和解經驗如何催化負面認知之轉化」。第三節後記。第四節小和解與心靈成長，回答研究問題三：表達性藝術治療與小和解體驗，如何協助當事人將心理困擾轉化為心靈成長。

### 第一節催化內容分析

#### 壹、 研究參與者的共通特點是壓力導致之焦慮徵狀

研究者在華人諮商中心擔任生命關懷師實習期間，接觸到因為在課間睡覺，情緒煩躁不安、易怒或不說話，在家中失眠或異常發抖等焦慮現象的同學，也有生活不適甚至需要求助於精神科並吃藥的個案，緣自於何長珠教授的靈性課程內容含有多元體驗的單元，故教授提醒在生活調適不佳的同學，可以到華人生死輔導諮商中心諮詢並做體驗，參與者共有四位。

「焦慮」是一種極普遍的情緒感受，臺灣博碩士論文網頁，以「焦慮」為關鍵字搜尋的論文就有 11,792 篇、華藝線上圖書館有 115,819 篇期刊、會議論文 4,709 篇、電子書 126 篇及紙本書 55 本在討論「焦慮」的主題。前來華人諮商中心的個案主訴在生活中，會感覺一種模糊不定的不安、煩躁、擔心的感覺，偶而會產生呼吸困難、長嘆、心悸、失眠、出汗忽冷忽熱、暈眩、頭暈或不穩的感覺、偶而感覺異常顫慄、胸痛或其他窘迫性感覺、噁心或腹部不適等。臨床上常見的治療方式有認知治療、協助患者探討過度擔心的想法是否合理並協助找出適當的替代性想法、放鬆訓練、學習調整呼吸、放鬆肌肉等方式，以緩和並控制生理焦

慮的反應；嚴重者亦轉介接受醫生的藥物治療：如抗焦慮劑或抗憂鬱劑，協助患者緩解焦慮的症狀。

## 貳、投射畫診斷

Ogden(1986)指出，一般使用投射測驗時，應考慮運筆要素，歸納為五項：「擦拭」、「空間安排」、「力道」、「大小」、「筆觸、線條、塗抹」。而繪畫表現要素則包括八項：「細節」、「變形與省略」、「紙邊」、「基底線的處理」、「中線的強調」、「對稱」、「透明」、「多種類投射繪畫要素」(陸雅青，2000)。

表 4-1 Koppitz 畫人測驗 (HFD) 情緒指標解釋部分參考

	情緒指標	評鑑標準	可能象徵意義
一、 整體 品質 特徵	1.整合不良	一項或多項身體部位未和其它部位連接在一起，或是僅用一條，或是僅用一條線連接或勉強接在一起。	衝動、不穩定、不成熟，也可能是肌肉神經系統發展不佳或傷害所致。
	2.身體/四肢塗黑	身體或四肢全部或部分塗黑。	焦慮、對攻擊衝動的行為、想像有罪惡感。
	3.手掌/脖子塗黑	手部或脖子全部或部分塗黑。	對行為、衝動的焦慮自責或極力控制。
	4.圖形過大	人物高低大於 23 公分。	自大、外揚、內在控制不佳、心智功能不成熟。
二、 缺漏 性指 標	1.缺漏眼睛	完全沒有眼睛的輪廓及象徵圖案。	逃避接觸、孤立、封閉、逃入幻想之中。
	2.缺漏鼻子	完全沒有鼻子的輪廓及象徵圖案	害羞、退縮、缺乏肯定及獨立性、進取心較低。
	3.缺漏嘴巴	完全沒有嘴巴的輪廓及象徵圖案。	沉默的抗拒、溝通能力或意願低、退縮、焦慮。
	4.缺漏脖子	完全沒有脖子的輪廓或象徵圖案，頭和身體直接連接。	衝動、缺乏內在控制、行為與衝動協調不佳。
	5.缺漏身體	完全沒有身體的輪廓及象徵圖案，頭和腿直接連接。	發展遲緩、腦傷、或有嚴重的身體焦慮。
	6.缺漏手臂	完全沒有手臂的輪廓及象徵線條。	依賴、對手部從事的行為感到焦慮、罪惡感或無能力。

	7.缺露腿部	完全沒有雙腿的輪廓及象徵線條	不安全感、對腿部功能不滿意，有意忽略其存在。
	8.缺漏腳掌	完全沒有腳掌或鞋子的輪廓及象徵圖案。	不安全感、缺乏穩定的地位、無助。

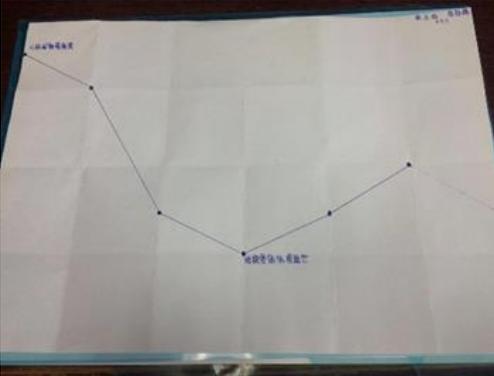
### 叁、個案投射畫分析

#### 4-2 個案 A

個案 A			
主題	自我肖像 a 	自我肖像 b 	自我肖像 c 溫度感受 
事實摘要	<p>CL 圖內的字串：空心圓沒內涵、內在，四處向外伸的觸手，但卻佇足不前。</p> <p>CL 挑了自己最喜歡的藍色畫筆，先畫了一個圓圈在中央，再向外畫出八條線，加上一個點做一節戒。</p> <p>邀請 CL 為圖做一番介紹，CL 稍皺著眉但帶著微笑說：巴不得趕快畢業去賺錢，需要錢去完成的事情太多了。</p>	<p>CL 圖內的字串：想順利畢業，想使自己更積極做出不讓自己後悔的選擇，想讓自己心胸放得更開，更成熟點。</p> <p>CL 挑選黑色畫筆，自述為將線條畫清楚。</p> <p>構圖清楚分一邊是圖一邊是文字，做事有計畫性，整體人像完整。五官分明，肩膀筆直又寬，右邊又加了一筆，代表負責、理性，唯手細而短，仍是符合 CL 力不從心的感覺。</p>	<p>CL 感覺自己較冷血，看到血一點都不害怕，很冷漠，所以建議 CL 畫出對自己身體溫度的感覺。</p> <p>CL 細心畫出身體每個區塊力求大小一致，再為它們標上溫度與顏色。</p> <p>催眠 CL 冥想自己所標出的溫度做覺察，感受溫度給自己的感覺。</p>
解讀	<p>1. 「自我肖像 a」部分：CL 將圓心畫在中央，伸出去的線條大約性的平均分配，整張圖看起來算工整。CL 在圖內的字串自述佇足不前，覺察 CL 很多事情想要完成，但觸手的線條顯得無法使力，又每一條線差不多等長，若每一條觸手都同時要從不同方向前進，則勢必力量分散，無法準確朝單一方向前進，符合佇足不前的感受。問題呈現：沒自信、力不從心。</p>		

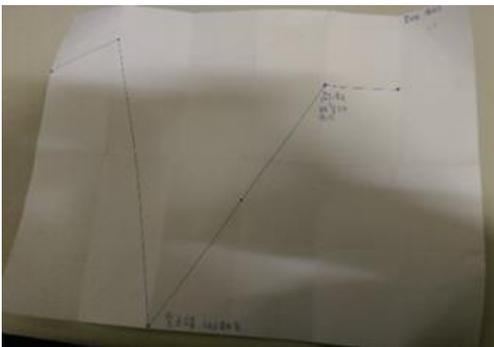
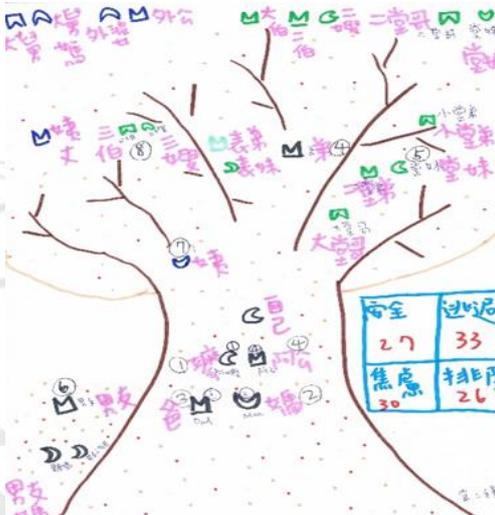
	<p>2. 「自我肖像 b」部分：CL 為確定線條明確，運筆的力道都滿重的，將自己下巴較長的特徵畫得較突出，較重視自己的形象、愛面子，兩側肩膀的線條畫得較深，代表願意負責任。手握拳代表想拼一拼，但是手太短不及腰，也可能是心有餘力不足。身體略傾向圖的右邊，表性情在理性方面較不穩，腳底是圓的，可能他生活的領域中缺乏穩定的立足點。眼神看向圖的左邊表示較感性，愛面子，情緒較不穩定，易爆發或是壓抑。整體畫作五官俱全，耳朵代表願意聽取他人意見，有脖子也願意溝通，唯手腳瘦弱，呈現力不從心的現象。顏色單一化，顯現固執的個性待觀察。</p> <p>3. 「自我肖像 c 溫度感受」：CL 感覺力不從心，所以邀請他畫出對自己身體的感覺，CL 感覺自己的手與腳是冷的約 25 度、身體有 70 度，頭部有 60 度，催化 CL 感受身體與頭部有熱度是熱情與熱心、有想法的人，協助 CL 找出自己的亮點，幫助 CL 賦能-開發自己期待有不錯的未來。當 CL 感受身體與頭部的溫度有意義時，頓時感受手與腳溫暖起來--碰觸指導員的手，驚奇表達好奇妙喔。</p>
過程摘述	<p>CL 感覺自己像多頭馬車，很多事情都要做，可是自己並不期待做這麼多事情。經歷這三張圖，CL 體驗到自己有好多事情想要做，卻困擾也矛盾於為什麼一直在做著賺少少錢的事情。指導員在 CL 畫第三張畫之後催眠引導 CL 冥想自己是上帝，從上往下看自己在做什麼事？CL 表示看到自己很孤單，落寞地走來走去，不知道缺了什麼感覺在尋找，陳述自己的生命意義除了賺錢之外，無法感受還有什麼是存在的。指導員與 CL 討論下次為 CL 安排家族排列，幫助他聯結愛的力量，因為他生活中關係最密切的就是媽媽。</p>

表 4-3 個案 B

個案 B	
主題	<p>生命線</p>  <p>家庭樹</p> 
事實摘要	<p><b>生命線</b></p> <p>CL 的曲線圖畫出幼年正向 +1.5 分，到 5 歲時是 +1 分，到了十歲時是負向 -0.5 分，漸漸的往下走到 15 歲時負向 -1 分，到 20 歲的狀況是負向 -0.5 分，現在狀況是 0 分。整體分數 <math>(2.5) - (-2) = +0.5</math> 分</p> <p>CL 畫線條是一次就到達另一個點，自陳生活經驗中最低潮時是因為最親愛的奶奶過逝，線條當中小細節的喜怒哀樂都省略。</p> <p>與 CL 探討生活當中難道沒有一些較有趣或值得記憶的事？CL 回覆已忘了或不在意而結束話題。呈現 CL 對某些事情是壓抑或吞下去的。</p> <p><b>家庭樹</b></p> <p>代表女性的符號：是 月亮 代表男性的符號：是 山字形狀</p> <p>CL 的外婆排序 1 在樹中央，代表在家中是管控的角色。 CL 媽媽排序 2 在樹根處，樹根是樹成長的活源，顯示維持家計的位置。 CL 排序 3 在樹幹中央，前有奶奶後有母親，滿照顧 CL 的。 CL 爸爸排序 4 在樹外面，在畫紙最旁右下角，呈現封閉又失能。</p> <p>樹被風吹著有落葉飄下、樹幹傾斜、樹幹滿壯的、樹枝正蒙出新芽但又被風吹落，有雲，畫中表達出風雨欲來的不安定、擔心是否會有更強烈的風雨到來。</p>
解讀	<p>1. 「生命線」圖的線條乾淨，除了奶奶死亡，CL 不想再為生命線注筆寫下任何訊息，但是從 5 歲到現在二十多歲都是在低潮狀態，則讓人發想 CL 的生命故事，在這十多年當中發生了一些什麼？CL 只是笑笑。</p> <p>2. 「家庭樹」CL 使用 6 種顏色作畫。口頭上一直都在講著人活到 30 歲就夠了。CL 在畫作上最細心的地方就是畫樹葉，有淡顏色與深顏色的樹葉，也有飄落的樹葉。葉子成長了又掉下來，畫作上呈現出 CL 一直在為家庭耕耘一些事，但卻又有些令他感到失落的地方。可以探索生活中是否有些一直在重覆的未竟事物。</p>
過程	<p>1. CL 將「生命線」畫得很工整，畫線時甚至拿尺作輔具，落點都事先丈量過再下筆，一筆就連接兩個點，不假思索，除了奶奶死亡一事外，刻意迴</p>

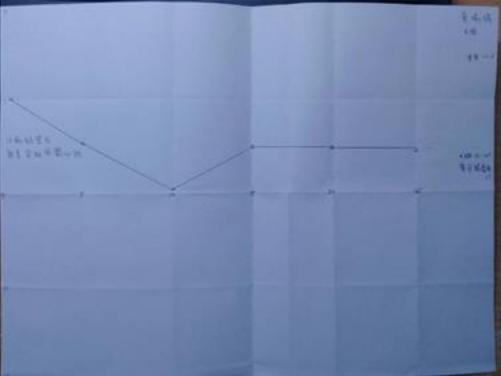
摘 述	避生活中點點滴滴的生活情愫，生命線畫作呈現乾淨工整。 2.「家庭樹」：CL 先畫樹幹、人，再畫入樹葉、落葉，再畫出風，最後加上雲，對照 CL 的生命線，其家庭生命故事剛開始時是和樂的，漸漸的發生了一些事件，讓這棵樹既長新芽卻又開始落葉，呈現了危機不知是在什麼時候會降臨的焦慮。
--------	---

表 4-4 個案 C

個案 C	
主 題	<p>生命線</p>  <p>家庭樹</p> 
事 實 摘 要	<p>CL 生命線圖呈現出生後是正向+1 分幼年時正向+1.5 分是快樂的，10 歲時家暴被安置在寄養家庭，分數是負向-2 分，其創傷直到遇到男友時才進入到正向+1 分狀態。整體分數是(3.5)-(-2)=+1.5 分。</p> <p>CL 線條的走向是點與點之間一直線，生活中的喜怒哀樂被省略，當事人主訴自己煩這些事情已煩不完--心中有著強烈的責任心，認為家庭好不容易比過去好，更應該好好維持下去，困惑於如果與男友有了未來，自己會感覺走不開。</p> <p>與 CL 住在一起的家人都排在樹幹中間，親戚排在樹枝上，但並不是住在一起，有些看著她們這個家。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 奶奶排序 1 在樹幹中央看著爺爺</li> <li>• 案母排序 2 在爺爺後面看著奶奶</li> <li>• 案父排序 3 看向遠方</li> <li>• 爺爺排序 4 看著自己</li> <li>• CL 自己沒有排序，不看任何家人。</li> <li>• CL 認為家庭樹裡面應該將所有家人都放進去。實際上家中常常只剩奶奶一人，而目前奶奶也去世了。</li> </ul>
解 讀	<p>1.「生命線」：CL 覺得活著就是福。經歷過家暴，兩度被送到寄養家庭，住人家家裡並不快樂，而且還被奶奶一直誤會--是因為自己向人家說了家暴事情，才會害爸爸被警察登錄有案，而自己也被安置在寄養家庭。</p>

	<p>現在只要家人都團聚在一起就好了，因為事情發生太多了，所以以一直線表達即可。</p> <p>2. 「家庭樹」：CL 有被迫離家的經驗，所以感覺家是最重要的，而將樹畫很大。CL 自己站正中央的位置，並沒有看家人，CL 所站的位置隔開了爺爺與親戚的互動，圖像上親戚有 21 位，有 7 位是看著 CL 這個家庭，其餘的親戚都背對著 CL 的家庭。CL 很在意別人的感覺，親戚都排在樹梢，猜測有窺視的含意。整體看起來樹很大，樹根也均衡的平鋪在地上，感覺穩穩的，但 CL 背對著圖左上方大部分的親戚，有些是面對著他們這個家庭的，可以探索互動中的故事。唯樹枝上無葉子，是樹根乾涸了呢？或是冬眠狀態等著春天發芽，有待追蹤。</p>
過程摘要	<p>1. CL 畫生命線時，先將最快樂及最失落的時間點出，然後以尺一筆畫出做連接。介紹生命線時，自陳自己曾住在寄養家庭兩次，非常自卑，小時候在學校就是被標籤為脾氣暴躁不理人的人，在家裡奶奶也是標籤她是罪人，感覺家人現在可以和諧待在一起就好了，「罪人」這個陰影讓她現在做事情都很小心，事事都採取服從的態度，只是媽媽仍是喜歡有時候因為賭博而數日不歸。所以生命線裡要畫出一些重要事件的點滴，自己真的畫不出來，因為太多了。</p> <p>2. CL 畫家庭樹時，最熱衷的就是細數著親戚並一一畫在樹上，自陳有些是常常與奶奶互動的，有些是幫助過 CL 的，雖然不住在一起，但是都在自己的記憶中，所以將他們如數畫出來。</p>

表 4-5 個案 D

個案 D	
主題	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>生命線</p>  </div> <div style="width: 48%;"> <p>家庭樹</p>  </div> </div>
事實摘要	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>生命線</p> <p>CL 生命線圖呈線出生後是正向+1分，到 5 歲時是正向+0.5 分，十歲時是 0 分，15 歲時是正向+0.5 分，二十歲時是正向+0.5，二十五歲時是正向+0.5 分。</p> <p>整體分數是 <math>1+0.5*4=+3</math> 分</p> <p>CL 介紹生命線圖，CL 感覺小時候因為不懂事所以是快樂的。圖上的字串寫的是「以前的照片都是裝的很開心的」，因為自己從懂事開始，才知道與自己照相的人並不是自己的親生父親，留在家中的男性一樣都稱呼為爸爸，但是就是少了自己的親生父親蹤影，隨後經詢問與找尋，仍無法確定自己的父親在哪裡，之後開始封閉自己，僅表現人家接受的開心樣子。</p> <p>最後的字串寫的是「大概 35-40 歲後會歸於虛無」。關於生活中的點滴，CL 自陳大家都快樂就好何必把氣氛弄得不好。顯現將委屈吞下去。</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>家庭樹</p> <p>CL 家庭樹的樹根未著地，傾向圖左，案主在樹洞中，樹洞有層次，看起來樹若傾倒了，自己在樹洞中也不會產生危險。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 父親排序 1：在樹的外面，面向地板可能有祖先未竟事物的問題，父親的符號懸在空中與這個家庭沒有互動，因為排序 1，可見在當事人心中的存在位置是重要的。</li> <li>• 外婆排序 2：在樹稍上方的邊邊，面朝左下想離開，與 CL 沒有交集，但是在生活中是疼愛 CL 的。</li> <li>• 案母排序 3：在樹幹中央上方，面朝上，與家人沒有交集。樹代表家庭互動的情景，案母並未在樹幹中家庭經營的位置。</li> <li>• CL 自己排序 4：在樹幹中央的樹洞中，面朝左下想離開，與家人無交集。</li> </ul> <p>樹上只有少數樹枝、CL 自己及樹瘤上的顏色不一樣。</p> </div> </div>

解讀	<p>1. 「生命線」：CL 都是以正向的態度對待自己。自陳祖母在日據年代與日本人戀愛而生了奶奶，但祖父卻被國民軍遣回日本，從此了無訊息，奶奶的婚姻也一樣，先生陪伴她幾年之後，出國做生意也了無訊息，媽媽也結過三次婚，所以家裡的爸爸就有好幾位，但是都未曾長住，經濟上偶而得到支援，多數是奶奶與母親維繫家計。指導員分享 CL 關於家庭故事會複演的情形，可以運用家族排列做理解。</p> <p>2. 「家庭樹」：這棵樹表達著生命的耐力與韌性。CL 將自己放在樹洞中，顯現不安全感與對外界的不信任，CL 小時候因為依附關係不固定，圖示顯現與親人的連結、互動沒有交集。但自己與樹枝的顏色是一致的，顯示 CL 求生存的本能與樹一樣強壯。感受家是疏離的，雖然有姐姐與妹妹，但都未曾將她們放在家庭樹中，可能有家庭排行的競爭。又媽媽常會對 CL 索取打工來及奶奶給的金錢，所以常會將怒氣朝媽媽發洩。</p>
過程摘要	<p>1. 「生命線」CL 畫生命線時喃喃自語，自陳最不喜歡回憶過去，太多太複雜的事情了，CL 先畫了一張，感覺不好，又再要了一張紙重畫。CL 參考同學的畫法，很快而簡潔點出正向分數，以尺輔助，一次就將線畫好，稍加思索後在零歲的地方寫下：「以前的照片都是裝的很開心的」，在線尾的地方寫下「大概 35-40 歲後會歸於虛無」。</p> <p>邀請 CL 對生命線做介紹，自陳生命中因為一些原因，所以常常必須寄人籬下，感覺悲傷也是一天，快樂也是一天，所以表現得嘻嘻哈哈，感覺比較好過日子。</p> <p>2. 「家庭樹」CL 自陳這棵樹很老了，所以用灰色表現，樹根的地方讓它從房子的牆壁長出來，感覺這樣比較安全。</p> <p>CL 自陳爸爸是家庭中必備的角色，不然自己從哪裡來的，但因為不知道他在哪裡、長什麼樣子，所以就讓他放在空中；奶奶和媽媽常常為了錢而吵架，所以就把她們分開，而媽媽與自己也常為了錢而吵架，所以自己選擇在樹洞中比較安全。CL 感覺這棵樹很厲害，是棵很久遠的樹，靠著人家的牆壁仍然能夠長這麼壯，真的不簡單。CL 口頭上經常提到死亡，整體看起來，CL 在樹幹中央的管控位置，但是卻身在樹洞中，有樹瘤代表 CL 心中仍有重大的創傷。</p>

## 肆、個案家族排列分析

表 4-6 個案 A

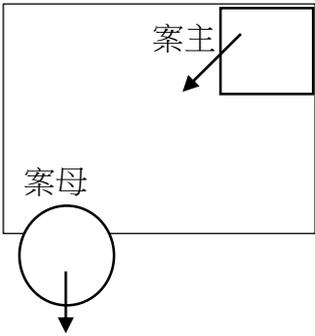
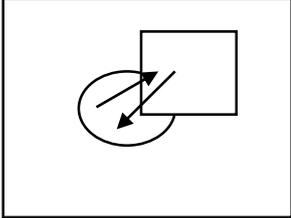
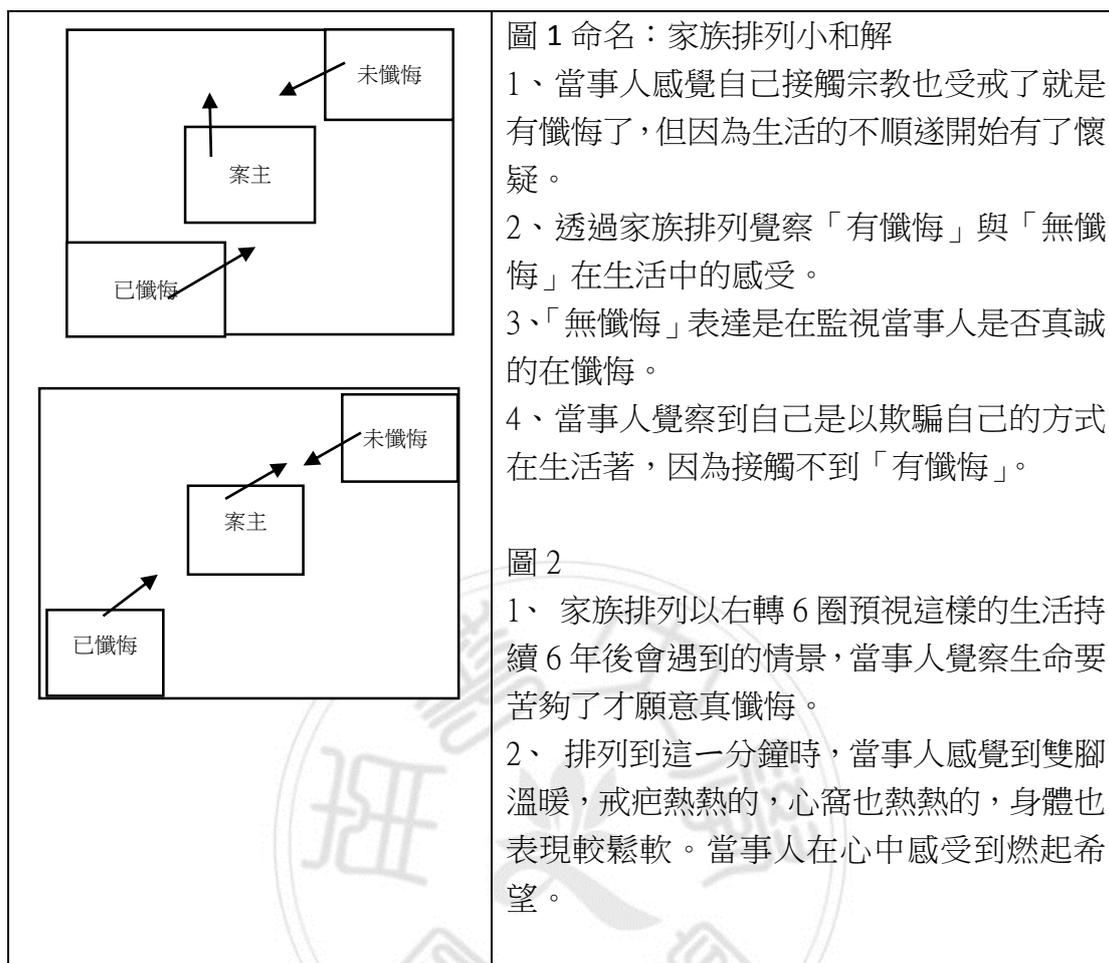
	<p>圖 1：家族排列小和解</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 當事人與母親代表進入自己感覺適合的位置。當事人看著母親代表，感覺母親要離開。</li> <li>2. 心中的苦已淹沒了無奈，呆滯的看著母親，心中一直擔心的就是母親如果受不了苦，離開這個家也是應該的，畢竟照顧弱智的哥哥又要擔負家庭經濟的維持也太辛苦了。</li> <li>3. 自己是個男兒，應該扛起所有的責任。</li> </ol> <p>指導員催化當事人去感受母子的心靈裡面都流著同一滴血，這是無法切斷的情，說到這裡母親代表的兩隻手頓時感到溫暖起來。指導員指導當事人召喚母親並大聲說： 母阿!請你轉來~~哇需要你耶愛。</p>
	<p>圖 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 母親代表覺得孩子也有委屈。</li> <li>2. 自己也應該付出關懷與愛</li> <li>3. 母親代表與當事人擁抱，彼此頓時感覺全身熱起來，感覺微出汗，並且願意擁抱在一起。</li> <li>4. 當事人重拾愛的感覺，感覺不可思議，興奮很久，感覺對人生已失望，但卻在家族排列當中感受到這一輩子從沒感受過的愛。</li> </ol>

表 4-7 個案 B



CL 畢業之後就積極的參與殯葬業的工作，離開了家也卸下取代父親的角色，朝修行與懺悔的路去履行自己的承諾。

表 4-8 個案 C

	<p>命名：家族排列小和解</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、案主看著父親</li> <li>2、奶奶身體向著案父，臉看著案主</li> <li>3、案父躺著腳朝外，失能狀態</li> <li>4、案母看著奶奶</li> </ol> <p>當事人感覺自己在監視著父親，因為父親一直躺在那裡，失能的狀態讓她非常生氣，已不想再數落他了。</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 當事人經歷過寄養家庭，有感於家人能團結的可貴，所以力圖家人不要處於疏離的狀態。可是看著這樣的情景，一直耗下去也不是辦法。</li> <li>2. 指導員指導代表們向右轉圈預視未來，看看未來的進展如何。轉到第七圈時(代表第七年)，代表們開始感覺人老化後需要家人的支持，而開始靠近，父母都看向當事人。</li> <li>3. 奶奶感覺行將人生終結。</li> <li>4. 當事人看向奶奶。</li> <li>5. 案母看向當事人，當事人表示希望母親應該做好母親的本分，不要一天到晚在外面趴趴走，甚至夜不歸宿。當事人放下了罣礙。</li> </ol>

表 4-9 個案 D

	<p>命名：家族排列小和解</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 案主站在中央面朝外看著媽媽</li> <li>2. 案母站在門外，臉朝外略看地面</li> <li>3. 外婆躺在沙發上，面朝外</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鑒於這個家庭累世都有相同的問題，所以指導員建議向右轉圈(代表預視未來)，轉到第七圈代表第七世以後，案主轉世為母親，現代案母在未來轉世成為外婆；現代的外婆轉世為女兒想離開。場域內的母女間是有衝突的。案主感到難過為什麼這三個人一直輪迴轉世都仍是在一起。</li> <li>2. 她們的未竟事務互相都欠公平，這一世母、女、奶奶都在向對方索求，而下一世就應該要歸還。案奶奶這一世照顧孫子，下一世則是被照顧。</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 接下來邀請代表向左轉到有糾結的前世，轉了七圈停在前七世代的位置時，現世的案母代表是外婆；現世的外婆代表是女兒，案主是過去的外婆；詢問代表們感覺這樣的輪迴是怎樣的感受，回答是身為女兒的都想逃離家庭，而身為奶奶的基於必須照顧孫子而無法自由，於是對女兒一直都無法諒解。</li> <li>2. 邀請他們考慮是否和解，案主及奶奶和母親代表都因為看到累世的辛苦，所以願意握手和解。</li> <li>3. 案主回饋：回家之後看到奶奶與媽媽現在的態度與過去變得不同--媽媽會招呼奶奶，而奶奶會關心媽媽，案主感覺多年來的問題有了改善，很不可思議。</li> </ol>

## 第二節 焦慮與個人的存在經驗分析

根據 Rollo May(2004:p98)所著「焦慮的意義」一書中對焦慮的定義：焦慮是因為某種價值受到威脅時所引發的不安，而這個價值則被個人視為是他/她的存在根本。焦慮與恐懼等情緒，是人為了求生存，其身心失序的症狀與身體的病痛和健康互動有關。患者的焦慮多半涉及人際關係、事物或經濟等生存掙扎的問題，因為持續得不到解決而造成衝突。

研究者就表達性藝術媒材催化的效果與家族排列協助轉化生活態度的分析發現，就焦慮對個人的生存與生活的影響提出：一、害怕焦慮再現；二、害怕焦慮影響生活；三、害怕分離的焦慮；四、害怕死亡的焦慮；及五、害怕恐懼的焦慮等五個面向做探討；並輔之以表達性藝術治療之活動來催化自我覺察，最後用華人家族排列之小和解技巧；來處理焦慮議題中今生或前世未竟事務的探討，以期貫通靈性治療從意識抗拒(陰影及面具)走到潛意識抗拒(情結與原型)之成長模式，討論如下。

### 壹、害怕焦慮再現

Rollo May(2004:p278)：當有機體的存在與價值受到威脅時，原初的反應就是焦慮，隨著有機體逐步成熟，能夠分辨具體的危險對象時，相對的防衛反應也變得具體，那就是恐懼，恐懼衍生出情緒以回應具體危險的威脅，以維護有機體的基礎價值與安全系統，葛斯汀把恐懼界定為「害怕焦慮現身」，例如驚慌失措、不安。

個案 A 的內在心靈是個孝順的孩子；自己現在還是學生，晚上在夜市打工，偶而接殯葬業的工作貼補家用，**但經常晚睡，睡前往往都在玩手機看電視，想睡覺時常常已經天亮**《A1-014-1》。當事人心中的潛意識其實是擔心與焦慮，深怕哥哥在半夜時又起來吵媽媽。當事人並不理解自己為什麼晚上不想睡覺，甚至一回到家以後，精神反而更好？第一張自畫像當事人敘述自己像個多頭馬車，心中的警示系統是隨時像警鈴待命般的提心吊膽，媽媽偶而求救的時

候，當事人就會立即趕回家，覺得唯有在晚上的時候才是屬於自己的時間，雖然是安心的待在家裡，但是當事人隨時都仍在擔心著是否焦慮的事情會再出現。另一張自畫像畫出自己身體的溫度，表達了當事人本身的心意是熱情的，只是現在力不從心。當研究者幫助他理解這些狀況時，當事人的眼神為之一亮，發現了自己說不出來的感覺，原來自己仍有著一份熱情與鬥志。

在家族排列過程中，指導員(扮演媽媽)催化母子之間流著同一滴血，當事人頓時感覺自己的手是溫溫的，媽媽代表者心中則萌起想要回家的感覺！媽媽代表者說我是媽媽，我會想要去抱你，啊你也願意試著想要去抱你媽媽嗎？很少、不會《A1-I032-1》。當事人雖然心中對媽媽有著萬般的愛，但那種對爸爸的憤怒，自己是代罪羔羊的不公平，造成心中強烈的矛盾與障礙。催化當事人的重心最重要的是關愛並喚起母子連心的感覺。當事人表達《A1-I044-2》**我哥很會對我媽撒嬌**的時候，嘴角有個靦腆的微笑，但卻是皺著眉頭的。催化當事人心靈內在深層被遺忘的感覺，對媽媽「投以一個微笑」是個既簡單又無價，而且對自己來說是最不負擔的方法。這個小和解經驗幫助當事人改變了習性，也為生活的氛圍創造出親密的新奇蹟，而不只是無奈的為生活而生活而已。案主回饋家族排列的隔日是母親節，自己回家之後就在媽媽的臉頰上親了一下，並向媽媽說：媽媽我愛你！媽媽好開心，對當事人抱了好久，解除了案主平日對哥哥的忌妒，也拉近了對媽媽比較照顧哥哥的誤解。

個案 B 感覺自己的心靈內在是想幫助家庭穩住的。但是卻又矛盾於想出去看看外面的世界，從家庭樹這張畫看到爸爸置身事外，在家的外面、爸爸是不被信任的，**可能如果去其它縣市可能看看大風大浪，會學得更多，雖然比較辛苦**《B2-I02-13》。個案 B 想離開家，但又怕離開家之後這個家就垮了！從生命曲線圖中看到其心中內在的感受是處於低潮的，家庭樹被風吹著，動搖著，深怕什麼時間又再出現風暴。指導員催化的地方是幫助當事人看到自己在這棵樹中所站的位置，當事人自己沒看到，自己已取代了爸爸的位置，那怎麼能一

直怪罪爸爸呢？從家族排列中，協助當事人發現自己的角色，以回復家庭原來的次序。

個案 C 從國小經歷家暴並被送到寄養家庭後，隨時家中有什麼風吹草動當事人就會開始擔心是不是自己又要被送出去了，這些經驗都是不快樂的，所以在生活中林林總總的事情都會一再地交代碎念，以避免再次發生災難。**就是把自己發生過很難過的事情講出來，然後得到大家的認同《C1-I01-2》**。當事人立意良善，但卻將自己許多能量都耗在擔心之中。家庭樹這張畫，當事人畫了很多親戚在樹梢，而且又一字排開像是在監視一般，這是當事人的潛意識，心中常警惕自己有親戚在看。指導員以家族排列幫助當事人看到，爸爸以失能的狀態癱躺在那裏，其實自己也癱坐在一旁，家人四散在各處。家族排列幫助當事人看到自己家庭的狀態，其最重要的核心人物是外婆，因為外婆疼自己的女兒，深怕再受女婿的欺負。指導員指導代表們向右轉看看這個家庭的未來，每轉一圈是一年，轉到第七圈時是第七年，出現外婆老弱了之後，家人才會聚在一起。**沒有被否定，沒有被責罵的感覺很好《C1-I01-5》**。當事人馬上有了新的領悟，她知道了原來自己不宜經常待在家裡，外婆與女婿及女兒才能回復原來的次序。

個案 D 的家族人員更迭頻繁，看似有趣，案主**覺得這樣才是人生啊，如果一直平淡，或一直大起大落，這樣都不太好《D1-I05-1》**。但是漸漸的發現到，與前夫之間並沒有如媽媽所想像的那樣，一直有著穩定的經濟來源來支援這個家，雖然常常換伴侶，期待能取得更多的經濟支援，哪裡知道自己仍是需要有些付出的。奶奶常常吵著跟媽媽要錢，媽媽又經常對自己周轉錢，**要愛自己啊？就是覺得不管怎麼樣啊，要愛自己《D1-I017-1》**？價值觀的錯誤，讓家族的故事輪迴復演，當事人最強烈的擔心是這種狀況何時了結？家庭樹的動力分配狀況，則讓案主覺察到自己躲起來是不對的，這顆樹就要倒了。華人家族排列，幫助當事人看到未來以理解過去，感覺是男主人所遺留下的欠公平，但又

何嘗不是女方的一種勒索呢？母親如果不再製造機會更換伴侶，遺憾的事情是不會重複發生的。當事人理解也洞察了這個重要的緣由，做了一個不婚的決定，並期許自己當志工多做善事--理解這件事情，對自己來說也是一種小和解。

小結：上述四個案例因為害怕焦慮再現，所以都選擇要守著家，殊不知守著家並沒有幫助，卻反而讓自己耗能在先。表達性藝術治療幫助診斷，家族排列則幫助個案從未來以理解過去，對過去歷史的抽絲剝繭也能幫助預示未來，這些都能催化當事人改變態度與感受。

表 4-10 害怕焦慮再現之摘要

個案	編碼	內容	療效因子
A	《A1-014-1》 《A1-I032-1》 《A1-I044-2》	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 但經常晚睡，睡前往往都在玩手機看電視，想睡覺時常常已經天亮</li> <li>• 很少、不會</li> <li>• 我哥很會對我媽撒嬌</li> </ul>	宣洩 提供訊息 注入希望
B	《B2-I02-13》	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 可能如果去其它縣市可能看看大風大浪，會學得更多，雖然比較辛苦</li> </ul>	利他主義 原生家庭的矯正性重視
C	《C1-I01-2》 《C1-I01-5》	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 就是把自己發生過很難過的事情講出來，然後得到大家的認同</li> <li>• 沒有被否定，沒有被責罵的感覺很好</li> </ul>	利他主義 團體凝聚力 存在性因子
D	《D1-I05-1》 《D1-I017-1》	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 覺得這樣才是人生啊，如果一直平淡，或一直大起大落，這樣都不太好</li> <li>• 要愛自己啊？就是覺得不管怎麼樣啊，要愛自己</li> </ul>	原生家庭的矯正性重視 利他主義 普遍性

## 貳、害怕焦慮影響生活

Rollo May(2004:p256)認為焦慮是一種擴散性的不安。焦慮的危險未必比恐懼來的強大，但是它卻會在某個更深刻的層次攻擊當事人的自尊、個人的經驗與價值感等，這個價值感被當事人視為是存在的根本核心。

個案 A 的自畫像，將自己畫得很整齊，沒有什麼表情，案主覺得生活就是趕快將事情做好，尤其是賺錢的事情，反正老闆也不苟言笑。**現在喔…感受**  
**嗯…不清楚，差不多吧《A1-I01-1》**。常常笑就不會被當成瘋子，沒有表情代表沒有焦慮，剛認識案主時，案主不喜歡因為感受焦慮而影響生活，因為日子還很長，要做的事情還很多。對於哥哥**他不太講話，也就是沒有希望《A1-I010-1》**，以免寄望多而造成失望，**就是覺得這件事情就是這樣了，因為太痛苦，來不及接受，只好強迫自己接受、無奈《A1-019-1》**。從溫度的自畫像去感受案主對於所講的趕快把周邊的事情做好，滿符合的，案主內心認真負責的去從事想完成的事情，但對於自己的事情與未來的計畫，反而無力推展，**唉！在外面做完工作，一回到家就是又看到媽媽傳來又要做另一份工作了的這種神情《A1-I042-3》**。感覺層層疊疊的瑣事處理不完，每天都感覺很累。從家族排列中案主看到媽媽因為太累了想離開，案主認為也只好隨她，因為求人不如求己，求人如果不成，就真的又會遭致焦慮的感覺，案主在生活中設定了許多限制，就像他自畫像的身體一樣，線條分明，每天因為害怕而焦慮而影響生活，其實是很耗能的。

個案 B 因為有其另類的生涯規劃無法得到家人認同，於是決定做另一種的選擇，**是啊，我是真的想要出家《B1-I07-1》**。家庭樹很明顯的告訴了自己心中隱約的擔心讓自己很不快樂，這樣的覺察讓自己更確定自己的選擇是對的，家族排列排出懺悔與否其實是自己每天的心境，**每個人的法門是自己修行的一條路。不可能一種方法可以適應不一樣的人，每一個人不一定適應捷徑這條路《B1-I011-6》**。案主認為自己只是先做心理準備，慢慢的讓自己漸漸進入自己

所想進入的空門境界。

個案 C 小時候被送到寄養家庭，對自己來說那樣好像是個大災難，自己會預設立場，並預防再次發生，**就是會煩躁啊，就是會覺得：喔！又來了，又是在講那個，因為不知道要怎麼解決，所以就會覺得很煩**《C1-I010-1》，自己在家中會一直交代事情，感覺對家人如果沒顧好，人生還有什麼意義，**有的人有些秘密還是繼續藏著是沒意義的**《C1-I032-9》。雖然案主規定自己要樣樣事情都要做好，其實從家族排列當中，看到自己癱坐在那裡，深刻感覺到自己是失能的，**透過媒材、媒介的話，感覺比較好表達，這樣比較能夠表達自己想要的表達內容**《C1-I03-1》。雖然平日做足了讓自己不焦慮的安排，可是在家族排列當中，卻發現自己爬不起來，原來自己在生活中的做為還是很耗能的。

個案 D 困惑於自己**為什麼我做的夢常是想傷害自己，卻不會傷害別人，可能是我一直想要消失吧。就是一一直在殺自己啊，就是被傷害之後就是想要傷害自己**《D1-I016-2》。從生命曲線圖裡，自己以為在生活當中已做好了掩飾，但卻從家庭樹中發現，原來自己還在逃避--也誠如夢境中的自己想要消失一般，生活中是這些不可告人的干擾，也發現原來是家庭樹像是寄生在牆上一樣的危脆，讓自己一直感覺到沒有一個穩定的位置，面對媽媽，給她再多的錢她仍嫌不夠，而媽媽對奶奶之間的紛爭也同樣是這樣的話題，有趣的是從家族排列也發現到家族的議題同樣也一直循環著，案主說自己已厭煩這樣的生活氛圍，雖然自己一直在做粉飾的動作，那都是在欺騙自己的。

小結：就像 Rollo May 所說的：焦慮是一種擴散性的不安。這四位案主的生活方式會用一個理由去掩飾另一個理由，為的就是害怕焦慮影響生活，如果不是透過這次投射性繪畫及家族排列將潛意識演出，案主恐怕很難於去覺察和承認自己的生活方式是處在失能狀態的。

表 4-11 害怕焦慮影響生活之摘要

個案	編碼	內容	療效因子
A	《A1-I01-1》 《A1-I010-1》 《A1-019-1》	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 現在喔...感受嗯...不清楚，差不多吧</li> <li>• 哥哥他不太講話，也就是沒有希望</li> <li>• 就是覺得這件事情就是這樣了，因為太痛苦，來不及接受，只好強迫自己接受、無奈</li> </ul>	宣洩  提供訊息  注入希望  原生家庭的矯正性重視
B	《B1-I07-1》 《B1-I011-6》	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 是啊，我是真的想要出家</li> <li>• 每個人的法門是自己修行的一條路。不可能一種方法可以適應不一樣的人，每一個人不一定適應捷徑這條路</li> </ul>	發展社交技巧  人際學習  存在性因子
C	《C1-I010-1》 《C1-I032-9》 《C1-I03-1》	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 就是會煩躁啊，就是會覺得：喔！又來了，又是在講那個，因為不知道要怎麼解決，所以就會覺得很煩</li> <li>• 家人如果沒顧好，人生還有什麼意義，有的人有些秘密還是繼續藏著是沒意義的</li> <li>• 透過媒材、媒介的話，感覺比較好表達，這樣比較能夠表達自己想要的表達內容</li> </ul>	宣洩   利他主義  團體凝聚力  存在性因子
D	《D1-I016-2》	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 為什麼我做的夢常是想傷害自己，卻不會傷害別人，可能是我一直想要消失吧。就是一直在殺自己啊，就是被傷害之後就是想要傷害自己</li> </ul>	原生家庭的矯正性重視  存在性因子

### 叁、害怕分離的焦慮

Rollo May(2004:p268)：壓抑、警覺及許多形式的退縮行動，是個人無法適切因應主觀威脅時所發生的狀況。阻礙個人運用自己力量的是內在的心理模式與衝突，這些衝突通常源自童年早期的處境，特別是早年的親子關係，因為小孩尚無法有意識的面對威脅時的處境，終其一生由於壓抑自己對威脅的恐懼，因而導致個人無法覺察自己不安與危險的來源。Rollo May 認為這些焦慮的問題是以個人內在心靈問題為基礎的心靈衝突造成的，例如壓抑自己的攻擊性與敵意、日常生活飽受威脅的人格內在矛盾等。

持續得不到解決的衝突，終將使當事人壓抑某一部分的衝突，而這衝突會潛藏於焦慮之下，是個人本能需求與社會禁制夾縫下的產物。當事人為因應他目前的責任心，會產生依賴心，當發現依賴無法因應他目前的責任時，自然會對那些置他於痛苦處境的人、事、物生氣和憤怒而產生敵意。所謂身心疾病，焦慮都是主要的病源，就這層意義而言，焦慮是所有疾病和行為干擾在心靈上的公約數。

個案 A 害怕母親也像爸爸一樣忽然離開，**因為我有睡眠的問題，很習慣性的晚睡《A1-I02-1》**。讓自己每天晚上當守門員。指導員看到了這樣的生活方式對案主解釋這樣是非常耗能的，因為能撐多久呢？透過家族排列讓當事人真正看到自己最害怕的事情是害怕母親離開，與母親之間因為彼此的誤會，感覺很遠啊《A1-025-1》，指導員看到了案主的無奈，於是催化案主對母親的呼喚，**就~就~母啊，甘耶賽請你轉來？A1-I028-1 母啊！甘耶賽請你轉來《A1-027-1》**？為他們彼此之間的誤會做一個破冰的呼喚，案主回家之後也真正的做到縮短與母親的距離，並親吻了媽媽，這是從家族排列將問題排出之後為他們母子做到最好的回饋。

個案 B 因為生命中有一個另類的議題，這是他靈性的內在衝突，**我很狹隘，我一直想要活到三十歲就好《B2-I05-1》**，家人都已分散，最好的方法就是

多為自己而活，然而這個祕密是自己不想公開的，如果可能就讓它隨著塵土而去，因為沒有什麼好留戀的，因為不想賴活。因為唯一的依靠就是自己，不想離自己太遠。

個案 C 小時候因為與家人分離過一段時間，所以現在想要保護這個家，無論小時候如何對待自己，現在就是要讓家庭幸福**其實發現只要講出來，對方是可以接受的《C1-I08-6》**。覺得應該要哭，可是哭不出來，…然後，我就是要讓大家覺得我過得很好，可是其實過得不好，我覺得爸爸就是在逃避跟媽媽之間的事情啊，就是一直不去處理跟媽媽之間的問題，…所以也不知道要怎麼樣處理，做不到都是他選擇的，我不能強迫他《C1-I013-14》。案主的家人都感覺打開天窗說亮話家人就會離開，因為過去都有離家出走的經驗，就像家庭樹一樣，需要人家監視這個家才不會散了，家族排列中更鮮明表達著，爸爸裝廢躺在那裡萬事都不管，案主也是癱坐在那裡，也是不敢管，外婆因為怕家人散了，更用力的控制著家所以在後面坐鎮。

個案 D 小時候因為家中人口複雜，所以**比較不喜歡把自己暴露到不熟悉的人群《D1-036-2》**，感覺自己比較沒有安全感—怕丟掉啊，像小時後，常常就會驚覺，哇靠，怎麼又會變一張臉啊？或是像在幼稚園大班的時候會一個人被丟在書店，又沒有其他的小孩子，我媽會說她就在樓上，後來覺得去樓上找也沒看到，就有那種被丟棄的感覺，一直很不安到找到我媽《D1-I037-1》。

《D1-I038-1》比較怕一個人出去，比較沒有歸屬感，喜歡一群人出去比較有安全感，會擔心，應該是一種後遺症吧，就是怕生，不喜歡不熟悉的東西，討厭別人隨便的對我，不會在乎我，也不喜歡被隔絕，現在比較沒有以前那麼強烈。案主小時候常常被移來移去，依附關係不穩定，導致焦慮害怕分離，可是生活中的人、事、物常常不經意的就會有所改變，如從小到大經歷不同的爸爸，才剛領的錢，等等就又被媽媽勒索，這些人、事、物都會與自己造成分開的事實，案主疲於奔命必須經常處理這些事情，感覺自己快累死了。

小結：上述四位個案很明顯的都顯示，小時候的境遇是這麼深深的影響著個案，個案 A 的父親的不告而別，讓他深深的害怕媽媽的離去，但若是出於無奈，也只好讓她離去。個案 B 家裡的一場大火、媽媽未同甘共苦地與爸爸分離，自己已沒有什麼好焦慮，人生最終不就是要一個善終嗎？個案 C 害怕分離的焦慮是一直存在的，藉由家族排列幫助她看到，其實自己一直癱坐在一旁，坐而言不如起而行，移動了自己的位置之後，才能轉化家庭的互動；終其一生，如果一直壓抑自己對威脅的恐懼，將會導致個人無法覺察自己的不安與危險的來源。個案 D 在生活當中一直在耗能處理這些事情，害怕分離的焦慮，讓她們養成勒索的習性，從家族排列的輪迴可以看到因為焦慮而選擇了不當的人際互動方式，感覺必須要求別人付出，關係才不會斷裂。

表 4-12 害怕分離的焦慮之摘要

個案	編碼	內容	療效因子
A	《A1-I02-1》 《A1-025-1》 A1-I028-1 《A1-027-1》	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 因為我有睡眠的問題，很習慣性的晚睡</li> <li>• 感覺很遠啊</li> <li>• 就~就~母啊，甘耶賽請你轉來？</li> <li>• 母啊！甘耶賽請你轉來</li> </ul>	提供訊息 注入希望 行為模仿 人際學習
B	《B2-I05-1》	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 我很狹隘，我一直想要活到三十歲就好</li> </ul>	原生家庭的矯正性重視 存在性因子
C	《C1-I08-6》。《C1-I013-14》	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 其實發現只要講出來，對方是可以接受的</li> <li>• 覺得應該要哭，可是哭不出來，...然後，我就是要讓大家覺得我過得很好，可是其實過得不好，我覺得爸爸就是在逃避跟媽媽之間的事情啊，就是一直不去處理跟媽媽之間的問題，...所以也不知道要怎麼樣處理，做不到都</li> </ul>	普遍性 利他主義 原生家庭的矯正性重視 團體凝聚力 存在性因子

		是他選擇的，我不能強迫他	
D	《D1-036-2》，《D1-1037-1》。 《D1-1038-1》	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 比較不喜歡把自己暴露到不熟悉的人群</li> <li>• 感覺自己比較沒有安全感--怕丟掉啊，像小時後，常常就會驚覺，哇靠，怎麼又會變一張臉啊？或是像在幼稚園大班的時候會一個人被丟在書店，又沒有其他的小孩子，我媽會說她就在樓上，後來覺得去樓上找也沒看到，就有那種被丟棄的感覺，一直很不安到找到我媽</li> <li>• 比較怕一個人出去，比較沒有歸屬感，喜歡一群人出去比較有安全感，會擔心，應該是一種後遺症吧，就是怕生，不喜歡不熟悉的東西，討厭別人隨便的對我，不會在乎我，也不喜歡被隔絕，現在比較沒有以前那麼強烈</li> </ul>	<p>原生家庭的矯正性重視</p> <p>利他主義</p> <p>普遍性</p> <p>注入希望</p> <p>團體凝聚力</p>

#### 肆、害怕死亡的焦慮

Rollo May(2004:p98)認為身心失調是因為溝通被抑制所引起的，此時為焦慮所苦的有機體會不斷地以身體功能變化的方式掙扎求存。

Rollo May(2004:p260)：人類與生俱來的有限性，死亡時的脆弱、病痛的倦怠、破壞性的侵略，不只包括肉體的死亡，也可能包括自我存在所認同的心理或精神意義的失落，也就是無意義感的威脅--害怕一無所有。焦慮是具有建設性意義的，會讓我們想要在此刻與他人更加親近，若能重新建立與雙親或他人的關係，於生命意義而言，則更能彰顯個人當下經驗的價值，相對的減除害怕一無所有之

無意義所造成的威脅。

個案 A 因為爸爸已離開家，最擔心是媽媽的安危，媽媽若仍然維護這個家，則自己的壓力不會立即到來，媽媽若有個閃失，自己就必須照顧哥哥，並且維持家計，那樣子的未來是非常恐怖的。藉著東摸西摸，可能就會越拖越晚，最主要是玩手機，玩賽車，僵屍打僵屍《A1-I016-3》。直到天亮看到媽媽起床了，才安心的去睡覺。可見任何事情的發生都是有意義的，還記得這位個案初次晤談時，訴說的議題是網癮呢，藉由家族排列才澄清整件故事的脈絡，(媽媽扮演者)可是我回去壓力很大啊，你哥哥需要人照顧，你爸爸都不在，都沒有人要幫我《A1-I031-1》。我感覺你有轉來，哇卡辛苦呢《A1-I031-1》！原來案主與母親的議題更重要於網癮。

個案 B 的家人分散，認為我只想要幫自己。幫助我家的家運，希望他們有自己的造化《B1-I08-1》。本著這個害怕死亡的議題，個案 B 選擇讓家庭興旺也是因為害怕家庭沒落到死亡。他一直惦記著懺悔與否，也就是這個議題驅使他想要尋求懺悔的，希望藉宗教的力量可以庇佑家庭。

個案 C 對於死亡議題認為自己在逃避不敢去面對啊《C1-I014-16》，人若是坦然的面對死亡就會覺得人越大就秘密應該越少，秘密也沒有什麼意義，反正死了就什麼都沒有了《C1-I031-2》，也就是無意義感的威脅。家中奶奶照顧案主最多，又奶奶最能管得住媽媽，所以最害怕奶奶去世。

個案 D 對於死亡的焦慮，就是因為家中人口異動率高所以更珍惜在一起的時間，我一直以為這個世界就是這樣了，大概到三十，最多四十，大概我就知道我這一生大概是什麼樣子了。《D1-I014-1》案主在生活中一再被勒索，常有著不如歸去的感覺，有同學提議人生活到 30 歲，看過一些人生百態就夠了，何必活太久，家族排列的經驗才提醒個案，任何事情都有它發生的意義，難道自己不想去尋根嗎？有位祖先對女主人欠公道，所以才會讓身為母親的將怒氣轉移到孩子身上，一代代的輪迴傳下來。

小結：人生俱來的有限性，讓人害怕病痛會相伴到老，因而趨向選擇早離開人間越好，無法意識到是自己的負面主觀經驗奪去了其他生命意義之選擇。上述四個案例的事件無一不凸顯著人該負責任，害怕死亡焦慮的核心就是怕負責任，若願意負責任，就不會擔心死亡的焦慮了。

表 4-13 害怕死亡的焦慮之摘要

個案	編碼	內容	療效因子
A	《A1-I016-3》 《A1-I031-1》。 《A1-I031-1》	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 藉著東摸西摸，可能就會越拖越晚，最主要是玩手機，玩賽車，僵屍打僵屍</li> <li>• (媽媽扮演者)可是我回去壓力很大啊，你哥哥需要人照顧，你爸爸都不在，都沒有人要幫我</li> <li>• 我感覺你有轉來，哇卡辛苦呢</li> </ul>	提供訊息  注入希望 行為模仿 原生家庭的矯正性重視
B	《B1-I08-1》	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 我只想要幫自己。幫助我家的家運，希望他們自己有自己的造化</li> </ul>	利他主義 原生家庭的矯正性重視
C	《C1-I014-16》 《C1-I031-2》	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自己在逃避不敢去面對啊</li> <li>• 會覺得人越大就秘密應該越少，秘密也沒有什麼意義，反正死了就什麼都沒有了</li> </ul>	原生家庭的矯正性重視 存在性因子
D	《D1-I014-1》	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 我一直以為這個世界就是這樣了，大概到三十，最多四十，大概我就知道我這一生大概是什麼樣子了。</li> </ul>	原生家庭的矯正性重視 存在性因子

## 伍、害怕恐懼的焦慮

情緒威脅：用懲罰和控制的手段。「如果我得不到我想要的，你也不會好過」、「現在由我做主」。同理案主：在這種充滿強烈情緒的情況下，我們原來的覺察力將會變得混沌，協助案主覺察對方行為中潛藏的意圖與目標。

- 1.此時此刻開誠布公的討論彼此之間的衝突點。
- 2.知道自己彼時彼地的感受與考量。
- 3.協助找出自己無法遵從要求的原因。
- 4.不推卸造成彼此衝突的責任。

個案 A 對於哥哥的健康狀況之反應是…**到現在對於檢查內容結果如何都不清楚**《A1-012-1》因而未再追究，同時由於恐懼著無名的到來，倒不如什麼都不知道最好。當恐懼被壓抑時，**看到血會莫名的冷靜**《A1-017-1》，人的感覺已到麻木，不能擁有一位健康的哥哥，是一種失落，為他勞苦也是一種悲傷與無奈。案主層層的焦慮讓自己很疲憊，所以壓抑自己的情緒，做出一張撲克臉，用麻木的心情對待，就不會看到自己恐懼的樣子了。從家族排列中，看到媽媽想要離去，因為害怕看到自己的恐懼，所以如果是真的，也只好讓她離開。

個案 B 運用**去廟裡拜拜就會感覺不錯，但是如果離開了磁場就又會差很多**《B1-I09-1》。為自己恐懼的焦慮做出轉移，讓自己感受好一些。**剛開始都還好後來覺得都會被刁難，心裡會有很多怒言，後來就看開，覺得沒什麼，就覺得我做得夠、有盡心盡力就好**《B2-I01-3》。個案用欺騙自己的方法，認為有戒疤就代表自己有在懺悔，以掩飾自己害怕看到自己在恐懼中的焦慮，家族排列中面對自己的不懺悔，就是面對自己的恐懼，也體會唯有正式面對才能減去焦慮。

個案 C 透過非語言的方法來講一些家裡面的事情，**會比較不難過，會比較具體，然後會看到**《C1-I02-1》。**越難過的人情緒表現出來是越激動、越生氣**

的《C1-I06-2》、有時候就會忽然大哭，要不然就是不哭，應該要哭的時候他都不會哭《C1-I013-9》、剛開始的時候也很抗拒，家裡的事情也不想講《C1-I031-1》

案主在生活中，情緒是多變的，這是一種防衛機轉，透過轉移讓自己看不到恐懼，案主的恐懼其實是家庭再一次的瓦解，從家庭樹當中可以發現，案主佈下天羅地網就是害怕家散了，媽媽只要不在家，這份恐懼就會像刀一般割在心中隱隱作痛。

個案 D 覺得小時候很容易很開心，現在是不太會有情緒起伏，就是碰到有一些事情，大概那個幅度就是這樣，不太會有期待大變化《D1-I01-1》我覺得很多事情都會這樣，一次兩次挫折，或是比預期沒有很好的話，就會再試第三次，如果第三次盡全力，結果還是沒有的話，就會隔一段時間再來吧《D1-I04-9》，覺得大挫折可能是生命中重要的人死掉啊，或是我的存款都沒了，或是我朋友怎麼了，或是自己怎麼了，我才覺得那些是很差很差的經驗《D1-I07-4》。因為哭也沒有用啊《D1-I039-1》！案主從家庭樹當中表現自己是鴛鴦心態，以為自己躲在樹洞中，就可以逃避家庭的問題。家庭中上對下的霸凌與勒索是不負責任的心態，男主人離開、勒索錢都是不負責任的態度，因為害怕恐懼負責任就會很辛苦，趨吉避凶想要讓自己可以安逸過日子，其實逃避才是讓自己更辛苦。

小結：害怕恐懼都是因為在生活當中因為幻想所致，逃避、不負責任，問題並不會消失，不敢面對與逃避恐懼一樣都是背對著問題，解鈴仍須繫鈴人，背對著問題，永遠無人可以幫助將問題解決，面對問題，其實恐懼並不是這麼可怕。

表 4-14 害怕恐懼的焦慮之摘要

個案	編碼	內容	療效因子
A	《A1-012-1》 《A1-017-1》	到現在對於檢查內容結果如何都不清不楚 看到血會莫名的冷靜	存在性因子 注入希望
B	《B1-I09-1》 《B2-I01-3》。	去廟裡拜拜就會感覺不錯，但是如果離開了磁場就又會差很多 剛開始都還好後來覺得都會被刁難，心裡會有很多怒言，後來就看開，覺得沒什麼，就覺得我做得夠、有盡心盡力就好	注入希望 利他主義
C	《C1-I02-1》 《C1-I06-2》 《C1-I013-9》 《C1-I031-1》	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 會比較不難過，會比較具體，然後會看到</li> <li>• 越難過的人情緒表現出來是越激動、越生氣的</li> <li>• 有時候就會忽然大哭，要不然就是不哭，應該要哭的時候他都不會哭</li> <li>• 剛開始的時候也很抗拒，家裡的事情也不想講</li> </ul>	存在性因子 普遍性 注入希望 利他主義
D	《D1-I01-1》 《D1-I04-9》， 《D1-I07-4》。 《D1-I039-1》！	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 就是碰到有一些事情，大概那個幅度就是這樣，不太會有期待大變化</li> <li>• 我覺得很多事情都會這樣，一次兩次挫折，或是比預期沒有很好的話，就會再試第三次，如果第三次盡全力，結果還是沒有的話，就會隔一段時間再來吧</li> <li>• 覺得大挫折可能是生命中重要的人死掉啊，或是我的存款都沒了，或是我朋友怎麼了，或是自己怎麼了，我才覺得那些是很</li> </ul>	存在性因子 人際學習 注入希望 利他主義

		差很差的經驗 • 因為哭也沒有用啊	
--	--	----------------------	--

### 第三節 後 記

縱觀以上分析，看到生命中陰影因為焦慮情緒而產生適應不良的表現：

- 一、敵意敏感不信任：核心是人皆不可信，情緒是多疑、敵意與憤怒；
- 二、分離焦慮：核心情緒是害怕他人會丟棄自己，因而每當感覺到孤單時會引發深刻的哀傷、孤立感、恐懼和恐慌感，情緒的反應呈現拼命緊抓某人或任何人不放、尋求再三的保證或安慰。
- 三、不公平的委屈：基本信念是我想要的會被剝奪一定得不到、沒有人瞭解或在意我，情緒呈現嚴重的悲傷和絕望，情緒反應是憤怒的攻擊或表現不辭勞苦的為他人付出，然後感覺孤單和難過；
- 四、代罪羔羊：中心思想是服從，情緒是壓抑形成挫折感，最後是憤怒或怨恨，反應方式是順服權威、取悅他人、對於任何反應敏感而不做承諾或不受管束；
- 五、自卑情結：核心是我不夠好、不值得被愛，基礎情緒是羞恥、屈辱和自卑，反應是獨處時深切的悲傷伴隨著自我懷疑、孤獨感與自怨自艾。

以上之情緒表現常是數種同時發生，並影響到自我概念。

### 第四節 小和解與心靈成長

從表達性藝術媒材催化的效果與家族排列協助轉化參與者生活態度的分析發現，就焦慮對個人的生存與生活的影響提出：一、害怕焦慮再現；二、害怕焦慮影響生活；三、害怕分離的焦慮；四、害怕死亡的焦慮；及五、害怕恐懼的焦慮等五個面向做探討後，從每一面向的小結再次探索個案在靈性轉化的過程。

## 一、害怕焦慮再現

小結：上述四個案例因為害怕焦慮再現，所以都選擇要守著家，殊不知守著家並沒有幫助，卻反而讓自己耗能在先。表達性藝術治療幫助診斷，家族排列則幫助個案從未來以理解過去，對過去歷史的抽絲剝繭也能幫助預示未來，這些都能催化當事人改變態度與感受。

發現中止罣礙：表達性藝術治療幫助個案覺察自己習得無助耗能的地方，透過家族排列方式幫助個案從預視未來，以理解過去的歷史透過轉換角色的方式再度又複演著，當明白自己害怕的焦慮後，焦慮就化開了。

## 二、害怕焦慮影響生活

小結：就像 Rollo May 所說的：焦慮是一種擴散性的不安。這四位案主的生活方式會用一個理由去掩飾另一個理由，為的就是害怕焦慮影響生活，如果不是透過這次投射性繪畫及家族排列將潛意識演出，案主恐怕很難於去覺察和承認自己的生活方式是處在失能狀態的。

發現人生預演：以一個理由去掩飾另一個理由，也就是以一個謊言欺騙一個謊言來蒙蔽自己，當個鴛鴦，眼不見為淨。藉由家族排列看到自己的失能狀態，也就是生活中常常說的：「做不到」、「不知道怎麼做」的行為，從家族排列製造鏡映的奇蹟反應自己的行為，個案頓悟，覺察到自己的錯誤，治療師介入家庭作業，落實了個案自己的生活腳步，像個案 A 解下心中的那一道牆，親吻了媽媽，那份幸福的感覺，讓他呈扞斗的下巴笑得更燦爛。

## 三、害怕分離的焦慮

小結：上述四位個案很明顯的都顯示，小時候的境遇是這麼深深的影響著個案，個案 A 的父親的不告而別，讓他深深的害怕媽媽的離去，但若是出於無奈，也只好讓她離去。個案 B 家裡的一場大火、媽媽未同甘共苦地與爸爸分離，自己已沒有什麼好焦慮，人生最終不就是要一個善終嗎？個案 C 害怕分離

的焦慮是一直存在的，藉由家族排列幫助她看到，其實自己一直癱坐在一旁，坐而言不如起而行，移動了自己的位置之後，才能轉化家庭的互動；終其一生，如果一直壓抑自己對威脅的恐懼，將會導致個人無法覺察自己的不安與危險的來源。個案 D 在生活當中一直在耗能處理這些事情，害怕分離的焦慮，讓她們養成勒索的習性，從家族排列的輪迴可以看到因為焦慮而選擇了不當的人際互動方式，感覺必須要求別人付出，關係才不會斷裂。

發現轉換因果：個案在家族排列中看到自己因為害怕家人分離而耗能地鎮坐在家裡，既耗能又取代了家長的位置，罣礙、放不下也是一種因果，惡性循環讓家庭空轉，離開一陣子，自己換換空間既能學習，其他家人也應該重新拾起自己的責任，案主既能有靈性成長的轉換，家人也有靈性成長的轉化，移除家人依賴的習性。

#### 四、害怕死亡的焦慮

小結：人生俱來的有限性，讓人害怕病痛會相伴到老，因而趨向選擇早離開人間越好，無法意識到是自己的負面主觀經驗奪去了其他生命意義之選擇。上述四個案例的事件無一不凸顯著人該負責任，害怕死亡焦慮的核心就是怕負責任，若願意負責任，就不會擔心死亡的焦慮了。

發現愛是生命意義之門：這一部分從家庭樹呼應家族排列，個案 A 從投射畫投射自己的力不從心，是他向來最不願意承認的弱點，因為他在同儕中的表現是逞強，但都無法持久，從投射畫觸動他承認自己真的力不從心的真理，又從家族排列幫助他與媽媽結盟的好處，讓他頓時知道，要表現早熟，因為逞強反而讓自己更累，與媽媽結盟之後，媽媽頓時感覺輕鬆，而案主也感覺到自己能盡孝真正幫助媽媽，也撫慰她生活中的無助，其意義性是多元的。

#### 五、害怕恐懼的焦慮

小結：害怕恐懼都是因為在生活當中因為幻想所致，逃避、不負責任，其實問題並不會消失，不敢面對與逃避恐懼一樣都是背對著問題，解鈴仍須繫鈴

人，背對著問題，永遠無人能幫助將問題解決，面對問題，其實恐懼並不是這麼可怕。

發現播種扎根愛自己的方法：從投射畫、家庭樹的診斷，幫助治療師去協助個案看到自己生活中不願意看到的陰暗面，如：四位個案在習得無助之下，自卑反自大而造成自己脾氣很大，敵意敏感之下，防衛性的深怕別人看到他面具下的弱點，其實自己殊不知，弱點沒有褪下，怎能看到優點呢？但這個面具是個案唯一的工具，從家族排列預演未來、重演過去，這些非語言的傳達幫助我們覺察，生命意義都在生活中駐點、播種，這些在在都需要教育做扎根，樁佈得越多受益者越多。



## 第五章 結論與建議

本章分為二節，第一節結論從資料回應研究問題。第二節則說明研究之限制及提供專業領域的建議。

### 第一節 結論

#### 壹、 投射畫具有診斷議題核心和轉念之功能

每一個發生在個案生活中的重大事件（特別是無法挽回的事件），都隱伏著存在的焦慮，這些經驗是如此痛苦，以致於治療師常常錯把焦點完全放在減輕痛苦上，卻忽略了深入治療的豐富契機。挑戰個案固定世界觀的事，敲開患者的防衛，可以做為治療師的著力點，我們才覺察到它的作用，讓當事人看到生命內在存在。

本研究的四位參與者，平時上課的態度就是冷漠、上課睡覺、對周遭的事情不甘心的態度，而自己生命中的陰影事件採取的態度，常是以吞下去、壓抑、隱忍的態度對待自己，甚至大家討論好只要活到 30 歲即已滿足。藉者表藝媒材幫助個案看到自己不是表面上的樣子。個案 A 以為自己是多頭馬車，以正向態度催化他因為爸爸的離去，讓他一夜之間長大了、成熟了，自己是這麼願意負責任，這是多麼讓人稱讚的態度，現在是因為尚在學習，所以才有力有未逮的焦慮，當他看到第二張自畫像，發現自己是這麼的有肩膀，能夠扛下家計的能力，讓他在畢業前翻轉了自己的態度，變得積極並順利畢業，畫出自己身體的溫度更催化他看到自己對家庭的熱誠遠勝於對爸爸的憤怒，經過家族排列修通並練習了當事人與媽媽的關係，排列的第二天恰逢母親節，當事人親吻了媽媽並對她說：「媽媽，我愛你」，這一步跨出多麼遠、跨入多麼深，這也是個案 A 在生命中的重大事件。看到這些驚奇也是研究者非常熱衷於研究的亮點。

個案 B 從畫出的生命線，自己表達因為家曾遭到祝融而導致破裂的無常，所以自認為自己是積極的，也去求菩薩懺悔受戒，但卻是以這樣的符號欺騙自己

已受戒有懺悔了，菩薩會保佑自己，殊不知透過家庭樹的畫作看到，自己是這麼擔心風與預來的危險，點醒他違心的態度終究是無法務實地去完成修行之道的，當事人從高中受戒到大四，這麼長的時間，一直總感覺渾渾噩噩的，究竟是什麼原因都無從知曉，從家族排列與不懺悔的對話才知道，自己每天給自己灌迷湯麻醉自己已受戒了有菩薩加持了的謊言。再次顯示家族排列揭露謊言不下於測謊器。

個案 C 透過生命線也一樣告訴我們，因為曾經經歷過寄養家庭的創傷，所以非常注重家庭的和睦與完整，因為這樣的期許，所以生活中變得非常碎念，任誰的勸阻，個案一樣固著於自己的方法，這麼耗能的生活任誰也受不了，所以她經常在上課一開始就呼呼大睡，從家庭樹的畫作幫助她看到自己佈滿天羅地網，就是怕家庭瓦解了，這給個案自己一個很強的當頭棒喝，利用家庭樹反映著她的生活方式，取證她生活中的耗能，又在家族排列中看到未來也是用這樣惡性循環的方式生活著，終於放下，體認到自己不是八爪魚，不是萬能的，生活中的每一個人都在編織自己的故事，干涉太投入對大家的感受都不見得很好。

個案 D，研究者在研究當中頗為困惑，當事人家庭裡的現象有些複雜，但經過家庭樹的畫作呈現，個案發現自己的依附關係是這麼不穩定。一開始當事人感覺自己的畫作很美，不過透過催眠幫助感覺自己的家庭樹的成長狀況感覺如何？慢慢的當事人覺察到，靠山山倒，靠人人跑，靠自己最好。媽媽與奶奶都一樣，常常期待著錢財的來源，所以在生活中都一直在歸因他人造成了自己的悲慘生活，從家庭樹，個案發現媽媽與奶奶並不熱衷對家庭的照顧，所以個案才會選擇躲在樹洞中，輔以家族排列後，幫助個案明白，輪迴若不經過移動自身、轉念、放下、道謝，則輪迴仍舊是一直持續著，這一點也是有待日後有興趣的研究者繼續研究。

綜上所述，本次的研究發現了有修通、揭露、鏡映、輪迴的議題有待日後研究的發展。

## 貳、 家族排列催化小和解

### 一、 家族排列幫助情境如實重現

幫助個案了解自己最深層的關懷並不是他特有的，而是所有人類所共同擁有的，以隱微的方式和良好的時機「敲擊」當事人的潛意識，使個案覺得完全被了解，即使沒有完全而清楚地說出根植於潛意識的問題，仍然能在深層未明言的層面，治療師知道要探討什麼、不要催促什麼的信念體系，使他能向個案說出前後一致的話，不致使個案困惑。死亡覺察的考量幫助我們了解焦慮，提供一個心理動力的架構，做為詮釋的基礎，激發個案的視野大幅轉變。

## 二、把焦點放在治療情境出現的經驗

處理治療現場此時此地的一手資料就能得到很好的著力點，幫助當事人檢視自己對當下行為的責任。藉生命線、自畫像或家庭樹的投射畫，以非語言的方式幫助掙扎於痛苦決定的個案，探討許多隱秘的潛意識意義，隱藏的大量潛意識，有些因素是未被覺察的，有些是根據許多因素而有的選擇，這些決定個案自己的心理動力，每一個決定都有明顯可見的意識部分，當事人沒有改變是因為沒有得到足夠的自我探索向內察看。

## 三、催化心理建構從意願到行動改變的過程，幫助治療師提出解釋的模式：

- (一) 促進治療師與病人關係的發展。
- (二) 使個案了解，只有自己可以改變他們所創造的世界。改變其實沒有危險，必須改變才能得到自己真正想要的，每一個人都有改變的能力。
- (三) 由治療師的關心和無條件的尊重，使個案逐漸增加自愛與自重，相信自己有願望和行動的權利。
- (四) 透過治療師的接納與幫助，個案可以先在治療場所做練習，連結生活情境，逐漸運用到生命旅程中的其他範圍。

## 四、害怕災禍會降臨

許多個案因為潛意識常常強烈相信自己如果改變的話，會有某種災禍會降臨

而無法做出關鍵的決定以改變自己，透過表達性藝術媒材投射畫做為關係的媒介，以家族排列小和解追尋事件情境，提供治療師——個案關係所需的背景，幫助個案辨認這些災難幻想的過程本身，就可能使個案了解他的恐懼有多麼脫離現實，把個案與治療師緊緊結合在一起，在這些過程中，個案因為詳細察看自己的內心世界而滿足，改變的真正動力逐漸滋生。治療師解釋的參考架構使他能把個案的資料結合成新穎的形式，而這些資料常常是個案忽略或沒有察覺到的素材。如果詮釋能有意義、能符合良好論點的邏輯、得到實證觀察的支持、能與個案的參考架構一致、讓人覺得「正確」、能「碰觸」個案的內在經驗、能應用到個案生活中的各種類似處境，這樣的詮釋不是因為比較深入，而是有更大的解釋力量、更可靠、提供更多掌控感以及更能催化意志。

## 五、小結

生命的轉變絕不是突然的，個案的身、心、靈經過經年累月的煎熬，改變的基礎在當他們到達尋求治療或某階段的自我成長經驗，這情境已經在改變的邊緣，詮釋若要真的有效，就必須是能適合個案的接受，亞隆(2009, p:244)能導致內在的個人變化，就是有效的。

## 第二節 研究建議與限制

### 壹、研究建議

本次研究分析工具是生命線、自畫像與家庭樹的投射畫，以及家族排列，研究者本身若未曾經過相關的學習，在分析上可能無法周延，倘若個案語言能力不佳，或一直喜歡作畫，則應該做前後測，並對個案做觀察，收集更多元的資訊，另外治療師應從事這方面的訓練，如：台灣靈性教育學會一系列的課程，可以更幫助治療者更能掌握個案的變化，幫助覺察正向經驗以協助個案賦能。

## 貳、研究限制

本次研究只針對大學生生活困境及生命意義的訴求做研究，對於因果輪迴、祖先議題、冤親債主、因果業力，皆因為人力問題，未便操作。

## 三、研究反思

家族排列，需要多人參與才較能完整地將未竟事務處理到某個階段，透過這次的研究，讓我發現到家庭樹裡面也隱喻著很多層面的故事，誠如我對個案 C 的分析，當分析到圖像是個案為害怕家庭瓦解所設下的天羅地網時，那份驚奇無以比擬，因為她在現實生活當中沒有這個現象的存在，但這卻反應人的潛意識是這麼的周到，思考這麼縝密。這些都太發人省思了，建議後續研究者可以參與多多發想以資更多元的研究。



## 參考文獻

- 于正君 (2011)。以藝術治療活動探索女性乳癌患者身體意象與情緒調適之研究 (未出版之碩士論文) 國立臺中教育大學，台中市
- 王國仲 (2007)。婚姻暴力相對人之心理歷程研究—以薩提爾模式之冰山理論觀點出發 (未出版之碩士論文) 淡江大學，新北市
- 王瑞琳 (2013)。大學生靈性衝擊經驗及其諮商 療癒歷程之研究 (未出版之碩士論文) 國立高雄師範大學
- 田美惠 (2010)。薩提爾模式親職團體對國中單親家長的輔導效果研究 (未出版之碩士論文) 國立新竹教育大學，新竹市
- 伍育英 (2009)。後現代家族治療：合作取向治療的內涵與應用 諮商與輔導 第 287 期 2009.11.5 第 38-42 頁
- 朱巽傑 (2004)。國小親子參加薩提爾溝通方案的改變經驗之研究 (未出版之碩士論文) 國立嘉義大學，嘉義市
- 朱蒂斯·赫曼(1995)。創傷與復原 (楊大和 譯) 台北：時報文化
- 何長珠 (2012)。表達性藝術治療 14 講-悲傷諮商之良藥 台北市，五南
- 何長珠 等(2015)。悲傷輔導理論與實務——自助手冊 臺北市 揚智文化事業
- 何長珠(50) 林原賢 (2013)。諮商與心理治療 理論與實務 台北：五南
- 何長珠等 (2005)。折衷式遊戲治療之理論與實務 臺北市，五南
- 何長珠等 (2011)。團體諮商概要 臺北市：五南
- 吳明富 (2010)。走進希望之門：從藝術治療到藝術育療 台北市，張老師
- 吳珍梅、趙淑珠 (2013)。家族系統排列應用於督導情境的受督者學習經驗之研究 教育心理學報,44(3),2013
- 吳曼竹 (2012)。薩提爾模式成長團體中重要事件分析研究—領導者與成員觀點之比較 (未出版之碩士論文) 國立臺南大學，台南市
- 呂素貞 (2005)。超越語言的力量 台北市，張老師文化
- 呂凱文 (2012)。臨床催眠治療學講義 未出刊
- 宋光宇 (2006)。藉由海寧格的「家族星座排列」反思中國文化的一些問題 生命學報 創刊號
- 李玉蟬 (2007)。醫學問題下家族治療型態的醫療諮商工作 諮商與輔導 第 262 期 2007.10.5 第 44-51 頁
- 李冠興 (2007)。將婚情侶參加薩提爾取向婚前諮商之改變經驗 (未出版之碩士論文) 國立高雄師範大學，高雄市
- 亞瑟·喬拉米卡利&凱薩琳·柯茜 (2005)。同理心的力量 The Power of Empathy (陳豐偉，張家銘 譯) 臺北：麥田出版
- 周鼎文 (2011)。愛與和解：華人家族的系統排列故事 台北：心靈工坊
- 林舒婷 (2013)。從認知行為家族治療觀點探討離異家庭子女次系統的衝擊 諮商與輔導第 327 期 2013.3.5 第 23-27 頁

- 金樹人 (2014)。生涯諮商與輔導 台北市，臺灣東華書局股份有限公司
- 侯禎塘、許禎元、李俊賢 (2009)。家族藝術治療介入認知障礙者手足之親子關係  
台灣藝術治療學刊，2009，1 卷 1 期，33-53 頁
- 威爾菲德·尼爾斯 博士(2006)。家族系統排列工作(海寧格)方法，生命序位，  
哲學方法 生命學報創刊號
- 洪幼玲 (2015)。薩提爾模式應用於作文教學之歷程研究 (未出版之碩士論文)  
靜宜大學，台中市
- 胡幼慧 (2008)。質性研究--理論、方法及本土女性研究實例 臺北市，巨流圖書
- 恩悅 (2012)。個人家族治療歷程—從 Bowen 取向分析看憂鬱症患者之家庭系統  
諮商與輔導 第 317 期 2012.5.5 第 33-37 頁
- 翁淳儀 (2008)。台灣家族系統排列團體之心理效果初探(未出版之碩士論文)  
南華大學，嘉義縣
- 翁樹澍 (2005)。薩提爾家族治療模式轉化歷程之探討—以厭食症患者的家庭為例  
朝陽人文社會學刊第一卷第二期
- 高淑清 (2008)。質性研究的十八堂課—首航初探之旅 高雄市，麗文
- 張冬寶 (2016)。薩提爾取向婚前團體諮商對將婚伴侶之成效與改變經驗  
(未出版之碩士論文) 國立高雄師範大學，高雄市
- 張冬寶 (2016)。薩提爾模式運用在婚前伴侶—以一個團體諮商方案為例  
諮商輔導第 371 期 2016.11.5 第 23-26 頁
- 張麗鳳 (2004)。結構派家族治療的加入與順應技術—循線技術的運用諮商與輔導  
第 222 期 2004.6.5 第 26-29 頁
- 莊雅婷 (1998)。大學生參加薩提爾模式溝通方案的改變經驗之研究  
(未出版之碩士論文) 國立臺灣師範大學，台北市
- 莊慧美 (2005)。自我分化與界限概念在家族治療上的運用與比較 諮商與輔導  
第 236 期 2005.8.5 第 20-28 頁
- 許雪芬 (2006)。「三言」詈罵語探討 (未出版之碩士論文) 玄奘大學，新竹市
- 陳安琪 (2014)。高中女學生參與薩提爾模式人際溝通工作坊之經驗探究  
(未出版之碩士論文) 實踐大學，台北市
- 陳均姝 (2009)。從個人走向系統—初階家族治療師的挑戰與成長 輔導季刊  
民 98 年 12 月 第 45 卷 第 4 期 第 17-28 頁
- 陳怡婷、簡吟芳 (2008)。家族治療的屬光—家庭韌力初探 諮商與輔導  
第 274 期 2008.10.5 第 2-6 頁
- 陳淑媛 (2005)。「積極想像」與「靈性再生」—以榮格的「占星命盤」為實踐  
媒介 (未出版之碩士論文) 南華大學，嘉義縣
- 陸思如 (2017)。一位為愛所困男同志在愛情關係中的自我改變歷程—以薩提爾  
模式觀點出發 (未出版之碩士論文) 實踐大學，台北市
- 傅明俐、黃宗堅 (2014) 靈性整合在家族治療中的療癒契機 輔導季刊  
2014 年 9 月 第 50 卷 第 3 期 第 24-32 頁

- 曾文志 (2007)。大一學生歷經創傷事件與復原力模式之研究 教育心理學報  
民 96，39 卷，2 期，317 — 334 頁
- 曾珮娟 (2012)。薩提爾模式探討成年女性親密關係失落過程的自我及轉化  
(未出版之碩士論文) 國立臺北護理健康大學，台北市
- 曾慧嘉 (2005)。家族治療理論簡介 基層醫學 第二十卷第十期
- 黃志傑、吳昭儀 (2011)。家族中心治療—個人中心治療之理論概念應用於家族和  
伴侶治療 諮商與輔導 第 305 期 2011.5.5 第 16-19 頁
- 黃宗堅 (2005)。家族治療在家人關係互動中的實務分析 諮商與輔導  
第 236 期 2005.8.5 第 2-12 頁
- 黃英禎 (2005)。以符號互動論觀點詮釋完形學派之家族治療歷程 諮商與輔導  
第 236 期 2005.8.5 第 32-38 頁
- 黃毓萍、洪怡菁 (2008)。薩提爾模式的家族治療 諮商與輔導  
第 274 期 2008.10.5 第 14-18 頁
- 黃鈺媛 (2014)。「心靈的祭壇」— 宗教信仰與心靈關係之藝術創作探討  
(未出版之碩士論文) 國立屏東教育大學，屏東縣
- 黃鈺淳 (2016)。焦點解決取向結合藝術媒材團體之經驗研究—以家庭暴力加  
害人處遇團體為例 (未出版之碩士論文) 南華大學，嘉義縣
- 黃德祥(2008)。弱勢學生復原力的培養與輔導 教育時論教育研究月刊 172 期
- 楊大春 (2003)。梅洛龐蒂 臺北市 生智 2003
- 楊美英 (2013)。傷痕/療癒私密空間創作論述 國立臺灣藝術大學，台北市
- 楊壹琳 (2015)。連結·沉默的情緒覺察:楊壹琳繪畫創作中的圖像閱讀  
(未出版之碩士論文)國立臺灣師範大學，台北市
- 賈紅鸞 (2010)。祕密花園—家族治療與靈性整合初探 輔導季刊 民 99 年 12 月  
第 46 卷第 3 期 第 33-45 頁
- 賈紅鸞、陳秉華、楊連謙 (2003)。一個結構—策略家族治療改變歷程與文化意涵  
中華心理衛生學刊 第 16 卷(2003) 第一期 頁 71-124
- 廖祈幃、李曜任 (2013)。家族治療系統觀點在 ADHD 兒童治療之應用  
諮商與輔導第 326 期 2013.2.5 第 2-6 頁
- 蒙光俊 (2008)。阿德勒學派家族治療之概念與處遇策略—以懼學症為例  
諮商與輔導 第 274 期 2008.10.5 第 27-30 頁
- 劉婉如 (2008)。家族治療系統觀點在憂鬱症治療之應用 諮商與輔導  
第 274 期 2008.10.5 第 19-22 頁
- 潘淑滿 (2010)。質性研究：理論與應用 台北市：心理出版社
- 蔡幸紋 (2008)。以 Satir 家族治療模式來解讀自己目前的家庭 諮商與輔導  
第 274 期 2008.10.5 第 11-13 頁
- 蔡素妙 (2002)。九二一受創家庭復原力之變化分析研究 (未出版之碩士論文)  
國立彰化師範大學，彰化市
- 鄭峰銘 (2006)。更生人家庭復原力之研究 (未出版之碩士論文)

- 國立嘉義大學，嘉義市
- 盧忻燕 (2012)。以華人家族排列模式—在成人非預期喪親者哀傷團體之運用  
諮商與輔導第 318 期 2012.6.5 第 45-47 頁
- 駱淑華 (2005)。薩提爾模式親職成長團體對國小學童父母輔導效果之研究  
(未出版之碩士論文) 國立高雄師範大學，高雄市
- 簡千容 (2013)。國小教師運用薩提爾模式之敘說研究 (未出版之碩士論文)  
國立嘉義大學，嘉義市
- 簡文英 (2002)。薩提爾模式親職成長團體對國中生家長輔導效果之研究  
(未出版之碩士論文) 國立高雄師範大學，高雄市
- 蘇益志 (2011)。一位助人者學習與運用薩提爾模式家族治療對性侵少年輔導之行動敘說研究 (未出版之碩士論文) 國立高雄師範大學，高雄市
- 蘇燕玲 (2014)。曼陀羅繪畫在薩提爾家族治療中之運用—以國小認輔志工為例  
(未出版之碩士論文) 淡江大學，新北市
- 美國藝術治療學會 網址：<http://arttherapy.org/> 2016.09.22
- 維基百科 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E9%9D%88%E6%80%A7> 2016.09.22
- Earl Babbie (2009)。邱泯科等 譯研究方法：基礎理論與技巧 台北市：雙葉書廊
- Carl G. Jung (2013)。人及其象徵：榮格思想精華《龔卓軍譯》 新北市：立緒文化
- Earl Babbie (2009)。研究方法：基礎理論與技巧《邱泯科等譯 台北市：雙葉
- John Banmen (2008)。薩提爾成長模式的應用《江麗美、魯宓 譯》 台北市，心靈
- Miriam Boleyn-Fitzgerald (2010)。心智拼圖 Pictures of the Mund《洪 蘭 譯》  
臺北市：遠流
- Ursula Franke (2011)。心靈之眼：系統排列在個別諮商與治療的運用《曾立芳 譯》  
台北市，海寧格管理顧問有限公司
- Leslie S. Greenberg(2006)。情緒焦點治療《鍾瑞麗、曾琮蓉 譯》 台北市 天馬
- Daniel Goleman(民 87)。情緒療癒 《李孟浩 譯》 台北縣新店市，立緒文化
- Leslie S, Greenberg(民 95)。情緒焦點治療《鍾瑞麗,曾琮蓉 譯》 臺北市，天馬
- Rollo May (1950)。焦慮的意義 《朱侃如 譯》 臺北市，立緒文化
- Kenneth J. Gergen (2016)。關係的存有：超越自我·超越社群 《宋文里 譯》  
臺北市，心靈工坊
- Susan Forward、Donna Frazier (2017) 情緒勒索 《杜玉蓉 譯》 臺北市 究竟
- Irvin D. Yalom (2009)。凝視太陽：面對死亡恐懼《廖婉如 譯 臺北市，心靈
- Richard S. Sharf (2009)。諮商與心理治療《馬長齡等 譯》 臺北市，心理出版
- R. J. Ursano, S. M. Sonnenberg, & S. G. Lazar (2001)。心理動力式心理治療簡明  
手冊《劉德威等 譯》 臺北市，心理出版
- John McLeod (2006)。認識諮商研究《連廷誥等 譯》 台北市：心理出版
- Mantosh J. Dewan, M.D.、Brett N. Steen barger, Ph.D.、Roger P. Greenberg,  
Ph.D.(2008)。簡短心理治療：臨床應用的指引與藝術《李宇宙等 合譯》

臺北市：心靈工坊

Peter De Jong•Insoo Kin Berg (2013)。建構解決之道的會談：焦點解決短期治療

《許維素 譯》臺北市：新加坡商聖智學習

Allessandra Lemma-Wright (1997)。心理動力心理學入門：通往潛意識的捷徑

《鄭彩娥、朱慧芬 合譯》臺北市：心理，1997

Jeffrey K. Zeig (2004)。艾瑞克森：天生的催眠大師《陳厚愷譯》台北：心靈工坊

Yalom, I. D. (2003)。團體心理治療的理論與實務《方紫薇、馬宗潔等譯》台北：桂冠



## 附錄 1 訪談大綱

訪談大綱之編製依據主要有二：其一為學員在表達性藝術相關媒材感想之探討，以理解當事人進行藝術媒材催化小和解內涵，其身、心、靈感受表露之內涵。其次為受訪成員小和解過程的感受與觀念改變歷程之探討。研究者藉由過去相關文獻、上述兩類文本發現的議題及本研究待答問題，擬定訪談大綱。訪談大綱以半結構式內容為主，同時為了確立文本的可遷移性與可驗證性，訪談過程態度力求中立，讓受訪者真實自在的回答。訪談大綱題目如下--

1. 重新檢視藝術媒材創作後的作品(生命線、自畫像)，有無不同之感受？
2. 從何長珠教授表達性藝術治療課程之效用範圍包括身（運動/飲食）-心（調息/表達感受）-靈三部分之體驗：你認為對自己最有幫助的是哪些部分？
3. 小和解的內涵包括靈魂與靈性？請問這些對你有何意義？
4. 上述這些新觀點，對你原有的問題處理有何影響？

## 附錄 2 醫學研究倫理訓練證明



財團法人醫學研究倫理基金會  
Medical Research Ethics Foundation

證書編號：20160528-128

# 訓練證明

茲證明 陳幼玲 君(身分證字號前五碼 N2203\*\*\*\*)參加 2016 年 5 月 28 日由佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院主辦，財團法人醫學研究倫理基金會協辦之「人體試驗講習班」，共計 8 小時(含認證考試及格 2 小時)，特此證明。

課程與講師：

基因研究的倫理與法規考量	國立臺北護理健康大學 曾育裕 副教授
常見不當研究行為-案例分享	國立臺北護理健康大學 曾育裕 副教授
資料庫研究常見之倫理爭議如： 病歷回顧、健保資料庫、單位自建資料庫	亞東醫院人體試驗委員會 遠群 委員
基因研究與資料庫研究之倫理議題	亞東醫院人體試驗委員會 遠群 委員
臨床試驗的風險與利益評估	長庚大學 臨床資訊與醫學統計研究中心 林志榮 助理教授
計畫主持人應具備的統計知識	長庚大學 臨床資訊與醫學統計研究中心 林志榮 助理教授

## 何橈通

財團法人醫學研究倫理基金會  
董事長

中 華 民 國 105 年 5 月 28 日

## 授權同意書

為「團體治療的催化與轉化以表達性藝術治療與華人家族排列小和解為例」

之研究，我將接受研究者使用本人的畫作作品。本研究目的即欲了解體驗的靈性經驗對自己生命意義的影響，又同時認識、體驗到生命歷程與靈性經驗脫離不了關係。

我願意也有權利決定研究者使用的內容和深度，以利後續資料的整理，內容將被轉錄成文字稿以進行分析；但上述程序須遵守保密原則，身份的資料需被隱匿或改造，我的資料僅供研究之用，研究結果將作為研究者論文內容。之後，若研究者需採用我的資料做為其他用途，必須事先得到我的同意。若我對研究的相關事宜有任何疑問，我得以詢問研究者並得到說明。我了解我的參與對研究的價值與重要性。以上內容，我都了解，我同意參與此研究。

參與者：\_\_\_\_\_

指導教授：南華大學 生死學系所 何長珠 教授

研究者：南華大學生死學系所 碩士生 陳幼玲

聯絡方式：

日期：中華民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 訪談同意書

在「團體治療的催化與轉化以表達性藝術治療與華人家族排列小和解為例」這個研究中，我將接受研究者錄音、錄影。本研究目的即欲了解體驗的靈性經驗對自己生命意義的影響，又同時認識、體驗到生命歷程又與靈性經驗脫離不了關係。

我願意依真實的情況回答，但同時我也有權利決定回答的內容和深度。訪談過程需要錄音、錄影以利後續資料的整理，錄音帶的內容將被轉錄成文字稿以進行分析；但上述程序須遵守保密原則，身份的资料需被隱匿或改造，我的資料僅供研究之用，研究結果將作為研究者碩士學位論文內容，之後若研究者需採用我的資料做為其他用途，必須事先得到我的同意。若我對研究的相關事宜有任何疑問，我得以詢問研究者並得到說明。我了解我的參與對研究的價值與重要性，因此，我願意依照真實情況，坦誠地投入訪談。

以上內容，我都了解，我同意參與此研究。

參與者：\_\_\_\_\_

指導教授：南華大學 生死學系所 何長珠 教授

研究者：南華大學生死學系所 碩士生 陳幼玲

聯絡方式：

日期：中華民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日