

遊戲治療於非遊戲治療室實施之利弊

藍菊梅(長榮大學健康心理學系助理教授)

王琮瑞(東方技術學院通識教育中心講師)

一、緣起

興起寫這麼一篇實務過程的文章，緣起於一場學生重大意外事件創傷治療的研討會中，分享了梅嶺車禍事件相關個案之心理諮商工作，因為時間及場地的限制（有兩個個案〈姊妹〉）在與主要照顧者討論遊戲治療（遊療）的時間及地點後，決定於案主家中實施，因與一般於遊戲治療室中實施，有許多不同之處，承蒙屏東教育大學陳慶福教授的提議，認為這樣的議題可供實務的參考，茲將案主的背景資料、遊療過程的心得，依其利弊得失與注意事項作描述。

二、案主背景

案主1、2（案主）為梅嶺車禍事件中喪母的案主，他們在事件中有隨母親出遊，車禍發生後有受傷住院，皆為國小學生，平日行為表現佳，一位功課佳、一位普通，無特別不適應的情形出現，遊療是於每週一下午3:30-5:00實施，自民國九十六年二月二十六日至六月四日，共13次。諮商師介入的時間點是案母公祭過後，案主皆已回校上課，兩位案主的諮商目標為，評估是否出現創傷後症候群，協助悲傷過程的調適，

以及成長發展上的陪伴。基於保護案主的隱私，故內容敘述皆以案主代替案主1、2的個別描述，雖然他們有很多共同的主題，也有個別的需求，但文中不一一陳述。

三、遊療過程

遊療的地點為案主家中，案家為透天四層樓，一樓是停放腳踏車、雜物處，有一大片空地可騎車，二樓有廚房及客廳，客廳有電視、兩個書桌，二樓是我們通常使用的遊戲室，筆者固定每次到案家會帶一些玩具、遊戲盤、圖畫紙、蠟筆，其餘遊戲材料皆使用案中物品。

整個遊療過程，諮商師主要使用兒童中心遊戲治療，由於與兩位案主討論之後，決定一起進行，途中有時案主有個別需要做不同遊戲時，我會徵得同意後輪流跟隨，大部分時候，兩人想要一起玩，就會一起討論要玩的遊戲，並請我加入，我評估案主需要似母親的人物陪伴，故選擇加入。剛開始遊療過程，案主主要選擇玩照顧遊戲、遊戲盤、畫畫，比較靜態的遊戲，故於客廳中進行，而主要照顧者，會於遊戲時間至樓上或廚房，待時間結束才下來與諮商師

會談，故尚能維持一定的空間不受干擾。

在諮商前期較讓我困擾的是案主在家裡有時會想與我分享他的寵物，需要上樓去拿，看著他們興奮的樣子，實在很難拒絕他們的請求，上上下下的過程其實會覺得遊戲過程受干擾，但是看著他們如何對待動物，告訴我他們如何照顧他，擔心它受傷、餵它吃東西，兩人如何對待彼此的動物，會發現這其實是另一段主題的遊療，也從中發現他們對於受傷、生病及害怕死亡的擔心。遊戲中會重現如何照顧別人，及被照顧的經驗，所以後來想其實這也是跟隨案主的過程之一，雖然會讓遊療的流程不順暢，但是案主卻在當下選擇了對他們來說，最有意義的事。這就是兒童諮商工作最有意思之處吧！案主是感覺的整體，隨時有創造力及新想法出現，而身為諮商師的我，在後面跟隨的過程，敏感的欣賞與驚嘆案主生命力與創造力的展現。

諮商後期，案主大多選擇活動量較大的遊戲，在二樓丟球、一樓騎腳踏車，或玩抓迷藏、藏東西的遊戲及跳舞，而且此時諮商關係已建立，案主較能表達自己的需求，有時也許他當下真的想看電視，我會給予設限，他們也能接受。這時候我遇到較大的困難，需要常常設限，但因為環境就是如此，電視就在旁邊；或是要捉迷藏時，會很擔心案主的安全，因為有時候他們會想躲在冰箱上，窗戶上或其他我覺得有安全疑慮的地方，雖然案主可接受設限，但諮商師顯然要花比較多的力氣，隨時要判斷案主是否處於安全的環境，而且要考量各個案的特質，給予不同程度的設

限。因為遊戲治療室在家裡，家裡有四樓，內在刺激也較多，案主們玩一玩，有時會想上去拿東西，看寵物，或做一些他們當下想做的事，或是他們有事情想去鄰居家，或是剛好案家的朋友來訪等等。但是諮商師不可能每一樓都允許案主使用，通常我都固定使用二樓的客廳間，一方面此間是客人較合適待的地方，較不侵犯他人隱私，一方面因為二樓為案主平常活動的空間，裡面有許多牆上貼的，地上擺的玩具，書桌、鋼琴、照片與母親的獎狀，能提供處理哀傷議題的線索。

整個遊戲治療的主題，可以清楚看見，前期較多與去世母親相關的議題，例如：分離的焦慮、擔心父親、照顧、思念母親的議題等。分離的焦慮主要表現在，案主非常需要類似母親的替代人物，而諮商師的出現讓案主有正向的移情產生，案主會關心諮商師的小孩多大，諮商師如何愛小孩，會不會買他們所要求的所有東西、非常希望諮商師可以多留在案家一些時間，會不斷的看手錶或時鐘，算算看諮商師還有多少時間要離開，若是諮商師當天遲到幾分鐘，他們就會不停的討價還價，要諮商師多待更多的時間，會非常擔心諮商師就要離開。上述行為在諮商師固定時段諮商，與解釋與堅持明確的時間原則後，在諮商後期已很少出現，諮商師推論可能與母親意外的逝世帶給案主不安全感，一直到案主確認諮商師每次都於諮商時段準時出現後才緩解。

擔心父親的議題，主要表現在案主會主動提議犧牲遊戲時間給案父，要諮商師多與案父談話，案主1會告誡案主2

不能告訴諮商師父親對待案主較兇的部分，因為怕諮商師會通報113，會刻意在案父面前不要提起媽媽的事，怕他傷心，並強調姊妹會彼此互相照顧。照顧的議題主要表現在，案主因此此事件車禍意外住院，案主會在遊戲中重現受傷經驗，藉由娃娃或寵物表現照顧行為，反映受傷的心情。思念母親的議題主要表現在案主在自由遊戲時間，多次選擇水彩畫畫，並要求諮商師一定要一起畫，因為以前媽媽就是這樣陪伴他們的；甚至畫到一半，案主會認為其實媽媽就在旁邊看著我們，他看起來很快樂；或是看到牆上的照片，會主動跟諮商師介紹，那就是媽媽與他照顧的小孩合照，那時候案主是如何協助媽媽照顧被托育的小孩，如何換尿布，泡牛奶，哪些玩具是與那些小孩及媽媽一起玩的，諸如此類的美好回憶，在遊戲中一一被碰觸，也隨之被案主整理在內心建構的影像中，媽媽正在天堂愉快的生活著，也感受到媽媽在生活中仍然陪伴著他們。

在後期則較多議題是姊妹間的競爭與相互照顧、自我概念、情緒處理等議題。在遊療後期階段，會看到案主們浮現的是日常生活中，案1、2相處的問題，他們彼此非常瞭解對方，所以當他們願意照顧對方時，就會用對方喜歡的方式給，而當他們自己心情不好或生氣對方時，也會知道對方的要害，表現出讓對方更生氣的行為而產生衝突。在遊療初期案1的自我概念較不佳，對於自己的能力或評價較為負向，但於遊療後期，案1較能肯定自己的能力，可以表達自己的喜好，堅持自己想玩的遊戲。案2

於遊療後期，也較能使用口語表達自己心情不佳時，希望被別人對待的方式。在遊療過程中也看到案1、2一起合力完成一首舞蹈、一首歌曲，互相合作及欣賞對方的創意，融入其中渾然忘我的愉悅。

四、非遊戲室實施遊療之利弊

茲將以上經驗，思考於非遊戲室實施遊戲治療之經驗整理於下。

(一)遊戲場地

因為在案主家中，是案主較熟悉的地方，故需要較清楚的設限，先將遊戲治療可以活動的場地做清楚的規範，要仔細考量安全原則，隨著案主的心情轉換，有時可能需要移動遊戲地點，遊療師需要較有彈性，並思考當下是要設限或依案主要求。建議不要在客廳（因為有電視）、廚房，最好是案主平日在室內遊玩之處，會有較多的玩具及較安全的環境。

(二)遊戲的玩具

這也是必須要多花心思考慮的項目，因為案主在家中自然的情境，所以可能案主會想玩捉迷藏，爬上冰箱或鋼琴上，遊療師需要明快的設限，另外如：電視較不合適使用，因為案主會變成與電視互動，無法與自己在一起；腳踏車及球類若是室內空間夠大可考慮使用，可促進案主的情緒宣洩。有失落與哀傷的案主，因在家中環境能提供相關的線索探索失落的關係，在能控制環境不受太大干擾下，是可以考慮於家中進行。

(三)遊戲治療時的相關人員

在非遊戲室實施遊戲治療時，最好先確認那個時間及空間，是單獨留給由遊療師及案主或主要照顧者的，以避免不必要的干擾。另外遊療師單獨與主要

照顧者會談時，因空間限制，很難不讓案主聽到，故建議若是行為偏差的孩子，因案家較常敘述案主負向行為，最好不要於家中進行遊療。

(四)進行遊療的時間

於家中進行遊療，要思考配合案家可以的時間，案主在家裡可能有既定的功課或生活作息，要盡量調整在案家方便、遊療過程可較不受干擾的時間。

(五)遊療師的準備

治療師可先瞭解案家的玩具項目之後，隨身帶一些遊戲盤或是自己覺得需要使用的玩具或媒材。另外要實施過程要較有彈性，必要時給予設限，並設法利用案家環境的優點，克服環境上的限制。

五、結論

遊戲治療於非遊戲室實施，對於遊療師是很大的挑戰，建議新手不要輕易嘗試，因為要克服的環境困難很多，最大的疑慮就是安全及被干擾的問題，而且應評估家中環境是否對案主造成困擾，若是案主覺得是有壓力的環境，建議還是去遊戲室，讓案主可舒緩環境的壓力。對於平日健康的孩子，家中本就是溫暖舒適的地方，進行遊療是持續其良好的環境，並增加心靈的陪伴，協助其適應創傷或重大壓力，個人覺得只要對家中環境稍做控制即為可行的方式，當然要讓遊療師較不費力的方法，還是盡可能讓案主至遊戲室接受遊療，可使遊療師較為放鬆，而發揮更佳的功能。