

遊戲治療在目睹家庭暴力兒童的運用

The Application of Play Therapy with Child Witnesses of Domestic Violence

呂俊宏¹
Chun-Hung Lu¹

摘要

目睹家庭暴力的兒童因身體未有明顯的外傷或受虐痕跡，經常未被週遭的重要他人發現進而安排後續的心理復原，但長期身處在父母的爭吵與暴力相向之中，更易造成諸多情緒和行為的問題，逐漸成為不被注意的「隱形個案」。遊戲治療是一種最自然、最活潑生動的諮商（溝通）方式，幫助他們直接或用象徵性的方式將自己的心情故事「玩出來」，並藉由「遲來的」掌控感為自己灌注翻轉力量，開展心理復原的歷程。因此，筆者整理了遊戲治療運用在目睹家庭暴力兒童的實務經驗，以提供相關專業人員的參考。

關鍵詞：目睹家庭暴力兒童、遊戲治療、兒童、隱形個案

壹、前言

目睹家庭暴力的兒童不似受虐兒童因身體有明顯外傷或受虐痕跡，易於被週遭重要他人、師長、醫療或社工人員發現而立即通報、介入安置和安排後續的心理復原，但目睹以及身處於父母親的爭執、衝突、暴力相向甚至導致傷亡的情境中，長期處於焦慮、害怕、徬徨

無助的情緒，以及陷於是否要向他人透露的兩難和罪惡感的糾結之中，其實更易造成許多的情緒問題和行為問題，最後影響其身心和人格的健全發展。

遊戲治療是一種具有想像力、創意和彈性的心理治療策略與型態。目睹家庭暴力兒童透過自選的玩具跟遊戲，直接或用象徵性的方式將自己的心情故事「玩出來」（play-it-out），如此的虛擬實境不僅讓他們再次擁有掌控感，也在

¹臺北市立大學教育學系教育心理與輔導組博士候選人／東吳大學社工系 兼任講師
通訊作者：呂俊宏，（111）台北市士林區臨溪路70號東吳大學社工系，
E-mail：chunhunglu@yahoo.com.tw



激發無窮盡之創意和潛能的同時，滋長面對困境的生命力與復原力。筆者運用遊戲治療幫助目睹家庭暴力兒童開展心理復原的歷程，發現遊戲治療有其療效性，故將對於遊戲治療的認知與實務經驗加以整理，以作為協助目睹家庭暴力兒童之相關專業人員的參考。

貳、文獻探討

一、目睹家庭暴力兒童——不被注意的隱形個案

筆者參考家庭暴力防治法第2條（民國104年02月04日修法）將「目睹家庭暴力兒童」定義為：未滿十二歲之兒童，看見或直接聽聞家庭成員間實施身體、精神或經濟上之騷擾、控制、脅迫或其他不法侵害之行為。目睹暴力的型態包括：直接目睹施暴者辱罵、毆打受暴者；或是在家裡角落、房間內直接聽到尖叫聲、求救聲、砸壞物品聲，或睡夢中被這些喊叫、毀損聲驚醒；或是事後發現家人任一方的身上有傷痕，或看到受暴家人傷心、哭泣或是呆滯的表情，或是地上滿是砸毀的物品，而知悉他們所看到或聽到的暴力景象（林照真，2003；林妙容，2014；洪素珍，2003；洪意晴，2007；家庭暴力防治法，2015）。

許多有關目睹家庭暴力兒童的研究指出，目睹暴力兒童會受許多層面的負面影響：

（一）行為功能

Kot等人（1998）指出許多研究發現經常目睹家庭暴力會影響兒童的行為，容易造成各類外向性（externalizing）與內向性（internalizing）的行為問題，外向性行為是指兒童的負向情緒藉由攻擊

行為與反社會性行為表達出來，如：暴力行為、言語攻擊、虐待動物、反抗等，或是當父母用攻擊來解決其彼此間之衝突的同時，目睹兒童也會模仿用暴力行為來解決其人際上的挫折與衝突（洪素珍，2003；洪意晴，2007；陳怡如，2002；張景茹、郎亞琴，2011；蔡麗芳、洪家慧，2013）。再者，Patterson（1992）稱家庭成員不斷彼此爭吵的環境為「高壓強制家庭環境」（coercive home environment），處於這種環境的家庭成員傾向用挑釁、嘲諷或其他方式來激怒其他家庭成員，如此更易招致另一方用壓制、吼叫來制止對方，最後形成惡性循環，成為敵意和反社會行為的「溫床」。內向性行為則是指他們在適應上遭遇困難而從現實中退縮，如：突然變得沉默寡言，日常生活或課業學習變得消極、被動或是意興闌珊（洪素珍，2003；洪意晴，2007；陳怡如，2002；張景茹、郎亞琴，2011；蔡麗芳、洪家慧，2013）。

（二）情緒功能

經常目睹家庭暴力兒童可能造成嚴重的情緒困擾，如：焦慮、害怕、憤怒、無助、沮喪、自責、困惑等，也可能出現麻木、解離的現象（沈瓊桃、童伊迪，2005；林妙容，2014；洪素珍、李麗君，2009；姜琴音，2006；洪意晴，2007；陳怡如，2002；張景茹、郎亞琴，2011；蔡麗芳、洪家慧，2013）。

（三）認知功能

Pechtel和Pizzagalli（2011）指出兒童早期的生活逆境與一系列之認知（認知表現、記憶和執行功能）和情感（酬賞處理、社交和情感刺激的處理、情緒調節）的缺陷有關。Vygotsky（1978）在其「協同學習」（collaborative learning）



概念指出兒童在與他人（如：父母、老師、有經驗的夥伴）互動中促進認知和語言的發展；然而，當父母用暴力來面對衝突然後逃離甚至是退縮時，任何一方的父母則變得「無法付出情感」（emotionally unavailable）（Sturge-Apple et al., 2006），亦即對於孩子的反應與需要顯得不想關心、不要注意、不感興趣，這樣的氛圍與衝突未獲緩和與解決，目睹暴力兒童亦無人引導、支援和鼓勵以促進其認知的學習，也沒有機會去探究事情的來龍去脈以及學習到處理衝突的建設性方法。

（四）家庭關係

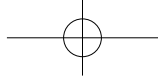
Bowen（1978）提出三角關係（triangulation）的概念，當內在或外在壓力導致其中一方或雙方產生焦慮時，便把第三者牽扯進來，以避免直接面對問題與衝突、降低焦慮，進而維持家庭系統的穩定與壓力忍受度。但若三角關係的模式被僵固地用來解決家裡的衝突與問題，則易導致家庭成員彼此的關係降至冰點，且將原本有待解決的問題掩蓋，並一點一滴侵蝕家庭關係的基礎。因此，目睹暴力兒童可能成為父母搶奪的對象之一，形成跨世代聯盟（cross-generational coalition），父母當中一方藉由指責另一方以獲得子女的支持，造成孩子無論挺誰都不對，任何的表態都有一種出賣父母任何一方的兩難困境，導致依附關係的錯亂與糾結；目睹暴力兒童也可能成為父母的代罪羔羊（scapegoat），成為暴力行為的歸因或父母任何一方之情緒或困境究責的對象，因而將家庭暴力事件完全歸咎是自己不乖、不聽話、不順從，最後導致自責與罪惡感；甚至扮演親職化（parentification）的角色，承擔保護受暴者、處理家庭事務、照顧其他手足的工

作（林妙容，2014；洪意晴，2007；張欣戊、林淑玲、李明芝譯，2014；蔡麗芳、洪家慧，2013；鄭淑君、郭麗安，2008）。

（五）學校與社會適應

Dweck和Leggett（Dweck, 1999；Dweck & Leggett, 1988）提出「習得無助感」（learned-helplessness）的概念，指出兒童經常將失敗歸因於自己缺乏能力，易導致他們對於未來不期待成功並且容易放棄。目睹暴力兒童長期陷於父母之間的拉扯與衝突，無論任何的作為或不作為，還是無法制止父母間的暴力與爭吵，長期身處在如此不安全的依附關係之中，則易產生無助感，並可能內化這種恐懼（洪素珍，2003），如此不僅會影響他們在學校的成就動機與學業表現，亦會出現低自尊的現象，認為自己不值得被愛也懷疑自己愛人的能力，導致其社交技巧不足、人緣差，因而與同儕疏離、（被）孤立（林妙容，2014；洪意晴，2007；張欣戊、林淑玲、李明芝譯，2014；蔡麗芳、洪家慧，2013）。

綜上所述，目睹家暴的兒童在行為層面易造成各類外向性與內向性的行為問題；在情緒層面可能造成嚴重的情緒困擾；在認知和情感發展層面出現缺陷，以及缺乏機會促進認知的學習、探究事情的來龍去脈與學習到處理衝突的建設性方法；在家庭關係層面，易導致依附關係的錯亂與糾結、產生自責與罪惡感，甚至扮演親職化、小大人的角色；在學校與社會適應層面易出現低自尊、社交技巧不足、人緣差、與同儕疏離、（被）孤立。長期處於家庭暴力的兒童像是有著「看不見的傷口」，偷偷地躲藏在棉被裡哭泣，默默期待自己趕快長大，因為他們盡全力想要粉飾太



平，加上大人們因婚姻、經濟、法律、身心狀態等因素而無心力再去回應孩子的狀況與需要，他們不哭、不鬧、不惹事生非的生存策略，則被大人們認為孩子已經度過難關、釋懷了，逐漸成為不被注意的「隱形個案」。

二、遊戲治療的療癒力量

遊戲治療是兒童心理治療的一種方法，透過玩遊戲和語言溝通的型態來了解兒童以及協助兒童因應其困境與問題（劉靜女、呂俊宏譯，2009），其之所以具有兒童心理復原的功能，在於這種心理治療方法注意到兒童的思維與行為和成人不大相同：兒童並非成人的縮小版，他們的溝通表達能力跟其年齡大小以及認知發展階段息息相關，有其獨特的表現特徵和方式，因此，與兒童相處以及協助他們進行心理復原工作時，必須從發展的角度著手（Landreth, 2012；Webb, 1991），相關專業人員必須捨棄成人慣用的思考以及口語表達方式，才得以進入兒童獨特的內在世界。

P i a g e t（1952）指出認知（cognition）是透過基模（schema）不斷地修正與轉換而發展的，兒童透過他們自己的基模來思考或行動，進而解釋和了解他們的世界；然而文字和語言是由符號所組成，符號又是象徵的、抽象的，處於具體運思期（七到十一歲）兒童的運思基模僅能了解實際或真實存在的物體、情境或事件，處於形式運思期（十一或十二歲以後）的兒童，則對於抽象概念有更合理和系統性的思考。筆者在遊戲治療實務工作裡發現，經歷了目睹家庭暴力的兒童，特別是處於運思前期（二到七歲）的學齡前兒童，可能因為使用文字以及理解語言的能力仍是

初步的、有限的，僅能用簡單字句或摘要地描述爸媽的作為，至於當時發生了哪些事情，爸媽為了什麼事在吵架、爸爸是怎麼打媽媽的、媽媽有沒有罵回去或打回去、媽媽最後怎麼了……等，對於他們而言，這些一連串的詢問不僅太抽象也難以理解，他們便不知道如何說，也不曉得要怎麼表達他們的見聞與感受；有可能是因為以自我為中心的認知發展特徵，認為就是自己不乖、不聽話才導致爸媽的爭吵與肢體衝突，若把家裡這種不好的事情說出去，就是不乖的孩子，一定會被爸媽知道，然後就會被挨罵、被處罰，因此就不敢也不要告訴我們家裡到底發生了什麼事；他們也可能害怕再次地把家裡爭吵的事情告訴我們，又讓自己再次陷入驚慌失措、孤立無援、無助、憤怒、自責的混亂情緒之中，那麼，乾脆就不要想、不要看、不要聽、不要說、不要感覺，將自己隔離起來，也把家裡的秘密封存起來，就不會再讓自己難過、害怕了，亦即Burgess等人（1987）所謂的「創傷膠囊」（trauma encapsulation）現象。

縱然兒童的字彙和語言能力是有限的，或是認為自己不乖、不聽話的自我歸因，以及處於焦慮、無助的狀態中，目睹家庭暴力兒童不知道、不敢說也不要說爸媽暴力相向的來龍去脈，但對所有兒童來說，「遊戲是一種自願、自發、兒童主導的活動，並有著要怎麼玩就怎麼玩的彈性選擇」（Landreth, 2012, p.11），諸多相關文獻指出，遊戲治療對於目睹家庭暴力兒童，的確可以提供以下的療癒效果：

（一）遊戲治療增強了負面情緒處理的能力

對於家中的紛擾以及失序的家庭生活，目睹家庭暴力兒童經常沒有機會與



管道抒發心中的焦慮、混亂、茫然與無助，焦慮是一種痛苦的情緒經驗（葉光輝譯，2012），意味著我們有被傷害或危險之虞，必須採取行動避免傷害的發生，因此，他們經常透過防衛機轉（defense mechanism）的運作來降低焦慮，如此雖可以獲得暫時的紓解和緩衝，付出的代價卻是否認與扭曲現實，並將感受和想法「封存」在內心深處，讓自己免於再次受負向情緒的影響。

遊戲為兒童提供一個說故事的舞台和解決衝突的實驗室，相較於說話，兒童用遊戲更自然也更直接表達自己，他們「玩出」（play it out）獨一無二的事情節，當中的角色、時空場景、故事的起承轉合，皆可以在遊戲這個虛擬實境中不斷地上演和處理。「玩具實踐了這個過程，因為玩具是兒童表達的工具……，自發性遊戲（free play）陳述了他想要做的事情……，當他無須等候指示而可以自發地玩遊戲時，便得以展現其獨立的想法和行動，並且釋放積壓許久的感受和態度」（Axline, 1969, p.22），Erikson（1950/1964）亦指出兒童由於使用語言之能力的限制，因此用遊戲來修補其失敗、痛苦和挫折的經驗，Winnicott（1971, p.39）也提到「兒童通常尚未掌握用語言來表達細微的感受，但卻可以在其遊戲之中看到這樣的能力」。Frick-Helms（1997）對於24位目睹家庭暴力兒童進行一對一的兒童中心遊戲治療，指出遊戲治療對於這群目睹家庭暴力的受創兒童是有幫助的，因為在遊戲之中，他們可以重演創傷事件，回溯、陳述和整理與此事件相關的負向感受，最後對於這個創傷事件用不同的視野重新賦予意義。

（二）遊戲治療提升了掌控感與安全感

兒童不易表達創傷經驗，卻會在遊

戲之中一遍又一遍地演出來，用以掌控生活中那些讓他們覺得焦慮、衝突、無助的情境，此概念由Freud提出，稱為「強迫性重複」（repetition compulsion）（Gil, 1991; Webb, 1991），Terr（1990）指出受過創傷的兒童「似乎只有二個行為選項，玩出來，或是重演出來」（p.265），當治療關係發展出安全感和信任感之後，受創兒童會不斷重複出現跟創傷經驗有關的遊戲形式，亦即「創傷後遊戲」（post-traumatic play, PTP）（Terr, 1981; Terr, 1983），創傷後遊戲各有利弊，好處是表示兒童嘗試要面對並處理過往的創傷經驗，因而透過不斷暴露在過去的狀況以更接近創傷的源頭和經驗，在外化（externalize）自己的焦慮和害怕的同時，也減緩創傷的衝擊性，提高承載的能耐與容忍度，並且也在象徵性的遊戲過程中，展現了一種將被動承受翻轉為主動操控的局面，因而重新獲得掌控感和主宰權，覺得自己是有能力以及可以有所作為的，進而催化了一種賦權（empowerment）經驗；然而，壞處是創傷後遊戲可能是重複、僵化、停滯的，讓兒童持續且長時間的處於創傷後遊戲是「危險的」，不僅無法釋放焦慮，還可能增加恐懼和無助感（Terr, 1990）。

因此，治療師在遊戲當中的介入和協助則具有關鍵的影響力（Gil, 1991; Gil, 2006），治療師除了提供受創兒童可能的替代選項與策略來幫助他們處理以往僅能默默承受的焦慮與害怕，並讓他們在遊戲的同時再次經驗到自己是安全的、有能力、有方法來因應現在的處境與挑戰。

（三）遊戲治療增進了社會化經驗及自我功能

兒童的發展歷程是從「生物人」轉



換成「社會人」的過程，亦即社會化的歷程（梁培勇，2006），兒童透過社會化的機制，學習用合乎社會規範的方式滿足自己的需求，進而有效率地因應生命中的困境和挑戰。在遊戲治療的歷程中，會透過自發性遊戲讓兒童有更多內在經驗的展現，亦會藉由對賽遊戲創造一種玩樂氛圍，讓兒童自然而然地遵守遊戲規則（玩遊戲的雙方都要遵守規則才有辦法玩下去、玩得盡興），Schaefer和Reid（1986）認為遊戲是一種自發性、發自內心單純想尋求樂趣的活動，而無須任何特定目的；亦牽涉一種現實的扭曲（distortion of reality），也就是一種「假裝」（pretense）的活動，讓現實生活中被禁錮的感受有機會表露出來；更是一種無限制、非結構的活動，任何無厘頭和獨樹一格的原創故事就此展開；然而，有別於遊戲（play）的對賽遊戲（game）則具有一套格式化的遊戲規則。其不僅規定遊戲者的角色（如：象棋的黑棋、紅棋），也規範了遊戲的進行方式（如：大的才能吃小的、暗吃連吃）和遊戲者的行為（如：輪流進行），其縱然是一種相互較勁、獲取最後勝利的比賽（contest），但在既競爭又合作的過程中，卻同時存在著一種高度的友善氛圍（畢竟牌品要好，才有人要跟我玩，我才有發揮一技之長的機會和舞台）。對於兒童而言，皆透過自我（ego）的運作來控制要贏的衝動（要等候別人下了棋之後才是輪到自己下棋），提高社交技能與挫折容忍度（勝不驕、敗不餒），進而跟朋友切磋玩法與技能，增添生活的樂趣與獲得成就感的舞台。

綜上所述，目睹家庭暴力兒童在遊戲「玩出來」（play-it-out）自己心情故事以及創傷經驗的同時，也強化了自己面對和處理負面情緒的能力，亦在玩著

有不同替代選項遊戲的同時，再次擁有了掌控感與安全感，最後，在遵守遊戲規則的同時，與同儕展開君子之爭，培養運動家的風度。

參、遊戲治療運用於目睹家庭暴力兒童療效舉隅

根據筆者多年的實務工作發現，目睹家庭暴力兒童經常是未被大人們注意到的隱形個案，但在家裡或學校出現「躲、靜、黏、躁、攻」（諧音：躲進人造宮）的行為：

- （1）躲，孩子近來經常躲藏或捲曲在床上、桌椅、角落或疏離人群。
- （2）靜，孩子近來變得異常沉默寡言、表情冷淡、心不在焉。
- （3）黏，孩子近來異常地黏人，不敢獨處，上廁所、洗澡、睡覺都要有人陪。
- （4）躁，孩子近來異常地躁動、沒耐性、拗脾氣。
- （5）攻，孩子近來打人、罵髒話的行為異常頻繁，甚至是故意拖延、擺爛，不斷挑戰大人們的底線。

因此，「躲、靜、黏、躁、攻」皆是表示孩子正在用非典型的求救方式傳遞「我需要幫忙」的訊息。

遊戲治療是一種最自然、最活潑生動的諮商（溝通）方式，對於目睹家庭暴力兒童而言，遊戲本身就是一種自發的活動，他們要跑跑跳跳、塗鴉、捏黏土、玩家家酒、扮演警察指揮交通，都是他們自動自發的作為，更是自娛娛人的方法，單純的玩，就可以帶來快樂，也可以發洩過剩的精力，甚至學習到如何跟別人交朋友。因此，要玩什麼、怎麼玩，都是他們自己決定的，玩具跟遊戲不僅讓他們覺得輕鬆自在，更是我們開啟兒童治療歷程的自然媒材與處遇選



項，幫助我們可以和兒童溝通並進而讓他們自然地說出自己的心情故事。筆者在實務工作中發現，目睹家庭暴力兒童在遊戲的同時亦是他們自我療癒、自我調整的歷程，以下舉出筆者在遊戲室中對於目睹家庭暴力兒童的觀察以及較常運用的處遇策略與介入技術：

一、心情處理站

目睹了父母的爭吵甚至是肢體衝突的孩子，可能會感到相當恐懼與無助，深怕自己說錯話、做錯事，成了下一個被罵、被打的人，因而對於人們感到不信任，有時繃緊神經以避免動輒得咎，或是與人保持距離以免捲入無端的糾紛當中，Webb（1991）提到這類事件亦會讓他們伴隨著痛苦和混亂，嚴重地威脅其安全感。

筆者在遊戲治療實務工作裡發現，目睹家庭暴力兒童進入遊戲室後，時而獨自一人或是背對筆者玩著玩具，時而跟筆者隔著一段距離、將玩具拿到「球池屋」裡或是角落才要邊玩邊跟筆者講話，對於他們而言，透過有形的距離間隔或是阻隔物建構了一個專屬於他們的空間和祕基地，讓自己得以喘息、依然有一個安全的棲身之處。

筆者亦發現，「安全空間」對於目睹暴力兒童的重要性更甚於受虐兒童，對於受虐兒童而言，有時透過觀察施虐者的行為或臉色，而預測自己只要再乖巧一點、聽話一點、動作快一點或閃遠一點，或許就會僥倖躲過風暴、過了這一關，因此，依稀還有一點點的希望和操之在己的掌控感；然而，對於目睹暴力兒童，目睹了父母親之間的爭吵，之後會不會演變成暴力行為，最後導致其中一方的受傷甚至是死亡，對於他們而

言則是一種「無法掌控、無能為力」。筆者除了坐在固定的地方以及說明遊戲室的規則：「不破壞玩具、不傷害自己跟對方」，再來就是告訴他們：「此時此刻你是這個空間的主人，你可以決定自己想要做什麼」。筆者藉由坐在固定的地方、明確的遊戲室規則以及此時此刻你是自己的主人，在於表達一種可預測性的訊息，因為可預測性帶來安全感（Landreth, 2012），這個時候他們就可以決定要玩什麼、怎麼玩，只有在他們對於筆者有了安全感之後才會願意表達其生活中的點點滴滴，一旦可以主導著遊戲的進行與方式，他們就能安心地依著自己的步調和脈絡述說自己，並用象徵性的方式透露那些既恐怖又難堪的經驗，例如：玩著壞人欺負好人、恐怖份子到處破壞的戲碼，筆者向其表示壞人、恐怖份子的出現蠻讓人生氣又害怕但卻又無可奈何，他們則淡定地說壞人和恐怖份子逃不過警察的監控，遊戲的最後，壞人和恐怖份子還是被警察繩之以法，關進監獄裡悔改，不僅伸張了正義、也恢復了社會安寧，筆者表示壞人和恐怖份子的事情都過去了，我們終於可以鬆一口氣了，可是現在我們要做什麼呢？之後，我們開始發想各種讓自己開心又放心的方法，最後，我們將之彙整成一部「心情工具箱」。「治療師一旦可以在兒童玩遊戲的時候，一起和兒童將恐怖、無助、憤怒、悲傷、羞愧、興奮……等感受命名並說明這些感受也僅是過去經驗的片段而已，這些壓抑的感受便會宣洩出來」（Terr, 1989, p.13-14），因此，他們只要隨興地玩，就是在鋪陳一段故事，開始一點一滴地消化（mentally digest）與釋放（discharge）那些壅塞、擠壓以及難以啟齒的情緒和壓力，慢慢地讓自己心安、平安，展開這段最自然以及療癒自我的



歷程。

二、掌控感

目睹家庭暴力兒童對於筆者以及遊戲室的氛圍有了安全感之後，便會開始在遊戲室內四處查看、把玩各種玩具，筆者亦「跟循」以及用口語的方式同步將他們進行的遊戲陳述出來，Landreth（2012）指出治療師的「跟循」（tracking）便是用口語方式來描述和回應兒童的行為與遊戲，這些回應皆以兒童為焦點，會讓兒童對自己感受到是有能力、有主導權、有掌控感。他們有時要筆者跟著全副武裝玩生存遊戲、相互較勁一番，有時要我們都變成電玩裡的角色相互打怪、練功、衝裝備，有時化身成反恐部隊隨時監控恐怖份子的一舉一動；然而，有些目睹家庭暴力兒童像是永遠玩不膩地一再重複這類「身陷險境」的戲碼，而且角色、劇情與結局幾乎一模一樣地持續數週甚至一個月以上，Freud（1914）提出「強迫性重複」（repetition compulsion）的概念，指出兒童雖無法完整表達經歷過的創傷經驗，卻是儀式化地在遊戲裡一次又一次地演出來，這樣的遊戲千篇一律而且缺乏樂趣和創意，但潛在好處是藉以重新獲得掌控感和主宰權，此亦即「創傷後遊戲」（post-traumatic play, PTP）（Gil, 1991；Terr, 1981；Terr, 1983），其特徵（Terr, 1981）為：強迫性地重複出現；在潛意識中將遊戲跟創傷事件連結在一起；一再重複簡陋的防衛遊戲；無法紓解焦慮；遊戲者的年齡範圍廣泛；創傷後遊戲會延宕出現；對其非受創的玩伴造成負面影響；影響其他年幼的兒童；「加碼」演出而有危險之虞；會以塗鴉、說話、複製聲音的方式呈現；可能

追溯到更早期的創傷事件。

Marvasti（1993）指出受過創傷的兒童很明顯地會用象徵性和隱喻性的偽裝重複著那些創傷經驗，而Johnson（1989）提出了創傷後治療的三階段任務：再經驗（reexperience）、釋放（release）與再組織（reorganization）。第一階段「再經驗」，亦即借力使力地透過遊戲的過程來協助他們再次體驗創傷經驗，一再重複著千篇一律遊戲的同時也打開各種感官知覺去看、去聽、去嗅、去碰觸、去感受，讓兒童當遊戲的主角，筆者在同步複誦以及操作其指令的同時，亦步亦趨地問著：「現在發生什麼事了？現在都沒有什麼動靜，有點恐怖耶，接下來我們要怎麼辦呢？」，讓兒童自行解讀當中的人、事、物，他們怎麼想、有何感受、打算採取什麼行動都是後續回應創傷議題的重要素材。第二階段「釋放」，他們一旦再次經歷相類似的情境，錯綜複雜的情緒和想法便會一一浮現出來，如：憤怒、害怕、無奈、不想回家……等，此時強調他們在遊戲中的亮點以及生存技能亦格外重要，如此有助於增進他們的學習力以及強化這些特質與自我同理心（Vicario et al., 2013）。第三階段「再組織」，無論之前對於那些難受又難堪的創傷經驗是採用反擊回去（fight）、逃之夭夭（flight），還是僵立、不知所措（freeze）的反應方式，這個階段就是放慢速度，讓兒童在接下來的遊戲中有更多的機會重新整理他們的看法、心情、因應策略以及找尋社會資源。然而；持續且長時間的處於「冷酷又單調」的「創傷後遊戲」可能是「危險的」，不僅無法釋放焦慮，還可能增加恐懼和無助感（Terr, 1990），因此，「打斷創傷後遊戲的目的，是要為兒童創造擁有掌控感的替代方案，幫助兒童



表達不完整的想法與感受，並朝向未來前進」（Gil, 1991, p.74）。筆者除了持續「跟循」以及用口語的方式同步將他們「身陷險境」的遊戲陳述出來，並嘗試營造一種矯正性情緒經驗（corrective emotional experience），係指在治療關係中用新的、更具適應性的方式轉化舊有、未解決之痛苦的情緒衝突以帶來一種新的結局（Alexander & French, 1946；Bridges, 2006），來回應其一再重複的「身陷險境」戲碼，例如：筆者會提出其他可能的替代選項、創新玩法和說明新遊戲的目的來跟他們討價還價，以爭取他們對於新遊戲的認同與嘗試，這樣的「改變」邀約是要持續不斷同理其焦慮不安之情、鼓勵和肯定其想變之心以及尊重其決定的，只要他們願意參考一下、緩和一下、變換一下，都是轉折的開始以及令人感動的時刻。創傷的核心經驗是無力感（dis-empowerment）以及中斷與他人的聯繫感（dis-connection），療癒之旅的基礎便在於重新找回控制感與創造新的人際連結（Herman, 1992），亦是一種情緒性與矯正性的經驗（方紫薇等譯，2001）。因此，以前要玩什麼遊戲是他們說了就算數，但現在筆者提出新玩法也尊重他們的意見，然後一起想辦法可以怎麼玩是我們都可以接受而且很好玩的，此刻的關係開始翻轉，不是比兇、比狠、比大聲、比誰先發制人，而是平等、願意尊重對方的，玩什麼遊戲是雙方協調、獲得共識之後才開始玩的，所以，事情不僅是可以商量的、有很多替代選項的，彼此的相處更是一種「你好、我好、大家好」的經驗。

筆者亦發現，每次遊戲結束前的「點心時間」有著特殊功效，Sears（1963）指出「餵食」（feeding）有重要性，一方面有助於嬰兒在親子餵食

關係中發展社交性互動的能力，如：發出咕咕的聲音、對媽媽微笑，以增加照顧者對於他們的好感；另一方面，媽媽亦在一個時間內提供嬰兒多種撫慰經驗，如：飽足感、溫暖的擁抱、溫柔的撫摸、令人安心的聲音。這種穩定、可靠、有回應的親子關係持續一段時間之後，嬰兒便會將媽媽與這些愉悅感連結在一起，只要用哭、喊、叫、鬧、笑或是當個跟屁蟲一路尾隨，媽媽的出現以及她的作為便具有一種獨特的價值與好處，不僅是一種次級增強物（secondary reinforcer），亦同步促使形成一種安全的依附關係（attachment）以及探索行為的發展（張欣戊、林淑玲、李明芝譯，2014；Walters & Parke, 1965）。Ainsworth（1979）強調安全的依附對象會成為探索者的「安全堡壘」（secure base），兒童會以依附對象為一個安全基地，開始向外冒險。

筆者便是藉由這種下課前之固定、規律、持續的「點心時間」以塑造一種穩定、可靠、有回應的「安全堡壘」，並透過邊吃點心邊回顧今天的遊戲經驗進而延伸到日常生活當中：今天我們有哪些不錯、好玩、有創意的經驗，除了下次玩遊戲的時候要繼續保持下去之外，但又有哪些NG、凸槌、要再加加油、要改變一下的事情，所以下課之後可以上網找資料或請教同學、朋友、師長。透過「好經驗」繼續保持下去，「NG經驗」下次可以怎麼辦、怎麼做，來增加對於今天的經歷或學習經驗的掌握度，如此便是將「無法掌控、無能為力」翻轉為具有掌控感的「經驗值達人」。

筆者觀察目睹家庭暴力兒童這種「創傷後遊戲」的「身陷險境」遊戲，這是他們將具體經驗和抽象思考相互轉換的媒介，對於他們而言，身處在爸媽



的爭吵、打鬥的狀況，經常是無助與害怕的；然而，透過「身陷險境」遊戲便將這種無法處理或理解的經驗，藉由象徵性遊戲將之跟自己保持一段距離（distancing），讓自己得以喘息一下，並逆轉成可以操弄與控制的場面，這種「遲來的」掌控感（belated mastery）（Gil, 1991；Webb, 1991）提供他們一個「安全庇護所」，使自己在日常生活中得以逐漸適應和恢復平衡，也建造一個「經驗值實驗室」，發想出遊戲的多種玩法，如此的歷程讓他們既是新銳編劇、也是鬼才導演、更是人氣主角以及熱情粉絲，主導遊戲裡虛擬實境的進行和變化。最後，透過矯正性情緒經驗，亦即在反覆不斷地演出和變換玩法的討價還價中，嘗試用新的視野、心態和技巧去因應類似的衝突和紛擾，在「有新意、取共識、再執行、樂無窮」的歷程中，他們有了機會將現實的負向經驗翻轉為積極的逆轉力量，雖然其無法完全地消除那些不堪回首的經驗與記憶，但當他們可以維持日常生活的能力，享受生活的多彩多姿，便已經幫自己灌注無窮盡的創意與彈性，為面對問題與適應現況累積更多正向能量（呂俊宏，2002；Herman，1992）。

三、以對賽遊戲促進社會化歷程

目睹家庭暴力兒童長期身處在不安全的依附關係之中，易產生無助感、低自尊的現象，認為自己不值得被愛也沒有能力愛別人，因而導致其社交技巧不足、與同儕疏離，但又經常使用非典型的求救訊號「躲、靜、黏、躁、攻」（諧音：躲進人造宮）的行為來傳遞「我需要幫忙」的訊息，尤其是他們的攻擊行為或是唱反調，雖然可以立即滿

足被大家注意的需要，但卻是讓所有人更加頭疼和生氣，反而阻礙了彼此關係的發展與品質。

社會化（socialization）係指兒童獲得文化視為良好或適當的信念、價值觀和行為的歷程（張欣戊、林淑玲、李明芝譯，2014）。筆者在遊戲治療實務工作裡發現，目睹家庭暴力兒童經常挑戰遊戲室的規則（大力敲打玩具、要借玩具回家、要繼續玩下去不要離開遊戲室……），表達他們希望被看到、被關心、被陪伴的需要，筆者除了運用ACT的步驟（Landreth, 2012）藉由設限幫助他們學習自我控制以及自我負責：

A—確認（Acknowledge）兒童的感受、願望和需求

C—表達（Communicate）出限制

T—標示（Target）可被接受的替代行為

筆者亦發現，對賽遊戲（game）不僅可以創造一種玩樂氛圍，並可以自然而然地讓兒童遵守一套格式化的遊戲規則，藉由實際操作而理解規則，進而內化為自己的行為準則，筆者參考Schaefer和Reid（1986）對於對賽遊戲的概念以及個人的實務經驗，將之運用在目睹家庭暴力兒童身上，稱為「嘩嘩遊戲」（bibi game），其主要特徵如下：

（一）二人（以上）搭配的活動（binary activity）

諸如：疊疊樂、撲克牌、象棋、紅綠燈，都是二個人（以上）才有辦法玩得下去的活動，這類對賽遊戲都有一套嚴謹的規定，規範了玩者的身分、怎麼分「家」或訂定角色、如何玩、輸贏的判定，是適用所有的人，並不會因為任何狀況或換人玩的時候就更改規定，唯有遵守這些被限定的制式規定，所有的玩者才玩得下去，玩得盡興，得到好



處。

（二）互動性活動（interaction activity）

Sutton-Smith和Roberts（1971）指出對賽遊戲有三種類型：（1）與身體的粗大—精緻動作有關的遊戲，如：球類遊戲；（2）策略性遊戲，如：棋類遊戲；（3）與運氣有關的遊戲，如：賓果。大多數的對賽遊戲涵蓋當中的二項或三項特徵，而且是一種拚出輸贏的比賽（contest），為了要贏對方，便非常容易激發出競爭的氛圍，而導致衝突甚至是（口語或肢體）攻擊行為，為了要減少這些惱人的不愉快經驗，好讓遊戲可以繼續玩下去（才知道誰是贏家、誰是輸家），彼此便有了一套雙方都可以接受的規定以及大家都要自律的「潛規則」，如：願賭服輸（願意遵守遊戲規則、認輸），勝不驕（不要冷嘲熱諷、調侃輸家、誇張慶祝）、敗不餒（不可以大勢已去就不玩了、輸了一次就走人），牌品要好（不要發出怪聲音、催促對方），如此一來便醞釀了一種友善、合作、互惠的君子之爭。

（三）苦樂參半的活動（bittersweet activity）

因為牽涉到「輸贏」，這類遊戲其實一點也不輕鬆，甚至是一再引發焦慮的遊戲，但其又吸引之處，也在於這種既緊張又刺激的感受（想要被當鬼的人看到，但又不想要被他抓到...），仍須處變不驚、慎謀能斷、全盤考量、機動調整，這些能力皆有賴於自我功能的運作（Schaefer & Reid, 1986）。對於他們而言，便是在遊戲中學習：深呼吸（調氣），平常心（調心），動腦筋（調念），亦即一種衝動控制、挫折容忍度、問題解決的自我訓練。

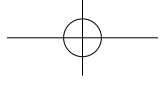
（四）人際活動（interpersonal activity）

對賽遊戲是一種「迷你生活」情境（Serok & Blum, 1983），與玩伴溝通要玩什麼、怎麼玩、誰要做莊家（當鬼、當隊長）、輸贏和犯規的判定，皆是這種二個人（以上）才玩得下去卻又是與競爭共存的君子之爭必須先協調好的事情，然後，如何讓這樣相互依存的遊戲是大家願意參加並樂在其中，全繫於每個人對於遊戲規則的遵守以及「潛規則」的「自律」程度，最後，沒有別人或是別人分身乏術、無法即刻救援時，每一個玩家就要靠自己解除危機、獲得勝利。俗話說：「以文會友，以友輔仁」，在玩遊戲的同時，他們也正在學習如何在真實的社會生活中與人共處。

對賽遊戲縱然是一種彼此較勁、獲取最後勝利的比賽，但在既競爭又合作的過程中，卻同時存在著一種高度的友善氛圍（畢竟牌品要好、願賭服輸，你才要跟我玩，我也才有玩耍和展現技巧的機會和舞台），以及控制要贏的衝動（鬼要摸地數十下才能開始抓人），對於目睹家庭暴力兒童而言，遵守遊戲規則不僅可以交到朋友，更是提升自信心、掌控感以及為自己人緣加分的平台。

肆、結語

身處在目睹家庭暴力的兒童，對於父母之間的爭吵與暴力相向，所可能經歷的負向情緒多是無人可以傾訴與無處宣洩的，因而他們的「躲、靜、黏、躁、攻」（諧音：躲進人造宮），則是一種無聲的吶喊和求助訊號，是需要周遭照顧者和相關專業人員的注意與回應的，因此，透過遊戲的方式，在安全的氛圍以及專業人員適時的介入和處理



下，為這群目睹家庭暴力的兒童創造了一種HEST經驗：

(1) 處理 (Handling)：在遊戲歷程中，他們可以依照自己的方式和步調來經驗、陳述以及整理糾結的情緒，進而增強了他們負面情緒的處理能力。

(2) 賦權 (Empowerment)：在遊戲格局裡，他們創造一個契機將逆來順受的處境翻轉為可操控的局面，逐漸提升了他們的掌控感與安全感。

(3) 社會化 (Socialization)：藉由對賽遊戲 (筆者稱為「嗶嗶遊戲」)，讓他們可以玩遊戲、交朋友、平常心、閃亮點，亦在過程中強化了他們的社會化經驗以及自我功能。

(4) 蛻變 (Transmutation)：這群「躲、靜、黏、躁、攻」的目睹暴力兒童在重複出現卻有著不同選項的遊戲之中，經驗到這些遊戲和結局並未導致預期性的災難 (被罵、被打、被遺棄...)，同時也開始學習用新方法處理現有問題、用新視野解讀既有處境。

生命中有諸多的無常與困境，我們無法完全消除因目睹家庭暴力所造成的衝擊與混亂，但卻可以在遊戲之中灌注翻轉的力道，開始在這創傷復原的過程，協助這些孩子有管道整理混亂，有舞台綻放創意和亮點，有機會滋長希望和韌性來面對日後種種的風雨和挑戰。

參考文獻

- 方紫薇等譯 (2001)。團體心理治療的理論與實務 (原作者：Yalom, I. D.)。台北，桂冠。(原著出版年：1995)
- 呂俊宏 (2002)。遊戲治療團體與目睹暴力兒童的創傷復原力。小小羊兒的吶喊——目睹家庭暴力兒童實務工作經驗談，81-96。台北市：善牧基金會。
- 沈瓊桃、童伊迪 (2005)。婚姻暴力目睹兒童之因應探討。台大社會工作學刊，11，129-164。
- 林照真 (2003)。躲在棉被裡的孩子如何長大。台北市：耕心園，13，2-3。
- 林妙容 (2014)。目睹婚姻暴力兒童之遊戲治療歷程。教育實踐與研究，27 (1)，1-30。
- 洪素珍 (2003)。家庭暴力目睹兒童處遇模式之探討研究——以兒童需求為導向。台北市：內政部。
- 洪素珍、李麗君 (2009)。從目睹婚姻暴力青少年兒童觀點看戲劇治療的經驗。應用心理研究，44，53-84。
- 姜琴音 (2005)。目睹父母婚姻暴力之成年子女心理經驗初探。應用心理研究，32，165-181。
- 洪意晴 (2007)。目睹父母婚暴兒童在遊戲治療中之遊戲主題的改變歷程 (未出版之碩士論文)。中國文化大學心理輔導所，台北市。
- 家庭暴力防治法 (民104年02月04日)。
- 陳怡如 (2002)。初繪他們的面貌——目睹家庭暴力的兒童。小小羊兒的吶喊——目睹家庭暴力兒童實務工作經驗談，23-50。台北市：善牧基金會。
- 梁培勇 (2006)。遊戲治療理論與實務 (第二版)。台北市，心理。
- 葉光輝 (譯) (2012)。性格心理學：理論與研究 (第二版) (原作者：Pervin, L. A. & Cervone D.)。台北市：雙葉。(原著出版年：2011)
- 張欣戊、林淑玲、李明芝 (譯) (2014)。發展心理學 (原作者：Shaffer, D. R. & Kipp K.)。台北市，學富。(原著出版年：2014)
- 張景茹、郎亞琴 (2011)。家暴目睹兒



- 防治課程對國小高年級學童家暴知識與態度之影響。《教育科學期刊》，10(2)，47-68。
- 蔡麗芳、洪家慧(2013)。遊戲治療中目睹家庭暴力兒童的家庭暴力認知與行為問題改變情形之個案研究。《台灣遊戲治療學報》，3，113-138。
- 劉靜女、呂俊宏(譯)(2009)。《遊戲治療技術——臨床示範【DVD光碟】》，附【方案手冊與討論指南】(原作者：Webb, N. B.)。台北市，心理。(原著出版年：1994)
- 鄭淑君、郭麗安(2008)。夫妻婚姻滿意度與其獨生子/女三角關係運作之分析研究。《教育心理學報》，40(2)，199-220。
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Attachment as related to mother-infant interaction. In J. S. Rosenblatt, R. A. Hinde, C. Beer, & M. Busnel (Eds.), *Advances in the study of behavior*, 9, 1-51.
- Alexander, F. G., & French, T. M. (1946). *Psychoanalytic therapy: Principles and applications*. New York: Ronald.
- Axline, V. (1969). *Play therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bridges, M. R. (2006). Activating the corrective emotional experience. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 62(5), 551-568.
- Burgess, A., Hartman, C., Wolbert, W., & Grant, C. (1987). Child molestation: Assessing impact in multiple victims (Part I). *Archives of psychiatric nursing*, 1(1), 33-39.
- Dweck, C. S. (1999). Caution-Praise can be dangerous. *American federation of teachers*, 1-5.
- Dweck, C. S. & Leggett, E. L. (1988). A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273.
- Erikson, E. (1950). Toys and reasons. In *Childhood and society* (Chapter 6). New York: W. W. Norton. (Reprinted 1964 in M. R. Haworth (Ed.), *Child psychotherapy* (pp.3-11). New York: Basic Books.)
- Freud, S. (1914). Remembering, repeating and working-through. *Standard Edition*, 12, 147-156.
- Frick-Helms, S. B. (1997). Boys cry better than girls: Play therapy behaviors of children residing in a shelter for battered women. *International Journal of Play Therapy*, 6(1), 73-91.
- Gil, E. (1991). *The healing power of play: Working with abused children*. New York, NY: Guilford.
- Gil, E. (2006). *Helping abused and traumatized children: Integrating directive and nondirective approaches*. New York, NY : Guilford Press.
- Herman, J. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence-from Domestic Abuse to Political Terror*. New York, NY: Basic Books.
- Johnson, K. (1989). *Trauma in the lives of children*. Claremont, CA: Hunter House.
- Kot, S., Landreth, G. L., & Giordano, M. (1998). Intensive child-centered play therapy with child witnesses of domestic violence. *International Journal of Play Therapy*, 7(2), 17-36.
- Marvasti, J. A. (1993). "Please hurt me again": Posttraumatic play therapy with an abused child. In T. Kottman & C. Schaefer (Eds.), *Play therapy in action*:



- A casebook for practitioners* (pp.485-525). Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Landreth, G. L. (2012). *Play therapy: The art of the relationship* (3rd ed.). New York, NY: Routledge.
- Patterson, G. R., Reid, J. B., & Dishion, T. J. (1992). *Antisocial boys*. Eugene, OR: Castalia Publishing.
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. New York: International Universities Press.
- Pechtel, P. & Pizzagalli, D. A. (2011). Effects of early life stress on cognitive and affective function: an integrated review of human literature. *Psychopharmacology*, 214(1), 55-70.
- Schaefer, C. E. & Reid, S. E. (1986). *Game play: Therapeutic use of childhood games*. New York, NY: Wiley.
- Sears, R. R. (1963). Dependency motivation. In M. R. Jones (Ed), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 11, pp. 25-64). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Serok, S., & Blum, A. (1983). Therapeutic uses of games. *Residential Group Care & Treatment*, 1(3), 3-14.
- Sturge-Apple, M. L., Davies, P. T., & Cummings, E. M. (2006). Impact of Hostility and Withdrawal in Interparental Conflict on Parental Emotional Unavailability and Children's Adjustment Difficulties. *Child Development*, 77, 6, 1623-1641.
- Sutton-Smith, B. & Roberts, J. M. (1971). The cross-cultural and psychological study of games. *International Review of Sport Sociology*, 6, 79-87.
- Terr, L. (1981). Forbidden games: Post-traumatic child's play. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 20, 741-760.
- Terr, L. (1983). Play therapy and psychic trauma: A preliminary report. In C. E. Schaefer & K. J. O'Connor (Eds.), *Handbook of play therapy* (pp.308-319). New York: John Wiley & Sons.
- Terr, L. (1989). Treating psychic trauma in childhood in children: A preliminary discussion. *Journal of Traumatic Stress*, 2, 3-20.
- Terr, L. (1990). *Too scared to cry*. New York: Harper & Row.
- Vicario, M., Tucker, C., Adcock, S. S., & Hudgins-Mitchell, C. (2013). Relational-cultural play therapy: Reestablishing healthy connections with children exposed to trauma in relationships. *International Journal of Play Therapy*, 22(2), 103-117.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. (M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Soubberman. (Eds.). Cambridge, MA: Harvard University Press. (Original work published in 1930, 1933, 1935.)
- Walters, R. H. & Parke, R. D. (1965). The role of the distance receptors in the development of social responsiveness. In L. P. Lipsitt & C. C. Spiker (Eds.), *Advances in child development and behavior*, 2, 59-96. New York: Academic Press.
- Webb, N. B. (Ed.) (1991). *Play therapy with children in crisis*. New York, NY: Guilford.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. London: Tavistock Pubs. (First published in Routledge Classics 2005 by Routledge. New York, NY: Routledge).