

國小專任輔導教師對原生家庭經驗影響 實務工作之覺察研究

A Study on Elementary School Counselors' Awareness of the Impact of Family-of-Origin Experiences on Their Professional Practice

劉宛平¹、林淑君²
Wan-Ping Liu¹, Shu-Chun Lin²

摘 要

本研究旨在了解國小專輔教師在實務中覺察自身情緒與行為反應受原生家庭經驗影響的過程，了解其如何反思覺察原生家庭經驗，對輔導實務、自我理解與專業角色的意涵。研究對象為三位女性正式國小專任輔導教師（年齡20-30歲之間，平均年齡25歲），資料收集方式為半結構深度訪談，並以現象學研究方法進行資料分析。研究結果如下：

1. 國小專輔教師常因工作中負向情緒被觸發，而覺察原生家庭對情緒反應的影響。這些情緒反應不僅是壓力指標，也是專輔教師覺察與反思原生家庭經驗的契機。
2. 專輔教師理解原生家庭與工作的關聯，主要有兩方向：一是將自覺良好的家庭經驗套用於工作中，期望個案也能受益；二是反思童年匱乏經驗，並在個案互動中彌補。雖詮釋方式不同，但皆以促進個案成長為目標，透過詮釋家庭經驗訂定策略。
3. 覺察歷程呈現三種轉化路徑：從情緒回溯價值觀並改變工作方式、釋放舊情緒以貼近個案與自我、由困惑反思家庭模式並調整工作模式。雖起點各異，但反思原生家庭經驗皆能促進專業成長。

最後基於上述結論，針對國小專輔教師、學校與未來學術研究提出建議與反思。

關鍵詞：國小專任輔導教師、專輔教師、學校輔導工作、原生家庭經驗、覺察

¹高雄市鳳山區南成國民小學專任輔導教師

²國立彰化師範大學輔導與諮商學系副教授

通訊作者：劉宛平，（832）高雄市林園區潭頭里潭頭路227號，Email: icingfrozen@gmail.com



壹、前言

本研究第一作者曾任職國小專輔教師，在陪伴學生經歷失親事件時，出現情緒反應與超出職責的介入行為。事後省思發現，這些反應源自自身經驗的投射。透過情緒的自我覺察，逐漸能區辨過去與當下的不同，並調整介入方式。此經驗使研究者意識到原生家庭經驗對輔導工作的潛在影響，亦成為本研究關注此議題的起點。

因應《國民教育法》之修訂，自2011年起，各縣市國民小學增設專任專輔教師（以下簡稱「專輔教師」），改變過去以教育與訓導為主的教育模式，在發展性、介入性與處遇性輔導工作中扮演關鍵角色（教育部，2020）。在實務歷程中，國小專輔教師不僅需與學生建立長期的輔導關係，且輔導議題常常涉及學生家庭背景、親子互動與教養方式等複雜議題；而專輔教師與學生或家長的互動，亦可能牽動自身的原生家庭經驗，進而影響專業判斷與情緒反應。過去文獻指出，原生家庭經驗對助人工作者的專業實務造成深遠影響，研究對象涵蓋諮商心理師（花宇甯，2018；張明敏，1994）、遊戲治療師（何美雪，2013）。其他助人領域亦有類似發現，父母的管教方式可能影響教師對教學與管教的信念（孫旻儀，2009；Brickhouse & Bonder, 1992），教師早年依附關係影響其師生關係建立（詹弼如，2009），而兒少社工若曾經歷家庭暴力，則可能在保護性服務中出現反移情現象（林容瑋，2019）。然而，目前仍缺乏針對國小專輔教師在輔導歷程中如何覺察原生家庭經驗影響的相關研究。

自我覺察是個體對自身情緒、行為、想法、人我關係與特質等面向的狀況

、變化、影響與成因進行知覺、理解與反思的歷程（陳金燕，1996；引自陳金燕，2003）。本研究所稱的「覺察歷程」，是指國小專輔教師在實務中覺察自身情緒與行為反應受原生家庭經驗影響的過程，並反思其對輔導實務、自我理解與專業角色的意涵。

基於上述目的，本研究擬探究研究問題包括：1. 國小專輔教師如何在學校輔導工作的過程中，經驗到原生家庭經驗的浮現？2. 國小專輔教師如何理解並詮釋這些經驗與原生家庭之間的關聯？3. 覺察經驗如何影響國小專輔教師對自我、專業角色與輔導實務的理解？

貳、文獻探討

一、覺察原生家庭經驗對助人工作者實務經驗影響之研究

原生家庭對助人者的影響深遠多元，研究指出，助人者的原生家庭經驗可能影響其理論取向、專業技術、助人關係與策略。這些經驗包括父母特質、管教方式、價值觀塑形、依附關係形成、家庭溝通模式與成長角色，以及與當事人經驗的相似程度，皆可能進一步影響其在工作中與當事人的互動（邱珍琬，2012；倪佳鳳，2014；張明敏，1994；Johnson, 1992），這些影響通常並非線性可見，而是於實務情境中被觸發，透過覺察進一步回溯、理解其生命經驗的脈絡（Weinberg & Mauksch, 1991）。

在輔導實務工作中，未處理的原生家庭經驗可能使助人者產生反移情，如過度照顧、排斥個案，或對特定議題敏感；然而這些實務困境亦可能促使助人者開啟原生家庭經驗的覺察契機（陳金燕，2003；Keller & Protinsky, 1986；Skovholt & Ronnestad, 1992）。透過覺察



，助人者可能調整與個案的互動方式，減少原生家庭經驗對專業實務的干擾，例如教師可避免複製曾經歷的不當管教，遊戲治療師可處理對權威家長的反移情（何美雪，2013；孫旻儀，2009）。

綜上所述，助人者可藉由覺察實務困境，回溯原生家庭經驗對自身互動模式的影響，本研究聚焦於國小專輔教師在輔導工作中覺察原生家庭經驗的浮現。

三、助人工作者覺察原生家庭經驗之歷程與方式

覺察可由多種方式開啟，如書寫、藝術治療、諮商與督導，協助助人者釐清經驗、轉化情緒並增進自我接納（余欣蓮、陳易芬，2009；陳金燕，2003）。覺察並非短暫的洞察，而是一段包含情緒、認知與意義建構的內在歷程。研究指出，助人者的情緒覺察常始於對被引發情緒的困惑，經由探究與洞察情緒來源，重新連結早年家庭角色與互動模式，進而釋懷、自我接納並整合專業認同（蔡秀玲、陳秉華，2007）。

同時，自我覺察並不必然直接導致改變。有關自由書寫的研究發現，書寫可引發自我覺察，而覺察可能觸發自我接納、促進情緒安頓，或僅增加對壓力來源的理解；這些作用彼此交互影響，最終提升助人者的壓力因應能力。然而，覺察在不同個體中展現的內涵與作用並不相同（李素芬，2009；張元祐，2014）。

綜上所述，覺察內涵因人而異，本研究將針對輔導教師對原生家庭的覺察內涵，以及輔導教師如何去理解這些覺察對自我、專業角色與實務工作的所帶來的影響。

參、研究方法

一、研究取向與參與者招募

本研究採現象學研究取向，現象學由 Husserl 創立，主張透過深入探究個人經驗中的現象，可以揭示其共通的本質意涵（Moustakas, 1994）。國小專輔教師的原生家庭與覺察經驗蘊含豐富的個人脈絡，現象學分析有助於還原並理解其經驗背後的心理意義。

研究參與者以立意取樣方式招募，條件包括：1. 具輔導諮商相關大學學歷並經教師甄選取得專輔資格；2. 目前任職於國小擔任專輔教師；3. 曾自覺原生家庭經驗影響其輔導工作；4. 願意接受 2-3 次訪談（每次約 90 分鐘），並同意全程錄音，最終招募三位符合條件者。三位研究參與者皆為女性，年齡介於 23 至 32 歲之間，平均年齡 27 歲。

二、研究流程與研究工具

本研究由第一作者執行，具有諮商理論研究課程訓練背景與七年公立國小專輔教師經驗，有助於理解參與者脈絡與語言；第二作者為諮商心理學博士，曾於國中小擔任多年駐校諮商心理師，並長期督導國中小輔導人員，可提供專業回饋。

本研究採半結構式深度訪談蒐集資料，訪談前說明研究目的、保密及錄音事宜，並取得同意書。訪談後即時撰寫逐字稿，轉為第一人稱敘述並請參與者檢核。初步分類由第一作者完成，並與協同研究者討論分析以提升信度。



三、資料處理及分析方法

本研究資料分析依據李維倫與賴憶嫻（2009）提出的現象學分析步驟，結合 Wertz（1985）強調的自然描述文與主題生成方式進行。首先在訪談結束後盡速謄寫逐字稿，接著重新以第一人稱視角撰寫自然描述文，並依「參與者代碼-n-段落序號」進行編碼（如「A-n-2」為A的自然描述文第2段）。透過沉浸式閱讀與拆解意義單元，整併重複出現的意義單元構成主題。

研究結果將先個別呈現受訪者的「置身結構描述文」，並輔以自然描述文對照說明，再進一步對照並深化主題間的關聯，統整出經驗之間共同結構，並留意不因追求普遍性而忽略個別脈絡的契合性。

四、研究品質與研究倫理

本研究遵守誠實、尊重、知後同意、保密及免受傷害等倫理原則。研究者坦承身份與目的，尊重並忠實呈現參與者經驗。資料匿名處理，文本完成後請參與者確認保密落實。若訪談引發情緒波動，將即時中止並提供轉介資源。

為維持研究品質，研究依李維倫與賴憶嫻（2009）之檢核標準執行：

1. 內容勾劃一致性：嚴謹依現象學步驟分析，主題生成具邏輯與脈絡關聯性。

2. 資料關聯一致性：逐字稿轉化為自然描述文並經參與者檢核，確保資料忠實反映經驗。

3. 活經驗一致性：呈現參與者多樣的覺察歷程，並與相關文獻對話，引發讀者思考。

肆、研究結果

一、A的置身結構描述文

（一）面對毫無動力的孩子，雖理解其缺乏穩定依附，仍感到憤怒與如「黑洞」般耗盡能量，且對孩子內在缺乏好奇

A曾在與個案互動的過程中經驗到反移情的感受。

「之前曾經接觸一個自我放棄渾渾噩噩的孩子，他沒有穩定的依附關係，我第一次明顯感覺到我有反移情的狀況。我會對這個孩子生氣，為什麼你對自己的事情毫不在意，我們怎麼拉都拉不起來，覺得很像黑洞能量都被他吸進去」（A-n-2）

（二）主動參與同儕督導並自費諮商，逐漸覺察對孩子「渾渾噩噩」情緒源自自身強調目標導向的家庭背景，反思對生活方式的偏見與傲慢

A透過諮商，覺察到反移情的情緒源於家庭經驗所傳遞的生活價值觀與個案的行為表現不符。

「去晤談我才知道黑洞的感覺是挫敗感，大家一直很努力投注可是小孩沒有任何回應，生氣無力的感覺」（A-n-4）

「心理師回應我人是可以渾渾噩噩過一輩子的。那時候我蠻震驚，因為這完全超脫我的價值觀……沉默的時候我就想說確實，人不作奸犯科，他要渾渾噩噩過也沒有不對。後來發現我爸的工作概念都是覺得人生要有目標，要努力爭取機會，而且我的親戚沒有人是人生無目標」（A-n-6）

「我會覺得比較傲慢，我是對的你是錯的……我才知道說，我家的價值觀



會讓我覺得個案也應該要這樣，不符合我就會負面情緒」(A-n-9)

(三) 透過諮商學習放下自身價值觀與孩子互動，關係更放鬆、反感減少，也促使其反思價值觀對評價與情緒的影響

覺察與個案互動的負面情緒源於原生家庭的價值觀，使A能夠調整與個案互動的態度，促進諮商關係，也更加留意原生家庭價值觀的影響。

「諮商後對這個孩子的在晤談中的感覺會有所調整，我把自己的價值觀丟掉去跟他互動，是蠻有效的不再對這個孩子反感。那一次的領悟對我來說，很大的轉變是我會比較想要好奇他的內在感受，會想給他比較多覺察」(A-n-8)

「如果今天遇到個案勾起我一些情緒，沒有辦法這麼真誠的時候，我就會去思考他跟我的價值觀哪邊有衝突。去想我的價值觀真的是這樣，還是只是我認為這個生活方式是理所當然」(A-n-10)

二、B的置身結構描述文

(一) 面對與自身成長背景相似的家庭議題(如離婚、家暴)時，情緒易被觸動，出現「疊影」現象，將個案經驗與自身創傷重疊，難以保持情緒平靜

B面對與自身經驗相似的案家會感覺自己情緒被觸動，與經驗重現的創傷反應

「家長諮詢時會聽到家長透露家庭狀況。像我常遇到離婚分居、家暴..我自己小時候是這樣子成長，我會明顯覺得心疼難過，很難沒有波瀾，會有疊影出現，就是別人的經驗跟我的重疊在一起」(B-n-24)

(二) 因曾身歷其境，能深刻同理並辨識個案未表達的情緒與問題，逐漸理解許多反應源自未解的家庭創傷

B並非從工作困境中覺察到原生家庭的影響，自己一直都清楚原生家庭經驗影響著自己的身心狀況。

「原生家庭有很多無法解決的事從出生就持續影響到現在，這些會直接影響我的身心狀況，我知道我狀態不好的時候真的要花更多力氣在工作中維持專業形象」(B-n-21)

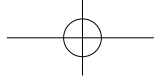
「好處是當他經驗跟我很相似，我有機會觸碰到更核心的問題，也許是深度的同理或是他還沒有想到的問題，我覺得是因為身處其中過」(B-n-027)

(三) 督導提醒其專業困境與個人經驗相關，促使其透過諮商釋放壓抑情緒與家庭創傷，心理狀態明顯改善，不再僅以壓抑支撐專業角色

B透過諮商釋放原生家庭經驗所壓抑的情緒，感覺情緒與記憶狀況獲得改善，進而提升工作表現。

「不可能跟別人講抱歉我實務經驗不夠，所以我就去找自費督導，才兩三次督導就建議我去諮商，因為我的問題跟我個人蠻有關的，當時我鬆一口氣，因為一直知道家裡的事持續影響我，就這樣開始諮商的路」(B-n-41)

「接受督導跟諮商都幫我變得更專心，以前我很努力表面平靜，可是我知道底下情緒是波濤洶湧的，但現在我的表現跟內在可以同步，有些事就算知道有關聯，可是因為太痛了是被包住的，諮商幫助我打開開關。其實很辛苦因為我家那些事還是持續發生，所以大概兩三年才真的覺得比較穩定」(B-n-42)



「我有好幾段諮商，其中一段主述不是家庭，才第一次心理師就從我說的話問我怎麼會這樣想，我馬上想到家人然後痛哭二十分鐘，哭完後真的超累的，那次我很意外，我不知道這兩個是有關的」(B-n-44)

「那天覺得腦子超清晰的，發現平常原來我事情做的很辛苦不是我能力不好，是我腦袋積太多東西了。透過諮商把它宣洩出來」(B-n-47)

(四) 在通報議題上態度強烈，對同仁猶豫感到憤怒與不解，這樣的反應與自身曾經歷過的痛苦經驗有關，難以用平穩心情看待他人的保留立場

B在面對通報議題與同仁意見不合的時候會感到情緒特別激動。

「覺得我知道可能有這件事發生我就希望通報，會比較激動」(B-n-29)

「有些老師會覺得『要到這個地步嗎？』我就想說『蛤？你在說什麼？我是比較安全的人。你知道他這麼辛苦，還在那邊覺得有必要嗎？真是太弱了』」(B-n-33)

「因為我自己以前經驗過，我覺得走過那些路非常痛苦而且不容易，他們如果覺得通報不太適合我會覺得他是一個旁觀者」(B-n-34)

(五) 當遇到與自己經歷相似的個案時，會因對過去自己的捨不得而特別放不下，情緒激動且積極行動。因身處其中過，理解家庭困境是多重因素造成，家庭本身難以自我改變，需仰賴外部力量介入

B透過反思理解到激動源於對小時候的自己有不捨。

「我後來才理解激動是因為對那個孩子以及自己有很多捨不得...所以就

急著說如果我們知道那...可以讓這個情況不一樣，我可以想像一個家變成這樣一定很多原因，他們自己很難改變，如果有公權力介入就有機會改變。我有發現我會特別放不下，特別積極想做更多，我知道那個是對小時候的自己還有一些捨不得」(B-n-32)

(六) 經過督導與諮商，改變對通報的看法，更能以孩子福祉為優先考量，理解通報未必總是最佳選擇，並開始接納他人意見

B透過諮商穩定身心狀況後，面對同樣的議題比較能夠理性思考通報的功能與意義。

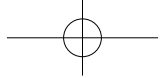
「經過督導諮商，比較可以理智分辨現在的資源有沒有到通報會有用的地步，通報後我們可以幫什麼？對孩子的好處真的大於壞處嗎？比較聽的進去別人建議」(B-n-35)

(七) 因自身創傷經驗，能深刻共感學生的痛苦，在特定關係中適度自我揭露，促進真誠連結。從學生的生命歷程獲得反思與回饋，逐漸擴展視野與理解

B透過諮商穩定身心狀況後，更有心理空間能夠使用自我揭露的技術，也透過個案的反應得到回饋與新的反思。

「以前從孩子或家長身上聽到跟自己很像的狀況，我需要提醒自己去覺察這個時候情緒起伏是因為跟對方有關還是聯想到我自己，但是當下沒有那麼多時間或心力去整理得這麼仔細，我就會把自己的情緒收好不會自我揭露」(B-n-56)

「覺察這些經驗影響自己後，可以的話我會有些自我揭露，有一次一個孩子遇到父母離異非常悲傷，當下我心疼他也想到自己的創傷，我有讓他知道我有過一樣的感受，他問我一些問題，很



真誠，甚至我長大成人一樣會問」（B-n-61）

「無論是因緣際會或是我有意識的自我揭露，我覺得都幫到我比較能去貼近他們，他們的生命故事也會回饋我，因為他們的故事會有後續，每個人不同的反應或是發生的事情也給我一些回饋，幫助我視野更寬廣，讓我再回頭去看自己的事，他們讓我知道這些辛苦大家都有可能遇到，怎麼面對自己也是重要因素」（B-n-65）

三、C的經驗結構描述文

（一）輔導轉學生時想起自身童年轉學經驗，引導孩子在變動中看見希望

C感覺到自己面對轉學生時，會特別投入希望感並以自身經驗鼓勵學生。

「10歲的時候家裡為了躲債，我寄居在親戚家半年，後來我回去看A縣的同學，他們的競爭力沒有B市那麼好，轉學後老師對我也都很好，甚至有聽聞以前老師的不好，這些都讓我覺得變化不一定不好，讓我對於孩子發生類似情況我反而是祝福他們的。我曾經跟一個孩子說老師以前也好不容易交到朋友就突然要轉學很難過，長大發現如果沒有轉學不會成績變那麼好」（c-n-6）

（二）家庭變故的經驗形成「在變故中重視穩定」的信念，影響其在陪伴經歷變故的孩子時，刻意成為穩定的支持力量。

C認為家庭變故影響自己十分重視穩定與認可，陪伴孩子時也會要求自己成為孩子內在穩定的力量。

「當時轉學對我們蠻受傷，媽媽前一天晚上說你們會有危險明天轉學爸媽不能陪你們一起，那時候有點嚇到覺得很沒

安全感，我覺得這跟我追求認可跟安定蠻相關的，我很需要有人可以理解我跟支持我，給我安穩的照顧」（c-n-3）

「我覺得孩子經歷變故的過程我必須成為穩定力量……我會給他們滿滿支持……我當然會心疼希望小孩穩定順遂，但我會跟他們說你可以受挫折，但你會慢慢站起來，這我覺得滿重要的」（C-n-9）

（三）面對學校對專業的不信任引發的挫折，勾起童年被否定的無力感，以對母親的反抗模式應對學校，反遭批評加深自我懷疑

C在師師合作的經驗中，勾起在原生家庭中與父母溝通的挫折經驗，以原生家庭的溝通模式回應，招致負面批評。

「我家的溝通模式隨著我的堅持而有所改變，因為我很固執、講道理要講贏我……當大家都在講道理的時候，媽媽至少不會一直拿錢給爸爸。這其實有影響我跟導師溝通—講不通的人我會比較沒耐心，我不會像在家大聲，但我會說『老師，你要不要想一想再來跟我溝通？』」（C-n-016）

「導師會覺得『我想知道你跟小孩講什麼、為什麼沒有成效？轉介真的有效嗎？』當我不是照著他的路走，會很多不信任跟懷疑，這讓我聯想到以前父母覺得我還小不懂，無法溝通的無力感。當時我就覺得『既然學校要跟我媽一樣，那我就用我對待媽媽的方式來對待學校』也開始耍個性，長遠影響就是同仁會覺得『怎麼這麼不成熟』我滿尷尬也忿忿不平，就更難過更懷疑自己了，憂鬱的情況比較嚴重」（c-n-45）



(四) 發現自己溝通的方式，與童年對母親的互動模式相似。透過諮商開啟與家庭分化的歷程，但也對將壓力轉移給手足感到愧疚

C在擔任專輔前就已有覺察原生家庭經驗的影響。透過諮商學習到原生家庭缺乏的界線，練習與原生家庭分化的過程中也經驗到矛盾的心情。

「我還沒有去諮商就有感覺家庭長輩與權威的影響，還沒當專輔我就蠻擔心。諮商讓我比較客觀，諮商師會一直提例外經驗問我「其實你有部分相信自己是對的，你有專業，說說看那些『對』是什麼？」，當那些對的事發酵成就感會累積，比較不那麼需要他人的認可，為生活帶來的影響是「我做好自己的事情就好了」有幫我從家庭分化出來，但是我不太確定這是不是好的，因為家庭壓力會分散到哥哥姊姊身上，我會有點愧疚」(c-n-55)

(五) 覺察原生經驗後，從個人本位轉向系統視角，專業角色由追求完美轉向關注整體影響

C在諮商中與原生家庭分化的過程中經驗到矛盾的心情，影響C在工作上更有系統關，也改變了工作模式。

「爸媽跟我個人和手足的情況，讓我更有系統觀。我覺得我不能只做自己的事情，我也要去照顧到個案的其他人的狀態，像是他們的父母、居住環境、老師怎麼對他，工作上我會知道說，把自己做好是不夠的，我以前會希望其他人看到我100分，但我現在會比較退下來就是我做到80分，把力氣去經營在提升他們60分到80分甚至是40分到60分，只要對孩子有幫助。我覺得那個跟我更重視系統觀有關」(c-n-58)

四、討論與分析

(一) 國小專輔教師如何在學校輔導工作的過程中，經驗到原生家庭經驗的浮現？

1. 普遍主題：從工作中被勾起的情緒覺察原生家庭經驗的影響

三位受訪者皆提及在輔導工作中浮現原生家庭經驗，主要透過負向情緒進行覺察。A在與個案互動時感到憤怒與無力；B在面對與自身成長背景相似的案家時出現「疊影」現象，也在通報議題中對同仁產生強烈情緒反應；C則在遭遇不信任時，浮現童年被否定的無力感。

呼應過去研究指出，原生家庭經驗可能影響助人者與個案的互動，表現為焦慮、創傷重現、情緒投射與對特定議題的敏感（陳金燕，2003；Keller & Protinsky, 1986；Skovholt & Ronnestad, 1992）。這些影響多在實務中被觸發，並透過覺察回溯生命脈絡（Weinberg & Mauksch, 1991），說明專輔教師的情緒經驗可能是覺察原生家庭影響的契機。

2. 特殊主題：從相似經驗中提煉意義，引導他者走過困境

本研究發現，除了在負面情緒被勾起時經驗到原生家庭的影響外，受訪者C在輔導轉學生的過程中，想起自己童年經歷類似家庭變故時所感受到的轉機與成長，並以此經驗鼓勵學生看見環境變動所帶來的可能性。顯示原生家庭經驗不僅透過負面情緒浮現，也可能在助人歷程中，因與個案生命經驗的相似性而引發共鳴與提煉，進而成為鼓勵與陪伴學生的資源。

(二) 國小專輔教師如何理解並詮釋這些經驗與原生家庭之間的關聯？

三位教師在理解與詮釋原生家庭經



驗與輔導工作的關聯時，展現出兩種主要的思考取向，以下分述之

1. 將自身過去「有效」的經驗運用於工作當下情境，期望孩子或者職場環境也能如自己當年般受益

A自己對孩子「渾渾噩噩」的情緒反應，源於自己成長於高度目標導向家庭，理解自己工作中的情緒可能來自將家庭價值觀套用在孩子身上；C則從自己在職場中經歷的溝通困境，回頭連結到童年家庭中的互動模式，進一步理解到：當時面對職場關係所採取的激烈或非理性應對，其實是延續了過去在家庭中「曾經有效」的溝通方式。

2. 從自身過往的匱乏經驗出發，期望能在陪伴他人時提供當年自己所缺乏的支持

B在面對離異或家暴家庭時特別投入，理解自己的投入是源於對小時候的自己有不捨，促使他希望孩子能獲得當年未曾擁有的協助；C也在陪伴轉學的孩子時，也重新理解在自己童年的轉學經驗中，會十分渴望獲得認可與安定，在面對相似境遇的孩子則是會期許自己成為那個穩定的人，他們都是希望可以讓個案得到小時候的自己沒有得到的關懷。

儘管每位教師所觸發的連結與解釋方式各異，皆展現出一種共同的理解方向：在面對工作或個案時，內在的渴望是希望孩子能變得更好—無論是成為與當年的自己一樣、或是比過去的自己更穩定。這份渴望促使他們將原生家庭經驗納入助人歷程的思考中，透過重新詮釋過往經驗，轉化為對個案更深的理解與同理，也形塑了陪伴與支持的方式。

（三）覺察經驗如何影響國小專輔教師對自我、專業角色與輔導實務的理解？

三位受訪者的覺察歷程呈現出不同

的內在轉化路徑，以下分述之：

1. 從工作情緒到覺察家庭價值觀，最後調整工作方式

A的覺察路徑是由「當下情緒反應」回溯到原生家庭價值觀的影響，進而提醒自己放下投射、尊重個案與自己的差異。這種「由感覺通往理解」的歷程，讓他在輔導實務中更能以放鬆與好奇的態度與個案互動。

2. 釋放原生家庭的舊情緒進而改變助人方式，更貼近個案也重新靠近自己

B的覺察歷程則是環狀的歷程。他先覺察到原生家庭經驗對自身身心狀況的深刻影響透過釋放情緒產生更多心理空間，在與個案互動中較能夠使用自我揭露的技巧，得到與個案產生深刻連結的收穫，也進一步透過個案的回饋反思自己對家庭經驗的理解。B的工作歷程，不僅是對家庭經驗的回應，也成為重新理解自我的契機。

3. 從行動中的困惑回看家庭模式，再重新定位專業角色

C的覺察經驗更接近「先行動、再覺察」的嘗試。他透過諮商師的鼓勵在工作中實踐分化與劃清界線，也在過程中意識到原生家庭的「不分化關係」如何深深影響自身選擇。這份覺察帶來的是迷惘與掙扎，因為這意味著他將不得不與家人有所區隔，但也可能讓兄弟承擔更多責任。這份迷惘讓他形塑出對輔導工作的系統性理解，看見問題不只來自個案，也來自整體互動的脈絡。

儘管三位受訪者覺察路徑皆不相同，但他們都透過覺察家庭模式，重新調整了自己對個案的方式，有人能夠調整對個案的視角更不批判個案，有人可以更有空間使用自我揭露的技術，有人更能夠對系統觀有更深刻的感受。呼應蔡秀玲與陳秉華（2007）及張元祐（2014）對助人者覺察歷程的描述，呈



現出覺察不僅是瞬間洞察，更是一個多階段且具有彈性的內在歷程。

伍、結論與建議

一、研究結論

配合研究目的，本研究結論如下：

1. 國小專輔教師在輔導工作中，普遍透過負向情緒的喚起，覺察到自身原生家庭經驗對情緒反應的影響，並進一步追溯其與原生家庭的連結。此外，部分教師也會因與個案生命經驗的相似性，從自身經驗中提煉意義，將其轉化為助人過程中的支持資源，幫助學生面對困境。由此可知，情緒反應不僅是壓力指標，也能成為專輔教師覺察與反思原生家庭經驗的契機，有助於將個人經驗轉化為理解個案與提供支持的內在資源。

2. 國小專輔教師在理解原生家庭經驗與輔導工作的關聯時，主要呈現兩種理解方向：一是將自身過往有效的家庭經驗套用於工作中，期望個案也能受益；二是從自身過去的匱乏出發，期望為個案提供自己童年缺乏的支持。儘管理解與詮釋方式不同，但皆源自希望促進個案成長的共同願景，並藉由重新詮釋原生家庭經驗，深化對個案的理解與同理，進而調整輔導策略與陪伴方式。由此可見，專輔教師對原生家庭經驗的覺察，不僅助益於專輔教師個人的自我理解，更能減少工作中潛在的情緒干擾，調整陪伴策略，進而提供更貼近學生需求的支持與回應。

3. 國小專輔教師的覺察歷程呈現三種不同的內在轉化路徑，進而影響其對自我、專業角色與輔導實務的理解：一是從工作情緒覺察家庭價值觀，並最終

調整工作方式；二是釋放原生家庭的舊情緒，改變助人方式，更貼近個案也重新靠近自己；三是從行動中的困惑回看家庭模式，重新定位專業角色。無論覺察起點來自情緒、困惑或身心壓力，皆能引導專輔教師反思原生家庭經驗，進而調整工作方式促進專業成長。

二、研究建議

（一）對國小專輔教師的建議

研究發現專輔教師在工作上的情緒反應不僅是壓力指標，也能成為專輔教師反思原生家庭經驗的契機；建議國小專輔教師在面對工作中的情緒反應時，能進一步辨識這些情緒是否與原生家庭經驗有所連結，並透過書寫、督導或團體討論方式，探索情緒背後的家庭影響與價值觀，將覺察轉化為助人歷程的資源。

（二）對學校的建議

研究發現專輔教師對原生家庭經驗的覺察，不僅有助個人的自我理解，更能減少工作中潛在的情緒干擾，進而提供更貼近學生需求的支持與回應。建議學校推廣教育部國民及學前教育署之「教師諮商輔導支持方案」，鼓勵專輔教師探索個人經驗對輔導歷程的影響，減少個人議題在工作中的干擾，進一步強化對學生的情感理解與支持回應能力。

（三）對未來研究的建議

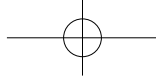
研究發現國小專輔教師面對與原生家庭經驗相關的實務困境時，在諮商中得到不同層面的協助，包括：提供督導支持、修復家庭創傷、以及矯正家庭中缺乏的界線經驗。未來研究可進一步探討不同諮商策略在協助專輔教師面對實務困境時的作用機制與成效，提供專輔



教師更具彈性且個別化的協助，建立針對專輔教師的專業支持模式。

參考文獻

- 何美雪 (2013)。探究遊戲治療師之家長諮詢運作架構〔博士論文〕。國立彰化師範大學。
- 余欣蓮、陳易芬 (2009)。表達性書寫對準諮商員在自我覺察的影響之探究。《台灣藝術治療學刊》，1(2)，99-113。https://doi.org/10.29761/JTAT.200908.0007
- 李素芬 (2009)。憂鬱症團體領導者心理位移之經驗及影響分析研究〔未出版之博士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 李維倫、賴憶嫻 (2009)。現象學方法論：存在行動的投入。《中華輔導與諮商學報》，25，275-321。https://doi.org/10.7082/CJGC.200903.0275
- 林容瑋 (2019)。兒少目睹家庭暴力經驗與成為助人工作者歷程之研究-以從事保護性工作社工為例〔碩士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 花宇甯 (2018)。具親職化經驗諮商心理師在諮商關係中反移情的覺察與因應之探究〔碩士論文〕。國立臺南大學。
- 邱珍琬 (2012)。我的諮商理論取向及型態形成過程——一個自述研究。《應用心理學研究》，56，55-97。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail/15609251-201212-201304220019-201304220019-55-97
- 倪佳鳳 (2014)。實習諮商心理師原生家庭經驗對其諮商實務之影響〔碩士論文〕。國立臺中教育大學。
- 孫旻儀 (2009)。國中教師管教方式代間傳遞模式之相關因素探討〔博士論文〕。國立政治大學。
- 張元祐 (2014)。全職實習諮商心理師運用心理位移面對實習壓力之經驗與影響研究〔碩士論文〕中國文化大學。
- 張明敏 (1994)。諮商員的原生家庭經驗對其諮商專業影響之研究〔碩士論文〕。國立彰化師範大學。
- 教育部 (2020)。國民小學學校輔導工作參考手冊 (第二版)。
- 陳金燕 (2003)。自我覺察在諮商專業中之意涵：兼論自我覺察督導模式。《應用心理研究》，18，59-87。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=15609251-200306-x-18-59-87-a
- 詹弼如 (2009)。師生關係品質之探討——師與生依戀傾向的影響〔碩士論文〕。國立臺北教育大學。
- 蔡秀玲、陳秉華 (2007)。受督者在諮商督導情境中的情緒覺察歷程研究。《教育心理學報》，38(3)，311-329。https://doi.org/10.6251/BEP.20070115
- Brickhouse, N., & Bonder, G. M. (1992). The beginning science teacher: Classroom narratives of convictions and constraints. *Journal of Research in Science Teaching*, 29(5), 471-485. http://dx.doi.org/10.1002/tea.3660290504
- Johnson, M. E., Campbell, J.L., & Masters, M.A. (1992). Relationship between family-of-origin dynamics and psychoplgist's theoretical orientation. *Professional Psychology: Research and Practice*, 23(2), 119-122.
- Keller, J. F., & Protinsky, H. (1986). Family Therapy Supervision: An Integrative Model. *Journal of Psychotherapy & The Family*, 1(4), 83-90. https://doi.org/10.1300/J287v01n04_08



Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE.

Skovholt, T. M., & Ronnestad, M. H (1992). Themes in therapist and counselor development. *Journal of Counseling and Development*, 70, 505-515. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb01646.x>

Weinberg, R. B.. & Mauksch, L. B. (1991). Examining family-of-origin influences in life at work. *Journal of Marital and Family Therapy*, 17, 233-242. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1991.tb00>

891.x

Wertz, F. J. (1985). Method and findings in a phenomenological psychological study of a complex life-event: Being criminally victimized. In A. Giorgi (Ed.), *Phenomenology and psychological research*. Duquesne University Press.

投稿日期：113年08月27日

第一次修改日期：113年10月22日

第二次修改日期：114年07月23日

通過日期：114年08月22日