

要不要借一雙耳朵？

家事雜事公事莫名煩事……誰個肩上是扛着一堆煩惱？MPW 為讀者配對治療師，免費提供兩節專業治療，務求換個角度，重新體認自己、釐清問題。我們將小心隱藏讀者身份，並把治療內容刊登在 MPW 內，讓許多個他和她，也從你的人生課業中有所領悟。

請提筆寫下你的煩惱，以及期許治療能為你帶來些什麼，電郵至 mpw.health@omghk.com。

沒攬枕不肯出街的豆豆 玩遊戲抒發情緒



豆豆（假名）是個缺乏安全感和自信的四歲男孩，在上期 Talk to Expert 中，他的第一次繪畫治療幾乎在無言中進行，治療師只能跟媽媽對話。但問題源頭畢竟露出了一點端倪——原來爸爸的一言一行都對豆豆有深切影響。相隔一週，治療師又跟豆豆見面了，這趟換上遊戲治療，希望能讓豆豆表達內心感受和情緒。治療師從旁觀察，並且不斷加以正面鼓勵。豆豆終於簡單回應了治療師的問題。

個案資料

年齡：4.5 歲

性別：男

求助原因：孩子缺乏安全感，而且過分墨守成規。

誰是治療師？

黃曉紅，心理輔導學碩士，曾負笈澳洲跟隨心理治療大師Michael White及Cornelia Elbrecht等，研習敘事心理治療法及藝術治療法，近期攻讀臨床心理學博士學位，擅長藝術治療、遊戲治療、敘事治療等。現為專欄作家、心理治療師、專業心理教練、香港中文大學客席講師、心靈傳奇訓練中心學術總監及心靈藝術治療學會會長。



“治療師：「上一節投射繪畫法，能探知豆豆潛意識裏的內心圖像，這節再以遊戲治療跟進。」”

心理治療師黃曉紅：黃

豆豆：豆

豆豆媽：媽



遊戲治療開始，治療師從大袋中逐一取出玩具。豆豆最感興趣的，是一盒泥膠。

黃：你可以開的，如果需要幫忙，我們都可以幫忙（拆開）……我們是不是需要一把剪刀來幫手開呢？

（豆豆點頭）
黃：（拿了剪刀後問）由我來剪還是你來剪？

（豆豆從治療師手上取過剪刀，自己剪開包裝袋，豆媽見兒子剪得不太順利，主動幫忙剪了一下。）

黃：對了，不斷試剪，非常好。
（豆媽見兒子剪不開，又幫忙剪一下。然後豆豆自行拆走包裝紙。）

黃：（拍掌鼓勵）真棒！我們現在一起打開它……得了，很好（再拍掌）。盒內有很多種不同顏色的泥膠，豆豆喜歡哪種顏色？

（豆豆先拿起綠色小膠盒，嘗試揭開盒蓋。）

黃：如果豆豆需要，可以叫我或媽媽幫忙。

（豆豆把小膠盒放到媽媽前面）

豆媽：你不說，我怎知道你想怎麼樣？

豆豆：媽媽……

豆媽：想做什麼呢？

豆豆：開……

豆媽：開什麼？

豆豆：蓋。

（豆豆媽幫他打開蓋）

豆媽：開了少少，你自己再開吧！

黃：豆豆自己開蓋吧。其實也不容易，對嗎？很緊的。

（豆豆開不到，把膠盒交回媽媽，想媽媽幫他。媽媽替他再打開一點，豆豆終於開到了。）

黃：（拍掌）終於開到，太好了！

（豆豆想取出白色小膠盒，但如何使勁都拿不出來。）

黃：我嘗試幫忙按着其他膠瓶吧！

（終於拿到了，治療師報以掌聲。）

（豆豆拿另一個小膠盒，這趟成功自己打開蓋。）

黃：自己開喎，很厲害呀。（掌聲）愈來愈叻呀！

（豆豆繼續打開其他膠盒，雖然部分仍需媽媽幫忙，但已愈見得心應手。期間治療師不住鼓勵。）

黃：很叻仔。（拍掌）豆豆很快便打開所有泥膠盒了（共20個）……現只剩最後一個，差不多完成了，很叻呀。

（豆豆自己打開最後一個紫色的）

黃：很好，不用別人幫忙，全由自己開。接着豆豆可以自己決定怎樣玩……這裏有很多圖樣可以參照，你想做什麼圖樣？

（豆豆把泥膠直接貼在的圖樣上）

黃：是什麼來的？

豆：是兔仔。

黃：很得意呀，這隻兔仔。

（豆豆把泥膠貼在海星圖樣上）

黃：（描述豆豆的行為）豆豆想設計一些新的東西……也很清楚在做什麼……豆豆選

遊戲的力量

遊戲能助治療師跟受助人溝通，常被用作診斷工具。治療師會觀察孩子如何玩玩具（如玩具屋、寵物、公仔、沙盤），來了解行為問題背後的原因。在遊戲治療中，遊戲是自由的（free play）、非結構化的（unstructured play），讓受助人隨心所欲，進入潛意識狀態，「演繹」（play-out）心中的想法和感受。當兒童感受到被明白、被接納，以及內心感到安全時，便能全面地表達及發掘自己（包括感受、想法、經驗及行為）。

至於遊戲使用的物件和遊戲模式，以及孩子跟治療師互動的意願，都有助治療師探索孩子在治療期間內外的行為癥結。

投入遊戲，會產生很大的力量，來疏理一個人的困惱。故此，只要給孩子足夠的自由和空間，遊戲也可以成為自助媒介，讓他們抒發情緒。從發展角度來看，遊戲更是孩子認知和能力發展的重要元素。根據過往研究，遊戲治療對大部分兒童都有幫助，如情緒、行為、社交或學習問題、與行為及發展障礙有關的問題，以及與生活壓力等。

一般來說，遊戲治療適合3至12歲的兒童，但也可以在成人身上，對象多為言語表達能力較弱的成人。由於成人需要更長時間來進入遊戲治療的狀態，所以實施時更須要專業引導。

了一隻很特別的顏色，這個之前是未見過，是金色，很細心很細心地撕得細碎，放在白色的海星上。

（豆豆把兩種不同顏色的泥膠搓圓，黏在一起如雪人狀。）

實：豆豆，我們這個特別遊戲的時間，尚有五分鐘。

（豆豆望一望治療師，繼續全神貫注的玩。不斷把不同顏色的泥膠擰呀擰。）

實：很像雪糕呢……這是什麼來呢？……

好，今天的時間夠了，我們下次再玩過，好嗎？

（遊戲治療完畢。以下是治療師與豆豆媽之間的談話。）

實：這幾天豆豆的情緒如何？

豆媽：豆豆的爺爺病重，上周日跟他說過，爺爺病得很厲害，可能很快離開我們，豆豆知道後，曾表示因為很害怕，所以不想探望爺爺，鬧了好一會性子，待至他平伏下來，便跟他說：如果你太驚，便留在（醫院房）門外，不用入去，但最後他也有入去，也沒表示害怕，但事件著實影響他的情緒。

實：還有其他影響豆豆情緒的事情嗎？

豆媽：其實當日下午豆豆準備出席兩個生日會，我跟他說，待你去完生日會，晚上便去探望爺爺吧，但他說如果要去探望爺爺，他寧願不去生日會，又說「不要逼我呀」。那是他原本很想很想出席的生日會，已換好衣服準備出去，但還是脫了下來改穿睡衣，怎樣都不肯更換原先的出街衫，後來他哭了一場。（我們）最終都讓他參加生日會。生日會後，他心情好多了，最後肯去探望爺爺。昨晚他第二次探爺爺，還帶功課去做。

實：今日的觀察，跟上次治療是貫徹的，包括內心存在憤怒和自信心不足，遇上一些事情，在不斷鼓勵的情況下，他便可完成。你也看見他在玩泥膠的過程中，很用力地揉搓泥膠，顯示他內心的憤怒。

豆媽：其實他的憤怒源自什麼？

實：爸爸是最大源頭，所以我也想跟你和爸爸一起進行輔導。兩邊一起進行，效果會更好。

“治療師：「要是他做不到，可以提示他能要求協助，同時不忘讚他『已經很努力』了。」”

整個遊戲治療中，豆豆可以隨心所欲地玩泥膠。



治療師的話：

遊戲治療 (Play Therapy)，顧名思義，是透過遊戲讓個案表達自己的內心世界，尤其適合如豆豆般年紀小的孩子，但需要配合投射繪畫法 (Projective drawing) 一起進行。所以，上一節輔導當中，黃曉紅請豆豆繪畫，探知他潛意識裏反映出來的內心圖像後，這節再以遊戲治療跟進。

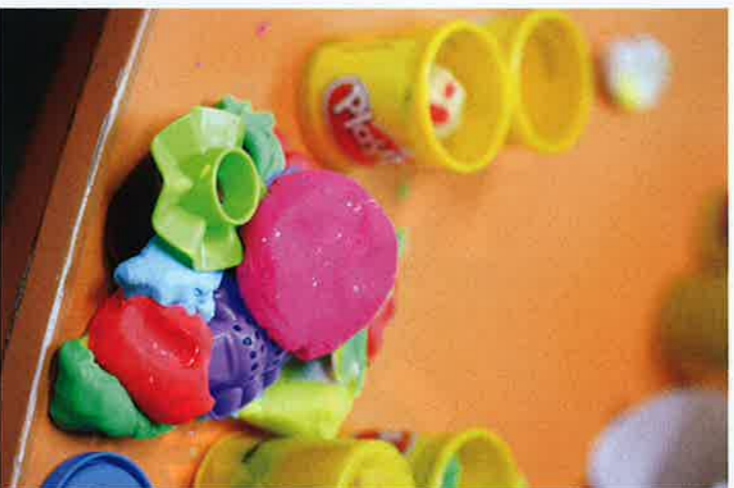
在遊戲治療中，豆豆可以隨心所欲，愛玩什麼就玩什麼，愛怎樣玩就怎樣玩，毋須取得批准。治療師不會參與遊戲，只會從旁觀察，並描述他的行為；更重要的是不斷作出鼓勵，希望這些正面說話，能打入他的潛意識，強化自信。這個技巧也可以用在日常生活上，譬如說，孩子成功應付一般難度的處境時，可讚他「做得很好」；克服了更高難度的話，可讚他「愈做愈好」；要是他做不到，則提示他可以要求幫忙，同時不忘讚他「已經很努力」了。

黃曉紅說，治療期間豆豆的自信心明顯愈來愈強，例如他把泥團搓成兔仔，問他時，他終於

打破沉默，開口回答：「是兔仔。」其實，只要他內心有安全感，覺得自己能完成事情，他便會感到更有自信。至於他怎樣玩遊戲？最後初了一件怎樣的東西？一點都不重要，重要的是他能自由表達情緒。治療後期，豆豆的內在力量愈來愈強，愈能從容應付困難。

這周的新狀況是，豆豆害怕探望病重的爺爺。黃曉紅說，其實媽媽不必用「不探爺爺就不能參加朋友生日會」這一招，去逼迫豆豆就範。她的建議是，讓豆豆自由選擇，只有在不焦慮的情況下面對事情，豆豆才會變得開心和有自信。

黃曉紅又觀察到，媽媽可能有過分保護兒子的情況，例如在治療中主動幫忙豆豆用剪刀，也許顯示了一些親子互動的慣性。黃曉紅鼓勵豆豆媽在安全情況下，盡量讓豆豆做自己的事情。另外，正如上次治療的結論：爸爸對豆豆有很大影響，黃曉紅仍然期望望爸爸的爸爸媽媽最終能一起參與治療，解開豆豆的心結。■



豆豆的製成品

美好年華

國泰75周年紀念展

電熾電影不單星光燦爛，其時髦與風華，更是一個時代的記憶。為響應國泰機構成立75周年，精選12部國語經典，及最具個人風格的粵語片導演左几的焦點作品，讓觀眾於大銀幕重溫五、六十年代的美好年華。

香港電影資料館

精選影片 1-31/10

星星月亮太陽 (上集/大結局) (1961)

尤敏、葛蘭、葉楓主演

四千金 (1957)

葉楓、林翠主演

溫柔鄉 (1960)

林黛、張揚主演

深宮怨 (1964)

尤敏、趙雷主演

魂斷離恨天 (1957)

張瑛、梅綺主演

半世老嫗奴 (1957)

梁麗波、鳳凰女、林家聲主演

歷盡滄桑一美人 (1958)

羅艷蘭、張瑛、林蛟主演

座談會 (免費入場)

左几的國泰粵語片

9/10 4:30

講者：黃愛玲、紀陶

票價：\$30

門票現於各城市電腦售票處發售

六十歲或以上高齡、殘疾人士，全日制學生及綜合社會保障援助受惠人士半價

信用咭電話購票：2111 5999

票務查詢：2734 9009

網上訂票：www.urbtix.hk

節目查詢：2734 2900 / 2739 2139

www.lcsd.gov.hk/fp

www.filmarchive.gov.hk

詳情可參閱於藝文薈各表演場地備取的第54期《展影》



康樂及文化事務署



香港電影資料館

