

行政院及所屬各機關出國報告

(出國類別：國立臺北教育大學「海外實地學習計畫」)

國立臺北教育大學「海外實地學習計畫」成果報告

服務機關：國立台北教育大學

出國人職稱：教授、助理教授

姓名：賴念華、謝政廷

出國地區：日本大阪

出國日期：108/07/4～108/07/12

報告日期：108/08/15

摘要

本次我和賴念華主任共同擔任帶隊教師，帶領系上的研究生一起前往日本大阪的立命館大學進行學術交流。本次的學術交流對我來說真是獲益良多，無論是在教學、實務、研究等方面，都有充足的學習。主要是因為，本次的學術交流，第一天與第三天上了谷晉二教授的 ACT 工作坊，第二天上了增田梨花教授的繪本治療工作坊，第四天參觀了日本大阪的國際和平博物館，第五天則是由日本立命館大學、蘇州大學、本系三所學生進行論文發表的學術交流。這次參與的主題，與學術興趣、實務工作取向、研究主題等層面均有高度的重疊，我一直是偏好認知治療取向與表達性藝術治療的工作模式，而本次的 ACT 接受與承諾治療工作坊，是近年來認知治療相當盛行的流派之一，而另一個繪本治療工作坊，則與我所喜愛的表達性藝術治療有異曲同工之妙。更甚者，第四天的國際和平博物館，拓展了我對於特殊教育學生的工作方法，使得有在學校教授教育學程的我，增加了未來教學的可看性。最後一天的論文發表交流，則讓我豐厚了研究主題與研究方法的概念與操作。

目次

正文.....	1
目的.....	1
參訪過程與心得	1
建議.....	6

正文

目的

- (一) 參與交流的師生能夠接受新知，進而增進實務工作知識與能力。
- (二) 參與交流的師生能夠透過學術交流與研討，增進研究能力，分享研究成果。
- (三) 參與交流的師生能夠透過本次參訪交流，相互學習與分享諮商實務工作的策略。
- (四) 透過本次交流，促使台日雙方諮商心理科系的相關學生得以彼此交流學習，進而達到國際化的目標。

參訪過程與心得

本次的學術交流，第一天與第三天上了谷晉二教授的 ACT 工作坊，第二天上了增田梨花教授的繪本治療工作坊，第四天參觀了日本大阪的國際和平博物館，第五天則是由日本立命館大學、蘇州大學、本系三所學生進行論文發表的學術交流。以下，我分別就這五天參與學術交流的主要收穫進行彙整與心得書寫。我將本次最有收穫的三個部份列出進行說明，分別為繪本治療工作坊、ACT 接受與承諾治療工作坊、論文發表與學術交流。以下詳述之：

(一) 動感與感動的結合：繪本治療工作坊

繪本治療工作坊，是我這次參與學術交流最有收穫的學習之一。本次授課教師增田梨花教授，透過講述法與體驗學習法，先講述了繪本治療的重要概念，再帶領我們實際透過繪本相關活動與技術的演練，提昇我們的學習效果。

1.繪本治療重要概念的學習：

增田梨花教授分享的繪本源自於閱讀治療。因此，針對閱讀治療做了定義。閱讀治療，源自於英語中的閱讀療法一詞，即『bibliotherapy』來源於希臘語，『biblio』意思為圖書，『therapeia』意思為治療。故事講述出現的時間要比用文字記載的文學更為古老；古時的講故事者用口頭語言闡發個體或者集體的經驗，傳達共有的情緒，同時這也是一種治療的手段 (Berns, 2004)。在諮商與治療中使用故事，是因為人類很容易認同故事中的人物並且認同故事本身。因此，閱讀治療中使用的故事都傳達著特別的主題，引發個體和故事中的人物進行聯繫，並且透過交流獲得他人如何面對並解決問題的經驗。神話故事、虛構文學、非虛構文學、詩歌和自傳，這些都能被應用於閱讀治療中，給個案帶來情感觸動或者行為改變。

一般來說，進行閱讀治療有兩種不同的形式，主要是：反應式和互動式 (Gladding & Gladding, 1991)。反應式的閱讀療法是讓個案閱讀特定的故事或者圖書；只要圖書是適

合的，個案自然會認同故事中的人物、認同故事，並且透過閱讀圖書增加理解和洞察力。互動式的閱讀療法需要諮商師／治療師和個案進行討論，以更好地利用、強化或者整合從閱讀的故事中所得到的某些概念。

閱讀治療必須由專業人士來使用，使用者除了要接受過專業的心理治療相關訓練之外，還要知道如何使用文學作為心理諮商與治療的方法策略。

閱讀治療要切實根據個案的情況來選擇閱讀材料(Jackson, 2001)。像是，在睡前的時間，兒童閱讀圖書或者聽故事，這種傳統的方式對兒童準備與父母分開進入夢鄉有所助益。另外，童年的故事總是被反覆閱讀，讓兒童熟悉故事的結尾獲得安慰和安心。作為家庭傳統，有些故事只在一年中的特定時間被閱讀，或者只在特定的民族節日或宗教節日上被閱讀，像是七夕的牛郎與織女的傳說、春節的年獸故事等。

2.繪本治療使用時的注意事項：

增田梨花教授在講述過程中，也別提及了在使用繪本治療時，要特別留意一些原則，以利個案能夠從諮商與治療中獲得最大的助益。以下為諮商師／治療師在進行繪本治療的重要原則：

(1)預先熟悉所有的圖書：治療師必須將所有計劃在治療過程中使用的圖書都預先閱讀完。預先閱讀能夠幫助治療師發現圖書是否有不適合或不明智的文字或圖片。在預先閱讀時，治療師也要注意考慮圖書主題或其中的角色是否與兒童的文化背景相符合，圖書內容是否太簡單或者太複雜。在選擇閱讀療法中使用的圖書時，治療師還要仔細考慮書中的圖畫內容及對兒童的影響。首先，圖畫是否有趣？圖畫是否容易被兒童理解？如果是用於團體治療，圖畫能否被所有人都看清楚？考慮到兒童的接受度，圖畫中的形象是否過於可怕？圖畫是引起焦慮恐懼，還是平靜緩和？某些兒童是否對故事中的角色感到害怕？

(2)考量圖書或者故事與兒童當下情況的關聯性：圖書和故事必須和兒童當下的情況相關聯，儘管兒童並不一定直接面對圖書或故事中的情境。對那些拒絕談論自己經驗的兒童來說，有著隱喻或者象徵性意義的角色的故事，要比現實性的描述效果更好，它能消除兒童的恐懼，讓兒童有機會安全地探索故事中的角色是如何處理危機和衝突的。遭遇過嚴重創傷事件的兒童也許對間接的討論更能接受，他們也許還未準備好直接去探討自身的經歷是如何同故事中的角色或者主題相關的。

(3)介紹圖書為什麼是相關的：治療師可能會向兒童介紹推薦閱讀某本圖書的原因，但在介紹時，治療師可能沒有必要涉及兒童的具體情況。

(4)考慮到發展的需要：治療師從發展的角度確保圖書是合適的，與兒童的詞彙量和閱讀技巧相符。換句話說，治療師必須知道兒童的認知能力和理解能力，如果可能，治療師可也要清楚對於不同年齡的兒童來說，哪些是適合他們閱讀的圖書或者文學作品。在面臨危機或者喪失時，所有兒童的注意力廣度都是有限的，因此治療師必須考慮到兒

童能夠聚焦到圖書文本上的時間長短。

(5)激發想像力和各種感覺：一本有著好的文字、好的插畫的圖書能夠吸引年幼的讀者或者聽眾。這樣的圖書不僅能讓兒童投入情感，還能活躍他們的思維，更能激發出一些創造性的想法。有著人類特點的動物形象可以激發想像力，它讓讀者在與自己的情感保持距離的同時，引發投射。兒童受故事中角色的影響，會主動生發出一些創造性的遊戲，或者會樂於表達故事中角色的感受，或者透過言語，或者透過藝術、舞蹈律動以及戲劇等形式，將這些體驗表現或者繪畫出來，能夠讓兒童更貼近、認同角色，促使他們設想出新的解決方式，堅定他們也能夠克服障礙的信念。

(6)選擇能夠提供慰藉與保證的圖書：對兒童來說，那些柔和但現實的能讓他們安心，提供自我安撫和應對策略的圖書是理想讀物。圖書透過故事的主題和角色來給與創傷性體驗的兒童以希望和信心。對於一些兒童來說，閱讀其他同齡人寫作的真實故事或隨筆，效果更好。兒童很容易認同那些有著相似經歷的同齡人所說的話，因為『真人真事』更有說服力。

3.繪本治療的活動與技術

增田梨花教授除了講述前述的繪本治療概念與原則之外，也實際帶領學生體驗繪本治療的活動與技術。首先，增田梨花教授先從自己名字的源頭，引起學生參與課程的動機，進而介紹繪本治療的相關活動。增田梨花教授提及，人的姓名有很多的典故，這個典故其實也是運用了文學的概念，而文學，正是繪本治療非常重要的源頭。因此，在做諮商與治療時，可以先從探討姓名的由來開始，與個案建立關係，進而為繪本治療展開一個好的開始。

第二個技術，增田梨花教授透過安野光雅設計的繪本，讓我們訓練專注力與創造力。在一張圖片上有著混亂的構圖，但是只要專注並且發揮個人的創造力，是可以從這些混亂的構圖中輕易的找出9種動物的形狀。我們每個人都找得不亦樂乎。我找了10種，超過標準答案。可見，我應該算是一個很有創造力的人。透過這個技術，增田梨花教授傳遞給我們一個重要的概念，繪本除了透過故事中的主角與情節隱喻來促進各暗的學習之外，在閱讀繪本的過程中，本身也可以帶給個案一定程度的專注力訓練，並且，開展個人的創造力也是使用繪本治療不可或缺得重要目標之一。

第三個技術，增田梨花教授帶領我們閱讀蘋果的故事，接著，結合繪畫治療的方式，讓我們繪畫個人的蘋果。在繪畫個人的蘋果之後，增田梨花教授講述，繪本不只能夠單一運用，更可以結合其他的表達性藝術治療方式進行運用，像是繪畫治療、音樂治療、書寫治療、戲劇治療、舞蹈治療等。本次增田梨花教授就使用的繪本治療結合繪畫治療的方式來進行。繪畫蘋果，可以瞭解跟創作者媽媽的關係。一般來說，蘋果代表創作者本身，蘋果樹代表創作者的母親，蘋果的蒂頭就像臍帶一樣，象徵著創作者與創作者母親間的連結與關係，所以多數的創作者，因為和其母親的關係健康，所以都會潛意

識的在畫蘋果時畫出蒂頭。但和媽媽的依附關係出現嚴重的衝突時，很自然就不會畫出蒂頭。這開啟了我對於表達性藝術治療更多的觀點與可能性。我自己本身在從事表達性藝術治療時，也會分別運用繪本治療與繪畫治療，但卻從來沒有想過原來兩者可以作這麼高度的巧妙結合，因此，增田梨花教授的這個技術，拓展了未來我使用繪畫治療技術的多樣性。

第四個技術，也是最後一個技術，增田梨花教授先講述了下雨相關的繪本，接著帶我們用團體的方式分小組，每組創作雨衣。透過小組共同創作雨衣，讓我們學習繪本治療、團體諮商、繪畫療法三者之間的巧妙結合應用。在這樣的創作過程，每個人共同投入雨衣的創作，增加對團體的凝聚力與認同感，並且，透過分享過程，讓我們練習表達自己的期待以及傾聽關注別人的需求，這是一種人際溝通的訓練。最後，透過各組介紹自己小組創作的雨衣，讓每個人學習去分享自己的成果與欣賞美的事物，原來生活中重要人際互動的學習，透過一個簡單的技術就可以輕鬆自然的達成。

在本次工作坊結束前，增田梨花教授順應著講解下雨主題的繪本，說了一句讓我感到深深震撼的話，她說：「No rain, no rainbow.」。的確，要看到彩虹前，如果沒有一番下雨，怎麼會有彩虹的出現。這讓我深深知道，即便現在遭遇到很多的辛苦，但辛苦之後，必定會有甜美的果實長出。這句話，就讓我作為這個工作坊最終的學習總結。

（二）知行合一：ACT 接納與承諾治療工作坊

ACT 接納與承諾工作坊可說是本次交流的重頭戲之一。主要是因為有別於其他主題只佔據一天的時間做開設，但是這個主題是唯一佔了我們兩天的時間做講授的課程。授課教師谷晉二教授，是這次學術交流的重要推手之一，因此，他奉獻了兩天的時間來協助我們學習他所擅長的 ACT 接納與承諾治療工作坊。

谷晉二教授在第一天，先講述 ACT 的重要概念，並且連結個人的經驗，講解 ACT 治療的概念。像是，ACT 主要是使用各種接納、承諾、甚至是正念、行為改變等策略，增加個案的心理彈性。谷晉二教授提及 ACT 經常被與認知行為治療（以下簡稱 CBT）搞混，實際上兩者是不同的。CBT 取向的治療師會試圖扮演成專家或教練，教導個案方法來控制認知、情緒、行為等內在事件。但 ACT 取向的治療師則是協助個案承認與接納這些內在事件，並且，ACT 也協助個案將自己視為情境脈絡，也就是運用後設認知的概念，思考自己的思考，觀察自己的思考，透過與自己的思考保持觀察距離來理解自己的內在事件與經驗。也因此，ACT 強調幫助個案澄清個人的價值觀，並採取行動，最終目標是要增加心理的彈性（flexibility）。

谷晉二教授引述文獻提及 ACT 幾個治療的原則，分別為：

1. 接納：接受想法與感覺會來來回回的出現，而不是去改變或是去對抗。
2. 認知脫鉤：學習方法來減少與想法、情緒、記憶等內在經驗過度糾結。
3. 接觸當下：覺察當下，運用開放、感興趣、接受的態度來體驗當下。

- 4.自我觀照：觀察自己的想法、思考自己的想法，用超越的自我來接觸經驗。
- 5.價值觀：發現對個體而言，什麼是真正重要的。
- 6.行動的承諾：依據價值觀設定目標，並且，具體執行這些目標。

谷晉二教授在談論這些概念時，雖然是透過英文來講解，但谷晉二教授運用深入淺出的方式讓我們快速理解重要概念。我印象最深刻之一是用魚鉤與魚的概念來講解 ACT 的價值觀與行動的重要概念。

在講解完這些重要概念後，谷晉二教授引導我們藉由 ACT 矩陣彙整個人的經驗，接著邀請一起進行學術交流的其中一位研究生扮演個案，親自示範如何以 ACT 矩陣進行諮商實務工作。過程中，我觀察到 ACT 特別側重個人價值觀的探索，谷晉二教授在示範演練的時候，不斷的去探索、澄清、確認個案的價值觀，並且引導個案面對自己的想法而非逃避或改變自己的想法，並且透過具體的引導協助個案為自己訂定目標，並且承諾於日常生活中進行改變。本次扮演個案的同學分享了碩士論文書寫卡關的問題。谷晉二教授一開始協助個案去探討論文、碩士學位對個案的重要程度、寫完或沒寫碩士論文、拿到或沒拿到碩士學位可能對個案的影響等，進而釐清個案對此事件的價值觀。同時，在探索完價值觀之後，進而引導個案設定完成書寫碩士論文的目標，並且讓個案承諾達成這個目標以及相關的具體策略等。這個歷程讓我印象深刻。扎實了應用了谷晉二教授談論的 ACT 治療的重要概念於諮商實務工作中。

在第三天的課程中，重頭戲是由我們這些交流的學生分組進行諮商演練，而谷晉二教授擔任督導。在過程中，雖然我學習到 ACT 的重要概念，但我發現自己在演練的過程中，雖然使用谷晉二教授教導的 ACT 矩陣來練習，但我仍然很難避免用上自己熟悉的 CBT 技術，像是我在演練過程中，會把重點放在澄清個案的認知扭曲，而非聚焦於協助個案探索價值觀。會引導個案去修正自己的認知扭曲，而非協助個案去依據價值觀設定目標，並且協助個案承諾具體執行這些目標。在演練的過程中我深深感到，雖然學習到很不錯的理論與技術，谷晉二教授也講得非常清晰，也示範如何進行 ACT 諮商，但因為我自己從事實務工作多年均以 CBT 為主，因此，要突破既有的習慣模式運用新的諮商模式對我來說似乎是很困難的。但也因為這個體驗，讓我知道未來在帶學生進行諮商實務演練或督導的時候，需要站在更開放的立場，協助學生去探索自己的諮商取向，而非一味強加自己擅長或熟悉的模式在學生身上，因為學生可能也跟我有相似的情形，適用自己習慣的方法。

（三）華山論劍：日本、中國、台灣三方論文發表與研討

最後一天的重頭戲是論文發表與研討。分別由日本、中國、台灣等三方面的學生分享自己的論文研究計畫或研究成果。每位進行論文發表的同學均有5-10分鐘的時間報告與相互交流回饋。本次參與論文發表的同學有兩位，一位是碩二的盧浩昂同學，一位是碩一的鄧郡敏同學。兩位同分別分享自己在碩士論文的計畫的構思，盧同學分享了運用

敘事研究法探究思覺失調個案家屬成長的心理歷程經驗，豐同學則分享運用行動研究方法的方式探究阿德勒取向的教學策略對於師資培育生社會情懷等層面的影響。我觀察到我們系上的同學運用到較多質性研究的方法，作為論文題目探究的方法學。

反觀中國與日本的學生在論文發表時，幾乎是以量化研究方法居多。特別是中國蘇州大學的學生在進行論文發表時，明顯有別於台灣的學生，運用更多的量化方法，像是相關研究方法、變異數分析方法、實驗研究法等，幾乎沒有看到任何與質化相關的研究方法。並且讓我最為驚嘆的是這些研究所蒐集的樣本數幾乎都可達到統計顯著水準的要求，可見這些同學們花了相當大的心力進行大數據的調查研究或實驗研究，充份發揮實徵主義的精神。

最後是日本的學生進行論文發表，日本的學生有博士生發表也有碩士生發表，明顯的可以看出日本的學生的論文主要是根據其指導教授的專長去選取，並且多數採用質量整合的混合研究方法。讓我印象深刻的是好幾位研究生都做了文化適應力或文化相關的議題。這之所以讓我感到印象深刻的原因是從事這個研究主題的學生，好幾位都是來自中國前往日本求學的學生，研究者本身其實就處於一個文化適應的過程，藉由自身經驗的整理再去探究文化適應的經驗，是一個非常有趣的經驗與現象。因此，我記得我在學術交流過程中，提了幾個問題，其中一個問題是，研究者本身如何看待自己從中國文化適應日本文化的歷程，希望協助研究者更結合自身經驗進行反思。另一個問題則是研究者在設計實驗方案時，如何帶著中國文化的思考去針對身處日本文化的日本在地民眾進行實驗設計。

這次的論文發表與探討讓我不僅拓展研究主題的視野，也增添了我對研究方法學的思考。對於在系上授課大學部與研究所研究方法課程的我而言是一個相當寶貴的學習經驗，我會將這次的學習在日後的授課中進行應用，相信可以幫助同學們有更豐富更多元的學習成效。

四、建議

這次的學術交流經驗真的非常難得且寶貴，無論對於帶隊的老師或是學生而言均有滿滿的收穫。因此，我依據這次的交流經驗提出下列兩項建議：

（一）經費不足

經費是這次學術交流過程中遇到最主要的困難。學生們特別珍惜這次的交流經驗，因此非常投入學習。雖然機票費有補助，但日本的生活費、交通費、住宿費等均相當可觀，造成尚未有經濟收入的學生們相當大的負擔，如此可能會影響到未來學生參與學術交流的意願與機會。特別是本次的住宿費，立命館大學已經給予同學們相當大的優惠，但住宿費仍相當可觀。因此，建議經費可以再補助更多，採用核實列支的方式，藉此減

輕學生的負擔。

（二）交流行程的規劃

本次的學術交流可說是充滿驚奇，每天的安排都可以看出主辦單位立命館大學的用心。然而，因為交流天數有限的關係，造成許多工作坊、個案研討、論文發表等都只進行相對短暫的時間，甚為可惜。建議未來可以濃縮主題，將主題更為深入學習。本次交流涉及的層面相當廣泛，但卻也因為時間有限而使學習的深度因此受限不少，我覺得有些可惜。

最後，由衷感謝補助單位與本校本系給予我這次的機會帶領學生前往日本立命館大學進行學術交流。本次的交流對我來說，無論是教學、實務、研究等方面均有極大的裨益，希冀後續還能夠再有更多的機會進行交流與學習，提昇自己，也讓學生因而受惠。