

行動治療——心理劇在香港的大學 輔導教育上之應用

盧鐵榮

香港城市大學應用社會科學系教授

何詠儀

香港城市大學應用社會科學系博士研究生

電郵：sstwl@cityu.edu.hk

摘要

行動治療 (Action Therapy) 源於心理劇。本文是通過質性研究方法，對社會工作學士、社會工作碩士及輔導學碩士課程的在職學生，經過修讀行動治療後的反思進行文本分析。結果發現修讀行動治療能提昇學生的問題解決能力、重塑舊有觀念、脫離負面思想及行為模式，對生命有新的體會，以及對將來有新的計劃，從而建立積極、正面的人生觀，讓專業助人工作者能從課堂教育及專業輔導中得到啟發。

關鍵詞：行動治療、心理劇、輔導、輔導教育、社會工作

理論背景

莫雷諾 (Jacob Moreno, 1892-1974) 於二十世紀初在維也納創立心理劇 (Psychodrama)，由心理治療及劇場組合而成。Psychodrama來自兩個希臘文字——「靈魂」(psyche) 和「行動」(drama)，即運用戲劇技巧及工具使人的情感得到宣洩 (catharsis)，從而達到治療之效。心理劇本身是一套喚醒自發的器具，一種相當複雜的方法，一組理解溝通情感和關係的工具。Moreno (1953) 以觀察為基礎，得出的結論是有科學就沒有宗教，有宗教就沒有科學，超越的方法就是結合宗教與科學。透過直接觀察或測量組員的感覺、態度或行為，以科學研究發現戲劇、治療及人類情感之間的關係。Kellermann (1992) 在兩個研究中發現洞察力、情緒的發洩，以及人際關係是心理劇在團體中的治療因素。「心理劇為傳統的治療和教育增加了空間、行動、想像，以及介入技巧等元素」(張貴傑、林瑞華、蔡艾如，2004，頁II)，許多臨床研究証實心理劇的治療效果顯著。

「演劇的環境能給人現身說法、實際嘗試的機會，從具體的經驗過程中得到生命的答案」(王行、鄭玉英，2002，頁27)。心理劇體現了高層次的戲劇本義，將過去在現實生活中遇到的問題，直接用行動方式來治療。主角(案主)處於平常的調適策略已經不足以應付的狀態時，會感到無助、無力、失控或困惑。經過導演(輔導員)的指導重新在意識上演出，將壓抑的情感及傷痛的記憶釋放出來。導演會帶領主角將事件作認知性重新建構，給予主角「行動領悟」(action insight) 的空間，讓他們可以從暫時失去結構和意義的思想得到解脫。Moreno (1953) 形容「心理劇將我們內心世界外顯化 (inner world outside)，在舞台上演出一個人的生活瞭解並清除過去，且訓練未來，排演生命」(Starr, 1977; Schützenberger, 1997; 陳鏡如，2002，頁498)。

Moreno (1953) 形容心理劇是「透過戲劇的方法，科學探索的事實」(Karp, Holmes, & Tavon, 1998, p. 3)。內在現實獲得具體化後，主角和導演都較容易觸及並處理問題，主角會重新獲得力量，取代愧疚、無助或不變的定律，由經驗性痊癒而獲得發展性修復的可能性 (Kellermann, 1992)。Leutz (1985) 建議將衝突意識化、可觸摸、明確的，以及可見的，也使衝突變得不必要，主角因此得到改變。藉著參與或觀看心理劇，產生詮釋、接納、修正、改變自我的想法及內在自我語言，即內省 (insight)。此外，心理劇要求有相當程度的反思，聚焦於修改舊習慣或反應模式的建構歷程，以「戲

劇化」(dramatic) 呈現，讓主角具創造力去管理自身的生活方式 (Blatner, 2000)。

心理劇有六種方法上的主要元素：舞台 (stage)、導演 (director)、主角 (protagonist)、輔角 (auxiliary egos)、雙重角 (double) 及觀眾 (audience)。正如 Moreno (1953) 所說舞台是演員的活動空間，可以無限大。導演有領導者、輔導員及分析員的功能。導演會引導主角在舞台上扮演自己，並雕塑出自己的生活或問題，「好像」(as if) 現在真實發生一樣。輔角是協助導演及主角的探索者，幫助主角雕塑出現實及想像。雙重角是主角自己或其他重要人物的聲音之延伸，藉由瓦解這種聲音，主角得到治療 (Karp et al., 1998)。觀眾是一般參與者，觀看輔導的進行，也會在導演的引導下參與。

表一：心理劇及小組輔導名詞對照

心理劇	小組輔導
舞台	輔導室 (counselling room)
導演	輔導員 (counsellor)
主角	案主 (client)
輔角	組員 (member)
雙重角或替身	心聲 (double) *
觀眾	組員 (member)

*台灣將double譯為雙重角或替身技巧，盧教授稱之為心聲技巧。

Moreno (1953) 強調心理劇是此時此刻 (here and now) 的。團體中的每位成員互為彼此之間的治療媒介。觀眾與主角、輔角之間的感情交流，是以無形的、流動的方式存在著。Moreno 用心電感應 (tele) 描述人與人之間感情交流的感覺，組員之間的共通性或差異性，互相吸引或排斥的潛在動力及人際關係，透過心理劇將過去未曾把注意力放在他人身上，彷彿由無形的繩索聯繫在一起，重拾相遇那刻的感覺 (Leveton, 2001)。「只要能夠被團體中的每一位曾經有相同故事、但沒有因此被束縛住的成員所瞭解，並在情緒及肢體上被接納，這樣的過程本身就是一種療癒的經驗」(陳鏡如, 2002, 頁4)。

總括而言，心理劇應用在教育 and 心理治療催化人類的潛能發展有三個目的：1) 有助於促進解決情緒問題的過程。2) 建立更廣泛的角色扮演範圍，

增強自我功能。3) 融合或配合其他心理治療方法使用（陳珠璋、吳就君，2000）。

實踐西方理論的文化限制

心理劇與其他心理輔導理論都是起源於西方社會，基本原則與操作方法深受西方文化與社會習俗的影響（岳曉東，1994）。西方人較為開放，參與輔導經驗較豐富，亦較容易表達自己的感覺。即使如此，西方許多研究發現人類遇到壓力時，行為會受不同的因素影響，例如：感到自我效能低（low self-efficacy）（Bandura，1977；Bandura，1997）、覺得未能掌控，缺乏知覺控制（lack of perceived control）（Thompson，1981，1999，2002）、感到無助（helplessness）（Seligman，1975）、處理問題能力下降（reduced problem solving skill），解決問題動機低（low motivation）（White，1959），甚至寧願選擇壓抑、逃避，亦較少主動尋求協助。

研究（岳曉東，1994；張春興，1998）指出中國人的特質及行為模式深受本土文化影響。香港饒有其文化特色，二千年來以華人為主，在百多年的英國文化薰陶，從十九世紀的轉口港，成為今日的國際大都會，集世界不同種族人士，拼合成獨特的中西文化社會。據根本的民族性而言，香港人深受中國傳統儒家思想影響，品性和諧含蓄，強調言行一致，「少說話、多做事」，唯不善表達自己。在集體主義（collectivism）（Bond，1996）的社會中，受群體價值（group value）觀念的薰陶，「自我」（self）的概念並非如西方人般獨立、自主，反之強調自我克制是值得表揚的美德，由角色、身份或地位衡量權力，遵行保護「面子」，沒有「面子」是一種極大的懲罰，加上重視人際關係，甚至認為「自我」並非止於個人，而是關係周遭人、事、物的「我」（relational self），失去「面子」等於失去自己及家人的尊嚴，令家人蒙羞，被人恥笑，無法抬起頭來，導致自專心逐漸消失。

「家醜不出外傳」的觀念，構成不願暴露個人或心理問題，甚少在別人面前表露情感。「孝」的觀念亦成為中國人的枷鎖，認為公開表達及發洩對長輩的不滿及反感，會被視為不孝。古時，父母以「犬兒」稱呼兒女，即是一文不値之義。現今父母仍改不了在別人面前貶低孩子，謙卑成了孩子成長的負擔，促成自卑的性格。中國傳統學說認為「百忍成金」，忍是傳統的美德，逆來順受，可惜當問題到達一發不可收拾的地步時，已經無法修補。比較東南亞

國家，香港人較為保守，壓抑情感的人多不勝數。

此外，受西方社會渲染，快餐文化（Lo，2005）滲透每個角落，崇尚經濟效率，缺乏耐性的香港人，處處皆是。「忙。忘。茫。亡。」刻苦耐勞見稱的香港人，工作時間長，享受生活時間少，陪伴家人的時間更少，有多少人每天可以停下來與家人共聚半小時，暢談家庭樂呢？加上香港寸金尺土，周遭都是高樓大廈，生活急速、壓迫，連宣洩情感，都沒有私人空間，導致香港人缺乏舒緩及平衡情緒的機會。

香港人亦有強烈的「跟風」行為，即所謂從眾效應（Bandwagon Effect）或稱羊群效應（The Effect of Sheep Flock），喜愛跟潮流，「一窩蜂」集體去跟隨某人或某些行為，例如先有快閃黨（flash mob）、後有智能手機文化等，屢見不鮮。純真感性的香港人，倒也充滿愛心，看見大災難、大件事，身同感受，伸出援手，積極幫助別人，可惜經常忘記要愛錫自己，最後陷於茫然之中。如煮蛙效應（Frog-boiling Effect）的隱喻，當自以為沉湎於忙碌是美好的解決方法時，卻忘了緩慢漸進的危機逐漸形成，面對茫然若失，無法感覺、無法脫身，踏進死亡的門檻也毫無反應。

在華洋集處的國際城市，雖擁有獨特的文化傳承，但在個人成長及本土環境的限制下，構成性格上的缺憾，香港人被形式主義制衡，欠缺個人的獨特性、失去釐定目標的方向感、以及忽視個人在社會的功能及價值。從上述理論及研究，不難理解許多香港助人工作者受到中西文化影響下，出現個人、情緒、家庭及工作問題，亦較少尋求專業輔導。

華人社會的心理劇改良模式——行動治療

基於上述的文化限制，香港城市大學應用社會科學系盧鐵榮教授改良了Moreno的心理劇，創立了行動治療（ACT）。ACT源於心理劇，盧教授是本港首位華人教授以心理劇形式（包括舞台、導演、主角、輔角、雙重角及觀眾）進行教學，亦是本港一位難得以真實個案進行即場輔導示範的學者。ACT主要以小組或團體輔導形式進行，亦適合用於個人輔導上。盧教授從數十年的輔導經驗中體驗了中國人的民族性、性格、文化，以及參與輔導的經驗，將心理劇進行本土化改良，結合不同的理論精髓（包括人本治療法（Rogers，1951）、任務中心輔導（Reid & Epstein，1972）及理性情緒行為治療（Ellis，

1973) ，以立體、多元的行動技巧，發展一套適合中國人的輔導風格，奠定 ACT 的模式。

ACT 與古典心理劇最大之不同，在於中西文化差異。參考中國人的民族特性，將古典心理劇的工具及技術加以調適。譬如中國人參與輔導的經驗較西方人少，導演需要隨機應變及指導輔角作適當的配合，推展輔導過程。例如：導演指導輔角協助主角逐漸入戲，暖身後能自然地表達其心意（陳珠璋、吳就君，2000）；觀眾未能即時掌握主角的重要經歷，作自發性（spontaneity）回應，導演會從旁領導，例如運用心聲技巧（double）時，導演會提供對白讓輔角甚至觀眾扮演主角（或主角身邊的重要人物）的心聲。經改良後，ACT 補足及解決了西方心理劇在中國人社會推行的根本性問題。

什麼是行動治療

廣義而言，行動治療是一套精密的心理治療模式，涵蓋相當複雜的理論。狹義而言 ACT 可概括為三個重點，第一是行動（action）而非只講（not just talk）不做；光談不行動，難見成效，輔導應以行動實現（act fulfillment），呈現內在經驗。第二是運用行動技巧（action techniques），具體展現無形的關係，察覺內心的想法和感覺，將交織的情感浮現出來。第三是重演（enactment），透過角色扮演（role play），重演過去、現在及未來的情境，與周遭人見證這個歷程，排演生命。

行動治療的目標

人遇到挫折時會出現很多問題，解決最根本的問題後，其他問題可能會應刃而解。ACT 提倡人性化輔導，以理性的方法，針對解決現存的核心問題而不是過去的經歷。ACT 有五個主要輔導目標：情緒疏導（ventilation）、心理支持（support）、發展內省（insight）、再充電（recharge）及建立新行為（new behaviour）。

情緒疏導

各種人生經歷，都可能為案主帶來不同程度的情緒困擾，輔導員透過表情、對白、動作及各種輔導技巧（例如：空枱 empty table），協助案主疏導被壓抑的情緒，包括憤怒、傷心、內疚、羞愧、掙扎、衝突、恐懼等。

心理支持

在生活中，案主感到孤單、無望、無助，導致個人失去意志及動機，自覺身邊缺乏別人的關心及支持。輔導員利用語言及非語言技巧，及行動技巧等給予支持，也引導組員支持案主，讓案主知悉身邊仍有人會明白、關心、瞭解和支持自己。人與人之間可以藉著彼此支持，增加互信、互諒，從而令人際關係慢慢得到改善，強化案主的內在動機去處理自己的問題。

發展內省

案主沈溺於問題之中，往往忽略自己的內在資源（inner resources），例如：長處（strengths）、支援網絡（support network）、身邊的重要人物（significant others）或有效的社會系統（social system）等。輔導員在過程中協助案主發掘自己的內在資源、能力及成功經驗，尋找新方向、新看法、新定義，讓案主鼓起勇氣面對自己的問題。

再充電

案主遇到問題時，會感到怠倦（burn out）及乏力，自覺耗盡資源。成功的治療並非只是解決案主的問題，而是令案主感覺像再充電般，被注入力量，令他重新振作，積極面對人生的挑戰。

建立新行為

案主在輔導過程中，學會新的處理方法，甚至會將舊有的方法加以詮釋，藉此改變固有的信念，以新行為去處理舊有的問題。案主要做出新行為，需要控制環境，但往往案主未能克服及改變環境因素，故此要達到此目標在現實環境中有一定的挑戰性。

案主都帶著不同的問題尋求輔導，ACT 不主張單純以改變案主的行為為輔導目標，輔導員的職責亦不是只為案主解決問題。輔導員可先讓案主釋放及宣洩情緒，接著瞭解案主的問題，再因應案主的需要訂定適當的輔導目標，最後與案主一起計劃合理可行的任務。此外，輔導員亦須注意並非每個個案都必須完成以上五項輔導目標。

教學及資料蒐集方法

作者身分及角色

作者盧鐵榮教授是本課程的統籌及講師，也是本港首位在大學以心理劇形式教學的教授。本課程將教育和輔導結合，以螺旋式循環步驟：計劃、講授、角色扮演、輔導示範、小組討論、分享及反思，讓學生親身觀察及參與，並以紮根理論分析學生的反思文本，以探討助人工作者能否透過 ACT 的教學及輔導中得到成長。作者除了講學之外，他在輔導示範中就如心理劇的導演一樣，帶著領導者、輔導員及分析員的角色。在課程結束之後，他也是一位研究員，探究學生在 ACT 教學中的得益。

教學及研究對象

香港城市大學每年有兩個主要的學期，每學期均開辦「小組輔導」課程，課程共十三節，每節為三小時。在上學期修讀本課程的學生是社會工作學士學生（半工讀生），他們的日間職業全是社工。在下學期修讀的學生包括社會工作碩士及輔導學碩士的在職學生，學生的職業包括社工、輔導員、醫生、護士、講師、中小學教師、物理或職業治療師、警察、傳道人、人事或商業管理等專業。由於申請報讀該課程的人數很多，因此每次課程開辦兩班，每班約為四十人，至今約有超過一千人修畢此課程。由於教學是輔以輔導的形式進行（teaching counselling through counselling the counsellors），這群學生便成為教學、輔導以及研究的對象。

上課情況

上課內容主要教授 ACT，第一至九講會先教授理論核心、原則、目標、結構及技巧，輔以錄音帶及錄影帶播放，增加學生對理論的認識（Lo, 2012）。學生在初步掌握理論後，會進行角色扮演，一方面讓學生嘗試感受案主的心路歷程，另一方面學習運用 ACT 進行輔導。第十至十二講由盧教授以 ACT 進行即場真實個案輔導示範。此部份運用了觀察學習（observational learning）及做中學（learning by doing）的原理，將處理個案技巧更立體展現。第十三講由學生進行小組匯報，從而評估他們對 ACT 的認識、理解及應用。

參與者特點

參與輔導示範的學生有男生及女生，來自不同的年齡層，有二十多歲的年青人，也有三、四十歲的中年人。他們自願地提供自己的真實個案，以文字書寫及密件形式繳交盧教授。個案性質十分廣泛，包括自殺、非理性想法、人際關係、衝突處理、喪親、性侵犯、婚姻問題、感情困擾、抉擇、學業及工作等題材。他們有些問題是最近發生的，有些則是數年前、十多年前、甚至是在童年時候發生的。他們都有一共通點，就是苦惱、悲傷或在情緒上有很大壓力。也有一些學生以前曾經接受專業人士的輔導。

教學及輔導進行情況

當盧教授收集了案主的問題後，會按問題性質分類，每次揀選三至四個個案組成小組，包括主角（案主）、輔角（學生以自願性質參與為組員）及觀眾（其他學生）。盧教授（導演）會在全體學生面前，運用 ACT 為幾位主角輪流進行即場輔導，以及直接觀察各學生的情況。輔導後，盧教授會帶領全體學生（包括主角、輔角及觀眾）討論、回饋、分享感受及澄清技巧，有助教導分析、治療及帶領團體之技巧，亦是個人成長的歷程。在數次輔導示範之後，學生必須進行小組匯報，商議及探索他們對 ACT 的理解及應用。

資料蒐集方法

每節輔導示範後，學生可在課程指定的內聯網表達意見及進行反思。內聯網需要密碼登入及非對外開放，只有盧教授、課程導師及報讀此科目的學生才可登入，確保私隱及保密性。「反思」除了運用網上學習（e-learning）及同儕學習（peer learning）外，亦是 ACT 其中一種輔導技巧，讓學生以書寫方式更具體的檢視自己心理上的掙扎、轉變及得著。導演在輔導示範的過程中，引發出真實性，整個學習團體自然會產生親密感。案主、組員及觀眾感同身受，對劇中的人、事、物產生共鳴，形成強烈的鏡子效應（mirror effect），繼而釋放壓抑的情緒，產生極大的內省，並自動被治療，令他們鼓起勇氣嘗試去解決問題。故此，利用分享及網上反思給予學生回饋的機會，導演亦可以從中考慮跟進的需要性，跟進有輔導需要的學生。盧教授從網上提取及仔細閱讀反思文本後，以紮根理論的方法，將內容分類，探討 ACT 對學生在教育及輔導上的影響。此外，在獲得案主的同意下，盧教授將課堂上的輔導示範過程錄音，並

且將錄音抄寫，變成詳細的研究數據。在研究資金許可時，也會訪問案主，蒐集有用的資料。

分析教學結果

根據質性分析結果顯示，學生均對 ACT 有正面的評價：包括情緒經輔導後被疏導（ventilation）、在治療過程感受被支持（support）、在治療期間有內省（insight）、感覺再充電（recharge）及經輔導後學習到新行為（new behaviour）。此外，亦發現部份學生對小組輔導改觀，並認為小組輔導能有效改善個人問題。以下摘錄其中多個學生的反思文本，作如下分析：

主角的反應

人與人之間可以藉著彼此的支持，增加互信、互諒，人際關係亦會慢慢得到改善，從而建立良好的支援網路，強化內在動機去處理根本的問題。主角1經歷童年時被繼父性侵犯，而母親禁止她向別人揭露此事。她不願意透露自己的身份，導演運用鏡照技巧（mirror technique），以隱閉案主（hidden client）的手法進行治療。主角先將自己的故事書寫出來，以電郵方式交給導演。導演利用故事內容，嘗試以心電感應（tele）與隱藏案主的內在思想及感受交心（encounter），協助其情緒宣洩（catharsis），而且給予支持。此部份主角1正經歷整合式的宣洩（catharsis），將感受和想法重新建構為有用的、共存的知識。整個過程，隱藏案主的身份都是保密，甚至連導演及在場的人都不知情，在團體中，她可以自發性的（spontaneity）做回自己。以下是主角1的反思。

老師最後的總結，令我感到最是貼心的關顧。他在道德上照顧好我，肯定那人的不對，肯定我有權去選擇去原諒與否。能原諒，是額外的美德；不原諒，是有十萬個理由來支持。好一句『十萬個理由』，又為我帶來一次3S（short、sharp及shock）的效果。就這麼一句，別人看來沒別的，但在我來說，尤如一支強心針，支持自己年來的感覺和選擇，免去了所謂親情或道德的指責。很短很簡單的一句，但入心，能觸動我。（主角1，2006）

輔導前，導演邀請在場學生參與小組。主角2自薦成為自殺小組的組員，

甚至連導演及所有學生都不知道他曾想過自殺。主角2頃刻將資源回收筒裡的特殊記憶、傷痛、內疚及未完成的心願等傾瀉出來。

教授就如『哈利波特』中的巫師，有著不同的魔法魅力，教導我們一班小子如何在那個時候有那個法術。第三次自殺小組，我毫不猶豫地舉手示意，希望成為自殺的其中一位會員。我真的想過死，正所謂『哀』莫大於『心死』。既然，心中有著無比的『哀』，何不以死作了結一生？就是我不去面對自己的失敗，自殺可以算得上是一個宣洩的途徑，為何我不試一試？當中有不少同學要跟我爭，心想有這麼多人想自殺死麼？難道你們有著我心中一直不能承受的痛？（主角2，2004）

主角2未清理的自殺記憶及感覺被觸及，就如洪水猛獸般洶湧出來。輔導後，他對將來有新啟發，學習建立積極、豁達及正面的人生觀。

滄海一聲笑絕對代表著我過去十三星期的得著。人生在世，失敗的經歷次數可能是無數次，但可從失敗中的經歷豁達地滄海一聲笑，在最後一節我才可以感受著。死並非豁達的人生觀，從人生的空虛中明瞭蒼生笑，才是不再浮沉隨浪地只記今朝。（主角2，2004）

主角3也是一位隱閉案主（hidden client）。她為過去一段婚外情判定自己是個「罪人」，因為她認定自己犯了不可接受的錯誤，自責和罪疚令她活於痛苦的牢獄之中。導演運用投影片（powerpoint）及自我披露（self-disclosure）技巧，帶領主角3走出幽谷，學習欣賞自己，疏離的感受自然地消失了。

影片播放完之後，接著教授告訴我們，他昨夜為了完成隨後要播放的投影片，弄至凌晨四時才得休息……。當聽到這一句話之後，我又再次有種驚喜莫名的感覺，『我』自覺只是班中一個微不足道的小腳色，根本不值得老師花如此大的心神去做這件事，感動的潮水又再次澎湃於心間……。在過去，信仰叫我深明上帝的愛時刻存在於身畔，不過，當領受到教授的真摯關懷之後，我不禁要向上帝發出一聲讚嘆：『昔日我風聞有你，但今日終可見！』教授更採用自我披露的手法，與『我』細談他自己對婚姻關係的看法；聽完教授

的一席話後，我終於領會到無條件關懷的法力有多大了。因為在過去的日子裡，我為婚外情的問題，已判定自己是一個『罪人』，自責和罪疚感經常糾纏於心間，所以自覺根本不配侍立在上帝面前。因此，在這些時候我會經常質疑自己是否配做一個以助人為己任的社會工作員。投影片的主題是以『愛』為中心，教授依著每張投影片的內容，一字一句地讀給『我』聽。他說得對，我必須忘記過去：『最美好的「愛」，都建基於已遺忘的過去。』否則，我將再難有『力』去愛其他人：『你的「愛」不會順利，除非你放下你過去的失敗和痛苦。』他最後所給予的鼓勵說話，叫我真的可以從此放下過去不斷對自己的質疑和判審：『那些會哭、曾受傷害、曾經尋覓、曾經嘗試、曾經珍惜的人是豐盛的。』（主角3，2006）

長時間的作戰，令人怠倦和耗盡。主角4未能忘懷喪親之痛，一個人獨力支撐家庭實在不容易，在工作上亦要肩負支持服務使用者的角色，她表示有時會感到乏力。盧教授運用心聲技巧說：「有這一個女兒令我感到很驕傲。」導演的話像電流般，為她注入力量，重新振作，繼續在生命的路上奮鬥，積極面對人生的挑戰。

喪親的經歷，對我來說，本來是『不敢回憶，卻未能忘記』。作為長女、作為社工、作為家庭之柱的我，有時實在感到無力、無助、無奈……！經歷了這次宣洩（catharsis）、會心（encounter）及觀摩了以往小組的示範，我深深體會到從泛起漣漪（ripples of release）到海浪感覺（oceanic feeling），以至海嘯效應（tsunami effect）的威力。教授的3S（short, sharp, shock）技巧，更是令我嘆為觀止！很感謝教授以真誠的心去醫治『戰場上的傷兵』，很多謝你及同學們令我從另一角度去體會父親的心情：『有這一個女兒令我感到很驕傲。』從來沒想到十多年後，在同一地方會有這麼激動的心情，我希望沒有把悲傷延續下去，『不要執著在過去，但向前望（don't fixate in the past but look forward）』，我會努力……，『我要好好地活下去』。（主角4，2006）

人有無限的內省能力，若能靜下來思想、照顧和治療自己，已能痊癒。可惜現實生活中，卻好像花不起這些時間和空間。主角5在輔導過程中被疏導情緒，然後在她自己所寫的反思中學會以不同的角度看事物，再堅強地站起來

面對將來。

當我再次重讀這份習作——細閱自己所寫的反思和感受，以及你的回應，實在有很大的鼓舞，因內心確實告訴我——我已經康復了；因此，盧教授我真的謝謝你！如你所言，面對的過程並不容易，亦掉下不少的眼淚，但在這經驗中你改變了我對傷痛、婚姻的看法，讓我在生命中留下重要的記號！（主角5，2006）

上述案主在輔導後慢慢地感覺自己的轉變，但是有些案主需要更長的時間才可轉變。主角6的父親在她的童年時曾經遺棄家庭，因此她對父親充滿仇恨及埋怨，在小組輔導過程中，她抗拒被輔導。18個月後，在她的父親將要移民美國之前相約飯聚，終於她決定與父親見面，並發了以下的電郵給盧教授。

……其實，當我決定去不去吃飯的時候，我想起上課時你說的話。我覺得如果有些結，我不去解、去面對的話，我這生也可能被這些東西纏擾。只有真正去面對、去再見我的父親時，我才知道真正的答案——放低或執著、恨與不恨。而經過這晚，我的心真的放開了很多！很抱歉要你觀看我的故事；但是，真的很感謝及榮幸，有那次去當案主的經歷！生命影響生命！沒有你之前的支持，我或許還未有勇氣去面對！多謝你！！（主角6，2005）

輔角及觀眾的反應

除了幾位主角的轉變外，輔角及觀眾也有積極的轉變。輔角1在小組中切實經驗了「輔角」的歷程。她感受到會心（encounter）、心電感覺（tele）及鏡子效應（mirror effect）。那種動力令她自發性（spontaneity）放下心中的憤怒，重新對兄長的評價，選擇原諒及釋放自己。

經過這十三課，學生實地經驗了小組的歷程。打破了一直以來，學生對小組工作的不認同。而學生在小組中的啟發，實非筆墨所能形容。有誰會想到，在一個一百巴仙的人造小組裡，竟能同歌同哭。學生更想不到，由小組組員的經歷，竟能反射給學生，令學生跳出自己的世界，去感受兩位兄長的苦難，最後選擇了原諒。……所以，學生要多謝小組的啟發，多謝老師的小組示範，為學生平添了

一份醒覺，為學生加多了一份洞悉。讓學生在小組裡得到動力，去嘗試持平的解開心結。否則，繼續在死胡同裡打滾，怨恨只會越積越多，越令人喘不過氣來。（輔角1，2003）

觀眾1的反思同樣提及她經驗會心（encounter）、心電感覺（tele）及鏡子效應（mirror effect），並領略到個人的工作態度及技巧需要進一步的改變，才能有成長。

在是次課堂中，我對小組的一些觀念改變了，例如：（一）小組的性質不單是吃喝玩樂，還可以進到心底的深處，作深層的輔導；（二）小組氣氛不單是歡天喜地的，也可以是同泣同哭的；（三）小組不單是重視組員間的互動，也可以有個人思想的空間，讓組員獨立地思想自己的問題。這些都是我親身體會過、感受到的。將所學的知識融和後，我不再像以前，以平和的氣氛去帶領一個具知識性的哀傷輔導小組，而是放膽進入組員深層的感受，在彼此會心的情況下，開展輔導工作。（觀眾1，2004）

學習是一個很奇妙的過程，整合、修正至學懂解決，未必是一朝一夕的事，人總需要時間接納及適應。正如觀眾2（2006）表示：「盧教授，你是我的『解鈴人』，讓我自己成長和突破，學習成為別人的『解鈴人』，衷心感激你的啟發！」及觀眾3（2006）所說：

這次身為觀眾的我，感受很多，並不單單是對父母的珍惜，還有對周邊的所有人與物，感受到珍惜擁有的重要，過去的『忽略』已是改變不了的事實，我還可以於現在及將來努力，人生追求的是甚麼？『貪』與『貧』的關係十分微妙，上你的課，除了學習知識和技巧，令我有很多觸動和領悟，持續於我的生命中。謝謝您，盧教授！

結論

是次分析發現以親身示範的形式教授 ACT，學生一方面學習有關理論及技巧，另一方面在治療過程中得到啟發。通過四種學習形式（Blatner，2000）：取得資訊、發展能力、真正瞭解及圓融智慧，學生可以從獲得知識，觀看別人

的示範，親身感受，獲得回饋及激勵，掌握角色、情境及工具的操作模式，整合不同的概念及個人的價值觀，進行自我過失修正、重新定義錯判的事物，以及培養個人的正能量。

因 ACT 是以小組或團體輔導形式進行，過程中輔角及觀眾會對劇中的人、事、物產生共鳴，心窗被打開，壓抑的情緒隨即爆發，形成強烈的鏡子效應（mirror effect）。唯鏡子效應（mirror effect）有正面及負面的影響，如前述正面效果會讓參與者產生極大的內省，自動被治療。負面則是導演未能即時為每個有需要人士提供輔導，這正是ACT的限制。為了克服此限制，盧教授集結一班專業的輔導員，成立行動治療中心，成員為香港城市大學已完成輔導碩士和社會工作學士、碩士的畢業生，以ACT的介入模式，協助有需要的學生及社會人士再經歷（relive）及重新定義（reformulate）個人的價值系統，提升身心及心靈的素質，從而協助他們建立有意義、健康、快樂和成功的人生，改善他們身心健康。雖然，行動治療中心不公開接案，但有需要的學生及人士可透過轉介參與中心的輔導服務。因此，此課程的畢業生可以將課堂所學，應用在日後的工作及生活中，達致個人及專業成長，並推展到社會各層面，幫助有需要的人士，為社會作出貢獻。

在實踐 ACT 的同時，盧教授從輔導過程及網上反思中，得到一些啟示。雖然中國人因重視人際關係，受集體主義（collectivism）及群體價值（group value）觀念的影響，而不能積極或主動地參與小組或團體輔導。但是盧教授發現只要有足夠的熱身，創造及產生正面及信任的輔導環境，便能打破中國人內向性格的限制。在整個教學過程中，只要導演、案主、輔角及觀眾彼此產生信賴的關係，不但促進了輔導效果，有需要的人士也會自動走出來在眾人面前，公開自己的問題，尋求輔導。此外，網上反思是十分重要的，在上課及輔導後可建立網上支持的氣氛，讓學生產生強烈的親密感，促成一個正面、安全的環境，給他們連續的支持及鼓勵，深化學習和輔導的效果。

參考資料

- 陳鏡如（譯）（2002）。**心理劇入門手冊**（原作者：Karp, M., Holmes, P., & Tavon, K. B.）。台北市：心理出版社。（原著出版年：1998）
- 陳信昭、李怡慧、洪啟惠（譯）（2003）。**心理劇與創傷：傷痛的行動演出**（原作者：Kellermann, P. F. & Hudgins, M. K.）。台北：心理出版社。（原著出版年：2000）
- 陳珠璋、吳就君（2000）。**由演劇到領悟－心理演劇方法之實際應用**。台北市：張老師文化。
- 程小蘋、胡嘉琪、洪千惠、吳錦鳳、鄒繼礎、夏敏（譯）（2007）。**心靈演出－心理劇方法的實際應用**（原作者：Blatner, A.）。台北市：學富文化。（原著出版年：1996）
- 歐吉桐、韓青蓉、陳信昭（譯）（2008）。**心理劇的核心－心理劇的治療層面**（原作者：Kellermann, P. F.）。台北市：心理出版社。（原著出版年：1992）
- 王行、鄭玉英（2002）。**心靈舞台 心理劇的本土經驗**。台北市：張老師文化。
- 謝珮玲、楊大和（譯）（1998）。**容體關係理論與心理劇**（原作者：Holmes, P.）。台北市：張老師文化。（原著出版年：1992）
- 岳曉東（1994）。啟發式心理輔導——一個本土化的心理輔導模式的構想。**香港中文大學教育學報**，22(2)，249-254。
- 張春興（1998）。**教育心理學——三化取向的理論與實踐**。中國：浙江教育出版社。
- 張貴傑、林瑞華、蔡艾如（譯）（2008）。**心理劇臨床手冊**（原作者：Leveton, E.）。台北市：心理出版社。（原著出版年：2001）
- 張貴傑、孫丕琳、李文心等（譯）（2004）。**心理劇導論-理論、歷史與實務**（原作者：Blatner, A.）。台北市：揚智文化。（原著出版年：2000）
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Blatner, A. (1985). The dynamics of catharsis. *Journal of Group Psychotherapy, psychodrama, & Sociometry*, 37(4), 157-166.
- Blatner, A. (1996). *Acting-in*. New York, NY: Springer.
- Blatner, A. (2000). *Foundations of Psychodrama- History, Theory, & Practice*. New York, NY: Springer.
- Bond, M. H. (1996). *The Handbook of Chinese Psychology*. Hong Kong: Oxford University Press (China) Ltd.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational emotive approach*. New York, NY: Julian Press.
- Holmes, P. (1992). *The Inner World Outside: Object relations theory and psychodrama*. London; New York, NY: Tavistock/ Routledge.
- Karp, M., Holmes, P., & Tavon, K. B. (Eds.). (1998). *The Handbook of Psychodrama*. London; New York, NY: Routledge.

- Kellermann, P.F. (1992). *Focus on psychodrama: The therapeutic aspects of psychodrama*. London: Jessica Kingsley.
- Kellermann, P. F., & Hudgins, M. K. (2000). *Psychodrama with trauma survivors: Acting out your pain*. London; Philadelphia, PA: Jessica Kingsley.
- Leutz, G. A. (1985). *Mettre sa vie en scène : Le Psychodrame*. Paris: EPI-Desclée de Brouwer.
- Leveton, E. (2001). *A Clinician's Guide to Psychodrama* (3rd ed.). New York, NY: Springer.
- Lo, T.W. (2005). Task-centred Groupwork: Reflections on Practice. *International Social Work*, 48(4), 455-465.
- Lo, T. W. (2012). Teaching Group Counselling in Hong Kong: The Experience of a Teaching Excellence Award Winner. In Betty C. Eng (Ed.), *A Chinese Perspective in Teaching and Learning* (pp.77-91). New York, NY: Routledge.
- Moreno, J. L. (1946, 1972, 1980). *Psychodrama, First volume*. Beacon, NY: Beacon House.
- Moreno, J. L. (1953). *Who Shall Survive?* Beacon, NY: Beacon House.
- Moreno, J.L., & Moreno, Z.T. (1959). *Psychodrama, Second volume: Foundations of psychotherapy*. Beacon, NY: Beacon House.
- Moreno, J. L., & Moreno, Z. T. (1969). *Psychodrama, Third volume: Action therapy and principles of practice*. Beacon, NY: Beacon House.
- Moreno, J. L. (1993). *Who shall survive?* Roanoke, VA: American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama, Royal Publishing Co.
- Reid, W. J., & Epstein, L. (1972). *Task-centered Casework*. New York, NY: Columbia University Press.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Schützenberger, A. A. (1997). Health and Death: Hidden Links through the Family Tree. *Caduceus*, March, 40-45.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco, CA: Freeman.
- Starr, A. (1977). *Rehearsal for Living: Psychodrama*. Chicago, IL: Nelson Hall.
- Thompson, S. C. (1981). A complex answer to a simple question: Will it hurt less if I can control it? *Psychological Bulletin*, 90, 89-101.
- Thompson, S. C. (1999). Illusions of control: How we overestimate our personal influence. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 187-190.
- Thompson, S. C. (2002). The role of personal control in adaptive functioning. In C. R. Snyder & S. J. Lopez. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 202-213). London: Oxford University Press.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-330.

This is the translated abstract for the previous text.

Action Therapy - Application of Psychodrama in Teaching Counselling in Hong Kong Tertiary Education

Tit-wing Lo

Professor, Department of Applied Social Studies, City University of Hong Kong, Hong Kong

Wing Yee Ho

Ph. D. Candidate, Department of Applied Social Studies, City University of Hong Kong, Hong Kong

Email: sstwl@cityu.edu.hk

Abstract

Action Therapy originates from psychodrama. This paper describes the use of Action Therapy in counselling education for Bachelor and Master degree students of Social work and Counselling. It aims to analyze the effects of such teaching model through qualitative research and textual analysis. The results show that Action Therapy can enhance students' problem-solving skills, reshaping irrational beliefs, reconstructing thinking and behavioural patterns, re-examining the meaning of life, as well as developing an action plan. The paper concludes that the use of Action Therapy in professional counselling and education inspires the students to adopt a positive outlook for their future.

Keywords: Action Therapy; Psychodrama; Counselling; Counselling Education; Social Work