



明愛康復服務

Caritas Rehabilitation Service

## 尋覓真我、轉化生活壓力：特殊需要兒童家長團體沙遊歷程

劉秉權<sup>1</sup>、鄭燕萍<sup>2</sup>、胡茵<sup>2</sup>

<sup>1</sup>澳門理工學院、<sup>2</sup>香港明愛

### 簡介

近年本港新聞報導屢見特殊需要兒童家長的壓力事件，引發諸多關注。有一項關注香港幼兒教育及家長照顧的研究（香港亞太研究所，2018）顯示有接受學前康復服務或有需要的家長的幼兒照顧壓力，顯著大於沒有需要接受康復服務的家長。亦有調查顯示育有特殊教育需要子女的家長的精神健康狀況得分遠低於香港整體平均值（香港社區組織協會特殊教育需要子女關注組，2015）。可見育有特殊需要子女的家長承受的壓力比起一般家長更大。家長往往為了特殊需要兒童的日常生活照顧、訓練而忙碌，自己的個人心理健康及需要亦會讓步於兒童的特殊需要。香港明愛家長資源中心除了為育有特殊需要子女的家庭提供恆常性的健康教育、家長分享小組、家長兒童平行親子活動及家庭康樂活動，亦一直致力於運用不同的專業治療手法以協助家長面對育兒的壓力。其中包括採用認知治療理論，為家長提供情緒管理小組活動並個人輔導，且取得顯著的成效（黃富強，李鳳葵，鄭燕萍，2013）。在2013年開始更創新性地為家長提供「短程沙盤遊戲團體治療」，效果顯著（劉秉權，2016）。承接前述的治療小組的經驗，本小組選擇主要運用短程沙盤遊戲團體治療，結合靜觀及夢的分析，讓家長在過程中體會自己內心的需求、聆聽別人同時亦分享自己的經歷及感受；期望透過短程沙盤遊戲團體治療協助家長加深對自己的狀態的認識和理解，改善心理健康狀態。

### 對象

育有一名或一名以上的兒子或女兒是特殊學習需要兒童的家長；他/她們有特殊學習需要的兒童正在接受由服務機構提供的訓練服務；他/她們在參加小組的期間，沒有接受由服務機構提供其他心理治療服務。

### 目的

小組希望透過「短程沙盤遊戲團體治療」幫助家長了解自己的壓力狀態，發現生活經歷的重要事件構成陰影。小組探討運用「短程沙盤遊戲團體治療」，結合靜觀及夢的分析介入模式，可否有效地協助有特殊學習需要兒童家長舒緩和改善情緒健康狀態。

### 方法

本小組主要運用沙盤遊戲治療方法，並加入靜觀及夢的分享；共有五位育有不同特殊教育需要兒童的家長參與。小組共開展兩期，每期各六節。分別在第一期小組開始前，第一期小組完結後以及第二期小組完結後用親職壓力量表簡式版測量家長的壓力變化。

### 發現

團體沙遊為組員提供一個接納和安全、支援和守護容納的環境；建立工作人員與組員之間的信任，讓組員感受到小組的過程是一個屬於她們的獨特空間。在小組過程中，組員可以隨著自己的心理狀態和感受，按個人意願分享自己的意識和潛意識層面的經驗。小組的特點是不會要求或鼓勵其他組員給予分享者建議或評價，過程中組員表現的是給予尊重和接納、支持和同理的和應。這種反應與其他家長分享小組或家長教育小組的參與者的反應有分別。

工作人員有目的地沒有給予組員的沙畫和夢境分析，只是刻意鼓勵組員在放下自我審查和批判的態度下，進入內心世界，與潛意識進行對話；鼓勵組員在日常生活中觀察和留意自己所呈現的心理、行為乃至潛意識的意義。

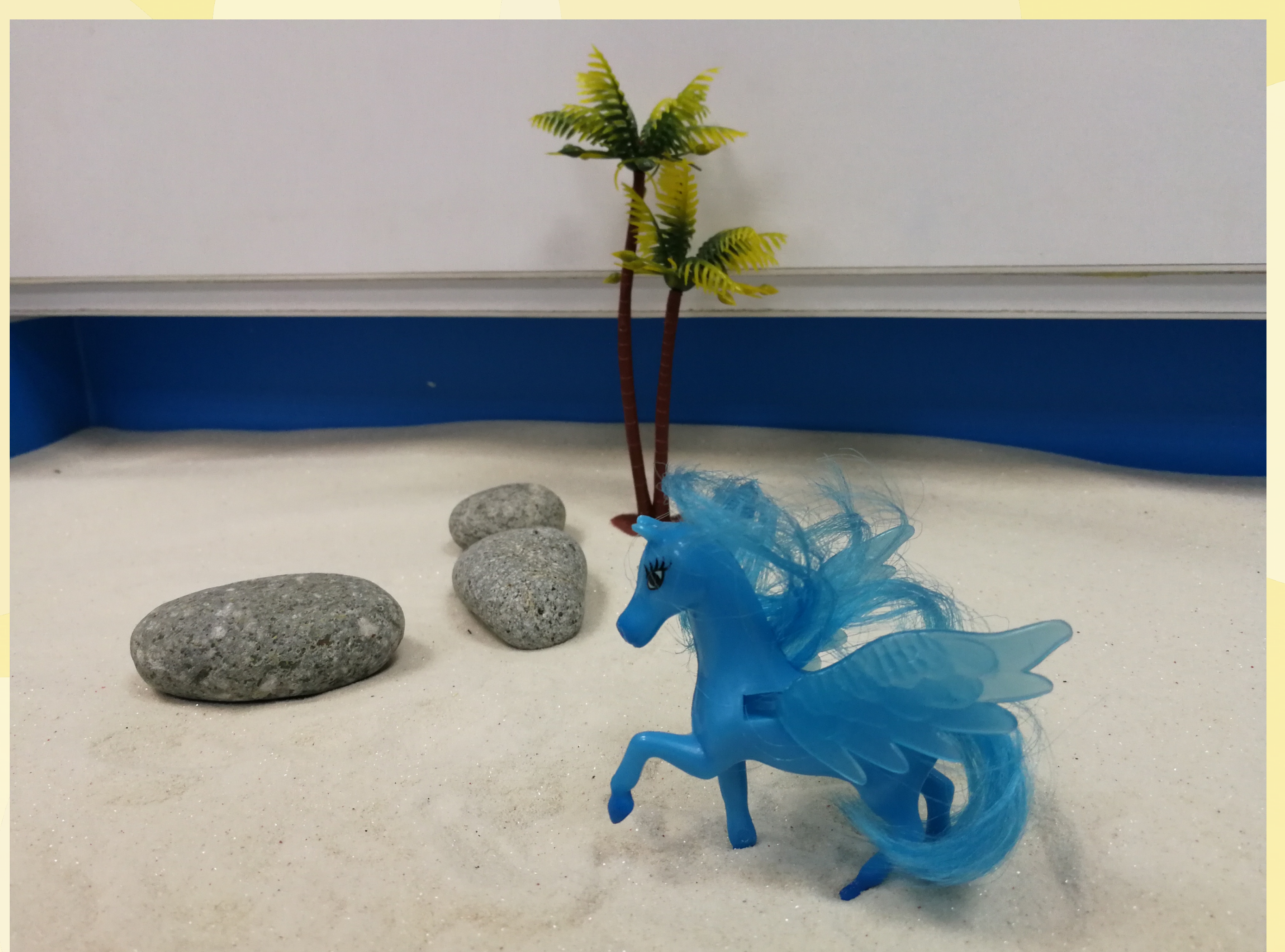
經過小組檢討問卷，所有家長都同意或者非常同意小組能夠促進他們了解自己的處境和狀況，能夠促進他們學習釋放身心的壓力。從親職壓力量表簡式版測量顯示，在三個測試時間中，有兩位家長的原始分及百分比均降低，其餘家長則在問卷的各項分量表中的得分都有不同的變化。

### 限制和未來發展

未能與其他群組（如控制組）作比較，所以欠缺全面的量度成效。日後之研究可考慮加入控制組作全面分析，有助提高實證評估之效度。

### 結論

「短程沙盤遊戲團體治療」可以讓家長之間產生同理和共鳴，同行和相互支持的好處，有助家長舒緩壓力和疏導情緒的正面效益。「短程沙盤遊戲團體治療」的優點是在有限的時間和人力資源限制下，可以同時協助多於五人或以上的家長，達至最佳的經濟效益。



### 參考文獻

黃富強，李鳳葵，鄭燕萍。（2013）。家長情緒管理：認知行為介入法的理論及應用。香港：香港城市大學出版社。  
香港社區組織協會特殊教育需要子女關注組。（2015）。特殊教育需要兒童及家長的支援服務問題 問卷調查報告。香港：香港亞太研究所。（2018）。幼兒教育與家庭照顧中期調查報告（修訂版）。香港。  
劉秉權，“Brief Sandplay Therapy for Mothers of Children with Special Education Need”, The Joint World conference on Social Work, Education and Social Development 2016, Seoul, Korea, 2016.

### 通訊作者

電郵地址：[pklau@ipm.edu.mo](mailto:pklau@ipm.edu.mo)（劉秉權）。