

## 表達性藝術治療在兒童悲傷輔導團體療效因子之探討

趙慧攸\*      曾馨儀      黃郁娟

### 摘要

生離死別，無疑是每個人生命中所難以承受之輕；對於年少懵懂的兒童而言，面對如此巨大的情感衝擊，顯然更需要適當的管道以宣洩內心的種種不安、憤怒與難過等相互矛盾甚至衝突的情緒與想法。近年來，表達性藝術治療透過媒材在悲傷輔導團體中運用的成效，無論是在情緒宣洩、情感支持與復原力均已獲得肯定與證實；那麼，對於兒童悲傷輔導團體又能提供哪些具體的療效因子來協助孩子們面對悲傷呢？

本研究係文獻回顧，收集 1999-2009 年間國內表達性藝術治療應用於兒童悲傷團體之相關實徵研究等資料，筆者以 Yalom (1995/2001) 的團體心理治療理論進而歸納出表達性藝術治療之療效因子與其他療效因素，並提出整理文獻後之發現與建議，以其作為實務工作者參考。

**關鍵字：**表達性藝術治療、兒童悲傷輔導團體

---

趙慧攸\*      國立屏東教育大學教育心理與輔導學系研究生 (tiwey.1002@yahoo.com)  
曾馨儀      國立屏東教育大學教育心理與輔導學系研究生  
黃郁娟      國立國立交通大學教育研究所研究生

## 壹、前言

死亡，是人一生無法避免的終點，卻也是許多人不願面對的課題；甚至在生活中常成為禁忌的話題，特別是過年時節，與「死」相關的字詞常不被允許。兒童的死亡概念因年齡與認知發展逐漸建立，生活經驗影響死亡概念的形成，當孩童無法從成人身上得到相關的理解時，或成人以不明確或童話的說法，如睡覺、旅行、上天堂等來解釋親人的死亡時，兒童容易因不解而產生對死亡的錯誤認知，如因對死亡的恐懼而害怕睡覺、期盼死者歸來、對死亡有美化的好奇與期待（陳淑霞，2003；游麗蓉，2006）。

人皆有親和動機，希望與重要他人建立依附關係，一旦關係消失，很容易產生失落與悲傷情緒。特別是兒童階段，尚與重要他人維持著緊密的連結，重要他人的死亡更容易留下深刻的影響（侯素棉，1994；陳淑霞，2002；彭寶旺，2002；葉春杏，2004）。然而，面對死亡事件，成人常以保護或小孩子不懂的想法，不與兒童談論相關的話題，甚至以為不說就不會有影響（李佩怡，1998）。再者，McGlaflin 於 1990 年指出，兒童的反應方式受週遭成人的影響，當成人對此避而不談時，易造成兒童對悲傷反應有錯誤的認知，將談論親人死亡視為禁忌，而無法隨心表達情緒（引自侯素棉，1994）。因此，兒童在面對死亡事件時，常將悲傷的情緒隱藏起來、避免提及去世的親人。在校園中，儘管老師容易發現班上學生有喪親的情況，卻常因為不知如何處理、擔心觸動學生強烈情緒、怕學生哭泣等考量，無法適時表達關心之情，更易造成兒童在面對死亡事件時因缺乏支持而產生孤單感受（葉春杏，2004；劉秀雄，2003）。國內外研究皆指出，在壓抑本身悲傷情緒及缺乏外在情緒支持的情況下，喪親兒童可能產生沮喪、憂鬱等情緒或行為表現上的問題，對兒童的適應產生影響（侯素棉，1994；劉秀雄，2003；Kirwin & Hamrin, 2005; Mitchell et al., 2006）。

游麗蓉（2006）指出，兒童哀傷治療的重點在於對兒童情感反應及表達的支持。表達性藝術以非口語表達的方式，讓兒童能在創作中投射、宣洩相關情緒，允許兒童以自己的方式表達悲傷。另一方面，團體中成員皆有相關經驗，較能引發成員表達相關經驗，並從中獲得普同感與情緒的支持，成員的示範也使得平常較壓抑的成員有機會表達內在的情緒。Graham 認為，當兒童若能夠利用個人特質、家庭及社會支持、社交人際技巧等自身能力及資源以有效處理、度過困境，具有較高復原力（引自賴怡霖，2007）。表達性藝術治療團體結合兒童自身能力及團體支持以幫助喪親兒童復原並有正面的成效（彭寶旺，2002；葉春杏，2004），然而，近十年國內使用表達性藝術治療於兒童悲傷輔導團體之相關實徵研究僅九篇（張淑玲，2001；陳志賢、連廷嘉、施家順，2008；陳凱婷，2006；陳凱婷、陳慶福，2008；郭碧蘭，2003；彭寶旺，2002；曾瑞瑾，2009；葉春杏，2004；賴念華，2000）。因此，本文擬對表達性藝術治療對兒童悲傷輔導團體之療效進行探討，希望能對兒童相關輔導實務及學校輔導工作提供可行建議。

## 貳、表達性藝術治療之應用

表達性藝術治療 (expressive art therapy) 通常又可稱為創造性治療 (creative therapy)，主要是以具備表達性的各式媒材為治療工具。根據 Corey (2009) 對於「表達性藝術治療」所下的定義：「表達性藝術治療」是一種人們可以透過語言與非語言的方式，去探索個人的問題，因此表達性藝術治療是一種心理治療的介入方式，可使人釐清個人問題的面貌；美國藝術治療協會 (American Art Therapy Association, AATA, n.d.) 的最新定義也與「藝術治療 (Art therapy)」做了進一步的區分。因此，「表達性藝術治療」結合了心理治療與表現藝術，可將人們潛藏的創造力再度激起，用來幫助當事人將無法說出的衝突以不同的方式表現出來，提供一種非語言的表達方式與溝通機會，藉由一種「象徵性描述」(symbolic speech) 的方式，可以減低當事人直接說出而造成的威脅感，進而可以更加深入探索個人內在與外在的經驗 (劉慧屏, 2007; 賴念華, 2003, 2009); Johnson (1998) 認為透過藝術作品做為中介，可以將當事人的內在狀態予以外化或投射出來，當事人可由此機會再度重新整合自我內在狀態。

表達性藝術治療的種類有許多，治療師透過像是遊戲 (play)、藝術 (art)、沙盤工作 (sand tray work)、音樂 (music)、舞蹈 (dance)、繪本 (picture books)、說故事 (storytelling)、雕刻 (sculpting)、繪畫 (drawing)、寫作 (writing)、戲劇 (drama)、心理劇 (psychodrama) 等方式，可使人們的創造力及靈感再度復甦 (陳志賢、徐西森, 2004; 陳志賢、連廷嘉、施家順, 2008; 賴念華, 2009; Corey, 2009)。賴念華 (2001) 認為人類與生俱有藝術創造的能力，而藝術作品可以展現人類最原始的情感，透過情緒的再經驗，將有助於帶動認知與行為層次的改變。

傳統的表達性藝術治療取向主要是以精神分析取向 (psychoanalytic) 為主，其中受到 Jung 的理論影響很深，陳志賢 (2003) 指出精神分析取向的藝術治療師認為表達性藝術治療的功能有以下兩項：一、自我癒合：創作本身就具有自我療癒的功能，潛意識與內在情感透過「象徵」方式表達出來，以達到自我內在的心靈統整；二、對話效果：當事人在完成作品後與自己的作品進行對話，當事人在陳述自己的感受和體驗的同時，更可以直接面對自己的內在潛意識。賴念華 (1997) 的研究中發現，以藝術媒材介入團體治療的特色有：類似遊戲的創作過程、象徵性、自我內在的表達、情緒宣洩、自我覺察、另一種瞭解自己的方式、作品意象的持久性、另一種與人溝通的工具。另外，藝術媒材介入心理治療的有利之處在於透過不同媒材，當事人可以有新的方式探索自我內在並可產生不同的體驗，在選擇不同的藝術媒材表達自我內在情感時，透過一些技法與運用媒材，可以使情感與意念達到統合，同時作品提供一個實質性的存在，能夠使個人在回顧自己的成長歷程時，不受時間影響而產生記憶扭曲的情況 (陳學添, 2001)。由此觀之，透過一些藝術媒材的表達，可以將個人內在的問題具象化，而作品的完成有助於統合個人內在的情感與想法。

近年來，兒童諮商輔導領域的實務工作者發現「表達性藝術治療」非常適用於兒童身上，可以激發兒童的潛意識或意識，也可藉此收集兒童的資料，另外亦可做為發洩情緒與揭露兒童的欲求之用（郭修廷，2003）。因此，「表達性藝術治療」運用在兒童身上的適切性，受到越來越多實務工作者的重視，並且運用在眾多有關兒童的諮商輔導中，尤其是以藝術媒材來進行兒童的團體諮商將是重要的趨勢（陳志賢、徐西森，2004）。

### 參、兒童悲傷輔導之目的

吳秀碧（2000）整理兒童悲傷輔導團體的諮商形式，主要可區分為教育性（以輔導兒童面對失落與哀傷的能力為主）與治療性（以不同失落經驗的需求而策劃的團體，又可分为危機介入、支持性團體與事後預防性團體）兩種。簡而言之，悲傷輔導係指以兒童為對象的定期聚會，並藉由團體領導者的協助，討論彼此的感受，以適應重要他人已經不存在的世界（饒夢霞、陳志豪，2000）。

悲傷輔導的主要目的並非著重於減輕個人的傷痛，而是在過程中賦能，使個人能夠去面對分離的事實和完形與死者間的未竟事宜，並向逝者告別，這些特定目標與協助兒童順利完成悲傷的歷程相符合，主要有四點原則：一、增加失落的現實感；二、協助兒童處理已表達或潛在的情感；三、協助兒童克服失落後再適應過程中的障礙；四、鼓勵兒童以健康的方式向逝者告別，並坦然的重新將情感投注在新的關係裡（吳秀碧，2001；Webb, 2002; Worden, 1991, 1995/2004）。

Rando (1984) 整合悲傷歷程之探討，將正常的悲傷歷程分成三階段，分別為逃避（如，震驚、否認等）、對抗（恐懼、憤怒、罪惡感等）與重新建立（恢復對周遭人事物興趣）。兒童在面對親人死亡的悲傷過程中，可能歷經身體、情緒、認知及行為上的反應（Goldman, 2004; Emswiler & Emswiler, 2000）。然而，礙於兒童的口語表達能力有限，所以多半以非口語的方式傳達悲傷，例如：生病、拒食、摔東西、情緒退縮或變得過於好動等（McEntire, 2003）。

此外，兒童的死亡概念與成人不盡相同，並隨其認知的發展而有所改變（陳凱婷、陳慶福，2008）。但多數人很難體會哀傷的程度並不依年齡而有所不同，僅是在表達悲傷的過程，孩童及青少年表達悲傷的方式不同於成人，故先要瞭解他們的內心悲傷，才能給予適當的協助。吳秀碧提出兒童悲傷不易獲得協助主要原因有五：一、成人對於兒童哀傷缺乏瞭解，否認其悲傷的事實；二、成人自身陷於哀傷而自顧不暇，忽略兒童也有悲傷需要；三、成人基於保護與避諱而不向兒童談論哀傷；四、求助資源有所限制；五、兒童淪為成人哀傷情緒的出口（引自劉麗惠，2007）。國外學者Wolfelt (1992) 在多年從事兒童悲傷心理研究的經驗中亦發現，一般人看待兒童悲傷的心理有下列幾點常見的錯誤觀念：悲傷與哀悼是相同的經驗、兒童的悲傷與哀悼很快就會過去、嬰兒和學步的幼兒太小，所以他們不會悲傷、兒童不會受到周圍成人的悲傷影響與兒童不要參加喪禮比較好。綜觀以上的種種因素，兒童的悲傷輔導相形之下顯得更加重要，而在眾多兒

童表達哀傷的方法與形式之中，運用藝術治療作為媒介的輔導方式之療效即是本研究關切的重點。

#### 肆、表達性藝術治療提供兒童悲傷輔導團體之療效因子

表達性藝術治療為兒童悲傷輔導的媒介之一，陳志賢（2003）指出，兒童使用言語表達內心感受的能力較差，且常較無意願敘說心中的想法，透過創作，兒童可以利用作品與自我內在對話，投射出心中的想法、情緒與需求。透過分享作品的過程，可以相互了解與學習，卸除兒童的防衛意識，打破不擅言詞的障礙（陳志賢、徐西森，2004）。此外，透過團體，兒童能嘗試新行為（陳志賢等，2008）。Liebmann 亦提出，利用團體進行輔導具有以下優點：一、團體被視為一個小型社會，因此可以產生社會學習。二、有相同困擾者可以相互支持。三、可由其他成員的回饋中學習。四、在團體中可以模仿適切的行為。五、在團體催化的過程中，可以發展潛力（引自陳志賢、徐西森，2004）。綜合以上所述，表達性藝術治療能有助於兒童悲傷輔導團體之進行。筆者根據 Yalom (1995/2001) 提出之療效因子進行文獻整理歸納，發現表達性藝術治療提供兒童悲傷輔導團體的療效因子如下：

##### 一、灌輸希望

李佩怡（1998）指出，運用表達性藝術治療方法可以幫助兒童重新畫出新的生命，經由團體領導者的催化下，兒童完成作品後開始對作品重新詮釋，並重新賦予新的意義，同時學習到一種不同於以往的新方法來抒發自己的情緒。Mitchell 等人（2007）認為，儘管兒童因為喪親而失去一些東西，透過創作與討論，可以發現自己仍擁有的部分、發現還有愛他與支持他的人。另外，在團體的運作之下，成員們分享自己的經驗能夠增進團體間成員彼此的友誼，成員間相互支持。再者，透過團體成員相互激盪，呈現出一種多元觀，藉由聽到很多不同的意見以擴展自己的視野，故成員將學到從多元角度來看待「悲傷」這件事。另一方面，團體領導者亦會協助團體成員討論對於未來的想法與期望，使成員們能夠有力量可以繼續走下去（王萬清，1999；陳志賢等，2008；陳淑雯，2003；陳凱婷，2006；曾瑞瑾，2009；賴念華，2000；Chilcote, 2007）。

##### 二、普同感

由於成人常壓抑難過的情緒，以至於使兒童認為只有自己擁有這種難過的心情，因此很多處於悲傷階段的兒童常會認為自己是孤獨一人。在團體中，對於成員的獨特感不予以肯定是一種很有用的紓解方式，透過團體中相同性質成員的相互分享，兒童將會知道自己並不是特別的，其他同年齡的人也會有跟自己一樣的

情緒。因此，透過團體中成員彼此經驗的分享與討論，將可以發現其他人也跟自己已有相類似的經驗，因而減低自己憂慮不安的心情，並因此大感放鬆（陳凱婷，2006；陳凱婷、陳慶福，2008；彭寶旺，2002；曾瑞瑾，2009；賴念華，2000；Berns, 2004; Chilcote, 2007; Griffith, 2003; Mitchell et al., 2007; Webb, 2003）。

### 三、傳達資訊

Mitchell 等人 (2007) 指出，透過團體過程成員間作品的分享及討論，可使成員了解其他不同因應悲傷的經驗與方式，發現自己擁有哪些僵固的不適應行為，從中學習到其他因應的方式以應用在自己身上。另外，由於兒童對於死亡的概念並不是非常清楚，團體領導者在成員討論的過程中將會引導成員解除自己內心對於死亡的疑惑，並針對死亡此種抽象的概念提供相關的訊息，而在喪禮與宗教的儀式上，釐清成員對習俗的困惑及迷思（陳凱婷，2006；彭寶旺，2002；游麗蓉，2006；簡秀雯，2008；Berns, 2004; Griffith, 2003; Mitchell et al., 2006; Register & Hilliard, 2008; Webb, 2003）。

### 四、行為模仿

在團體中，行為模仿是一個很普遍的狀況，成員經常會模仿團體領導者及其他成員的行為。彭寶旺（2002）指出，其他成員對於創作的投入，易觸動較害羞或拘謹的兒童對於活動的參與，而有助於情緒的表達與宣洩。另一方面，由於兒童對於自己的悲傷情緒常處於不知如何抒發的狀態，在團體活動中，領導者藉由示範使用媒材形塑作品的過程，可以使成員模仿其行為來達到內在心理狀態的投射並可宣洩自己的情緒。劉秀雄（2003）指出，其他成員對於個人經驗勇於表達的態度，可以鼓勵原先較壓抑或逃避而沉默不語的成員以較認真的態度面對自己的經驗與情緒，並加入團體的討論。由於團體被視為一個小型社會，許多有相同經驗的成員將會在團體中嘗試一些新行為，其他成員藉由觀看的方式達到一種替代性治療，可從適應功能良好者身上進一步得到楷模學習的效果（陳凱婷、陳慶福，2008；曾瑞瑾，2009；Chilcote, 2007; Kirwin & Hamrin, 2005; Register & Hilliard, 2008）。

### 五、人際學習

在人類的社會中，人際關係一直扮演著重要的角色，並且也是我們很重要且可加以利用的資源之一。在團體中可提供一種人際相處的練習機會，成員在人際中得到獲取也學習如何付出，並透過與團體成員的合作中得到滿足，因而學習如何與人分工合作。成員間彼此支持與相互學習的情況，將可類化到日常的生活情境。另外，團體在互動的過程中將會產生一種新的認知行為態度，由此可以降低

悲傷反應程度與促進生活的適應，對於新的行為也較有勇氣去加以嘗試。另一方面，兒童在藝術治療團體中被鼓勵與故事主角相互比較，可以協助兒童更加勇於面對實際日常生活中的難題。在團體中有較多自我表達的機會，鼓勵想法的表達而不會被他人拒絕，對於兒童來說亦是一種很棒的成長經驗（王萬清，1999；陳志賢等，2008；陳淑雯，2003；曾瑞瑾，2009；彭寶旺，2002；葉春杏，2004；簡秀雯，2008；Griffith, 2003; Kirwin & Hamrin, 2005; Mitchell et al., 2007）。

## 六、發展社交技巧

團體的運作必須透過成員不斷分享才能持續下去，因此，在團體中，兒童必須學習與團體內的其他人和平相處並練習尊重發言的人。同時，兒童也必須練習分享自己的想法。在討論的過程中，成員將學會如何幫助他人，也學習如何跟他人相處，故團體被視為是一個很好的社交技巧練習場所，在團體中學到的技巧將可以類化到日常生活情境，大大提升兒童的人際相處能力（陳凱婷，2006；曾瑞瑾，2009；彭寶旺，2002；葉春杏，2004；Mitchell et al., 2007; Register & Hilliard, 2008）。

## 七、團體凝聚力

團體提供一個安全、溫暖、接納、傾聽的支持環境，允許並鼓勵成員表達情緒與經驗。團體中重視成員的個別差異，能依成員當時的狀況與需求調整分享的步調 (Mitchell et al., 2007)，使兒童能在安全尊重的氣氛下進行分享，不需擔心因意見不同而被拒絕。藉由成員間的互動回饋與接納，兒童能產生自我接納，並對彼此產生歸屬感（陳凱婷，2006；陳凱婷、陳慶福，2008；曾瑞瑾，2009；彭寶旺，2002; Berns, 2004; Mitchell et al., 2007）。

## 八、宣洩／淨化情緒

Mitchell 等人 (2007) 認為，創作過程允許兒童有時間及心理準備之下覺察自己的經驗，透過素材，兒童能以不具傷害、威脅性與選擇自己想要的方式，自在的表達內在經驗，將原先壓抑的悲傷失落之感覺、情緒、想法投射與抒發在作品中。透過水彩、廣告顏料等媒材、畫筆大面積的揮灑、創作過程中的撕貼剪裁、雕塑作品時的捶打揉捏、對故事繪本主角經驗的認同與投射等，皆有助於兒童進行情緒的宣洩、緩和與轉換，再進一步透過團體成員的分享與傾聽，有助於情緒的抒發、了解與接納，並減輕內心的難過與孤獨感受（王萬清，1999；陳志賢等，2008；陳淑雯，2003；陳凱婷，2006；陳凱婷、陳慶福，2008；曾瑞瑾，2009；彭寶旺，2002；葉春杏，2004；劉秀雄，2003；賴念華，2000；Berns, 2004; Chilcote, 2007; Fiorini & Mullen, 2006; Griffith, 2003; Mitchell et al., 2006; Register &

Hilliard, 2008; Sholt & Gavron, 2006; Webb, 2003)。

當兒童能以自己的方式向他人敘說經驗、宣洩情緒後，悲傷情緒逐減減弱，並能逐漸將負面情緒調整轉化為正面的情緒，接受失落的事實，並能以正面的態度詮釋事件與逝者，達到淨化情緒的作用（林道修，2005；Mitchell et al., 2007）。

## 九、存在性因子

透過團體成員的分享與討論，兒童對死亡相關概念有正確的認知，能了解死亡的現實性及永久性。此外，兒童面對死亡的態度亦有所轉變，不再僅是對死亡產生恐懼及壓抑等負面的情緒，能對生命產生新的認識，從而珍惜生命及與親人朋友相處的時光，對自己的生命亦有較正面的期許與責任感（李佩怡，1998；曾瑞瑾，2009；彭寶旺，2002；賴念華，2000；Webb, 2003）。

## 十、其他療效因素

筆者在文獻整理過程中，亦發現表達性藝術治療在兒童悲傷輔導團體中的其他重要的療效因素，歸納如下：

### （一）促進自我了解與自我覺察

在創作過程裡兒童能從中獲得豐富的感官體驗，藉由不同的藝術媒材抒發與表達情緒，例如透過圖畫的創作，兒童將進而覺察自己內在的各種情緒，因為創造的歷程亦是情緒醞釀的過程，繪畫的方式能讓兒童有機會將自身的感受呈現並相互連結與對照；在繪本治療的方式中，兒童則能夠對繪本之角色或故事內容中投射出自身的經驗，藉由對故事裡人物的心情和想法來表達出自身隱藏的情緒與情感，因而更加理解自己的經驗與感受，提升自我的覺察與自我了解，促進自我接納。藉由團體中與他人討論的過程，協助兒童更加理解自己的價值信念，進而發展適當的認知與行為。這樣的體悟，幫助兒童對於自我和外在世界的整合，有助於進一步的生活適應（王萬清，1999；陳志賢等，2008；陳淑雯，2003；曾瑞瑾，2009；Berns, 2004; Mitchell et al., 2007; Webb, 2003）。

### （二）具體化抽象的概念與感覺

由認知發展階段的觀點可以得知，兒童尚不能夠完全理解抽象的概念。透過作品，兒童得以具體化自己的內在經驗、顯示悲傷意象、自己對於死亡概念的了解程度及想像，皆有助於兒童經驗與情緒的口語表達，再經由團體的分享與討論，可澄清兒童原先抽象模糊的概念想法，降低兒童因不理解而產生的恐懼（李佩怡，1998；彭寶旺，2002；劉秀雄，2003；Chilcote, 2007; Mitchell et al., 2007; Webb, 2003）。另一方面，Sholt 和 Gavron (2006) 表示，當兒童的口語表達受限於字彙時，透過作品細節的展現，能呈現其豐富且深層的內在經驗。因此，成人



能藉此了解兒童的想法、情緒及死亡事件對兒童的影響，進而能適時予以關心、澄清及支持，有利於兒童與成人的溝通（陳淑霞，2003；陳凱婷、陳慶福，2008；賴念華，2000）。

### （三）投入創作與緩和情緒

由於表達性藝術治療的形式具備了親近性的特點，故兒童於創作或體驗的過程中，能專注於作品之中，因而能夠降低兒童的防衛心理，使其能夠安心的抒發並緩和情緒。此外，賴念華（2000）認為「透過藝術的象徵性的預演過程，增進了兒童對悲傷反應的能力與行為」（p.54）；因為創作過程中本身就能達到撫慰情緒的療效，給予兒童混亂之中支持和安撫作用，使其對於未來的生活又更充足的心理準備（李佩怡，1998；陳凱婷、陳慶福，2008；曾瑞瑾，2009；Kirwin & Hamrin, 2005）。

### （四）完成未竟事務與新生的力量：

兒童透過回憶盒、紀念冊、繪畫與寫信...等各種媒材，來傳達對於逝者的感受、重新建立連結，也同樣在過程中感受到重要他人對自己的影響，這種追憶與創造共同回憶的方式，協助兒童發現自己和逝者關係意義的定位，在賦予新的意義之中找到新生的力量，並能在往後的生活找到重新投注與建立關係的可能（曾瑞瑾，2009；葉春杏，2004；劉秀雄，2003；賴念華，2000；簡秀雯，2008；Kirwin & Hamrin, 2005; Mitchell et al, 2007）。

### （五）賦能，並獲得自我掌控感

親人的逝世常改變原來的依附關係，與存在親人的互動亦會有所調整，兒童常需要重新調整原有的互動模式，重新建立失落的連結關係。此外，親人逝世後生活方式的改變、生存親人角色的調整亦會造成兒童被動調整生活方式，若親人突然間死亡，更易使兒童對生活產生過份擔憂及不安全的失控感受（侯素棉，1994；彭寶旺，2002）。透過作品的創作過程中，兒童能依照自己的意思決定創作的方式、決定要表達多少情緒，兒童得以取回自主權，以及對事物的掌控、實現與擁有（曾瑞瑾，2009；葉春杏，2004）。李佩怡（1998）認為，將情緒投射於作品，能使兒童嘗試將情緒與自己分離，決定悲傷情緒的表現方式而產生對悲傷情緒的控制感，進而減少悲傷情緒的影響。透過對團體成員的分享，亦能理解、學習不同成員對悲傷情緒的掌控，增強自己的正向感受（葉春杏，2004；Chilcote, 2007; Mitchell et al., 2007）。

## 伍、結論與發現

在兒童階段遭遇重要他人的過世，成人常以保護兒童的名義拒絕與兒童正視「死亡」這件事，導致兒童對於悲傷情緒的處理經常是採用壓抑的方式，兒童的

行爲卻再再透露出他對於親人過世的悲傷處理反應，此種負向表達悲傷的行爲模式顯示出兒童的悲傷情緒需要被處理與正式討論。

經由上述文獻探討中發現，將表達性藝術治療運用在兒童悲傷團體輔導上確實有助於兒童去處理自己的悲傷情緒，使情緒有不同於傳統的抒發管道，並且藉由團體討論的方式，兒童心中的疑惑將會被徹底澄清。以 Yalom (1995/2001) 所提出的十一個療效因子來看，文獻中出現的療效因子有灌輸希望、普同感、傳達資訊、行爲模仿、人際學習、發展社交技巧、團體凝聚力、宣洩、存在因子，由此發現，團體本身對於兒童悲傷情緒的緩解是有助益的，透過團體中不斷地討論與澄清，兒童將感受到自己所擁有的情緒並非個人性；團體猶如微型的社會，兒童在團體中能學到許多人際方面的技巧，都將有助於兒童進一步發展正向的人際關係。此外，在情緒宣洩的因子上，國內外的文獻中都特別強調此療效因子對於喪親兒童的重要性，藉由表達性藝術治療的方式，可以使不擅言詞的兒童以其他不同的方式再次去體驗悲傷情緒並且加以宣洩，進而達到淨化情緒的作用；因為使用藝術媒材創作的過程，亦是一種自我療癒的方式。

再者，文獻中除了呈現出 Yalom 所提出的療效因子外，尚發現其他療效因子，像是：促進自我了解與自我覺察、具體化抽象的概念與感覺、投入創作與緩和情緒、完成未竟事務與新生的力量、賦能並獲得自我掌控感。這些另外發現的療效因子正是表達性藝術治療所發揮的功效，尤其是在「具體化抽象概念與感覺」方面，可以使兒童將抽象的感覺與想像以具體化呈現出來，藉由實物上的呈現與討論，將可使兒童不再陷於無法用言詞說清自己情緒的難題中。

由於表達性藝術治療運用在兒童悲傷團體中的文獻尚不廣泛，藉由文獻討論的方式，可使實務工作者對於表達性藝術治療在兒童悲傷團體的療效有更清楚的瞭解。最後，希望透過對實務工作者的建議，可使表達性藝術治療更廣泛運用於兒童悲傷輔導團體：1.有些兒童很在意自己作品的美醜，實務工作者可針對作品呈現的方式來進行討論，並且不帶美醜的價值觀來看待作品。2.在兒童悲傷輔導團體中，應該以同性質成員組成一團體較為恰當，如此，將可使全部成員都可討論與自身關切的相關經驗，而不會有落單的情況發生。3.在團體的設計中可以使用多種不同的方式，像是音樂、舞蹈、繪畫、雕塑等，運用多種媒材將可以使兒童有多元的自我表達方式。4.由於台灣有許多特定節日，實務工作者可以在特定節日融入傳統民俗，將可使兒童更容易引發其悲傷情緒進而加以處理。

## 參考文獻

- 王萬清 (1999)。 **讀書治療**。台北：心理。
- 吳秀碧 (2000 年 8 月)。 **團體諮商在兒童哀傷的應用**。台灣地區兒童生死教育研討會，彰化。
- 吳秀碧 (2001 年 5 月)。 **國中階段青少年哀傷諮商人員的訓練**。台灣地區國中生

- 生死教育教學研討會，彰化。
- 李佩怡（1996）。台灣地區大學生失落事件、失落反應與調適行為之描述性研究以北部四所大學為例。**中華心理衛生學刊**，**9**（1），27-54。
- 李佩怡（1998）。失落的自我調適：如何運用創意度過悲傷。**學生輔導**，**54**，84-99。
- 林道修（2005）。**喪親兒童接受讀書治療之悲傷反應及因應行為改變歷程研究**。國立臺南大學教育學系碩士論文，未出版，台南。
- 侯素棉（1994）。兒童的哀傷反應及其對諮商與輔導的啓示。**輔導季刊**，**30**（3），40-44。
- 張淑玲（2001）。**國小喪親兒童支持性團體之成效初探**。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 郭修廷（2003）。一個藝術媒材介入兒童人際歷程諮商案例。**輔導季刊**，**39**（2），50-56。
- 郭碧蘭（2004）。**讀書治療團體對國小高年級喪親學生死亡態度輔導效果之研究**。國立臺南大學輔導碩士論文，未出版，台南。
- 陳志賢（2003）。藝術治療團體在兒童輔導上的運用。**諮商與輔導**，**205**，24-27。
- 陳志賢、徐西森（2004）。以藝術為媒材的團體諮商對人際關係欠佳兒童輔導效果之研究。**初等教育學刊**，**17**，153-186。
- 陳志賢、連廷嘉、施家順（2008）。以繪本為媒材的生命教育團體對兒童死亡態度影響之研究。**大仁學報**，**32**，135-151。
- 陳淑雯（2003）。**國小兒童親子共讀之輔導成效研究**。國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，屏東。
- 陳淑霞（2002）。**幼兒死亡概念與情緒反應之質性研究**。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 陳淑霞（2003）。以繪本協助幼兒面對死亡悲傷。**諮商與輔導**，**212**，28-31。
- 陳凱婷（2006）。**繪本團體運用於國小喪親兒童之研究**。國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，屏東。
- 陳凱婷、陳慶福（2008）。繪本團體在喪親兒童輔導上之應用。**輔導季刊**，**44**（4），1-11。
- 陳學添（2001）。**藝術治療介入對受虐兒童自我概念之影響**。台北市立教育大學視覺藝術研究所碩士論文，未出版，台北。
- 彭寶旺（2002）。**國小高年級喪親兒童死亡態度改變之研究**。國立新竹師範學院輔導系碩士論文，未出版，新竹。
- 曾瑞瑾（2009）。**哀傷兒童參與表達性藝術治療團體之成效及改變歷程探究**。國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士論文，未出版，新竹。
- 游麗蓉（2006）。閱讀治療在死亡教育中的應用。**諮商與輔導**，**245**，11-17。
- 葉春杏（2004）。**藝術治療團體對喪親兒童復原歷程之研究**。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 劉秀雄（2003）。**完形取向喪慟團體對喪親國中生之輔導效果**。國立高雄師範大

- 學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 劉慧屏 (2007)。表達性藝術媒材在自我探索團體的運用：方案設計。《諮商與輔導》，256，37-43。
- 劉麗惠 (2007)。喪親兒童的生死教育與悲傷輔導。《諮商與輔導》，262，12-15。
- 賴念華 (1997)。成長團體中藝術媒材的介入：一個成員體驗的歷程分析。《教育心理學報》，29，233-258。
- 賴念華 (2000)。藝術治療：轉化喪親兒童之悲傷與失落。《學生輔導》，66 (1)，50-57。
- 賴念華 (2001)。小團體中表達性藝術治療的個人工作模式。《測驗與輔導》，167，3516-3522。
- 賴念華 (2003)。表達性藝術治療團體對災區婦女創傷之效果研究。《諮商輔導學報：高師輔導所刊》，9，81-102。
- 賴念華 (2009)。表達性藝術治療在失落悲傷團體之效果研究。《台灣藝術治療學刊》，1，15-31。
- 賴怡霖 (2007)。喪親兒童的失落與復原。《諮商與輔導》，262，25-28。
- 簡秀雯 (2008)。陪伴喪親兒童走過悲傷的旅程。《諮商與輔導》，275，58-62。
- 饒夢霞，陳志豪 (2000)。青少年同儕支持團體在悲傷輔導上的運用。《諮商與輔導》，177，7-12。
- American Art Therapy Association (n.d.). *About Art Therapy*. Retrived Dec. 14, 2009, from <http://www.americanarttherapyassociation.org/aata-aboutarttherapy.html>
- Berns, C. F. (2004). Bibliotherapy: Using books to help Bereaved children. *Journal of Death & Dying*, 48, 321-336.
- Chilcote, R. L. (2007). Art Therapy with Child Tsunami Survivors in Sri Lanka. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 24(4), 156-162.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks Cole.
- Emswiler, M. A., & Emswiler, J. P. (2000). *Guiding your child through grief*. New York: Bantam Books.
- Fiorini, J. J., & Mullen, J. A. (2006). *Counseling children and adolescents through grief and loss*. Champaign, IL: Research Press.
- Goldman, L. (2004). Counseling with children in contemporary society. *Journal of Mental Health Counseling*, 26(2), 168-187.
- Griffith, T. (2003). Assisting with the "big hurts, little tears" of the youngest grievers: Working with three-, four-, and five-year-olds who have experienced loss and grief because of death. *Illness, Crisis & Loss*, 11, 217-225.
- Johnson, D. R. (1998). On the therapeutic action of the creative arts therapies: The psychodynamic model. *The Arts in Psychotherapy*, 25(2), 85-99.
- Kirwin, K. M., & Hamrin, V. (2005). Decreasing the risk of complicated bereavement

- and future psychiatric disorder in children. *Journal of Child & Adolescent Psychiatric Nursing*, 18(2), 62-78.
- McEntire, N. (2003). *Children and grief*. (Report No. EDO-PS-036). Champaign, IL: ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education. (ERIC Document Reproduction Service No. ED475393)
- Mitchell, A. M., Wesner, S., Brownson, L., Dysart-Gale, D., Garand, L., & Havill, A. (2006). Effective communication with bereaved child survivors of suicide. *Journal of Child & Adolescent Psychiatric Nursing*, 19, 130-136.
- Mitchell, A. M., Wesner, S., Garand, L., Gale, D. D., Havill, A., & Brownson, L. (2007). A support group intervention for children bereaved by parental suicide. *Journal of Child & Adolescent Psychiatric Nursing*, 20, 3-13.
- Rando, T. A. (1984). *Grief, dying and death: Clinical intervention for caregivers*. Champaign, IL: Research Press.
- Register, D. M. & Hilliard, R. E. (2008). Using Off-based techniques in children's bereavement groups: A cognitive-behavioral music therapy approach. *Arts in Psychotherapy*, 35, 162-170.
- Sholt, M., & Gavron, T. (2006). Therapeutic qualities of clay-work in art therapy and psychotherapy: A review. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 23(2), 66-72.
- Webb, N. B. (Ed.). (2002). *Helping bereaved children: A handbook for practitioners* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Webb, N. B. (2003). Play and expressive therapies to help bereaved children: Individual, family, and group treatment. *Smith College Studies in Social Work*, 73, 405-422.
- Worden, J. W. (1991). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer.
- Worden, J. W. (2004). **悲傷輔導與悲傷治療** (李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯)。台北：心理。(原著出版於1995)
- Wolfelt, A. D. (1992). Ten common myths about children and grief-part I, *Bereavement Magazine*, 16(1), 38-40.
- Yalom, I. D. (2001). **團體心理治療的理論與實務** (方紫薇、馬宗潔等譯)。台北：桂冠。(原著出版於1995)

# **Expressive Art Therapy : Therapeutic Factors in Children's Grief Group Counseling**

Hui-Yu Chao\*

Shin-Yi Tseng

Yu-Chuan Huang

## **Abstract**

Separations and deaths are inevitable agonies, particularly for young children since they especially need appropriate means for expressing their fear, anger, sadness and other conflicting feelings and thoughts. In recent years, expressive art therapy in grief group counseling has been found effective for emotional catharsis, emotional support and resilience. The task then is to delineate therapeutic factors that help children deal with sorrow in children's grief group counseling.

Based on Yalom's (1995/2001) group therapy, this study reviewed Taiwan's empirical studies published between 1999 and 2009 on the use of expressive art therapy in children's grief group counseling. Findings and suggestions are provided as references for practitioners.

*Keywords: children's grief group counseling, expressive art therapy*

---

Hui-Yu Chao*	National Pingtung University of Education (tiwey.1002@yahoo.com)
Shin-Yi Tseng	National Pingtung University of Education
Yu-Chuan Huang	National Chiao Tung University