

明道大學 一〇一學年度 第二學期特教知能研習 - 『家族治療理論與技術-實例分享』工作坊花絮報導

時間: 102.05.10

地點: 資源教室

主講人: 臺南大學李岳庭教授

家族治療是指藉著分析家庭中，各成員之間複雜且缺乏平衡的關係，並藉各種理論對家庭中所呈現之病理現象做分析治療，以建立可以處理內在與外在衝突的健康家庭功能。

102年5月10日諮商輔導中心，邀請國立臺南大學李岳庭教授帶領老師們，運用短講、小組討論、角色扮演、案例分析的方式，以真誠、耐心、尊重、支持、同理及了解，建立會談的安全氣氛，並強化家庭的優點及提供對問題的希望感，提供未來會談的方向，從系統的角度評估了解家庭系統如何運作，以及探求介入點。





家庭是個人身心發展的環境，與個人健康有關之心理社會因素中，家庭成員間的互動模式與家庭生活事件的發生皆佔有一席之地；最後老師給大家一個回家作業：『1分鐘寫20個情緒紓解方法』，建議夫妻平常可以練習，1分鐘內，寫下20個自己紓解情緒的方法，再彼此交換，一般人一聽到20個，可能會覺得1分鐘好短，怎麼可能寫得出來20個？

首先，處理情緒的方式千萬不可以只有一種，再來，如果連自己心情平穩的時候，都想不出20項如何處理低潮情緒，心情不好的時候，一般人會採用的，通常是自己最「習慣」用的方式，但卻不一定是好的方式(例如，血拼刷卡刷爆，喝酒等)，情緒處理後，結果反而更糟糕。

不過，最重要的是透過這個小遊戲，可以讓妳更加了解另一半情緒低潮時，他最需要的是什麼，有趣的是，也許你會發現，原來對方喜歡的方法，跟你原來以為的，並不一樣唷！

圖文：學務處諮商輔導中心 蔡月娟