

遊戲治療在後疫情兒童輔導之應用

彭美蓉

嘉義大學輔導與諮商研究所碩士生

張高賓

國立嘉義大學輔導與諮商學系教授

黃曉蓓

嘉義大學輔導與諮商研究所碩士生

一、前言

2019 年底中國爆發新冠肺炎 (Coronavirus disease, Covid-19)，病毒迅速擴散至全世界，造成數百萬人死亡；世界各國政府為了抑制疫情的擴散，不得不採取關閉邊境以及諸多因應措施，包括確診者隔離、關閉學校、關閉公共場所（如圖書館、運動中心、游泳池等）。這些措施不僅影響經濟、生活娛樂、人際社交活動、課業學習，同時也大大影響個人心理健康。世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 在疫情爆發後提出一份報告指出，新冠疫情造成了全世界廣泛性的恐慌、焦慮、以及壓力 (WHO, 2020a)。

疫情期間，政府的社交距離限制政策嚴重影響了民眾的心理健康照護。尤其在學校停課之後，原本有心理健康服務需求以及行為議題的兒童無法獲得及時的輔導或心理治療的協助，使學童原本的心理健康和適應問題陷於惡化的風險之中，更造成家庭壓力，尤其是有特別需要心理服務照顧的兒童的家庭 (Corbett, Muscatello, Klemencic, & Schwartzman, 2021)。學校是兒童能獲得心理健康服務的第一個場域 (Ray, Armstrong, Balkin, & Jayne, 2015)，而當學校關閉之後，也形同剝奪了兒童獲得直接輔導協助的機會，其後續影響令人擔憂。基於此，本文乃透過文獻分析整理，以探討在後疫情時代，兒童輔導工作的主要模式——遊戲治療的應用內涵應如何因應擴展或調整，以滿足危機時期下兒童心理健康服務的需求。

二、疫情對兒童心理健康的影響

在疫情衝擊下兒童是相對脆弱的一群，且較容易受到長期心理健康影響。根據一份研究探討 Covid-19 疫情對兒童和青少年心理的影響，研究結果顯示，在疫情期間和疫情之後，兒童及青少年容易出現高比率的創傷後壓力症候群、焦慮、和憂鬱等症狀 (de Miranda, da Silva Athanasio, de Sena Oliveira, & Silva, 2020)。該研究建議應協助兒童及青少年處理疫情帶來的心理健康的負擔。此外，國外一份針對家中有自閉症兒童的家長所做的問卷調查顯示，有自閉症類群障礙兒童在疫情期間出現較一般發展兒童更高的焦慮和壓力 (Corbett et al., 2021)；國內研究者針對自閉症類群個案在疫情期間的心理健康影響進行了研究顯示，疫情對於自閉症類群個案造成的衝擊和影響包括日常秩序被打亂了，以及情緒和行為的問題

增加了，同時疫情也增加了自閉症類群個案照顧者的壓力（陳碩甫、蔡文哲、簡意玲，2021）。對於自閉症類群個案及其家庭受到疫情影響的狀況，國內外的研究皆指出負向的結果。疫情迫使一些家長失去工作，因此經濟狀況也成為家長壓力升高的因素之一（Feinberg, et al., 2022）。當家庭經濟壓力大時，兒童較可能暴露在家暴的風險中，而學校關閉使得兒童無處可申訴（de Miranda et al., 2020）。

三、疫情對親子關係的影響

Feinberg 等人探討 Covid-19 對於家長、兒童、以及家庭功能的影響。研究發現在疫情爆發後第一個月兒童的內外化問題及家長的憂鬱變得更嚴重了，家長的壓力與親職品質也產生中等程度的惡化（2022）。新加坡一份調查研究（Chung, Lanier, & Wong, 2020）指出，2020 年 4 月至 5 月疫情高峰期間，經濟高度的不確定性以及社會支持度的缺乏造成家長育兒的壓力。當壓力增加時，家長曾經對兒童大吼以及打屁股。有鑑於這些危險因子可能導致兒童虐待事件，該研究主張，提供家長支持及降低疫情衝擊是非常重要的。此外，隔離措施，兒童居家上課都讓父母感到壓力很大。尤其是父母須單獨面對生活、工作、以及育兒的責任而沒有任何資源的支持。這個情況可能使得家長處在一個痛苦的高風險中，以至於削弱了他們成為支持性照顧者的能力（Spinelli, Lionetti, Pastore, & Fasolo, 2020）。疫情對於國內家庭經濟的衝擊亦不亞於國外，根據行政院主計總處公布的資料顯示（中華民國統計資訊網，2021），110 年疫情高峰期的失業人數為 48 萬 9 千人，失業率為 4.11%。因家庭經濟變故而升高的家庭衝突極有可能增加兒童的緊張、害怕、以及不知所措，並引發一些情緒或行為的問題。可見疫情的爆發及持續，對於親子關係呈現負面的影響。這些影響對於兒童心理健康的衝擊不容忽視。

四、疫情期間遊戲治療應用於學校之限制

遊戲治療是兒童輔導工作的重要媒介之一，然而在疫情嚴峻時期，學校關閉，學童在家上課的措施，使得以面對面進行的遊戲治療受到了挑戰及限制，包括場地的限制，以及法規上的限制等。

（一）遊戲治療受限於防疫期間場地使用之限制

臺灣遊戲治療學會（Association for Taiwan Play Therapy, ATPT）（ATPT, 2006）對遊戲治療的定義為：「透過遊戲的特性，將治療的元素加入遊戲情境中，以遊戲做為治療的媒介，協助兒童與治療者建立良好互動關係的治療方法。」反映出「具有治療性的遊戲情境」是一個關鍵的因子。在心理治療關係中強調的是安全與保密，能提供一個可信任且自在的空間讓兒童可以展現真實的自我，才能在諮

商關係中投入有效的心理治療方法，幫助兒童在玩遊戲的情境中重新建構健康的自我，促進兒童發展出修復自我的力量。疫情期間緊急應變的通訊關懷措施似乎無法有效進行遊戲治療模式，尤其對於需要高度關懷的輔導對象，通訊關懷可能無法提供遊戲治療的療效因子，例如讓「情緒水庫」洩洪（梁培勇，2006）。政府強調停課不停「輔」，因此積極找出遊戲治療的替代方式，才能使兒童輔導工作持續而不中斷。

（二）通訊諮商之適用限制

我國衛生福利部在 2019 年頒布《心理師執行通訊心理諮商業務核准作業參考原則》，係指當事人接受實務工作者以固定通信、行動通信、網際網路及其他可溝通之通信設備或方式，提供非面對面之心理諮商/治療服務。疫情爆發後世界各國政府紛紛通過採用通訊諮商方式，繼續提供心理健康服務。我國政府亦規定心理健康實施機構可在審核通過後，提供通訊諮商服務。然而，通訊諮商模式並不適用於 18 歲以下兒童。疫情限制了兒童心理輔導的介入應用方式。疫情期間，遊戲治療模式在學校的應用困境有待突破。

五、後疫情時代遊戲治療之彈性應用

整合分析研究證實，當家長參與治療時可以收到大的效果（Bratton et., al., 2005）。在後疫情時代，延伸遊戲治療的應用方式可以彌補法規上的限制，為兒童的心理健康服務，尋求一個較符合需求的替代方式。

（一）後疫情時期兒童輔導工作

教育部於 110 年 7 月 1 日發布「嚴重特殊傳染性疾病期間各級學校及學生輔導諮商中心通訊關懷與輔導諮商參考原則」。明定：疫情期間學生不到校上課，輔導人員依據學生輔導法對學生以通訊方式施以關懷與輔導諮商，非心理師法所規範之心理師業務（教育部全球資訊網，2021）。輔導老師或心理師依據上述規定，針對進行中的輔導個案學生，在取得父母同意及陪同下，定期以電話方式提供關懷，直到疫情解除，學生重返學校。

（二）遊戲治療師的延伸——訓練家長為遊戲治療代理人之考量

1. 親子遊戲治療的概念

疫情期間美國一份文獻提出遊戲教練(play coach)的彈性治療概念，亦即治療師化身為遊戲指導教練，透過視訊的方式指導家長在家裡與兒童個案進行遊戲並接受督導（Smith, Norton, & Marroquin, 2021）。此做法類似兒童中心學派大師

Landreth 的十週親子關係遊戲治療模式（Landreth 10-week Filial Model Therapy）（曾仁美、高淑貞，2005）。疫情期間，受限於兒童無法進行通訊諮商，由家長代替治療師在家中與兒童進行遊戲，並接受視訊督導是一個可行的方式。

在後疫情時代，政府可以以前瞻發展的目標積極規劃，與民間社區諮商所合作推廣親子遊戲治療的課程。或者由學校定期開課，邀請家長參加，並由各學校的心理師擔任講師及督導。此訓練課程優點是，能同時訓練多位家長，為學校培養更多輔導老師或心理師的代理人。在非常時期可以代替輔導老師，提供兒童心理的照顧，減少因學校關閉延誤輔導而造成諸多家庭的壓力。

以 Landreth 的十週模式親子遊戲治療為例，其訓練內涵為，在第一週到第三週教導基本的親子遊戲治療的概念、兒童中心遊戲治療的原則、親子互動技巧、設立遊戲時間的原則、遊戲空間的安排、以及玩具種類的介紹等。第三週結束之後家長開始在家裡執行遊戲治療，每週一次，每次進行三十分鐘，並拍下影片接受督導。因此從第四週到第九週，每次安排督導一至二位家長的親子遊戲影片。在督導過程中，心理師回饋家長執行上的優點，鼓勵家長主動覺察孩子的特質，複習遊戲治療的技巧，並鼓勵團體成員給予受督的家長正向回饋。第十週進行總結，與成員一起評估學習心得，以及討論孩子的改變情形（曾仁美、高淑貞，2005）。

2. 家長為遊戲治療代理人的優點

家長參與遊戲治療不僅可以在危機時期發揮穩定兒童情緒行為的功能，親子遊戲治療課程也協助家長增進親職效能。國內有部分實徵研究，透過親子遊戲治療處理家庭重聚以及施虐父母議題，結果顯示其親子互動成效顯著（張高賓，2011&2013）。透過課程內容的學習，家長也學習到以兒童為中心建立關係的藝術。透過追蹤技巧，家長將學會如何表達自己與孩子同在。透過反映內容的技巧，家長也學會關注孩子做了那些事，並協助孩子知覺自己的經驗，表達出對孩子的關注。透過反映兒童在歷程中出現的情緒，家長可以向孩子傳達了解與同理。透過催化兒童做決定與責任回歸，家長更學會如何賦能孩子，並協助孩子學習負責。而透過治療性的設限，家長就能學到如何指出孩子的感覺、期待與想法，提供孩子另一個選擇。家長參加親子遊戲治療課程可以有效促進親子關係，並減緩學校心理師服務量能的負擔。

（三）遊戲治療場地的延伸－與社區諮商心理所合作

1. 持續提供兒童遊戲治療的服務

在疫情嚴峻期間，學校雖然停課，但是社區諮商所幾乎都能維持正常服務狀態。社區諮商所的營運受到疫情限制的機會比學校少，因此在學校停課時，政府

可以允許學校將有急迫需求的兒童轉介社區諮商所繼續服務，或其他緊急個案的轉介。現階段政府和社區諮商所已經有一些合作方案，包括兒童心理治療的服務以及教師協助方案。有些社區諮商所與學校合作的方式是接受學校轉介而來的個案，每個個案有服務次數的限制。因此，政府可以擴編預算，增加與社區諮商所合作的經費。在緊急狀況時，允許學校輔導室與社區諮商所聯繫，直接轉介有需求的兒童到社區諮商所接受遊戲治療的服務。此做法可以確保政府提供兒童心理健康服務不中斷，降低因疫情所帶來的衝擊。

2. 利用社區諮商所提供家長諮詢服務

遊戲治療在社區諮商所的運用模式通常包含家長諮詢服務。心理師在每次遊戲治療結束後，提供 10-20 分鐘的家長諮詢。在諮詢的時間，除了了解兒童在家裡的改變狀況之外，也提供家長一些有效能的親職教養知能和心理衛生教育，如 ADHD 或 ASD 兒童的症狀特徵及因應方式等。此外，提供家長同理的支持，藉著認同家長的處境，協助降低親子關係壓力。同時，與家長成為同盟合作關係也是家長諮詢工作重點之一。

六、結語

遊戲治療是很受歡迎的兒童心理治療或校園輔導的介入方式。疫情持續三年造成諸多成人及兒童心理健康問題。由於現階段通訊諮商無法適用於 18 歲以下兒童或青少年。學校停課期間遊戲治療的執行確實受到嚴重影響，校園的輔導斷斷續續的結果造成兒童的問題難以得到緩解。對於一些緊急兒童個案的需求無法提供有效的協助。本文的探討來自於筆者在疫情期間實習的經驗與心得。期待藉著本文能帶動更多先進專家們一起探討遊戲治療的擴展應用方式，關注並爭取政府提高兒童心理健康服務的預算，增加與社區諮商所的合作，定期辦理親子遊戲治療家長研習，以促進後疫情時代遊戲治療應用的發展。

參考文獻

- 中華民國統計資訊網（2021）。取自<https://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=47336&ctNode=5624&mp=1>
- 臺灣遊戲治療學會（Association for Taiwan Play Therapy, ATPT）（2006）。**遊戲治療是甚麼？**取自<http://www.atpt.org.tw/>
- 張高賓（2011）。破鏡重圓：親子遊戲治療於家庭重聚之介入成效與其改變機轉之研究。**家庭教育與諮商學刊**，10，63-95。

- 張高賓（2013）。喚醒他們的愛：親子遊戲治療對於提升施虐父母的親職功能及改善受虐兒童情緒困擾之成效。《教育心理學報》，44，499-520。
- 教育部全球資訊網（2021）。取自https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=0413447D7FC AF896
- 梁培勇、郭怡君（2013）。你在做遊戲治療嗎？。《臺灣遊戲治療學報》，3，1-15。doi:10.6139/JTPT.2013.3.1
- 陳碩甫、蔡文哲、簡意玲（2021）。自閉症類群個案面對COVID-19疫情之衝擊與因應。《臺灣醫學》，25(6)，824-835。取自[https://doi.org/10.6320/FJM.202111_25\(6\).0014](https://doi.org/10.6320/FJM.202111_25(6).0014)
- 陳信昭、陳碧玲、王璇璣、曾正奇、孫幸慈、蔡翊楦、曾曉虹（譯）（2014）。《遊戲治療：建立關係的藝術》（原作者：L. G. Landreth）。臺北：心理出版社。（原著出版年：2012）。
- 曾仁美、高淑貞（2005）。親子遊戲治療之發展與研究綜探。《中華輔導學報》，17，131-171。
- Bratton, S. C., Ray, D., Rhine, T., & Jones, L. (2005). The efficacy of play therapy with children: A Meta-Analytic Review of Treatment Outcomes. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(4), 376-390. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.4.376>
- Corbett, B. A., Muscatello, R.A., Klemencic, M. E., & Schwartzman, J. M.(2021). The impact of COVID-19 on stress, anxiety, and coping in youth with and without autism and their parents. *Autism*. Res 2021;14: 1496-511.
- Chung, G., Lanier, P., & Wong, P. Y. J. (2020). Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parent-child relationship during coronavirus (COVID-19) pandemic in Singapore. *Journal of family violence*, 1-12.
- de Miranda, D. M., da Silva Athanasio, B., de Sena Oliveira, A. C., & Silva, A. C. S.(2020). How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 51, 101845. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.101845>.

- Feinberg, M.E., Mogle, A. J., Lee, J.-K., Tornello, S. L., Hostetler, M. L., Cifelli, J.A., Bai, S., & Hotez, E.(2022). Impact of the COVID-19 pandemic on parent, child, and family functioning. *Fam. Proc.*, *61*: 361-374. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/famp.12649>
- Ray, D. C., Armstrong, S. A., Balkin, R. S., & Jayne, K. M. (2015). Child-centered play therapy in the schools: Review and meta-analysis. *Psychology in the Schools*, *52*(2), 107-123. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/pits.21798>
- Smith, T., Norton, A. M., & Marroquin, L. (2021). Virtual Family Play Therapy: A Clinician's Guide to using Directed Family Play Therapy in Telemental Health. *Contemporary Family Therapy*, 1-11.
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in psychology*, *11*, 1713.
- World Health Organization (2020a). *Coronavirus Disease (COVID-19) Advice For The Public*. Geneva: World Health Organization.

