

# 讀懂你的心，給你我的心

## 談祖孫會心團體對家庭關係的影響

國立台灣師範大學社會教育學系博士班 林姿吟

國立中正大學成人及繼續教育學系博士班 李連冀

### 前言

會心團體 (encounter group) 是透過經由訓練的催化員 (facilitator)，協助團體成員在和諧、互信及互助的氣氛下，進行彼此深度的交流與對談，以達成員間更緊密的聯結與情感的連繫。祖孫平日除了生活上的交談，大多欠缺深度的對話與了解，容易造成彼此的疏離與誤解。本文主要在探討透過由祖孫所組成的會心團體，在催化員的引導下，讓祖父母與孫子女在開放與安全的環境下表達自己的思想、情感與夢想，除了增進代間彼此的認識，更增加代間更多深層的思想與情感的交流。除此之外，在會心團體中學習到的表達與聆聽技巧，以及懂得欣賞他人及接納不同的意見，並藉由同儕成員的仿效與鼓勵等重要因素，都能讓參與成員進一步將習得的技巧應地用在真實的家庭生活情境中，以促進家庭關係的和諧與融洽。



圖一 祖孫間的對話常停留在生理關注的層次

### 進行方式

團體由一至二名催化員及六至十名的代間成員 (祖孫的比例儘量一致，並至少有二個家庭) 所組成，選定一個週末或大家可共同空出來的時段，於舒適、安靜而不受打擾的環境下，由催化員運用專注、傾聽、重述、具體、發問、引導、同理心、支持、面質、自我開放、保護及摘述等團體領導技巧，以使團體能有效地運作。

小朋友可以用圖畫表達想法。



圖二 會心團體的進行可增加代間溝通的深度

現在的小孩懂得比以前多很多。

### 團體的效果

Yalom (1970)認為團體的療效因子共有十二項，分別是希望的灌注 (instillation of hope)、利他 (altruism)、團體凝聚 (group cohesiveness)、指導 (guidance)、普同性 (universality)、自我了解 (self-understanding)、家庭重現 (family reenactment)、內注性人際學習 (interpersonal learning-input)、外現性人際學習 (interpersonal learning-output)、仿同 (identification)、宣洩 (catharsis) 及存在因素 (existential factors)，一般團體大多施行在醫院、社福機構或學校，倘若能運用其中的技巧於社區，特別是針對代間的家庭成員進行，在共學及共同成長的情況下，改變每位團體成員的動機、感受力、對自我及他人的態度和依賴性，對家庭的信任感及凝聚力都會因而提升。

### 結語

代間關係除了量的增加之外，更需要質的提升，活動或聚會可以讓祖孫有更多的時間互動，但深度的對談可讓祖孫培養出更濃厚的感情，這需要有更多的會心團體來協助祖孫們共同成長。

