

台灣心理劇學會

Taiwan Association of Psychodrama

會訊 BOARD NEWS

第二期

2017.11.21

發行人 鄒繼礎
編輯顧問 賴念華、鄒繼礎
主編 曾素梅
編輯 張亦瑾、王承蘭、郭人福
美編 莊堯安



www.taptaiwan.com.tw



0965-323-195



taptaiwan@gmail.com



搜尋：台灣心理劇學會

主題		頁碼
理事長的話—省思與再出發	鄒繼礎	P.01
2018 年會—社會療癒：開啟再作夢的勇氣	張亦瑾	P.02
今年秋冬的心靈盛宴—親炙大師風采	曾素梅	P.03 – 04
夢想與智慧的傳承—	賴念華	P.05 – 08
心理劇哲卡大師誕辰 100 週年紀念工作坊		
2017 年佛州 Tampa 美國心理劇年會分享	王承蘭	P.09 – 11
心理劇書訊	陳信昭	P.12 – 13
專業實務交流—	曾正奇	P.14 – 16
以心理劇角度看會談中的焦點轉換		
來自 2017 年會開幕帶領人的迴響	趙乙勵	P.17 – 20
心理劇推廣快報	郭人福整理	P.21 – 31

理事長的話

省思與再出發

台灣心理劇學會理事長 鄒繼礎

心理劇、社會計量與社會劇都是以 Moreno 哲學與信念為基礎，瞭解與探究人際現象的重要方法。心理劇在台灣的發展非常快速，Moreno 的自發與創造的根基，已深入台灣心理劇人的骨髓。我們有很多技術純熟，風格獨特的訓練師與導演，在社區、諮商與臨床實務工作上的表現也相當出色。相對於心理劇，社會劇在台灣的發展與運用，顯然比較冷落。如何在心理劇的基礎上，進一步多元運用 Moreno 的心理劇方法，包括社會劇及社會計量來改變教室、人群、社會，甚至政治，是台灣心理劇發展往前邁進時，需要停下省思與再出發的成熟時機了。

可以讓社會劇發展更豐富的方向之一為，藉由國際交流，引入多元的活水，為台灣心理劇開拓更廣闊的可能性。台灣心理劇學會今年便分別邀請紐澳的社會劇訓練師 Sara Crane 與 Elizabeth Synnot 及美國的社會劇大師 Antonina Garcia 來台，開設社會劇訓練工作坊。美國與紐澳兩個地區在社會劇發展上，風格迥異，可以為台灣發展屬於自己的理論、方法與實踐，帶來新的刺激與允許。

Antonina Garcia 將於 2018 年本會年會給予大會主題演講，題目為「社會劇與社會療癒：Moreno 的信念—最真實的療癒，應以全人類為目標」，另有三天會前訓練工作坊及三小時的大團體工作坊，有系統地呈現 Moreno 的哲學精神與社會劇方法。Antonina Garcia 與 Patricia Sternberg 曾合著社會劇經典之作 Who's in Your Shoes? 多年來成為學習社會劇入門與進階的必讀的著作之一。我過去幾年曾幾次在美國年會參加 Antonina 與 Dale 合帶領的心理劇工作坊，瞭解 Antonina 給人安穩與細膩的風格。今年五月也參加了 Antonina 一整天的社會劇工作坊，很享受她的教學與精準的風格。

會後工作坊，將由 Moreno 的女兒 Regina Moreno，於年會第二天做專題演講「社會計量與心理劇發展：心理劇之母 Zerka Moreno 的貢獻」，並帶領兩天會後社會計量工作坊「『心電感應』及『探索家庭的社會原子』--心理劇之父-Moreno 的禮物」。

期待今年參與年會者，能從會前工作坊、大會到會後工作坊的旅程中，更深入體驗與深化社會劇與社會計量的運用，開啟社會療癒與再作夢的勇氣。

2018 年第九屆台灣心理劇學會年會暨學術研討會

社會療癒：開啟再作夢的勇氣

張亦瑾

海報製作/ 蔡易珊、莊堯安

如果你是台灣心理劇學會的老朋友，參加過不只一次的年會，必然會發現在各次年會的主題間，有著許多巧思。在學會成立初期，我們走過「融合與開展」、「開展與創新」、「創新與自發」，之後就進入「療癒系列」，從「自發與療癒」、「療癒與轉化」、「社會計量與社會療癒」、「關係療癒」到今年的「正向療癒」，期盼從自己與人我之間的療癒為起點，進而帶動社會與族群更多的療癒與力量。

我們即將於 2018 年 2 月 3、4 日展開第九屆年會，本次主題為「社會療癒：開啟再作夢的勇氣」。社會劇大師 Antonina Garcia 不僅將帶領 1 月 31 日至 2 月 2 日的會前工作坊，也將於年會中與我們同在；年會裡，一如往常般將有豐富的論文發表與平行場次工作坊，為大家帶來百花齊放般，既繽紛又專業的課程。此外，為了紀念心理劇母親 Zerka，我們也邀請了 Moreno 的女兒 Regina Moreno 擔任紀念研討會的主講者，更透過 2 月 5、6 日的會後工作坊，可以一睹她的專業風采。

最後，2018 年會將同步舉行的會員大會中，新一屆的理監事委員們也將要誕生，將台灣心理劇發展的接力棒繼續傳遞下去。

這麼重要的盛會即將展開，親愛的你，預備好要到逢甲大學來跟我們共襄盛舉了嗎？



今年秋冬的心靈盛宴——

不用出國，

也可親炙國際大師風采的心理劇暨社會劇工作坊

曾素梅

海報製作/ 蔡易珊、郭人福

攝影/ 學會工作團隊、張卉湄、陳偉惠

今年的初秋，澳紐心理劇學會理事長 Elizabeth Synnot 及前理事長 Sara Crane 應邀蒞台帶領了兩個場次的社會劇工作坊，以及心理劇講座、工作坊。尤其台中與台北場次的社會劇場中，學員們經驗了以真實經驗為出發點，迥異於美國的社會劇風格，相當獨特，令人印象深刻。此外，Elizabeth Synnot 及 Sara Crane 也在本學會期刊賴念華主編及黃創華副主編的邀約下應允擔任期刊顧問，開啟了台灣心理劇與國際連結的更多可能性。



左起黃創華、賴念華、Elizabeth Synnot 及 Sara Crane

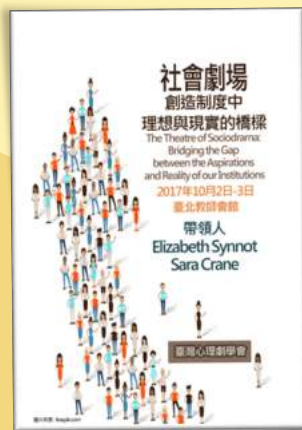


社會劇場中的共創與感動



鄒繼礎理事長於台中國家歌劇院五樓 VVG Food Play 餐廳設宴歡迎兩位講師





2017年初秋紐澳社會劇、心理劇工作坊

感謝台灣心理治療與心理衛生聯合會主席陳俊鶯醫師的協助聯繫，促成了本年度十二月份的另一場大師盛宴【愛在蔓延－跨世代家族心理劇】，再現家系資源，預防代間創傷工作坊。

本工作坊將由來自英國，定居於瑞典，工作遍及亞洲、美國、澳洲及紐西蘭的 Kate Bradshaw Tavon 所帶領。她是一位實務經驗豐富的心理劇訓練師，擅長結合心理治療的理論與方法協助個人、伴侶、團體與組織。她師承自家譜心理學 Anne Ancelin Schützenberger 教授，專長為治療創傷的跨世代傳遞。鍾愛的座右銘為 “Go confidently in the direction of your dreams! Live the life you've imagined.” 這是一場歲末寒冬的溫暖獻禮，讓我們在愛的蔓延裡迎接 2018 年，精彩可期……。



夢想與智慧的傳承——

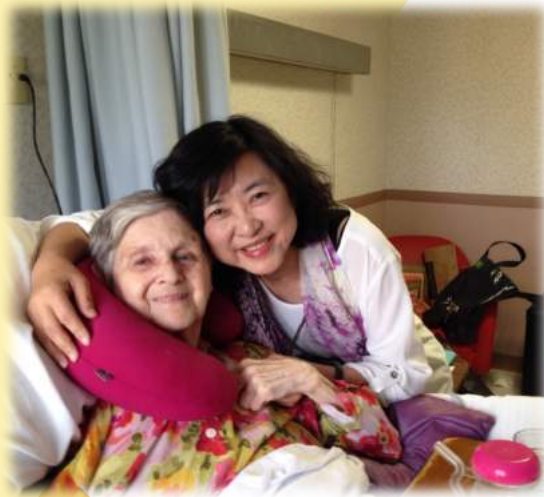
心理劇哲卡大師誕辰 100 週年紀念工作坊

國立臺北教育大學心理與諮商學系教授 賴念華

攝影/ 紀念工作坊工作團隊

2016 年 9 月 19 日是全球心理劇的大事，哲卡·莫雷諾（Zerka T. Moreno）享年 99 歲離開人世。哲卡，是心理劇創始人莫雷諾（J. L. Moreno）的第四任妻子，她對心理劇的重要性，正如莫雷諾所說：「在我極富創造性的一生中，最重要的一件事就是在 1941 年找到工作夥伴，並且在 1949 年與她結為連理，她就是哲卡。如果我還能期待自己的生命有什麼不一樣的話，我會希望早 15 年遇見她。」、「哲卡的出現對於心理劇的持續發展是相當重要的。」哲卡不但使莫雷諾的生命更加圓滿，她更是將心理劇推上巔峰、發揚光大的重要人物。

台灣諸多心理劇夥伴都曾參與過她的訓練、目睹她的風采、當過她劇中的主角、收過她的鼓勵與祝福，她真的是一位氣質非凡的女性，她要人們在她離世時，「當我離世時，你去吃一頓美味的晚餐慶祝你自己的人生，因為我已經擁有一個好棒的生命！」（When I die, go out and have a good dinner and celebrate your life. I've had a great life）。



2014 年作者在美訪學，專程到哲卡的 Rockville 療養院進行探望。



2014 年母親節前，哲卡的兒子 Jonathan D. Moreno 前來，三人合影。

2017年6月13日正好是哲卡100週歲的生日。哲卡晚年移居 Charlottesville，同是心理劇訓練師凱特·賀金斯 (Kate Hudgins) 住在附近，一直有機會與哲卡生命最後階段有較多的互動。凱特十分理解哲卡對亞洲心理劇的期待與厚望—「透過心理劇來匯集東西方的智慧」的概念，因此，凱特力邀我¹一起承接這個使命以紀念哲卡百歲誕辰，也為亞洲帶來無價瑰寶的起點—「夢想與智慧的傳承—心理劇哲卡大師誕辰100週年紀念工作坊」(照片1)。



照片1：賴念華工作坊手冊封面。




照片2：工作團隊夥伴

這個活動由廈門華僑大學心理教育健康中心、普瑞森特企業管理諮詢有限公司共同承辦，主要帶領者是 Kate Hudgins (TEP)、賴念華 (TEP)，除此，我們團隊的助理導演有來自美國的 Mario Cossa (TEP)、Scott Giacomucci (PT)、Steven Durost (SW)，中國的桑志芹 (PAT)、趙冰潔 (PAT)，台灣的張卉涓 Lindsay (PAT)、張祐誠 (PAT)²，是一個跨國的工作團隊 (照片2)。

整個工作坊參與的成員約50人，有來自美國、香港、印尼、台灣、及中國各地夥伴。工作坊起始，分別由凱特和我將這麼多年來與哲卡面對面互動、接觸後所體驗到的精華，我們藉由角色扮演「獨臂女俠—哲卡」來和成員產生連結。我們傳遞出了哲卡對亞洲心理劇的期許、她所看重的自發、創造、愛，以及如何將心理劇帶入各個領域並融入生活中，最後，所有成員都與天上的哲卡連結，很多夥伴在這個當下都感動流淚。

¹賴念華2013年到美國拜訪 Zerka 時，Zerka 簽下了一張合約書給念華，期許能承接並設立亞洲哲卡心理劇推廣中心 (Lai, 2017)。

²各個簡稱，TEP:心理劇訓練師，PAT:心理劇準訓練師、SW:社會工作者、PT:心理治療師。



由於哲卡總是提醒我們要帶著好奇探索這個世界，她看重人類的自發與創造，唯有帶著愛、唯有自發與創造才有可能改變這個社會。於是，我們透過自發性的練習來作為團體的暖身，讓所有在場的夥伴藉由集體角色的演出，例如：母親與孩子，蟑螂與少女、乞討與助人者相遇等，來讓團體自發的相互連結，最後大家在場中自由的舞動，有即興、有靜默、有連結、有歡笑、有淚水...，沒有語言的隔閡、更沒有國界的分野，全場融入就是一個心理劇的大家族。

第二天由我導一場古典心理劇為起始（凱特說：「其實這已經是念華自我風格的心理劇」），志芹、祐誠是助理導演。下午由凱特導一場她自己所發展出來的螺旋心理劇，卉湄、冰潔擔任助理導演。我們希望讓與會者可以有機會體驗藉由自發、創造去突破固有的傳承，同時藉由行動帶出心理劇的核心概念「創造性準則」（Canon of Creativity），容許每一個人都可以發展出多樣的面貌。

第三天，團體藉由一場「會心」（encounter）開展了人與人的真實關係。藉由這場會心也翻攪出我們每個人在生活中的自己，從外在激烈的情緒、近乎失控的對話與表達，其實當與人們的內在連結時，卻是那份在乎、不想輕易放棄關係的自我。過程中，藉由場內不同聲音與各種情緒，來傳遞主角們內在真實的情感，透過多次的角色交換得以看見真實的自己與對方，脫去自己固化的眼光，而讓彼此可以重啟這份關係、相互擁抱、再次前行。

第三天工作坊下午，我們邀請團體的兩位成員一鍾亮紅（PAT）、王靜（PAT）來承接導演的棒子，這意味著一份「傳承」。我們接受了諸多哲卡的心理劇智慧，期待能用行動將之延續、傳承下去，他們這場劇透過心理劇中超越現實（surplus reality）的概念，讓每組共同演出十年後的自己，在充滿創意的點子中，我們在海邊沙灘上穿著比基尼唱歌、跳舞，參加心理劇工作坊、相互會心，大家 high 翻天了。

最後，因為凱特食物中毒得先離開團體去看醫生。我和志芹臨時承接帶領團體結束的角色。我們將哲卡諸多智慧的種子，用象徵的手法、以行動的方式直接傳承出去，分送給 Mario 帶回印尼，Scott 和 Steven 將智慧種子帶回美國，王靜、亮紅將之傳遞給來自中國各個省份的成員，卉湄、祐誠將智慧的種子帶回台灣，大家共同傳承哲卡的智慧至各地，結束前，我們帶著這顆智慧的種子為自己許願，三天工作坊也在此畫下句點。

除此，工作坊第二天晚上有一場生日宴會，凱特、志芹、卉湄、我四個人都換裝，穿上當年拜訪哲卡時，她送給我們的衣服（照片3），奇妙的是穿上了這件衣服猶如我們就被哲卡附身般，帶著她的智慧與傳承使命。當晚也準備了一個大蛋糕，上面寫著「夢想 智慧 傳承，哲卡 100 週歲生日快樂」（照片4），彼此高唱生日快樂，最後大家點著蠟燭的燭火圍繞著蛋糕一起許願（照片5）。整個晚會彼此交流、分享，同時讓與哲卡有互動經驗的人，分享過往那段相遇的故事，當過哲卡主角的人，分享被療癒的經驗，未見過的人依舊可以說出心中或風聞中的哲卡。一串串的故事會聚在現場，似乎哲卡就在這個會場與我們同在般。

這三天似乎是天堂哲卡與人間的我們相遇，是心理劇理念的落實，我們也將這份智慧的種子帶回台灣播種、耕耘、傳承，讓這份愛的使命持續流淌在亞洲。



照片3：工作團隊夥伴張卉湄、凱特、賴念華、桑志芹穿上 Zerka 的衣服合照。



照片4：慶賀 Zerka 百歲誕辰的生日蛋糕



照片5：蠟燭+生日蛋糕+每人獻上玫瑰的祝福

Lai, N. H. (2017). Encounters with Zerka in Taiwan and in the United States. *The Journal of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy*, 65, No.1(A), 86-93.

2017 年佛州 Tampa 美國心理劇年會分享

王承蘭

攝影/ 鄒繼礎、林慈玥、希雅特·烏洛、柯瑞涵

因著想經驗美國東岸心理劇年會的不同風格，便又再度飛往美國朝聖，然而更重要的原因是，想來到物理空間與 Zerka 奶奶您最接近的地方，跟著前輩們一同悼念您，感受您所說的心裡劇落實在生活中的一切，包括死亡。

就在年會議程的最後一個傍晚，夕陽餘暉映照的沙灘上舉行著 Zerka 的戶外追思，參與者手執花束，緩步在綿柔的貝殼砂裡，向著日落的海水踏去，大夥各自以自己的速度、方式，內心上演著與 Zerka 交會的個人劇。我輕柔地放下手裡的花，看著它在浪裡飄移，我跟老奶奶說，我將持續在宇宙中與您相遇，謝謝得自您身上傳承的這份愛與流動，謝謝心理劇讓我領受人我之間的真實與美，更謝謝您送給我這些看見我、愛護我更引領我學習的人師們。



轉身緩緩地離開岸邊，迎接我們的是一場打鼓唱跳的歡樂饗宴，一時之間的我頗難轉換這樣的情緒落差，也許是文化差異，也許真的是在落實 Zerka 奶奶您臨終前所交代的「當我離世時，你們去吃頓美味的晚餐慶祝你們自己的人生，因為我已經擁有了一個美好的生命！(When I die, go out and have a good dinner and celebrate your life. I' ve had a great life!)」。一場伴著精緻小點，學著拍擊非洲鼓，恣意唱跳，徜徉在律動音符中的小小樂師與行動舞者，在這追思的夜裡狂放、盡興著。



議程最後一天的早晨大會進行著空椅追思，諸多心理劇的前輩們，藉著空椅的訴說與角色交換，表達對 Zerka 的感謝，訴說著與 Zerka 相遇的點滴或相仿的生命經驗。而會場外有著咱們鄒繼礎理事長連夜趕工的台灣心理劇學會追思壁報看板，一同輝映並參與著追思活動的進行。



左至右：Regina (Moreno 女兒)、希雅特·烏洛、Miriam (Moreno 孫女)、鄒繼礎

最後，說說此行參與年會工作坊的學習，對我而言印象最深刻的就屬 Antonina Garcia 所帶的社會劇，親切大方與結構分明流暢是我對她的最大印象，六句對話引入關係情境的互動很是巧妙的暖身，會後 Antonina Garcia 受理事長繼礎之邀，答應擔任 2018 年台灣心理劇年會主講佳賓。John Olesen 樸質真切的特質展現於工作坊的帶領，簡短自述來台擔任考官的驚艷，當下暖身的帶領亦不諱言來自台灣 onsite 考生之創意，與有榮焉之感頓時湧入心頭。Heidi Landis 是一個活力十足且靈動的訓練師，將戲劇治療的隱喻元素帶入，最愛她營造團體的共創與行動化之交響合奏。Andrea 與 Scott 合帶之 Dancing with Your Shadow 將榮格的原型融入暖身活動的帶領，既開拓我的視野，更讓我經驗到心理劇與其他學派整合的變化與豐富。



來自台灣的我們合影於年會會場

書訊

把愛找回來——心理劇在悲傷輔導上的運用

回到愛裡——心理劇、社會計量與社會劇的實務運用

陳信昭

(自然就好心理諮商所創辦人、殷建智精神科診所主治醫師)

三年多前有一天游金潁博士請我幫他即將出版有關心理劇的書寫序，我很高興地接受他的邀請，因為知道他在這方面已經從事超過 20 年的實務及教學工作，相信他寫出來的作品一定相當精彩。後來他把書籍的資料寄給我，在閱讀之後我心中大為驚艷，認為台灣學習心理劇的專業工作者有福了，更高興在書籍正式出版之前有榮幸能先睹為快。

《把愛找回來——心理劇在悲傷輔導上的運用》這本書於 2014 年 4 月由心理出版社出版，共有八章，前兩章是基本概念篇，分別描述心理劇在悲傷輔導上的基本概念以及死亡失落與悲傷療癒的基本概念，後面六章是心理劇的實踐，每章描述一個完整心理劇的實務單元。

本書是國內少數幾本心理劇專業工作者透過本土經驗所寫有關心理劇的專業書籍，因此在閱讀之際多了一份親切感，也更能感受到書中主角的處境以及專業介入的脈絡，這是本書值得推薦的第一點。書中運用實際的案例歷程加上專業解說，可以協助有心學習心理劇的工作者理解導演在導劇時的內在思維及歷程，進而幫助他們更快學習到心理劇的專業實務，這是本書值得推薦的第二點。書中也利用諸多篇幅提及心理劇的理論闡述，並且融合了西方心理學與東方中醫的思考，是融合取向的具體呈現，也是作者多年學習之後的重要成果展現，這是本書值得推薦的第三點。



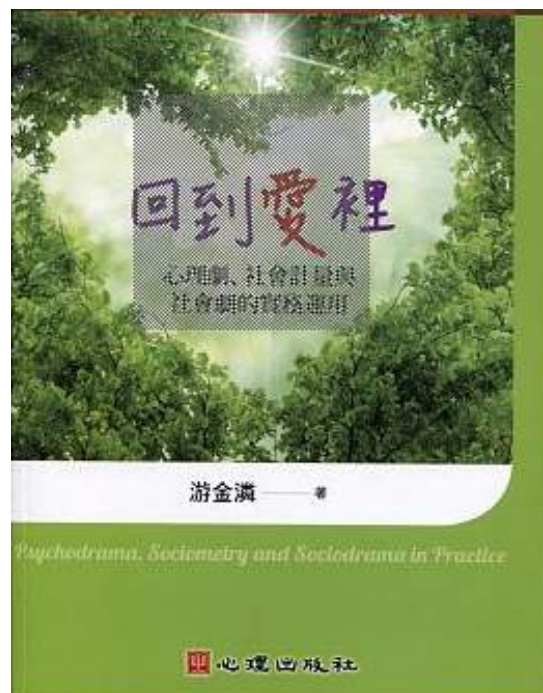


最近正在重讀龔鈺博士的《易術—傳統中醫、心理劇與創造性藝術之整合》，也立刻想到游金潑博士所寫的這本書，相信這兩本書會是台灣心理劇領域很重要的著作。

編者註：

游金潑博士繼《把愛找回來—心理劇在悲傷輔導上的運用》一書之後，於今年十月又出版第二本心理劇專書《回到愛裡—心理劇、社會計量與社會劇的實務運用》，精彩可期。

本書內容包含心理劇的歷史、諮商倫理、專業心態、社會劇、社會計量，並詳實呈現憂鬱症、目睹家庭暴力、親子衝突、夫妻衝突、身體疾病、夢、依戀關係、老人喪偶悲傷輔導等的心理劇案例，讓讀者了解整個心理劇的做劇過程，涵化帶領心理劇技巧，並在閱讀案主的生命故事時，能夠覺察自己、成長自己，從中滋養生活與生命智慧，讓自己回到愛裡，珍惜自我與身邊的人、事、物，讓生活、讓生命、讓身心靈更有力量、更有愛，達到用愛平和天下，以情溫暖人間之目的。



專業實務交流

以心理劇角度看會談中的焦點轉換

自然就好心理諮商所心理師兼所長 曾正奇

在專業工作中，正奇經常應用心理劇在心理治療的不同層面，以下分享心理劇三個技術（替身、分享和鏡觀）應用於會談現場中焦點的轉換。



在專業學習或實務工作中，不知你是否曾經試著透過逐字稿來分析或會談後的回顧，回頭看看在會談過程中，說了什麼話？說話的位置？或回應的意圖為何？正奇應用心理劇中幾個技巧談談會談歷程中發生的事，也看看治療師做了什麼回應。

用替身觀點同理案主

身為助人工作者，相信都上過助人技巧課程，在學習同理、傾聽時，老師都會教學習者透過某些句型，來達成某些治療的技術或意圖，以傾聽同理或情緒反應來說，可能會透過以下的幾個句型來反應。

- 是不是你會覺得…(主要情緒)
- 聽起來似乎你感到…(主要情緒)
- 聽你提到…(事件)，讓你感到…(主要情緒)
- 這真的會讓人很…(主要情緒)

你是否也透過這些句型的套用與表達，讓受輔者感受到同理和接納。不過，你是否也發現，這些句型的互動模式，呈現的是 A(助人工作者)主體對 B 主體(受輔者)的同理或傾聽。從某個角度來說，這樣情緒的反應是有「距離」的，因為很明顯的這樣的回應模式是兩個主體的互動。

接著我以心理劇的替身角度（由治療師扮演案主的替身）來進行同理，那呈現出來的就是與案主站在同一個位置，由案主的內在發出聲音，所以它是一種與案主同在的概念。在應用這樣方式進行同理（情感）反應時，治療師的表達就是「直接說出案主內心的 O.S.」如：「這個人真過份（帶著氣憤語氣說）！」而不同於常見的諮商語言回應案主：「聽起來你很生氣（治療師同理案主）。」

透過心理劇的替身訓練，助人工作者會直接轉換位置到案主的立場，說出案主可能會說出的話，當然如果治療師夠投入替身的角色，就能夠在會談過程中，說出案主還沒有說出來、或尚未覺察到的內容，用諮商技術的觀點來看，這就是深度同理（或高層次同理心）。就心理劇而言，那就是治療師已經從角色取得、到角色扮演，最後達到角色創造的位置。未來在進行實務工作時，試著透過替身的角度進行同理反應，相信你會更能夠說出貼近案主的同理性回應。

用分享角度自我坦露

在會談的過程中，除了上述的同理之外，治療師有時候需要把自己變成「工具」，做出適當的自我坦露或自我涉入的表達。這部份的作法在心理劇的學習中，會心、分享就是最好的學習。分享對心理劇來說是一個愛回去的歷程，分享的內容是主角故事帶給自己的觸動，這是一個非常有溫度的表達。

如果在治療的過程中，治療師針對自己的部份，能夠提供給案主真誠、充滿愛的表達，那麼這樣的回應方式，就會讓案主從中感受到溫暖和普同感。再者，心理劇分享的原則是「不批評、不建議、不分析、不回饋、不提問、不比較」，純粹談個人生命經驗的觸動，因此，分享讓治療者與案主處在一個沒有高低地位、也沒有上下評價的平等位置中。這樣的自我坦露和涉入，對案主來說會是一種有力的支持和溫暖的包容。

用鏡觀方式看待關係

治療會談中，除了治療師與案主的你、我關係外，另一個是站到超出你我的位置，看待發生在兩人之間的關係狀態、情感發展與自我位置等等。就助人技巧來說，這可能類似立即性的治療技巧，也就是跳出兩人的位置，看到彼此的發展狀態。



從心理劇鏡觀技術的學習，正奇在會談的過程中，會試著邀請案主一起站起來，走到兩張會談椅的另外一邊，請案主一起看看會談中的兩人，亦即剛剛坐在位置上的案主與你，在這段時間裡談了什麼、又感受了什麼，當然也可以邀請案主站起來看看，在會談過程中，案主個人的內在變化是什麼。幾次的實務經驗都讓我有驚訝的發現，許多案主卡住的表達或情感流動，都會在鏡觀之後，有了不同的覺察和看見。

心理劇的學習對助人工作者來說，真的是一項不錯的選擇。以上所分享應用心理劇的技術，看待會談過程中治療者的反應和表達，希望能提供各位不同的視點去看到自己的會談歷程。其實在生活過程中，這三個角度的聚焦、釐清和表達，對彼此關係的覺察和調整也有幫助，此外，我也發現這樣的角度轉換和表達，類似於心理位移書寫，即針對同一事件依序使用「我」、「你」、「他」不同人稱來敘述。

感謝各位的閱讀與分享，如果對於內容有任何的疑議或衍伸想法，也歡迎透過本人的部落格進行聯繫與討論。

本文經作者同意刊登，出自曾正奇賦能諮詢網（部落格）

<http://www.doctseng.com/25991314562099820139/6764803>

來自 2017 年會開幕帶領人的迴響

接受、挑戰、經歷、展望



政大英語講師，行動開幕式夢想專案負責人 趙乙勵

攝影/ 夢想專案工作團隊

在 2017 年年初對我而言，能融合一人一故事劇場的元素來帶領心理劇年會的開幕式，是一個難能可貴的經驗。而剛巧同一年的暑假會至巴西完成紐約一人一故事劇場學校最後一階領導學（Leadership）的畢業課程，畢業前要完成的其中一份報告是與「帶領及應用一人一故事劇場於某個場域」有關，因此選擇年會開幕帶領為這篇報告的主軸並以英文撰寫，以便讓國外老師們可以藉由閱讀一個開幕帶領者的經驗，間接認識了台灣心理劇年會。這是本篇文章以英文撰寫的緣由。


The Challenges of Leading a Psychodrama Conference Opening

Last December, I was invited by the Taiwan Association of Psychodrama to lead and conduct an opening session by incorporating some elements from playback theatre for the 8th Annual Psychodrama Conference in Taiwan on February 4, 2017. According to Centre for Playback Theatre, Playback Theatre is defined as “an original form of improvisational theatre in which audience or group members tell stories from their lives and watch them enacted on the spot” (<http://www.playbacktheatre.org/>). My leadership role involved communicating with several coordinators from the Association of Psychodrama who were in charge of this

conference during the preparatory period.

More and more requests coming from the clients

Over the course of the two-month preparatory period, various requests kept coming. I soon realized that different coordinators seemed to have different expectations on what needed to be achieved in this 70-minute opening session. For instance, through playback, we were expected to make more than 300 participants, especially newcomers, be more connected to one another, propel them to become more spontaneous in psychodrama, bring in



some elements in positive psychology relating to the keynote speaker's speech, commemorate Zerka Moreno's contribution to psychodrama, give the participants short playback training so that any of them could spontaneously come up to the stage any time to playback any teller's stories, and have our team playback 5 guest speakers' speeches. All of these expectations were hoped to be fulfilled within 70 minutes.

Being a liaison between my playback team and the clients

In addition to the wide range of expectations, I also needed to be the liaison between my team and the clients—the various coordinators from the association. Being a leader, I needed to deal with the complaints, frustrations, arguments, and the hostile atmosphere, as well as the possibility of either party leaving, especially in regard to my own team members. I hoped that we could all cooperate in the process and on the day of the event, facilitate team practices and rehearsals, and conduct the warm up activities and the playback performance in the opening session.

The Precious Tips Learned through Conducting the Opening Session of the Conference

Over the course of the two-month preparation and the completion of the event, I have accumulated many precious learning experiences as a leader of the opening session of the 8th Annual Psychodrama Conference in Taiwan.

Come up with a back-up plan

Coming up with a back-up plan eased my anxiety. Although we did not follow this plan at the end, at least having the second plan eased my worries when facing the chaos.

Simplify to communicate with just one coordinator

As a leader, I needed to take care of both my playback team and my clients. Thus, I decided to ask the clients; various coordinators, to choose one representative who I could communicate with and confirm direction and details with in order to avoid confusion. As a result, having simply communicated with one coordinator, Yu-Chien, who could make a decision and who respected our ideas, helped move our work forward tremendously.

Be creative, work together, and find solutions

Working together and finding creative solutions with my client gave me a sense of achievement! After working together, Yu-Chien and I decided that our top two priorities were to propel participants' connection and spontaneity. Therefore, we came up with the idea to showcase Zerka and people's memories of her through a video that could be played before the opening session. Thus, when participants walked in, they could watch the video and learned about her. Therefore, the request concerning Zerka's commemoration would be covered prior to the opening session.

Balance between the clients' needs and the spirits of playback

One of playback spirits is to serve people in the community and not solely the ones in power. Moreover, the stories to be told should be spurred at the moment and not prepared beforehand. After many conversations with Yu-Chien, as well as communication with my playback team, we finally came to a consensus. The four speakers the client hoped us to do a playback show for could prepare a short personal story, rather than a formal speech, relating to psychodrama and positive psychology. However, because they also needed to know that I would interview them, we co-created the story together during the interview and my team would playback

for them. As for the audience members, my team and I would make sure that the participants could be warmed up enough and learned at least the form of fluid sculpture so they could playback for each other in their small groups. In this way, everyone in the audience would have a chance to be served and to serve others. Having these agreements, my client, my playback team, and I finally felt content to continue this work.

Sign a specific and doable contract with my client

After this experience, I learned the importance of reconfirming the goals my client and I both agreed upon. The client might have tons of expectations of me and my team but I needed to remind them to set up reasonable goals by considering what could be done within the time, budget, resources, and the number of people we had. Also, I learned to ask my client to prioritize the goals. After having the goals confirmed, my team and I could then create relevant activities based on these goals. This vital lesson of signing a specific and doable contract with my client at the early stage later helped me in direct my psychodrama tremendously, such as, confirming and reconfirming with my protagonist the goal we want to achieve in a psychodrama within the time we have.



Leading 300 participants to do playback becomes possible!

It was not exactly the playback performance my team and I originally expected when we first took this project. However, we were very pleased with the result that we could introduce playback to more than 300 psychodrama practitioners by having them experience telling and listening to one another's feelings, being served with fluid sculpture, and seeing my team playback the speakers' stories. In the process, I could see the tears and smiles from some audience members when they saw their feelings being played back. It touched me deeply.

It takes a team, not an individual, to accomplish something big!

More importantly, I gained this invaluable experience of leading more than 300 participants to do warm up games and fluid sculptures for each other while my team members demonstrated for the audience in the process. It is something that I have never imagined possible when I was first asked to take on this challenge. I truly believe that it takes a team to accomplish something big like this! I thank my playback team for believing in me and my leadership in this challenge. I especially appreciate Yu-Chien for a lot of communication we had late at night and working together effectively in the process. You are an awesome partner! Finally, I must say thanks to Professor Nien-Hwa Lai for inviting me to conduct the opening session and believing in me and my playback team! Without this invitation, none of this would have happened.



My team and I led the opening session, and played back speakers' stories.

心理劇推廣快報—北區

繼會訊創刊號登載東區推廣活動之後，本期接力報導北區推廣成果

北區推廣小組：張雁虹召集人、胡丹毓、張祐誠、郭人福、陳家雯、陳靜美

【 心心相印系列活動 】

整理/ 郭人福

攝影/ 郭人福、蔡云筑、陳靜美

在前輩們的帶領下，心理劇的種子在各領域中發芽，台灣心理劇學會也日漸茁壯。學會內的夥伴們承接著心理劇共創的精神並將前輩們的愛傳遞下去，透過心心相印的活動，讓更多不同的生命在心理劇的陪伴下彼此交會並共創造出精彩的火花，也讓更多人認識這迷人的生活哲學。



帶領者分享

伍淑蘭

這天帶著分享與傳承的熱情前來，映入眼簾的是一兩位熟悉的學員與其他陌生年輕的臉孔，團體很快聚焦於關係議題，我特別鍾情於親密關係的修復，跟自己真實的相遇與對話就是自我療癒，而所有的療癒都是自我療癒，每次帶完心理劇心裡總是甜甜的，我也有被愛滋潤到吧！願心理劇扮演愛的橋樑，持續把愛的種子散播在各處吧！

希雅特·烏洛

讓心理劇走進社會的角落，一直是我反覆實驗跟自我調整的過程，心心相印契合了這個信念。秉燭夜行，在於戒慎恐懼地面對人性，在陰影中，護著心理劇的燭光，維持對善惡的鏡觀，在夥伴的支持下，堅定地前行。在這次團體中，我遇見新朋友，也重新和老朋友連結，我們都只是傳遞跟分享燭火的一份子，照亮自己跟身旁珍惜的一切。

張秀娟

很開心透過心心相印系列活動有機會可以跟大家分享心理劇，這次課程的主題為「如何運用角色理論來發展多元的心智模式走向更健康的人生」，希望透過這個主題讓更多人看見心理劇的豐富性。心理劇並非只是一種治療模式，更是一種生活的哲學觀點。在課程中透過行動和分享促使人們有機會停下來探索自己，拼湊不同角色中所擁有的阻力和助力，並在關係中重新建構出嶄新的自己和行動，重新得力。心理劇適用於每一個人，在生活中只要懂得善用行動哲學和創造力，即使面對困難也能發展出更多因應的策略，讓我們過得更健康、更幸福喔！

胡丹毓

一直都很想做跟權力階級有關的社會劇，許多關心的社會議題，背後隱含的核心問題其實都在此。這次有機會帶領心心相印社會劇團體，跟成員共創出來的火花令人驚艷，很欣賞夥伴們的創造與自發以及貼近並關心各種不同聲音的態度，也就是這樣的態度共創了一個美好的夜晚，身為帶領者也有很豐富的獲得☺

張祐誠

對我而言，心理劇從一開始的「自我探索的成長途徑」和「進行諮商的有效理論」逐漸成為「一種走出治療室，落實於生活中的哲學」，我驚豔於心理劇應用的更多可能性。三小時的講座，期待能帶給學員「落實生活促進心理健康」的觀點，從角色理論與提昇創意自發的角度去理解他人、突破個人舊有框架。我很享受這次的分享，與不熟悉心理劇的學員一同體驗「社會計量」、「行動具象化」、「角色交換」與「會心」的魔力；也喜愛自己能夠創意自發地與成員互動，並且保持溫柔自在。心理劇導演，的確不只是一個治療師而已，還有好多好多可以做的事，期待更多人可以加入。

郭人福

「個人即政治」，每個人每天的生活都與社會脫離不了關係。從出生到死亡，我們一路都受著社會文化的影響，每天汲汲營營的成為一個「社會」期待你所成為的樣子。但在真實的生命過程當中，只有很少很少的人能夠完全符合這個社會的所有期望。對我而言，心理劇開啟了我對於文化傳承更豐富的想像，對於社會運作的方式也抱持著更多的質疑。自發與創造是轉變文化傳承的起點，很高興在這麼美好的夜晚裡與夥伴一起共創對社會的關懷。



成員迴響

匿名

感受到心理劇啟動人與人之間的動力，用演出的方式帶出主角的內在情緒，並且觸動其他人的相同經驗，進而反思，是很好的體驗！

陳俐君

在工作坊中從別人的故事看見並療癒自己，唯有自己感受到愛和能量，才能夠去愛別人，給人能量。

金魚

第一次參加學會心心相印的活動就來到了一場權力關係的社會劇，讓在職場的我大驚，原來我就是那個自己討厭的人，也思考在角色中所說的話是否就是職場角色上的心態，希望我能帶著更多的覺察回到工作崗位。

陳彥攷

透過不同的角色扮演看見與發現未曾看見的自己，在議題的感受上從原本只是局外人到發現原來很多事件的產生都與自己息息相關。透過不同的表現、反思和覺察，轉變正在開始。

Ylang

在心理劇練習行動讓我有意外的驚喜，原來心理不只是語言、諮商、頭腦，而是可以跟身體、動作連結，去行動改變的。

王姿揚

不要忘了把手放下了，常常回頭看看自己吧！對生命中的喜悅與苦楚懷著開放的心去體會人生吧！

陳韋蓁

每次參加社會劇或是心理劇的相關活動，都聽到更多不同的聲音，頓時會發現自己有時候其實也很自大。參加團體後，讓我能夠更冷靜的去思考這社會所運作的形式，也更能夠回過頭來看看自己每個時刻的狀態。

廖恆逸

短短的三個小時與陌生的朋友一起討論社會議題是一件很有趣的事情，權力結構在社會與人際中交雜，從古至今也不斷的被討論。雖然是第二次參與，但感覺收穫很多，從不同的社會角色嘗試理解其背後的聲音，對我來說是個非常好的經驗。

【 社會劇應用於中小學校園 】

當學習不再只是一問一答，當教室不再只是教師一人的主場秀

社會劇與課堂教學融合後將激盪出什麼樣的花火？

讓我們一起跨出心理治療的場域，走入校園一起見識社會劇的奇幻魔力。



透過討論，我們一起共創、共學。

帶領者分享

陳靜美 猜一猜，主題就在本文中

淑媛紳士齊來到	珠玉在前覺渺小	靜觀其變團體妙	美不勝收經驗俏
素人教師報名少	梅子三人盡力教	分別帶領同檢討	享受念華的督導
社區人士專業高	會同研習資質好	劇場經驗真不少	應用分享互相聊
用在校園的輔導	於生於師皆有效	中有不足再思考	小小企盼心底躍
學以致用為目標	之於台灣貢獻好	經驗交流極重要	驗證自發共創造

楊淑珠

再忙，也要和你喝杯咖啡!好東西(社會劇)就是要跟好朋友分享！一次次的推廣，愛好社會劇同夥逐年遞增！大家一起在各領域翻轉社會劇的應用。不同的場域有我們相似的影子！嗨！親愛的你，是不是也準備加入我們？一起來玩，好嗎？

曾素梅

這是一次教學相長的豐富之旅。團體中的成員不僅有現職教師，更有來自劇場、醫療及社區等專業好夥伴們。感謝這場多元組合的相遇，激盪出獨特的繽紛與美好。



在演練的過程中，我們看見自己的無限潛能。

成員迴響

高仔貞

三位老師朋友（既是老師也是老朋友啊），謝謝你們對於演練的回饋與提醒，很喜歡三位的謙遜與專業，受益很多啊！很開心看到妳們一起作伴推廣與研究，能再次跟你們相遇真好！

張雁虹

講師非常用心設計方案，且學費非常實惠。教學內容具體且實用，透過小組演練可以瞭解實際操作可能會碰到的問題，獲益良多。

【 社會關係劇場—婚姻平權 】

在心理劇的社群之中，我們理解文化傳承的重要性，
但同時也看重自發與創造所帶來的改變。

儘管學會已於今年會員大會時通過對「婚姻平權」的支持，
但我們同時也在乎，並期盼聽見社群裡的每一個聲音。
我們始終相信當能穿戴上他人的眼睛去看世界時，改變將因此而生。

帶領者分享

吳浩嫩

今年和學會合辦了「婚姻平權」做為主題的社會關係劇場，婚平一直是我關注的議題，但總難有機會參與實際的運動，透過這三場次的團體滿足了我對這議題的參與渴望，同時也結合自身的專業而有所回饋。

令人驚喜的是，三個場次的團體所發展出來的質地很不一樣，第一場透過集體創作，除了婚平議題外，同時也展演了廢死與台獨作為參照和討論，讓整個過程顯得豐富而貼近真實。第二場則加入世代差距，讓不同年齡層的人們在劇中活了出來，串連起不同世代的執著與價值觀。而最後一場社會劇因承接著大法官釋憲的能量，讓整個團體呈現出更複雜、更幽微的情緒，對於同志伴侶家庭未來更多實際的願景，跳脫浪漫的幻想，落實到家和社區中的倫理關係。

感謝每一場的夥伴願意在每一次全新的團體中探索不同的角色，我做得不多，但每個人的投入都使團體更豐富。閱讀大家的回饋是我繼續的動力，成員們也透過連續的參與，一層一層地在團體中疊加能量，給予自己不同的挑戰，希望有機會能再次辦社會經驗劇場。

成員迴響



匿名

從劇中看見不同人對社會議題的看法，也看見不管那一方的情緒和想法都需要有機會被聆聽。藉此過程，我釐清了自己真正的想法，收穫很多。

匿名

大家融入角色中，有不一樣的觀點和情緒，讓我聽見不一樣的聲音，也深刻理解到每個人的想法和感覺。

欣怡

透過社會劇能夠看到不同角色的面貌，很有趣。

匿名

體會到很多不同立場的感受與聲音。

Daniel

在劇場的演出中才發現每個角色的情緒這麼多且這麼重，而這都影響著我們說的話和做的事。害怕讓我們攻擊或逃離，甚至不說話而封閉了自己。我們怕自己所相信的被改變、被打破，因此將自己與他人隔絕開來，希望能藉由重新面對情緒，找到彼此都能接受的方式。



【 行動式演講座談會 】

本座談邀請了一群熱愛心理劇的夥伴，分享他們如何將心理劇中行動的精神與各式各樣不同的主題、族群結合的經驗，透過講師們現場的行動展演，為演講的現場注入活力與不同的可能性，也讓心理劇跳脫出治療的框架，更貼近的走入人群之中。

帶領者分享



活力滿滿的祐誠講師與聽眾互動

張祐誠

與青少年工作需要很多自發與背後堅定的信仰，我相信「行動能帶來轉變」，但要引導青少年能夠從「不知道」轉為「有感覺」，再轉為「行動與互動」的確需要一些巧思。我從「五感知覺」的角度切入，示範如何「暖身」青少年的感官知覺，再運用「社會計量觀點」促進他們的人際互動，最後引導至「生涯主題」。儘管受限於時間無法完整地介紹，但我還是玩得很開心，期待下次不只是示範，還能有更多機會去結構化教學，讓更多人能一起「行動」，自信地與青少年玩出「生涯願景」。

楊淑珠

對心理劇與教學的熱愛，讓我不甘於口頭上的講授，總想把行動式技巧偷渡到課堂，讓課堂不僅只於老師的口沫橫飛，更能有貼近學生生活經驗並與理論重新整合的實驗精神。期許更多前線教師一起推廣與運用這樣的教學經驗，活化校園的課室，這便是我分享的初衷。

透過聽眾主動認領喜好的組別，開啟主動參與的第一步。聽眾扮演學生的角色時，教室搬到演講廳，教學活化成了直播的現場。演講廳的觀眾不再只有聆聽，也同步觀看與感受學生在行動後自發的體驗與生命連結的深度。五位講師的演說中，聽眾化為講師素材的一部份，在兩個半小時的演講中隨時流動與變化，參與又見證演講的內涵。身為這場行動式演講的講師，我感受到聽講者在演說中每一刻的觸動，也預見行動式演講有其無可抵擋的魅力，竭誠歡迎大家一起在這片園地耕耘與共創。



熱情有勁的靜芬講師
與淑珠講師合影

楊靜芬

自從 2001 年學習心理劇至今，我對心理劇的熱愛不曾間斷，多年來我主要工作場域在企業職場，因此運用心理劇與社會計量的技術在職場個人及團隊工作中便成為我努力的目標。

心理劇及社會計量創始人 Moreno 定義「心理劇是以戲劇的方法探索『真實』的一門科學，其處理的是「人際關係以及個人的私密世界」。因此在企業職場溝通與工作關係的教育訓練中，適時適當地加入心理劇及社會計量的行動方法，如光譜、角色扮演、具象化、催化互動、分享等……，可以催化學員對溝通與關係產生此時此刻的體驗與表達，結合體驗心得的分享及討論以幫助學員深化習，並將這些體驗類化在職場上，達成企業教育訓練的效益與目標。



靜芬講師分享行動式演講的設計理念

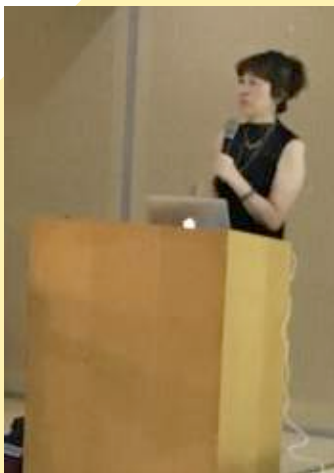


人福講師運用布巾，增進視覺化的演講效果

郭人福

從小到大我都不是一個太認真的學生，每每在課堂上聽老師講得滔滔不絕的樣子，台下的我則是睡得如癡如醉，如今想來真是愧疚。但當上講師後，自身的求學經驗也讓我不斷的反覆思考，除了傳統的講授式教學法之外，有沒有什麼方式能夠讓知識的傳授更貼近學生的生命經驗，甚至能夠運用其他的肢體知覺來幫助學習的。

學了心理劇之後，我開始嘗試將行動的元素放入演講當中，透過具象化的呈現與生動的演出互動，讓演講過程中充滿歡笑，聽眾們也更加的能夠投入其中。我始終相信人必須得先投入，才能從自身經驗與知識的交融過程中學習到更多。期待藉由這場演講的拋磚引玉，引更多人投入、參與，將行動的態度落實在生活之中。



念華講師傳達心理劇的核心精神



五位講師的大合照

成員迴響

林慈玥

緊湊又精彩！敬佩分享者在各領域的活化與努力！分享內容相當具體與生動！感謝分享者認真的準備，創意又用心的分享！

林怡安

收穫滿滿，覺得聽到心理劇應用在不同領域的知識和經驗。謝謝各位心理師，我在你們身上看到自己想成為的樣子。

如

喜歡以行動直接分享演講成果，也讓演講型式因展演而生動。能直接體驗演講的魅力，跟著一同思考或扮演，感覺很棒！

興

很喜歡這次活動，內容豐富，收穫滿滿。講師們各有特色及風格，以心理劇理論及技巧為基礎，分享他們在不同領域裡如何操作，內容具體充實，切合我的期望。



參與者不時露出微笑，參與其中



成員上台體驗實際演出