

附 錄

一、森田療法 (Morita Therapy)

創始人爲森田正馬 (Morita Masatake)，是針對焦慮所設計的治療方法，例如強迫症、恐慌症、追求完美、社交恐懼、自我偏見的當事人。其理論認爲當事人應重新看待與接納自己的問題，教導當事人接受及重新解讀他們的症狀，不將症狀看成缺點和無能的結果，而是一種堅持理想的反映。當事人不需等待焦慮的解除才投入生活，透過參與活動，可以轉移對於自我的注意力。治療技術包含四個部分：接納、重新歸因、消除反應、積極參與。(94文化)

二、內觀療法 (Naikan Therapy)

創始人爲吉本伊信 (Ishin Yoshimoto)，基本的技術來自於佛教坐禪的方法，認爲「無明」是精神官能症的根源。「無明」一詞源自佛教，指那些過分執著的慾望。方法爲對過去的關係做自我觀察和反省，認爲個體要反省三件事情：他人爲自己做了什麼、自己爲他人做了什麼、以及自己引起他人的什麼困擾。又可分爲集中內觀、日常內觀、漸進內觀三種。

三、藝術治療 (Art Therapy)

運用藝術活動、藝術創作、藝術表達爲媒介，以了解個體的人格特質，並透過系統化的諮商歷程，改善個體的心理困擾，促進其自我發展與自我實現。藝術的創造不受限於年齡、智力、性別，且個體在藝術治療的過程中防衛心較低，內在的潛意識想法較能顯露出來。除了應用在個別諮商，也擴大到團體、配偶、家族治療等等。功能包括：視覺化的思考、彌補語言表達的不足、情緒的宣洩、創造具體化的作品。隨著科技的發展和藝術治療法的演變，有些藝術治療師已經把音樂、運動、心理劇等結合在他們的工作之中。

四、遊戲治療 (Play Therapy)

一位受過專業訓練的治療者，挑選適當的遊戲器材，和當事人透過遊戲的互動方式，讓當事人表達其想法、感覺、行爲。主要對象爲兒童，但也應用在青少年、成人、慢性疾病的患者身上。(91、90屏師)

(一)功能：

1. 遊戲是兒童自然性的表達方式。
2. 提供預防性與發展性的目標。
3. 增進治療關係，減少兒童的抗拒。

(二)型態：

1. 感官遊戲。
2. 想像遊戲。
3. 社會遊戲。
4. 幻想。
5. 邏輯與結構性的遊戲。

(三)類型：

1. 團體性遊戲治療。
2. 親子遊戲治療。
3. 非指導性的遊戲治療。
4. 發洩性遊戲治療。
5. 支持性遊戲模式。

(四)限制：

1. 遊戲音量過大，干擾其他活動。
2. 整理器材費時費力。
3. 經費不足。
4. 遊戲室的管理和維護問題。

五、音樂治療 (Music Therapy)

音樂治療是將音樂的成就當成治療的目標，使音樂達到恢復、保持、改進個體心理與健康的作用，藉此促進個體行爲的改變與社會適應。除了

透過音樂性的活動或遊戲來改善心理的困擾，也可用來協助肢體有障礙的當事人。狹義的音樂治療是指精神疾病的治療，藉由音樂使精神穩定、克服心理障礙；廣義的音樂治療則可包含一般性的心理治療與性格違常的治療。一般來說，音樂治療最常應用於有嚴重障礙的當事人，如學習障礙、語言障礙、自閉症、阿滋海默症、精神分裂、視覺障礙等等。

六、沙遊治療（Sandplay Therapy）

始創人為Dora Kallf，是一種以容格學說為基礎，融合Lowenfeld世界技巧（The World Technique）與東方禪學概念所形成的治療技術。方法為在遊戲室當中放置兩個裝有沙子的沙盤，以及許多的小玩具與物件，如小汽車、小房子、各種材料等等，讓孩童在沙盤中任意擺放其想像的意境或圖案，然後治療者再與孩童一起討論所完成的沙盤作品，並從中敘說故事，藉由故事了解孩童內在的心理投射。Kallf認為透過捏塑沙子與排列小玩具的過程，可以與孩童的內在世界相呼應。由於沙遊是經過創意與想像所完成的，因此孩童的潛意識素材也會透過象徵的形式而顯現出來。此技術不只適用於兒童，還能幫助個體進行「個體化」的歷程，在日本地區大為流行。

七、舞蹈治療（Dance Therapy）

指透過舞蹈、肢體、動作等方式來進行心理治療。舞蹈治療所指稱的舞蹈概念並非如一般的舞蹈演出，而是泛指所有的肢體動作，也稱為肢體治療或肢體探索。基本的治療觀念認為當事人的想法和信念會透過身體動作而表現出來，藉由身體的動作，可以了解當事人的心理狀態，透過舞蹈的改變，替當事人創造一個新動作和行為模式，因而產生新的感覺與感受。舞蹈治療師很少教導當事人舞蹈，而是傾向透過「運動練習」來鼓勵當事人表達，了解自己或他人的情感、意象與記憶。

八、心理劇（Psychodrama）

始創人是Jacob L. Moreno，是協助當事人在家庭、團體與個人的意義脈絡下，演出過去、現在、未來等情境的一種治療技術。治療者做為該自