


浸信會愛羣社會服務處
第六屆全港精神康復者家屬會議 2016
工作坊四
家庭溝通與復元



18/12/2016

講者：

本處家庭治療師：

譚少華先生

本處精神康復者家屬資源及服務中心社工：

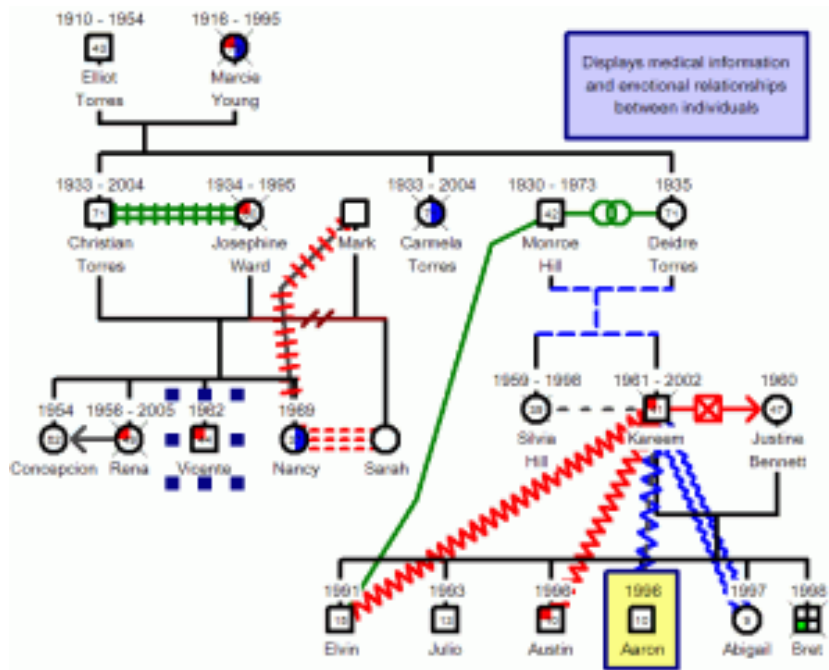
林翠琮女士

家庭溝通與復元

- 家庭治療的起源
- 系統理論
- 家庭結構
- 溝通理論
- 家庭生命週期
- 個案分享

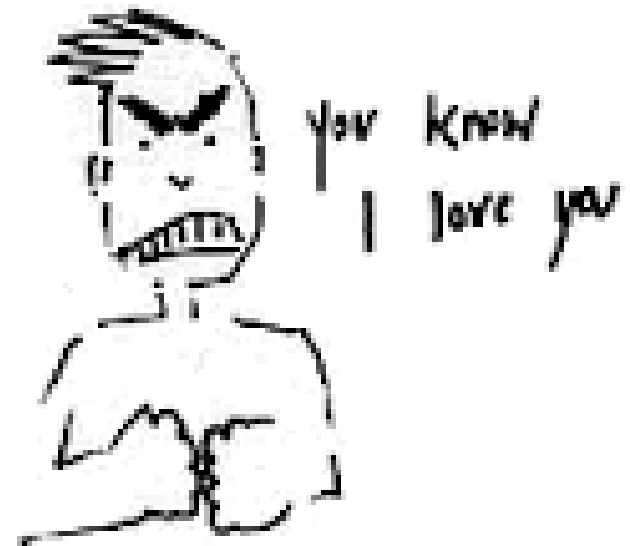
家庭治療的起源

- Murray Bowen (NIMH): 精神病與家庭互動的研究
- 焦慮 → 情緒反應

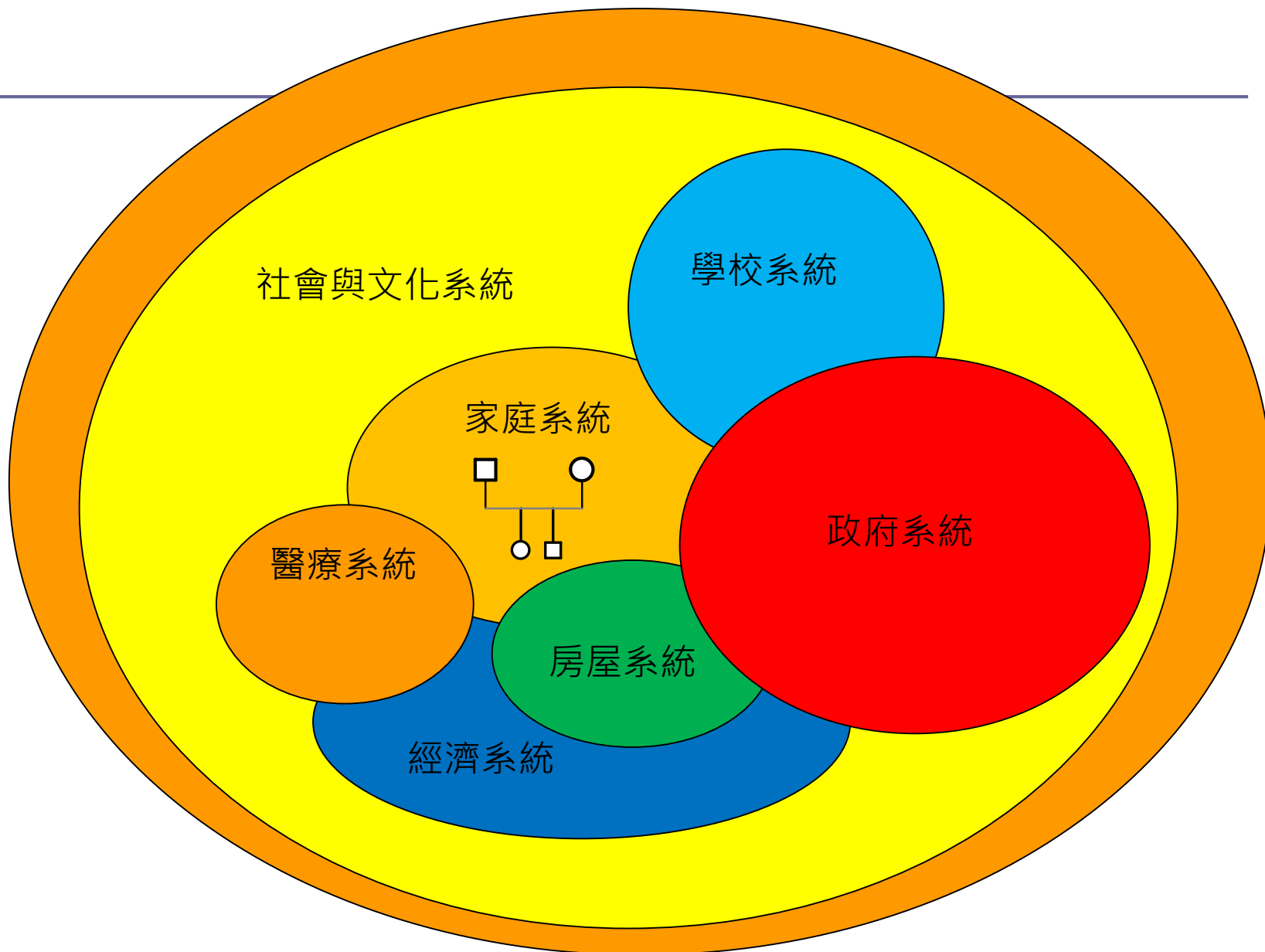


家庭治療的起源

- The Palo Alto Group (MRI) : 精神病研究
- Gregory Bateson, Don Jackson
- Paul Watzlawick, Jay Haley & John Weakland
- 溝通理論
- 雙重束縛 (Double Bind):
相反的訊息 → 不一致溝通模式



系統理論



系統理論

- 家庭系統理論指出，不同的系統，如文化、社會、學校、家庭等的系統，都是環環相扣，並且互相影響。當其中一個系統產生的改變，都會促成其他系統的改變，彼此相互依存，互為影響。
- 在家庭系統內，任何一成員的行動或改變，亦會掀動起其他成員的相應行動和改變。

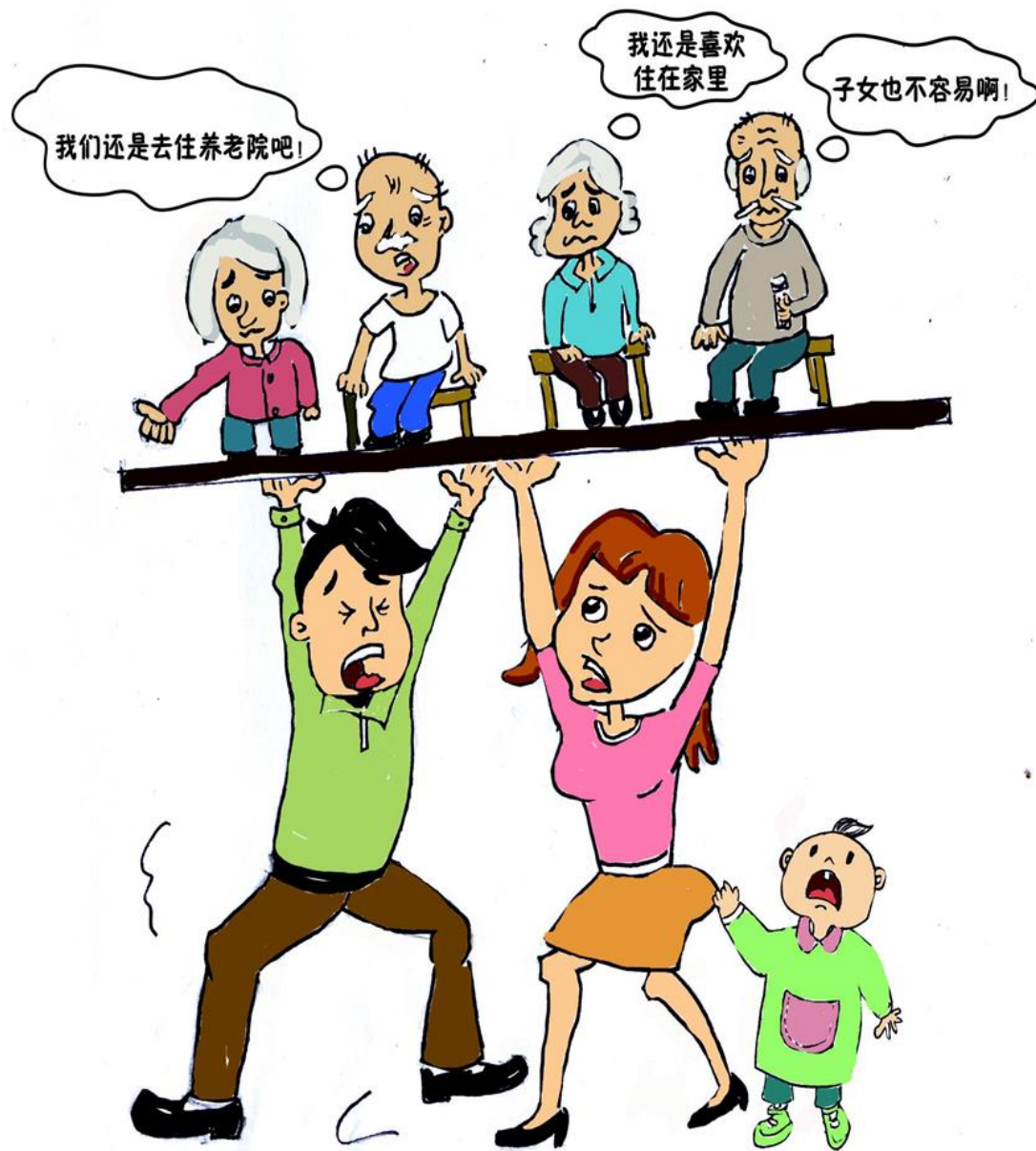


家庭治療的觀點

- 家庭成員的**不良互動關係**和**溝通模式**是孕育家庭問題的其中一個主要因素。
- 家庭治療是一類以家庭為對象進行的治療模式。而不是以個人作為治療的單位。
- 家庭治療的目標和焦點是改變家庭內不良的**互動結構**和家庭成員間不良的**互動方式**，從而根本上解決個人的問題和家庭的問題。

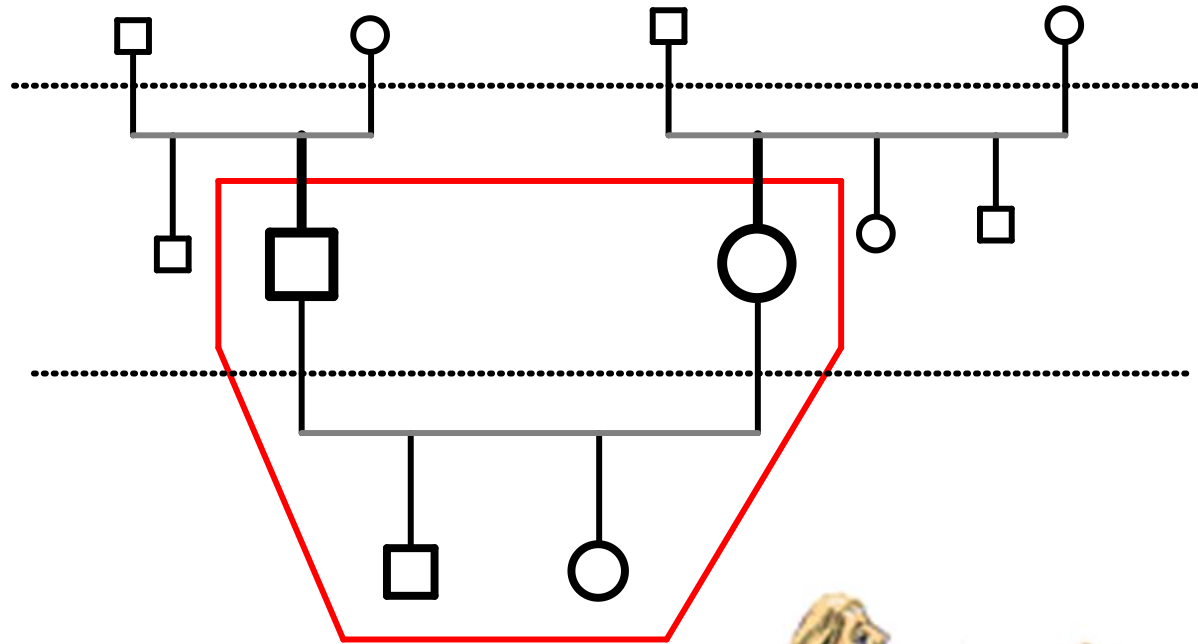
家庭結構

- 次系統
- 邊界
- 層級
- 規條
- 角色
- 三角化



家庭結構

- 次系統
- 層級
- 邊界
- 規條
- 角色
- 三角化



家庭治療 - 溝通的概念

- 家人間溝通失敗是**病因**，缺乏溝通或不良溝通造成**病態症狀**，所以，治療重點不在外顯症狀或是病人內在的衝突，而是在於**溝通的改善**。



插画设计：程媛媛

溝通理論

- 所有的行為都是溝通
- 說話內容跟所表達的**語調**及**表情**不一致時，訊息接受者常會感到困惑。
- **雙重束縛訊息**：當一個人對另一個人發布命令，而命令包含兩種邏輯上相互抵觸或相反的訊息要求，因而產生矛盾。
- 所有溝通都在兩種層次上進行：第一層是**表面或內容**層次，第二層是後設溝通（**非語言訊息**）。

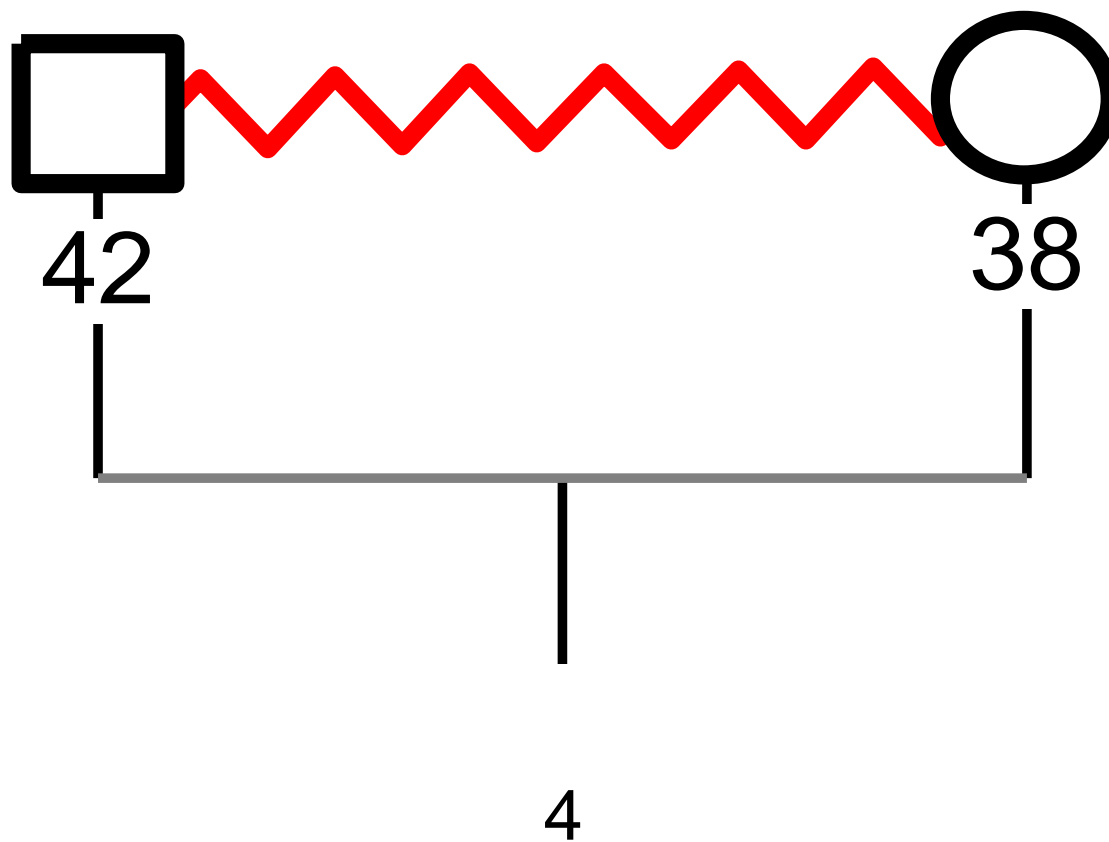
雙重束縛訊息

- 父：阿女你要學識獨立！以後啲嘢你自己去做！
- → 阿女嘗試去做……………可惜…………..
- 父：睇你冇一樣嘢識做，等我嚟幫你做晒佢喇！
- 父：你搞到阿爸咁辛苦，成日坐喺度乜都唔做，你係咪人嚟㗎？
- 女：做又俾你鬧，唔做又俾你鬧，你到底想我點？
- 父：都話想你學識獨立啲咯！

Still face experiment

- <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

夫婦溝通 - 個案一



夫婦溝通 - 個案一

- 太太婚後一向忍讓丈夫固執行為
- 生了兒子，孩子未能遷就丈夫行為，夫妻有很大衝突，太太甚至想過離婚及自殺
- 丈夫: 常擔心重要的事物遺失，需要排列整齊物件，儲存回憶
- 丈夫執著及控制家庭日常生活行為的作用，本意是希望家庭有溫馨感覺，早些幫太太想好方法，不用太太過於操心。
- 但太太覺得被迫要跟從他，自己與丈夫關係越來越像上司下屬，常令夫婦衝突及冷戰。

壓力不倒翁 - 婚姻壓力

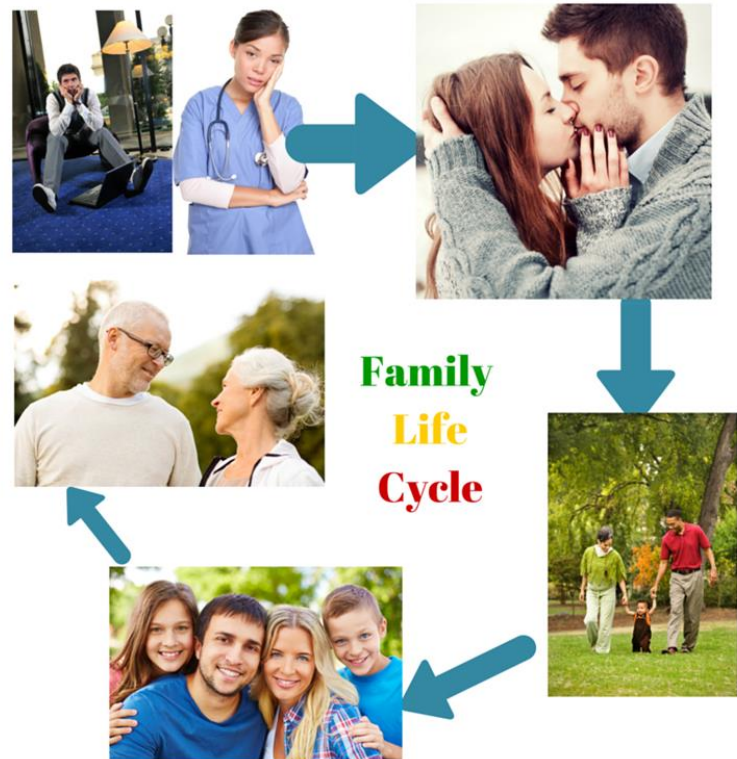
- http://podcast.rthk.hk/podcast/item_epi.php?pid=487&lang=zh-CN&id=31438
- 6:16 – 9:21
- 14:11 – 18:29

壓力不倒翁 - 婚姻壓力

- 夫妻角色 → 壓力
- 以遷就作為解決方法 → 情緒爆煲
- 不良溝通 → 情緒病
- 單靠食葯無助於根治問題
- 婚姻輔導 → 明白諒解 → 改善溝通 → 各自成長
- 關係復元 → 情緒病復元

家庭生命週期

- 1. 離家：單身年輕成人
- 2. 經由婚姻組成家庭：一對夫妻
- 3 成為父母：有兒童的家庭
- 4. 有青少年的家庭
- 5. 孩子離家
- 6. 晚年家庭



家庭生命週期階段及任務

- 1. 離家：單身年輕成人
 - a. 區別自己和原生家庭的關係。
 - b. 發展親密的同儕關係。
 - c. 從工作和經濟的獨立中建立自我。

家庭生命週期階段及任務

- 2. 經由婚姻組成家庭：一對夫妻
- a. 婚姻系統的形成。
- b. 擴大重組自己和配偶的家庭與朋友的關係。
- c. 日常生活上的互相適應。
- d. 發展新的溝通方式。

家庭生命週期階段及任務

- 3. 成為父母：有兒童的家庭
- a. 為孩子的來臨調整婚姻系統。
- b. 夫婦與父母角色的協調。
- c. 加入教養孩子、經濟和家務工作。
- d. 與大家庭關係的重組，包括養育下一代和照顧上一代的角色。

家庭生命週期階段及任務

□ 4. 有青少年的家庭

- a. 改變親子關係，允許青少年在系統中進出。
- b. 重新關心中年婚姻和生涯的議題。
- c. 開始轉移到照顧更老的一代。

- 父母應該認識和接受青少年有反抗的傾向和要父母給予明確規範的願望。
- 父母應清楚青少年獨立的願望，同時給予堅定的支持。
- 青少年在家以外建立地位→與同儕形成關係。

家庭生命週期階段及任務

□ 5. 孩子離家

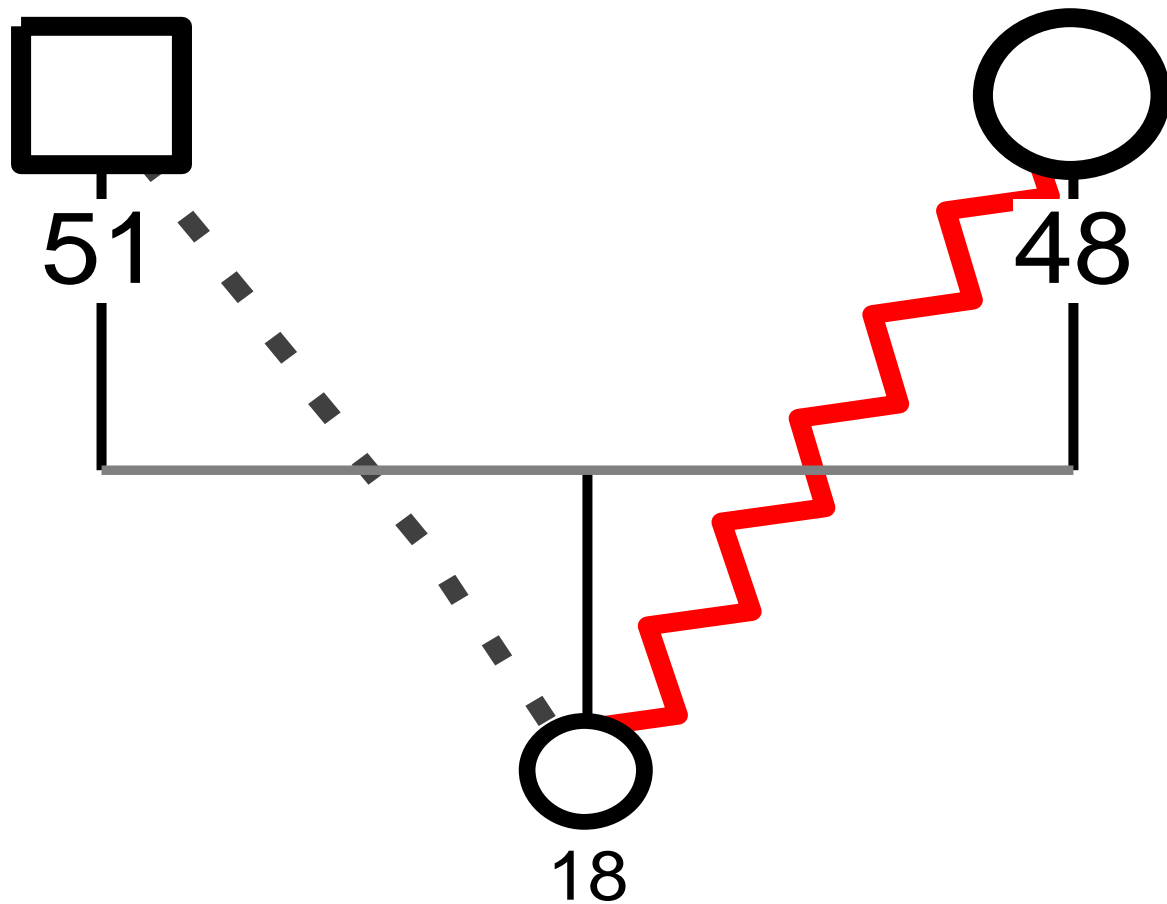
- a.重新審視婚姻系統→重建父母關係為夫妻關係。
- b.成年子女與父母發展出成人對成人的關係。
- c.重新調整關係以納入親家及孫子女
- d.處理父母（祖父母）的殘疾和死亡。
- e.增加休閒活動或社區活動。

家庭生命週期階段及任務

□ 6. 晚年家庭

- a. 面臨生理衰退的同時維持自我及伴侶功能及興趣
- b. 給中生代更多角色的支持。
- c. 支持尊重年老者的智慧和經驗，而不給予太多職責。
- d. 處理失去配偶、手足和其他同儕的失落。
- e. 為自己的死亡作準備。
- f. 生命的回顧與統整。

家庭生命週期 - 個案二



家庭生命週期 – 個案二

- 母女常衝突
- 母親常要求女兒匯報她行踪，參與她大學的選科選校，女兒日常生活母親都要知道，女兒越來越抗拒
- 女兒突然發病，母親報警送女兒入院，母女關係更差
- 女兒有強迫症徵狀，出院後母女關係更加差，母親非常焦慮，常追問女兒情況，女兒更加沉默不願與父母親溝通

復元之路 - 共建有效溝通

- 清晰的界線
- 恰當的權力層級
- 避免雙重束縛訊息
- 留意各家庭生命週期之挑戰
- 藥物 + 心理/家庭治療 + 溝通
- 勿聚焦在病 → 咁係你嘅家人，不是病人
- 避免惡性循環
- 尊重個人空間
- 對家人要有合理期望

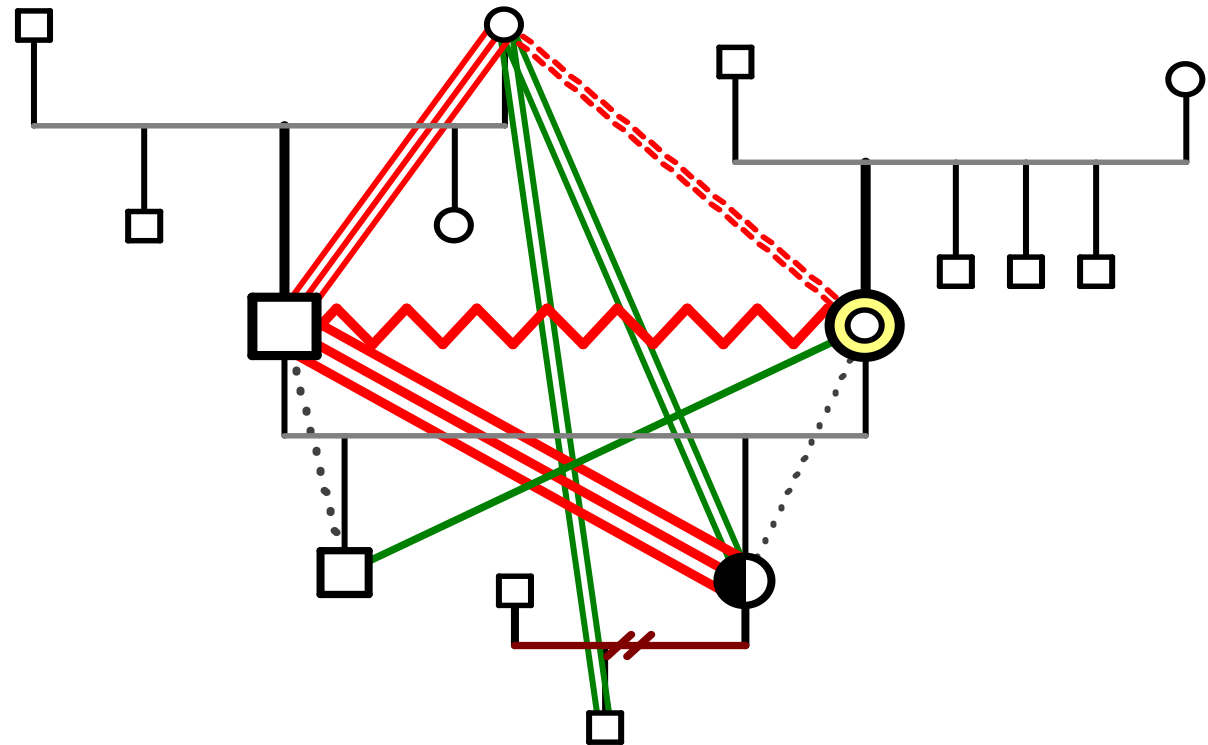
復元之路 - 共建有效溝通

- 家庭治療師薩提亞(Virginia Satir)的一句話:「問題本身不是問題，如何面對及處理問題才是問題。」



家庭生命週期 - 個案三

- 結婚週期
- 有青少年週期
- 孩子離家週期



促進正向溝通 共建快樂家庭

- 「快樂家庭廚房」計劃宣傳片（2）
- https://www.youtube.com/watch?v=FKRnk9tW_as
- 「快樂家庭廚房」計劃宣傳片（1）
- https://www.youtube.com/watch?v=asl_msA1Zfk
- 促進正向溝通 共建快樂家庭
- <https://www.youtube.com/watch?v=24nAMbhQtC4>

祝大家冬至快樂！

