

婦女成長團體分析——以下服務中心之媽媽團體為例

黃彥宜

近年來各社會服務機關開辦婦女成長團體或讀書會逐漸增多，F服務中心亦於民國七十九年至八十一年十一月間開辦九次媽媽團體，參加者均為已婚婦女。本文除個人實際參與團體之經驗與心得，並藉訪問其他團體的帶領者以整理出有關媽媽成長團體之特質及技巧，作為從事婦女團體工作之參考。

一、參加成員背景分析

該中心自民國七十九年自八十一年間計開辦九個媽媽成長團體，但因資料限制，以下僅分析其中七個團體成員之背景資料。

表一 參加者年齡

參加者年齡	人數
25-29	10
30-34	19
35-39	23
40-44	9
45-49	3
50-54	1
未填計	7
合計	72

(一)年齡
參加婦女之年齡集中在三十至三十九歲之間，子女均就讀國小，多數成員均在子女上學後方有時間再作進修(見表一)。參加的動機大多希望能習得處理親子及夫妻關係之技巧及方法。一般而言，子女未達學齡的婦女及四十歲以上的婦女較少參與活動，子女在學及四十歲以下的婦女，參與團體的比例較高。據部分帶領者觀察，四十歲以上的婦女，生活範圍若一直侷限於家庭中，通常自信心較低，認為自己不行；或常陷入自己的問題中，有成員描述這種情形就如「在家舔傷口，先生回來後才有精力再吵」。

(二)職業
因中心活動時間大多在白天，所以參與者以家庭主婦佔最大部分(見表二)，且報名額滿速度頗快，可見需求不小。而消息來源多以朋友介紹或看到報紙宣傳較多。熟識朋友的介紹較易得到她們的信任，透過親朋好友間的口語傳播是婦女生活圈重要的宣傳管道。此外，報紙的宣傳亦是一重要的來源，有幾位婦女朋友的感受或許可道出報名人數頗多的緣由。她們說「我們都是家庭主婦，之前少有機會參與一些活動，外面團體種類繁多，我們也不太瞭解，有些團體太『激烈』要上街頭的，我們也不敢參加，看到政府辦的，應該不致於太離譜，參加起來就比較安心」。像我們這些比較保守又想多做一些社會參與的，想想選擇政府辦的，應該較安全些」。政府部門所推展的活動，對較少有機會參與活動之家庭主婦而言，頗

表二 參加者職業別

職業	人數
家庭主婦	33
商	12
公	1
教	6
其他	5
未填計	15
合計	72

表三 參加者教育程度

教育程度	人數
小學	3
國中	2
高中(職)	41
專科	15
大學	1
未填計	10
合計	72

具「安全」色彩。

(三)教育

參加婦女之教育程度以高中(職)佔多數(見表三)，而這類婦女較易在生育子女後，離開就業市場，子女成長後再作進修的打算亦較強。參與時大部分均能獲得家人的支持，且家境多屬小康以上，經濟狀況普遍不錯，家人的支持、經濟上的不虞匱乏，讓這些婦女較有機會參與一些社團活動。而教育程度在國中以下的婦女，多從事勞力工作，工作時間長，且整日為生活忙碌，沒有「閒功夫」參加，或自認為書讀得不多，世面不廣，不太好意思參加外面的活動。

(四)子女數與經濟情況

參加團體的婦女以二個子女佔最多數，家庭經濟多屬小康以上，經濟不虞匱乏，且子女人數少，照顧上的責任較輕(見表四)。

表四 參加者子女數

子女個數	人 數
0	3
1	10
2	33
3	12
4	4
未 填 計	10
	72

(五)子女的年齡

子女的年齡以國小階段佔最多，就參加之婦女表示，子女在國小階段較無升學壓力，且不像學齡前的小孩需花較多的心力照顧，因此較有機會參與活動(見表五、六)。

有子女在國中就學的父母，因孩子升學壓力大常需陪孩子「全天待命」，接送補習、送便當等常覺分身乏術。孩子未達學齡者，其能參加社區活動者均獲得家人的支持，或有先生及父母、公婆可代為協助照料。而子女在高中以上階段的婦女因子女能獨立照料自己，因此較有機會參與活動。

在團體中可以發現，許多婦女仍以家庭、子女為生活的重心，常為了孩

表五 子女年齡

子女年齡	人 數
0 - 4	15
5 - 9	33
10 - 14	41
15 - 19	12
20以上	13

表六 子女就學情形

學 齡	人 數
前	22
國小階段	52
國中階段	17
高中以上	23
未 填	13

子的升學及生活照顧，寧可犧牲自己的時間與興趣。家庭的和樂與幸福乃是其關心的重點。

二、團體的類型與方案

一般團體可分為治療性的團體及成長團體，治療性團體參與的對象屬目前無法因應生活緊張和壓力的人們，成長性團體則在使適應良好的人可以過得更好，透過團體增強學習能力，對必要的限制有更大的接納度，並對自己和對別人也有更多的瞭解與接納(曾華源、滕清芬合譯，一九八八)。

該中心所辦的團體皆為成長性的團體，旨在透過團體的經驗促進成員的能力及生活適應。因此，團體的目標多為協助成員自我的瞭解、溝通技巧的學習與分享及時間的規劃安排。部分團體學習取向較濃，帶領者就須作比較多的示範與說明並加強資料的閱讀。但據多數的帶領者表示，成員最大的收穫乃是來自彼此間的經驗交流與回饋，藉由彼此的分享，可以讓團體成員對周遭的人、事與物有更深一層或不同的認識，而發現不只是自己才有這種問題，減輕自責與壓力，亦可作為預防性的訓練，當成員遇到類似的情境時，處理起來較得心應手。因此帶領者的催化技巧及營造團體一個信任及安全的氣氛，與促進成員間的合作關係就相當重要。

至於團體是同質性好或異質性較佳，並無定論，Reed (1983)提及同質性到某一程度可以保持它的穩定，異質到某一程度可以保持它的活力(莫藜藜，

一九九二：七）。Deluca 及 Salerno (1984) 認為同性別的團體認同高，容易有相同的關注點，不同性別的團體則較易表現社會讚許的行為。該中心的團體成員同質性極高，皆為家庭主婦，且年齡接近，優點是成員容易溝通，有共同關心的事，團體凝聚力強，但對一件事的看法較狹促。因此，團體帶領者能引導成員從另一角度來思索問題，或提供相關資料以供參考，就極為重要。

該中心團體的帶領者亦皆為女性，年齡分布在三十至四十五歲，僅有一位帶領者年齡在五十歲以上，已婚佔多數，職業多為教師、其他機構之社會工作者或在該中心從事一年以上的輔導義務工作人員。這些帶領者認為同質性高且皆為女性的團體，對她們而言較為得心應手，有部分團體帶領者提及不論是工作的環境或在中心所接觸的志工及其他社交圈，皆以女性較多，因此帶婦女團體較不覺得「陌生」。對男女混合的團體，部分帶領者認為，以目前兩性交往還是極為保守的情形，參與者及其家人接受的情形值得考量。亦有團體帶領者認為團體年齡層的差距對團體的參與影響不大，因團體所討論的皆為家庭所發生的問題，如在教養子女方面，年齡較長的婦女可將其「過來人」的經驗提供給年輕的婦女朋友參考；而在婆媳問題上，年長者可聽聽年輕一代的想法，倒是不錯的交流。

該中心的團體皆採封閉式的團體，因成員較穩定，彼此容易建立關係，團體的向心力強，但成員缺席或中途退出常會影響團體的互動與運作。團體過程中通常會藉由方案活動，來催化團體的互動。該中心團體所使用的方案，以靜態的活動較多，部分團體帶領者建議在團體初期適合設計小組分享的活動，以減輕成員焦慮，中、後期可設計較多彼此交流的活動，營造團體開放討論的氣氛。一般而言，團體活動是促使成員參與及開放經驗的「引子」，若反客為主以活動為主，成員只會覺得活動緊張刺激，反而會模糊了團體的主題和內容。

二、團體歷程

在團體初期，成員常會將團體與過去的課堂經驗作比較，課堂的互動關係常是較結構的，以講授為主，且多屬單向溝通，尤其台灣學生參與課堂討論與發表的機會相當有限，初次參加團體者常認為在團體中分享自己的感受與想法是一種負擔。而納悶「為什麼都要我們說話，而不是『老師』講？」我們的

經驗都差不多，想聽聽「專家」的看法」。團體成員中若有幾位曾參與過類似的團體，則對團體的運作較有概念也較能投入，是很好的示範，能協助帶動參與的氣氛。但對大部份的成員而言，團體的運作方式仍是一種全新的經驗，常擔心說不好，別人會怎麼看我。成員也常會期待學習一些新的技巧與方法，以運用於日常生活中或實際解決家中的問題，並期待團體帶領者是一個權威的專家角色，能教導其一些方法與技巧。因此，團體形成的初期，最重要的是對團體目標的澄清，以協助團體成員能更快的進入狀況。每個人期待不一，接受程度不一，就得透過不斷的澄清來使彼此的期待更為明朗。

有部分帶著問題來參與團體的婦女，投入較為積極，常會在團體剛開始時即急著拋出在家庭中所遭遇的困難，此時帶領者須將問題加以普遍化，成爲一個團體共同討論的子題，而不是針對一個人的問題來討論，若未作適當的處理，成員會七嘴八舌的提供自己的意見，「你應該勇於拒絕」、「該說不的時候說不」，而提出問題的則急著分辯，「這些我都試過了」、「我努力過了，但没用」，或感到自己能力爲什麼如此不好，別人想到的我都没想到，有時成員會以沉默或缺席來表示自己的挫折感或不被瞭解感。

大體而言，在團體初期大部分的情況是成員關心別人的問題更甚於自己的問題與感受，同時因對團體的信任感尚未形成，尚不太會表達自己的想法，帶領團體者常作比較多的示範與引導。

至團體中期，成員較能習慣團體的運作，而能開放地討論，但仍希望帶領者能提供意見或不時地徵詢帶領者看法。有些學者提及團體中期會有衝突的情形產生，並建議衝突是各種關係中不可避免的情形，應正視它，而不是刻意迴避 (Bernstein, 1972; Pearson, 1991; Corey & Corey, 1992)，同時應予包容以非防衛性的回應與解除壓力處理之 (林萬億，一九八五)。但據多位團體帶領者表示在團體中並未曾經歷衝突的經驗，成員尚不太會去製造衝突的情況，而團體的帶領者亦儘量去維持團體成員間關係的和諧。衝突的經驗容易引發焦慮，破壞關係或讓彼此感到沒面子，因此大家皆儘量避免之。成員表現抗拒的方式大多爲缺席、沉默或坐在角落遠離團體的方式，未見口語上的衝突。處理方式多採私下個別處理的方式，優點爲成員較不會感受到壓力，缺點爲或許團體失去經歷一次不同的經驗。

亦有部分的帶領者發現成員對自己的感受與情緒並不容易掌握，不太容易

去抓住自己的感受與觀察自己的情緒，尤其是對團體負面的情緒更是不易表達。一方面是不習慣，一方面是擔心說錯話。

有時成員在團體中分享到或習得新的溝通技巧，回到家中，若先生或家人未能給予正面的回饋常會感到挫折而否定自己所學的一切，甚且懷疑自己的能力。給成員持續不斷的支持與鼓勵是有必要的，同時須得不斷的澄清，並非在團體中釐清自己的問題後，便能自動解決在家庭中所面臨的問題，畢竟團體的情境和家庭的實際生活仍有所差距，許多問題常因「歷史悠久」，並非一帖猛藥即能收立竿見影之效。同時，在團體問題討論的過程中，成員會發現自己不在意的，別人卻在意，自己認為是好的，別人不一定認為就是最好的，同樣二十四小時別人可以安排的充實而內容豐富，而激起學習的意願與動機，常見成員於團體結束後互通電話分享生活感受，討教育兒妙方。團體結束後成員常會組成聯絡網，每月定期聚會，分享生活經驗，是不錯的作法，亦有部分成員成為該中心的志工。

四、團體帶領者的角色

小團體對婦女而言是較為陌生的經驗，對部分婦女來說稍感困難，因此在團體初期帶領者扮演較多示範與支持的角色，中期則需扮演催化者的角色，鼓勵成員開放自己的經驗。帶領者常隨著團體的不同階段在任務取向與人際取向間採取彈性的領導行為，開始時帶領者需有較多的積極支持與投入，俟團體關係建立由團體自行推動，到進入結束階段，團體已形成自己的情緒支持系統，對帶領者的依賴降至最低（楊蓓，一九八九）。大部分的團體帶領者均提及儘量避免以指導者的角色出現，避免成員一直依賴帶領者。帶領者最主要的角色是協助每一位成員與他人建立豐富的人際關係（廖清碧、黃倫芬譯，一九八三）。

在團體中，使用共同語言是相當重要的，團體帶領者若為順應成員的期待，塑造自己的權威形象而頻頻使用專業術語或夾雜英文，時間一久反而容易造成與成員溝通上的隔閡。大部分帶領者最感困擾的即是如何把專業、抽象的用詞轉換成日常生活易懂的通俗用語。

五、成員的特質

如前述，參加者多為家庭主婦，參與的動機多希望能改變刻板的家庭主婦生活及多認識一些朋友。在團體中可以感受到家庭主婦的壓力比我們實際想像更大，除柴米油鹽醬醋茶一把抓外，尚得照顧小孩、公婆。不支薪的家庭主婦在傳統愛情、親情的召喚下，義務地從事「僕役性的人身服務」（李元貞，一九八八：一〇九）。因此在安排規畫團體時間時，須配合其接送小孩的時間，有時恰逢小孩期中考與期末考，缺席情況就明顯增加，全職家庭主婦常有孩子的成績單就是自己的成績單之慨。

家庭主婦對自己生活的滿足與家人是否予以支持、肯定有極大的關係，不過家人常忽略這些，視這些工作為其本份而較少給予肯定與讚美。常見成員每次參加團體總打扮得整齊而合宜，細細描繪的眉毛可以看出其慎重，但在團體中總是沉默的一員，不過卻能專注地傾聽每個成員的談話。但若能以適當的鼓勵與支持，常能引發其諸多感受。

當了十多年的家庭主婦，先生、小孩都說自己好土，又不會說話，所以在團體中總是沉默的，怕自己說話不得體，別人會笑我。

雖每天在家，但真正屬於自己的時間極為有限，每天忙不完的家事，那有時間打扮，卻招來「黃臉婆」的封號。家中最舒服的地方是要留給先生休息及小孩唸書用的。

多年下來我好像從來沒未自己活過，都生活在先生、家人認可的範圍內。在團體結束時，也常能分享到其所做的改變，有位成員提及她開始嘗試著參與先生的社交活動及應酬，但還是會怕怕的，怕和很多人說話。有成員打算把廚房當成自己的辦公室擺張小桌子、盆景及收音機做自己想作的事。有人提及與其常報怨先生不似婚前浪漫，不如主動辦「活動」「邀請」先生參加。雖然在嘗試改變過程中並不純然順利，但亦是個開始。「團體」帶給大家最大的收穫乃在於彼此分享經驗與心得，同時共同找尋合宜的解決方式。如一位團體帶領者所言多年的家庭生活容易讓人際關係逐漸疏離，透過團體可讓信心一點一點再建立。

若把團體討論的話題作個比較，可以發現婦女朋友們討論子女、親子教育

的次數更多於與先生相處的話題。原因為大部分的婦女認為彼此皆已定型，調整不易，而孩子的可塑性較大，在一般「望子成龍、望女成鳳」的心理下，對子女的期望亦較高。在團體中發現，婦女結婚有了子女以後，較易忽略與先生之溝通及生活情趣之再造，有些婦女表示，先生會認為「都老夫老妻了還來這一套做什麼」。團體討論的焦點常放在孩子的身上，顯見一般婦女對孩子教育的重視，有部份的帶領者發現，在團體中期，成員彼此信任感較高時，若有人提及夫妻間的問題常會使成員拋出更多的問題。夫妻間的問題有時是許多家庭問題的根源，但卻較習慣以孩子的問題作「擋箭牌」，一方面可能是孩子的问题明顯且改變的可能性較大，夫妻間的溝通或互動改善牽涉彼此的意願與諸種原因，且常涉及隱私部分，較耗心力。把孩子作為未來希望的來源，可彌補生活中小小的缺憾。性的問題很少討論，七個團體中僅有一團體成員在團體末期主動提出此方面的問題，大部分的成員討論熱烈，仍有部分成員感到不自在。

婦女們常希望能透過團體學習溝通的技巧或分享教育孩子的方法，能直接對家庭有所幫助，最後考慮的常是自己的成長與發展。「家庭的利益」是婦女們關心的基點，長久以來婦女被視作一個妻子、母親、照顧者多過一個獨立的個體（吳俊雄等，一九九〇）。

六、後記

運用團體的方式推展親職教育方面的服務是個不錯的嘗試，但團體對於個人的行為雖具有深遠的影響力量，但影響力不一定是社會性或積極性的，有時團體的影響是反社會及消極的，團體的經驗也可能使某些成員受到傷害（莫藜藜，一九九二）。依該中心參與團體成員的評估，目前多數均感到「滿意」，但為避免成員在團體中受到傷害，若運用志願工作人員從事相關服務工作則需加強訓練、考核與遴選以保障服務的品質。

該中心自八十二年開始因應大部分團體帶領者的建議，嘗試辦理自我成長與自我探索的團體，對象仍為家庭主婦，但反應冷淡，多數的婦女表示希望能參加有關家庭溝通等類似的團體，覺得對家人及小孩較有助益。顯見「家庭」常是婦女朋友優先考慮的重點，這個現象不能說不好，但若忽略了自己的需要與人際、生活網絡的開拓，時間一久則倦怠感日生。婦女朋友當視自己為獨立

的個人，主婦角色是自己重要角色的一部分，應多留一點時間與空間給自己。此外，報名者不似往常熱烈，也讓人尋思到，會主動關心此類活動的婦女及能設法排除一些障礙而到中心參加團體的婦女著實有限，加上同類型服務機構漸增，也紛紛開辦類似團體，服務對象漸趨飽合。未來實應採主動出擊（outreach）的方式，與學校輔導室、愛心媽媽服務隊及社區發展協會合作，在學校及社區建立服務據點，以拓展服務的範圍，也避免婦女需長途跋涉來中心參與活動，結束後又須匆匆忙忙的接送小孩，以減少地理上的區隔所造成的限制。

參考書目

- 吳俊雄等 婦女與香港福利政策。香港：新婦女協進會。一九九〇。
李元貞 婦女開步走。台北：生活文化事業有限公司。一九八八。
林萬億 團體工作。台北：三民。一九八五。
莫藜藜 社會團體工作者組織團體的技術——以綜合醫院為例，中華民國醫務社會工作學刊。二：一——十五。一九九二。
曾華源、滕清芬合譯 小團體領導指南。台北：張老師。一九八八。
廖清碧、黃倫芬譯 社會團體工作。台北：桂冠。一九八三。
楊碇 團體動力與團體工作，見團體工作坊資料選輯，一五六——一六九頁，台北：中華民國醫務社會服務協會。一九八九。
Corey, Marjorie S. & Gerald Corey
1992 *Groups Process and Practice*. California: Brooks/Cole Publishing Company press.
Deluca, Kathleen D. & Sander C. Salerno
1984 *Helping Professionals Connect with Families with Handicapped Children*. Illinois: Charles C. Thoms Publisher press.
Pearson, Veronica
1991 *Western Theory, Eastern Practice: Social Group Work in Hong Kong, Social Work with Groups* 14(2): 45-58.
(本文作者現任高雄醫學院醫學社會學系講師)

附 錄

方案甲

時間：八週

團體目標：藉團體支持互助來瞭解自我，並探討溝通技巧，以達到自我成長，促進家庭婚姻美滿。

時 間	活 動 主 題	活 動 內 容	活 動 目 標
第一週	相見歡	成員互相認識、訂定團體規範	成員彼此認識、建立團體互動關係
第二週	熱鍋上的家庭——七嘴八舌	成員分組配對討論	探討家庭溝通意見分歧的原因
第三週	瞭解你、瞭解我	角色扮演——溝通型態演練	探討自己家中的溝通型態與家人相處情形及處理方式
第四週	搭起你我的橋	角色扮演、文章閱讀	瞭解良好的溝通模式
第五週	風雨中的寧靜	演練找訊息、文章閱讀	吵架中的要與不 如何吵個建設性的架
第六週	愛你在心口能開 ——傾聽與關愛	角色扮演、同理心演練	同理心與表達能力
第七週	我的未來不是夢	生活餡餅	如何規畫生活與理想的時間 安排方式
第八週	明天會更好	成員互相給回饋及自我評估	團體結束及評估

方案乙

時間：十週

團體目標：透過團體的互動讓成員學習改變自己、瞭解自己，進而促進家人間的情感聯繫。

時 間	活 動 主 題	活 動 內 容	活 動 目 標
第一週	相見歡	成員互相認識、訂定團體規範	成員彼此認識、建立團體互動關係
第二週	為何溝而不通	迴旋溝通、溝通的十二種障礙及改善	練習傾聽、探討親子間溝通不當之處及如何改善
第三週	誰的責任、誰有情緒	問題歸屬、情緒的處理	信任感的建立、瞭解行為發生之潛在因素

第四週	我真的聽到了嗎？	及畫出你所聽到的、積極傾聽	成員自我省察、正確傾聽技巧
第五週	讓我們一起聽聽看	親子間行為及情緒的表達、找訊習練習	讓成員對自己親子間的行為有具體觀察，檢視自己的行為態度
第六週	孩子請聽我說	為何不能接受孩子的行為如何表達	學習說的技巧能力
第七週	練習說說看	找訊習的練習行為四角型	成員練習找訊習
第八週	衝突的化解	改變環境、第三法、雙方的需要與對立	瞭解親子間的需求及任何改善
第九週	衝突的化解	價值觀的對立解決方法	瞭解親子間價值觀的差異
第十週	如何讓親子間滔滔不絕	文章閱讀、回顧十次課程	由文章中分享經驗

方案丙

時間：六週

團體目標：透過成長團體，使成員認識自我，體驗增進和阻礙家庭的溝通因素。並在團體的互動中學習發展適當的家庭溝通技巧。

時間	活動主題	活動內容	活動目標
第一週	相見歡	成員互相認識、訂定團體規範	成員彼此認識、建立團體互動關係
第二週	合作實驗——七嘴八舌	拼圖比賽、配對討論	促進團體凝聚力、探討家庭溝通中意見分歧的原因
第三週	家、舞台、溝通劇	讀書分享、溝通型態演練	瞭解自己在家中的溝通型態
第四週	傾聽與關愛	同理心演練	經由同理心訓練學習辨識自己和他人的感受
第五週	乞丐王子	角色扮演、角色互換	增加同理心的能力
第六週	愛的禮物	回顧團體、並為團體及自我作評估	同上、瞭解彼此的生活狀況，進而相互持