

婦女自助團體之類型

蘇信如譯

譯者按：近年來，在現代女性思潮的衝擊及現

實社會需要的訴求下，國內的婦女們開始在意識及行動上有了突破往昔的表現，諸如：主婦聯盟、婦女救援協會、基督教婦女福利基金會、婦女展業中心、現代婦女基金會等民間團體紛紛設立、發展，即便是執政黨「婦女工作會」亦有了一番新氣象，這對婦女同胞，乃至整個社會毋寧是一個可喜的事。睽諸歐美，民間婦女組織之發展已有相當的歷史，而其過程及成果恰足為我們的借鏡，故不揣淺陋，勉力翻譯此文，期能供作有識者之參考。

一、前言

一般而言，自助團體 (Self-help group) 具有下列特質：1. 由接受服務者所發起和參與 (Consumer-initiated)。2. 以同輩為導向 (Peer-Oriented)。3. 以問題為中心 (Problem-Centered)。4. 其參與者不但是個「助人者」，同時也是個「受助者」。這類團體提供某些人們一條途徑，使他們有機會在團體的情境中和面臨類似生活處境的人相處。由於這些參與者皆有著相似的遭遇，須為其身體狀況，精神或行為承擔起責任，故乃有機會彼此協助從事相同的努力。迄今，自助團體的發展，已成為快速成長的社會潮流之一。各類型的團體紛紛設立，以協助人們處理一生所可能面臨的

各種生活危機。

對婦女而言，自助團體特別著重於婦女們擔負不同角色時，如：母親、工作者、配偶、病人或健康者，所可能面對的各種問題。目前已有數以千計的團體（包括有地方性的組織到全國性的常設團體）將其重點放在處理婦女的特殊生活危機如離婚或配偶死亡等問題上。由於受到廣泛的婦女運動之影響，婦女自助團體的目標乃致力於協助婦女們恢復其對生命的自主感及自我信賴，並減低她們對某些限定婦女生活的社會制度之倚賴。而事實上，婦女運動的成長中最關鍵性的一步，即是自助團體在處理婦女論題（尤其是健康範疇）方面的發展。在一些倡導提昇意識的團體中，婦女們發現她們對自己的身體了解得很少，而對她們已經知道的部分卻又令人相當的不舒服。由於整個社會有傾向於將女性生命週期的許多方面（如：懷孕、停經等）加以醫療化的現象，許多有關健康的自助團體及診所乃紛紛成立，目的即在減除婦女們在面對有關健康的問題諸如性別、身體意象、心理衛生、藥物治療、醫療措施以及存在於健康體系內的性別層級等事項時的無助感與無力感。

然而，自助式的相互協助既不是萬靈丹，也不是特效藥。即使這種團體呈現出有明顯的正性效果，且過程本身也具有即時性的利益，它仍然存有著

潛藏的危險，——這對一般人是如此，對現今這個

社會中的婦女尤然。例如：某些團體可能具有強烈的權威傾向，某些團體則可能使參與者產生長期而不適當的依賴性；又，有些人可能把這些團體視為一種代替品，而向其索求專業性的服務；甚至，這種團體的存在及其吸引力也可能被當作為一種辯稱理由用來縮減真正不可或缺的正式照護措施之提供；另一方面，團體的參與者也可能只是獲得參與的機會，但並未得到他所需要的協助；自助團體也可能被專業人員加以羅致兼併，使之成為傳統機構的附庸；甚至，在極端的情況下，這種自助的模式還可能會助長團體流於「責難受害者」(Victim-blaming) 之形式。

但儘管有著上述顧慮，「自助」(Self-help) 模式的最重要特質已在女權主義運動方面有了充分的表現。在倡導提昇自覺的團體其共有經驗之孕育下，女權運動者對健康與身體論題的關注擴展到今日，已涵蓋了以下各方面：自助及「認識妳的身體」(Know-your-body) 的課題，各種健康照護服務、婦女中心及診所、電話諮詢轉介及資訊服務等方面。例如：在 WISH (Women's Association of Self-Help) 及一個突出的文學出版體系，包括有關各種醫療主題的書籍、小冊子及簡訊等。至於處理特定健康問題的自助團體則有：

DES-Action, Reach to Recovery, 及為年老婦女籌組的 Womanpause。這類婦女自助團體的形成是立基於一項基本原則——即有關健康的知識並非只是醫療專業者的專利，而是能為所有需要它的人所共享的；同時，經歷著某種特定健康狀況的人們，可以藉由這些經驗的分享而提供相互的支持與助益。

每個有關婦女健康的自助團體，其團體目標可能都不太一樣，但其中有兩項目標則是這類團體所共有的；其一，是由婦女們來對婦女本身提供健康教育；其二，是協助婦女的自我實現。從最早期的婦科導向的自助團體，如設立於一九七一年的 The Feminist Women's Health Center in Los Angeles 到今天，這個領域已針對各種不同對象的需要而發展出各種不同形式的團體，包括：為青春期的青少年所組成的團體為老年婦女而組成之團體。營養照護團體，為被強暴之受害者所組成之團體及為心理健康及有稚齡子女的婦女所設的團體等。有一項，檢視各種自助支持體系的指出：各種婦女對婦女所提供的心理衛生及相關服務之存在，正迎合了許多婦女們在情緒及生理面的需要；而她們也認為這些需要也只有其他的婦女們才最能了解。

二、婦女的「母親」角色

(Women as Mothers)

對許多女性的生命而言，母親的角色是最重要的。也因此，許多自助團體以提供婦女在扮演母親角色上所需的支持為宗旨。有一些團體專為母親們

在特殊關注事項上之需要而設立，如：對一般孕婦及需要剖腹生產者的支持性團體等等。一般而言，這些團體的成員會定期聚會，以分享因逐漸來臨的母親身份在生理及心理上，所經驗到的變化及個人的感受、恐懼和喜悅等。

某些團體例如：The Postpartum Education Project and Self-Help Education Initiated in Childbirth 則對缺乏傳統家庭網絡支持的新生兒母親，提供轉換新角色所需要的支持。此外，隨著孩子的成長，也有各種團體可供母親們尋求有關的支持、訊息及教育。例如：Parent Support Group, Minnesota Early Learning Design, Parent Care, The Association of Professional Women Who Are Parents 以及為生產多胞胎婦女成立的 The National Organization of Mothers of Twins Club。

就「母親角色」而言，可以根據所呈現的特定問題，將婦女自助團體加以分類。包括：1. 為具有特殊問題或需要的「父母」所設的團體如虐待子女的父母親匿名團體及性虐待家庭的父母親聯盟等）；2. 為「子女具有特殊問題或需要的父母親所設置的團體，如：全國智能不足兒童協會、早產兒及高危險嬰兒的父母團體、特殊兒童的母親團體、少年糖尿病基金會等。3. 另一範疇的團體則是關注於具有特殊問題或需要的「家庭」，如：待收養兒童評議會、寄養父母協會等；4. 對正在經歷特殊的過渡性需要的家庭，也有相關的團體，如：Parents Without Partners, The Displaced Homemaker

Network, The Single Parent Resource Center 等。最後，5. 也有為遭遇喪兒之痛的父母所設的團體，如：Compassionate Friends, Helping Other Parents in Normal Grieving, Parents of Murdered Children 等等。

自助團體提供其成員一個重建個人認同及提升自尊的機會。其影響力量的來源則是結合了以下多項重要特質所發展出來的，這些特質包括：1. 助人者即受治療原則 (the helper-therapy principle, 其意指：助人者乃是受幫助最多的人)；2. 團體的增強作用 (group reinforcement)；3. 持續的幫助 (continuous intervention)；4. 非專業層面 (aprofessional dimension) 的協助；5. 秉持某種意識型態的觀點 (an ideological perspective)；6. 同胞或同輩支持的運用 (the use of indigenous or peer support) 以及 7. 個人為自己做點事的隱含需求 (the implicit demand that the individual do something for herself)。雖然有關自助團體的有效性的堅實科學證據還不多，但已有很多指標顯示，有許多自助團體確實對其成員提供了有效的服務。

一項有關產後情緒調適因素的研究指出，「相互幫助」(mutual aid) 在協助初為人母者改進其調適技巧上確具相當的效能。在一個相互支持的教育團體中，為數二百九十八名的新母親們，在產後六個月內經歷了比三百六十二名控制組的成員較輕的情緒壓力；而且她們的嬰兒也比控制組的嬰兒更健康。而其後四到六年所做的追蹤研究亦顯示：

與控制組相比，參與該實驗性自助團體的初為人母者繼續了其在情感面的收獲——繼續生了較多的健康小孩，且較少受苦於生理疾病、婚姻衝突、性問題及離婚。這些資料顯示，即使針對產後的調適問題做準備是對初為人母有所幫助，但是發展一個支持性的朋友及家庭網絡則是更重要的。

三、婦女的「工作者」角色 (Women as Workers)

在有關「自助」及「相互支持」的理念方面，對身為「工作者」(worker)的婦女所組織的互助網絡，發展的情況並不如對身為「母親者」的婦女所做的。職業婦女許多的支持是於工作的情境中非正式地發展出來的；儘管如此，也仍有一些以職業婦女為對象的支持性網絡正在逐步設立中，如 The National Association for Female Executives, NOW, American Women's Economic Development, American Women in Radio and Television, Women's Resources, Women in Midlife, Women in the Arts Foundation, Women Make Movies, and Women Business Owners of New York等。漸漸地，近來開始出現由婦女對婦女提供服務，而以訓練婦女(強調個人人才華及使個人發揮能力)為目的的教育/職業團體，並且鼓勵有關職業或目標導向的行為。這類團體提供婦女一些在此職業競爭的社會中，要與男性立於平等的基礎所需要的知識、技術、資源以及情緒支持。Nontraditional Employment for Women and job readiness programs 即為這類團體的一個例子。

一旦就業，尤其是在傳統上為男性把持的行業中，婦女們常相互尋求支持。例如，有一項對在 Houston 煉油廠的女性員工所做的研究發現，為了克服男性員工的敵意、工作的孤立、家庭與照顧小孩的需求以及生理方面的危險等因素所帶來的壓力，這些婦女組成了一個自助團體，以交換理念並處理她們的壓力，同時建立了一個支持網。其他還有許多方面的壓力，供如：工作上的壓力、來自工作者與庭主婦雙重角色的壓力、尚未被確認及未被加以研究的職業健康危險、潛在的生育危險以及缺乏協助婦女妥適處理其多重職責所必需的適當社會結構等，這些事項都是需要自助性相互支持團體的重要理由之一。

漸漸地，有愈來愈多在人道服務 (human Service) 行業中就業的婦女，成為關心其自身專業工作問題的自助團體的成員。例如，洛杉磯的 SHAMA Self-Help and Mutual Aid 及紐約的 West-Chester Self-Help Clearing-house 等。她們對自助團體的領導者所組成的支持性團體提供贊助，使這些領導者能夠分享經驗，並學習團體運作管理的技巧，由而創造了一個促進者的關懷社羣。同樣地，如 Parents Anonymous councils 也為其分支機構負責人及專業的贊助人舉行定期的聚會，這樣的方式不但可以發揮支持性團體的功能，並且可消滅自助團體的領導者因深度投入而可能產生的工作疲乏 (burn out)。在 North Carolina 的 the Center for the Well-Being of Health Professionals, 則經由研習會、諮詢及建立網絡等方式來關心受到傷害的健康照護執業人員其自身的需要。另外，在紐約市的 The

United Federation of Teachers 也已倡導「一連串的支持性團體聚會，以幫忙減低公立學校人員的壓力。」

四、婦女的「妻子」角色 (Women as Wives)

對已婚的人而言，配偶的協助是最平常，也是最容易獲得的人際資源。如果這項資源因為嚴重的疾病而受到威脅，則對配偶的情緒傷害可能會很嚴重。在這種壓力下，婚姻也可能會瓦解。已有一些研究指出，遭受過心臟病突發之苦的男性，其妻子有相當高的情緒失常發生率。有愈來愈多的家庭感受到較以前為高的緊張，因為隨著科技的快速進展，在十五年前可能致命的疾病，在今日已多有方法可加以控制，繼續病患生命的能力已有很大的進步。然而，在家中照顧這類病人是特別有壓力的，因為其需要家庭內角色的轉變，例如，當有中風或心臟病突發發生時，病人的配偶多半是中年或老年的婦女，她可能預測自己須接受眼前性別角色的轉變——自己將變成護士、營養師、家庭決策者及養家者。

目前已有一些同輩自助團體成立了，以協助一些夫妻去調適某些會威脅到其生活的疾病所帶來的壓力，如：為心臟手術病人及其家庭所設的 Men-Undaunted by Stroke (OPUS) 以及由 The American Heart Association 為中風病人及其家庭所辦的 Stroke Clubs。另外，也有一些為慢性院所建立的家庭支持團體，如：Alzheimer's/Disease and Related Disorders Association

及 the Epilepsy Foundation，為癌症病人設立的 Make Today Count, National Parkinson Foundation 等等。

除了為病人的妻子所成立的支持團體外，也有為成癮行為者（如酒癮、賭博）的配偶與家屬所辦的自助團體，如：Al-Anon 及 Gam-Anon，以及為受刑人的家屬所辦的團體，提供機會使他們能相互了解感受並獲得必要的調適。

婦女的照顧者的角色 (Care-taking roles) 往往也擴展到對老年親屬的照顧。事實上，絕大部份對老年人，尤其是病弱老人的日常照顧都是由家庭所提供，而不是由正式的服務所提供。而此處所謂的「家庭」，基本上就是指婦女們而言。如今，譬如 Care Givers of Elderly Relatives in New York City 的支持性團體已在逐漸增加中。這類團體的成立係為協助家庭成員處理在照顧老年親屬時可能發生的嚴重問題。這類相互支持性的團體通常是受社會機構、教堂及其他社區組織的贊助，茲舉數例如下：Aid to Caregivers of Mentally Impaired Aged, Friend and Relatives of the Elderly Persons, Daughter of the Elderly Bridging the Unknown Together (DEBUT), Children of Aging Parents, the National Support Center for Families of the aging 等。

五、婦女與健康 (Women and Health)

由於婦女在他人生命中所扮演的角色相當的多，因此，她們向支持性團體尋求有關調適其自身問

題的協助，也就不足為奇了。同樣的，當婦女自己面對疾病或在維護自身的健康方面，也需要有一些關心健康事項的自助團體以及處理廣泛心理社會性問題的團體之存在。晚近，以消費者為中心 (Consumer-centered) 的健康照護模式，強調個人在「評估自己健康狀態、尋求所需的外在資源、以及提供基本照護的要素」這些方面的能力。為了使病人成為其自身健康的創造者，她必須對在傳統上屬於專業者的特權事項有所認識，也必須受到鼓勵，並對治療或照護的獲取做積極的參與；而且，在這方面的努力必須不斷受到激勵，並相信所獲得的效果。

自助團體的基本實驗性效果，尤其是在協助成員處理有關疾病或健康的生活問題上所發生的效果，是非常重要的。在大多數慢性疾病的例子中，其重點在於照護而非治療。而這種相互支持團體可以在協助個人調適其疾病、家庭、工作及生活型態等有關問題方面，扮演著有利的角色。這種團體也能減低經常伴隨著疾病的孤立狀況，並能提供基本的支持；而此點業經許多研究證明，對減低疾病與壓力所造成的不良後果，具有非常重要的功能。

Gussow 及 Tracy 會對健康領域中的自助團體發展了一套分析，他們將這類團體分為兩種，第一種團體著重於以互助、鼓勵、教育、技巧及支持的形式，對病人及其親屬提供直接的服務，幫助他們有效而漸進地處理重點狀況。另一型的團體則對重點置於倡導研究、募集基金、公共及專業教育，並且導引立法及議會遊說活動。（這一類型並不是互斥的）。大體而言，前一類型對於與健康有關的自助團體可以分為四類：

第一類是致力於復健工作的。在這種團體中，病人的急性階段已由醫生做過處理，此時，團體的自助活動是著重於協助病人適應其新處境。經由與其他身歷相似經驗的人互動，可以獲得一奏有關復原階段及如何發揮功能的特殊知識系統，適應技巧、角色模式，並獲得情緒的渲洩及得到別人的支持與鼓勵。這類團體的例子有：Mastectomy Recovery Plus, Reach to Recovery, and SHARE (Self-Help Action and Rap Experience)；為癌症病人舉辦的 Can Surmount Living with Cancer DES-Action 及為其他類疾病籌辦的如 Mended Hearts, Stroke Clubs 等均致力於復健的工作。

第二類的互助團體所關注的是針對各種上癮者的行為改變。例如，針對藥濫用者而組成的團體有：Narcotics Anonymous, Pills Anonymous, Dotsmokers 等；針對酒精濫用者的團體有 AA, the Galix Society, the National Association of Recovered Alcoholics in the Professions, 及 Women for Sobriety；針對飲食過度者所辦的有：Weight Watchers, Overeaters Anonymous, Take Off Pounds Sensibly (TOPS)；為抽菸者籌辦的：Smokers On any-mous and Smokersenders。

第三類的團體則是致力於基本照護 (primary care) 方面。所謂基本照護，大多是，實施於痊癒無望，但卻也不能缺少照護的慢性病之領域中。這類自助團體對病人提供重要的協助，使他們能適應其生活型態，並將社會過程 (social process) 併入有關適應及調適的動態過程中。這類團體包括：

Emphysema Anonymous, the Endometriosis Association, the Arthritis Foundation, the Ileitis-Colitis Foundation 及 the Epilepsy Foundation。這種基本照護範疇中的另一種例子是婦女的健康團體。這類婦女健康團體多是在對婦女提供直接照護的「女性健康中心」中運作。這類團體強調婦女的共同經驗、婦女健康事項的特殊本質，以及一種共有精神的發展。當其他的自助活動仍僅專注於某一特殊問題時，這種婦女的健康運動卻已涵蓋了有關婦女的身體、生理的過程以及相關的健康照護事項的全部範圍。婦女的自助團體常一起聚會，以交換有關的健康訊息及經驗、學習乳房及陰道的自我檢查，並學習一般的婦科知識。同時，健康中心之婦女診所則運用其醫事人員，及資源對婦女們提供多種健康照護服務。自第一個婦女健康中心 (Feminist Women's Health Center) 設立以來，這在全 (美) 國已又滋生許多相同的組織了。

第四類的自助活動是在於預防的範疇。當婦女們學習到愈多有關其身體的知識時，許多婦女健康團體的活動中也隨著包括了預防的部分。另一個例子是高血壓的團體。其提供成員們在應用自助的技巧上所需的基本照顧，使他們在服藥、減輕體重及運動等養生之道上，得到鼓勵，而同時也預防了在未加處理的情況下，可能產生的嚴重腎臟或心臟的併發症。

已有兩個研究證實了自助性的介入 (intervention) 對控制高血壓的正性效果。The University of Kansas School of Medicine-Wichita

所做的研究是由一位經過特別訓練的護士催化員來帶領一個小型的支持性團體。每一次的聚會都包括測量血壓、體重以及有關壓力、藥物使用、營養及做抉擇等主題的資料報導，而這一切活動的目的都在於促進有關健康的自助技巧及自我責任。在這個支持性聚會的試驗階段，百分之九十六的參與者的平均心臟收縮壓與舒張壓都降低了。(分別是十三及四毫米銀柱) 其是在 Johns Hopkins Health Service Center 進行的一項為期三年的追蹤研究，就一系列教育性的措施對某些病人行為 (如體重控制、按時就醫的狀況及血壓控制等) 所產生的長期效果進行探討。其中有一項 (實驗) 設計是由一位重要的家庭成員對病人提供更多的了解與家庭支持，研究結果顯示獲得家庭支持的病人，在高血壓控制行為方面，保持了顯著優於其他病人的水準。

六、婦女與心理衛生 (Women and Mental Health)

有許多自助團體著重於心理衛生的問題——恐懼、強迫行為、創傷事件或慢性問題的處理，或只是處理一般性的情緒壓力。當美國政府機關削減在心理衛生方案的投入；同時，傳統的社會網絡，如擴展家庭與鄰里及宗教團體的功能不再能够輕易獲得時，互助團體可能對那些感到羞恥、被忽略或孤立的人們提供極重要的支持。The U.S. Department of Health and Human Service 預測到一九九〇年時，為了減少心理衛生服務方面的空隙 (gap)，將有兩倍於目前的人們，須由互助支持

性的自助團體加以關照。

各種生活事件，如寡居、離婚、分居、懷孕、青少年危機、老年及失去所愛的人等等所造成的壓力，是可經由自助性的支持團體等，以有效減低的。若無這種支持，這些危機可能會導致嚴重的疾病。自助團體提供了兩項獨特的預防事項：1. 它們經由一個照顧社羣的成立而予提供社會支持，2. 經由資訊的準備，對問題的解決與經驗的分享來增長成員們的調適技巧。

這類處理嚴重心理衛生問題的團體 (指美國) 是 Recovery, Inc., 及 Emotions Anonymous. Recovery, Inc. 是在一九三七年由 Abraham Low, M.D., 所創設的，其目的在於對出院的心理病人提供後續服務。目前該組織大約贊助一〇〇〇個為這種病人及「神經質」的人所籌組的支持性團體。這些團體遍佈北美及加拿大，且其成員每週定期聚會。至於 Emotions Anonymous 則是仿照 AA Program 而成立的，對成員提供宗教告解、相互協助及二十四小時電話支持的服務。

Recovery, Inc., 及 Emotions Anonymous 所處理的是相當廣泛的情緒問題，Depressives Anonymous, GROW/Reclamation, Inc., 及 Neurotics Anonymous 也從事同樣的工作。此外，也有相當多處理特定心理衛生問題的團體與支持網絡，如：National Anorexic Aid Society, Schizophrenia Support Group, Survivors of Suicide Victims, 以及恐懼症自助團體，如 Terrap 及 Fly Without Fear 等都是。

近來，自助團體已朝向配合私人暴力事件 (如

強暴、兒童虐待、毆打妻子及亂倫受害者的需要而發展。每年大約有六百萬名為人妻者受到其丈夫的虐待。而專家們使用保守的估計；也計算出一個婦女在其一生中遭受強暴的機會是十分之一。美國心理學協會則估計大約有一千兩百萬至一千五百萬的美國婦女曾經歷過從愛撫到性交不同程度的亂倫事件，其中父女間的性行為大約佔百分之二十五，而發生在繼父與繼女間的，大約佔百分之二十五強，其餘的則是由其他的男性親戚做的。

有愈來愈多的團體致力於處理有關亂倫、暴力等事件及其對婦女所造成的負性影響。例如：Parents United 及其全國一百一十個分支團體，是對經歷到兒童性騷擾的個人與家庭提供協助。另外，如 Victims of Incest, Incest Survivors Anonymous, Victims of Incest Can Emerge, 及 Incest Survivors Resource Network 等組織也都是。其他協助受害者的團體還有 Abused Women's Aid in Crisis, Women Against Rape, Rape Crisis Centers, Women Helping Women, Women Organized Against Rape 等。

配偶死亡後的傷痛階段，被認為是具有極端壓力的，而過去十五年來已成立了相當數量的自助團體，以對喪偶者提供其情緒面的需要，而接受這種服務的人中，女性佔了百分之八十五。這類團體包括：Naim, THEOS, Widowed Persons Service, Widow-to-Widow Programs 以及有分支機構遍佈全(美)國的Community Centers

for the Widowed。在寡婦們舉辦的方案中所包含的最重要因素，即是存在於已成功地適應其寡居生涯的寡婦與新寡者之間關係的多樣性，如：「個別式的寡婦對寡婦方案」(individual widow-to-widow programs)、相互支持團體，以及有寡居者所籌組的「寡婦熱線」(widow hotline)服務。一項針對一百六十二位寡婦所進行的喪夫後適應研究指出，雖然控制組與實驗組都接受相同的調適課程，但在之後接著參與實驗性的「寡婦對寡婦方案」的受測者，其適應速度較快。另外，Lieberman 及 Braman 兩位學者也指出，積極的參與 THEOS，對成員的心理衛生狀況有正性的影響。THEOS 目前以及早期的成員中，經由其社會網絡相互協助的人，在下列七種變項上，一致顯示出較好的結果。這些變項包括：抑鬱、焦慮、心身症狀、精神科藥物的使用、自尊、應對能力以及幸福狀態 (Well-being)。

在對抗疾病的戰役中，自助的相互支持團體，在阻礙外人接近生理與心理疾病的受害者這個問題上，提供了很大的助益。我們已經對女性的多種角色及自助方式的干預如何影響她們的幸福；做了概覽。自助運動肯定了一件事，即：身處需求及煩惱中的人也具有著可資運的重要能力。而這種能力有一部分是須經由與他人互助的過程才能發揮的。

現代社會所需要的人類服務是很龐大的，但是眼前的現實卻是：擴展中的專業資源並無法滿足這些需求。職是之故，自助的策略便具有極重大的意義——其將問題或需求轉化成資源。

七、結語

無論其主題為何，自助團體的目的並非在取代健康照護專業，而是在於協助其成員更理性地運用這個專業。專業與自助之間的合作，迄今已有相當大範圍的發展，而且正在逐漸成長中，以加倍並擴張提供社會所需的服務。專業人員已投入了轉介、發展團體、為團體提供諮詢、提供資源、強化支持網絡以及引導有關的研究等多種工作，以協助團體達成目標。在本文中曾提及，而已進行自助與專業合作的例子，略舉少數包括：the widow-to-widow programs, prenatal support groups, Recovery, Inc., SHARE, Reach to Recovery, Parents Anonymous, the national foundations, OPUS, Stroke Clubs 及 Men-ted Hearts 等等。

自助性相互支持團體的根基乃是「你並不孤單」(You are not alone) 的基本理念，而且如同已經展現的，當互助被以某種方式與其他社會運動整合或連接時，將會導向主要的社會變遷，這一點在婦女運動中，已成爲事實。婦女團體已在爲有需要者安排所需服務的事項上，提供了一個重要面貌，並且正在對個人及社會產生有力的影響。

〔本文作者畢業於臺大社研所〕

譯自：A Typology of Women's

Self-Help Grop

原作者：Audrey Gartner

出處：Social Policy, Winter 1985

VOL 15, No.3 p.p.25-30