

從 self-in-relation 到 self-in-self — 淺談如何帶領受暴婦女團體



李玉華

團體，對一個經歷家庭暴力傷痛的女性，有什麼幫助？
她們究竟需要什麼樣的團體？
我們要如何設計和帶領團體，才能符合婦女的需求呢？

壹、前言

團體工作之於社會工作

團體工作作為社會工作三大方法之一，在婦女保護服務機構亦一直都是經年必執行的服務方案，但在國內有關團體工作運用在受暴婦女服務之相關文獻，卻寥寥無幾，許多寶貴的實務經驗相對也無法有更多的分享和傳承，甚為可惜。

國內一篇受暴婦女團體方案發展和評估研究（魏英珠，1995）中發現，受暴婦女需求包括：自我瞭解、自我充權（empowerment）、減低情緒與心理壓力、認識暴力學習因應與自我保護、男女平權觀念及人際關係促進等等。除了個別輔導之外，以團體為介入方法往往亦能產生更大之效。以本會多年實務經驗發現，受暴婦女本身人際互動的缺乏、自我內在價值的壓傷以及社

會對受暴婦女仍存有負面標籤化的影響下，透過團體的過程，成員之間經驗的相似性、彼此的互動交流、自我有機會好好敘說、團體的歸屬和支持等，常常能夠帶給婦女不同的收獲和增進支持的力量。

可是這裡頭，**團體究竟是如何產生功效和改變的力量**？常常我們是感動其中，卻說不清楚、也看不懂怎麼一回事，經驗過後，無法留下痕跡；相對地，我們也就一直很難學會和累積專業知能。這樣的實務運作，缺乏將實務經驗轉化為理論性的能力、辯證與再建構，於是團體雖作為社會工作三大方法之一，我們已漸漸失去了運用團體作為助人的改變媒介。

團體工作之於我

自 2001 年大學畢業後，我就進入受暴婦女庇護所擔任社工員。除了個案工作之外，

婦女成長團體、讀書會、工作坊等各種型式的團體，亦是每年機構必辦理和評鑑的重要方案。我大學時的社會團體工作、團體動力、助人技巧課程，非常幸運的都是由楊蓓老師教授，所以對於團體的想像、對於團體互動的經驗、對於人與人的接觸與連結，點點滴滴形成了獨特與莫名的認知和想像。帶著這樣的經驗踏入實務工作，卻發現和自己心中的想像有非常大的落差：

第一，大部分的社工員都變得沒有信心帶團體，包括我，所以團體都以外聘講師為團體領導者居多，社工員美其名為協同領導者，實際上較像行政助理或觀察員。

第二，團體究竟對婦女有沒有幫助？若有幫助，那又是什麼？工作幾年下來，仍無法有個清楚的圖像，領導者帶領她的團體，社工員各自經驗自己在團體中的所見所感，實務經驗始終難以傳承與累積。

第三，什麼才算團體？團體要如何產生療效？每年找團體講師和設計可以吸引婦女參與的主題，都是社工員最痛苦之處，團體逐漸成為需要包裝化的商品和套裝活動。團體需要設計、包裝、宣傳行銷，本無可厚非，問題是活動結構之外，我們有多少的專業實力，引導團體過程形成一個改變歷程，催化人與人之間真實的互動與連結，讓成員經驗其中並產生真正的療效？

實務中這樣的模糊與斷裂，長久下來，已逐漸痠傷了社會工作者的專業能力與專業

自信，更侵蝕社會工作原有的精神，動搖了社會工作助人的實施體系。曾幾何時，我們已經失去了信心，無法肯定自己有帶團體的能力，只能淪為團體工作的行政助理或觀察員；曾幾何時，因為機構化的結果，我們已經失去了團體工作原有民主、自由、平等、人道的草根關懷精神，而讓團體漸漸只能走向臨床取向的小團體，自我限縮了施展的空間，更讓我們遠離了案主生活的社區情境。楊蓓老師在 2007 年的一篇序文中說盡了當前臺灣團體工作實務的處境：「社會工作的專業化歷程帶來了專業分工，但不可否認的也帶來斷裂與切割。於是作個案的人專注於個案的發包與問題解決，而忘了案主是生存在共同的社會文化情境中；帶團體的人，只考慮眼前的團體目標與活動方案，而忘了改變歷程是牽一髮而動全局的……。」「久而久之，個案管理者負責派案，或轉介團體工作坊，而團體帶領者帶完團體就離開了，留下我們的案主在此服務輸送帶上自求多福。試問，斷裂的情境中，『人』到哪兒去了？」（楊蓓，2007）。斷裂的何只是案主的『人』，社工員的『人』與『生命力』也在這樣的情境中逐漸被窄化與失去靈魂。

一個改變的起點與契機

多年困頓與茫然之餘，2006 年至 2008 年間，我有幸參與內政部的一項實驗性方案—「婚姻暴力受暴婦女團體領導者培訓計畫」，這個訓練團體由楊蓓老師督導一群從事婦女保護服務的社工員，總共進行了十四次團體督導及二天工作坊（共 54 小時）。這一系列督導的過程，幫助了我及許多社工夥

伴，整理自身團體帶領及參與的經驗，並澄清了許多我們對團體工作的迷思與不明究理；從了解遭受家暴婦女的特性和需求開始，重新檢視婦女團體的定位與意義，進而去思考要如何引導團體動力的發展，及設計團體結構，以逐步達到婦女團體的目標。

本文即試著擷取其中學習的重點，以及這幾年間帶領婦女團體的經驗與領會，整理分享如下。對我來說，這只是一個淺淺的開始與嘗試，希望這樣小小的分享，對有心從事團體帶領的社工夥伴，在對於受暴婦女團體的脈絡有了一番理解後，能更有勇氣去嘗試及帶領婦女團體，實踐社會團體工作助人的功效。

貳、團體之於社工員－團體理論知識如何轉化為「活的能力」？

「帶團體好難？！」、「我有能力帶團體嗎？」

「什麼才算是真正的團體？」

首先，我想先從自己如何成為一個團體工作者的學習歷程開始。

團體的形成，包括成員、領導者、團體規範與目標，交錯互動之下，構成一個團體的雛型與多元樣貌。而團體的前進與發展，是在領導者與成員的雙向互動、不斷交互影響的過程，來來回回，交織建構了一種**團體「關係」和氣氛**，這個關係的內涵，與團體進行的順暢與效能有絕對的關係。在這樣動態的團體過程當中，「**社工員是用自己這個「人」在引導團體、催化團體**，才能產生有效的領導行為，有助團體的運作」（楊蓓，

2007）。對我而言，這是學習團體的過程，最精彩亦是最困難之處。團體彷彿像個鏡子，十分考驗和映照我的專業能力和我這個「人」的影響力究竟有多少。作為實務工作者，專業知識不等於專業能力，知識亦無法幫助我們應付團體現場的千變萬化及人際互動的複雜性。要如何將團體知識轉化為有效的領導能力，第一，最需具備的是對這些團體理論的理解和整合，而不是記憶力；第二，在不斷行動中累積建構的實務知識。但要如何理解，如何建構呢？

人在知識中－理論與實務的連結和洞察

理論並非無用，關鍵是我們如何理解和洞察。過去，學校教授我們知識架構，了解團體工作的「What」和「How」，然而這些知識如何建構及運用，其專業的深度卻需來自於團體工作者對「Why」的理解（楊蓓，2009）。我的學習歷程中，多年來有兩個思考的軸線幫助了我貫穿與連結不同的知識理論，細細體會個體與團體之間的互動關係。

第一個思考軸線：「人，為什麼需要團體？」這個「Why」是大學團體動力課老師留下來的提問。它給了我一個「視框」，回到個體的需求與動力，細細咀嚼人的生存需求是什麼、人對關係（團體）的需求是什麼、人在關係（團體）中的樣貌又是什麼。**因為需求會引導動力的發展**，影響成員對團體的投入與參與度。而每一回的思索與發問，忍不住回到自己身上，想想自己：「我自己需要團體嗎？在我的生活中，我的團體經驗又是如何？我在團體中是什麼樣子？我喜歡與人接觸嗎？我對人有興趣嗎？」這十年來回的

自問自答、觀察團體、帶領團體，思索這些問題的過程，讓我體會了人與人之間的共鳴，開啟了我對成員的參與動機及各樣團體行為有較寬廣的理解，更豐富了我對人及對團體的興趣。

第二個思考軸線：「什麼是團體？為什麼要有團體工作？」以前老師總會問，人類社會無處不團體，小至家庭、學校、職場、媽媽教室、志工團體、到社區，有人的地方，就有團體，為什麼還要有團體工作的團體？過去看團體教科書時，讀到團體工作的發展歷史，除了應付考試，實在很難明白它的意義為何。但現在，思索這個問題，回到歷史發展，老師想讓我們明白的是：團體只是方法，是人在用方法去幫助人，而不是讓成員來區就團體的結構。所以團體可以千變萬化，方法只是幫助我們知道改變的路徑是什麼，該何去何從才有功效。至此，為我打開了團體的向度。

人在行動中—理論與自我的互動和活化

每一個團體工作者都是專業實踐者。我們如何在行動中思考，在行動過程中累積一種直覺式的認識進行反映的能力，以因應獨特的、不確定的和複雜的實務情境？Schon（1987）提出專業技術的學習，學習者必須親自參與實做，乃有行動中求知（knowledge-in-action）和在行動中省思（reflection-in-action）的學習歷程，透過在行動中不斷地對自己的行為模式或了解進行思考、反省、體會、認同、整合、涵化過程，建構實務工作者自身的知識系統，同時，也不斷修正自己的方向，以增強自我在團體中

運作的能力，達到目標（吳就君、楊蓓，2006年）。這樣的學習歷程，我在「團體動力」的課程中找到了切入點和探索的空間。透過實際參與團體、再抽離團體觀察，來來回回的參與、觀察、省思，讓我了解自己在團體中的行為模式，體會個體與團體動力的交互影響，而我要如何從中產生有效的介入行為。這些點點滴滴的行動和嘗試，幫助了我整合理論所學，成為我日後建構自己領導行為的基礎經驗。

參、團體之於受暴女性—是什麼使婦女團體產生療癒性？

「婦女需要團體嗎？團體對她們的幫助是什麼？」

成員在哪裡，團體就從哪裡開始。團體如何幫助受暴婦女？這是一個簡單的問題，但如果我們能對這個問題掌握到答案，就能對一個複雜的團體改變歷程，有個中心的看法與準則。有什麼樣的看法就會產生什麼樣的介入，這個看法會引導你介入的步驟和方向。

一、我如何看待受暴婦女？（婦女自我的修復及變化歷程）

婦女來到機構求助，危機處遇大都著眼於解決婦女具體的問題，卻可能忽略了婦女因為許多的失落（losses）而造成的問題及影響。其中最明顯的表現是婦女的情緒感受。不論是在個別會談或是團體中，我們如何有效的承接婦女的感受，同時能看懂及穿越這些情緒背後所代表的意義，轉化為正面的資

源與能量？

1. 婦女面對關係抉擇的情緒歷程與失落

除了外在支持系統的足夠，婦女要能離開或終止一段暴力關係，還關乎到她內在的力量與自主性有多少。Turner (1986)曾言：「即便是離開一個虐待的關係，依然會有失落的感受和莫名的哀傷（mourning），這種感受常很深沉的隱藏在個人心底，如果這種感受未被覺察，並且得到適當的處理，則婦女很有可能因為這個潛在動力又再度回到施虐者身邊」(Turner, 1986)。因此在服務的過程中，婦女可能處在不同的情緒歷程階段，來來回回，茲將其歷程試著整理如下圖說明之。重點是這些情緒的背後，反應的是許多的失落，包括：

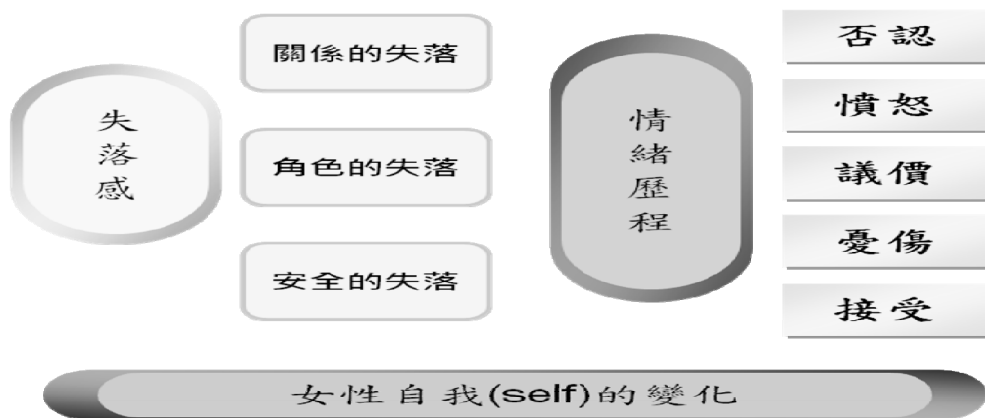
- 關係的失落：有婚姻關係的婦女往往比沒有婚姻關係的女性被認

為有價值。女性常透過「關係」而感到充實及完整，面對獨處時則覺得寂寞與不足，這使得女性對於婚姻及其伴侶容易有很高的期待。當婚姻出問題時，婦女容易覺得矛盾，或是對理想關係期待的破滅而產生憤怒和悲傷的感覺。

- 角色的失落：歸屬感的失去、地位的改變、個人獨處的恐懼寂寞、對伴侶的矛盾感受、家族社會的看法等。
- 安全的喪失：如經濟安全的喪失、生理安全的威脅、被迫搬家遷徙等。

（資料來源：Turner, 1986）

圖：婦女離開關係的情緒歷程與失落



2. 關係的失落 vs. 自我（self-in-relation）

上述這些失落和情緒歷程的交互糾葛，

常常又影響和壓傷了婦女對自我的看法和價值感。這兩者有什麼關連呢？這要回到女性的生命成長歷程來理解。在「關係中的自我」

理論中，認為女性的自我是一種和人連結的自我，一種人際取向的自我，女性的自我認同常是從和人們的互動關係中，從人們的回饋中逐漸形成（劉珠利，2006）。所以在團體中，我們很常聽到，對婦女來說，身體上的傷痕容易痊癒，但關係的創傷、貶抑、無助與逐漸失去價值感，才是她們心靈難以弭平的傷痛。

3. 核心的關懷－自我的覺知與發展（self-in-self）

然而，自我要如何修復呢？從關係中的自我理論來看，透過團體內的人際互動，協助婦女在安全信任的團體關係，重新修復自我、安頓自我，透過探索自我的過程，她可以更清楚地知道她想要什麼，更覺知自己是誰、是什麼，於是她的行為才會開始產生動力，更有力量為自己的生命做選擇。

我發現團體的著力點即在於此一自我（self）的覺知與發展。透過團體的安全信

任，自我（self）在關係中重新得到滋潤和接納；透過互動的真實開放，自我（self）在探索中重新得到理解和淨化；透過整理的深入覺知，自我（self）在傷害中重新得到轉化和開展，暴力不再成為婦女生命的綑綁和印記，生命開始有了更多可能性和成長的方向。

二、如何設計及開展團體？（團體目標與歷程設計）

因著上述的看法和思維，所以我們的團體主軸即以自我（self）為核心，貫穿團體的歷程。團體要放入什麼樣的主題內容，不是最主要的問題，「活動只是催化動力，動力決定活動結構，藉由活動，催化團體動力，完成目標。」（楊蓓，2007）

下列以一個庇護所的婦女團體單元為例，考量緊短安置成員的流動性，一梯次團體有四個單元，每四次為一個主題循環，每週一次，全年持續進行 30 次。

日期	時間	主題	課程內容	團體的引導方向與目標
11/17/2011	5:20pm-7:20pm	抉擇－ 我現在在哪裡？	人生有許多十字路口，這一路走來，妳如何選擇？妳渴望什麼呢？	婦女來到家園面對的處境是一要不不斷地做選擇，例如，留與不留？要不要回家？要不要提起訴訟？要不要離婚？要不要再給他一次機會？等等。但在做選擇之前，重要的是，她們需要許多的＜了解＞，無論是有形的資源，或是對自己處境的了解，所以團體的初期，很重要的是營造安全、支持、自由的氛圍，讓婦女可以在這個空間為自己好好探索與了解。了解，是引發改變的第一步。
12/01/2011	5:20pm-7:20pm	覺察－ 我經歷了什麼？	這一輩子，妳花多少時間好好地了解過自己？照顧過自己呢？	在面臨選擇的過程，很自然會引發出來各種＜情緒＞，情緒的歷程需要被釋放、被承接、被了解、被安頓，讓

日期	時間	主題	課程內容	團體的引導方向與目標
				婦女的身與心有個機會喘息與放鬆，重新了解＜暴力的本質和影響＞，了解＜關係中的自我＞是如何形成，好好照顧自我的自尊和價值感，找到方法增強自我的內在能量。
12/08/2011	5:20pm-7:20pm	探索－我是誰？	每一個生命都是上天獨特創造的禮物，邀請您，好好品味妳的人生！	可是，拋開了這一切關係和情緒，「我究竟想要的是什麼？」、「我究竟擁有什麼？」、「我究竟是誰？」透過團體＜我是誰＞這個活動，從一個生命整體的脈絡去協助成員思索自己生命的價值和可貴，跳脫離不離婚（開）的二元思維，才有可能看見新的選擇！或是說，即便做了選擇，也能明白是為何，承擔自己選擇的責任！
12/13/2011	5:20pm-7:20pm	統整－我想要什麼？	妳相信～有什麼樣的眼光，就會活出什麼樣的生命嗎？	1.整理成員這段過程的點滴變化 2.成員身心放鬆與自我照顧 3.為自己設下一個想改變(想追求)的目標，產生行動。

每次團體的結構：

暖身/短文分享（20 分鐘）－破冰的目的在於人與人的接觸連結、或領導者與成員的接觸連結

1. 冥想放鬆（10 分鐘）－與自己的接觸、

身體的放鬆

2. 主題活動（60 分鐘）－體驗性的活動或故事敘說、三人小組的討論與回饋
3. 大團體回饋與分享（30 分鐘）

而團體的目標期待逐步達成下列四點：



三、對成員的影響與作用

而團體究竟對成員最有幫助的是什麼？
整理成員過去的回饋及學習，對照 Yalon

(2001)提出的團體 11 項療效因子，我們看見有幾個相似的核心基本要素：

1. 情緒宣洩：團體能有自由說的空間，可以把心裡的苦說出來，而不再壓抑。
2. 普同感：「同是天涯淪落人。」、「我不是最慘的！」
3. 資訊的分享：我在庇護所要做什麼？未來我可能會經歷或會發生哪些事？我要如何面對這些茫然的未來？
4. 注入希望：透過前輩（如即將離園或已離園婦女）自身經驗的分享與鼓勵，非常能夠激勵現有成員的希望感和現實感。
5. 利他主義：庇護所內成員間的互相幫助和打氣，能讓成員透過幫助他人的過程，感覺自己是有能力的和有自尊的。
6. 存在因素：「了解到無論我和別人多親近，我仍須獨自面對人生。」、「學習我終究必須為自己的過活負起責任，無論別人給我什麼意見和建議。」、「要更誠實的為自己而活，而不再被許多痛苦和事情所羈絆。」

以下我想以幾個案例說明團體對她們的影響：

有一個 70 歲的老太太，結婚逾四十年，早期受到嚴重的身體暴力，婚姻後期則受盡了先生的冷漠、貶抑、經濟控制和性冷淡。最近讓她最崩潰及陷入憂傷的事件是，唯一寄予厚望的獨子，告訴母親自己是同性戀，一來衝擊了她自己的信仰，二來瓦解了她長年的希望寄託。來到團體，我發現傷痛不只是來自於關係的暴力，而是一種生命的無助感不斷襲擊和侵蝕了她。在不斷探索自己的

過程中，有一次，她為自己寫下的最後一張分享是：「改變！」白髮蒼蒼的她說：「我想要改變我自己，我的生命雖然走到這裡，但我想想，哭也是過一天，笑也是過一天，只要有活著的一天，就有改變的可能。」於是她開始不再躲在家裡，憂傷終日，開始願意與外界接觸，參與社區的課程，她用行動來為自己帶來了改變。

28 歲，年輕漂亮、對關係仍充滿憧憬，有二個年幼的兒女。年輕夫妻，經濟的不穩定、照顧孩子的沉重壓力、連帶加深了關係的不穩定和衝突。在團體中，她有很多的憂傷和情緒宣洩，她知道自己現在還有很多的現實考量和限制，但在分享中，因著情緒有個空間可以得抒發，因著自己的整理和沉澱，她慢慢感受到自己對生命原有的熱愛，成員們也發現她的氣色較團體初期變得較紅潤，同時亦鼓勵她，不要放棄自己的學業和發展。我想，雖然她暫時無法脫離目前的困境，隨著先生的變動，生活時好時壞，但我看見了她對自己的不放棄和對生命的熱情。

45 歲的她，剛離婚，接著就生了一場大病，每次團體的冥想、放鬆，她感覺到身體在告訴她，她的執著與堅持，支撐了她渡過這段離婚和打官司的煎熬過程，但也讓她付出了許多身心的代價。她是個幼兒音樂老師，她很喜歡團體分享的氛圍，團體參與的過程，為她開啟了新的視野，她開心的分享，期待自己能再進修，結合她的音樂才華，有一天也能自助助人，開展和貢獻自己的生命。

肆、結語

生命是一連串不斷的剝離過程，擁有、失落、相聚、分離，在生命的旅途中，我們無法選擇自己的命運和際遇，但人生的種種經歷和事件，就像生命的引線，引導我們的生命不斷擴展和超越。榮格曾說：「心靈發展的目標是自己（self），並沒有線性的演進，有的只是一種對自己的繞行，對自己的深度覺知……而最終能夠讓人格的最大潛力得到完全的表達，在經驗世界的時空當中變成真實的自己，覺知自己是誰、是什麼。」

在學習帶領團體的過程中，對我最大的

收穫，是對自我的認識與覺察。覺察，給了我探索的空間，成為了我生命改變和成長的基礎。這樣的歷程，我從婦女的經驗和回饋當中，亦看見了同樣的作用。同樣身而為人，我們的 self，在團體當中，有了一次相遇和連結的機會。我將點點滴滴的摸索和體會分享如上，助人這條路我還有許許多多課題再學習，謹以這篇小小的心得整理，和走在這條路的社工夥伴們分享。（本文作者為勵馨基金會新北市分事務所主任）

關鍵詞：團體工作、受暴婦女、自我

📖 參考文獻

- 吳就君、楊蓓（2006 年）。團體動力課程講義，中華心理衛生協會。
- 楊蓓（2009 年）。由團體工作者的專業養成反思團體工作的教育歷程。「**CHANGE—變遷社會下的社會工作教育與實務**」研討會
- 內政部（2007）。如何帶領受暴婦女團體（影片）。內政部家庭暴力及性侵害防治委員會出版。
- 劉珠利（2006）。女性性別角色與社會工作。臺北市：雙葉。
- Irvin D.Yalom（2001 年）。團體心理治療的理論與實務。臺北市：桂冠。
- Zastrow, C. (2007 年)。社會團體工作 (Social work with groups: A comprehensive workbook)（何金針、謝金枝譯）。臺北市：心理。（原著出版於 2006）
- Susan F.Turner (2002 年)。Battered Women：Mourning the Death of a Relationship，Social Work 1986:30.372-376(柯麗評譯)