



遊戲治療是幫助孩子成長的最有效方式

學校轉介來遊戲治療的學生，最常見的原因是破壞性的行為。破壞性的行為包括妨礙教師教學和破壞課堂秩序、擾亂其他同學學習情緒。當孩子的破壞性行為出現時，教師與學生之間的關係便會受到傷害。如不及早幫助，破壞性行為就會持續下去，並導致更多嚴重問題的發展，包括反社會行為、暴力、吸毒等等。

小孩的言語表達能力有限，遊戲治療為孩子提供了一種非言語和具體性的表達方式，跨越了年齡和語言的隔膜，使小孩能夠用他們最熟悉的方式，表達自己的心聲。所以遊戲治療是幫助小孩解決困擾最有效的方式。

撰文：袁志文博士，加拿大註冊心理學家及美國遊戲治療協會註冊遊戲治療師及督導

免責聲明：

1. 內容僅代表作者個人觀點，並不代表星展銀行(香港)有限公司(「本行」)的立場。
2. 雖然內容是取自獲作者相信為正確(截至原如出版日期)的資料，但本行均不會對內容之準確性、完整性、精確性作出任何聲明或保證。本行亦不會就任何因為或就有關於使用或倚靠本內容而引起之直接、間接或後果性損失承擔任何責任。

在遊戲治療的過程中，小孩可以廣泛表達情感的需要，增強信心和自控的能力。小孩自娛、建設性和貢獻性的活動，以正面的態度取得需要的東西，減少在課堂破壞性的行為，學習適應群體生活，全是小孩應該要學習的普世價值。

遊戲治療：一個重新出發的小孩阿力



“當犯錯時，孩子們需要知道他們不是失敗者。”

我曾經和阿力做遊戲治療。這一個七歲的小孩子，父母因販毒入獄刑期不短，阿力只好和嬤嬤同住。在過去一年多，阿力的行為愈來愈失控，在學校打架、尖叫、隨意走開、粗言穢語，老師甚為頭痛。沒有方法平靜阿力的情緒，改變他的頑劣行為，嬤嬤只好帶他去見精神科醫生並沒有發現他有什麼問題，只是過動症狀的結果，於是開了藥物來控制他暴躁搗亂的行為。藥物初見效果阿力被投訴的情況少了，嬤嬤也感到欣慰。三個月過去，嬤嬤漸漸發覺孫仔有點不妥，他好像反應慢了、而且食慾不振、活動興趣減少，還有說阿力服的藥物可能影響孩子停止增高，副作用可謂不少。在憂心忡忡之下，便和我聯絡決心盡快帶阿力來接受遊戲治療。

阿力來到兒童診所，我自我介紹之後便邀請阿力進去遊戲室，他也毫不猶疑和我同往。阿力見到沙池時心中大喜，立即把小士兵搬進沙中，又把沙堆變成戰場，雙方展開戰幕，殺戮戰場之中死傷無數。

撰文：袁志文博士，加拿大註冊心理學家及美國遊戲治療協會註冊遊戲治療師及督導

免責聲明：

1. 內容僅代表作者個人觀點，並不代表星展銀行(香港)有限公司(「本行」)的立場。
2. 雖然內容是取自獲作者相信為正確(截至原如出版日期)的資料，但本行均不會對內容之準確性、完整性、精確性作出任何聲明或保證。本行亦不會就任何因為或就有關於使用或倚靠本內容而引起之直接、間接或後果性損失承擔任何責任。



“仍然接納孩子的本質，
但不是他打別人的行為。”

阿力每逢星期四下午來診所，他總是先跑進遊戲室內躲在一角，等待著我，然後嚇唬我、作弄我一番才開始。阿力的玩意兒都是玩戰爭遊戲，自己扮軍人，帶著頭盔、拿著機關槍，在遊戲室四處爬行，又築起戰壕藏身在內，勇猛地抵抗敵人來犯。



：你拿起這支槍，和我對射。



：阿力，你不是用來射擊的，我坐在這裡，看著你玩。



：不好，你要射我。現在開槍啦！



：我是不會射擊你的。



：(用槍指著我的頭，然後開數槍) 你還擊啊！射啊！

治療師仍然堅持著界限，不和阿力槍火對抗，不參與任何傷害他的遊戲，以免令他對我的身份產生混淆，弄不清楚我是好人或是壞人。這個清晰的形象，是不能模糊的。

撰文：袁志文博士，加拿大註冊心理學家及美國遊戲治療協會註冊遊戲治療師及督導

免責聲明：

1. 內容僅代表作者個人觀點，並不代表星展銀行(香港)有限公司(「本行」)的立場。
2. 雖然內容是取自獲作者相信為正確(截至原如出版日期)的資料，但本行均不會對內容之準確性、完整性、精確性作出任何聲明或保證。本行亦不會就任何因為或就有關於使用或倚靠本內容而引起之直接、間接或後果性損失承擔任何責任。



：(用子彈槍指著我、喝令說) 開槍！



：阿力，我已說過，我不會射擊你的。

阿力立即開槍，卻故意把子彈射歪了，子彈掉在我的腳旁，落空了。

我知道阿力的怒火是由我而起，因為他不能指令我就範和他對打射擊，但他發怒時卻能表現出自我控制，

這是他已經擁有的自控，也是他的特質，我不會視若無睹。

界限可能不會立即見效，小孩會跟你死纏爛打，不願合作，這是可以預料的，不足為奇。我對著阿力的堅

持、我並沒有看之為霸道，但在遊戲室並不容許，而他要學的就是尊重遊戲室的規則。我相信在一個互

相尊重的關係下，阿力一定願意遵守。

星期四到了，阿力又來遊戲治療，我們沒有需要回顧上一週所發生的事了。一切從新開始。這個從新開

始，原來對他特別有意義。



“情緒應該受到接納、體諒和重視。”

遊戲治療鼓勵了這個憤怒的小孩子。他已沒有在學校打架，老師很欣賞他積極參加足球比賽、田徑比

賽。這些都是隊際活動，阿力結識了很多朋友，生活就不再單調。

撰文：袁志文博士，加拿大註冊心理學家及美國遊戲治療協會註冊遊戲治療師及督導

免責聲明：

1. 內容僅代表作者個人觀點，並不代表星展銀行(香港)有限公司(「本行」)的立場。
2. 雖然內容是取自獲作者相信為正確(截至原如出版日期)的資料，但本行均不會對內容之準確性、完整性、精確性作出任何聲明或保證。本行亦不會就任何因為或就有關於使用或倚靠本內容而引起之直接、間接或後果性損失承擔任何責任。

在最後的一節遊戲治療，他在白板上畫了大大小小的圓圈並寫下數字，然後拿著子彈槍向著白板射去，又記錄下他所得到的分數。阿力這個自創的射擊遊戲，沉靜地玩了 30 分鐘。突然他細心檢視自己的射擊記錄，然後用雙手慢慢地把白板上的所有數字、記錄、大大小小的圈子全部抹去。



：你用雙手抹去了所有記錄，沒有人知道你的成績了。



：(點頭，微笑不語)。



：你看來心情輕輕鬆鬆，你有辦法完成了你想做的事。



：(張開雙手，展示給我看)。



：全部記錄抹掉了。對你來說最重要的是沒有人知道你的過去。



：是的。



：你把過去的事抹掉了之後，你可以重新開始。

這是我與阿力最後一次見面，感覺有點怪怪的，既依依不捨又興奮滿足，因為看到阿力的改變。



：阿力，你是有東西送給 Dr. Tom?

撰文：袁志文博士，加拿大註冊心理學家及美國遊戲治療協會註冊遊戲治療師及督導

免責聲明：

1. 內容僅代表作者個人觀點，並不代表星展銀行(香港)有限公司(「本行」)的立場。
2. 雖然內容是取自獲作者相信為正確(截至原如出版日期)的資料，但本行均不會對內容之準確性、完整性、精確性作出任何聲明或保證。本行亦不會就任何因為或就有關於使用或倚靠本內容而引起之直接、間接或後果性損失承擔任何責任。



：是啊，我沒有忘記。(從褲袋中取出一個蘋果，遞上來)：這是我的午餐，我留下來送給你吃。



：多謝你，阿力，你把最好的和我分享。我永遠都記得我們相處的日子。

阿力給我一個擁抱，然後說再見。自從那天，我和阿力未有再相見。



“遊戲治療不單是為了小孩開心玩樂，
遊戲治療更是正向品格培育之道。”

撰文：袁志文博士，加拿大註冊心理學家及美國遊戲治療協會註冊遊戲治療師及督導

免責聲明：

1. 內容僅代表作者個人觀點，並不代表星展銀行(香港)有限公司(「本行」)的立場。
2. 雖然內容是取自獲作者相信為正確(截至原如出版日期)的資料，但本行均不會對內容之準確性、完整性、精確性作出任何聲明或保證。本行亦不會就任何因為或就有關於使用或倚靠本內容而引起之直接、間接或後果性損失承擔任何責任。

關於袁志文博士



- 加拿大註冊心理學家，美國遊戲治療協會註冊遊戲治療師及督導，於美國北德州大學取得心理學博士學位。
- 師從美國著名心理學家 Garry Landreth 博士 (國際遊戲治療學會終身成就獎得主)。
- 擁有豐富的心理治療經驗，先後在美、加及香港執業 30 多年。
- 對正向心理、情緒抑鬱、性格異常、兒童遊戲治療及青少年問題素有研究，並且著作甚多。

撰文：袁志文博士，加拿大註冊心理學家及美國遊戲治療協會註冊遊戲治療師及督導

免責聲明：

1. 內容僅代表作者個人觀點，並不代表星展銀行(香港)有限公司(「本行」)的立場。
2. 雖然內容是取自獲作者相信為正確(截至原如出版日期)的資料，但本行均不會對內容之準確性、完整性、精確性作出任何聲明或保證。本行亦不會就任何因為或就有關於使用或倚靠本內容而引起之直接、間接或後果性損失承擔任何責任。