

向奉獻 25 年給臺灣心理劇發展的龔鈺致敬

涂瑞玲
家慈診所
諮商心理師

張麗鳳
家慈診所
諮商心理師

游淑瑜
臺北市立大學
副教授

陳信昭
殷建智精神科診所
主治醫師

摘 要

本文主要目的是向前後有 25 年的時間利用寒暑假時間從美國回臺灣教導心理劇的龔鈺老師致敬。本文主要分三段落論述：壹、描述龔鈺對臺灣心理劇發展的歷史傳承，內容包括龔鈺博士簡介、龔鈺和她的心理劇、龔鈺對臺灣心理劇發展的重要貢獻、龔鈺在臺心理劇工作坊的辦理、榮獲終身成就獎，以及卸下心理劇的龔鈺平常樣貌；貳、易術心理劇的理論與技術，內容在描述易術的概念、理論、運作程序，並有兩個案例報告；參、龔鈺學生訪談研究報告，運用質性研究內容分析法，根據訪談大綱，透過逐字稿進行內容分析，形成以下的經驗主題，並進行描述說明。這些經驗主題包括參加龔鈺團體印象深刻內容、學習到心理劇精神、學習到的技術及調整、對自己的造就、龔鈺的影響等。最後，文末提出結語。

關鍵詞：易術、訪談研究、國際哲卡馬任諾學院、臺灣心理劇

通訊作者：陳信昭

電子郵件：chenshinjaw51@gmail.com

收稿：111年1月12日；接受刊登：111年1月30日

壹、龔鉅對臺灣心理劇發展的歷史傳承

一、龔鉅博士簡介

龔鉅博士出生於上海崇明島，在臺灣曾就讀北一女中及臺灣大學。臺大畢業後去美國留學，先後就讀明尼蘇達大學、耶魯大學、加州大學柏克萊分校、林敦霧得大學及肯辛登大學，獲得比較文學碩士、藝術治療碩士及諮商心理學博士學位，在專業上整合了中醫及西方心理治療。

龔鉅博士是心理劇創始人 J. L. Moreno 遺孀 Zerka Moreno 女士唯一的華裔嫡傳弟子，也是易術治療法的創始人。她是美國 St. Louis 潛能開發中心的創始人及負責人，並曾任 *Action Method* (*The Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry* 前身) 期刊的編輯諮詢，總共有四十餘年的臨床工作經驗。龔鉅博士在美國不僅是一位合格的心理劇、社會計量與團體心理治療的實務工作者、教育者、及訓練者，也是一位合格的藝術治療師、完形治療師，並具有臨床社工師執照。她曾當選 1999 年美國心理劇、社會計量與團體心理治療考核委員會 (American Board of Examiners in Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy, 簡稱 ABE) 委員。她曾在醫院的行為醫學單位及心理靈性治療中心工作，此外，她也是一位藝術家，在美國舉行過多次個展。她的治療風格結合了藝術治療、完形治療、音樂、氣功與心理劇，並融入中國傳統文化的思想及精神，近二十年來更以整體觀的治療概念在非洲、歐洲、美國、南美洲、亞洲等地進行心理治療及教育工作，企圖以此治療模式調解人們的身心健康，促進人際間、社會的和諧，以達到「天人合一」的境界。

龔鉅博士得獎事蹟與榮譽：

- 2005 年榮獲第 63 屆美國心理劇、社會計量與團體心理治療學會年會 Hannah Weiner 傑出成就獎
- 2015 年台灣心理劇學會頒發「終身成就獎」
- 2016 年美國心理劇、社會計量與團體心理治療學會頒發「J. L. Moreno 終身成就獎」
- 2017 年中國心理衛生協會團體心理輔導與治療專業委員會頒發「終身成就獎」(易術心理劇工作坊簡章, 2018)



圖 1 2016 年美國心理劇、社會計量與團體心理治療學會頒發「J. L. Moreno 終身成就獎」給龔鈺博士（資料來源：Suzy Gorman facebook）

二、龔鈺和她的心理劇

家慈診所精神科醫師許家璋（2006）曾如此描述龔鈺的心理劇：

透過毛筆敏銳的筆觸，勾勒出主角的身體感受，再恣意渲染色彩、圖像於宣紙上，宣洩出主角內心翻滾情緒，這是龔老師以國畫作為心理劇暖身的獨特型式；隨著時而激昂、時而幽靜的鼓樂聲舞動肢體，將隱藏在髓的幽靈浮現於末梢神經，幻化成一股氣流沖洩在喘息聲、如注的淚光中，於是鋪陳一齣心靈創作，這是龔老師以音樂、身體律動作為心理劇暖身的獨特型式。暖身初始即便超越語言的弔詭，藉著心靈與肢體的行動化、藝術創作過程，成員可以自發創造其個人化的暖身歷程，揭開龔氏心理劇場的簾幕。

劇臺上，喝斥聲如鶴唳巫師般的龔老師，依著主角民間信仰，責問彷彿蓮花盤坐般往生多年的亡父；或收驚驅魔如同道士般的龔老師，趕走依附主角肩膀多年的劇痛，收拾主角家族暴力遺傳的烙印；或柔中帶剛如運行太極拳般的龔老師，讓主角在角色交換中除去文化傳承對角色的禁錮；或虛實相生彷彿

若魔術師般的龔老師，使主角在此間複雜的社會原子中繼續勾勒符合現實的網絡。在臺灣，長髮及腰；帶著些許神秘般的龔老師化身為本土的法師，她的劇臺形同道場，她的治療像是一場融入了地域文化與宗教儀式的法會。

劇臺下，她以易經陰陽交感，天人合一的法則，闡述大自然與小宇宙之互動關係，她以黃帝內經解說人與天地相應，是故治療需因人、因時、因地制宜；她藉由精氣神學說來說明人體生命活動力來源、升降出入的平衡型式；她崇尚道家自然法則，並藉以闡述心理劇的自發與創造；她以傳統氣功排濁氣、吸正氣的平衡理論，來傳達促進自體內、人際間的和諧觀點。在臺灣，她與她的心理劇，無論是哲學思想、治療理念與病理概念，都是源自中華文化，再融合西方治療型式與技巧，而構成一場場本土化的心理劇。

這就是我所認識的龔老師和她的心理劇。

三、龔鉅對臺灣心理劇發展的重要貢獻

（一）成立「國際哲卡馬任諾學院」，並建立臺灣心理劇考核制度，與國際接軌

「國際哲卡馬任諾學院」（International Zerka Moreno Institute）係由心理劇創始人的遺孀 Zerka Moreno 授權給龔鉅在一九九六年八月於臺灣設立。當時 Zerka Moreno 本人親自來臺，在臺北圓山大飯店主持了一場公開發表會，介紹心理劇的源由，同時也以體驗的方式，讓近 500 位與會者當下體會到心理劇的震撼與奧秘。

此學院的創始目的主要是促進個人的成長，喚醒個人自發與創作的潛力，而最終的目標是促進整個社會、宇宙能達到「世界大同、天人合一」的境界（國際哲卡馬任諾學院簡介，2006）。此學院成立後，陸續邀請 Zerka Moreno、Marcia Karp、John Nolte 等國際訓練師到臺灣帶領心理劇工作坊。同時，此學院是臺灣最早開始有心理劇考核制度的機構，也因此開始與國際接軌。

此學院的考核制度，大致依循 ABE 的考核標準制定，惟考慮到學員的階段性學習目標、區分為初級助理導演、中級導演、高級導演、準訓練師與訓練師等不同階段。多年來造就了許多心理劇導演與訓練師，當今臺灣許多資深的訓練師都曾經是此學院的學生，且其中已有多位訓練師赴中國大陸帶領心理劇訓練工作坊。

2002-2005 年期間賴念華、黃創華、游金潁、游淑瑜、陳信昭與張莉莉等導演陸續通過龔鉅的考核，獲得了「高級導演」的資格（王文欽，2004）。2008 年陳信昭、黃創華、游金潁通過了訓練師考核，獲得了「訓練師」的資格，其中陳信昭於

2010 年擔任台灣心理劇學會的創會理事長。

（二）創立「易術心理劇」

龔鈺於 1993 年起決定要寫《易術》這本書，到完成時已 2003 年。源起是 1993 年龔鈺在離開臺灣 30 年後又回到臺灣參加環太平洋國際團體心理治療研討會，並因北京醫科大學和南京腦科醫院的邀請前去帶領藝術治療、心理劇、團體治療的工作坊與演講，這期間受到中醫整體觀、陰陽五行、情至理論的啟發。因出生在戰亂的中國而四處遷徙，龔鈺覺得沒有根，沒有家，又處處為家，在國際會議裡，當群眾被要求代表他們的國家站起來時，絕大多數的人只需要站起來兩次，龔鈺卻要站起來三次：一次代表美國，一次代表臺灣，一次代表中國。龔鈺一直想要把「兩個已分裂的我」連結在一起，東方與西方的世界—中國與美國。龔鈺發現，只有在身為藝術家及治療師的創作過程中，得以整合自己各部份而趨於完整，《易術》這本書是龔鈺趨於完整的個人及專業旅程中的另一個創作歷程。

Zerka Moreno 認為東方的參悟之學已經大量的滲入西方文化，非常肯定與鼓勵龔鈺完成《易術》這東西方文化交會的創作，她說明 J. L. Moreno 對東方哲學有興趣，他對自發性與創造力的注重部份是根源於東方文化（Gong, 2003）。龔鈺自 1993 年後潛心跟隨氣功大師與中醫大師學習，回臺灣帶領工作坊的空檔，常會走訪書店尋找相關的資料。

2004 年起，龔鈺將這些整體性而融合動態的治療理念，包括將藝術治療、音樂、心理劇、完形、中醫與氣功，並融入中華傳統文化思想的療癒方法，正式命名為「易術」，並出版了英文版新書 *Yi Shu: The Art of Living with Change: Integrating Traditional Chinese Medicine Psychodrama and the Creative Arts*，即整合東方與西方文化中多種富有創造力的治療方法，包括中醫、心理劇、完形心理治療、藝術治療、舞蹈治療及音樂治療等（Gong, 2003）。至今，該書已被翻譯成韓語、漢語等多種語言發行出版，其中中譯版《易術》於 2007 年由心理出版社出版。

（三）融合中西文化之心理劇治療研習會

2004 年 6 月 28 日蕭雁文¹在臺北醫學大學為龔鈺辦理融合中西文化與心理劇研習，這場公開示範會約有 400 人參加，龔鈺在此研習引述了她的新書《易術》，自

¹ 蕭雁文，現職為臺北市立大學助理教授、台灣心理劇學會認證準訓練師。2004 年為臺北醫學大學通識教育中心專任講師及諮商心理師。

此開始明確地宣揚易術的理念。2008 年 10 月 25 日涂瑞玲²代表高雄市諮商心理師公會邀請龔鈺帶領中西文化之心理劇治療研習會，這場公開示範會約近 200 人參加，龔鈺得以繼續宣揚易術的理念。

龔鈺在訓練中經常提醒學生，中華文化老祖宗的許多精髓原理早就存在於我們生活中，找回自己的文化認同，是療癒的開始。她強調中醫、五行、氣功等身心整合與情緒的暢通、道家的法自然、禪宗的活在當下、放空跟隨等導劇的態度。

（四）推動美國心理劇、社會計量與團體心理治療考核委員會考官到臺灣及中國監考實務考試的推手

2012 年 10 月龔鈺接待臺灣的張麗鳳、涂瑞玲及中國大陸的王爾東到龔老師美國聖路易斯家中考導演考試，為了協助學生完成中文的實務考試，已過 70 高齡的她在其所住華人極為有限的白人社區中到處設法請託，以便找到能講中文的華人加入實務考試的成員。在考前兩天，涂瑞玲的場次尚缺一位成員，在遍尋不著的情急狀況下，瑞玲神奇地巧遇多年前受督的社工，她和同事欣然允諾參與實務考試團體，三人總算有驚無險地順利完成導演實務考試！

經過此次考試，有感於臺灣與中國考生赴美考試諸多不便，龔鈺盡心盡力倡議 ABE 派考官到臺灣與中國監考實務考試，她是此重要成就的重要推手，嘉惠許多臺灣與中國學生順利獲取美國心理劇導演與訓練師證照，促進臺灣與中國心理劇更加蓬勃發展，並與國際更多連結。

四、龔鈺在臺心理劇工作坊的辦理（臺北 1993-2013 年、高雄 1998-2018 年、花蓮 2008-2011 年）

從 1993 年之後，龔鈺每年寒暑假持續回臺灣帶領心理劇成長與訓練工作坊，使得臺灣心理劇有持續而長期的成長與培訓課程。一群想學習的專業助人工作者組成了「九人小組」，這小組成員有龔寧馨、賴念華、游淑瑜、曾素梅、鄭喬雯、黃創華、鄧良玉、高琇鈴和周世雍。他們成為龔鈺團體課程的志工，義務幫忙宣傳、組織工作坊，負責招生、收費和接待講師來臺等事宜（王文欽，2004）。

龔老師的工作坊，持續以自助團體的方式在運作，後來統籌宣傳與規畫行程等陸續由蕭雁文與涂瑞玲接手，涂瑞玲並協助考核行政事宜，而黃秋蓉則無償地製作

² 涂瑞玲，家慈診所諮商心理師、台灣心理劇學會訓練師、國際哲卡馬任諾學院訓練師、美國心理劇、社會計量、團體心理治療考核會認證訓練師，目前擔任台灣心理劇學會第六屆考核委員會主任委員。

及提供網頁宣傳的工作。在臺北的工作坊則陸續由劉淑芬、洪雅琴、陳祥美、張貴傑、林瑞華、黃人佳、楊靜芬、黃英玲、葉怡君、蔡艾如、謝昀綦、蕭雁文、王文欽（王文欽，2004）、陳雅婷、游淑瑜接棒擔任組織義工，其中游淑瑜為最初的九人小組成員之一，在龔鈺臺北工作坊的最後幾年，又承接組織了臺北工作坊。

1998 年寒假起，張麗鳳首先承辦高雄工作坊，接著涂瑞玲、張莉莉一起加入，幫忙組織、辦理高雄工作坊。高雄方面的工作固定而持續由張麗鳳、涂瑞玲擔任義工，打理工作坊所有大小事務，最後幾年成為訓練師後並擔任龔老師的助教，而張麗鳳持續協助 18 年直至 2016 年，涂瑞玲持續協助 20 年至 2018 年龔鈺退休，不再來臺灣授課為止。高雄工作坊除了工作人員極為穩定，也常準備熱騰騰的美食與餐點，讓學員不僅從龔鈺的帶領中得到心靈成長，也感受到南臺灣的熱情，促進了身心靈兼顧的飽足及成員之間課餘的連結。法式料理頂級廚師簡天才師傅及做手作烘焙的簡正典師傅都曾是龔鈺的學生，因此淵源，兩位簡師傅分別預備了工作坊豐富的餐點，讓學生們一起慶賀龔老師 80 歲生日及龔老師獲得台灣心理劇學會終生成就獎等。

龔鈺帶領的工作坊主要分為成長工作坊與導演訓練工作坊。易術心理劇成長工作坊由龔老師親自導劇，協助想藉易術-心理劇自我成長者；易術心理劇導演訓練工作坊，由龔老師主持工作坊，以訓練與總督導的角色，指導準訓練師督導導演導劇，並側重導劇過程的分析及檢討。龔老師視時機解說易術-心理劇的理論基礎、示範相關基本技術、覺察主角狀況、說明導劇策略的選擇、提醒導劇時的重要原則與注意事項、量測團體的動力、處理衝突等。

此外，2006-2011 年在花蓮舉辦過數次住宿型的工作坊，由陳莉莉、張巍鐘、希雅特·烏洛、江駿毅及薛秋玲等人規劃與籌辦。當時租用衛生福利部玉里醫院溪口院區的招待所，或是花蓮當地的民宿與松園別館的場地，讓來自臺灣各地的學生，除了能夠好好放鬆學習之外，也增加更多彼此人與人的連結與互動交流。

龔鈺非常看重偏遠地區的心理劇推廣，儘管舟車勞頓，老師仍舊願意在臺北跟高雄兩地之外，給予東部偏鄉更多的資源與支持。在老師的帶領之下，結合當地的風土民情，讓學員更能體會尊重多元文化的重要性。另外，龔鈺也非常關懷弱勢族群，多次受廣青文教基金會邀請，無酬帶領身心障礙者心理劇工作坊（蕭雁文，2002-2010 年龔鈺臺北行程紀錄）。

儘管老師目前已經退休，但老師仍常念茲在茲，叮囑學生們把心理劇帶進偏鄉與弱勢族群。時隔多年，當年老師的躬身力行，仍舊影響學生向她看齊，把資源帶進社會的每個需要的角落（希雅特·烏洛 line 訊息，2021 年 11 月 28 日）。

其實在 2012 年以後，易術心理劇在中國大陸已逐漸蓬勃發展，年過 80 歲的龔鉞重心轉移，雖然為了免於奔波勞頓，多次表達想要停止回臺工作，但她仍每年回到臺灣，盡其所能想完成易術心理劇在臺灣的傳承，而因為有穩定的學生為其組織工作坊以及陪伴其生活飲食等各項安排，一直持續到 2018 年仍回到高雄帶領工作坊，當時已屆臨 86 歲。她回美國定居後，目前仍持續帶領線上課程與督導。

五、榮獲終身成就獎

（一）2015 年台灣心理劇學會頒發「終身成就獎」

台灣心理劇學會於 2015 年年初會員大會時，由涂瑞玲提案頒發給龔鉞終身成就獎，獲得全數與會的會員無異議通過。2015 年 5 月 23 日，在易術心理劇高雄工作坊辦理時，由學會張麗鳳理事代表頒發，楊靜芬理事、王文欽秘書長與曾素梅副秘書長及工作坊學員均共同見證此一榮耀而令人感動的時刻！2015 年 10 月 14 日晚上，由賴念華理事長主持，在開平餐飲學校前校長夏惠汶的大力支持下，於開平餐飲學校主廚之家舉辦「易術人生永不止息：龔鉞博士得獎門生歡聚會」，安排豐盛的晚宴與創意的節目，感謝龔老師二十餘年來對臺灣心理劇的貢獻，當晚有六、七十位來自各地的新舊學員共同慶祝。

（二）2016 年美國心理劇、社會計量與團體心理治療學會頒發「J. L. Moreno 終身成就獎」

地點在亞利桑那州鳳凰城，由龔老師在美國的學生 Docas 領軍，多位臺灣與中國大陸學生共同演出龔鉞的成長故事，包括如何受到 Zerka 老師導心理劇的療癒，以及回到臺灣與中國大陸帶領與發展易術心理劇的歷程，與會者皆共同見證了龔鉞如何影響華人的心理治療。

（三）2017 年中國心理衛生協會團體心理輔導與治療專業委員會頒發「終身成就獎」

2017 年中國心理衛生協會團體心理輔導與治療專業委員會授予龔鉞「終身成就獎」，表揚她對中國心理治療的重大貢獻。目前中國心理劇的專業人員分佈在中國 28 個省、70 個城市，他們是心理劇在中國發展的星星之火。

六、卸下心理劇的龔鈺平常樣貌

龔鈺已年近九十，仍身體健朗、中氣十足，這來自她生活非常養生。她每天做氣功與健身，飲食不奢華，堅持少鹽少油少糖，食用新鮮蔬菜，除了深海魚，不吃其他的葷食。她身體力行養身之道，維持身心健康的榜樣，令人感佩。此外，龔老師每次到高雄上課，簡天才師傅常為龔老師客製化其用餐，使其能安心食用健康的美食。還有，龔鈺個性率直不造作、表裡一致，有時發現自己有疏忽，也會欣然向學生道歉。

貳、易術心理劇的理論與技術

一、易術心理劇簡介

「易」是改變，「術」是方法、藝術或道，易術就是『與改變共處的藝術』。易術的基本觀點認為療癒是一個持續的過程，需要不斷地在心理、生理、人際以及靈性等各層面維持自我的平穩及和諧。易術是一個嶄新卻又古老的療癒理論與實踐方法，它整合東方與西方文化中許多創造性表達的治療形式與方法（龔鈺，2007）。

易術在理論及程序上擷取完形治療、傳統中醫、藝術治療、心理劇、音樂治療、舞蹈治療及其他表達性藝術的程序，並將這些不同的治療方法與程序融合成一種強而有力的、統整的經驗，來偵測以及釋放身體、心理及靈性中阻塞的能量。易術的療癒過程可以釋放個人、人際、超個人、文化內、文化間、種族內、種族間的阻礙、糾結與失衡的狀態（龔鈺，2007）。

易術的哲學基礎是整體觀、自發性與創造性。整體觀乃視人類、社會、和自然世界為三個基本要素，這三個要素間是互相關聯且彼此影響的。

整體論的主要理論是陰陽與五行（水、木、金、火、土）的理論。五行的每一個元素都與自然發展的五個面向，及人體內五臟六腑的功能有關，這些元素在循環發展中依序排列，它們的運行彼此相生相剋。易術在治療情緒與身體相關的失衡能量歷程中，就運用了五行的相生相剋特性（龔鈺，2007）。

易術的目的是為了幫助個人回到健康的狀態，也就是道家所說自然的、自發的以及創造性的；傳統中醫所說的和諧與平衡；Fritz Perls 所說持續覺察的狀態；以及 J. L. Moreno 所說的回復我們內在與神具有相同的創造力，而非被動反應者或機器人（龔鈺，2007）。

傳統中醫認為氣的阻塞與不平衡是來自於兩個根源：外部與內部。外部的原因是天氣的改變，風、寒氣、或各種環境污染及不健康的生活型態。阻塞與不協調的內部原因是人的情緒，情緒不平衡不僅造成個體內器官的不協調與不平衡，也妨礙了個人與環境的互動。要恢復健康可藉由改變生活型態、協調體內器官的功能、啟動並調節體內的氣及情緒（龔鉞，2007）。

以傳統中國文化看來，凡屬過度反應者、易於興奮者、熱者、移動者、明亮者、可見者、清晰者、實體者、可觸摸者，皆屬陽；而凡屬被抑制者、寒者、弱者、暗者、沈重者、沌濁者、不可見者、虛者及摸不到者，都屬陰。身體是可見的、實的、可觸摸的；而氣是看不見的、虛的、摸不到的。所以人體屬陽而氣屬陰。陰陽共存並相互影響，二者均無法單獨存在。同樣的，情緒可視為是虛的、摸不到的、看不見的氣體；而可觸摸的、可見的與實際存在的行為與身體症狀是實體。所以發生在身體上的也都會發生在氣（情緒）上；發生在氣（情緒）上的也都會發生在身體上。當我們治療心理與情緒上的問題時，我們就可直接處理氣（情緒），並同時治療身體。經由藝術、音樂、舞蹈與演劇的創作歷程，將不可見轉為可見，將摸不到的轉為可觸摸的。一步一步地把虛變成實，把情緒變成可以觀察的。易術與其他心理治療不同之處，在於它能同時處理虛體與實體。在易術的治療歷程中，氣（情緒）與身體二者同時被療癒了（龔鉞，2007）。

龔鉞博士所創的易術心理劇治療，主張「康復」是幫助一個人能持續地在身心靈等方面與社會環境保持平衡與和諧的歷程。治療哲學視人為整體，以中醫概念、氣功、完形治療、藝術治療、心理劇為理論基礎，將這些不同的治療方法融合成一種強而有力的、統整的療癒過程，治療程序先以氣功、音樂、自由律動、藝術治療等方式疏通體內氣流，再以繪畫顯現潛意識，以中醫陰陽、五行概念調和情緒，配合心理劇的理論與技術處理過去的創傷，幫助個人或團體打通能量阻塞的障礙，協助個案提升自發與創造力及與人際關係的和諧與平衡，易術的終極目標是創造一個大同的世界（龔鉞，2007）。

二、五臟與五志

中醫認為人是由五臟（心、肝、脾、肺、腎）六腑（膽、胃、大腸、小腸、膀胱、三焦）及各組織器官所形成的。各器官分別具有不同的功能，但整體結合，則形成一種統合體，是一個完整的「小天地」。由於各組織與器官之間相互結合的關

係，人才得以維持正常的生理活動，而在生病的時候，它們也會互相影響。（龔鉞，2004）

中醫學的五志說認為，人的情志有五，即怒、喜、思（慮）、憂（悲）、恐（驚）。《素問·陰陽應象大論》中指出五臟與五志的關係是：肝「在志為怒」，心「在志為喜」，脾「在志為思」，肺「在志為憂」，腎「在志為恐」。喜怒思憂恐是人們對外界信息所引起的情志變化，是整個精神活動的重要組成部分。情志活動要通過五臟的生理功能而表現出來，故也將其分別歸屬於五臟之中。（弘中堂，2017），詳述如下：

（一）心在志為喜

心的生理功能和情志活動的「喜」有關。「喜則氣和志達，營衛通利」（《素問·舉痛論》）。但過度的喜樂，則可損傷心神。故曰：「喜傷心」（《素問·陰陽應象大論》）由於心能統領五志，故五志過極皆能傷心。心主「喜」，但是喜超過某種程度，反而會傷及心（弘中堂，2017；龔鉞，2004）。

（二）肝在志為怒

肝的生理病理與怒有密切關係，尤以病理為最，所謂「忿怒傷肝」（《靈樞·百病始生》）。如，大怒可傷肝，使肝的陽氣升發太過而致病（弘中堂，2017；龔鉞，2004）。

（三）脾在志為思

脾主「思」，正常的思考有賴脾的健康，思考過度或所思不遂則能導致情緒抑鬱，飲食不思等，即所謂「思慮傷脾」（《素問·陰陽應象大論》），影響消化器系統的機能，產生食慾不振、腹部漲滿感、軟便等症狀（弘中堂，2017；龔鉞，2004）。

（四）肺在志為憂

憂愁對人體的影響，主要是損耗人體之氣，因肺的健康與氣有關，所謂「悲則氣消」因此肺主「悲」。悲憂過度易於傷肺使肺氣滯流，意氣消沉致損傷元氣、食慾不振。年老時肺氣虛衰，語言善誤，機體對外來非良性刺激的耐受能力下降，人也較易產生憂愁的情志變化（弘中堂，2017；龔鉞，2004）。

（五）腎在志為恐

恐，即恐懼、膽怯，「恐傷腎」（《素問·陰陽應象大論》），「恐則氣下」（《素問·舉痛論》）。腎主「恐」，過度的恐懼會傷腎使腎氣下流無法儲存，氣泄於下，導致精神不安、雙腿無力、產生失禁或遺精的現象。長期的精神恐慌，會

造成精神錯亂，語言、行動會有異常現象（弘中堂，2017；龔鈺，2004）。

三、情緒與疾病

中醫所謂的七情除了上述的喜、怒、憂、思、悲、恐、驚之外，還包括人的一切情緒變化。樂、喜或心的平靜對人體的健康有很大的好處；而憤怒、焦躁、恐懼、悲傷和不滿都會損害健康。因七情而引起的內傷疾病，未必因一次刺激便會發生，多半是長時間累積而成的。精神上的刺激會使內臟的機能混亂，如果長時間持續下去，會使人容易衰弱形成各種疾病的成因（龔鈺，2004）。

四、五行的相生相剋

五行是整體觀理論中一個完整的部分，而此說也普遍地存於中國文化的生活當中，並且與陰陽論並存。華人認為現象界由五種物元素（水木金火土）組成，這五種元素運行不息，因此也稱為五行；它們彼此相生相剋以達到平衡與和諧（龔鈺，2007）。

「生」就是相生，含有相互滋生、相互促進、相互助長的意思。「剋」就是相剋，含有相互克制、相互制約、相互抑制的意思（游明麟，2006）。

其相生的順序為：木生火：鑽木可以取火；火生土：物質受火燃燒為灰土；土生金：金屬從土地中提煉出來；金生水：金屬溶化成液狀；水生木：木賴水灌溉以滋養。

其相剋的順序為：木剋土：木能吸取土中的養分；土剋水：堤防可阻水之犯濫；水剋火：水能滅火；火剋金：火能熔化金屬；金剋木：金屬可劈樹木。五行中每一元素都能生與被生，生者稱為母，而被生者稱為子。經由相生相剋的歷程，五行保持內在的平衡與和諧，萬物得以正常的生長與發展（龔鈺，2007）。

五、五臟的相生相剋

因中醫很早就把「五臟」類比於「五行」，故木、火、土、金、水分別代表著五臟的肝、心、脾、肺、腎。如把前述的五行相生的關係改成五臟相生，則是肝（木）生心（火）、心（火）生脾（土）、脾（土）生肺（金）、肺（金）生腎（水）、腎（水）生肝（木）。如把它聯成一個「相生線」，則可看出，五臟（五行）通過「相生」把人聯成一整體，使臟腑都有相關的滋生、助長、促進或興奮的關係（游明麟，2006）。

而五臟類比五行的相剋關係是肝（木）剋脾（土），脾（土）剋腎（水），腎（水）剋心（火），心（火）剋肺（金），肺（金）剋肝（木）。這在一定程度上表達了各臟器間的相互抑制過程（游明麟，2006）。

六、五情的相生相剋

情志本是人所具有以順應生活的，但五情「喜（躁）、怒、思（慮）、悲（憂）、恐（驚）」過與不及時就彼此產生相生、相剋的現象，如《呂氏春的盡數》有「大喜、大怒、大憂、大恐、大哀，五者皆神，則生害矣」。以彼此相生為例，一個人有很大的憤怒（木），其背後（滋生和促進的原因）是有很多的恐懼（水），一個人有很大的驚恐、駭怕（水）的情感，往往是內心有悲哀、傷心（金）的事件或情感，或引起人的悲哀、傷心（金）的情感，往往是有過多的思念、懷念（土），一個人有思念、懷念的情感（土），其過去必有歡喜、快樂（火）的情感（游明麟，2006）。以下說明相剋方面：

（一）喜（火）勝悲（金）

中醫將喜的情志活動歸屬於心，而悲歸屬於金。心在五行為火，而肺在五行為金，以五行的相生、相剋而言，火可以剋金，因此不難理解喜可以克制悲。勝是克制的意思。《儒門事親》一書中有「喜可以治悲，以謔浪褻狎之言娛之」的記載。也就是說當一個人正在悲傷的時候，可以用一些滑稽可笑的表情、動作等來紓解他的情緒。也可以用《內經素問的移精變氣論篇》中所說「數問其情，以從其意」的方法，即用撫慰、談心的方法，幫助他去做開心的事，來解開他心中的結，使其平靜下來，以轉悲為喜（游明麟，2006；龔鉅，2007）。

（二）悲（金）勝怒（木）

悲為肺的情志活動，五行屬金，而怒為肝的情志活動，五行屬木。金可以剋木，所以悲可勝怒。《儒門事親》一書中說「悲可治怒，以愴惻苦楚之言感之」。悲能使氣消，所以悲的情志活動能化解憤怒的情緒。也就是當面對憤怒的個案，可以運用難過、惋惜、同理、了解其痛苦的言語，貼近個案的心情，來化解他的憤怒。中醫認為，暴怒導致肝氣驟然上升，而哀傷可以抒緩氣流，引導個案好好哭一場抒發積壓在肝臟的怒氣，可降低心悸或偏頭痛的發作（游明麟，2006；龔鉅，2007）。

（三）怒（木）勝思（土）

怒為肝的情志活動，五行屬木，而思為脾的情志活動，五行屬土，木剋土，因

此怒勝思。《儒門事親》一書中說「怒可以治思，以污辱欺罔之言觸之」。中醫認為過度的思會造成氣不順暢而凝結的現象（思則氣結），因此對於憂思不解的病患，治療師可用一些較為強烈的言辭，責備激怒個案，以催化氣滯使之流暢，焦慮也就減除了。使用這個方法切忌傷及個案的自尊（游明麟，2006；龔鈺，2007）。

（四）思（土）勝恐（水）

思是脾的情志活動，五行屬土，而恐為腎的情志活動，五行屬水。土剋，所以思勝恐。《儒門事親》一書說「思可治恐，以慮彼志此之言奪之」。面對恐懼不安的個案，可以和他討論他所掛慮的事，使其面對問題去解決以提升其自信。中醫認為恐會造成氣往下運行氣沉氣散，而思慮會導致氣滯，因此思可以聚斂往下運行渙散的元氣，驚恐自然可休止，所以說思勝恐（游明麟，2006；龔鈺，2007）。

（五）恐（水）勝喜（火）

恐為腎的情志活動，五行屬水，而喜為心的情志活動，五行屬火。水可以剋火，所以恐勝喜。《儒門事親》一書中說：「恐可以治喜，以恐懼死亡之言怖之」。對於過度興奮狂喜的人，可以使用一些恐懼、死亡等恐怖的言語來治療。如告訴他一些「樂極必生悲」的例子（游明麟，2006）。援引驚恐來遏止大喜，是用以減緩個案亢奮情緒的方法，但需留意切忌傷及個案的自尊（龔鈺，2007）。

茲將五行、五臟與五情三者的相生相剋整理如下圖：

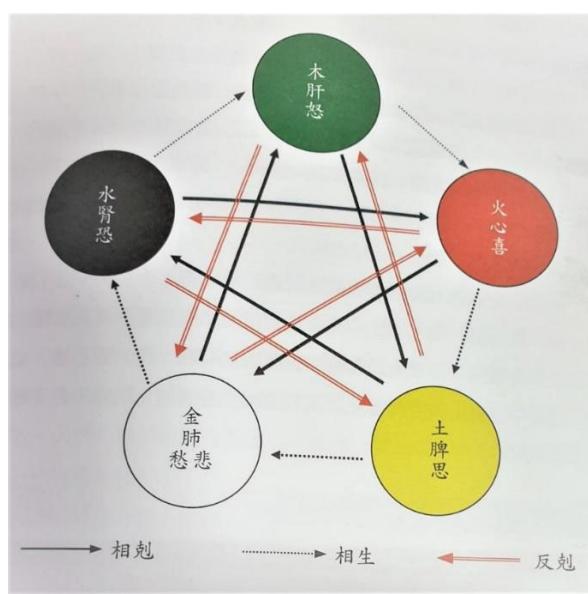


圖 2 五行、五臟與五情相生相剋圖

資料來源：龔鈺（2007）：易術—傳統中醫、心理劇與創造性藝術之整合，P.77。

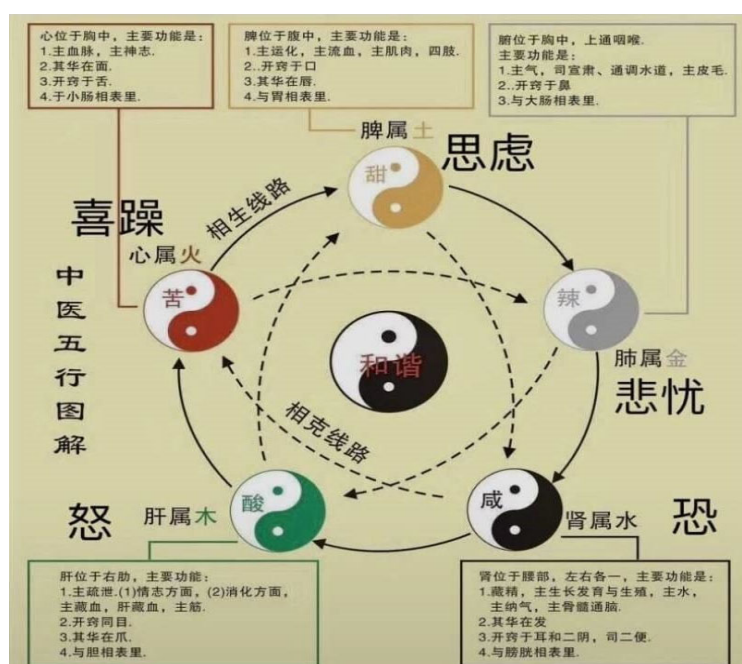


圖 3 五行、五臟與五情相生相剋圖

資料來源：龔鉞（2012）。蘇州心吧心理劇種子班長程培訓講義。

七、易術的運作程序

易術的運作程序開始於心齋及坐忘，是一種古代的冥想，使個人的能量在經脈中流動，運用放鬆、冥想及呼吸打通任督二脈。當氣沉丹田後，便將意念下移到下腹，再移向肛門、尾閭，循著脊骨向上昇至長強經腰俞、命門、神道、大椎、啞門、腦戶至百會、從面部向下經人中至任脈的承漿、玉堂、膻中、氣海、關元、曲骨至會陰。這個步驟相當於小週天，它包含身體的五臟六腑，以及頭臉、背脊等部位，並通過任督二脈。此功法必須靠想像力，練久之後，神經會因刺激頻繁而加強，肌肉也因此強壯，即可對該處的組織或器官發揮保護作用。此功法連結了水與火之陰陽、腎臟及心臟的兩種能量（龔鉞，2007）。

大週天將個人由氣的運作與宇宙的大氣相連。吸入宇宙之氣經人體曲湧泉回大地。在理論上這種煉氣過程能使人忘卻日常生活中的煩瑣，那些膚淺的小事，而能深入內在最深處的、與生俱來的潛能。古代聖人們相信靜心可以治病。這種冥想可使人修練成聖人或真人。古代所謂真人便達到了這個境界。莊子在〈大宗師〉一文中說「古之真人，其寢不夢，其覺無憂，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，眾人之息以喉」（龔鉞，2007）。

第二個步驟是以音樂催化呼吸與釋放身體的能量自由律動。由佛教的梵唱與冥想音樂開始，逐漸加深強度，並導入能喚起情緒的美國印地安、澳洲、巴里島或西非使人恍惚的當地本土音樂，藉由原始鼓聲和重複吟唱以引導參與者進入催眠狀態。鼓聲與個人心跳聲共鳴，它引導身體自由、自發地擺動，並調節個人內在心跳與靈的節奏。使人恍惚的音樂引導團體一趟靈魂之旅而進入更深潛意識中。當音樂再次由深層恍惚中變回到輕柔的冥想旋律時，成員慢慢由鼓的聲音中甦醒。這個歷程將有助於成員產生更深的覺察、並打開阻塞的能量（龔鈺，2007）。

緊接著成員開始將冥想與舞蹈律動過程的感受在宣紙上以毛筆自由揮灑、進行繪畫過程。傳統上，中國繪畫是用來作為培養自發與創造的靈性活動，它能使個人將與音樂共舞的內在經驗過程具體地展現出來。選擇中國宣紙與毛筆是基於它們的敏感度，它們甚至能記錄每一時刻手的顫抖，每一水滴都將永遠在宣紙上留下痕跡，無疑地，這過程暗示我們生活就像毛筆的輕觸，一旦留下痕跡，即不能抹滅，只能由此往前而不能復返，這個畫作就記錄了繪畫者心理的完形（龔鈺，2007）。

承接之前之畫作，將畫中圖像顏色轉化成角色進行演出。導演引導主角發出這些圖像（角色）的聲音，及內心深處的想法與感受：我覺得……；我需要……；我怕……；不要以為……；我悄悄地渴望著……，並以整個身體表現出它們的動作。藉由這些圖像與顏色的動作與聲音，案主能觸及隱藏內心的感覺與意義。團體成員被選作輔角，演出這些顏色與樣子，輔角不僅注意主角所呈現出的聲音、動作與所說出的句子，也需要注意案主展現出的位置與角色之間的關係。主角將坐在觀眾間，去觀看整個演出，好像它是別人的劇一般。角色關係的模式、動作、聲音形成主角心靈實相的完形，此時導演探問主角，你看到什麼？主角經常能連結到他內心未解的矛盾、衝突與痛苦，接著導演就可跟隨主角進到那個場景，將主角內心的情結外化演出來，繼續進行心理劇治療的歷程（龔鈺，2007）。

呼吸、冥想、音樂、舞蹈、身體的動作幫助主角進入一種超個人的境界，繪畫能使接近他或她內在需求下隱藏的意象。這些衝動與天生的傾向，常常被個人阻隔在她或他的意識之外。繪畫具象化個人內在需求，就像地圖一般，引導主角釋放造成情感、身體及心靈困擾之氣的阻塞（龔鈺，2007）。

進一步的探索是運用心理劇的程序，例如角色交換、替身、鏡觀及獨白，加上練氣，隨之協助案主釋放被阻塞的氣。當處理氣的阻塞時，特別要注意調節督脈和任脈。督脈沿背脊由長強（尾椎）向上經百會（頭頂）至鬚交（上頷）。任脈在胸

前由承漿經膻中至會陰。督脈與所有陽的經絡相連，而任脈與所有陰的經絡相連。中醫的氣功，可以用聲音、語調與身體動作去打通氣的阻塞，有時候需要停住戲劇演出，而專注在疏通氣血上，例如：可以請主角雙腳打開與肩同寬蹲馬步，雙腳跳起用力蹬在地上，同時從丹田大聲發出「哈！哈！哈！」十多聲，幫助抒發淤積在丹田的氣，接著可以引導主角大聲吼出數聲：「哈！我不怕你！」，以提升主角的能量（信心、勇氣、自我強度、身體力量），接著激發主角自發的吼出他對傷害壓迫他的人想說的話，直到主角充分宣洩為止（龔鈺，2007）。

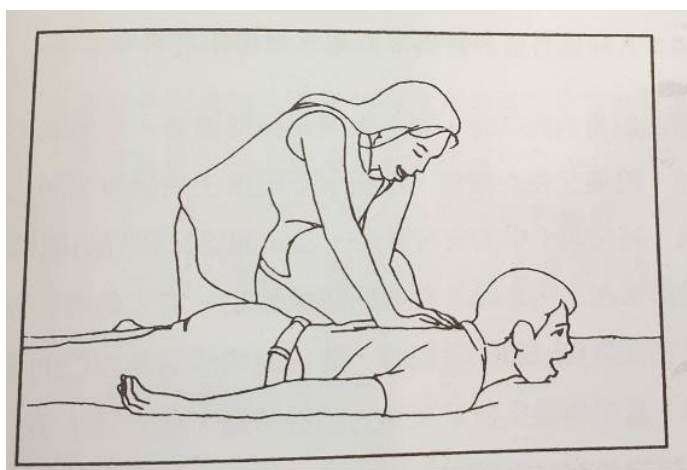


圖 4 打通督脈

資料來源：龔鈺（2007）：易術—傳統中醫、心理劇與創造性藝術之整合。P.135。

《黃帝內經·素問·舉痛論》講「百病生於氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炅則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。」其中六種都是情緒，從內因的角度，中醫就認為是「情志致病」，而情緒可以歸入五行（如上所述），我們發現焦慮、抑鬱、恐懼等情緒所在的位置都是氣機下行的位置，金元時代名醫朱丹溪就認為「百病皆生於鬱」就是「氣鬱」致病，也就是情緒壓抑是病因。所以我們處理情緒的時候，通常是讓「氣上」，《黃帝內經》講「怒則氣上」，所以我們經常會通過激發憤怒來宣洩壓抑的情緒能量，使得「氣下」「氣鬱」通過「氣上」來調節釋放能量，這也是一個「先瀉」的過程。一個很重要的中醫治療的邏輯就是，「先瀉後補」。所謂「先瀉」就是瀉掉壓抑的情緒。「後補」就是用愛與支持來補，用在痛苦時可以愛主角、支持主角的重要他人或團體成員的力量來滋養他/她，這就是「補」（王爾東，2018）。

當處理個人氣血不通時，傳統中醫的五行與相關的情緒理論是重要的。五行關係和其相生相剋過程能被應用來以情制情。在適當的時候可以應用幽默與笑。笑聲與心脈有關，打開心脈常常改變病程漸進佳境，Norman Cousins 在他著作疾病解析（*Anatomy of Illness*）一書中曾寫出他看著查理卓別林（Charlie Chaplin，默劇笑匠）的錄影帶，竟由致死之病中大笑而癒（龔鈺，2005）。

情感上的支持是促進案主健康的主要條件。在易術終結時，案主會受到團體成員們的正向支持，常常運用團體成員以手搭成搖籃般輕緩的搖晃及擁抱的方式將案主像嬰兒般愛護。根據傳統中醫，愛能使所有情緒和諧以及能使氣在體內的臟腑中保持平衡，我們也能從現代的西方醫學中印證，愛能在體內製造腦內啡，增加免疫力並有止痛的作用（龔鈺，2005）。

易術是一種創造性的動態治療方式，它能達到與其他團體治療方式一樣的治療效果，不同的是它的取向是整體的、歷程取向與行動取向的。易術需要從身體動作介入，鼓勵自我覺察，經由藝術、音樂、舞蹈、面具、詩歌、引導式冥想、戲劇表演等的參與和表達。它幫助當事人在藝術的體現或藝術表達中，將模糊或抽象的思考或感覺具體化。它探索隱含在信念、過去的聯想、夢、抗拒、移情、防衛機制與相關的情緒中的潛意識印象、象徵或隱喻。經由藝術表達與表演，它能整合各種的自我狀態—幻覺、夢境、恍惚狀態、與其他類似解離現象（龔鈺，2005）。

內在的阻塞、未表達的糾結能量，潛意識想要表達的衝動，尋求滿足的內在需求，通常會重覆的呈現。如果這些沒有機會得到釋放或滿足，它們不只會造成個人的生理不適或心理困擾，它們也可能會影響整個社區與他們所在的整個世界。易術整合中醫與西方心理治療，運用創造性的歷程將覺察中隱約浮現的帶到顯性的覺察，在這個歷程中，治療師可以幫助當事人釋放能量阻塞，產生創造性的成長（龔鈺，2005）。

在中醫裡，這些能量阻塞可以經由聲音、律動與呼吸，以及打通經脈的氣來得到釋放。運用靜坐、呼吸與冥想來引導能量通過經脈消除阻塞，律動性的治療則用呼吸、冥想、聲音、與肢體動作來打開能量阻塞。易術不只幫助消除身心靈系統的能量阻塞，它也能按部就班地追查出造成能量阻塞的創傷，有些情緒傷害可能埋在無意識或潛意識的深處，易術運用想像與自發性繪畫或舞蹈動作，將隱藏的題材帶到意識的覺察（龔鈺，2005）。

易術希望幫助人恢復到他們孩子般的天真、自然與自發性。莊子的真人居於真境所說的就是自發性，對 Moreno 來說，真境可以說就是一種純然的自發狀態，完全沒有文化傳承（cultural converse）的約束。人變得與宇宙進化的歷程合為一體。在這樣的經驗裡，理智的思考完全停止。她很單純地接受事物的本來面目，不增不減（龔鈺，2004）。

八、心理劇與易術在治療方法的異同比較

心理劇與易術在治療方法的異同比較列表如下。

表 1 心理劇與易術在治療方法的異同比較表

心理劇與易術相同的技術	易術特有的技術
社會計量	心齋及坐忘的古代冥想
設景	以佛教梵唱、原始鼓聲、原住民音樂產生催眠效果
角色交換	舞蹈、律動
輔角	藝術治療
替身	五行、五臟與五情相生相剋
身體演出	中醫的氣功、打通督脈、「先瀉後補」
轉背技巧	中醫的情志養生
鏡觀	
獨白	
社會原子	
超越現實	
未來投射	
神奇商店	
空椅	

九、易術案例報告

以下案例引自龔鈺文章，由龔鈺以第一人稱自述。

案例一：因恐懼而造成尿床的個案

一位五十歲出頭的女性前來接受治療，並說起她很怕會施暴的先生，因為她與她先生都是基督教徒，而且是在同一個教會工作，所以她無法與她先生離婚。我鼓勵她去面質她先生，在這之前，我讓她將腳穩穩地站在地上，並做深呼吸，手放在臀上，從下丹田發出「哈！」的聲音，藉此使她給自己力量。這個練習也

使她表達了自己的憤怒並打通經絡³。她被引導以一個有自信的人在舞臺上走幾圈，直到她將此自信內化。

有一位輔角來扮演她的先生，當她面質她先生時，她很驚恐，身體無力，她無法對先生表達她的憤怒。我問她：「耶穌曾經生氣過嗎？」我問她耶穌是否允許她生氣？在她表達憤怒之後，她開始大哭，之後她被團體放在搖籃中撫慰⁴。

在此療程的尾端，我鼓勵她對團體的每個人說她已強壯到足夠去照顧自己，她不允許自己再被虐待⁵。兩年之後，她告訴大家，她一直有尿床的問題，但不好意思跟大家說，自婚後即有此疾，差不多有二十年了。但從上次治療後她就不再有此疾，她說她正在考慮離婚，我鼓勵她去參加伴侶治療。

驚恐使腎氣下降並散掉。《黃帝內經》云：「長期的恐懼會影響腎的功能，腎虧會使骨頭、聽覺、腦髓與生殖系統的功能失常，也會影響到膀胱。」此個案的尿床問題即是長期驚恐所造成的腎虧。（龔鈺，2007）

案例二：一位被父親強暴的個案

珠蒂是由她的治療師帶入團體的。她的治療師是我的學生，經常把難治的病人帶到我的團體中。珠蒂像其他人一樣，被鼓勵參加所有的步驟，雖然也有作畫，但在三天的工作坊期間，她像胎兒般的蜷縮在角落裡。

五個月以後，在第二次工作坊，我鼓勵珠蒂把她的畫拿到舞臺上來。在她的畫中可看到一個很小的人在一層又一層的黑暗的颜色中心，她則站在舞臺的一角拉自己的頭髮，敲打自己的頭，拒絕與我的眼神接觸，像野獸般的吼叫，我們用保護性的約束阻止她。

我鼓勵她躺在一個床墊上，她變得非常害怕、啞而無聲、全身發抖，她解離了，我叫她的名字，將她喚醒，我請她與我有眼神接觸，並對她保證不會傷害她，她逐漸開始信任我，願意回到團體中繼續下去。她的治療師把她帶回觀眾的座位

³ 中醫認為百病生於氣，氣平則寧，氣不平則病。個案長期處於家暴的驚恐中，恐懼則氣下，「氣下」意味氣虛不足，這時候需要補氣。治療師一方面教導個案深呼吸，大聲喊「哈」，幫助個案帶動身體氣流；另一方面，中醫認為「怒則氣上」，透過個案對先生憤怒的表達亦可提升「氣」，使「氣下」轉為「氣上」。

⁴ 中醫認為水（恐）生木（怒），個案恐懼的背後是極大的憤怒，因此治療師幫助個案宣洩怒氣，以助疏通氣鬱。之後個案開始大哭，中醫認為金（悲）剋木（怒），暴怒導致肝氣上升，而哀傷可以抒緩氣流，因此讓個案好好哭一場可以抒發積壓在肝臟的怒氣。氣洩則補，當個案身上鬱積的氣結疏通後，則以喜（心火）補氣，讓個案接受團體撫慰的喜悅可以補其氣。

⁵ 中醫認為情志養生，「情」指情緒，「志」就是意志，屬於認知想法。治療師疏通個案情緒氣鬱問題後，則以「志」養生，即強化個案認知想法以幫助個案面對未來。

上，並在她旁邊支助她。我猜想在 she 躺著的時候發生一些事情。

在第三個週末，我用鏡照的方法開始她的劇，要她選出一個代表她的人，躺在床墊上。我讓一個男士慢慢地走向床邊，她發出一陣奇怪的聲音並倒了下去。我問她走進房裡的男人是誰？起先，她一直敲打自己的頭，不作回答，然後她以幾乎聽不見的聲音說：「那是爸爸。」我問她發生了什麼事情，她說當她七歲的時候，她爸爸進房強暴了她。我將舞臺上的燈光調暖暗，依照她的描述在臺上演出，用她選出一個人代表她，用另外一位女成員做強暴者。這次她將強暴者從那七歲的替身身旁拖開並推下舞臺，之後我要她選一個人來抱她，她選了她的治療師來安撫她，她讓她的身體心對心的安歇在治療師的懷裡，這時撫慰的音樂由背後響起，當她安靜下來時，我要她與七歲的自己對話，確認不是她的錯，她自己還是一樣的純潔。

然後我讓她趴著躺以便打通她的督脈，讓她把數年來吞下去的負面情緒及聲音，全部吐出來。一年後她的月經第一次開始變得正常（我遇到她的時候她廿七歲），胸部也開始發育，鞋子大了兩號，又長高兩公分，並且開始與成員們擁抱、交往，這是在她成長的歲月裡未曾做過的。

讓我以治療師的眼光來解釋珠蒂的療癒。由音樂、冥想及身體的律動，珠蒂能接近她創傷經驗的影像，雖然在探索治療之前，珠蒂並不知道她畫中所具體化是什麼，當把畫扮演出來時，她知道她早年被父親強暴，這件事使她感到害怕，驚嚇她的身、心、靈整體，使氣消散。換句話說，她的驚嚇是如此嚴重，她的整個系統都關閉起來。調節她的督脈能舒暢她累積多年的負面情緒，因為督脈與所有的陽脈有連繫，宣洩她負面情緒能幫助她移除她自然成長的阻礙，團體的支持與她治療師給她的肯定及愛幫助她成長發育。（龔鈺，2005）

參、龔鈺學生訪談研究報告

一、研究方法

運用質性研究內容分析法。根據訪談大綱，透過逐字稿進行內容分析，形成以下的經驗主題，並進行描述說明。這些經驗主題包括參加龔鈺團體印象深刻的內容、學習到心理劇精神、學習到的技術及調整、對自己的造就、龔鈺的影響等主題。

二、研究對象

共訪談六位龔鈺的學生，研究訪談對象的選取係透過參與國際哲卡馬任諾學院心理劇工作坊的學員資料中，選取有持續參與龔鈺心理劇工作坊及有聯絡的學生，並認同龔鈺心理劇治療及易術治療的方式，依龔鈺來臺後前中後期各選二位學生進行訪談，訪談學生名單並獲得龔鈺的認可。就前面第一部分歷史部分所述，從 1993 年後，龔鈺每年都會回臺灣，且在臺灣北中南東等地進行連續四天工作坊，這些訪談學生，從跟龔鈺開始學習後，幾乎每年都會參加老師的工作坊，有的甚至一年跟著老師參加好幾場，這些學生不僅參加老師工作坊，工作坊外也與老師有很多接觸的機會，與老師有很多生命、生活的對話，這些學生熟悉老師易術治療的運作理念，也會在自己專業的領域帶領心理劇，同時也接受老師的督導。訪談學生資料如下：

表 2 訪談學生資料表

學生	專業領域	與龔鈺大約學習年數
A	諮商心理師	20 年
B	精神科醫師	16 年
C	諮商心理師	19 年
D	諮商心理師	10 年
E	諮商心理師	16 年
F	臨床心理師	13 年

三、研究工具

本研究的研究工具部分，分兩部分說明，一是訪談大綱，二是訪談者及資料分析者。

（一）訪談大綱

訪談大綱內容如下：

1. 你跟龔老師大概學了幾年？從何時開始？
2. 龔老師的心理劇團體給你的印象是什麼？可以舉幾個團體課程中，讓你印象深刻的團體內容？是什麼讓你印象深刻？這讓你體會到什麼，學習到什麼？
3. 參加龔老師的團體，對你自己或在專業上的幫助或啟發是什麼？

4. 參加龔老師的團體，你從中學習到心理劇的精神是什麼？以及如何運用在專業上？
5. 你覺得你在心理劇實務中，龔老師的哪些理論技術或概念是你最常使用的？為什麼？這些理論技術如何運用在你的心理治療專業或心理劇專業？
6. 這麼多年的實務經驗，你對這些理論技術或概念有何反思？根據這些反思，你如何創造出自己的導劇理路或帶團體的理路？
7. 可以說明龔老師的團體如何造就了你？造就你在自己及專業上的什麼？而這些造就又如何創造出現在你的專業？
8. 你認為龔老師對臺灣心理劇的影響為何？

（二）訪談者及資料分析者

本研究訪談者及資料分析者，也是龔鈺的學生，跟龔鈺學習心理劇 20 年，認同龔鈺心理劇的理念。同時也熟習質性研究的操作，也出版及指導質性研究論文。

四、研究結果

本研究依據訪談大綱內容，訪談研究對象，並將訪談內容騰成逐字稿，研究者並依據逐字稿內容，進行內容分析，整理成以下經驗主題內容。因受限於篇幅，本研究的研究結果是以大多數學生有提及的經驗主題而整理成的資料，說明如下：

（一）參加龔鈺團體，印象深刻的部分

1. 老師在處理情緒，可以直球對決，精準抓住主角的情緒，幫助主角經驗強烈的情緒，且能安撫主角情緒，並用愛來修補與滋養個案。

在這個經驗主題，學生 A、B、E、F 均提及在參與龔鈺的工作坊，通常龔老師導劇，都會幫助主角經驗內在強烈情緒，老師運用大量的情緒宣洩，如打出去、下到地獄等，但也運用各種方式幫助主角、用愛修補主角，包括透過上帝的擁抱，團體成員的擁抱與支持等等。通常透過這個過程，主角的情緒被接住，主角得到正向的能量，主角不僅得到療癒，主角也能再繼續演出。如學生 A 甚至提及：「就是能夠很痛快的發洩，身體、情緒啊都很痛快的發洩，然後能夠也得到很多這種愛的修補」，學生 A 也提及自己做劇的經驗，表示自己有一次做劇，把生命當中讓他覺得受傷的人全部請出來，龔老師請她分辨她希望對每個人要做什麼，有的人她是打出去，有的人是把他下到地獄，情緒宣洩完後，老師請團體成員一起擁抱她，學生 A 就成為一個小女孩，被上帝的愛擁抱，她不斷地流淚，特別地感動。「最可以發洩

最痛快就是爸爸後來娶的一個姨太太，那就是我把他下到地獄裡面去了」，「然後對這個傷害我很大的阿嬤，我也做了一些憤怒的處理」，「那後來就是把那個上帝的愛找出來，就是有人當上帝，然後來擁抱我這樣子，我就好像成為一個很放鬆的小女孩，然後被上帝的愛擁抱，然後我就不斷的痛哭、不斷的流淚」。學生 B 也提及自己在醫院做心理劇，碰到憂鬱症患者的心理劇，常常哭得唏哩嘩啦的，情緒很低落，當時在做時不知可以怎麼辦，但看到龔鉞的劇時，就是幫助主角經驗強烈的情緒，但在要求主角進一步行動之前，要給予大量的安撫，讓主角感受正向的能量，可以是團體成員，情緒就可以比較緩和下來，就可以繼續演出。學生 B 的經驗為：「常常會碰到哭的非常非常淒慘的主角，我從龔老師的團體裡面學到，其實就是給予必須要在他近一步要求他行動之前，那種正面的力量需要來得非常的多，而且時間上面要持續很久的時間，當他情緒比較能夠緩和下來之後，感受到都是正面的力量的時候就繼續演出」。學生 E 提及龔鉞在抓主角的情緒非常精準，因此也能療癒到個案，面對主角的情緒，學生也感到震撼，自己也流淚了。學生 E 的經驗為：「我覺得老師她抓主角的情緒，對那個核心的掌握度，給我的感覺是很精準的」，「我覺得我那時候其實沒有想到說參加心理劇會哭，但是我那一次就，欸，就發現自己就流眼淚了」。學生 F 也提及參加老師的工作坊，面對情緒總能直接對決，主角經驗很強烈的情緒，但老師也能 Hold 住情緒，不會讓主角崩潰。學生 F 的經驗為：「我覺得一方面是很強烈的情緒，然後另一方面，那次的團體經驗裡面，大大地擴展了我怎麼去看我自己這件事情」，「對，直接對球，就是即使強烈情緒出來，但是她還是也能夠收住，就是 hold 住」。

2. 老師表達性的暖身形式，係結合繪畫創作，身體舞動及音樂，能幫助主角接觸意識層面下的東西，可以與生活議題連結

在這個經驗主題，學生 A、D、F 均對這個部分感受印象深刻。老師的暖身活動幾乎都從這個表達性治療的暖身開始，先放音樂，讓團體成員在音樂裡舞動，接著運用毛筆作畫，並用作畫的過程，從畫裡進入主角的心理劇世界。這個暖身的過程，結合身體的工作，讓身體動起來，跟每個顏色關係做相對的探討，幫助主角可以接觸到意識層面的東西，幫助主角可以深入的探索自己。學生 A 就提及暖身就是結合身體、音樂，讓身體可以動起來，透過與顏色的對應關係，也可看到主角生活層面的議題。學生 A 的經驗為：「她暖身就是透過一些比較特別的音樂，然後她讓人的身體有比較多的律動」，「那個畫畫裡面，畫完畫之後就有一個顏色的探討，但這

顏色不是只是紙上看到的，是由整個身體去動起來，然後就會從畫畫裡面就看到他真正生活裡面有議題的關係」。學生 D 提及感到很震撼，可以透過這樣的圖，就可以看到主角的一些東西，學生 D 的經驗為：「那當然一開始都會蠻震撼，欸原來從這個圖可以看出這些東西」。學生 F 認為龔鈺帶的表達性暖身活動，結合繪圖創作，身體的跳動及運動音樂等，是其他訓練師及團體沒有的，是龔鈺的獨特性。學生 F 的經驗為：「除了結合那個繪圖創作以外，她還結合人要身體的跳動和運動音樂的部分，這些部分她把它融合在一起，這種東西其實對她來講，我覺得也是一個獨特性」。

3. 老師身心整合的工作，看到對主角很深的治癒

在這個經驗主題，學生 A、C、D、F 均提及老師的劇，有很多身心整合的工作。所謂身心整合的工作，老師做的工作包括(1)身心症的工作，如頭痛、胸悶、腳踝痛的心理劇處理，透過這些身體症狀，運用心理劇切入，幫助主角看見自己如何卡在關係中。(2)將心理壓力具象化，將心理狀況轉成身體感受，幫助主角可以進行情緒的宣洩。(3)主角趴在床墊上，導演推主角背脊，打通主角的任督二脈，讓主角可以恣意地哭泣。有關身心症的工作，如學生 A 即提及有一位主角腳踝很沉重，走路無法走得很順暢，老師問主角何時開始感受到這種症狀並透過社會原子圖子的探索，才發現是媽媽給很多教條及規範的限制及約束。學生 A 的經驗為：「然後他就是有一個腳踝很沉重的問題……他常覺得他有一個腳踝就是好像沒有辦法走得很順暢」，「從社會原子圖的探索，他媽媽給他很多很多的限制，可能是一個比較教條上的限制，導致於他在整個人的自由度上，他受到一些教條上的限制跟規範，影響到他有一個腳踝很沉重」。學生 A 也提到一個胸悶的例子，老師請替身擔任胸悶的角色，並請胸悶從後面壓制在主角的胸口上，老師問這個壓制的力量要對主角說什麼，探索的工作就從這邊開始，老師會讓主角與胸悶角色交換，去感受一下壓制的力量，會問說這個聲音從什麼時候開始，這個人是誰，後來就發現給主角壓力的，原來是主角的爸爸。學生 A 的經驗為：「然後主角將身上感受到的壓力，壓在替身身上，讓替身了解壓力的力道，角色交換後，替身便能如實的扮演這個壓力，壓在主角身上，這是將心理感受具體化成身體感受的技巧」，「老師有一些探索的工作就從這邊開始，然後去感受到這個，然後有時候就會讓主角角色交換再成為這個壓制他的這個力量，然後去感受一下壓制他的這個力量、這個聲音是他會問說從什麼時候開始？那這個人是誰？」，「常常這樣子就問出來說，那個給他壓力的人可能

是他的爸爸或是什麼」。有關透過心理壓力具象化的過程，將心理壓力轉成身體，並進行情緒宣洩的經驗。學生 C 的經驗為：「他也比較重視身體，身心正常的部分，他會把心理壓力具象化，放到身體裡去。然後他很多時候會從身體的方式去介入」。有關導演推主角背脊，打通主角任督二脈，讓主角恣意地哭，學生 D 的經驗為：「主角哭得很慘的時候，可能就會他會讓他趴下來嘛，幫助他去那個所謂的打通任督二脈，從背部、背脊去推啊幹嘛這樣子」。

（二）學習到心理劇的精神

1. 放空、跟隨，跟著主角走

有關這個經驗主題，學生 A、B、C、D、E 均提及跟龔鈺老師學習到心理劇的重要精神是「放空、跟隨，跟著主角走」。所謂「放空、跟隨，跟著主角走」是指，在導劇時，不對主角先有預設，導演須隨時聆聽主角此時此刻的狀態，尊重主角當下的反應狀態，跟著主角所呈現出的口語或非口語行為，由主角引領我們向前，這個過程自然能療癒主角。如學生 B 就認為就是要順著主角走，不是用技巧，拉著主角往前走，而是順著主角，在主角旁邊陪伴他，去理解主角的需要，透過技巧來幫助主角。學生 A 提及跟隨主角，可以跟到且理解主角內在的情緒與糾結，因此也幫助主角有自發的領悟，學生 A 的經驗為：「他不是自己去 in put 一些東西給主角，是讓比較順著主角的情感的流動去幫助他，主角那種轉化就是會有很好的那種自發性的領悟」。學生 B 認為跟隨主角是，我們不是在主角前面拉著主角，而是在旁邊一起去理解主角的需要，學生 B 的經驗為：「其實在心理劇裡面很重要的就是順著主角的需要，在旁邊陪伴他，一起去理解他的需要，透過技巧來幫忙他繼續往前走或是面對自己的困境」。學生 C 的經驗為：「老師可能不需要很詳細地知道他某年某月做了什麼事情，和誰對話，但是老師很 follow 這個個案」。學生 D 的經驗為：「主要是順著案主的狀態走，去尊重到案主當下的一個反應狀態」。學生 E 的經驗為：「其實都是在此時此刻去處理。然後還有老師有一個部分就是『放空』，把自己放空。你在治療的時候，不要預設你要怎麼做。就是隨著當下的流，然後去跟個案在一起」。

2. 每個人都是完整、整體具有神性的人，可以活在當下，擁有自己的自發與創造力，就可以好好活出自己。

在這個經驗主題，學生 B、C、E 提及作為一個人，不論是主角或導演，都是一個完整、整體具有神性的人，也就是每個人都有他的自發性與創造力，作為導演，

只要跟隨主角，在當下，幫助主角開拓視界，導演能夠依據自己的自發，主角的能量也會出來，轉變就會發生。學生 B 就提及自己擔任導演自發的經驗：「心理劇的精神，相信角色扮演只要遵從一些原則來做，那我們要相信自己的自發，當在處理一些主角的一些狀況的時候，然後有些時候會突然，腦中會冒出一些新的做法。所以這個好像就幫助我解決了當下的一些困難」。學生 C 認為每個人都有神性，只要相信主角，Follow 主角，主角自己的能量會出來，轉變就會發生，學生 C 的經驗為：「每個人他有他的神性，你可以運用他的這個創造力、自發力去激發他，他本身是有能量的，就是跟著他，相信他，因為他是有能量的，心理劇給他一些新的經驗讓他去思考，他自己的能量出來了，他的轉變就會在他的身上，而且也不要設定主角會有怎樣的轉變」。學生 E 也提到，學習心理劇後，自己可以突破自己的限制，而可以開展自己的能力，學生 E 的經驗為：「會覺得自己比較紮實，可以去紮實的去做。所以我慢慢慢慢，好像就學了很多東西了」，「可以去突破自己過去的限制，然後有很多東西以前做不到的，現在慢慢慢慢的都可以做」。

（三）參加龔鈺團體，學習到的技術及調整

1. 對情緒的處理，要大量的宣洩與安撫，但也會調整情緒宣洩的不同處理方法

學生 A、B、E、F 均提及面對主角的情緒，過去不知道如何處理，但參加完龔鈺的團體，學會面對主角強烈情緒，學會幫助主角情緒宣洩及安撫的方式，同時因應團體時間的不足及社區民眾，也會調整情緒宣洩的方式。有關情緒宣洩及安撫的方法，學生 A 的經驗為：「就是能夠那個很痛快的發洩，身體、情緒啊都很痛快的發洩，然後能夠也很得到很多這種愛的修補」，學生 A 也提及自己做劇的經驗，表示自己有一次做劇，把生命當中讓他覺得受傷的人全部請出來，龔老師請她分辨她希望對每個人要做什麼，有的人她是打出去，有的人是把他下到地獄，情緒宣洩完後，老師請團體成員一起擁抱她，學生 A 就成為一個小女孩，被上帝的愛擁抱，她不斷地流淚，特別地感動。學生認為心理劇就是要處理情緒，要容許主角有大量的負向情緒，並大量的宣洩與安撫，幫助主角找到正向的力量，學生 B 的經驗為：「心理劇，重要的是處理情緒，要容許很多的情緒出現。因為主角就是累積，或是隱藏壓抑的太多的負面情緒，所以在心裡劇，大量的宣洩之後，你需要幫助他就是用大量的安撫、正面的能量、幫助他去找一個它的價值，或是找到他自己安身立命的一個感覺喔」。學生 E 提到龔鈺常提到中醫五行的概念，如金剋木等概念，就是要幫助主角將裡面的怒氣或悲傷可以幫助主角表達出來，透過怒氣及悲傷情緒的宣

洩，主角就可以修復關係，學生 E 的經驗為：「就是幫助主角進行情緒宣洩，老師說，女生常常就是會哭。女生哭的時候其實就是裡面有很多的『怒』沒有出來。所以老師會用出氣棒，讓他的那個怒氣可以出來。當怒氣宣洩出來後，後面當然主角會哭，這個地方他就可以慢慢的修復關係、一面把自己真正想說的話給說出來。然後另外就是男生，因為男生他就是很容易生氣，其實他心裡面有很多的悲傷，他們是很少把他表現出來的。所以老師他會先用一些方法，激怒他，然後他慢慢的，幫他把他的悲傷哭出來，就能夠比較真正的療癒」。有關情緒宣洩及安撫的調整，學生 F 因在社區工作，她覺得出氣棒的使用，對一般民眾情緒張力太大，無法撐著強烈情緒經驗，學生 F 會用丟布，拉扯的方式，肢體動作的表達等方式，幫助主角宣洩情緒，而不是發出很大的聲音，學生 F 的經驗為：「像那個出氣棒就不一定適用，那個對社區民眾來講太恐怖了」，「在社區的民眾不見得都有心理劇相關的背景，那你說在訓練他們有沒有辦法可以撐得住那個情緒張力，我覺得也不一定。我記得有一個經驗是，好像大部分的人要撐得住那個情緒經驗，我覺得是滿不容易的」。學生 E 在她的實務工作時，因面對很多年輕人，對於用出氣棒一直敲，學生 E 覺得容易受傷，且年輕人覺得太刺激，無法接受，學生 E 會用比較溫和的方式幫助主角情緒宣洩，特別是對性侵及家暴的個案，可能透過角色交換幫助主角得到一些力量，就會有一些療癒。學生 E 的經驗為：「比如說他們有時候拿著出氣棒，一直敲、一直敲、一直敲，然後有些人就受傷了，另外現在比較年輕的人，他們看到這樣的一個場景，他們都會覺得太刺激了、太受不了了。所以後來這個方法我就不會每次用這個方法，有的時候會用一些比較溫和的方式」，「我覺得特別是性侵或家暴的，會透過角色交換幫主角找到力量，然後也不一定要回到那個事件去。他可能有了力量之後，他可以去跟他的重要他人對話，其實對話完之後，他也可以獲得一些療癒，不一定要去跟性侵他的人對話。因為有的時候他可以讓它過去」。

2. 運用心理整合（Psychosynthesis）的概念，幫助主角自我內在整合

學生 A、C 提及在龔鉞的團體中，也學習到 psychosynthesis 的概念，並將這個概念設計成為自我對話課程，及運用小物件進行人格的整合。學生 A 的是將心理整合的概念運用在自我對話課程中，學生 A 的經驗為：「老師也有帶一 psychosynthesis，他也常做那個小我的整合，就是我們有好幾個面向的小我，然後自己成為主人，去跟每個小我做一個協調性的對話跟重新整合，像這種概念我也會把它用在我的自我對話課程裡面」。學生 C 會用小物件幫助主角進行心理整合，學生

C 的經驗為：「人格整合也是很多，比如說在做劇會把聲音都請出來，然後在個別輔導上，就是在輔導晤談室裡，你拿某個東西來代表你的聲音，旁邊的筆呀、衛生紙、橡皮擦、筆記本，什麼都可以，然後你就會把每一個角色，他已經找出角色啦，就是繼續這個角色會想告訴你什麼？」。

（四）參加龔鈺團體，對自己的造就

1. 對自己議題的覺察、成長、轉化，幫助了自己及重要的關係

學生 A、B、C、E 均提及參加龔鈺的團體，幫助了自己，包括對自己的覺察，自己個人議題的處理，自己與他人關係的修復，瞭解如何專注在自己身上，讓自己對自己更有信心。學生 A 表示透過演輔角的經驗，幫助自己覺察及整合，學生 A 的經驗為：「因為我剛開始去龔老師的劇，我就常常被找去做那個壞角色，因為我演的很好，人家就常常找我，然後在那個過程我也學會認同我自己的一部分，就是那個部分跟我阿嬤很像」。學生 B 表示自己參與龔老師的劇，多次當主角，去處理自己夫妻關係及與爸爸的關係，對自己幫助真的很大，學生 B 的經驗為：「參加心理劇，當了很多次主角比較多處理與我父親的關係以及夫妻之間的關係。學生 C 表示參加龔老師的團體後，讓自己敢於結婚，也買房子，學生 C 的經驗為：「我就結婚啦！我以前不敢結婚呀……生小孩呀！我也不敢想說要買很大的房子，我覺得我學心理劇，我很清楚我第一個是幫助我自己」。學生 E 提及參與龔鈺的心理劇，幫助她越來越享受自己，學生 E 的經驗為：「我覺得我現在是一個很跟自己在在一起的人。我會去感受自己的喜怒哀樂，我覺得我現在其實有很多的方法，可以陪伴自己，比如說現在我很低潮了，我覺得我不會慌張，我就是慢慢的看著自己，寫心經、畫畫，然後自己跟自己對話。其實我覺得我自己好像越來越能享受孤獨」。

2. 幫助自己在專業上更有自信，學習到如何進行訓練，如何進入主角經驗

學生 B、C、D、E 均提及參加龔鈺的團體，幫助自己在專業上更有自信篤定，導劇更輕鬆，學習到如何進行訓練，如何進入主角的生命經驗。

學生 B 提及，看龔老師導劇，很輕鬆的感覺，這也讓學生 B 努力學習，現在導劇也可以較輕鬆，也增進學生 B 的信心。學生 B 的經驗為：「經過了多年的努力之後，那其實我有發現我在帶心理劇的時候真的就比較愉快，就比較駕輕就熟，也比較輕鬆，這讓我相信到我不管我學什麼有關心理治療、心理諮商，不管學什麼，我需要投注一定的努力，我一定有一些蠻不錯的成果」。學生 C 提到參加龔鈺的心理劇帶給他在專業上的造就是，自己在專業上更有自信，也更篤定，同時自己導劇也

比較不會焦慮，因為相信主角有他的神性與自發性，學生 C 的經驗為：「專業上的話我覺得我更篤定了，個案概念化，我覺得那個自信是有的，另還有一個，我覺得那個深層的同理就是那個跟隨，對我來講很重要」，「其實導劇也是會撞牆的，但是你就不會那麼焦慮，你就慢慢看，因為你知道你的主角他自己有能量，他自己有他那個神性和自發性，你也還是陪他，然後有時候，忽然就看到一個畫面，好像有看到那個關係是什麼」。學生 D 提及在龔鈺學到，導劇不是 SOP，一二三的步驟，而是要一步步讓主角的故事出來，才有機會幫助主角可以自發及創造力。訓練是，會先讓受訓者去經驗，透過經驗幫助他們整理一些東西，讓他們在經驗中學習。學生 D 的經驗為：「以訓練來講的話，因為龔老師一直強調，心理劇不是一二三四五這樣的一個步驟流程，就可以導出來的東西。它需要很多很多的累積跟經驗，所以我當我在做訓練時，我也會跟受訓者講說，進行心理劇，你必須要收集足夠多的文化遺產，你才有機會把它暖出來變成是一個自發跟創造性的東西」。學生 E 表示自己本來是對自己沒有信心的，但慢慢透過紮實的學習，好像自己有自己的東西，也知道可以自己再去學什麼，裝備自己，也覺自己做得不錯。學生 E 的經驗為：「我覺我慢人家慢好久，現在會覺得自己比較紮實，可以去紮實的去做。所以我慢慢慢慢，好像就學了很多東西了。就我自己會去想我還要再補充什麼、在補充什麼，就慢慢好像我自己的風格慢慢的變得跟龔老師很像」。

3. 與老師關係，不僅是心理劇的學習，更是一種生命的滋養，一種生命態度與經驗的承傳

學生 C、D、E 均提及，與老師的關係，不僅是學習心理劇的專業，更是一種生命的滋養，一種生命態度與經驗的承傳。如學生 C 提及，跟龔鈺的學習，就學習到的是人與人真誠的連結，以及對人的慈悲。學生 C 的經驗為：「其實從 2002 年跟老師劍潭那一場一直到很後面，我覺得心理劇越來越對我來講是一個人跟人關係，真誠關係的連結，裡面還有很多是慈悲」。如學生 D 提及，在與老師學習的過程中，老師有一次經歷生命中重要的失落，但即使如此，老師仍在她的位置上繼續持續教導，這讓學生 D 很感動，也讓他可以學習老師，拉高自己的位置去看人生。學生 D 的經驗為：「我是指說他身為一個老師、身為一個導演、一個訓練者，那我覺得對她來講那是一個多麼大的一個生命的一個傷痛，但是她卻還在做這件事情。其實我那時候，說實話還滿感動她能夠持續做這件事情」。學生 E 表示，跟老師的學生，讓她學到表裡一致的樣子，同時學生 E 也認為老師是她覺得夠好的母親，對學生 E

來說，龔鈺是她精神及專業上的母親，學生 E 的經驗為：「我覺得龔老師除了在專業上，我覺得她也是給我一個很好的種子。然後其實她對我的這個人是影響很大的。比如說她是我第一個看到專業治療者要長什麼樣子的、一個很重要的人物。然後她如何的表裡如一」，「會覺得她是一個母親，對我來講，我就會把她當成在我精神上、在我專業上，她是一個很好、很棒的一個母親，然後我就可以在現實生活當中，對我自己的母親有很多的，就我願意去照顧她、願意去關心她」。

4. 開啟對中醫五行的興趣

學生 A、C、F 提及與龔鈺的學習，開啟對中醫五行的興趣，也覺這心理治療，進行身心整合，很重要需要多學習的領域。學生 A 因受龔鈺影響，也會對中醫等中國文化的東西有興趣，並進行學習，學生 A 的經驗為「老師很強調自己中華文化的東西」，「中醫呀、氣功啊，然後道家的思想啦」，「我自己也有覺得自己的文化是有一些好的東西是過去自己沒有好好去認識，然後……那中醫就是講很多種身心整合嘛，我覺得中醫的東西很浩瀚啊」。學生 C 則是在治療過程中，會運用五行的概念在了解主角的身心關係，學生 C 的經驗為：「可是她那個精氣神，天地人，洩了要補，我是有把她做一回事在做評估的」，「我其實那個五行方面，比如說悲傷是因為肺嘛，所以胸悶跟肺那個悲傷有關啊」，「然後被驚嚇到可能就會有泌尿道的問題呀，思慮很多，他可能就有胃不好」。學生透過參加老師的劇，了解到中醫五行跟暖身與導劇的關係，學生 F 的經驗為：「那個易經、氣功或者是道德經和五行八卦的概念，這些東西就是出現在她的暖身活動裡面，及她的導劇歷程裡面。舉幾個例子，譬如她會在導劇的過程裡面有一些結合氣功的，或者是經絡引導的身體工作」，「也有氣功，經絡導引的部分，她也會常用那個原地跳一下用丹田出力喊，包括說平躺在軟墊上面然後像個嬰兒一樣這樣子撒氣、跺腳、毆打之類的」。

（五）龔鈺的影響

1. 長期深耕，培育很多學生，讓心理劇遍地開花

有關這個經驗主題，學生 B、C、D、E 均表示龔鈺長期在臺灣心理劇團體，因此也培育很多學生，學生來自各方領域，因此也幫助心理劇在臺灣可以遍地開花。學生 B 認為龔老師在一、二十年持續地教學，幫助學生紮實地學到一些理論技巧，學生 B 的經驗為：「她是在國外學習很成熟，回到臺灣教導學生教了很多年，最重要的是持續的教要讓臺灣的一些心理劇的愛好者，在第一、二十年裡面可以很大量的很紮實的學習到了一個比較更成熟的一個理念跟技巧」。學生 C 及學生 D 的都認

為龔老師培育了很多各行各業很傑出的學生，學生 C 的經驗為：「我覺得臺灣的心理劇，主要都是她的弟子，然後各行各業都有嘛，教育的、醫療的，醫療的其實蠻多的，很多精神科醫師嘛」。學生 D 的經驗為：「我就覺得確實多數的檯面上的訓練師特別是指資深的訓練師，應該大多數都是經過龔老師教導過的人」。學生 E 認為龔老師把心理劇的種子廣泛地種在臺灣，讓心理劇可以在臺灣遍地開花，學生 E 的經驗為：「我覺得龔老師對臺灣心理劇的貢獻，是非常大的。她培育了那麼多的學生」，「我覺得她是一個很重要的一個開始或者是一個種子，她其實把心理劇的種子，已經很廣泛的種在我們臺灣，讓現在的心理劇可以在臺灣遍地開花。所以我覺得她是很重要的一個角色」。

2. 心理劇證照制度的建立，將臺灣心理劇帶向國際，爭取 ABE 來台進行考試

有關這個經驗主題，學生 A、B、F 均認為龔老師促進臺灣心理劇證照制度的建立，將臺灣心理劇帶向國際，並爭取 ABE 來臺進行考試，這都對臺灣影響很大。學生 A 的經驗為：「ABE 的考官來臺灣舉行這種實務的考試，她是幕後一個很重要推手」。學生 B 的經驗為：「二十年裡面可以很大量的很紮實的學習到了一個比較更成熟的一個理念跟技巧，也跟全世界可以接軌，我覺得在這方面，龔老師功勞最大」。學生 F 的經驗為：「所以她讓 ABE 有機會可以來臺灣考，我覺得這個東西對臺灣心理劇後面的發展也是會有一些影響」。

肆、結語

龔鈺老師在臺灣 25 年，除了本身獲得美國心理劇、社會計量與團體心理治療學會及台灣心理劇學會各項獎項外，龔鈺老師這 25 年來，每年均回臺灣進行心理劇及易術治療的訓練，訓練各行各業無數的學生，同時也成立「國際哲卡馬任諾學院」，創立融合中西文化的易術治療，也推動美國心理劇、社會計量與團體心理治療考核委員會考官到臺灣及中國監考實務考試，幫助臺灣的心理劇蓬勃發展。在本篇報告中，研究者也訪談了長期跟隨龔鈺老師學習的學生，並整理出參加龔鈺團體印象深刻內容、學習到心理劇精神、學習到的技術及調整、對自己的造就、受到龔鈺老師的影響等。龔鈺老師帶給臺灣及每位學生，不僅是經師，教導學生專業的理論技術，更是人師，對學生全人的關懷造就，同時更奠定臺灣心理劇的開展基礎。真的要很謝謝龔鈺老師，也謝謝龔鈺老師在臺灣的耕耘及對學生的付出，雖然這是一篇學術

報告，但是我們在這裡，都想跟龔鈺老師說：

「我們愛您！謝謝您造就了我們的專業，也造就了我們每個人！」

「也向奉獻 25 年給台灣心理劇發展的龔鈺老師致敬！」

參考文獻

王文欽（2004）：臺灣心理劇導演之養成歷程－以國際哲卡·馬任諾學院為例。國立臺灣大學新聞研究所碩士論文。未出版，臺北。

王爾東（2018）：易術心理劇的理論技術及应用。專家特輯。

弘中堂（2017）：七情六慾與五臟六腑的關係。健康。

許家璋（2006）：龔老師和她的心理劇。取自家慈診所網頁：

http://www.mymama.com.tw/?p=HjEL&.f=x002&.__id=P20190410113036934，

2022 年 1 月 1 日。

游明麟（2006）：心理劇對情緒失落成人轉化學習之研究。國立臺灣師範大學社會教育學系博士論文，未出版，臺北。

龔鈺（主編）（1999）：國際哲卡馬任諾學院簡介，未出版。

龔鈺（2007）：易術—傳統中醫、心理劇與創造性藝術之整合。臺北：心理出版社。

龔鈺（2004）：融合中西文化之心理劇研習手冊（2004 年 6 月 28 日）。

龔鈺（2005）：易術與我，未出版。

龔鈺（2022）：易術心理劇。取自百科知識中文網：

<https://www.easyatm.com.tw/wiki/%E6%98%93%E8%A1%93%E5%BF%83%E7%90%86%E5%8A%87>，

2022 年 1 月 5 日。

Gong, Shu. (2003). *Yi Shu: The Art of Living with Change: Integrating Traditional Chinese Medicine Psychodrama and the Creative Arts*. F.E. Robbins & Sons Press.

A Tribute to Shu Gong: Her Dedication to the Psychodrama Development in Taiwan for 25 Years

Jui-Lin Tu
Mymama Psychiatric
Clinic

Li-Feng Chang
Mymama Psychiatric
Clinic

Shu-Yu You
University of Taipei

Shin-Jaw Chen
Yin Psychiatric Clinic

ABSTRACT

This paper addresses a tribute to Dr. Shu Gong, for her visitings to Taiwan from USA during every summer and winter to demonstrate psychodrama to the local interest groups for the past 25 years. It is written in three parts: (1) Dr. Gong's contribution to the psychodrama in Taiwan, with a short introduction to her, she and her psychodrama, the important contributions she has made to the development of psychodrama locally, her psychodrama workshops here, her life achievement with prizes, and her daily life; (2) the theory and techniques of the Yi-Shu psychodrama, with its concepts, theory, and operation procedures, discussed with two cases of research; (3) an interview with her students, applied with a qualitative content analysis, resulting a rich discussion further. This further discussion include: the students' impressions formed about the group of Dr. Gong, what psychodrama spirits and techniques that they learned, and what adjustments on the techniques they made, how these trainings helped them, and the impact of Dr. Gong on their learning in this professional field.

Keywords: Yi-shu, interview research, International Zerka Moreno Institute,
Psychodrama in Taiwan