

從短期焦點解決取向探討家庭教育的推展 ——以親職教育為例

吳瓊洳*

南華大學生死學系碩士生

摘要

焦點解決取向諮商學派強調經由改變個案看待問題的角度，選擇以正向意義解構問題、詮釋問題，以個案為專家，重新賦能個案，協助其發掘原有之內在資源。該諮商取向具有實際運用之可行性，已被廣泛被運用於社區衛生、教育、心理和社會工作、學校等機構，具有良好的諮商效果，也是當前很多家庭教育中心助人者所認同的輔導與諮商模式。

本文藉由親職教育為例，進行短期焦點解決取向諮商學派之應用，期盼有更多助人工作者能運用焦點解決取向諮商於家庭教育實務工作，以提升家庭教育服務成效，減少家庭問題，建構健康美好的社會。

關鍵字：家庭教育、短期焦點解決取向、親職教育

投稿日期：2023/01/19；接受日期：2023/03/21

* 通訊作者：吳瓊洳

Email: wualice@mail.ncyu.edu.tw

一、前言

臺灣自2003年經立法院三讀通過，後由總統公布實施，制定《家庭教育法》，使臺灣之家庭教育獲得執行依據，為家庭教育新局奠定基礎。依據總統2003年2月6日公布之《家庭教育法》第7條規定，各縣（市）政府應設置家庭教育中心推展家庭教育。近年來，家庭遭逢史無前例的挑戰，家庭變化太大、家庭既有功能喪失，各式各樣的家庭問題層出不窮，這些問題使得各縣（市）家庭教育研究中心之2-3位專職工作人員及其志工漸漸感到無力負荷（家庭教育法，2019）。惟此，解決之道正是提供推展家庭教育之主管、承辦人員及志工們的相關專業知能。

「短期焦點解決取向諮商」（Solution-Focused Brief Counseling [SFBC]）之理論與概念簡單明白，也有實際練習操作的具體方法，在短期訓練時間內，即使沒有諮商專業背景的助人者也可以學會，是許多家庭教育中心志工所認同的模式。本研究即以親職教育為例，介紹短期焦點解決取向在家庭教育的推展，供家庭教育助人者推展家庭教育議題，達成既定之成效。

二、家庭教育中心的服務現況與挑戰

2003年《家庭教育法》頒布，旨在增進國民家庭生活知能、家人關係，健全家庭功能。家庭教育，係指具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動及服務。另外，依據家庭教育法施行細則（2020），家庭教育之範圍包含親職教育、子職教育、性別教育、婚姻教育、失親教育、倫理教育、資源管理教育、多元文化教育、情緒教育與人口教育。為了推展家庭教育，各縣市成立家庭教育中心，辦理各式家庭教育課程及活動。

然而，面對複雜多元的家庭議題，家庭教育中心的服務受到了質疑。監察院（2013）曾指出，各縣（市）家庭教育中心多仰賴志工協助，並無法落實家庭教育推展。由於家庭教育中心的服務人員並非都是具有諮商心理師的專業人員，面對愈來愈多面臨家庭困擾的個案，不見得有專業的輔導與諮商技巧可以解決問題。由此可知，如何增能家庭教育中心助人者之輔導諮商知能，此課題值得重視。

三、短期焦點解決取向諮商的理念

近幾年來，為能符合經濟效益及當事人的求助型態與需要，短期諮商有逐

漸盛行，成為諮商實務工作主要應用模式的趨勢。其中，短期焦點解決取向諮商相當具體、易於操作，已成為實務工作者加以瞭解及學習的諮商模式（許維素，2003）。

洪菁惠與洪莉竹（2013）認為，焦點解決短期治療理念的哲學觀係受到社會建構主義的影響。社會建構主義對既有客觀知識採取批判立場，認為知識生產與權力結構、社會歷程有關，而社會歷程乃涉及社會語言、社會行動與行動主體的言說與創造。這與SFBT重視當事人的參照架構，尊重其對問題的理解，相信言說主體的改變力量在於主體的言行行動當中，而非知識類型學所建構的問題框架之理念一致。在實務中，則視當事人為其生活脈絡的專家，以維持諮商關係的平等性，藉以進入當事人的參照架構之中。

短期焦點解決取向諮商是Steve de Sharzer在1986年以家庭治療模式為基礎，發展的短期心理治療處置模式，其治療哲理在提供個案正向積極觀點，相信個案有改變之能力且是自己問題的專家，認為討論未來的效果更勝於有問題的過去Sharzer（1986）。此模式屬於後現代取向的諮商學派，亦強調賦能，以及能共同合作之夥伴關係。焦點解決取向諮商的理念和方法簡述如下：（一）將問題外化，試圖改變個案看問題的角度；（二）改變「先尋找原因、後解決問題」的習慣；（三）捨棄原先觀點，轉換另一種理解；（四）堅持不懈地思考解決問題之道；（五）激勵個案在懸而未決的問題情境中保持希望；（六）選擇以正向意義詮釋問題；（七）尋找成功的「例外」經驗；（八）營造小改變、累積大改變的力量（洪莉竹，2011）。

由上可知，SFBT諮商焦點是現在和未來取向，極少強調過去，除非是過去的成功經驗，該取向非常重視個案的成功經驗、力量、資源、希望、小的改變及合理可行的目標。焦點解決取向步驟十分結構化，具單次諮商的架構，步驟簡單清楚，也是行動導向的諮商模式，其技術從實務工作中發展出來且經由不斷的重覆使用驗證，實用性高，可適用在不同類型的問題上（許維素，2011）。

綜上可知，「短期焦點解決取向諮商」十分適用應用在家庭教育，因為這套方法在於以問焦點解決問題的方式，協助個案比較快去思考問題解決的方案，藉此可以縮短諮商或諮詢時間，並有效解決個案問題。

四、應用焦點解決取向諮商於家庭教育諮詢——以親職教育為例

焦點解決取向諮商強調尊重及信任個案解決問題的能力，透過問話引導促進個案思考與轉化問題，凝聚自身的希望與力量，進一步醞釀解決問題的內在資源

與方法（洪莉竹，2011；許維素，2011）。因為焦點解決短期諮商的精神之一即是將每一次處置都是為最後一次（李玉嬋，2010），因此很適用家庭教育。

謝佩芳（2013）指出，求助民眾撥打家庭教育專線諮詢問題類別以親職教養及婚姻關係居多。另外，國立嘉義大學家庭教育研究中心（2017）研究調查也發現，各縣（市）民眾所求助之家庭問題類型以親職教養與婚姻關係最多。換言之，無論是親職教養或婚姻關係，一般民眾需要透過家庭教育諮詢，走出教養與親密關係的困境。

國立嘉義大學家庭教育研究中心（2017）接受教育部委託，為全國21個縣（市）家庭教育中心之專業人員與志工進行以焦點解決取向之專業培訓，獲得極大的成效與回響。參與的志工們多能認同焦點解決取向在家庭教育諮詢的應用。以下，本文就以一個過動兒母親在教養子女過程中遇到的求助情境，藉此說明短期焦點解決取向諮商運用在親職教養的幾個重要理念與策略：

（一）訂定正向目標架構

焦點解決取向的理念之一，認為個案和輔導員的關係是合作的。助人者是用正面的、朝向未來的、朝向解決問題的目標的觀點，以促成個案改變的發生，而且目標來自個案，如此可確保個案願意朝向目標而努力。家庭教育中心之專業助人者在跟母親一起訂定目標時，應注意訂定正向的目標。因為，母親來求助時，常常會以負向的形式描述他們的期待的結果，像是「我的孩子總是不守規矩，讓我很頭痛」。因此，專業助人者可以接著問一些問題，像是：「你會希望你的孩子有什麼樣好的行為表現，你可以更具體說明一點嗎？」企圖對個案負面的經驗賦予正向的意義。換言之，助人者促成目標的轉化，可強化母親的力量，也可培養其內在控制感。因為SFBT相信任何事情都有正反兩面，助人者可以引導個案看到正向的意義。

（二）運用假設性解決架構

焦點解決取向的理念之一，是認為個案擁有解決自身問題所需的能力。此外，世界的意義是由個人的經驗構成的，因此治療不探究問題的成因，只聚焦事件中的行動和反應。焦點解決取向諮商在協助個案形成未來的遠景，並由遠景中找尋目前可行之法。因此，助人者可以透過奇蹟式問句、水晶球問句或記憶錄影帶式問句，引導個案假想未來問題已經解決的願景，鼓舞個案擁有希望，並由未來的遠景中找到從現在發展到成為未來的路徑，以及現在就可以開始做的步驟。因此，家庭教育之專業助人者可以接著問一些問題，像是：「如

果有一天奇蹟出現了，你的小孩變得很守規矩，沒有攻擊他人、摔東西，你是怎麼知道的？是不是有什麼事情不一樣了？」奇蹟問句是用來引出描述有效行為的問句，這些對有效行為的描述可作為具體的處置目標。

（三）運用評量式問句

焦點解決取向的理念之一，是認為沒有一件事是永遠相同的，任何一個時刻，改變都在發生。此外，小改變能累積成大改變。個案需試著行動以促使目標達成。

評量式問句是一個有用的評量工具，可以引導出個案的理想願景，並化成為具體可掌握的小步驟，再肯定、瞭解個案到目前為止的狀況與努力的同時，還可以提供個案可以往前進的動力，思考下一步的具體行動。

評量式問句可能會是像「從1到10分，1代表完全無法管教子女的行為，10分代表完全可以有效管教子女的行為。例如，家庭教育之助人者可以問：「你覺得妳在過去這兩個星期中，對於管教子女方面，可以得幾分？」即便量尺的分數不理想，也可以詢問父母：「媽媽是如何維持自己沒有到最低點？」或是，「你想如果要讓分數上升？你覺得可以怎麼做？」

焦點解決取向中評量式問句的使用，能將具體與可變動性的概念帶入問題及解決方法中，因此可以貫穿整個諮商過程。

（四）尋找例外成功架構

焦點解決取向的理念之一，是認為任何問題的情境中，總有問題不發生的例外情況，尋找案主的例外情況，讓案主可看到自己的資源及能力，打破陷於絕境的過度擔憂，由過去的成功經驗，找尋可供解決目前問題的策略。尋找例外成功架構這個策略是帶領個案去看問題比較不嚴重的部分，開發過去成功的解決方式，使個案有意識的注意到自己過去是如何成功的，讓個案從注意問題的嚴重性轉而看到問題可以解決的可能性。如此一來，便可催化個案去看例外的存在，乃能激發個案的能力、力量與信心，更懂得利用這些既有的資源和成功的方法來解決問題。

尋找例外是焦點解決短期諮商最特別的策略之一。例如，在這個情境中，家庭教育助人者可以問個案：「你的小孩過去這段時間，有沒有表現比較好的經驗？你還記得，當下你用什麼方法或做了些什麼讓小孩變得比較守規矩

嗎？」。短期焦點解決取向諮商學派認為，個案來求助時多著重在他們自己的問題上，尋找例外成功架構這個策略，可以引導出個案去思考那些問題較輕的時刻，而強化個案的力量。

（五）振奮性的讚美與鼓舞

焦點解決取向的理念之一，是認為個案主是自身問題的專家，最清楚自己的問題和最適合自己的解決方法。此外，焦點解決取向的理念認為，人都是需要被瞭解、被肯定的。若個案能提升自我價值，便有力量去行動。振奮性的讚美與鼓舞策略是企圖鼓勵個案，使個案對成功經驗的要素更為有意識。例如，家庭教育助人者可以問個案：「我看到你雖然對於管教這小孩覺得很困擾，卻還是沒有放棄他，這份愛與堅持真的很不容易！」，或者「這個孩子的行為不太容易控制，你卻仍然願意為了他想辦法？甚至願意為管教他而努力？」焦點解決取向諮商學派認為，讚美與鼓舞可以藉此傳達個案本身擁有真實的力量，即便現在狀況似乎很糟，力量仍舊可以展現。當個案內化這些讚美，便可以獲得初步的情緒改善與內在資源提升，進一步用自己的力量達成想要的目標。

（六）家庭作業

焦點解決取向的理念之一，是認為家庭是整體性的，家庭其中一員的改變，將會引發其他成員的改變。為了鞏固個案在焦點解決處置的焦點目標，助人者可以提出家庭作業。家庭作業是緊扣著個案來談的目標，並參考個案回答假設解決問句或評量性問句的答案，邀請個案進行新的思索，去做新的行動或多做已經存在的成功行動，以促使個案專注於在正向、例外經驗的開發，催化個案有持續的改變。助人者可以給個案一些家庭作業，例如，「在我們下次見面之前，我希望你去觀察孩子的行為，哪些事是他表現很棒的時候，並記錄下來。」

家庭作業可以是思考性的、觀察性的或行動性的任務，藉此擴展對於解決方法的探尋，鼓勵個案去觀察在這次的處置中沒討論到的解決方法。

五、結語

焦點解決取向諮商學派強調經由改變個案看待問題的角度，選擇以正向意義解構問題、詮釋問題，以個案為專家，重新賦能個案，協助其發掘原有之內在資源。該諮商取向具有實際運用之可行性，已被廣泛被運用於社區衛生、

教育、心理和社會工作、學校等機構，具有良好的諮商效果（洪莉竹等人，2018），也是當前很多家庭教育中心助人者所認同的輔導與諮商模式。

除了親職教養課題以外，面對日趨多元複雜的家庭教育議題，期盼家庭教育助人者可以更加熟悉練習各種焦點解決取向之技巧。在輔導諮商歷程中，協助個案以積極正向的眼光重整過去有效的因應方式，建構正向目標，鼓舞他們啟用各種內外資源，進而產生對未來的希望。本文藉由親職教育為例，進行短期焦點解決取向諮商學派之應用，期盼有更多助人工作者能運用焦點解決取向諮商於家庭教育實務工作，以提升家庭教育服務成效，減少家庭問題，建構健康美好的社會。

參考文獻

- 李玉嬋（2010）。SFBT的基本認識、融合薩提爾學派的SFBT。載於陳秉華、許維素，*焦點解決諮商的多元運用*（頁13-60）。張老師文化。
- 洪莉竹（2011）。*稻草變黃金焦點解決諮商訓練手冊*。張老師文化。
- 洪莉竹、張佳雯、林丞增、陳意文、丁麗萍、廖淑月、黃淑芬（2018）。*希望煉金術：焦點解決取向在校園輔導的應用*。張老師文化。
- 洪菁惠、洪莉竹（2013）。社會建構主義在焦點解決短期治療中的實踐。*臺灣心理諮商季刊*，5（2），1-27。
- 家庭教育法（民國108年5月8日修正）。<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=H0080050>
- 家庭教育法施行細則（民國109年6月23日修正）。<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=H0080057>
- 國立嘉義大學家庭教育研究中心（2017，8月）。*家庭教育諮詢手冊*。<https://www.syjh.ntpc.edu.tw/uploads/16032590617240cKgKnrU.pdf>
- 許維素（2003）。*焦點解決短期治療的應用*。天馬。
- 許維素（2011）。*焦點解決短期心理諮商*。張老師文化。
- 監察院（2013）。*糾正案文（102教正0019）*。<https://www.cy.gov.tw/CyBsBoxContent.aspx?n=133&s=3813>
- 謝佩芳（2013）。當8185（幫一幫我）家庭教育諮詢專線響起——諮詢專線求助民眾之婚姻衝突議題及其教育介入策略探討。*家庭教育雙月刊*，45。47-58。
- de Sharzer, S. (1986). *Keys to solution in brief therapy*. W. W. Norton.

Exploring the Promotion of Family Education From Solution-Focused Brief Counseling Approach—Using Parenting Education as An Example

Chiung-Ju Wu*

Graduate Student, Department of Life and Death Studies, Nanhua University

Abstract

The solution-focused counseling approach emphasizes changing the client's perspective on the problem by deconstructing and interpreting it in a positive sense. The approach regards the client as an expert and aims to empower them by helping them discover their inherent resources. This counseling approach has been widely applied in community health, education, psychological and social work, and schools, with demonstrated feasibility and effectiveness. It has also been recognized as a counseling and guidance model by many helpers in current family education centers.

This study uses parenting education as an example to illustrate the application of the solution-focused counseling approach from a short-term problem-solving perspective. We hope that more practitioners can apply this approach in their practical work on family education to enhance the effectiveness of family education services, reduce family problems, and build a healthy and beautiful society.

Keywords: Family Education, Solution-Focused Brief Counseling, Parent Education