

高雄榮民總醫院 精神部 一般衛教文件

科別	精神部	編號：2110017
主題	「家家有本難念的經」－ 淺談家族治療	101.11.14訂定
製作單位	精神部	105.07.07審閱/修訂

在臨床工作中，我們常見身心科患者及其家人感到困擾的來源之一是家庭內的互動關係，可能有以下幾種發生在我們週遭、我們並不陌生的情節：

- 一、關係的糾結：家庭成員間的界限過度緊密，如過度的保護或溺愛某一成員而導致家庭的痛苦。
- 二、溝通曖昧不明：家庭成員習慣的溝通方式不明確或不一致，令人無所適從，累積負面的情緒，影響家庭氣氛緊繃。
- 三、家庭衝突或家庭暴力等。

面對家庭種種困境，有些家庭可自行通過考驗重新調配學習，有些家庭會向外尋求社會支持系統(如親戚及朋友)的介入，但若是已造成家庭某位成員身心症狀，則建議可尋求醫療的協助，如就近的身心科診所或醫療院所身心科門診，經主治醫師評估家族治療的可行性，再轉介進一步的諮詢評估與治療。

何謂家族治療，簡單的說，就是針對目前家庭的失功能情況作修復調整(例如溝通不良、角色期待的落差等等)。這個治療模式一反過去線型因果思考模式，認為個人問題只是家庭系統喪失功能的表徵，其治療的重點在於改變家庭成員之間的整體互動關係。家族治療不同於心理治療及個別治療之處在於，它強調以系統觀點看待問題並重視家庭成員的共同參與，促進家庭改變的可能性。

過去在接案的經驗中，有時會遇到只有一方願意來，抑或雙方坐下來僅想談對方的問題，要求對方作改變等等，但在家族治療的觀點裡，要探討的是，這個家庭使用了什麼舊模式導致了問題的循環，而透過會談過程的觀察，治療者可協助家庭從不同的角度去看待覺察他們的互動狀態以及可能的盲點，並且共同找出新的

解決方法調整家庭運作失能的情形，不過這往往需要花費較長的時間，無法僅進行一次會談就有神奇的效果。

在此介紹門診常見轉介家族治療的兩種類型：

一、婚姻關係：配偶的一方因婚姻問題引發身心症狀(如憂鬱、失眠等)，感到深沉的痛苦，尋求醫療的協助。

二、兒童與青少年：家中的孩子在學校出現明顯人際互動不良及情緒障礙等行為，經學校介入仍未見改善下，建議家長帶至身心科就診評估。

家庭中每個成員都有責任讓自己好一點，同時也都會互相影響，若能角色分配得宜，擁有較健康的互動與溝通，使家庭功能有好的運作，同時也能促進個人的身心健康。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。