

壹、緒論

一、性／別少數族群與團體諮商

近年來，多元文化諮商取向被視為諮商心理中的第五勢力，多元文化諮商所強調的，是諮商員在工作中具備文化的敏感度，能對於各種不同的身分背後的文化有所理解，而性別意識也一直是多元文化諮商中，所重視的一項環節（陳金燕（譯），2000），因為性別就如同其他身分一般，直指了社會權力，以及這套文化體制所運作出的分類。

趙淑珠（2009）指出，當代的輔導相關人員除了要消極的「具有」性別意識外，也必須擁有積極的「實踐」，而消極的具有性別意識，可以從覺察自身對於某些族群的偏見開始發展，而後去檢視我們是否對於某些族群的輔導工作，是否有不平等的待遇。而後，我們也去思考，要如何更積極的將資源給予這些不被公平對待的族群。這樣的精神與行為，是為一個積極倡議的輔導者，而這樣積極的實踐，也與女性主義所說的「倡議」與「社會改變」不謀而合。女性主義取向的諮商，是一種改變模式的諮商工作，不如以往的現代心理學所強調的調適模式，女性主義取向所強調的，是如何造成社會改變，才是諮商工作中最重要的目標，因此，在這樣的目標中可以看到「反壓迫」的精神，而且還要將資源（力量）給予弱勢與

邊緣者去發聲。而根據 CEDAW 條文對於台灣現況的回應，台北市婦女救援基金會、現代婦女基金會、中華心理衛生協會、中華民國身心障礙聯盟、台灣同志諮詢熱線協會（2018）則指出，國內目前嚴重缺乏 LGBTI 受暴者的庇護所，特別是 LGBTI 兒少，因為現有的庇護所只有辦法收容生理女性；另一方面，游美貴與西蒙·拉皮耶（2012）也提到了，現行庇護所是否已經準備好接受性少數，也是一樣尚未實踐的挑戰。因此，要如何有效運用團體的效能，將輔導諮商的資源分配給這些性少數的族群，實為一值得討論的議題，必須先從輔導人員的性別意識開始做起，到積極的將之實踐，形成與落實一套專屬這個族群的團體方案，就會是本文要探討之處。

二、研究動機

而國內目前尚無針對性／別少數、同志、LGBT 族群的團體諮商、團體治療的研究，不論是華藝中文圖書館電子期刊、臺灣博碩士論文知識加值系統等資料庫進行「性／別少數（或 LGBTQ、同志等相近字詞）」、「團體諮商（或團體治療）」之搜索，結果都是 0 筆，研究者推測其原因，可能如許智傑、謝政廷與吳秀碧（2014）針對台灣 2001 至 2012 的團體諮商研究進行整合性分析的結果，台灣的團體諮商研究對象以國小學生最多，國中生次之。延伸此研究結果，畢恆達（2003）針對男同志的現身經驗的研究中訪談中，可

以看到在當時許多成年男同志都尚未與家人告知同性戀傾向（出櫃、現身）。雖然台灣在 2019 年已通過同性婚姻合法化，但性／別少數族群隱藏自己性傾向或是性別認同的狀況仍可能是普遍的狀況。綜合以上兩點，國內因團體諮商研究對象集中於中、小學生，且此學生群體可能因尚在探索性傾向，或是不願現身，而較難招募性／別少數成員；從另一方面來看，在研究對象中，缺乏成年參與者，自然就缺乏相關議題的研究了。

因此，為了解如何以團體諮商協助性／別少數族群，本研究以系統性文獻回顧法，使用 EBSCOhost 資料庫，搜尋國外相關文獻，以團體類型、參與者類型、團體目標、團體諮商理論等向度進行整理，供實務工作者參考，形成適合國內性／別少數族群參與的諮商團體。

貳、文獻回顧

一、 團體參與者為廣泛性／別少數族群之團體

1. 庇護機構之性／別少數支持團體

Tallentire, Smith, Lee, Roberts, Bruce, Morrow, Withers , and Smith (2020)針對某間性／別少數庇護機構的性／別少數支持團體進行研究，提供給性／別少數成年庇護機構成員參加（成員有輕度智能障

礙等精神疾病），進行頻率為每個月一次的開放式團體，每次 6-24 人，大部分的進行方式為參與小組討論、無結構化的社交。有兩名臨床心理學家負責帶領團體，以及護理人員根據個別成員的監督計畫需求參與團體，並協助討論。

團體內容為如何應對恐同、計畫與拓展性／別少數相關意識的活動、觀看相關電影並探索性別認同。

2. Being Out With Strength (BOWS)團體

Hall, Rosado, and Chapman (2019)為了解 BOWS 的團體介入方案的可行性所進行的研究，BOWS 的目標為透過處理內化的污名來減少年輕性／別少數族群的憂鬱程度，本方案進行 8 次的小團體（約 8 人），其設計理論基於認知行為治療（CBT）。

BOWS 有以下假設：（一）性／別少數族群並非異常，但呈現出人類之間性別與性慾的正常與自然的多樣性。（二）社會上普遍存在著社會體系對性／別少數族群的壓迫（異性戀主義、順性別主義）。（三）社會體制的壓迫使性／別少數族群在有敵意的環境。（四）負面人際互動、歧視、不平等的政策和制度皆使性／別少數面臨著壓力。（五）異性戀主義和順性別主義在社會上是普遍存在的，性／別少數族群內化了這些態度與信念，使他們的心理健康出

現負面影響。(六)內化的壓迫是導致性／別少數族群憂鬱的主要因素。(七)改變認知的介入(如CBT)可用於處理內在的壓迫。

BOWS的8次團體實施方案分別如下：(一)介紹BOWS的宗旨與目標、建立團體規則、促進團體形成、介紹CBT的基礎概念(想法、感覺、行為、情境的連結，以及自動化思考)。(二)引出性／別少數的出櫃故事，以及促進故事的分享、介紹有害的想法與有助益的想法，討論和辨認負面想法的模式。(三)探索所接收到關於「身為性／別少數」的社會訊息，反思並討論這些訊息的內容、介紹關於性／別少數內在壓迫的概念。(四)介紹核心自我信念、辨識想法中有問題的核心自我信念、開始思考和性／別少數受到的壓迫有關的負向核心自我信念的來源。(五)辨識負向核心自我信念的來源、連結負面自我信念與情緒狀態、討論如何從負向自我信念的社會學習中受傷的經驗中獲得平靜。(六)討論想法的準確性、介紹讓想法停止的策略、介紹策略：當面對有害、無助想法時，以創造平衡、有助的替代方案、練習用有益的思想替換有害或無益的思想。(七)討論人們的情緒需求、將被愛或被關懷的感覺識別為關鍵的情感需求、介紹自愛(即愛和關懷自己)的想法，這對於性／別少數族群這樣的邊緣化群體尤其需要。(八)討論自我肯定和自愛的想法、練習為一個人的正向特質命名，創造個人化的

自我肯定、練習將自我肯定納入自己的思想，這可以抵消關於成為性／別少數的負面社會訊息。

3. school-based groups

Craig, Austin, and McInroy (2014)進行了以性少數青少年為主體的團體諮商設計方案，團體共在 15 間學校進行過，每次舉辦的次數為 8~10 次，每次聚會時間約為 45 分鐘，成員人數則是 6~20 位不等。而此方案的理論建基於少數壓力理論(Livingston, Berke, Ruben, Matza, & Shipherd)。

Craig et al. (2014) 認為，性少數青少年有以下需求：（一）主動積極的因應策略（二）社會連結（三）自尊。因此，特別將此三者的提升設為團體目標，並加以測量以評估團體成果。

4. 敘事工作坊

Elderton, Clarke, Jones, and Stacey (2014)在 2011 與 2012 之間舉辦了四次的敘事工作坊，每次 90 分鐘，除了有暖身與破冰活動外，主要是以個人生命故事分享為主軸，邀請與會成員分享自身同志身分及學習障礙身分的故事，透過這種「雙重少數」的生命故事分享，使其能夠重新經驗並且拓展自己的生命故事，而後再將問題從其敘述中外化出來，並找到其正向資源，像是他們的因應技巧、韌性

等，進而去強化其正向資源與想法，並幫助其分享出來，讓成員們一起肯定這個過程。而在四次的工作坊形式的團體後，研究者在以質性訪談的方式訪談每位成員的經驗，以及紀錄團體過程中的各式回饋，在成員團體後的回饋中也提到了，敘事治療中的「聽眾認證」，是非常強力的團體資源，特別是針對這樣少數族群身分的人而言，不只是身分的相似性所帶來的普同感，也還有強力的注入希望等療效因子。

二、 團體參與者是以跨性別、酷兒族群之團體

1. 跨性別治療團體（Transgender Therapy Group）

Heck, Croot, and Robohm (2015) 提出了跨性別治療團體，並進行前導研究，以了解此團體的效能。本團體為 12 次的封閉式團體，每週一次，每次 90 分鐘，由兩名臨床心理學家帶領。使用經驗／歷程團體架構，視成員需求而使用不同理論的介入方式，包含了：女性主義、認知行為、人際、情緒焦點。在團體初期的工作內容為確認團體目標（「跨」的階段不同、議題不同）、告知保密（因著「跨」的狀態與階段不同，有不同在意的秘密）、確認次團體（雖跨性別常有社會孤立的經驗，但仍要告知次團體的不良影響）與凝

聚力的發展，中期強調此時此地的人際歷程，並朝著成員的目標（出櫃或是性別轉換期的議題）進展，後期則聚焦在結束（跨性別可能會因感受到在團體外未經歷的接納而不願結束）、鞏固學習、計劃未來。

2. AFFIRM 肯認認知行為因應技術團體

AFFIRM 是 Austin, Craig, and D'Souza (2018) 針對性／別少數族群設計之團體所進行的前導研究，本團體是根據對性／別少數青年對於自身負面想法的認識發展而來，這些負面想法包含了曾經歷的恐同、恐跨態度、信念和行為。負向情緒與行為反應通常是因為那些關於一個人的少數性別認同，而產生的內化負面與污名化想法。本團體是 10 人的小團體，由兩名臨床心理學家帶領，共進行 8 次（研究中未說明每次團體時間），以 CBT 策略來處理性／別少數青年因認同而產生的壓力源，幫助性／別少數青年因應內在與外在的煩惱源，並且肯認他們的性別認同，團體活動會應用心理教育、互動學習、團體預演、同儕支持與回饋。團體內容包含以下 8 個要素：

- （一）介紹 CBT，以及理解性／別少數的壓力。
- （二）理解恐同與恐跨的行為和態度如何造成壓力。
- （三）理解想法如何影響感受。
- （四）使用想法去影響感受。
- （五）探索行為如何影響感受。
- （六）計畫如何戰勝這些產生不良後果的想法與負面感受。
- （七）

理解少數族群的壓力與恐同、恐跨如何影響社交關係。（八）發展安全、支持與肯定性別認同的社交網路。

三、其他可參考的文獻回顧

本研究雖排除文獻回顧之資料，但有筆關於基督教學校的性／別少數團體之文獻回顧，內容對於本研究具有參考價值，故將摘要列於此處。

1. 基督徒同志學生在教會學校中建立支持性團體。

Vespone (2016) 統整出了在基督教校園的性少數族群學生的心理衛生需求相關的研究，及其可能面臨的挑戰：（一）適用的治療取向：（1）復原力取向的處遇（2）短期取向的處遇（3）情緒取向，像是以藝術治療引出其性別認同與信仰的衝突（4）將信仰作為一種取向；（二）身分認同的模式：（1）Beckstead 取向，四階段：（a）得到不同的觀點（b）發展自我接納的技巧（c）建構個人正向的身分（d）勇於去決定自身的選擇並克服困難，（2）Yarhouse 取向，綜合了認知行為、個人中心及敘事取向，發展出了三階段：

（a）探討性傾向的資訊（2）定向自身的宗教身分（3）統合個人的一致性；（三）多元文化取向：必須考團體成員的交織性，其性別、種族等的差異，要非常注意偏見與評價的出現，出現時也要妥

當的處理；（四）外部的參與：除了諮商資源的參與以外，形成社團，乃至社群組織的建立，甚至是鼓勵成員去觸及更多的社群活動與服務，特別是以宗教信仰口號召的性少數族群服務，而在這個行動過程中，也能強化「直同志」與同志間的連結，形成強力的聯盟，達成參與的重點，賦權。

而作者也提到了，作為諮商師本身也需要得到相關的訓練與處遇：（一）多元文化的意識，諮商師一定有其文化脈絡、信念及立場，但要如何避免讓這些信念傷害了案主，且能夠涵容不同的文化，就是諮商師必須做到的，而對於性少數族群的意識，特別是在基督教的校園中，要如何為這些學生創造出一個涵容且安全的環境，可以透過鼓勵校園中各式多元族群的活動，使這些學生感受到在信仰中被歡迎與支持且接納成為社群的一部份。（二）整體的諮商結構缺乏多元的意識，這並非單純只是諮商師缺乏能力，而是一種諮商環境中的系統性的錯誤，不只是校園中的諮商師對於性少數案主的微攻擊，這樣的廠景也很可能發生在其他的社區機構中。因此，在諮商中使用中性的語言去描述是重要的，也要從自身的語言去注意自己的話語中帶著那些假設，都很可能無意間傷害了案主的諮商經驗。（三）諮商師必須要能創造出一個安全可供探索的環境給案主去討論其身分，包含性別、宗教等，因此不該以主流文化的

看法去預設案主的背景，而要盡力的做到接納與支持；而當諮商師覺察自身之偏見與立場時，等同於是推進了自己的諮商知能。

參、研究方法

本研究以系統性文獻回顧法，擷取關於性／別少數族群的諮商團體與治療團體，選取 EBSCOhost 資料庫進行檢索。

由於性／別少數的關鍵字眾多，以及避免漏掉跨性別和酷兒相關文獻，同時國外的諮商團體與治療團體的關鍵字經常混用，因此本研究使用布林邏輯／詞組檢索模式，以關鍵字 “ lgbt OR lgbtq OR queer OR transgender ” AND group counseling OR group therapy “進行檢索，獲得 121 篇。

後續依以下順序篩選：2010 之前的資料、非英語、非學術期刊、重複文獻後，獲 76 筆資料。隨後將檢索資料輸出，研究者逐一檢視主題、關鍵字、大綱，剔除與性／別少數、諮商團體、治療團體無關，並排除家庭諮商、伴侶諮商、醫療情境（物質濫用、HIV／AIDS、癌症、荷爾蒙治療等）、文獻回顧與評論，獲得 20 篇。最後再檢視內文，確認研究主題與本文獻回顧關切之團體有關，並且可取得電子全文，獲得 6 篇英文文獻，以此 6 篇文獻進行整理。

研究者閱讀此 6 篇文獻全文後，將關於團體方案的內容摘要於「貳、文獻回顧」，並依團體類型、參與者、使用取向與理論、團體目標等內容進行統整。

參、研究結果

一、參與者

團體的參與者若以族群區分，大致可分為廣泛性／別少數族群與跨性別族群，會出現這樣的區別，可能是因為男／女同性戀、雙性戀是屬於依性傾向分類的群體，而跨性別則是依性別認同分類的群體，雖然同樣屬於性／別少數族群，有著相似的議題與困擾，但跨性別族群還需要面對手術、裝扮、二元性別架構等與性別轉換相關的議題，故在實務上需要特別設計相對應的團體方案。

以年齡而言，皆為針對成年人設計的團體，且大多為年輕成人（高中生、大學生），但也有團體是包含各年齡層的成人，如庇護機構的支持團體。

二、團體治療目標

在上述整理之團體中，治療目標皆基於性／別少數族群所遭遇的污名化、歧視、性別認同、人際互動、出櫃議題產生的心理困擾，透過團體介入來學習因應策略與技巧，同時也藉由團體中與其

他成員的互動，增加社會連結、人際學習、獲得普同感、感受到被接納與肯定，進而減少負向情緒，改善其心理健康。

三、團體類型

除了庇護機構支持團體為開放式團體外，本研究中所檢索到其餘文獻進行之團體皆為封閉式團體，對於性／別少數族群而言，團體中的信任與安全感更為重要，因此以封閉式團體較為適當，而庇護機構採用開放式團體，可能因為該庇護機構皆是性／別少數族群，團體成員較不會因為成員的加入或離開而有太多的不安全感。

四、使用取向與理論

在上述文獻中，大都是以認知行為治療取向來設計團體，教導成員 CBT 理論、性別認同、歧視如何影響情緒或行為、發展因應策略與技術，並在團體中進行演練與討論。另外一個被使用的取向為敘事取向，除了外化問題外，也幫助成員找到對問題的因應策略與技巧。在跨性別治療團體，有特別提到會以女性主義、認知行為、人際、情緒焦點等介入方式。有些團體使用少數壓力理論，有些則是以性／別少數族群心理健康相關實徵研究作為基礎來發展團體。

五、領導者能力

若需要帶領性／別少數團體，領導者除了都是合格的臨床心理工作者應受過該團體的訓練課程，且具備多元文化諮商能力與對性／別少數族群的認識。

肆、結論與建議

一、研究建議

未來若進行此主題之文獻回顧，可增加更多的資料庫進行搜索，以檢索出更多的資料。未來可根據此文獻回顧，設計方案並招募國內性／別少數族群參與團體，以探究國內性／別少數議題團體的效能。國內可能有機構、心理師進行相關團體，但無進行研究，是本研究之限制，未來可尋找相關機構進行合作並研究。而國內對於性／別少數族群的研究，較多關注在同性戀、雙性戀族群，有少部分跨性別相關研究，但對於酷兒、無性戀、性別不定等其他非LGB 族群之性／別少數群體，仍需增加更多的研究關注。

二、實務建議

1. 性／別少數團體的訓練與素養

不論是輔導諮商相關科系的課程，還是專業機構，應增加性／別少數議題團體諮商的訓練課程，以團體諮商的效能、經濟性來照

顧性／別少數的諮商需求。而團體帶領者需要敏察跨性別與其他性／別少數族群在團體中的需求與差異，即使是跨性別團體，也要確定不同成員因不同性別認同、性別轉換階段的狀態，確保團體每位成員的福祉。

2. 具性別與身份多元交織的性別意識

在與性少數族群工作時，性別意識不能只有狹隘的只看見性別的多元性，而要能看見身分的多元性，也就是團體成員身分之間的交織(intersectionality)，像是：非典型親密關係實踐者、家庭、少數族裔等。因著其身分的不同，而在團體內有不同的角色互動，以及團體外有著不同的需求，但都需要一個安全且能接納的地方，使得他們在團體中能有更多的資源，而在後現代主義的思潮下，諮商工作除了要將聲音借給這些被邊緣的族群，使之賦權以外，還要能推動社會的改變（Wieling, Negretti, Stokes, Kimball, Christensen, Bryan, 2001）。真正的性別意識，就是去挑戰權力的運作，並改變體制所支配的現況，因此，重視團體成員間的交織性，是讓團體行成平權這項基調的開始，透過團體內平權的建立，使成員之間有文化交流的機會，去開口，而後相互認識，強化與建立彼此的聯盟。

3. 為成員賦權並發展資源

賦權在諮商工作中的實踐要能建立在「聲音」的給予，讓被壓迫者的聲音在團體的討論中有空間出現，甚至是透過團體領導者的代為發聲，讓其他成員能聽見與重視被忽視的文化（邱珍琬，2006），得到新的資訊，而這樣的團體領導不只能夠增進成員之間正向的人際互動，鞏固團體凝聚力以外，也能為被邊緣的族群的成員在團體內發展出更多的資源，像是在團體中練習自我揭露等，使團體成員的身分也成為團體內的療效因子，讓成員的互動內容都發揮團體的療癒力。

伍、分工內容

禮瑋負責部分：前言之研究動機、文獻回顧之部分摘要、研究方法、尋找文獻與篩選、研究結果、結論與建議之研究建議與「性／別少數團體的訓練與素養」、APA 格式排版。

俊澤負責部分：前言之性／別少數族群與團體諮商、文獻回顧之部分摘要、結論與建議之「具性別與身份多元交織的性別意識」與「為成員賦權並發展資源」。

參考文獻

- CEDAW 資訊網 (2018)。回應 CEDAW 第二次國家報告國際審查總結意見與建議 2018 年民間報告。取自
<http://www.cedaw.org.tw/tw/en-global/download/downloadFile/196>
- 邱珍琬 (2006)。女性主義治療理論與實務運用。台北：五南。
- 畢恆達 (2003)。男同性戀與父母：現身的考量、策略、時機與後果。女學學誌：婦女與性別研究 (15)， 37-78。 doi: 10.6255/jwgs.2003.15.37
- 許智傑、謝政廷與吳秀碧 (2014)。台灣團體諮商研究之題材與方法之整合性分析：以 2001—2012 為例。臺灣諮商心理學報 (2)， 49。
- 陳金燕 (譯) (2000)。諮商與心理治療：多元文化觀點 (Ivey, A. E., Ivey, M.B., & Simek-Morgan, L 原著：Counseling and psychotherapy: A multicultural perspective)。台北：五南。
- 游美貴、西蒙·拉皮耶 (2012)。女性主義團體工作實踐--以婦女庇護所為例。社區發展季刊， 140， 頁 151-159。
- 趙淑珠 (2009)。性別的多元面貌：談諮商中的性別意識。性別平等教育季刊， 45， 頁 12-16。
- Austin, A., Craig, S. L., & D'Souza, S. A. (2018). An AFFIRMative cognitive

behavioral intervention for transgender youth: Preliminary effectiveness. *Professional Psychology: Research and Practice*, 49(1), 1-8. doi: 10.1037/pro0000154

Craig, S. L., Austin, A., & McInroy, L. B. (2014). School-Based Groups to Support Multiethnic Sexual Minority Youth Resiliency: Preliminary Effectiveness. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 31(1), 87-106. doi: 10.1007/s10560-013-0311-7

Elderton, A., Clarke, S., Jones, C., & Stacey, J. (2014). Telling our story: a narrative therapy approach to helping lesbian, gay, bisexual and transgender people with a learning disability identify and strengthen positive self-identity stories. *British Journal of Learning Disabilities*, 42(4), 301-307. doi: 10.1111/bld.12075

Hall, Rosado, & Chapman. (2019). Findings from a Feasibility Study of an Adapted Cognitive Behavioral Therapy Group Intervention to Reduce Depression among LGBTQ (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, or Queer) Young People. *Journal of Clinical Medicine*, 8(7), 949-949. doi: 10.3390/jcm8070949

Heck, N. C., Croot, L. C., & Robohm, J. S. (2015). Piloting a Psychotherapy Group for Transgender Clients: Description and Clinical

Considerations for Practitioners. *Professional Psychology: Research & Practice*, 46(1), 30-36. doi: 10.1037/a0033134

Livingston, N. A., Berke, D. S., Ruben, M. A., Matza, A. R., & Shipherd, J.

C. (2019). Experiences of trauma, discrimination, microaggressions, and minority stress among trauma-exposed LGBT veterans:

Unexpected findings and unresolved service gaps. *Psychological*

Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 11(7), 695-703. doi:

10.1037/tra0000464

Tallentire, L., Smith, M., Lee, D., Roberts, A., Bruce, Morrow, S., . . . Smith,

I. (2020). Stories of People Who Have Attended a Lesbian, Gay,

Bisexual and Trans Support Group in a Secure Intellectual Disability

Service. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 33(1),

17-28. doi: 10.1111/jar.12281

Vespone, B. M. (2016). Integrating Identities: Facilitating a Support Group

for LGBTQ Students on a Christian College Campus. *Christian Higher*

Education, 15(4), 215-229. doi: 10.1080/15363759.2016.1186250

Wieling, E., Negretti, M. A., Stokes, S., Kimball, T., Christensen, F. B., &

Bryan, L. (2001). POSTMODERNISM IN MARRIAGE AND

FAMILY THERAPY TRAINING: DOCTORAL STUDENTS'

UNDERSTANDING AND EXPERIENCES. *Journal of Marital and*

Family Therapy, 27(4), 527-533. doi: 10.1111/j.1752-

0606.2001.tb00345.x