

## 我愛長腿叔叔 – 文字輔導對兒童成長的意義<sup>1</sup>

楊家正、胡鄭素芳、周玉英

長腿叔叔：

我毫不保留地告訴你我的生活情況，這是因為你是我傾訴的對象；我的心事，唯一能向你說，你明白嗎？

一位寂寞無助的兒童

兒童時代並不像大多數成年人想象中那麼快樂、安全和受保護。以下是一封來自一位十歲女孩的信：“我很不開心，我有很多事想跟爸爸說，但是爸爸不肯聽。今天，家裡發生了一件事，就是弟弟不肯洗澡。媽媽從房間走出來，便狠狠地打我和弟弟。我覺得很痛，但沒有哭，弟弟卻哭了。我想媽媽不正常，她常常打人—媽媽也常常說自己是不正常的。請回信。”

讀畢這封信，我們可以體會到她的無助及疑惑，她需要感情的支援及引導她如何處理所面對的憂慮。

### 書信輔導

大量的研究顯示，書信是一種重要的治療工具，能發揮巨大的治療價值：如哀傷工作、婚姻治療、離婚期間和離婚後的親子關係、青少年問題行爲、被性虐

---

<sup>1</sup>載於楊家正，胡鄭素芳，周玉英《孩子有理》。香港：基督教香港信義會社會服務部協調處。

待的女孩，亂倫中的受侵犯者等，都能從文字輔導中得益。

寫信的過程能發揮治療和自我成長的功效(Allan & Bertolia, 1992; Rasmussen & Tomm, 1992)。寫信有利於兒童將零碎的經歷組織成爲一個完整的故事。這一過程讓兒童直接面對自己的問題，最終改變自己對事情的看法(France et al., 1995; Vance, 1998)。再者，寫信能爲兒童提供了表達內心感受、重新評檢外界之要求、處理內心和外界的衝突；除了幫助兒童釋放他們的情感外，寫信的過程也能讓他們平靜下來。故此，書寫的過程就是減輕傷痛的過程，可使兒童能夠擺脫不如意的個人經歷引起的消極後果。另根據 France, Cadieax and Allen (1995)的意見，寫信的過程可以讓他們更理解自己所面對的問題，增加對自己的認識，並爲自己的行爲負責任。

文字輔導對兒童有著特殊的作用，面對壓力時，兒童很難清楚明確地向周圍的成年人，如父母和老師，說出他們所擔憂和害怕的事情。寫作是兒童表達內心感受的極好途徑(Gelles, 1994)，尤其當他們知道他們的信是寄給一位理解和體諒他們的成年人。

對於大部份兒童來說，收到一位親密的朋友或者一個重要人物的來信是一件非常高興的事情(Thomas, 1998)，就正如兒童收到長腿叔叔回信一樣。對於絕大多數兒童來說，閱讀長腿叔叔的回信是非常愉快難忘的經驗，因爲他們得到了成人的理解、關心和支援。許多兒童曾寫信告訴我們的輔導員，說他們保存著回信並且將回信反覆閱讀多遍。相信當信件給反覆閱讀的時候，每一次都能加強文字

文字輔導

輔導的效果。

總的來說，文字輔導是一個意義建構過程，透過書信往來，兒童的困難被重新故事化，在新的故事中讓兒童更能解決自己所面對的問題。我們深信兒童在文字輔導的角色不是被動的，他們通過寫信給長腿叔叔，及從閱讀回信與重讀回信的過程中積極地為自己所面對的問題創造新的意義。專業的文字輔導工作就是要盡心地使這過程中的每一部份都能對兒童發揮正面及積極的意義。

### 寫信給長腿叔叔的原因及服務效用

為了解服務使用者對信箱服務的看法，我們在一九九九年八月、二零零一年四月及二零零三年十二月向來信者進行了問卷調查，隨機抽樣訪問來信兩次或以上的服務對象，收回問卷共五百零八份。

表一列出了兒童寫信給長腿叔叔的原因，約六成被訪者表示「遇困難想找人傾訴」，表示他們以長腿叔叔作為一個求助的對象，其餘被訪者分別在「分享開心事」、「交個朋友」、「好奇」等表示意見，這都反映兒童的社交需要，而信箱服務亦滿足了他們這方面的需求。

表一：寫信給長腿叔叔的原因

來信原因 <sup>2</sup>	1999 年% N=200	2001 年% N=70	2003 年% N=238
遇困難想找人傾訴	70%	58%	57%
想與人分享生活上的開心事	68%	42%	62%
交個朋友	61%	30%	52%
詢問意見	30%	6%	18%
對長腿叔叔好奇	28%	10%	38%
無聊／很悶	9%	12%	5%
沒有特別原因	8%	2%	9%
朋友／父母要求我寫信	2%	8%	1%
其他	10%	14%	8%

2003 年調查更發現，在眾多求助個案中，長腿叔叔獲得甚為前列的位置。被訪者依次將多種可能提供協助的人士／社會資源排列其選擇的優先次序，統計結果顯示兒童選擇的次序為：1. 母親、2. 朋友、3. 長腿叔叔、4. 社工、5. 老師、6. 父親、7. 親戚長輩。值得注意的是，長腿叔叔獲得 18% 被訪者選擇為首選，18% 選為次選，有 20% 選為第三選擇，換言之，把長腿叔叔列入三甲的被訪者佔 61%。在同一統計之中，有 35% 被訪者把社工列入三

<sup>2</sup>因可選多項原因，故表內百分比總數超過 100。

甲（17%首選；5%次選；13%第三選擇）。作為求助對象，長腿叔叔的排名更比社工為高，顯示「長腿叔叔信箱」的包裝和形象，成功地把兒童的求助意願提高，並且有效地接觸有輔導服務需要的兒童。調查亦發現，大部份來信兒童表示長腿叔叔對他們有幫助。表二列出了兒童對長腿叔叔的評價，兒童表示「幫得到」的分別是 64%、75%和 72%。

表二：兒童對長腿叔叔的評價

長腿叔叔幫到你嗎?	1999 年%	2001 年%	2003 年%
	N=200	N=70	N=238
有幫助	64%	75%	72%
間中	35%	25%	27%
無幫助	1%	1%	1%
合計	100%	100%	100%

除了問卷調查外，兒童的回信中都可反映長腿叔叔的一些成效。例如：“你好！叔叔，我很高興收到你的來信，因為你給我很大的鼓舞！”“叔叔，很高興能和你談話，亦確實解決了不少我所擔憂的問題。”長腿叔叔經常鼓勵兒童積極地看身邊的事物，建立友好的人際關係網絡。一位兒童表示，她長時間沒有深摯的朋友，因而感覺孤獨。經過長腿叔叔的指導，她積極地建立新的友誼，在人際交往中建立自信，以後她的生活變得更愉快。另一位兒童則透過長腿叔叔的讚美和鼓勵有助於建立自信。他在訪問中憶述，從來沒有人稱讚他「可

愛」；得到長腿叔叔的讚賞和鼓勵後，他一方面學習欣賞自己，另一方面也感到不少身邊的朋友在欣賞自己，並且逐漸改善了人際關係，變得更受歡迎。長腿叔叔作為輔導員，不斷為兒童提供多方面的分析及成熟的意見。一位兒童比較朋友與長腿叔叔的意見後，表示較為重視長腿叔叔所提供的意見；他認為在一般情況下，同輩朋友是最方便的傾訴對象，但他也覺得，同輩的意見通常不太成熟，所以遇到較重要的事情，他會寫信給長腿叔叔，並且較重視回信的處境分析及建議。

信箱服務為兒童提供了一定的安全感，令他們能開懷傾訴。有被訪者表示，寫信給長腿叔叔是一種安全而保密的傾訴方式，朋友有時會把秘密洩露出去，父母經常反應過敏，甚至插手干預，而因為「長腿叔叔信箱」重視保密原則，所以他會放膽說話，無所不談，寫信本身便已構成很大的滿足感。

大部份被訪者表示很珍惜與長腿叔叔的輔導關係，多數被訪者都期待早日收到回信，收到回信會即時拆閱，之後信件也會給保存留念。換言之，長腿叔叔成為這些兒童成長的導師，伴隨他們成長，在有需要的時候，為他們排難解憂。

## 結語

「長腿叔叔信箱」為兒童提供了另一種求助方式：即使不與輔導員直接面

## 文字輔導

談，兒童也能夠分享他們的壓力和感情。作為一個關心他們幫助他們的成年人，長腿叔叔不僅幫助兒童疏導他們的感受，還給予他們及時和具意義的回應。兒童時期是智力和道德發展的階段，他們需要引導和支援，使他們能面對環境的挑戰，建立自己的價值體系。根據服務的經驗，許多兒童沒有可以信任並願意傾聽他們、安慰他們、給他們意見的成人朋友。在這種現實下，長腿叔叔正是一個合適的人選，填補了兒童需要。根據過去幾年收到的大量來信，「長腳叔叔信箱」在兒童輔導服務中扮演了獨特及有效的角色。

書信與電話輔導和面談輔導不同之處，是當事人不會受到時間和地點的限制。事實上，我們收到很多來自中國內地兒童的信件。兒童選擇方便分享他們的感情和困難的時間和地點。兒童不需要直接面對一個輔導員，可以減少壓迫感，增強他們尋求幫助的欲望。因此，書信交流比面對面交流有時能展開更深層次的溝通。一般來說，在面對成長的挑戰和變化時，兒童需要一位值得信任、願意傾聽和接受他們，並隨時給予指導和支援的成年人。基於書信的特點，寫信和收信是建立親密關係的好途徑(Lown & Britton, 1991; Shulman, Seiffge-Krenke, & Dimitrovski, 1994)。我們的信箱服務正印證了這是滿足兒童輔導需要的成功方法。

## 參考書目

- Allan, J. A., & Bertoia, J. (1992). *Written paths to healing: Education and Jungian child counseling*. Dallas, TX, USA: Spring Publications.
- Barrett, J. H. W. (1998). New knowledge and research in child development. *Child and Family Social Work*, 3(4), 267-276.
- Barrett, J. H. W. (1999). New knowledge and research in child development, Part 2. *Child and Family Social Work*, 4(2), 97-107.

- Bennion, K. (1998). The use of letter writing technique in individual psychotherapy. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 59(1-B), 410.
- du-Plessis, P., & Hirst, F. (1999). Written communication about clients. In R. Bor & M. Watts (Eds.), *The trainee handbook: A guide for counselling and psychotherapy trainees* (pp. 87-106). London: Sage.
- Faria, G., & Belohlavek, N. (1984). Treating female adult survivors of childhood incest. *Social Casework*, 65(8), 465-471.
- France, M. H., Cadieax, J., & Allen, G. E. (1995). Letter therapy: A model for enhancing counselling intervention. *Journal of Counseling & Development*, 73, 317-318.
- Gelles, E. B. (1994). Letter writing as a coping strategy: The case of Abigail Adams. *Psychohistory Review*, 22(2), 109-209.
- Goldberg, D. (2000). "Emplotment": Letter writing with troubled adolescents and their families. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 5(1), 63-76.
- L'Abate, L. (1992). *Programmed writing: A self-administered approach for interventions with individual, couples, and families*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Lindahl, M. W. (1988). Letters to Tammy: A technique useful in the treatment of a sexually abused child. *Child Abuse and Neglect*, 12(3), 417-420.
- Lown, N., & Britton, B. (1991). Engaging families through the letter writing technique. *Journal of Strategic and Systemic Therapies*, 10(2), 43-48.
- Nau, D. S. (1997). Andy writes to his amputated leg: Utilizing letter writing as an interventive technique in brief family therapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 8(1), 1-12.
- Petronio, S., & Bradford, L. (1993). Issues interfering with the use of written communication as a means of relational bonding between absentee divorced fathers and their children. *Journal of Applied Communication Research*, 21(2), 163-175.
- Putnam, F. W. (1996). Child development and dissociation. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 5(2), 285-301.
- Rasmussen, P. T., & Tomm, K. (1992). Guided letter writing: A long brief therapy method whereby clients carry out their own treatment. *Journal of Strategic and Systemic Therapies*, 11(4), 1-8.
- Rudes, J. (1992). Interactional letters: A reorganization of a couple's communication. *Journal of Marital and Family Therapy*, 18(2), 189-192.
- Sharp, S., & Cowie, H. (1998). *Counselling and supporting children in distress*. London: Sage.



- Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., & Dimitrovski, L. (1994). The functions of pen pals for adolescents. *Journal of Psychology, 128*(1), 89-100.
- Sloman, L., & Pipitone, J. (1991). Letter writing in family therapy. *American Journal of Family therapy, 19*(1), 77-82.
- Thomas, P. (1998). Writing letters to patients. *Psychiatric Bulletin, 22*(9), 542-545.
- Vance, T. (1998). *Letters home: How writing can change your life*. New York: Pantheon Books.
- Violate, C., Oddone-Paolucci, E., & Genuis, M. (Eds.). (2000). *The changing family and child development*. England, Aldershot: Ashgate Publishing Ltd.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.
- Zimmerman, T. S., & Shepherd, S. D. (1993). Externalizing the problem of bulimia: Conversation, drawing and letter writing in group therapy. *Journal of System Therapies, 12*(1), 22-31.