



## 專題文章

# 發展性轉化 ( DvT ) 在應對高壓環境中成長的兒童與青少年心理需求上的應用

聯合作者：楊智顯<sup>1</sup>、謝偉倫<sup>2</sup>、余漢傑<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> 楊智顯：註冊社工、發展性轉化發展性轉化第一階段執行師、社工碩士、香港中華基督教青年會業務發展主任

<sup>2</sup> 謝偉倫：註冊社工、發展性轉化發展性轉化第一階段執行師、應用戲劇工作者

<sup>3</sup> 余漢傑：英國及香港戲劇治療師協會認可督導、英國及美國註冊戲劇治療師、英國註冊海外心理劇心理治療師、香港認證社工督導（第三階段）及註冊社工、發展性轉化第二階段執行師及香港課程總監、香港大學社工系名譽講師



## 廣州青少年家庭養育狀況及對策研究

聯合作者：楊智顯、謝偉倫、余漢傑

關鍵字：發展性轉化、形體互動、玩耍、精神健康、壓力、亞洲教育制度

### 摘要：

發展性轉化 ( Developmental Transformations, 下稱 DvT ) 是一種即興、玩味、富想像力的實踐方式 ( Practice ) , 於 1992 年由耶魯大學副教授 David Read Johnson 所發表, 主要透過形體互動及扮演 / 玩耍 ( Play ) , 呈現參加者的心理模式 ( Pattern ) , 並發掘更多可能性 ( Possibility ) , 增強心理彈性和韌性。由於 DvT 本身是一種具豐富玩味的輔導方法, 本文將以案例和理論, 簡述 DvT 於本港的實踐, 探討在高壓環境中成長兒童及青少年的種種心理狀況, 及如何以 DvT 作回應, 以「玩」的方式應對壓力, 照顧其心靈及成長發展的需要。

### 發展性轉化簡介

發展性轉化 ( DvT ) 是一種以人際互動及身體體現為基礎的藝術實踐, 旨在透過即興玩耍來增強心理彈性和抗逆能力, 其核心價值在於減少對生命不穩



定性的恐懼。當由在教育、培訓、治療、督導和表演等領域受過專業訓練和認可的專業人士進行時，DvT 可應用於個人成長、專業發展和社區建設等方面。

DvT 是由耶魯大學( Yale University )副教授 David Read Johnson 於 1992 年創立，發表時是作為戲劇治療的其中一種形式，其基礎建立在自由遊戲的「過程」和「動力」之上 ( Johnson, 2015 )，但自 2005 年以來，已擴展至一種通用的個人成長方法。

透過互動和內化的過程促進個人的各種成長和突破，儘管這種實踐方法在亞洲尚未有太長的歷史，但早在 1997 年已在美國本土開始應用。而為了更好理解 DvT，下文將說明四個構成 DvT 的原則概念，即玩耍空間 ( Playspace )、形體化( Embodiment )、互動( Encounter )和轉化( Transformation ) ( Johnson, 1991, 2015 和 Pitre, 2020 )。

### 玩耍空間 ( Playspace )

玩耍空間指帶玩者與玩家<sup>4</sup>之間的一個安全且充滿想像的領域。在這個空間中，現實與想像之間存在一定距離，同時帶玩者與玩家之間也存在實際與心理

---

<sup>4</sup> 在 DvT 的觀點，不存在治療師(Therapist)和案主(Client)，二人的關係是平等及互動的，所以一般會稱為帶玩者(Playor)和玩家 (Player)



上的距離。玩家有權選擇與帶玩者互動的程度、透露多少個人資料，以及在玩耍期間的親密程度。玩耍空間的設置限制了雙方受到身體或心理傷害的可能性，並要求所有玩耍的內容都要得到雙方共識。因此，它為玩家提供了一個安全的場所，讓他們在其中自由玩耍、透露自我，並嘗試表達自己的想法和情感。對兒童及青少年來說，無論是因為發展階段，或是習慣喜好，玩耍空間也提供了一有距離及詮釋可能性的空間。

### 形體化 ( Embodiment )

DvT 與傳統的口頭輔導或治療不同，它起源於戲劇，是一種表達藝術的形式。DvT 參與者利用身體進行表達，包括定格姿勢、形體動作、舞蹈、奔跑、攀爬，還有在安全的玩耍空間裡進行各種活動或角色扮演。而聲音也是形體表達的一部分，在玩耍空間裡唱歌、大聲喊叫或哭泣，都是為了表達內心的情感。帶玩者和玩家在表達或互動時可能會有身體接觸的情況，但所有的接觸都必須遵循專業的道德規範並且受到嚴格的限制。

### 交會體驗 ( Encounter )

在 DvT 中，玩耍是一種持續而即興的互動，通常充滿戲劇性和豐富的想像力。這個連續的過程通過一個循環進行：留意 ( Noticing )、感受 ( Feeling )、形象化 ( Animating ) 和表達 ( Expression )。帶玩者和玩家以形體化的方式互



動，維持這個循環連續不斷。情況就像跳舞一樣，當玩家提供一些可以「玩」的元素，帶玩者就在循環後作出回應，接著提出另一個元素，並等待玩家新的回應。根據 Johnson( 2015 )的說法：「The therapist ( Player ) is an active participant in the play and intervenes through his/her own immersion in the client' s ( Playee ) playspace」。在這種持續的互動中，轉化將會發生。

### 轉化 ( Transformation )

持續互動的安全空間對於轉化的發生至關重要。玩家通常會自然地以他們熟悉的方式作出回應，比如兒童及青少年因家庭依附風格而來的影響，或是因童年經歷出現典型的創傷反應，包括逃避 ( Flight )、對抗 ( Fight )、僵住 ( Freeze ) 或討好 ( Fawn ) ( Walker, 2013 )。而 DvT 提供了一個空間，讓玩家嘗試以不同的方式應對帶玩者的提議。儘管場景可能反覆出現，但互動方式卻是多樣的。例如，青少年關注的主題包括權威、自立自主、個人形象、朋友關係等，通過持續的玩耍，玩家可以逐漸降低他們的恐懼和不穩定感，並嘗試各種不同的可能，直至找到最適合自己的方式來應對挑戰 ( 不論是現實還是想像中的 )。在 DvT 較早的階段，所玩的元素可能與現實生活有較大的差異，但隨著長時間的參與和反覆嘗試，玩家可以內化箇中經驗以及與帶玩者的關係，進而在發展過程中產生轉化。



### 「高壓成長環境」與普遍華人家庭的育兒方式

華人的育兒方式與歐美大不相同。筆者三人都在典型的華人家庭成長：在香港長大，接受學業至上的傳統主流學校教育，以及強調出人頭地的傳統家庭教養。在這種模式的家庭中成長的子女，普遍面對以下的情況：

#### 父母對子女的高期望

在東亞地區的生育率相對較低。根據聯合國人口基金（UNFPA）的數據<sup>5</sup>，2023年全香港的生育率已達全球最低，僅為0.8（每1名女性對0.8名兒童）；而東亞其他國家或地區，包括韓國（0.9）、新加坡（1.0）、澳門（1.1）、中國內地（1.2）及日本（1.3），均遠低於亞洲平均生育率（1.9）及全球平均數字（2.3）。每個家庭的子女數量較少意味著父母對子女的期望相應提高。所謂「望子成龍」，這種高期望往往帶來高壓力，因為父母傾向把子女與其他孩子比較，期望自己的子女能夠表現更出色。在這高壓環境下往往容易引發衝突，以及子女的自卑感。

<sup>5</sup> United Nations Population Fund（UNFPA），“8 Billion Lives, INFINITE POSSIBILITIES, the case for rights and choices”，（2023）<https://www.unfpa.org/sites/default/files/swop23/SWOP2023-ENGLISH-230329-web.pdf>



## 獨裁式管教 ( Authoritarian Parenting )

在中國、韓國和日本的傳統文化中，都相當重視家庭倫理關係，尊敬父母更是其中一項核心價值。然而這種價值在各自的文化演繹下，漸漸造成父母與子女之間存在顯著的權力不均衡，其中有些地區因更側重於父權，促使這種不平等現象更加明顯。在整個社會的氛圍，以及教育制度，以至父母或祖父母的教導，都有份促成以上的現象，加劇了對子女權利的削弱。於是，子女經常被教導要壓抑自己，不要發聲或反抗。在這種不平等的權力結構下，成年人通常被認為是「正確」的，這使得子女的智慧和創造力常常被扼殺，而他們的感受往往被忽略或放在較低的關注級別。

## 管教觀念

與正面強化 ( Positive Reinforcement ) 相比，大多數傳統華人家庭中更常使用懲罰來管教子女。一些教育水平較低或思想較傳統的父母，體罰、辱罵、恐嚇等管教方式更容易出現，因為對他們而言，這是讓孩子聽話的最有效方式。再者，類似的管教行為會代代相傳，當父母這樣對待自己的子女，往往因為他們在孩童時期同樣被自己的父母或祖父母如此對待。雖然隨時代發展，情況已有所改善，但體罰作為管教方式仍然存在，有些父母在矯正子女行為、督促學業也會用上這種方式，甚至有時僅僅只是因為發洩父母自己的情緒。



## 過份重視學術表現

在亞洲地區普遍相信好的學術表現，有助增加日後的就業機會，並且是社會裡向上流動的其中重要途徑。因此，子女要面對繁重的功課，馬不停蹄地參與各科的課外補習，加上父母期望下要求自己取得優異的學業成績，都造成一定的壓力和困擾。香港救助兒童會過去訪問了 1151 位 12 至 17 歲的中學生，發現 42% 學生長時間感到情緒低落，而且 64% 學生因學業成績而感到壓力<sup>6</sup>。由於時間都放在學業之上，子女更沒有機會和時間去玩耍。香港小童群益會的研究發現，1083 位 6 至 17 歲的兒童在上課日，54.0% 每天只有少於 1 小時的遊戲時間，少於 3 小時更佔 82.8%。受訪兒童普遍認為家長 ( 57.5% ) 對玩的態度是可有可無，而且 63.3% 父母會限制子女玩的時間，平均每次不超過 123 分鐘<sup>7</sup>。因此，子女在家長的管教下，只能把精神集中在學業上，忽視玩耍對子女的重要性。

---

<sup>6</sup> Save the Children Hong Kong (2021). 香港青少年的意見和觀點。Retrieved from [https://savethechildren.org.hk/wp-content/uploads/2021/05/YV\\_report\\_202105\\_TC\\_page.pdf](https://savethechildren.org.hk/wp-content/uploads/2021/05/YV_report_202105_TC_page.pdf)

<sup>7</sup> The Boys' & Girls' Clubs Association of Hong Kong (2019) 「遊戲與快樂」 - 「香港兒童快樂調查 2019」 Retrieved from [https://www.bgca.org.hk/files/bgca/PDF/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E5%85%92%E7%AB%A5%E9%81%8A%E6%88%B2%E7%8B%80%E6%B3%81%E8%88%87%E5%BF%AB%E6%A8%82%E8%AA%BF%E6%9F%A5\(Summary5.1\).pdf](https://www.bgca.org.hk/files/bgca/PDF/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E5%85%92%E7%AB%A5%E9%81%8A%E6%88%B2%E7%8B%80%E6%B3%81%E8%88%87%E5%BF%AB%E6%A8%82%E8%AA%BF%E6%9F%A5(Summary5.1).pdf)



## 討論

### 發展性轉化 (DvT) 於「高壓成長環境」之回應和實踐

DvT 由治療手法演變為一種廣泛應用的實踐方式，是由創辦人 David Read Johnson 與研發團隊在臨床實踐後的體悟。Johnson 與研發團隊成員 McCommons 和 Hurd 在心理治療領域中，對於治療關係中的權力差異相當敏感，加上 DvT 理論扎根於存在主義，深信所有人（包括心理治療師）都受存在焦慮所困，與案主無異（Johnson, 2009）。因此，作為一種後現代主義介入手法，DvT 強調去治療化及去中心化，最明顯例子是 Johnson 以帶玩者（Player）及玩家（Player）取代治療師（Therapist）和案主（Client）的概念，並將 DvT 推廣至教育、劇場及社區的應用，造就出如都市玩耍（Urban Play）及 ALIVE Programme 等非心理治療項目的發展。基於 DvT 擁有這種性質，因此轉移至其他範疇的實踐亦有可行之道，也是為「高壓成長環境」問題建設了能夠回應的可能性。

其次，筆者三人同時作為社會工作者，認為社會工作訓練中 Bronfenbrenner 提倡的「生態系統理論」（Ecological Model）正好能夠闡述 DvT 如何就「高壓成長環境」中兒童及青少年的需要進行介入。「生態系統理論」認為生態系統包括微觀系統（microsystem）、居間系統（mesosystem）、外在系統



( exosystem )、宏觀系統 ( macrosystem ) 及後期加入的時間系統 ( chronosystem )。Bronfenbrenner 相信人與環境的互動是在多個環境系統中交互影響所形成的，而人與環境不僅是相互依存，且要不斷調整以達到一個良好的平衡狀態 ( Bronfenbrenner, 1979 )。基於這套理論引導出來的視角和思維框架，成為 DvT 實踐者的信念及實踐依據。

不論 DvT 實踐者或社工，除了從個案個人層面如情緒、信念及行為等進行介入外，我們亦從微觀系統，即兒童或青少年生活中直接接觸的如家庭、老師、社工及同學等為介入，鼓勵老師或家長於校園或日常生活中留意及調整、因居間系統考慮到家校之間的協作、因外在系統了解家長、老師或學校的外部環境情況、宏觀系統考慮文化 ( 例如近年多了非本地出生兒童及青少年 )、經濟情況及青少年次文化等、時間系統則考慮兒童及青少年的重要事件如升學、戀愛、初次經驗等。這些介入策略對普遍助人專業從業員並不陌生，而 DvT 實踐者也高度關注，並化為「玩耍」元素於輔導過程中成為重要的素材。

然而，當視治療關係與親子關係作為一種平衡關係，DvT 卻相較其他介入手法，有著徹底不同的變化。DvT 擁有獨特介入優勢，能有效協助兒童及青少年，同時有別於傳統的言語輔導。以下將以其中一位筆者的個案去闡述說明：



## 案例

這是一個跟進近三年的個案，案主稱為阿詩<sup>8</sup>（化名），開始接受 DvT 服務時是一位小學四年班的女學生，來自單親家庭，與媽媽和一位姐姐同住。家長對於子女的期望十分傳統，而且因兼顧上班壓力，對女兒的管教多採用高壓和直接的策略，主要是懲罰（甚至是體罰）的形式，故此阿詩在家中亦長期受壓。除此之外，因姐姐已進大學，並不是經常在家，故阿詩也沒有互相支援的同儕。

### 幫助孩子充權的「魔法」

在阿詩的家庭中，成員之間存有極大的權力差距。母親大部分時間採用獨裁式管教，希望阿詩能聽從她的指示，包括學習或日常生活。母親同時控制著家庭所有的財務。因此，阿詩在家中完全沒有發聲的空間。

在以 DvT 和阿詩「玩耍」時，她非常享受我們進入了一個魔法世界（她將玩耍空間命名為如此）。她可以使用魔法得到她想要的一切。「咚」一聲，在片刻間她創造了所需要的一切，也創造了自己想要的東西。在這個魔法世界裡，她用「魔法」來戰鬥（例如：對抗帶玩者，對抗她害怕或感覺有趣的東西等）、建造（例如：建造宮殿、極大的房子、帶有所有她想要的食物和玩具的無限大地下

---

<sup>8</sup> 已取得個案家長同意作學術用途，為保護其私隱，名字和背景有輕微改動



室等)，以及逃避她所受的所有痛苦（例如：來自類近虐待的行為、學業壓力或危險等）。

由以上所見，雖然單次的玩耍可能未見得即時有很大幫助，但持續的玩耍則讓孩子在心中獲得力量。他們在玩耍中能夠學到有什麼東西能協助自己重拾力量，更進一步將力量由想像帶到現實生活之中，逐漸為自己受壓迫的生活充權。

### 在玩耍中反映慣性

阿詩的母親是一個典型的華裔傳統母親，經常不知道如何表達自己對子女的關愛。她由衷關心阿詩，但又習慣採用獨裁式管教，無時無刻給予阿詩嚴格的命令，當稍有出錯時，便會懲罰阿詩；同時她又有縱容阿詩的面向，有時會讓阿詩想做什麼就做什麼。換然之，阿詩的母親以一種混亂的方式展示了她的關愛，造成阿詩發展出紊亂型的依附（Disorganized attachment）。而在 DvT 玩耍期間，阿詩的表現則展示了如何受母親教養的影響。由此可見，DvT 的玩耍空間能夠成為一個容器，讓孩子們反映自己在日常生活中受到怎樣的對待。

再者，從阿詩與同學的關係之中，紊亂型的依附模式帶來的負面影響也有所見。阿詩既渴望同學之間的接納，但又非常自然地在口頭上攻擊對方，導致雙方關係難以保持友好。而在 DvT 中，阿詩總是展示著同一種的應對模式，這可見 DvT 既是想像的，同時也自然反映了玩家阿詩的日常慣性。



## 重建信任和安全的關係

不論在生活環境、母親的管教方式或家庭結構而言，阿詩的安全需求尚未得到滿足。然而，在 DvT 裡玩家可以通過玩耍，在不同的想像和展現過程中，為自己累積力量，同時能夠與帶玩者建立起一種安全關係。這種關係中雙方盡量保持免受傷害，而且是有趣的，具玩味 / 可玩的，並且與現實生活有所距離，箇中的權力是平衡並且可逆轉的，以及充滿了尊重和關懷。於是，這種關係也是為阿詩帶來轉化的契機，她從中能夠學會如何與安穩的人相處，並內化雙方的互動和參與經歷，進而將健康的信任關係擴展至現實生活中的其他成年人。對於受過心理創傷的孩子來說，重建信任將有助改變他們的生活。

## 從玩心觸發更多探索

阿詩非常喜歡玩耍，不僅因為那些有趣的魔法，更因為她在 DvT 裡能夠擁有自由。在 DvT 裡她能夠成為任何人，做任何的事情。她可以從中表達自己，也嘗試不同的互動方式，並且藉此滿足自己的需要。譬如，在玩耍空間中，她曾經試過在考試中作弊、逃學、反抗母親、變成數學殭屍來咬人、進入職場、訪問父親在地獄的情景等等。這些表現都蘊含了她的願望和渴望、對生活的想法，以及藉此講出受壓抑心聲，和嘗試一探反抗母親這些選擇。



以上也與 DvT 的玩耍所帶來的玩心 ( Playfulness ) 有關。當人有較高的玩心時，往往都有較強的自發性 ( Spontaneity )，能夠在遊玩中更自由地表達自己；更強的內在動機 ( Intrinsic motivation )，促使自己主動追求樂趣，更專注於玩耍的過程而非結果；以及相應較無拘無束 ( Uninhibitedness )，可以暫時擱置現實的帶來的後果，可以減輕外在環境的限制，更自在地玩耍 ( Shen et al., 2014 )。而阿詩的表現可見，DvT 喚起了她的玩心，也更使她作出不同的嘗試。

再者，從阿詩的生活中，來自母親、學校和生活的壓抑等情節經常發生，因此早期阿詩在 DvT 裡只會恐慌地躲藏並尖叫，但隨著過程的發展，她學會了反抗，甚至將自己轉變為一個關懷別人的角色。以上可見長期在 DvT 玩耍中自我轉化的過程。



### **結語：DvT 為傳統教育方法帶來的啟發**

DvT 不論在概念和實踐上，都有別於亞洲傳統的教學方法，足以令親子相處上帶來全新的啟發。孩子玩耍是自然而然，但傳統家長受過的教育卻是嚴肅和具相當服從性，因此 DvT 中的互動方式扭轉了亞洲父母的思維方式。

如上文提到亞洲傳統的教學方式是嚴格而且認真，不能隨意嬉戲，加上以父母為主導，子女只能服從，很多時候教學方法都是單向的。在香港我們常用一個術語「填鴨式教育」來描述教育制度；再加上家長的期望，希望孩子們成功並以學術為導向，這在孩子和父母之間造成了極度不平衡的權力結構。

DvT 正正填補了這個差距，並向亞洲父母灌輸了一個新的概念，展現出另一種教育面向。玩耍對兒童的全面發展起了重要作用，在過程中能培養子女的自我調節能力（Self-regulation）、提升語言、認知及社交能力。（National Association for the Education of Young Children, 2024），當家長理解箇中的成效時，就能促使家長以新的可能性與孩子互動。過程中，DvT 可以幫助父母贏得孩子的信任、愛和尊重。同時，隨玩而來的玩心也對於彼此的關係帶來好處。由於玩心能增加親密感、信任、安全感、舒緩衝突的能力（Van Vleet & Feeney, 2015），有助家長豐富他們與子女的關係，並且使他們雙方更勇於接受挑戰，心



態上變得更加靈活。事實上，如果父母有較高的玩心，子女一般都會有較高的玩心 ( Waldman-Levi, 2021 )。而在 DvT 關係中的可逆性，同樣能夠將家庭擁有更平衡的關係，父母也可以從子女的角度來理解他們，反之亦然。這可以讓父母感受到子女的真正需求，而不再僅僅是以一種僵硬的方式進行教育。

最後，在亞洲地區推廣 DvT 並使其真正對更多家長帶來改變，需要更長的時間和持續的努力。而 DvT 實踐者堅信轉化是漸進的過程，而非一蹴而就。因此，各個實踐者都需要持續不斷地工作，以實現這一目標。



## 參考文獻

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, Massachusetts, and London, England: Harvard University Press.

Johnson, D.R. (1982). *Developmental approaches in drama therapy*. *The Arts in Psychotherapy*, 9. 183-189.

D.R. Johnson (1991). *The theory and technique of transformations in drama therapy*. *The Arts in Psychotherapy*, 18. 285-300.

Catherine So-kum Tang (2006), *Corporal punishment and physical maltreatment against children: A community study on Chinese parents in Hong Kong, Child Abuse & Neglect*, Volume 30, Issue 8, 2006, Pages 893-907.

D.R. Johnson (2009). *Towards the body as presence: The theory and practice of Developmental Transformations*. The Institute for Developmental Transformations



D.R. Johnson (2013). *Developmental Transformations Text for Practitioners Number Two*. The Institute for Developmental Transformations

Walker, P. (2013) *Complex PTSD: From Surviving to Thriving: A Guide and Map for Recovering from Childhood*. Azure Coyote Publishing

Shen, X. S., Chick, G., & Zinn, H. (2014). *Validating the Adult Playfulness Trait Scale (APTS): An Examination of the Personality, Behavioral, Attitudinal, and Perceptual Nomological Network of Playfulness*. *American Journal of Play*, 6(3), 345-369

Nisha Sajani, D.R. Johnson(2014). *Trauma-informed drama therapy: Transforming clinics, classrooms, and communities*. Music and Performing Arts Professions, NYU

Van Vleet, M. & Feeney, B. C. (2015). *Play Behavior and Playfulness in Adulthood*. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(11), 630–643.

D.R. Johnson (2015) *Let me be your carried one... A meditation on po' a, t' , and h' ish. A Chest of Broken Toys: A Journal of Developmental Transformations*. 2-11. The Institute for Developmental Transformations



Didi Kirsten Tatlow (2016), *China' s Harsh Child Discipline, Through the Lens of Domestic Violence*, The New York Times

Valdivia, Fabiola (2018), *How Can Developmental Transformations Address Culture Shock To Those Moving From Collectivist Societies Into Individualistic Ones, Such As, Chinese Immigrants Into The United States?*

Expressive Therapies Capstone Theses. 107.

D.R. Johnson (2018). *Developmental Transformations: Towards The Body As Presence*. The Institute for Developmental Transformations

Renee Pitre (2020). *The Dramasphere: Adding a Dimensional Lens to the Practice of Developmental Transformations*, Lesley University

Waldman-Levi, A. (2021). *Differences in how mothers and fathers support children playfulness*. *Infant and Child Development*, 30(5), e2257

National Association for the Education of Young Children (NAEYC) (2024).

From:

<https://www.naeyc.org/resources/position-statements/dap/principles>