

# 希望理論應用於青少年成長團體

## The Application of Hope Theory to Adolescent Group Counseling

程雅妤<sup>1</sup>、謝麗紅<sup>2</sup>

Ya-Yu Cheng<sup>1</sup>, Lih-Horng Hsieh<sup>2</sup>

### 摘 要

團體諮商如同一個小型的社會，提供青少年彼此分享困擾與經驗衝突的地方，透過成員相互協助或領導者示範，可重新矯正其挫敗經驗或學習新的因應方式。然而青少年身心發展未臻成熟，其舊有的認知模式、情緒發展以及問題解決能力可能無法因應複雜的外在環境，因而萌生自我挫敗感，但其鮮少直接表露脆弱的一面，反而轉化為外顯行為且對團體領導者有著較大的挑戰。因此，本文將回顧青少年團體的特性，並結合實務經驗試圖將希望理論之概念融入團體之中，設計青少年成長團體方案以供參考。希冀透過此「不評價、目標導向、具希望感」的團體運作模式能提升讀者對既叛逆且自我概念模糊的青少年成員之理解。

**關鍵詞：**希望理論、青少年、團體諮商、成長團體

### 壹、前言

青少年的認同對象是同儕，希望能被同儕接納並找到隸屬的團體，而團體諮商正是提供青少年可以彼此分享困擾感受與經驗衝突的地方，使其更有普同感，發現自己並非獨自陷在掙扎的痛苦

當中，可從領導者與團體成員的示範跟回饋學習新的經驗（張子正譯 1998；王沂釗、蕭珺予、傅婉瑩譯，2014）。團體諮商提供一個類似生活情境的機會，透過團體中的人我互動，協助成員自我瞭解與自我接納，學習與解決生活上的困難。國內外研究顯示：團體諮商之進行有助青少年身心發展、改善情緒困擾

<sup>1</sup>國立新營高級中學、國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士生（進修中）

<sup>2</sup>國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士

通訊作者：程雅妤，台南市新營區民生路57號3樓，電話：0985138188、0910680372，傳真：06-6570369。

E-mail: yayu.cheng@gmail.com



或各類行為問題，提供青少年正向同儕經驗與人際互動的機會，透由自我探索、領導者的示範或同儕支持等可提升其心理社會功能（劉惠萍，2009；廖俞榕、連廷嘉，2012；Erford, Kress, Giguere, Cieri, & Erford, 2014）。

希望理論（Hope theory）由 Snyder（1994）所提倡，是正向心理學的一支，強調運用個體的正向能力與特質，以效能感推動個人採取策略方法邁向目標的過程。團體運作時，並非致力於發現問題，而是去發掘成員的美好經驗與未被肯定的能力或資源。青少年階段面臨許多生理及心理上的轉變，自我調適出現困難，常因為生活上的挫折感而產生壓力，引起情緒上的不穩定，焦慮、生氣、沮喪、憂鬱。而希望理論團體正強調尊重成員個人經驗，協助其善用自己的潛能、尋找生命的成功經驗，為自己設定正向的目標，透由激化心理意志，讓其知道「自己的目標在哪裡？」並藉由團體討論激盪出具體的有效實踐方法，使其了解「可以做什麼來完成目標？」讓青少年更明確地擁有控制感和自我效能感掌握自己的人生，看到希望的光明願景。

McNeal、Handwerk、Clinton 和 Roberts（2006）研究 155 位住在庇護所中情緒或行為困擾之青少年，試驗其在接受希望思考，治療六個月後，意志力顯

著增加。Domingo、Andreas 與 Karoline（2015）以 590 位瑞士就讀職業學校的青少年為研究對象，進行希望信念與生涯發展的相關研究，研究顯示其希望信念與其自主目標、正向情緒、自我效能感、工作表現呈正相關、且希望信念越高其生涯轉換的可能性越低。國內許芳菱（2010）應用希望理論設計女大學生體重控制團體，研究發現有助參與者體重控制且提升自我身體意象。林宥伶（2016）探討「希望理論取向團體諮商」對憂鬱傾向青少年在希望感與憂鬱程度的立即性與持續性輔導效果，發現此團體能對青少年希望感之提升有持續性的效果。由上述研究可知，強調正向力量的希望理論對青少年各種問題解決均有幫助，但除問題解決外，筆者希冀此理論能更廣泛運應於初級預防，故本文擬以希望理論為架構，針對青少年之發展特性設計成長團體方案，期盼能提升青少年的生活適應力，以提供學術及實務工作者參考。

## 貳、青少年團體諮商的發展特性

青少年階段正面臨極大的身心變化，包含：生理上的快速成長、認知能力的改變、價值觀的建立、渴望同儕的認同、尋求獨立自主等，下列說明青少



年團體諮商的發展特色。

### 一、發展個人的自我認同

青少年階段的生活，最主要特徵在追尋自我認同以及澄清價值系統，而團體諮商提供一個理想的場所，可創造 Adler 學派所提倡的「社會興趣」，在團體的脈絡中幫助青少年學習歸屬認同與處理疏離和孤立的感覺（王沂釗等譯，2014）。

### 二、對同儕的關注

Ross 和 Heath（2002）指出青少年經驗的核心部分是「同儕的壓力」，因為青少年常透由人際回饋來尋求自我認同，因此青少年很自然地會尋求同儕的肯定與友誼，渴望受到同儕的歡迎與接納，而團體工作即在提供青少年可以促進個人與社會發展的討論機會，提供其與同儕一起探索所關心議題的有效資源。

### 三、學習認知、人際、問題解決技巧

青少年在面對自己與他人的期望時，可能因擔心自己無法成功而萌生壓力，但其舊有的認知能力、人際與問題解決的技巧，也可能無法因應目前發展任務之要求，因此需要學習新的認知思考方式、社交技巧與問題解決策略（羅華倩、黃正鵠、連廷嘉，2004；謝麗

紅，2009）。

### 四、價值觀模糊階段

正處於青黃不接階段的青少年，身心發展尚未成熟加上生活經驗不足，缺乏良好且正確的價值觀，對於生活週遭事物仍抱持探索與嘗試的心態，有時甚至基於叛逆與英雄式炫耀而故意與師長作對，因而也會在團體歷程，企圖拉攏領導者或團體成員與自己同盟。

### 五、次文化的影響

在青少年所屬團體中，深受淺在文化的影響，尤其近年來 3C 產品大量被使用，網路文化更是無遠弗屆，而這些次文化亦影響著青少年的思維模式、自我概念、自我表達方式、人際溝通方式、價值觀等。

## 參、希望理論應用於青少年成長團體

### 一、希望理論的內涵

近代所興起的正向心理學（positive psychology）以積極之態度，引發個人正向情緒與想法，發揮個人潛能與自我實現。希望理論即為正向心理學的一支，由 Snyder（1994）所提倡。

希望理論主要內涵為：目標、心理



意志／能量想法及方法／路徑思考。  
(Snyder, 1994, 2002; Snyder, Ritschel, Rand, & Berg, 2006; Susan, Jacob, & Brian, 2014; 鄭曉楓, 2010; 黃珮書, 2012; 郭國楨、駱芳美, 2014; 謝麗紅, 2014)。

### (一) 目標 (goals)

目標是指引行動的方針，是一切心智活動的指標，因此目標的釐清、設定與具體化之過程相當重要，且其個人主觀經驗，故目標的訂定具個別化，即使目標相同仍具個別意義價值。一般而言，擁有高希望信念的個體傾向選擇清楚明確且具挑戰性的目標，若原先設定的目標完全受阻，其能夠設定取代性的目標，以滿足自己原先的期待。

### (二) 方法 (waypower) / 路徑思考 (pathway thinking)

意指個體為達到所設定之目標所規劃之實際可行的方法，而要達到同一個目標的方法可能有好多種，而且達到目標的效果也有所差異，通常抱持高希望者較能設定出具體且可行的目標且發展出較可能達到目標的方法，而當首要方法無效時，他們也能再尋求另一個最佳的替代方案。在方法選擇的部分，可透由內在想像與演練，幫助個體以想像方式走過整個實踐的歷程、預先覺察問題

並預想解決方案。

### (三) 心理意志 (mental willpower) / 能量想法 (agency thinking)

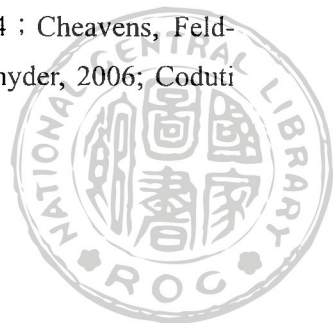
心理意志是催促個體往目標邁進的動力，是驅動個體興起希望感的主要動力，它是個體邁向目標的歷程對自己所許下的承諾。Snyder (2002) 指出心理意志又可稱為能量想法，意指個體覺知到自己可以達到目的的能力，幫助自己努力向前的心理能量，例如：透過自我暗示提醒自己「我可以、我願意試試看」等積極性想法。

整體而言，希望理論是一種目標導向的認知動機歷程，具雙重因素的認知架構，包含：方法及心理意志兩部分，方法意旨個體相信自己可以設定目標且發展有效的行動方案；心理意志則代表個體相信自己有內在的動力，相信自己可依自己所設定的計畫付諸行動，即使遇到挫折也願意思辦法克服。

## 二、希望理論應用於青少年成長團體之方案設計

### (一) 設計理念

透由希望理論之文獻回顧 (駱芳美、郭國楨, 2011; 郭國楨、駱芳美, 2014; 謝麗紅, 2014; Cheavens, Feldman, Woodward, & Snyder, 2006; Coduti



& Schoen, 2014) 以及實務經驗，筆者嘗試以目標、方法、心理意志為團體方案架構：

### 1. 目標設定的技巧

#### (1) 學習從不同層面中訂定目標

青少年的生活經驗逐漸豐富，其生活角色亦越來越多，可協助成員從生活的不同層面設立目標，即使某些目標無法達成，也可能藉由其他目標達成而增加其希望感。

#### (2) 訂定一系列有意義的目標

透由心理測驗協助其找到自己的興趣與價值觀，回想過去的成功經驗類推至未來想追求的目標，有助於設定一系列新目標。

#### (3) 將系列的目標訂出優先順序

若未能將每個目標排出優先順序，會讓青少年像多頭馬車一樣無所適從，反而讓其感到焦躁或希望破滅。故應協助成員按照目標的重要性與急迫性列出優先順序。

#### (4) 目標需具體化

目標必須是具體、實際且清楚的，可使青少年實質上看到自己的進步狀況，能增強其追求目標的動力與希望感。

### 2. 找到方法的技巧

#### (1) 將大目標分出小目標

協助青少年將大目標劃分為幾個小目標，思考完成大目標前，有哪些小目

標是目前可以做的，除增加成功經驗的自我效能感外，並提供青少年具體看到目標達成的進展，增加追求長遠大目標的堅持力。

#### (2) 提供練習機會

有時青少年會因自信心不足或對未來的不確定感而躊躇不前，可鼓勵其透由角色扮演或在腦中預想方式先做練習，可幫助其減低對追求目標過程的焦慮感，而增進確定感。

#### (3) 減少自我責備

追求目標過程不可能萬無一失，當成員在執行過程遇到挫折時，領導者可協助其檢視哪個策略方針需要重新調整，而非讓成員責備自己的疏忽，過度自我責怪反而消滅其對目標追求的希望感。

### 3. 強化心理意志

#### (1) 瞭解目標的動機來源

青少年常為追尋同儕的認同，在目標設定時以取悅他人為主要考量，但這對目標達成的能量大打折扣，因此應鼓勵成員重新檢視追求目標的動機，且對自己是重要的，才能有助於目標達成的能量。

#### (2) 以積極語言取代消極性語言

青少年較易自我苛責，容易用消極負向的語言來貶低自己，而這種消極的語言最容易降低自己追求目標的能量，故可透由積極性的內在語言來取代消極



的內在語言，提升其對目標達成的希望感與能量。

### (3) 培養挫折容忍力

面對挫折而不自我放棄的態度是希望理論的關鍵要素。故鼓勵青少年學習等待、以平常心看待努力後仍失敗的經驗、從挫敗事件中累積成功經驗、正向看待自己的付出、轉化認知思考模式等，可增強心理能量去執行方法以完成目標。

## (二) 方案之執行

筆者依青少年團體發展特性，加入希望理論之概念（敬世龍，2010；駱芳美、郭國楨，2011；郭國楨、駱芳美，2014；Chang & Banks, 2007），設計青少年成長團體方案，成員為目前筆者服務機構之高中生，目標在協助成員探索自我價值，了解個人特質與優點、學習自我肯定技巧，提升成員之自我概念、協助成員自我接納、自我肯定與欣賞他人的能力、透過在團體中的鼓勵與回饋，增進成員與他人互動之自信心，預計每次團體進行時間為九十分鐘，共十人參與，簡案設計如表1。第一次單元活動之目的在於建立團體默契與規範，並協助成員了解希望理論的基本概念；第二三次乃透過欣賞影片及回顧個人之生命歷程，協助成員自我肯定發展正向力量；第四次協助成員設立個別自我成長

的目標；五六七次則透過團體動力協助成員找尋達成目標的方法與途徑並激發成員邁向目標的心理意志；第八次為團體統整與評估。

## 肆、結語

團體諮商提供青少年一個自我開放與探索的機會，但在時間有限的校園生活中，學校團體諮商通常是簡短的、有結構的、聚焦在問題上的、成員同質性高且認知取向的（Rachelle et al., 2009）。希望理論即採取正向積極之態度，以「目標、方法與心理意志」為架構，在有限的團體次數下，有效協助青少年建構生活目標、發展問題解決之道並激發完成目標的心理意志。而本文嘗試以希望理論為基礎設計青少年自我成長團體方案，在團體歷程中領導者創造一個正向互信的團體情境，透過成員相互勉勵與腦力激盪建構出達成目標的方法策略，並在鼓勵與賦能的團體氣氛下，激發成員欲完成目標的動力。



表 1 希望理論應用於青少年成長團體歷程摘要表

單元	活動名稱	單元目標	活動內容
1	希望有約	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助成員認識團體性質、目標與進行方式。</li> <li>2. 進成員彼此認識。</li> <li>3. 訂定團體規範。</li> <li>4. 說明希望理論之概念。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明團體主題、目標、進行方式。</li> <li>2. 進行熱氣球公約，訂定團體規範。</li> <li>3. 進行九宮格學習單，幫助成員對彼此生命故事有初步瞭解。</li> <li>4. 講義時間：讓成員認識希望理論、希望感對個體的影響與作用。</li> </ol>
2	用心 I 自己	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使成員了解自我肯定之真正意義及重要性。</li> <li>2. 幫助成員發現自己的特質與優點。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放激勵影片，鼓勵成員自我珍視。</li> <li>2. 挑選特質卡，協助成員覺察自己所擁有的特質，以及此特質所帶來的優勢為何。</li> <li>3. 透過團體激盪，輪流討論每位成員所挑選之特質，令人欣賞之處。</li> </ol>
3	真心英雄	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探索成員成功經驗。</li> <li>2. 協助成員強化自己的美好特質。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先發給每位成員一張空白圖畫紙。</li> <li>2. 領導者事先準備畫筆、膠水、舊報章雜誌等，請成員依據現有媒材製作一張屬於自己成長歷程的「偶像英雄」圖。</li> <li>3. 請成員為自己的圖命名，並分享生命中的閃亮時刻。</li> </ol>
4	點燃希望之燈	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導成員覺察目前生活現況。</li> <li>2. 鼓勵成員建構生活目標，對未來具有希望感。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過「未來水晶球活動」，鼓勵成員說出自己的生活目標。</li> <li>2. 由目標評量表之勾選以及成員之回饋，協助成員排列出個人目標的優先順序。</li> </ol>
5	希望光圈	幫助成員設定達到目標的計畫	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先請一位成員將自己所設立的目標寫在紙上，並坐在團體中間。</li> <li>2. 領導者發給每位成員一張紙，並寫下要完成此目標的可行步驟有哪些。</li> <li>3. 手持目標的成員，瀏覽其他成員的手持步驟，選出適合自己的，並說明適合之因，被選到的成員移動位置至手持目標成員旁，併坐成一排；團體可檢視未被選中的步驟，並加以修訂。</li> <li>4. 請手持目標紙的成員檢視成員所提供之步驟，再加上自己的想法，經修正後並排出優先順序。</li> <li>5. 領導者請手持目標指者，思考在執行過程可能遇到的困境，再由全體成員回饋遇到困難時，可採取的策略。</li> <li>6. 請手持目標紙的成員，回家後將定稿的資料整理成「目標達成路徑圖」，於下次團體中分享。</li> </ol>



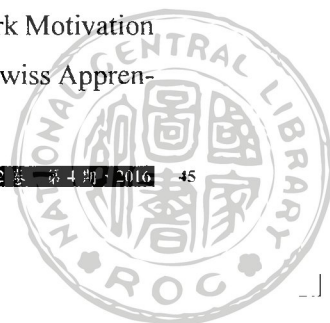
單元	活動名稱	單元目標	活動內容
6	Chu-Me	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檢視成員「目標達成路徑圖」完成狀況。</li> <li>2. 鼓勵成員以積極的語言取代消極性語言。</li> <li>3. 激發成員邁向目標的心理意志。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請成員評估並分享自己在「目標達成路徑圖」的完成狀態為何。</li> <li>2. 播放「水的結晶」影片，並教導成員練習使用正向語言。</li> <li>3. 請成員寫下在完成「目標達成路徑圖」遇到困境時的想，並練習以正向語言取代消極語言。</li> <li>4. 透過同儕回饋正向語言，以激勵成員自我改變的能量。</li> <li>5. 指定家庭作業，鼓勵成員採取行動以實踐目標。</li> </ol>
7	破繭而出	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 修正目標或方法，以激發成員邁向目標的心理意志。</li> <li>2. 整理成員的成長。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檢視成員進行回家作業狀況，正向回饋採取行動之成員，以強化其自我效能並激勵其心理意志。</li> <li>2. 讓成員提出實施「目標達成路徑圖」的困境，透過團體討論之方式，提出面對困境的解決方法。</li> <li>3. 領導者強調執行「目標達成路徑圖」的收穫，請成員分享在過程中的成長。</li> </ol>
8	Mr.wish/ Miss hope	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成員感受自我的改變並展望未來目標。</li> <li>2. 統整所學與結束團體。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 處理未竟事務，了解目標的落實狀況。</li> <li>2. 回顧八週活動，讓成員統整所學。</li> <li>3. 協助成員學習適切表達讚美的技巧，並了解接受別人讚美的適當方式。</li> <li>4. 討論如何將希望理論概念落實與日常生活中</li> <li>5. 填寫青少年希望感量表，評估團體效果。</li> </ol>

## 參考文獻

- 王沂釗、蕭珺予、傅婉瑩譯 (2014)。團體諮商：歷程與實務。臺北：心理。Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2014). *Groups: Process and Practice, 9e*.
- 林宥伶 (2016)。希望理論取向團體諮商對青少年憂鬱程度降低與希望感提升效果之研究。國立臺南大學諮商與輔導學系碩士論文，未出版，台南。
- 張子正譯 (1998)。青少年團體諮商—生活技巧方案。臺北：五南。Morganett, R. S. (1990). *Skills for living: Group counseling activities for young adolescents*.
- 許芳菱 (2010)。應用希望感理論體重控制團體對女大學生生理指標及身體意象之影響。國立東華大學諮商與臨床心理學研究所碩士論文，未出版，花蓮。
- 郭國禎、駱芳美 (2014)。希望諮商團



- 體對女性藥物濫用者戒癮希望感、認知與行為改變與自我尊重之影響。輔導與諮商學報, 36(1), 31-56。
- 黃珮書 (2012)。Snyder 希望理論應用於大學生心理諮商效果之研究：大學生生活目標量表與團體諮商方案發展。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，彰化。
- 敬世龍 (2010)。青少年希望感量表之建構。教育科學期刊, 9 (2), 165-192。
- 廖俞榕、連廷嘉 (2012)。阿德勒取向團體諮商對於青少年網路成癮的諮商成效。教育實踐與研究, 25 (2), 67-95。
- 劉惠萍 (2009)。焦點解決團體對國中高關懷青少年輔導效果之分析研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系輔導活動教學碩士論文，未出版，彰化。
- 鄭曉楓 (2010)。青少年生活希望量表發展之研究。家庭教育與諮商學刊, 8, 93-112。
- 駱芳美、郭國楨 (2011)。從希望著手：希望理論在諮商上的應用。臺北：心理。
- 謝麗紅 (2009)。團體諮商方案設計與實例。臺北：五南。
- 謝麗紅 (2014)。希望理論運用在單親女性新移民個別諮商之個案研究。輔導與諮商學報, 36 (1), 65-86。
- 羅華倩、黃正鵠、連廷嘉 (2004)。焦點解決取向團體方案對高職生諮商效果之研究。諮商輔導學報, 10, 51-82。
- Chang, E. C., & Banks, K. H. (2007). The color and texture of hope: Some preliminary findings and implications for hope theory and counseling among diverse racial/ethnic groups. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 13*(2), 94-103.
- Coduti, W. A., & Schoen, B. (2014). Hope model: A method of goal attainment with rehabilitation services clients. *Journal of Rehabilitation, 80*(2), 30-40.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Woodward, J. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope in cognitive psychotherapies: On working with client strengths. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 20*(2), 135-145.
- Domingo, V., Andreas, H., & Karoline, S. (2015). Hope in Adolescent Careers: Mediating Effects of Work Motivation on Career Outcomes in Swiss Appren-



- tices. *Journal of Career Development*, 42(5), 381-395.
- Erford, B.T., Kress, V. E., Giguere, M., Cieri, D., & Erford, B. M. (2014). Meta-analysis: Counseling Outcomes for Youth with Anxiety Disorders. *Journal of Mental Health Counseling*, 37(1), 63-94.
- McNeal, R., Handwerk, M. L., Field, C. E., & Roberts, M. C. (2006). Hope as an outcome variable among youths in a residential care setting. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(3), 304-311.
- Ross, S., & Heath, N. (2002). A study of the frequency of self-mutilation in a community sample of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 67-78.
- Rachelle, E., Gary, E. G., & Vivian, V. L. (2009). Group counseling in the schools. *Psychology in the Schools*, 46(3), 1-8. doi:10.1002/pits.20369.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: you can get there from here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Susan, M. S., Jacob, Y. C., & Brian, N. P. (2014). Core self-Evaluations and Snyder's hope theory in persons with spinal cord injuries. *Rehabilitation Psychology*, 59(4), 399-406.
- Snyder, C. R., Ritschel, L. A., Rand, K. L., & Berg, C. J. (2006). Balancing psychological assessments: Including strengths and hope in client reports. *Journal of Clinical psychology*, 62, 33-46.



# The Application of Hope Theory to Adolescent Group Counseling

*Cheng, Ya-Yu<sup>1</sup>, Hsieh, Lih-Horng<sup>2</sup>*

## Abstract

Group counseling is a social microcosm which can provide adolescents share life experiences and obsessions. Adolescents can redress their frustrated experiences or learn new coping skills by leader's demonstration and members' influence. Because of immature mind, restricted thinking patterns, unstable emotions, and insufficient coping skills, adolescents can't deal with complicate surroundings well. However, instead of presenting frailness, they pretend to be strong. The aim of this study is to apply hope theory to adolescents' growth group counseling. In view of "uncritical, goal oriented and hopeful" mode, it may help readers understand rebellious and self-concept vague adolescents.

Key words: Hope Theory, Adolescent, group counseling, Growth Group Counseling.

<sup>1</sup> National Sing-Ying Senior High School

Ph.D.Student, Department of Guidance and Counseling, National Changhua University of Education

<sup>2</sup> Professor, Department of Guidance and Counseling, National Changhua University of Education

Address correspondence to: Cheng, Ya-Yu, No.57, Minsheng Rd., Xinying Dist., Tainan City 730, Taiwan (R.O.C.),

Tel:0985138188, 0910680372, Fax: 06-6570369, E-mail: yayu.cheng@gmail.com

