

生命故事書在老人團體諮商之效益分析

許玉容^{1*}、陳宏義²、林秀碧³

¹美和科技大學社會工作學系 助理教授

²高雄師範大學諮商心理與復健諮商 博士

³嘉南藥理大學老人服務事業管理系 助理教授

摘要

本研究以 Erikson 的理論設計發展團體諮商方案，應用於日間照顧中心的老人健康促進，分析此方案在老人生命經驗的促進與成效，以提供未來從事老人諮商與輔導工作者的參考及應用。本研究採團體方式進行，以 10 位輕中度失能長輩團體為研究對象，利用敘事治療之諮商技術，並由過程中製作長輩個人之生命故事書，探討生命意義，開啟更多內在力量，尋找老年生活正向、適切的步調，促進生命統整，團體結束後對長輩實施質性訪談。本研究分析活動單的反應，觀察者的紀錄、生命故事書，以及質性訪談資料，以檢驗 Erikson 觀點在台灣本土實施之可行性，以及團體諮商成效。結果發現本方案具輔導成效，可以幫助老人身心健康促進、促進成員情緒紓解、知足常樂、自信希望、自我控制、意義感、效能感、社會關懷及生命智慧，進而生命統整。

關鍵詞：生命故事書、老人團體諮商、生命統整、身心健康促進

* 通訊作者：林秀碧，71710 臺南市仁德區二仁路一段 60 號 嘉南藥理科技大學 老人服務事業管理學系，
hsiupi2001@gmail.com

壹、緒論

由於目前科技發達及醫療的進步，人們的平均壽命延長。台灣自 1993 年起，即已邁入高齡化社會。至 2010 年老年人口比例 10.7%，預估 2021 年將增加至 14%，老年人口比重持續增加。經建會的推估到 2041 年將快速上升至 51%。這些數據都顯示老年人口的不斷增加，老年人的議題及服務，更形重要（內政部統計處，2014）。

從 Erikson（周怡利，2008）的人生發展階段來看，老年人是人生的最後一個階段，在這個階段中，人們回顧自己的一生，統整自己的生命歷程，並從中尋求意義。能自我統整的人，則更能愉悅的面對自己的老年生活。如何在這一階段，能理解自己生命的意涵，活得充實、快樂，擁有好的生活品質，實是非常重要之事。

關於老人心理健康，研究者以認知、行為、情緒、社會互動、壓力及家庭等概念，討論正常老化老年人會面臨之心理狀況。Erikson 的老年研究報告（周怡利，2008）中，闡述在老年期重新經歷人生八階段，精闢及詳盡。研究者試著用 Erikson 的觀點來看待老年的發展問題，並以此作為老人團體諮商之設計架構。於團體方案中，融入生命故事書之製作，探討團體諮商之成效，以更推及生命故事書對於生命統整、身心健康促進之功效。本研究之研究目的：(1) 探討生命故事書為媒材之 Erikson 理論導向團體諮商方案對於老人生命經驗之成效。(2) 建構以生命故事書為媒材之 Erikson 理論導向團體諮商方案。

壹、文獻探討

從發展的觀點、老人諮商之應用、生命故事書、敘事治療來分項探討之。

一、發展的觀點

依 Erikson 發展的觀點來看老年時期，生命本有危機及轉機，有任務就有責任，也有發展及希望。表面是危機，換個角度即可能是轉機，這類似是正向心理學，以及中國傳統太極的概念，並使老年期重新得力。茲將活躍老人與心理社會危機做一整理及對照。如下表一。

表一

活躍老人心理社會危機、重要事件、社會影響及靈性昇華對照表

大約年齡	心理社會危機	老年期重要事件及社會影響	靈性昇華
0-1 歲	基本信任 vs. 不信任	人們最初的基本希望與信心，會慢慢演變、成熟，而累積成為老年人的智慧。	希望 (hope)
1-3 歲 (幼兒期)	自主 vs. 羞愧 / 懷疑	老年人要面對生理狀況與社會期許及社會成見之限制。勇於超越身體的殘疾，不感到羞愧，反而得到相當程度的自主性。	意志 (will)
3-6 歲 (兒童期)	主動 vs. 罪惡感	老年人經由活動表現創造力時，需學習適應新的限制，不向無法勝任的罪惡感或使人沮喪的無力感低頭，努力維持調適消失中的企圖心。	目標 (purpose)
6-12 歲 (學齡期)	勤勉 vs. 自卑	晚年則建立於一生能力與無能的整合，終生效能感是一重要資產，以克服退休後不可避免的自卑感的來源。	能力 (competence)
12-20 歲 (青春期)	自我認定 vs. 角色混淆	老年期藉由過去幾十年年的自己、現在的我，以及未來的自我，來平衡自我認定與角色混淆。調和長久以來生活中所感覺的自我、繼續不斷改變的自我的感覺。	忠誠 (fidelity)
20-40 歲 (青年期)	親密 vs. 孤立	老年期個體在為期幾十年的關係以及新近發展的人際關係裡，對愛的感覺包括接受一生中所有已表達與未表達的愛。回顧早年的分享與分離經驗，讓愛的的能力活躍。	愛 (love)
40-65 歲 (中年期)	生產繁衍 vs. 頹廢遲滯	照顧、養育及保護子女的經驗是基礎。老年人回顧養育責任的歲月，並整合早年長輩的照顧及自我的生活經驗，以整合終生的生產繁衍與頹廢遲滯兩焦點。	關懷 (care)
老年	統整 vs. 絕望	要繼續活下去，最好繼續成長，以對抗老年。期待「被需要」的感覺，擔任義工幫助解決這個問題。死亡與責任，也是老年期需重新整合、調整，產生新意義及觀點。	智慧 (wisdom)

資料來源：研究者整理自 Erikson, Erikson & Kivnick (1986) *Vital involvement in Old Age* (p.45). New York: Norton. 及周怡利 (2008) *銀髮族心理學* (頁 76-275)。

老化並非一片黑暗，亦可從中做出許多的貢獻，而很重要的關鍵在於對老化的認知及情緒。社會中的老年人，退休、扮演祖父母的角色、或是老年的藝術家，在其生命週期、社會角色中，有其個人的自由及責任。藉由理論的指引及評估，希望由心理社會的自主意志力量，克服生理的必然的老化現象，甚或延緩老化的速度，

融合統整生命點滴的光彩及智慧，享有一統整的老年生活。

老年期將要面對生命、角色、形象的轉換及剝奪的準備，個人生命的重點由個人的「存在感」取代「成就感」，由外在的角色、權位、財富，及一生的故事、情緒，轉到內在的超越自我，並作死亡準備。「生命故事書」用生命回顧過去的各個階段的方式，理解個人的生命歷程，也經由生命回顧肯定自己的階段任務，面對及處理罪惡感等負面情緒，並經歷悔悟及原諒的心路歷程（Butler, 1974），此為生命歷程的危機與轉機，獲得圓融之智慧，生命統整而重新得力。

二、老人諮商之應用

成人發展是一個自我與社會世界相互互動的過程，而一個人的生命是自我和社會互動所形成，人的生命的重要特質是自我和世界、愛與親密關係是自我與外在重要他人的相互滲透的過程。連廷嘉與鄭曉楓（2015）研究關注老年人正向幸福感，可以降低其生病機率，且能更積極正面面對自己，重新追求個人的自我價值、幸福感以及統整個人的生命經驗，所編製之老人幸福感量表，包含情緒幸福、心理幸福和社會幸福，從預防教育的觀點有效評估老人幸福感，並提供適切的協助。

Joan Erikson（1998）引用 Erikson 生前的觀念，老年是一段特殊的時間、框架來描述生命經驗、階段危機，沒有哪一階段可獨立於社會標準及壓力，80 至 90 歲高齡，帶來新的需求、重新評估及每日的困難，指出重新認知衝突和壓力的重要，可能是成長和力量的來源。在極晚年（80 幾歲後，90 歲初）心理社會理論支持個體仍可重新解決第八危機階段，並獲得自我統整，滿足的往後回顧其一生，而不恐懼的接受最後必然的死亡。擴大使用 Tornstam（1996）的超越老化的理論，相信個體在超越老化的路途上是超越個體的往前、往外看，以降低自我中心，增加安靜的反思的時間。Stranahan（2008）以老年人生理心理為理論基礎之老人靈性理論，其靈性的四個定義，1 是意義、目標及利他；2 是調適挫折、未來希望的內在強度；3 是超越人我及人神的關係；4 是宗教的實踐。

三、生命故事書

Erikson 在哈佛大學人類生命週期課程，由一個老人以記憶、想像及做夢的方式，重新經歷從小孩、成年、到老年的各個階段，是很有說服力的課程；也就是說，Erikson 亦使用生命回顧的方式應用在老人實務工作。而生命故事書是一藝術媒材，研究者用生命故事書撰寫及設計來做生命回顧。

Butler（1963）提出生命回顧，最初是用於探討老人回憶來作臨終關懷之治療，即協助老人從懊悔、不滿意的生活經驗中，或許從較正向的角度去詮釋舊經驗的「意

義」，重新再出發；觀察描述生命回顧對老人或是其他處於重要發展轉變階段的成人而言，是一種有效的治療方法在此理論中，鼓勵我們在面對老年期個案時，尋找他在整個生命階段中未解決的、負向情緒以及發展衝突部分之處理。趙可式（2007）認為生命回顧如果運用得當，常可幫助老人或重病人或一般人及學生走出沮喪，通常有四項功能：1. 重整秩序 2. 發現或重新詮釋意義 3. 釋放衝突或不滿 4. 放下。

Erikson 及 Butler 都曾分別警告過生命回顧會讓案主產生絕望及沮喪的負面效果，而且未經指導的生命回顧過程，將不會有可預期的成功（康淑華、邱妙儒，2004）。紀潔芳（2005）提出在後來之實務經驗發現生命回顧可用於生命中任何一個時期，或小學、中學、大學均有特殊功效，故於教學中生命回顧是教師啟發學童心靈、助益其心靈成長之重要法寶。

就實務經驗而言，老人生命故事的豐富及複雜性，從純粹心理發展觀點，至老人學的生命歷程觀點，即涵蓋生理、心理及社會，乃至靈性的多元面向，亦是一種趨勢。研究者認為透過生命回顧、生命故事書製作，生命亮點的找尋，以及重新整理，並賦予新的意義，並完成及修復階段任務，整合為下一階段之基礎。

有關生命故事書的諸多研究中，可見其療癒及創作的功效，許如婷與羅原廷（2014）以客家女性藝術創作者以及她們的作品為研究主題，探討客家女性由女人觀點出發，藉由藝術創作，欲傳達甚麼生命故事、女人經驗與族群認同，以深度訪談法的「生活史訪談法」方法，研究發現，客家女性在創作中，以女性的立場出發，敘說自己成長過程中，離開原鄉的鄉愁記憶；自敘受到客家女人的傳統觀念束縛，書寫了屬於她們自己的生命故事，藉由創作而療癒、沉澱的心情的過程，找到了自我認同，自我成長的歷程。賴誠斌與丁興祥（2005）以蘆荻社大學員的學習故事，說明使用「自我敘說」化為文本作為主體探索的自身生活世界的教育取徑，使其產生自我創化的教育歷程。過程中是生命經驗美感與感知，具有生命教育、弱勢發聲與社會實踐的積極意義。而將真人真事生命故事書寫應用於教育及不同族群上，亦是近年來多所應用及療癒，林素珍（2004）以兒童圖畫書的圖文表達方式，將「死亡」主題，探討生命鬥士 - 安安，也對兒童生命教育課題上，提供一個新的思考方向。以上是對生命回顧的意義重建、療癒等理論基礎，以生命故事的實作及表達方式來應用，以及其應用之場域及效能。

四、敘事治療

敘事治療之觀點，原發展細密及系統性強之對話策略，引導個案思考及對話，其中最主要之三種重要對話策略是解構對話、外化對話及迴響團隊。

敘事治療不認為「塞滿問題的故事」是源自故事主人的思想問題、個人偏見、

或非理性想法；相反，它強調文化、知識、權力及日常話語對人之影響。所以，更致力於消除提供這些角度的文化及脈絡對人之影響。現實是社會建構出來，藉著故事來組成，這樣的角度，使個案不是孤單、無助的問題製造者（易之新，2003）。在外化的對話中，嘗試將問題與自身做抽離，問題則不再只是自己，也讓這個問題不再困擾自己，讓這個問題試著與自己對話，自己重新理解此問題與自己的關係，而讓自己更有力量。內化則是認為問題就是自己的部份，此種思考及解讀則讓自己更陷入無力的狀態！而外化對話開啓了許多的可能性，讓人們得以重新定義他們自我認同，重新體驗他們的生活，並追求自己所珍視的一切（黃孟嬌，2010）。迴響團隊的對話是透過於團體中敘說，則可聽到別人對自己的故事的重敘觀點，也刺激自己再做思考及統整。研究者於團體方案設計中，嘗試使用為自己問題命名等技術，在過程中，釋放被壓制之能量，而重新跳出自己，觀察自己，也讓生命賦予不同的力量。

生命經驗的「敘說」，及生命敘說與身心健康之間關係之研究，都成了老人學的相關主題。我們亦將指出敘事取向的老人健康照顧，在理解具體老人生命處境及生命意義方面所具備的特長，以及可能可以發揮的作用（丁興祥、張慈宜、張繼元，2013）。據敘事取向的立場，「事實」只能透過故事而為我們所知，故而「真理」亦是如此。我們是活在自己的故事中，且不斷的「再經驗」或「再轉化」。老人做生命故事書是一說自己故事的過程，即是自我反省及統整的歷程，融合敘事治療之觀點及技術，使老人在過程中重新解構再建構，重新獲得新思維、新力量，亦即在敘說的過程，更豐厚自己的生命經驗。亦即在生命回顧、生命故事書的具體操作中，並使用敘事治療之理論及技術，以為老人諮商之本土療癒方式。

參、研究方法

一、研究對象

（一）團員成員

參與研究者為某日間照顧中心輕中度失能之老人共 10 位（詳細資料如表二）參與本團體方案，每周一次，共六次團體。成員中輕度失能者，尚能自行行動，體力較弱，需看護其狀況，雙手功能尚可；中度失能者明顯半邊癱瘓，需在協助下才能行走，或僅能行走少步，行動時需輪椅之幫忙。老人在活動的進行時，多數需要有人協助，本研究有安排志工同學協助。

表二
團體成員基本資料表

	姓名	出生年	性別	婚姻狀況	常用語言	教育程度	失能程度	宗教信仰
1	A1	民國 27 年	女	喪偶	台語	國小	中度失能	其他（無）
2	A2	民國 31 年	女	離婚	台語	國小	輕度失能	道教
3	A3	民國 6 年	男	已婚	國語	國中	輕度失能	其他（無）
4	A4	民國 15 年	女	已婚	國語	國小	輕度失能	其他（無）
5	A5	民國 15 年	女	喪偶	台語	不識字	重度失能	道教
6	A6	民國 19 年	男	喪偶	台語	國小	輕度失能	道教
7	A7	民國 21 年	女	喪偶	台語	國中	輕度失能	基督教
8	A8	民國 29 年	女	喪偶	國台語	不識字	中度失能	基督教
9	A9	民國 31 年	男	喪偶	國台語	國中	輕度失能	佛教
10	A10	民國 20 年	女	喪偶	台語	高中	輕度失能	佛教

（二）團體帶領者與參與觀察者

本研究是具博士學位的諮商心理師為團體帶領者，帶領者本身除了具備個別與團體諮商理論、實務和研究外，且任職於老人服務相關科系，專長於老人諮商。除此之外，本研究並邀請志工學生 6 人協助團體之進行，協助照顧老人之身心狀況及活動進行，以提升諮商成效。志工學生 6 人皆是老人服務事業管理科高年級學生，上過老人學、助人技巧與實作、活動方案設計與實作等相關課程，並接受團體執行前之職前訓練，包括填寫內容之熟悉、與長輩之對談技巧以及作紀錄之訓練。

（三）資料分析者

本研究之資料分析者有兩位，除了研究者本身外，另一位資料分析者亦為諮商心理師，二位皆具輔導與諮商博士學位，且具質性研究及資料分析之經驗。兩位分析者針對資料進行討論取得共識，避免個人主觀概念太強，以有效處理及解釋質性資料。

二、團體方案設計

本研究以團體方案為介入措施，實施 6 次之團體諮商，團體開始後，每週一次，每次 1 至 1.5 小時，執行完該次之團體方案。團體名稱為「我的生命故事書」團體，團體實施方式主要是團體中以敘事導向說自己故事的方式為架構及引發話題，由說

自己故事過程中，故事濃厚，探究生命主題；外化技術則由團體帶領者視情況實施，並設計於團體方案中；迴響團隊則以團體回饋來取代及實施。團體方案設計理念以人生發展的八階段，以及每個階段中發展之生命議題探討，為團體設計架構，實施 6 次之團體諮商方案。詳細內容如表三。

表三
團體方案設計表

週次	團體實施內容
1	暖身、生命曲線
2	彩繪人生、我的原生家庭（童年生活）
3	積木組暖身，我的自組家庭（中壯年）
4	冥想放鬆、我的事業及退休生涯（壯年及初老期）、悲傷主題
5	我的曼陀羅、我的未來（我的死後世界、預立遺囑）
6	生命回顧與統整、分享及討論

團體諮商實施方案之設計理念，以貼近個人生命經驗為方向，生命故事書為呈現方式，敘事治療之精神來表達及陳述，期對於老年期之生命統整而產生改變，以促進身心健康之歷程。方案單元設計則以人生發展階段及年齡漸進之生命敘說與回顧的方式，關注該階段中常發生之事件，為敘說之主題，如老年的悲傷及曼陀羅的繪製。

以時間為縱軸，由生命曲線、我的原生家庭（童年生活）、我的自組家庭（中壯年）、我的事業及退休生涯（壯年及初老期），以及我現在的一天、我的未來等時段，該時段之重要生命事件為橫切面，透過回顧、反思，自我敘說、同儕回饋等機制，及在溫暖、支持及同理的團體氛圍中，找尋及探究意義，而對自己生命經驗下有智慧之註解，並重新得力。

三、研究工具

（一）團體活動單

研究者自行設計團體活動單，在團體活動中，志工學生 1 對 1，或 1 對 2 的協助長輩活動，活動單的填寫，有些老人可以自行填寫就由成員老人自行填寫，或者由老人口述，學生志工幫忙填寫，以了解成員在活動單上之反應。

（二）觀察記錄

六位志工除了協助成員之外，並於團體中或結束後，記錄當天與長輩互動及對話，以及其個人對長輩之觀察。

（三）訪談資料

團體結束後，由研究者對團體成員實施訪談，約 1 小時，以了解團體進行的過程對長輩的感受、想法及改變，並謄寫逐字稿。

（四）生命故事書

生命故事書資料的收集以團體方案執行時成員之陳述，學生志工依團體方案與長輩互動並記錄對話，依團體進行方式，敘說個人生命故事，彙整資料外，並收集過去及現在之照片等；長輩及家屬之配合度等亦影響資料的豐富度及故事書之編纂。茲以 A10 為例，A10 阿嬤雖 87 歲高齡，頭腦清楚，有活力及熱心，且學生志工紀錄之資料較完善，家屬也願意配合，並取得其個人同意發表。

製作過程以及生命時間序的進行，輔以照片，志工學生之紀錄，以及後續訪談內容，並讓個案確認文稿後，再予以美編印製。以下呈現 A10 部分文字。

阿綉（化名）阿嬤生命的基調在正象限上，雖也會有挫折，但是仍能度過。至現在的子孫滿堂，阿嬤說他有 12 個孫子喔！讓人振奮的是，阿嬤將自己的生命叫做：「張阿綉很快樂。」過去快樂，現在子孫滿堂，覺得自己很快樂，也期待自己更健康。

阿嬤說：爸媽在生了 4 個男生後，才生他這個女兒，所以，爸爸很開心，很疼他！生阿嬤時，阿嬤的爸爸是衝回家看他的！真的是掌上明珠養大的。所以，阿嬤說：我小時候很快樂，我爸爸很愛我。也真的是有愛灌溉的孩子，到老，還是有以愛對人的能量及胸襟。畫完生命曲線！阿嬤寫上：「很快樂！」

阿嬤用繪畫組盒，彩繪他的人生，俐落、鮮明，色彩繽紛，有個性及主見。可以享受大膽用色、勇敢表達，也充分展現對自己的自信。原來阿嬤有一特殊厲害的專長是做衣服！甚至還買房子、開店，收學徒。難怪用色、筆觸、寫字都這麼厲害，因為阿嬤做過並完成很最難的人生事業！

阿嬤說有人總是會說自己以前是老師、是老闆、是...，阿嬤說她也都做過！她以王老師遠近馳名（王是夫姓喔！）。當時，又要忙店裡、又有小小孩，還要餵奶，公公會抱小孩來店裡給餵奶，晚上先生幫忙帶小孩，自己常常

凌晨 12:00~2:00 打版、裁布，凌晨 2:00 多才走路回家。現在想想，那時怎麼都不會怕!!也真的是很拚!當時作衣服、又買店面、買房子，現在才可以收房租，是一筆收入，晚年不用當伸手牌，還可以支助小孩。

阿嬤描述晚年的生活，靠先生留下來的錢，先生已走 20 年!但走時都分配好孩子及自己，也要孩子們好好照顧她!先生的體貼、細心，阿嬤都是銘感於心，也很體會其中的善意與美意，也讓生活中充滿更多的感恩、知足與喜樂。只是，訪談者突然的問說：阿嬤，晚年的錢應也很多是您貢獻、您賺的??阿嬤笑著說，對喔!應該是!!傳統女性，對自己的功德、才華、能力，甚至有形的財富，常常隱微居於幕後，好是不爭不吵，壞是減少許多對自己的肯定以及自我價值的提升。

在日照中心的日子，阿嬤還是喜歡幫忙照顧老人，雖然阿嬤 87 歲高齡，但旁邊的阿嬤不方便於吃的，阿嬤還是會幫忙先餵他，再自己吃。旁邊的人會告訴阿嬤不用這樣，也不要這樣!阿嬤說，他會如此助人，自己覺得沒有關係，因為生命中自己照顧了 3 個老人!自己的公公、婆婆以及姨婆。雖有 4 個妯娌，但是阿嬤仍是主要照顧者，且無怨言。以至於，對於照顧身邊的老人，自己熟稔，但也忘了自己的年紀也大了，阿綉阿嬤就因幫忙旁邊的阿嬤而兩人都跌倒了!還因此大腿骨斷裂，需開刀、住院!還至養護之家靜養三個月才又回家，回到日照中心。

阿嬤對自己一天的生活非常清楚外，更希望自己能多花一點時間唸經、多幫助人，也期勉「自己要用心」。對自己的未來，希望平順，而如同其他的長輩，許多的寄託也都在兒女子孫上，兒女孫子都成功平安順利健康，是她想完成的事。

阿綉阿嬤覺得透過此團體，讓她：「更清楚自己要什麼!」而問阿嬤於團體中的收穫?請阿嬤為自己這一輩子做一註解，阿嬤想了一會兒，回答一句話：「我知道我做對了!」

四、資料分析

本研究主要是想了解諮商成效，因為失能老人較難用自陳量表的方式呈現，以及準實驗的方式來比較前後的差異，故採用文件分析、觀察記錄、訪談資料與生命故事書進行資料分析。這些質性資料乃透過開放編碼過程，先對資料進行有意義單元之編碼，再將相同概念的資料聚集在一起，形成類別或主題，以瞭解團體成員在團體中或團體後的成長或改變。資料之編碼總共分為三大部分，第一部分是成員部分，總共十個人，以 A1 到 A10 表示；第二部分是來源部分，包括活動單紀錄、觀

察記錄、訪談資料與生命故事書四個來源，各以活動單、觀察、訪談、故事書表示；6 次團體實施共有 6 筆資料，分別由活動單 1-6 標示；第三部分，則是編碼有意義的單元片段，以數字 01 到 99 表示。舉例來說，如 A9- 訪談 -31，表示第九位成員接受訪談資料中第 31 個有意義的單元片段；A8- 活動單 2-05，表示第八位成員第 2 次活動單的資料中第 5 個有意義的單元片段。

肆、結果與討論

一、研究結果

本研究依研究資料做資料整理、編碼及意義抽取。分別歸納下列主題：

(一) 情緒紓解

參與團體的成員，在其活動單，觀察紀錄、訪談資料及生命故事書均反應出參加團體可以讓自己的壓力可以放鬆，情緒得到他人的支持與肯定，達到情緒紓解的效果。

「輕鬆!說一說有輕鬆的感覺。」(A9- 訪談 -31)

「談談一生感想，很好的」(A5- 活動單 2-8)

「我家有水流，早晨五點就有人會到我家門口洗衣服，我家周圍種水草環境很好，雖然不是富貴人家，但我覺得很快樂!」(A2- 活動單 2-8)

「阿公會很專注於某件事情上，如畫圖，對話時，想解釋他的工作部分，有幾次不知道該如何說明就有點小情緒，不過還是有訴說出來，也會有問必答。」(A6- 觀察 -10)

(二) 知足常樂

參與團體的成員，在其活動單，觀察紀錄、訪談資料及生命故事書反應出參加團體可以讓自己的藉由彼此的分享，故事的參照，體會自己生命的美好，就算在晚年生理的病痛及壓力下，仍可有知足常樂、愉悅的喜悅。

「看兒女、子孫都過得很好，就會快樂，滿足。」(A8- 活動單 1-31)

「現在只要平平順順過一生就心滿意足了。」(A9- 活動單 1-18)

「我現在都很好，兒孫滿堂了。」(A3- 活動單 3-35)

「我將我的生命叫做滿足。」(A7-活動單 1-25)

「平淡的人生。」(A9-活動單 1-27)

「進行填寫紙張，在旁協助阿嬤，一個指令一個動作，阿嬤一一達成，當畫圖的時候，詢問生命的高低潮時，阿嬤說都差不多，很平常之類的，問她高潮的部分時，我舉婚姻的例子，阿嬤告訴我老公愛喝酒這樣好嗎，臉上很無奈的笑著，她覺得人生平安就是福了，覺得過得都差不多是那樣，還有今天阿嬤聲音沙啞，比較不想講話，活動結束後，很高興向我們說再見，那時候臉上掛著笑容，感覺長輩有人陪伴，就會有一點點不一樣的變化。」(A3-觀察-1)

「書念得不多，因共產黨命很苦，到台灣後生活才好多，41年從香港輾轉到台灣，現在覺得幸福，因為子孫還有跟爺爺結婚，以前很多部分想不起來，也是不能想。」(A4-觀察-6)

(三) 自信有希望

參與團體的成員，在其活動單，觀察紀錄、訪談資料及生命故事書中反應出參加團體可以讓自己敘說自己的故事，回想過去生命歷程中有力量的經驗，對過去逆境的克服，以及與他人的關係，讓成員更有自信及希望。

「阿嬤用繪畫組盒，彩繪他的人生，俐落、鮮明，色彩繽紛，有個性及主見。可以享受大膽用色、勇敢表達，也充分展現對自己的自信。原來阿嬤有一特殊厲害的專長是做衣服！甚至還買房子、開店，收學徒。難怪用色、筆觸、寫字都這麼厲害，因為阿嬤做過並完成很難的人生事業！」(A10-故事書-3)

「我過去船上工作很辛苦，用好多年苦過去了，現兒孫滿堂，很受他們愛心對我兩老都很敬愛我倆，人老了，真的老了，心不老呢。」(A3-活動單 3-3)

「最有成就感的是這5個孩子身上。」(A7-活動單 3-25)

「發了一輩子的薪水沒錯過一次。」(A9-活動單 3-27)

(四) 自我控制

參與團體的成員，在其活動單，觀察紀錄、訪談資料及生命故事書反應出參加團體可以讓自己更提醒、更知道自己要做的事情，除了更清楚及找到自己目前生活

的重心，願意多運動，覺得需要多照顧自己的身體，要負責任克服自己的惰性外，更多的是自我控制的感受，而更有生命的主權。多位成員都提到要多運動，更多的自我控制。

「多動動、走路、運動、做體力，多活幾年吧！」(A3-活動單-51)

「克服自己的惰性多運動，強身健體。」(A9-活動單 4-58)

「多運動，不要麻煩他人。」(A5-活動單 4-54)

「阿公的時間十分規律，甚麼時間該做甚麼事情都規劃的一清二楚，基本上一整天在機構的時間最多，也是過的最快的，因為活動很多，每天參加活動就過了充實的一天了，回到家之後就洗澡睡覺看電視，有的時候覺得太規律有點浪費生命。」(A9-故事書-7)

「奶奶也是很有 sense 自己一天都要做什麼事情，在問到問卷中的一天最長的時間是在？答案不外乎是長青，但是很奇妙的是，奶奶在回答這題的時候，臉上的表情是掛著笑容並且是非常柔和不會覺得一整天都在長青是件很無聊的事情。」(A7-觀察-21)

(五) 意義感

參與團體的成員，在其活動單，觀察紀錄、訪談資料及生命故事書反應出參加團體可以讓自己的生活更有意義感，生活中有重心、有目標，做事情變得有意義感；也從生命的回顧中，為生命作註解，對自我的接納及釋放，重拾意義。

「我喜歡做的事是想幫助人。」(A10-活動單 4-47)

「做個好外婆過得快樂」(A2-活動單 1-19)

「我的生命如流水。」(A6-活動單 1-24)

「阿公說他從小就是在痛苦中渡過的，因為一出生爺爺就摔斷腿了，所以被奶奶說不吉祥，於是就背著這樣的想法到了現在。」(A9-故事書-3)

「阿公認為自己的人生過的很不好，但是有不好的就一定會有好的，只是還未看見這一面而已，現在、就是現在，在機構裡的生活過的很快樂，認識了許多人，好好的把握，珍惜所有在身邊的人。」(A9-故事書-2)

(六) 效能感

參與團體的成員，在其活動單，觀察紀錄、訪談資料及生命故事書反應出參加

團體可以讓增加自己的自我效能感，更看重自己的同時，讓生活更有動力，更願意努力去完成想做的事，並減少受老年期生理的限制。

「過去雖然過得快樂但覺得沒讀到書覺得可惜。」(A4-活動單 4-3)

「我這輩子花最多時間在，我跟先生一起開店，西藥房。」(A1-活動單 3-1)

「我過去的工作是家裡開鐵工廠，先生管外面，我好好的管裡面；家庭生活中做難忘的是我的三個兒子兩個博士，一個學士，兩個女兒一個學士一個碩士；我最有成就感的是這 5 個孩子身上。」(A7-活動單 3-25)

「我做小姐的時候很喜歡做衣服(A8-活動單 2-12)，我覺得我應該多花時間在運動(A8-活動單 4-34)，我想我可以多發展事情(A8-活動單 4-45)，我給自己鼓勵的話是，堅強一點。(A8-活動單 4-57)，未來我想再做一件漂亮的衣服(A8-活動單 5-29)。」

「由於奶奶是可以自行操作的，所以這次就先站在 A5 奶奶旁邊順便觀察，發現 A7 奶奶很認真的在做畫，而且對於自己的作品有很多的靈感，在其他一人一邊畫畫一邊討論時奶奶就自己很安靜也很專注地作畫。」(A7-觀察-4)

「A7 奶奶與 A1 奶奶一起討論各個的其他人的強項，也互相分享了不多的東西，而且奶奶是家中的老大所以不僅很會照顧自己底下的弟弟妹妹對於管教小朋友也是很有一套自己的方法，但是奶奶對於這件事情覺得很低調也沒有覺得他自己教得特別好，用很謙虛的態度來接受很會照顧人的讚美。」(A7-觀察-11)

「經過一整個活動下來發現奶奶是個很認真的人，即使眼睛不舒服還是很認真地作畫，甚至是休息之後又繼續的畫畫，也總是很早就到教室做準備，非常的健談，對於一些我不會說的台語也是念給我聽。」(A5-故事書-12)

(七) 社會關懷

參與團體的成員，在其活動單，觀察紀錄、訪談資料及生命故事書反應出參加團體與透過別人互動，也更多的社會關懷，願意多為別人付出，與家人及他人的關係的和諧，以及自己也需要被關懷之需求。

「很喜歡朋友，照顧老人。」(A10-活動單 3-28)

「我喜歡做的事是找朋友。」(A6-活動單 4-42)

「對於未來，最希望身體健康，一家人愉快。」(A7-活動單 4-6)

「這輩子最難忘的經驗是跟朋友在一起工作。」(A10-活動單 3-18)

「覺得過得很平凡，覺得還可以，有三個孫女，希望做個好外婆。對話的狀況，較無較大的心情起伏，感覺很珍惜現在的生活。」(A2-觀察-15)

「奶奶希望自己的小孩子能夠多點時間陪伴她讓我發現到，其實長輩真的都很希望自己的小孩陪伴，但因為現代人上班忙碌比較沒有時間陪伴，長輩自己也不好意思跟小孩講，事實上他們真正需要的只是多一點的關心陪伴而已。」(A7-觀察-22)

(八) 生命智慧

在成員的資料中，很多老人都敘說或陳述藉由本諮商團體可以讓自己更清楚自己在做何事，以及為自己的生命作註解。這樣呼應敘事治療的外化技術，對於老人在接近生命結束前更能有助於生命意義的重建，對自己生命經驗下有智慧之註解，快樂幸福的活下去。參與團體的成員，在其活動單，觀察紀錄、訪談資料及生命故事書反應出參加團體更歸結出自己生命智慧，包括生命更多的理解及尊重，也由個人生命故事中，找回自己的步調，理出自己的生命智慧，是在生命晚期很重要的反省及統整。

「阿嬤覺得透過彼此的互動、學習及分享，阿嬤說：更清楚自己要什麼！」(A10-故事書-13)

「我知道我做對了！」(A10-訪談-56，訪談者詢問：若為自己的過去生命作註解？A10 想了一會兒所做之回應。)

「我的生活叫很好。」(A3-活動單 1-20)

「我的生活辛苦、幸福。」(A4-活動單 1-22)

「覺得他人生是顛簸的，人生初期是平平在事業巔峰是人生高峰，退休後逐漸降低至低點，但進入四維長青後又向上升了，自覺他人生平淡，想要平安過一生自覺人生是平淡的。」(A9-觀察-7)

二、討論

敘事治療的價值，丁興祥、張慈宜與張繼元(2013)提出生命敘事可視為一種方法，用以理解生命，並發展出其自身的知識與應用。於老人的健康照顧，可以拓展目前的視框，豐厚健康照顧的範圍。「說故事」(及聽故事)可以協助老人理解

自己，並建構嶄新的自我。此將推動老人的健康照顧朝向更為「人本」，並開創、建構出一種以敘事為基礎的全人發展知識。

長期照顧法的提出就是為了解決這個問題，但是目前以醫療為主的照顧模式，並無法完全滿足我們的需求，因為人是並不是只有生物性的存在，而對於心理健康的照顧模式，又過度注重精神病理學的模式，對於人的複雜面向，顯得過於狹窄。

敘事老人學中透過說故事、豐厚生命經驗，並找尋生命的意義及重新理解，並得到心靈的紓解。Kenyon、Bohlmeijer 和 Randall (2011) 所主張的「敘事老人學」，其基本假定是：人類生活是「故事性」的，有其「傳記面向」，就如同人類有其「生物面向」一般。本研究中，阿嬤 (A10) 歸結自己的一生說：「我知道我做對了！」，了解、認同自己的生命的意義；阿公 (A9) 回饋說：透過團體說自己的故事及訪談的過程，「自己覺得輕鬆！」，得到情緒的紓解。

關於生命經驗統整及生命智慧的部分，可以呼應郭乃文 (2005) 觀點，銀髮族心理功能倘若能成功發展，其生理老化或病痛的陰影將會降低，較不會受情境與歷史事件或生理病痛所影響，有勇氣去面對身心的困境，這也就是所謂銀髮族的黃金歲月的精華所在。可見，在人生的晚期，對自我生命歷程的回顧及整理之後，就會產生對自我的認同及統整，並自我接受及悅納，以及產生圓融的智慧，且快樂面對未來的人生。因此，鼓勵老人在晚年時能夠自在、恬淡、統整、理解及包容、和樂的面對自己的生命經驗，可以順利快樂穩定度過晚年。

團體方案設計中內容以 Erikson 理論之精神，時間的進展為軸線，輔以該時期的心理社會事件為實施內容，並於團體進行融入生命故事書及敘事治療，是老人團體諮商有效之諮商模式。如林儷蓉與李冠逸 (2013) 的研究中，同樣能運用休閒生命回顧課程，協助輕中度失智長者以輕鬆愉悅的方式回想過去之相關經驗，在適當的引導下失智長者也可進行自我統整。本研究適用於台灣老年族群之團體諮商模式，有助於未來之老年服務之直接服務。亦是有益於老人身心健康促進之方案，讓老人晚年生活積極有方向。

伍、結論與建議

一、結論

第一是 Erikson 理論導向團體諮商方案對於老人心理健康促進具諮商效果，有 8 點療效因子包括：情緒紓解、知足常樂、自信希望、自我控制、意義感、效能感、社會關懷及生命智慧的諮商成效。

第二是以人生發展段及年齡漸進之生命敘說與故事回顧的方案，有助於老年期心理健康促進。Erikson 理論導向團體諮商方案，由生命曲線、我的原生家庭（童年生活）、我的自組家庭（中壯年）、我的事業及退休生涯（壯年及初老期）等，生命歷程之時間縱軸，及重要生命事件為橫切面，透過回顧、反省、思考、自我敘說、同儕回饋等機制，及在溫暖、支持及同理的氛圍，是有助於長輩身心健康促進之團體方案。

二、建議

對於失能之長輩，生命故事書之操作策略有助於生命統整、意義探尋，而令晚年生活更安定、安心、有意義，及更有生活方向及目標，有助於身心健康促進。對於現今實務操作之社工師、照顧服務員、活動帶領人員，輔以 Erikson 理論及敘說治療之精神及操作技術，將可使生命故事書之操作技術更具療癒效果。長輩的團體帶領中需多位志工，才能使活動的進行較為順利。

參考文獻

- 丁興祥、張慈宜、張繼元 (2013)。說出老年的故事：朝向生命敘事的健康照護。當代華人社會 / 心理學研究與實踐。台北：輔仁大學社會系主辦。
- 內政部統計處 (2014)。老人生活狀況調查報告。https://www.slideshare.net/hseyilishih/102-10310
- 周怡利 (譯) (2008)。Erikson 老年研究報告。台北：張老師。
- 易之新 (譯) (2003)。敘事治療—解構並重寫生命故事。台北市：張老師。(Jill Freedman & Gene Combs)
- 林素珍 (2004)。生命的小鬥士——《安安 和白血病作戰的男孩》、《祝你生日快樂》二本圖書之比較與評述。國文學誌，9，231-248。
- 林儷蓉、李冠逸 (2013)。運用休閒生命回顧課程協助輕中度失智症患者自我統整之研究。體育學報，46 (4)，459-474。
- 紀潔芳 (2005)。大專校院生命學教學之探討。全國大專校院生死學課程與教學研討會論文集。彰化：市國立彰化師範大學。
- 康淑華、邱妙儒 (譯) (2004)。老人心理治療。台北：心理。(Bob G. Knight)
- 許如婷、羅原廷 (2014)。客家女人、生命故事與族群認同的自敘與書寫。藝術學報，94，57-85。
- 連廷嘉、鄭曉楓 (2015)。老人幸福感量表編製之研究。輔導季刊，51(1)，29-37。
- 郭乃文 (2005)。銀髮族心理學。台南：光華女中。

- 黃孟嬌 (譯) (2010)。敘事治療的工作地圖。台北市：張老師。(Michael White)
- 趙可式 (2007)。靈性與照護。靈性：超越心理與肉身研討會論文集。台北：中華心理衛生協會。
- 賴誠斌、丁興祥 (2005)。自我書寫與生命創化：以蘆荻社大學員蕃薯的故事為例。應用心理研究，25，73-114。
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65-76.
- Butler, R. N. (1974). Successful aging and the role of life review. *Journal of American Geriatric Society*, 22, 529-535.
- Erikson, E. H., Erikson, J. M. & Kivnick, H. O. (1986). *Vital involvement in Old Age*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed- extended version with new chapters on ninth stage of development*. New York: Norton.
- Kenyon, G., Bohlmeijer, E., & Randall, W. (2011) (Eds.) *Storying later life: Issues, investigations, and interventions in narrative gerontology*. New York: Oxford University.
- Stranahan, S. (2008). A spiritual screening tool for older adults. *Journal of religious health*, 47, 491-503.
- Tornstam, L. (1996). Gerotranscendence: A theory about maturing into old age. *Journal of aging and identity*, 1(1), 37-50.

The Effect of Making Life Story Books in Elderly Group Counseling

Yu- Jung Hsu¹, Hung-Yi Chen^{1*}, and Hsiu-Pi Lin³

¹Department of Social Work, MeiHo University, Assistant Professor

²Graduate Institute of Counseling Psychology and Rehabilitation Counseling, National Kaohsiung Normal University, Doctor

³Department of Senior Citizen Services Management, Chia Nan University of Pharmacy and Science, Assistant Professor

Abstract

This study aims to help 10 moderate disability elders to integrate life by making life story books in Elderly Group Counseling stem from Erikson's theory. Narrative therapy approach facilitated the elders to reflect life experience and empower elderly life in the group. Qualitative interviews with the elders were taken after the group to verify Erikson's theory in Taiwan. The effect of this study promoted physical and mental health of the elders, including emotional relax, content, hope, self control, meaning, effectiveness, social care, and wisdom in order to integrate life.

Keywords: life story book, elderly group counseling, life integration, physical and mental health promotion

* Yu- Jung Hsu: Assistant Professor, Department of Social Work, MeiHo University. Email: green0622@gmail.com