

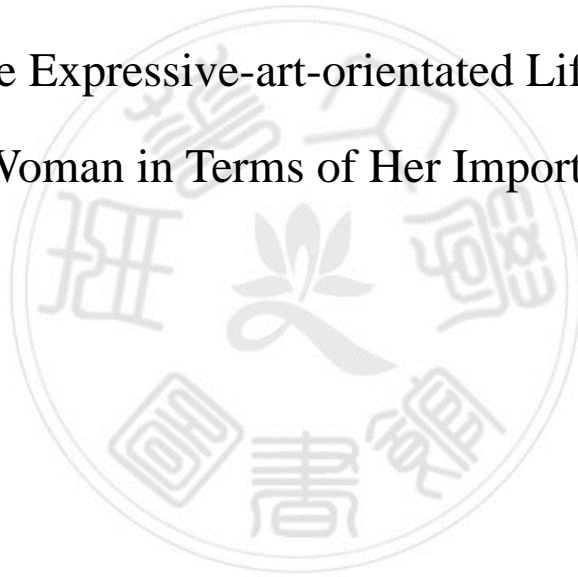
南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

一位中年女性生命重要事件
之表達性藝術取向生命回顧探究

A Study of the Expressive-art-orientated Life Review by a
Middle-aged Woman in Terms of Her Important Life Events



研 究 生：王 阿 進

指 導 教 授：何 長 珠 博 士

中 華 民 國 102 年 12 月 11 日

南 華 大 學
生 死 學 系
碩 士 學 位 論 文

一位中年女性生命重要事件
之表達性藝術取向生命回顧探究

A Study of the Expressive-art-orientated Life Review by a
Middle-aged Woman in Terms of Her Important Life Events

研究生：王 珮 蓮

經考試合格特此證明

口試委員：林 原 賢

紀 潔 芳

指導教授：何 長 謙

系主任(所長)：蔡 昌 雄

口試日期：中華民國 102 年 12 月 11 日

謝 誌

生命走到秋天之際，回首往事，離開台灣師大的大學生活已二十五載，當初諸多因素無法順利繼續研究所進修，回顧二十餘年的生命經驗，內在總是浮現一句深沉的聲音，尋覓機會「完形這輩子當個研究生的心願吧」！而人的存在意義與死亡過程向來吸引我的思緒，因此決定進入生死所學習如何尊嚴的生活，及如何平靜走向死亡。

心中最深的感謝要獻給在天上的父母，回憶家庭困頓的童年生活，我們總是爲了基本生存而愁眉苦臉，在煤油燈的煙燻之下，隔日早上一起床鼻腔總是黑色，及酷寒冬日海風吹襲發出咻咻的恐怖聲響，是終身記憶的印記。感謝父母及兄弟姊妹一起走過窮困潦倒的生活經驗，亦感恩在這麼艱困的環境長大，讓我了悟「苦難」的意義。

生死所學習生涯最懷念的是指導教授何長珠老師的家族排列課程，老師整合諮商理論與佛法業識輪迴觀念，並以家族未竟事宜詮釋生命的苦境，感謝恩師引領進入靈性修行世界，幫助我逐漸接納生命的挑戰，同時亦感受自我存在的尊嚴。

感謝口試委員紀潔芳老師及林原賢老師的撥冗審閱，您們對本論文提供許多思考角度及改進方法，這些建議，讓我更了解研究的邏輯思路，及讓我的論文更趨於完整。

感謝研究參與者對我的信任，與我分享豐富的生命故事，成就本論文的內涵。

感恩一起經歷家族排列靈魂洗禮的碧貞、美祺、淑華、柏君、淳慧、惠茹及松樺等，懷念我們一起學習與靈魂接觸並與之和解的歷程，進一步學習以謙卑寬廣的心境看待這個世界與一切十方眾生。論文撰寫過程，遭遇諸多困境，特別感恩碧貞與美祺耐心的提供協助，我永遠銘記在心。

感謝好友則富、炯哲及明城，在英文及電腦方面的熱心協助，讓本論文進行更加順暢。

最後，要感謝我的家人，在艱辛的處境之下，容許我完成自己的夢想。

王阿進謹誌

於 2013.12.16

中文摘要

本研究係探討中年者生命發展歷程之生命重要事件內涵，及參與表達性藝術取向生命回顧之主體感受與經驗。採質性研究方法，以「生命回顧」為主軸，整合表達性藝術創作及半結構深度訪談方式進行文本資料蒐集。

本研究訪談一位中年女性，取得之文本資料，經由主題分析法，以及受訪者互為主體之同意後，提出「生命重要事件內涵」、「生命回顧之主體經驗」、「以表達性藝術創作為媒介進行生命回顧之經驗」三面向之經驗背後之意義敘說。

受訪者之生命重要事件內涵顯現在：(1)友誼長青，人生路上相扶持；(2)生命有寄託，姑姪情深悟親恩；(3)不良於行誤婚姻，寧缺勿濫自在行；(4)就醫經驗毀信任，抒發情緒燃信心；(5)母愛無垠，做自己是最好的回報；(6)體解無言的父愛，珍惜父女情緣；(7)愛屋及烏，委屈自己盼家和等七個主題。

生命回顧顯示四個主體經驗背後之意義：(1)啟動自我向內觀照的動力循環；(2)接納人生的不完美，化成自我蛻變的資糧；(3)重新建構生命事件意義，腳踏實地的活；(4)看見自己的存在，相信明天會更好。

以表達性藝術創作為媒介進行生命回顧之經驗顯示在：(1)創作激發自我表達之潛能；(2)創作提升自我覺察能力，深化自我意識；(3)創作促發自我內在之統整等三個主題。

本研究發現中年期進行生命回顧具有三點優勢：(1)當事人能在中年期即覺察生命意義；(2)當事人有時間實現生命存在價值，並為成功老化預做準備；(3)減緩中年期「停滯」危機，激發「生產性」發展。

本研究進一步比較中年者與老年人生命回顧之主要差異。發現中年者之生命回顧主要以自我成長、提早看到生命意義及協助成功老化為焦點；老年人生命回顧則以自我調適及發現生死意義為主要核心。

最後，根據研究結果，對中年者(當事者)、成人教育相關機構、成人諮商輔導實務工作者、及未來相關研究提出具體建議。

關鍵字：生命回顧、懷舊療法、中年者、未竟事務、表達性藝術創作

Abstract

This study is aimed to investigate the connotations of the important life events of a middle-aged woman in the course of her life and her subjective feelings and experiences of participating in the expressive-art-orientated life review. This study uses the methods of qualitative research, focusing on “life review”, and collects textual data through an integration of expressive-art creation and semi-structured in-depth interviews.

In this study I interviewed a middle-aged woman and acquired the textual data, which was processed by thematic analysis and inter-subjective agreement of the interviewee. Then I give an exposition of the meanings behind the three dimensions of experience, namely “the connotations of the important life events”, “the subjective experiences of the life review”, and “the experiences of the life review conducted by the medium of expressive-art creation”.

The connotations of the important life events of the interviewee are revealed in the following seven topics: (1) long-lasting friendship that supports each other on the way of life; (2) life has spiritual sustenance; the deep affection between aunt and niece leads to realization of the relatives’ kindness; (3) walking disability hinders her marriage; she would rather remain single than have a bad husband; (4) an experience of seeing a doctor destroyed her trust [in doctors]; she recovered her confidence by expressing her emotion; (5) maternal love is endless; to be her own self is the best reward; (6) understanding the silent paternal love and valuing the relationship between father and daughter; (7) love for a person extends even to the others; she situates herself awkwardly in the hope of family harmony.

The life review demonstrates the meanings behind four subjective experiences: (1) starting the dynamic cycle of observing oneself inwardly; (2) accepting the imperfection of life, which is sublimated into a provision for self-transformation; (3) reconstructing the meanings of the life events; living a down-to-earth life; (4) seeing the existence of oneself; believing that things will get better tomorrow.

The experiences of the life review conducted by the medium of expressive-art creation are unfolded in the following three topics: (1) creation arouses the potential for self-expression; (2) creation enhances the ability of self-awareness and deepens

self-consciousness; (3) creation conduces to the inward self-integrity.

This study has found that conducting life review at one's middle age has three advantages: (1) the client can be aware of the meaning of life at one's middle age; (2) the client has time to actualize the value of life, and to prepare for a successful old age; (3) to reduce the crisis of "stagnation" at one's middle age and to bring about the development of "generativity".

This study further compares the major differences between the life review of the middle-aged people and that of the elderly people. It discovers that the life review of the middle-aged people mainly focuses on self-growth, seeing the meaning of life earlier, and assisting in successful ageing, while the life review of the elderly people is centered on self-adjustment and finding the meaning of life and death.

Lastly, on the basis of the research result, I offer concrete suggestions to middle-aged people, relevant institutions of adult education, practitioners of adult counseling, and prospective relevant research.

keywords : life review, reminiscence therapy, middle-aged person,
unfinished business, expressive-art creation

目錄

封面頁	I
口試合格證明書	II
謝誌.....	III
中文摘要	IV
英文摘要	V
目錄.....	VII
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	6
第三節 研究問題.....	6
第四節 名詞釋義.....	7
第二章 文獻探討	9
第一節 中年期發展相關理論基礎.....	9
第二節 生命回顧與懷舊治療相關文獻探討.....	16
第三節 未竟事務在生命回顧之文獻探討.....	45
第四節 表達性藝術治療相關理論基礎.....	57
第三章 研究方法	67
第一節 研究取向.....	67
第二節 研究流程.....	69
第三節 研究參與者及訪談場所.....	72
第四節 研究工具.....	76
第五節 本研究嚴謹性之建立.....	82
第六節 資料處理與主題分析.....	86
第七節 研究倫理的考量.....	95
第四章 研究結果分析與討論	97

第一節 小慧生命重要事件內涵.....	97
第二節 小慧生命回顧的經驗.....	142
第三節 小慧以表達性藝術為媒介進行生命回顧之經驗.....	191
第四節 研究參與者回顧歷程正向看待問題之原因探討.....	203
第五節 中年者與老年人生命回顧之比較探討.....	207
第五章 研究結論與建議.....	209
第一節 研究結論.....	209
第二節 研究限制與建議.....	215
參考文獻.....	218
附錄.....	231
附錄一 給研究參與者的說明書.....	231
附錄二 研究參與同意書.....	232
附錄三 前導研究訪談大綱.....	233
附錄四 訪談大綱.....	234
附錄五 訪談紀錄表.....	235
附錄六 研究參與者回饋意見表.....	236
圖目次	
圖 2-2-1 生命回顧的要素.....	23
圖 2-3-1 完形治療未竟事務的形成.....	48
圖 2-3-2 表達性藝術取向生命回顧未竟事務之完形.....	53
圖 2-4-1 藝術治療中治療師、當事人與作品關係.....	63
圖 3-2-1 研究流程圖.....	70
圖 3-2-2 表達性藝術取向生命回顧實施步驟.....	71
表目次	
表 2-2-1 生命回顧治療關係要素.....	25
表 2-2-2 生命回顧與懷舊治療之比較.....	34
表 2-4-1 藝術治療兩大取向—臨床取向與畫室取向之比較.....	60

表 3-3-1 研究參與者訪談次數一覽表	74
表 3-6-1 本研究之編碼/摘要/研究者反思節錄.....	89
表 3-6-2 本研究之初步意義單元命名節錄.....	90
表 3-6-3 形成初步次主題節錄.....	92
表 4-3-1 研究參與者生命回顧之表達性藝術媒介一覽表	191
表 4-4-1 Lambert 與本研究研究參與者自評諮商效能因素百分比之比較.....	203
表 4-5-1 老年人生命回顧與本文中青年者生命回顧歷程與成效之比較.....	208



第一章 緒論

本章主要敘述本研究之研究背景與動機、研究目的、研究問題、重要名詞釋義。全章分爲四節:第一節爲研究背景與動機；第二節爲研究目的；第三節爲研究問題；第四節爲名詞釋義。

第一節 研究背景與動機

壹、研究背景緣起

誠如Skaggs與Barron(2006)所言，人們終其一生所經驗的生命事件約略區分爲正向及負向事件。一般人於發展歷程都可能遭遇負向生命事件，唯有負向生命事件多於正向生命事件或負向生命重要事件深刻烙印於腦海中，此時，負向生命重要事件尚未在生命中找到安適的位置，人就容易產生情緒壓力及適應困難。研究者原生家庭窮困潦倒，在這樣的處境之下，生存之道自然演變成家庭風暴。早期重要生命經驗持續影響個人之發展及適應社會生活，而此經驗往往牽涉與重要他人的情感糾葛，研究者自身的成長經驗也驗證了Skaggs與Barron的說法。研究者於發展歷程經歷各種挫折，形成無法改變卻又深厚影響的內在陰影。歷經三十幾年不斷對生命的體悟與反思，及進入諮商輔導領域擔任志願服務志工，在實務工作中領悟生命的獨特、接納、同理、平等、尊重、當事人具有成長潛力等人本素養，讓研究者重新體悟做爲「人」的感覺；同時看到有些負向生命重要事件，需要回到人的存在(being)觀點來經驗生命本質，而非執著於做(doing)事以努力尋求解決，因爲有些生命課題是無法解決的。苦難雖無法解除，但是人可以學習以新的視域看待苦難，並賦予苦難新的意義，因而修正生命存在價值與努力方向。在整體脈絡之下看到自己，如此，自己就有機會依自由意志抉擇，唯有依自我意志抉擇才能爲自我生命負責。

回憶個人過往負向生命事件，它的意義何在？完形治療的未竟事務意指當事人與重要他人、事、情境之間未得到圓滿解決或結束的一個過去情景，誠如上述之負向生命重要事件，這些未完形的感覺或經驗會持續存在於當事人的生活中，並干擾當事人與他人及環境有效的接觸，以致於影響當事人的生活功能(Joyce, & Sills, 2001/2010; 蘇完女、吳秀碧, 2003)。Imes、Clance、Gailis 與 Atkeson (2002) 相信當事人的未竟事務將以某種形式等待著(hang around)，直到當事人找到象徵性的儀式或是在真實生活中將之完形。「未竟事務」佔據心理能量的核心，這些能量常常被中斷 (blocked) 或被阻撓 (interrupted)，而無法自然流動。最後「未竟事務」以看似毫無關聯的症狀或不適應行為來呈現，是當事人此時此刻健康生活的阻礙(Clarkson, 1999/2002; Corey, 2001/2006; Joyce, & Sills, 2001/2010; 陳金定, 2007)。

人的生命發展歷程是流動的，過去的生命重要事件以此時此刻的經驗為基礎，重新回憶及覺察過往生命事件的情緒、認知、經驗、行為，並重新體驗，釋放累積已久的負向能量，再重新框架此經驗，重新賦予事件新的意義，此經驗即是生命歷程中重要的一個點，在生命中的每一個點順暢的連接起來即是統整與完形。

「中年」一詞若以時間軸看待，意指生命已走到四分之三。倘若唯以時間長短論生命或許為之膚淺，了知個人生命之存在價值與意義實為更加重要。中年人需要停下腳步深思，重新檢視前半生的生活，擬定後半生生命存在價值之優先順序。就如同Lewchanin與Zubrod談到中年發展的關鍵任務就是重新回顧過去的選擇與責任，準備未來發展的方向(Lewchanin, & Zubrod, 2001)。而Bob Buford 更提到：如果人生上半場是追逐成功，那麼人生下半場則是追尋意義的旅程（引自黃向吟, 2008）。Cohen 於2005年應用新近的腦科學研究，獨創「發展智商」概念，證明人的潛能會一輩子持續發展，強調中年發展階段任務在於中年重新評估：即

個人四十歲之後開始重新定位與評估自己，希望掙脫以前的壓抑或束縛，開創新生命，也在探索與評估中帶來新的視域（引自洪櫻純，2009）。所以說：人生的中場未必是危機時刻，反而可以是一個轉機。至於，如何進行回顧與擬定未來生命發展方向？

Butler（1963）提出回憶療法，視過去生活為有意義的經驗，認為以分析和評價觀點來回顧過去，以達到自我統整，並從中獲得自我人生的滿足感及自我肯定，Butler 將此過程稱為生命回顧（Life Review）。至於生命回顧之歷程必須涵蘊完整的生命週期，即包含生命中的正、負事件(Burnside & Haight 1992)，特別是喚醒過去經驗中不堪回首的部份，尤其是未解決的衝突、悲傷，期待再一次合理的審視，能以更寬廣的角度詮釋生命重要事件，而對未竟事務賦予新的意義，接納全然的自我，因此生命回顧的重點不是事件，而是當事人回顧時是否能持開放的態度，正視生命中的陰影，體認走過陰影的正向能量，進而統整並接納自己生命歷程中的完美與不完美(Erikson E.H., Erikson, J. M. & Kivnick, 1996/2000)。誠如Ando、Morita、Okamoto與Ninosaka (2008) 的研究發現，生命回顧非常有助於將負向生命重要事件的記憶安置在某個安全的內心深處。

貳、研究動機

在研究者自身經驗及諮商輔導實務經驗中，發現每個生命體終其一身必然遭遇生命重要事件的洗禮，誠如何長珠(2009a)於南華生死所諮商理論課程中指出一般人一生中總會發生三至五件生命重要事件。中年發展的關鍵任務就是重新審視生命的價值，梳理出個人生命存在價值的理路，作為後半生生命功課努力的方向。而生命回顧的主要特性為結構、個別性及評估(Haight, B. K. & Haight, B. S. 2007)，因此本研究之研究對象設定為中年人，並進行一對一個別性之生命回顧。

研究者因緣合和陪伴父母走過一段生命回顧的經驗。回想1993年夏季，母親從生病到往生的十個月裡，來來回回進出醫院。我始終陪伴在側，親自照料生活起居以盡孝道。無意間發現母親在家休養期間，她時常自發性的與我分享一生中豐富的生命故事，甜酸鹹辣苦盡在言中，甚至告訴我一些家庭祕密。情緒往往隨著談論事件而起伏，時而微笑著訴說過去風光事；時而激動的控訴生命歷程遭遇不公平對待；舜間又陷落痛苦深淵，細數此生的悲情。整個陪伴過程我始終如一當個稱職的傾聽者，偶而簡單問話，母親就能滔滔不絕訴說她的故事，就這樣十個月的陪伴，母親還是走了，雖然內心不捨與悲痛，然而最後十個月母子共在的經驗，促進母親永遠存在於內心深處滿心感謝的位置。那一段陪伴的時間，母親滿臉安祥的微笑之情，令我印象深刻，間接協助縮短喪母悲慟的復原時間。

2009年夏季，父親因肝硬化往生。我與父親的愛恨情感糾葛頗深，我們平常的對話並不多。也記不得從何年開始，每當我回老家探望父親，他總是獨自一人在簡陋的矮屋裡整理農作物，我習慣獨自陪伴在父親身旁，父親則敘說著他的當年勇，我發現父親談論的盡是他個人的豐功偉業。他時常談論很多我完全不認識的人名、地名，當時我很難進入他的生命世界，感同身受分享他的成就與喜悅，所以我發揮嗯！嗯！嗯！的精髓，很難想像一個70歲平常沉默不語、不擅長與兒女互動的父親，他老人家談得眉飛色舞，滿臉笑口常開，呵呵大笑的聲音縈繞滿屋子。此陪伴經驗也驗證了Byock的看法，「利用一些時間深入生命，創造一個可能發生癒合的空間」(引自Jenko、Gonzalez & Alley, 2010)

國內自 2005 年以來，以生命回顧為論文主題的研究並不多，包括：陳淑華(2011)生命回顧對於促進癌症病人自我超越、希望與靈性安適成效探討；胡美蓉(2010)諦聽他們的生命樂章－三位男性國小退休教師的生命敘說研究；林柏傑(2010)癌末病患生命調適動力之研究－以相片回顧介入為例；楊蕙瑀(2009)高齡者以生命回顧為藝術創作主題之研究－以花蓮拔子庄繪畫班阿嬤為例；陳瓊

芬(2009)老年未竟事務之內涵探討；郭玲琬(2009)電子影音藝術創作浮光掠影－紀念光景消逝；李開明(2009)凝視父親裝置影像展－影像對於家庭凝聚之實證；范衷慈(2009)從生命回顧敘說觀老人存在於老境－以某市立安養護機構長者為例；蔡易軒(2009)以生命回顧法融入手工藝活動課程對於高齡者休閒效益體驗之研究；黃耀陞(2009)以生命回顧法融入園藝活動課程對高齡者休閒效益體驗影響之研究；張慎儀(2007)敘事旅程－癌症病人生命經驗之回顧與剖析；鐘親螢(2007)流轉的生命漩渦：以詮釋現象學研究方法探討癌症病人參與生命回顧經驗；劉慧玲(2007)人生相簿對接受安寧緩和療護癌末病人的憂鬱與生命意義影響之初探；蔣凱若(2005)生命回顧團體對老榮民自尊及生活滿意度之影響。

綜觀上述國內生命回顧論文研究得知，國內在生命回顧研究之介入對象多數是年長者及癌症病人，很自然的研究場域就以醫療院所及年長者的安住機構為主，這現象也呼應了生命回顧普遍應用於老年學的領域。再者回顧國內運用生命回顧做為介入之理論及媒介的碩士論文之研究結果，發現生命回顧都具有治療成效或對生命的發現。然而，研究參與者都是年長者或臨終病人。

研究者深思：為何生命中的重要事件總要等到老邁或臨終時才正視它呢？如果我們在成年時期即重新檢視我們生命中的重要事件，把生命回顧的理論運用在負向生命重要事件、而將懷舊治療的概念運用在正向的生命重要事件，再以表達性藝術治療為回顧媒介，這樣的生命回顧，會激盪出什麼不同的結果呢？研究參與者對於自己的生命又會有什麼樣的體會呢？這些都是研究者即將探究的主題。

第二節 研究目的

綜上所述，本研究採用整合表達性藝術及半結構深度訪談之質化研究，探討中年者生命重要事件內涵及參與表達性藝術取向生命回顧之體驗，期能將研究結果提供給中年者、相關成人教育單位及相關成人諮商輔導實務工作者之參考。

基於上述研究背景與動機，研究者提出本研究之目的如下：

- 壹、透過以「表達性藝術取向生命回顧」之藝術創作及生命重要事件敘說文本之主題分析，探討中年者生命重要事件之內涵。
- 貳、透過以「表達性藝術取向生命回顧」之藝術創作及生命重要事件敘說，探討中年者於生命回顧歷程的體會與經驗。
- 參、透過以「表達性藝術取向生命回顧」之藝術創作及生命重要事件敘說，探討中年者以表達性藝術創作為媒介進行生命回顧的體會與經驗。

第三節 研究問題

基於上述研究動機與研究目的，本研究之待答問題如下：

- 壹、透過以「表達性藝術取向生命回顧」之藝術創作及生命重要事件敘說文本之主題分析，所理解到的中年者生命重要事件之內涵為何？
- 貳、透過以「表達性藝術取向生命回顧」之藝術創作及生命重要事件敘說，所理解到的中年者於生命回顧歷程的體驗為何？
- 參、透過以「表達性藝術取向生命回顧」之藝術創作及生命重要事件敘說，所理解到的中年者以表達性藝術創作為媒介進行生命回顧的體驗為何？

第四節 名詞釋義

本研究中相關名詞的操作性定義，經文獻查證整理後，陳述如下：

壹、中年者(middle-aged person)

本研究採用實際年齡時間表來定義中年。雖然幾歲才被稱作是中年，各家學派並無一致性的共識，惟基於文獻之探究得知，40歲被視為關鍵點，而50歲以後通常就認定自己為中年者，因此本研究將實際年齡界定在40歲至65歲之間稱之為中年者。

貳、生命回顧(Life Review)

本研究所稱的「生命回顧」是基於Butler（1963）根據Erikson發展理論提出生命回顧法，認為以分析和評價觀點來回顧過去，並將過去的生活視為有意義的經驗，以達到自我統整，並從其中獲得對自我人生的滿足感及自我肯定。因之，本研究之生命回顧歷程主要以喚醒過去生命經驗中的負向生命重要事件，特別是未解決的衝突、悲傷，期待再一次公平、合理的審視，能以更寬廣的角度詮釋生命重要事件，繼而針對負向生命重要事件賦予新的意義。

回憶正向生命重要事件具有增加成就感、快樂、自尊、社會化及提升生活滿意度等正向功能；生活本身即存在著正、負兩種真實的生活經驗。因此，本研究之生命回顧亦包含個人之正向生命重要事件。

參、生命重要事件(Important Life Events)

本研究所探討的生命重要事件是指當事人主觀知覺在生命發展歷程中，某些深具影響力的事件或過程，即研究參與者主觀認為印象最為深刻或覺得具有人格

發展意義之正、負向生命重要事件。例如研究參與者與母親關係深厚，母親過世對她的衝擊即為研究參與者之負向生命重要事件；而高中時期認識的知心好友陪伴她經驗生命發展的苦與樂，即為研究參與者的正向生命重要事件。

肆、表達性藝術取向(Expressive-art-orientated)

本研究所稱的「表達性藝術取向」主要精神：以多元表達性藝術媒材作為生命回顧的媒介；喚起人們潛藏在內的創造力與想像力，透過藝術創作歷程，以非語言的方式表達出無法說出(Unspoken)或尚未解決(Unresolved)的衝突；關注於各種藝術形式如何回應人們，因此著重於當事人對自己創作作品之主觀詮釋；以獲得負向能量的釋放、自我探索與自我療癒的力量。



第二章 文獻探討

本章旨在探討與本研究有關的理論基礎與評析相關文獻內容。全章分為四節：第一節為中年期發展相關理論基礎；第二節為生命回顧(Life Review)與懷舊治療(Remuniscence Therapy)相關文獻探討；第三節為未竟事務在生命回顧之文獻探討；第四節為表達性藝術治療相關理論基礎。分別描述如下：

第一節 中年期發展相關理論基礎

壹、中年期的定義

成人相關研究可從實際年齡、生理變化、家庭發展階段等來界定中年期。Lerner認為中年時期的發展特徵相當多變，難於使用具體的界線來辨識（引自李德芬，2008）。年齡時間表的界定方式有其個人差異性的限制，換言之，年齡不是了解成人發展的最好指標，但是一般而言，多數文獻對中年期的劃分，普遍還是以年齡做為分期的依據，係為了說明不同階段的變化，然而發展心理學對於中年期的年齡範圍各家學派定義不同，存在著明顯的差異性。茲列舉各學派定義中年期之時間表：(Schaie, & Wills, 2002/2007；林美和，2006；林美珍、黃世珍、柯華葳，2007；黃富順、陳如山、黃慈，1996)

- 一、Jung認為中年始於35或40歲，40歲是中年期非常重要的關鍵時刻，是個體自我實現(self-realization)最明顯的階段，但他並沒有說明幾歲結束。
- 二、Erikson表示在35-60歲即步入中年期，相對於全人發展歷程第七階段之生產繁衍對頹廢遲滯之心理社會發展階段。
- 三、Levinson定義中年期為40至60歲之間。

四、Gould認定中年期是35至60歲之間。

Lachman、Lewkowicz、Marcus 與Peng在有關中年發展印象的研究中，中老年的受訪者認為中年開始平均年齡是40歲，結束的平均年齡是60歲；國內李良哲在有關成年人對中老年生活發展印象之探討研究中，發現國內成年人知覺人生中年期開始的年齡，多數人認為開始於40歲，而結束於60歲(引自江麗瑩，2007)。

然而，Schaie 與 Wills(2002/2007)在「Adult Development and Aging」一書中提出一般在社會上認可的中年定義中，往往遺漏了35至40歲這一時期，同樣亦未對60至65歲這一時期進行適當的說明，Schaie 與 Wills將中年定義開始於30至35歲間，結束於60至65歲這一時期。Zanden(2003/2008)隨著醫療科技的進步，人類壽命普遍延長，相較於一百年前，現今對於中年年齡範圍的界限已變得較流動，生命週期的分界更顯模糊，因此，Zanden界定中年結束於65歲。但是文化中存在著態度與行為方面的廣泛變化，尤其是在轉型期間，所以，以實足年齡來定義不同的發展時期必然存在著局限性。

本研究採用實際年齡時間表來定義中年期。雖然幾歲才被稱為中年，各家學派並沒有一致的共識，但是基於上述文獻之探究得知，40歲被視為關鍵點，而50歲以後通常就認定自己為中年者，因此本研究將實際年齡界定在40歲至65歲之間稱之為中年者。

貳、中年期發展任務

發展理論論述生命歷程的變化，不同學者分別從不同角度詮釋個體的發展現象，導致不同的發展觀點及理論取向。本研究此段落彙整王靖惠(2006)、李德芬(2008)、林佩含(2005)、蔡依婷(2009)等碩、博士論文及Papalia與Olds(1992/1995)、Schaie與Wills(2002/2007)、林美和(2006)、林美珍、黃世珍、柯華蕙(2007)、黃富順、陳如山、黃慈(1996)等之研究與著作，敘述中年時期之

發展任務如下：

一、Jung(1930)人格取向中年期發展任務

Jung 認為四十歲之前，成年人專注於家庭與社會義務之完成，主要發展任務為外在目標之達成，而四十歲是生命的最高點，開始關注內在世界與精神自我，尋求內在對立的統整（union opposites），放棄年輕時的心像與開始承認死亡之必然性，因體會死亡之必然性，所以重新思索生命的重心，嘗試發展新的意義，並懷有希望感以便看待後半段人生，因此，中年期乃是個人重新統整自己個體化(individuation)的重要時期。

二、Gould(1978) 人格取向中年期發展任務

Gould 將中年期分為三個發展階段：

- (一)35-43 歲是「不穩定的時期」。個體警覺到中年期的到來，意識到所剩的日子有限，甚至感覺到死亡的接近，因而急切的想達成生命目標，對於生命會產生騷動、質疑，甚至於極端的改變。此時，個體將重新評估自己過去所追求的生活目標，開始召喚過去所忽略的生活領域，因此，此階段最重要的是尋求生活新的定位與目標。
- (二)43-53 歲屬於「安身立命，接受生命」。目標較重視實際層面，主要關心的議題是朋友、家庭與婚姻。
- (三)53-60歲主要任務乃發展「更加容忍，接受過去，較少消極，大致圓融」。意識到所剩的日子有限，坦然接受過去的失敗，因而更加接受自我，也更願意投入社區活動，以建立人際關係。

三、Erikson(1963)心理社會取向中年期發展任務

Erikson 視四十歲左右為關鍵期，此時經歷第七心理社會發展階段，主要發展任務為生產對停滯。中年者具有促成下一代發展的動機，成為年輕人的導師，這種幫助年輕人的動機不只侷限於自己的子女。生產創造性包括照顧與關注，關注於子女、創造的作品、他人及社會的福祉，這種雙向的關係同時滿足年輕人對被引導的需求以及中年者的生產需要。些許停滯可以帶來未來更大的創造，過度的停滯則會造成身體或心理上的無力。另一方面，個人處於理想我與現實我差異最大的痛苦時期，中年期仍然不斷成長的主要動力來自生產對停滯之發展危機。

四、Levinson(1978)生命結構中年期發展任務

Levinson 將中年期分為五個發展階段：

- (一)成年轉換期（40-45 歲）：個體經歷中年轉換，開始認識死亡及了解夢想在現實生活中不一定會實現，因此評估自己的生活（價值、願望、才能、目標），並達到生活的整合。此時一方面必須避免對過去緊抓不放，一方面必須避免自己像個老人，同時統合人格中男性化及女性化的需要，發展真實的自我觀。
- (二)成年中期（45-50 歲）：此階段主要任務為重新評估過去、展開新生命、體驗個別化，並基於新的選擇，有新的生活型態，生活更加滿意；若不滿意此時的生命結構即會面臨壓力與混亂。
- (三)五十歲轉換期（50-55 歲）：重新修正四十歲中期所形成的人生架構；或之前未經歷中年轉換者可能在此時面臨。
- (四)中年期高峰(55-60歲)：為一穩定的時期，對於男性來說，50 歲左右的十年是成就自己的重要時間，男性走完中年。
- (五)老年過渡期（60-65歲）：對過去做深入的評估，中年期結束，預備進入老年。

Zanden(2003/2008)中年期會發生身體、認知、情緒及社會變化，變遷與適應是此時期的中心特徵，亦是回首過去又往前看的生命階段，中年生活有些方面的變化與家庭生活週期變化相關，如孩子離開家庭、父母搬來同住、離婚再婚，換工作、退休等；有時中年者必須向內探尋，以面臨失落，如面對被迫提早退休、健康惡化、身心改變、配偶去世、父母健康惡化或死亡等。

綜觀上述文獻資料，發現這些理論均反映中年期是重新評估過往生命的關鍵時刻。藉由回顧過去，並平衡理想與現實之差距，追尋自我之存在價值，因而建構適合自己的生命地圖，作為後半段生命發展之依歸。

叁、中年期的發展特性－轉換或危機

過去二十年，描述中年成長本質為危機模式或轉換模式持續爭論中。危機模式主關注發生在個體身上的變化；轉換模式認為個體之主要生活事件在整個生命發展歷程是可預期與具有順序（Schaie, & Wills, 2002/2007）。

中年期個人受到生理、心理與社會之快速變化影響，個人內外在所產生的各種變化，影響著個人身心發展、與他人互動、生命結構的變化、開始對人生展望有所質疑、對未來生活感到焦慮，進而重新追問自己存在的意義，尋找未來新的生命方向。（林佩含，2005；壹美光，2004；黃富順、陳如山、黃慈，1996）。黃向吟（2008）即指出中年期所面臨的重要議題包含：轉業與失業、職業壓力、退休、健康問題、夫妻關係、與子女關係、與父母關係、與朋友關係、老化議題、生命議題等。如果中年者面臨生活架構的變化，同時又感受到生理功能逐漸退化，這時候常常出現心有餘而力不從心的窘態，誠如Stein強調「危機」是指個人對於目前生活處境感到不知所措或不滿意時，而變得疏離和困惑的一段時間（引自林佩含，2005），這樣的心理處境，有些學者就統稱為中年危機(midlife crisis)。

因為中年期的發展特性即是重新評估過往生命，因此藉由中年回顧（midlife

review) 內省自己的過往生活及價值的優先順序，開始感覺到生命的流逝，心生恐懼或焦慮，導致人格困擾或心理適應壓力，但是如果能夠重新評估過去的生命，並為未來的生命找到新的定位與存在意義，則中年期反而是心理發展的轉捩點(Papalia, Olds, & Feldman, 2001/2002；黃有志，2005)。Levinson 與 Havighurst 等心理學者在其成人發展理論中，也曾提及一個與中年相關的名詞，即中年轉換 (midlife transition)，他們認為中年轉換是介於成年早期與中年期之間的發展階段，此時會對自己的生活重新評估，通常會發現年輕時的夢想無法達成而產生妥協，所以必須覺醒及改變生活架構，產生更合乎實際的看法(Schaie, & Wills, 2002/2007；林美和，2006；林美珍、黃世珍、柯華蕙，2007)。這些學者對中年期所抱持的態度即為轉換概念，中年時期的特性是發展歷程的正常反應，並不是發展中特別存在著危機感，因他們相信危機隨時存在於生命歷程的每一個週期。

中年時期面對生活結構多元複雜的快速變化及體會到生命的有限性，此特殊發展階段是「中年危機」或只是「中年轉換」。「中年危機」代表生命系統處在混亂不穩定的狀態，有負向的意涵；「中年轉換」意味中年時期諸多變化是發展歷程的正常現象，對個人而言不見得有困擾。所以有許多心理學家反對以危機作為中年期的標誌，他們強調，危機、轉換終其一生都不斷地出現。若能透過中年回顧，重新定位生命方向與價值，中年反而是統整自我的契機，換言之，中年可視為心理發展的轉捩點(黃有志，2005；林姍含，2005)。人生的中場未必是危機的時刻，反而可以是一個轉機。Bob Buford 曾在其著作「人生下半場」(Halftime: Changing Your Game Plan from Success to Significance.)中提到:如果人生上半場是追逐成功，那麼人生下半場則是追尋意義的旅程(引自黃向吟，2008)。Cohen 於2005年應用新進的腦科學研究並佐證三千人的訪談觀察，獨創「發展智商」概念，證明人的潛能會一輩子持續發展，同時提出晚年生活的四個發展階段，其中與中年階段有關的是中年重新評估(midlife revaluation)。人往往四十歲之後開始重新定位與評估自己，希望掙脫以前的壓抑或束縛，開創新生命，也在探索與評

估中帶來新的視域（引自洪櫻純，2009）。所以，中年是危機或是轉機，它將帶領生命轉向何處？研究者認為端賴個人以什麼樣的態度面對自我生命。真誠如實面對生命，並願意學習成長，則中年時期是生命的重要轉彎處；如果逃避面對生命的挑戰，則危機隨時存在。如同Ferrucci強調思想界定我們的宇宙，心智的格調、韻律與力道決定我們生活境界（若水譯，1991，Piero Ferrucci 著）。

整合以上各學派從不同角度探討中年時期的發展任務與危機，可知中年期的發展受到生理、心理、社會文化、生命重要事件等層面的交互作用影響。大體而言，多數學者都認為個體在中年期將面臨轉換的問題，而中年者的轉換往往是起於外在環境的改變，進而刺激個人對內在自我的評價，此時若能進行中年生命回顧，重新思索存在的意義與價值，往往能再一次公平合理考量理想與現實之間的差距，適時修正生活架構，對於自我生命將更有獨立自主性，進而使個人的生命發展更具獨特性之生命經驗與意義。

第二節 生命回顧與懷舊治療相關文獻探討

回憶與生命回顧一詞常被交替使用，其實它們的介入方式是不同的(Haight, & Burnside, 1993；Haight, B. K. & Haight, B. S. 2007; Binder et al. 2009)。研究者於蒐集生命回顧相關文獻歷程，發現國內研究者普遍將生命回顧與懷舊治療(Remuniscence Therapy)一詞交替使用，實際上生命回顧與懷舊治療有其異同，研究者必須依研究目的選擇適合之治療方法。吳麗芬(2001)即指出生命回顧與懷舊治療兩者在目標、理論基礎、過程、帶領者角色、被治療者角色、結果等方面略有不同。生命回顧是運用記憶的方式，評價個人的一生，藉由某些重要事件的回想、評估與建構之重整過程，其中可能引發深藏內心的痛苦、不愉快與自責等，需透過治療者立即性加以處理，因此生命回顧必須事先完整的蒐集資料與有系統的規劃，才能在治療的過程中達到預期的效果。而懷舊治療則偏向社會心理互動層面，結構不若生命回顧那麼嚴謹，因此帶領者專業上的設限較低。

基於上述原因，所以本節首先描述生命回顧及懷舊治療的相關概念，再進一步比較其異同，最後呈現近年來生命回顧的實徵研究概況。

壹、生命回顧的相關概念

一、生命回顧的意涵

Bender、Bauckham 與 Norris在1999年回顧回憶法發展歷史時指出，1950年代以前多數精神學家與心理學家將年長者緬懷過去的行為，視為老化的舉動，以及老年失智症的病症之一(引自城菁汝、陳佳利，2009)。直到心理學家Erikson於1963年提出心理社會發展論，其主張個人的心性發展與心理社會同時發生，並將生命由嬰兒至老年分成九個階段，生命中的每一階段都有其相對應的發展任務和危機，並終其一生持續進行(Corey, 2001/2006；Zanden, 2003/2008)。亦即，整個

生命發展歷程呈現螺旋狀態，我們可能克服了發展危機而更加成熟，然而，我們亦可能未順利完成生命中的某個關鍵任務，而產生內在衝突與困惑，然整個生命發展是持續且呈現螺旋狀，因之可回溯過往生命重要事件，重新公平審視、解構、進而建構新的意義。

進而，Erikson強調老年階段發展任務為自我統整(ego integrity)相對於絕望(despair)，藉由回憶將過去所發生的人、事、物的片段串連起來，經過回顧與統整將使年長者的生活得到滿足與肯定(Erikson E.H., Erikson, J. M. & Kivnick, 1997/2000)。最後，精神科醫師Robert Butler 於1963年正式提出生命回顧的概念，並最先肯定其治療價值，故可稱Butler為生命回顧理論的創始人(趙可式，1996)。Butler (1963) 根據Erikson發展理論提出回憶療法，Butler認為生命回顧是自然發生的一種普遍心理過程，特點在於逐步恢復對某種過去經驗的意識，特別是尚未化解之衝突的再現。以分析和評價觀點來回顧過去，並將過去的生活視為有意義的經驗，以達到自我統整，從中獲得自我人生的滿足感與自我肯定，Butler 將此過程稱為生命回顧 (Life Review)，並認為回憶療法 (Reminiscence Therapy) 是屬於生命回顧過程之一。隨著Erikson與Butler兩位心理學家提出「回憶」可協助年長者以正面的態度面對生命，至此「回憶」被賦予促進年長者身心健康之正面意義。至於回顧的內容為何？每個生命發展階段之任務交互作用，如此形成錯綜複雜的生命歷程，然而個體可隨時回溯並重新審視過去未完成的發展任務，如此有助於個人生命之完整。因之，生命回顧歷程包括喚醒過去經驗中不堪回首的部份，特別是未解決的衝突，期待再一次公平合理的審視，期能以更寬廣角度詮釋生命事件，若能看到事實的真相，心就自由(何長珠，2013)，而能對未竟事務賦予新的意義，接納昔日自我並和諧共在，因此回顧的重點不是事件，而是當事人回顧時是否能持開放、和諧、接納自我的態度與觀點，正視生命中的陰影，體認走過陰影的正向能量，放下錯誤的自我執著，進而統整並接納自己生命歷程中的完美與不完美(Erikson E.H., Erikson, J. M. & Kivnick, 1997/2000)。

生命回顧之內容常涉及與父母之關係，這些關係特別是未解決的衝突，何長珠(2009a)指出我們會遺傳父母的某些習性，這些習性類似意識流，然意識流能自我覺察，但是習性屬於潛意識流不易被發現，例如：我們越不喜歡爸爸的某些特質，我們反而越具有這些特質，這個過程稱之為反向認同。表面上非常努力要做跟爸爸不一樣的人，可是卻發現怎麼做都跟他差不多，因為雖然很討厭對方，但是那是唯一的主要經驗，所以也無法超越，因為經驗裡面並沒有別的經驗。

從上述觀點可知，生命回顧的回憶過程往往是從過去生命事件開始，這些事件往往是無法控制及預測之負面重大事件，而回顧的關鍵重點在於當事人對過去負向生命重要事件的感受及想法層次，是否能產生正向的解釋，賦予事件新的意義，這過程是一種探索生命事件的認知歷程(Jeff, & Garland, 2001)。同時必須串聯過去、現在、未來，誠如Butler (1974) 所說：用講故事的方式敘述過去的人生歷程，在回溯的過程中連接了生命的過去、現在與未來，而滿意和幸福感比較是屬於過去的正向主觀經驗；快樂是現在的正向主觀經驗；樂觀和希望屬於未來的正向主觀經驗 (郭文正，2013)。

Butler 對生命回顧的研究，指出回憶為所有年齡層的人普遍與自然的現象，因此，只要能夠回憶，生命回顧可應用在不同年齡層，一般常使用於協助老人統整過去經驗，從懊惱的生活經驗中，以較正向的角度詮釋舊經驗，藉著回溯人生的經驗來建構其生命意義，重新再出發(紀潔芳，2004；郭倩琳，2004；趙可式，1996)。根據成人發展的研究，中年期主要任務是重新評估過去的梦想與現實之平衡，找回生命存在的意義感，透過此回顧過程增加個人內在反思，逐漸回顧生命的源頭和漸進的準備晚期生活(Lewchanin, & Zubrod, 2001)。

我們都以為「生命中總有太多的痛苦記憶需要遺忘，如果不遺忘，人生似乎就再也走不下去一般」。但是當生命被遺忘、排除、拋棄之後，人生就只剩下空白及支離破碎的片面(郭玲宛，2009)。然而，一般人常與自己的經驗、記

憶、內在影像連結互動，而這些影像記憶往往已經轉向模糊，無法呈現真實樣貌，若執著於影像記憶，容易演變成以影像記憶修理自己(釋果醒，2012)。進行生命回顧並非將負向生命重要事件從記憶中剝離，也不是想盡辦法將事件壓抑進入潛意識眼不見為淨。相反的，希望透過回顧的機會將壓抑的情感能夠浮上意識層次，以便有機會重新感受負向情緒、重新公平審視而解構過去的記憶、修復過去的關係或事件、以達到重新建構新的意義，誠如 Ando 等人 (2008)的研究發現，生命回顧非常有助於將負向生命重要事件的記憶安置在某個安全的內心深處。Herman 亦強調創傷回憶並非將記憶消除或忘掉，而是將它融入生命中的適當位置，達到滿意自己的生命、建立關係、專注於現在與未來、以敬畏欣賞的態度看待世界(Herman, 1997/2004)。

相較於國內外生命回顧學者及研究者所提出之回顧內涵，主要在社會我及心理我之範疇，指導教授則從靈性觀點，提出家庭系統可能會受到彼此之間業力及祖先的影響而過度認同(何長珠，2009b)。若以心靈層次看待整個家族系統，與家人有關之負向重要事件，往往牽扯彼此之間糾葛的關係，化解之道在於平等、互敬互諒，也就是說彼此誠心和解，何長珠對於和解的觀點反映在懺悔、道歉與感恩三個層次。而 Ferrucci 亦提到我們的意識往往因為對個人經驗中重要的心理現象認同，存在意義被其淹沒、控制、窄化、壓抑，當意識能開始與感受、意象、知覺心理現象分開、保持距離，不認同這些心理現象時，自我認同自然出現（若水譯，1991, Piero Ferrucci 著）。

二、生命回顧的功能

依 Erikson 的觀點，老年人最重要的發展任務是自我統整，而統整意味著個人能夠接納及適應人生的苦與樂、接納一生的功過得失、達到對人生無欲無求、身心自在及提升生活滿意度，促進年長者生命統整是生命回顧的終極目標。

Butler 指出生命回顧具有以下五點功能（曾煥堂，2005）：

- (一)傳授人生閱歷的功能：透過生命回顧，人們會做一種平衡的衡量，同時接受成功與失敗，並將自己的價值觀流傳給可能繼承他們意願的人。
- (二)肯定自我的功能：有系統的引導性自傳（guide autobiography），人們將生命秩序化，而且發覺其中的意義。將自我生命統整於宇宙的大秩序，重新認識及評價自己的言行，建構新的意義，透過這個歷程來肯定自己的存在價值。
- (三)統整的功能：統整是指將生命視為一個整體而且接近完整的歷程，滿足生命、完成責任，接受失敗、痛苦，都是無人可取代的生命。
- (四)準備面對未來死亡的功能：當生命有了完整的統整、自我肯定，有自信接受生命的給予與存在時，此時死亡恐懼已逐漸消失，死亡可視為是一種沒有威脅的自然結束，並以平和寧靜的態度接納它。
- (五)暫時解決社會孤立：年長者在一個孤獨、不友善的環境裡，使用回憶來豐富他的感覺；但是此種行為非常堅固的建立之後，又會導致個人更形孤獨。

生命回顧最普遍應用於護理界，做為提升年長者或重病患者身心福祉的重要護理策略之一，國內首位推動安寧緩和醫療的趙可式博士指出，如果生命回顧應用得當，可以產生四項功能（趙可式，1996）：

- (一)重整秩序。
- (二)發現或重新詮釋意義。
- (三)釋放衝突或不滿。
- (四)放下（letting go）。

釋慧哲等人以佛教臨床宗教師的角度詮釋生命回顧對於臨終病人而言，其目的在於使命的完成，進而提升靈性境界。此時的生命回顧具有三個重要條件：一生使命的檢討；內在力量的提升；學習超越生死障礙的能力。也就是說，生命回顧要有三部曲：首先是回顧；繼而從中檢討尚未完成的事情，在有限的生命期中完成或突破不能完成的部份；最後是產生生死智慧(釋慧哲等人, 2005)。

國外生命回顧實徵研究指出自我統整是生命回顧的終極目標，附帶的好處：提升當事人的幸福感(well-being)、淨化、人際關係、自尊、自我接納、智慧與平靜、生活滿意度、增加人與人之間的連結、重新與家人或朋友產生接觸、減少憂鬱(Haight, B. K. & Haight, B. S. 2007 ; Haight & Burnside 1993)。

綜合上述文獻資料可知，生命回顧最終目標在於協助當事人完成生命統整，體認生命歷程的甜、酸、鹹、辣、苦，進而體會生命存在的價值，誠如Remen所描述：

「隨著時間的流逝，意義治療了許多無法治療的事件。發現意義並不需要我們改變生活，它只要求我們以不同的角度來看自己的生活…。意義可能會改變我們看待自己和世界的方式」(引自 Jenko, Gonzalez, & Alley, 2010)。

生命回顧目標之設定需考量當事人之年齡，例如本研究之研究參與者為中年者，所以，研究者關注參與者負向生命重要事件之負向能量釋放及未竟事件之完形與準備未來發展方向。透過表達、宣洩有助於負向情緒的轉化與重建(何長珠，2013)，這也就是說，負向能量之釋放有助於增進身體健康，如根據Pennbaker於1997年的研究發現壓抑連續性的創傷記憶，對免疫系統將造成不利的影響(引自Jenko, Gonzalez, & Alley, 2010)。簡而言之，成年期當事人若能達到身心平衡，有助於提升目前之生活品質及順利進入成功老化(successful aging)的生命階段。

三、生命回顧的要素

Schachter-Shalomi 與 Miller 在1995年說明生命回顧包含三個相互關聯的構成要素，包含再情境化(recontextualizing)、寬恕(forgiving)、回收無意義生活的感覺(reclaiming unlived life) (Jenko, Gonzalez & Alley, 2010)。

(一)再情境化(recontextualizing)

再情境化意味使用成熟的擴展視野，面對過去不愉快的記憶，擺脫受害者的思維，從而修復過去的關係或事件，並基於經驗的認知修正而改變記憶，讓失敗的感覺轉向正向的一面。再情境化認知修正歷程呼應了Puentes(2004)生命回顧是個人內在認知的過程。

(二)寬恕(forgiving)

提供他人與自己寬恕的機會，將過去強烈之怨恨負面能量，經由此時此刻感受的表達而淨化，重新導向積極的想法和態度。如1984年諾貝爾和平獎得主 Desmond Tutu 大主教對寬恕深入的主張：(引自Jenko, Gonzalez, & Alley, 2010)

寬恕與和解不是假裝事情變得不一樣。這不是僅僅拍拍另一人的背和盲目的將目光朝向錯誤的方向。真正的和解暴露了可怕的事件、虐待、痛苦、劣化、和真理...。這意味著我們要認真的看待即將發生的事情，而不是淡化它，要拔除我們記憶中那威脅毒害我們整個存在的毒刺...。真正的寬恕是要去處理過去，所有的過去，而使未來充滿了希望的可能性。

然而寬恕之歷程需要先行確認是生氣自己的懊惱；亦或怨恨他人的憤怒。寬恕要能再往前邁進，亦要在認知上釐清寬恕並非免除自己或他人的責任，而是給自己一個內心清靜的機會。

(三)回收無意義生活的感覺(reclaiming unlived life)

回收無意義生活的感覺涉及的是遺憾的主題，一般對生活的共同遺憾，包含教育、職業、浪漫、家庭和自我。

若遺憾層次涉及苦難，唯找到受苦的背後意義，則苦不再是單純受苦，而是有力量的甘心受苦，誠如何長珠指出挫折能夠幫助我們回顧與反思，負向生命重要事件正好可以讓我們看到此生的生命任務，尤其是無法解決的苦難事件，更有其特別的家族未竟事務之議題(何長珠，2009b)，而意義之賦予往往無法符合一般世俗價值，亦常涉及哲學或信仰之發現。

另外，Jeff 與 Garland (2001)在實務工作八年，透過觀察及與當事人討論之後，提出生命回顧的五個層次三個模式，研究者彙整如圖2-2-1所示。

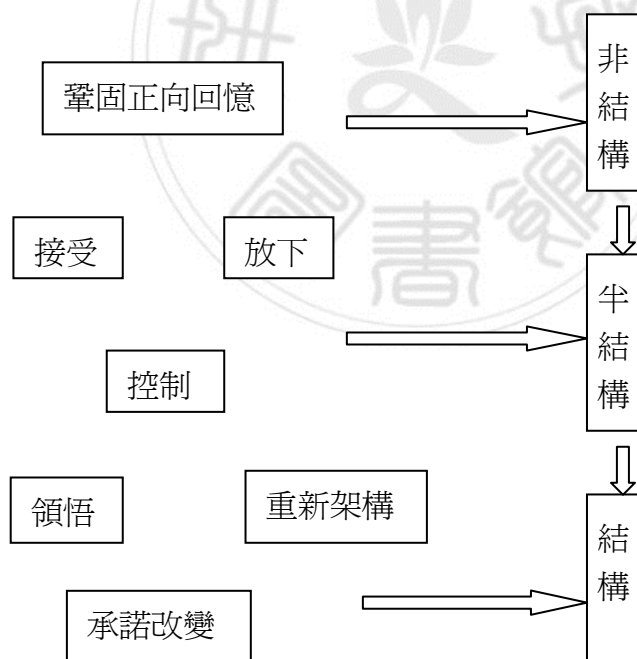


圖2-2-1

生命回顧的要素

從圖2-2-1看到生命回顧架構的特徵為從非結構到結構、從正向經驗到個別特殊事件、從一般性到治療性。呼應了多數學者建議生命回顧保持彈性及多元的協助策略。

四、引領生命回顧的媒介物(stimulis)

Larson與Perlstein (2007)認為藝術取向生命回顧提供一種非語言探索記憶的安全空間，它可以同時存在於真實與非真實之際，亦可善用隱喻及抽象形式進行反思，或用非語言的方式與過去未解決的情感互動，自由的探索思想、感覺和記憶，沒有真實世界探索結果的害怕；亦可用講述非自己生命故事的劇本來產生共鳴。

人的經驗透過品嚐、接觸、看、聞和聽來體會世界，因此，以藝術為基礎的生命回顧可用的知覺刺激物包含：顏色、相片、布料、香水、音樂、食物等。每一種媒介物都具有獨特性，如繪畫強調視覺、音樂強調聽覺。然而，藝術歷程皆能夠喚醒一些無法由語言表達的複雜情緒。感官的記憶通常是非常個人內在而且清晰的畫面，透過藝術媒介可以快速及大量的連結到過去事件的細節及各種情緒。

五、生命回顧的實施

(一)生命回顧的實施方式

生命回顧之過程具有其方向性及架構，通常以一對一的方式進行，針對個人獨特的生命議題(如關係、角色、生涯、價值等)順著時光流轉進行回顧，從過去串聯到現在及未來。回顧不一定依據生命週期的時間線性進行，然回顧歷程必須涵蓋八個生命發展週期，因此回顧次數是目標達成之重要關鍵，一般建議採用6~8週，每次1小時(Haight, B. K. & Haight, B. S. 2007)。但是，Ando等人(2008)建議

生命回顧運用在臨終病人最好宜在一週內完成，其主要考量為臨終病人之身心衰退速度極快及短期進行比較符合經濟效益。

另外，生命回顧若以團體方式進行，其優勢為能夠促進成員之間的互動與經驗分享、增進溝通技巧及社會化能力、符合經濟效益。然而，當事人面臨生命發展危機則適合選用個別方式進行生命回顧，以回應生命回顧的個別性及對生命重要事件評析之功能。因此，研究者必需依目的而選用適合的回顧進行方式。所以，Coleman(2005)建議以統整個人生命經驗為目的之治療性生命回顧，宜以多元彈性的方式進行。

本研究之生命回顧關注負向生命重要事件之再次體驗與重新審視評估，因而選用一對一之個別方式進行生命回顧。

(二)治療關係

Jenko、Gonzalez 與 Alley (2010)指出進行生命回顧時，治療師應該考量當事人的文化、宗教或精神信仰，因為生命回顧主要是基於治療關係的概念。過程中宜採用開放式問話並尊重當事人，不宜中斷當事人想法之敘述或讓當事人感到氣餒。Jenko、Gonzalez 與 Alley更進一步說明治療關係的要素，如表2-2-1。

表2-2-1

生命回顧治療關係要素

元素(Element)	評論(Comment)
確保保密和隱私。	提供安全、隱密的舒適空間。
建立信任。	以好奇、尊重、不評價的態度顯示對當事人生命故事價值的尊重。

表2-2-1

生命回顧治療關係要素

態度從容。	事先妥善安排，避免回顧進行中被其他因素中斷談話。
真實可信 (Be authentic)。	專注於面對面的交談。
保持專業界限。	專注於傾聽而不要試圖解決家庭中長期存在的問題。
區辨顯示的內容：表面意思和隱藏意思(latent content)。	留意可能會以不確定性和憤怒表現出悲傷、遺憾和擔心的情感。
留意非語言線索。	密切注意臉部表情、語調和身體語言。
使用開放式問句，盡量減少被審訊的感覺並給予最大限度的尊重。	「什麼」和「如何」比「為什麼」的問話方式較能引導出回應。邀請當事人分享正面的生命故事或特殊的時刻。
適當的自我表露。	對具敏感性的家庭問題，自我表露要有所節制。避免說：我知道你目前所經歷的。
要能體諒病人和家庭的宗教或精神信仰。	當人處於危機狀態，挑戰他們現有的信仰體系很少是有益的。在更大的範圍內，他們的信念可能會是一種支持。必要宜諮詢牧師或宗教師以尋求援助與支持。
了解他人之前，先了解自己。	自我照顧始終是提供情感支持的第一個原則。利用各種資源，以幫助專業上的平衡。
傳達同理心	在這段時間，表達對當事人情感、身體和精神上挑戰的關心。

資料來源：Jenko, M., Gonzalez, L., & Alley, P. (2010). Life Review in Critical Care: Possibilities at the End of Life. *Critical Care Nurse*, 30(1), 17-28.

(三)治療師的角色

生命回顧治療師必須具備良好的傾聽技巧及態度(Haight, & Burnside, 1993; Ando et al., 2008); 當然亦需具備敏銳的觀察力。無論是生命回顧或懷舊療法, 進行回憶的過程都有可能浮現悲傷情緒, 因此Kovach認為回憶包含肯定型回憶及悲傷型回憶, 悲傷型回憶即為涉及負向生命重要事件, 例如失去親人、失業、疾病等, 此事件常令人存在著悲傷、無力及憤怒等情緒, 所以治療師必須具備諮商輔導相關能力(李歡芳, 2003)。

Haight 與 Burnside (1993)指出進行生命回顧時, 治療師的技術是建立在Carl Rogers創立的當事人中心治療法(client-centered approach)。而Carl Rogers在1980年描述當事人中心治療法之治療性傾聽者(the therapeutic listener)必須包括: 無條件的積極尊重(unconditional positive regard)是基本核心精神, 包含接納(acceptance)與關懷(caring), 允許當事人自主的感覺及發現自己的生命意義; 正確同理心的了解(accurate empathic understanding), 以不評價、接納及關懷的態度深入了解當事人的主觀世界及感受。如此為之, 能夠增進當事人更加了解自己及正確的自我概念, 同時也更能以關懷及接納的態度面對自己; 精準地覺察內在層次(hut-level)的經驗與完全地接納, 有助於當事人的自我統整。另外, Haight, B. K. 與 Haight, B. S.(2007)說明生命回顧治療師亦必須具備會談技巧。這些會談技巧包括專注、重覆、重新架構、回應、反映感覺、分享、釋意(Paraphrasing)、自我揭露、鼓勵繼續說、摘要與統整的能力。

生命回顧也是一種敘事治療, 人的生活經驗豐富, 當生活敘述看起來不快樂時, 可以藉由以前所沒有形成的不同事件, 形成新的敘述, 從生命回顧歷程中發現新的意義及價值(廖英純、林惠如, 2008)。所以, 敘事治療(narrative therapy)的解構(deconstruction)、重新框架(reframe)等技巧, 認知治療中量化(scaling)、去個人化(depersionalization)等觀念, 均可帶入生命回顧歷程, 以增加正向意義的探

尋(簡玉坤，2004)。

基於生命回顧倫理之考量，Haight, B. K. 與 Haight, B. S. (2007) 在其著作「The handbook of structured life review」一書中建議不適合為家庭成員實施生命回顧，因為生命回顧往往會牽涉到家庭秘密的顯現。

綜合上述文獻資料，生命回顧係一種藉由結構性、時光脈絡性及目的性的回憶歷程，當事人得以重新整理生命中的重要事件，特別是生命中尚未解決的負向生命重要事件。當事人得以再一次合理、公平的審視與分析這些未解決的衝突和悲傷，重新解構過去不愉快的記憶感受與過於窄化的詮釋，進而嘗試將負向生命重要事件建構新的意義，賦予創傷找到生命的定位及安適的位置。因此，回顧歷程蘊含著當事人的內省和整合的功能。至於，生命回顧治療師的專業素養必需具備二項條件：條件之一為適合的人格特質與態度，其內涵包括無條件積極傾聽、接納、同理、尊重、不評價等特質；另外一個條件為至少必需具備諮商輔導的相關技術及對生命回顧理論之理解。如是，具體明確的生命回顧目標、適合的人選及實施型態，方能達到生命回顧的功能。

貳、懷舊治療的相關概念

一、懷舊治療(Reminiscence Therapy)的定義

老人精神醫學 Butler 最先提出懷舊治療的概念並肯定其治療價值，其對懷舊治療所下的定義為「回顧過去的行爲或過程的治療模式」(Butler, 1963)。而(Reminiscence Therapy)一詞在台灣護理領域目前所見的中文翻譯有：稱為懷舊療法 (Reminiscence Therapy) (李歡芳，2003)、懷舊治療(吳麗芬，2001；高潔純、林麗嬋，2002)、回憶療法(陳玉敏，1999；李素玉、林惠如，2004；城青汝、陳佳利，2009)等普遍應用於老人護理及臨終關懷。

Kavanagh指出回憶法以正面積極的方式激發人們的記憶，協助參與者建立自信並找到自身的定位。回憶法著重記憶的過程，認為每位參與者都擁有獨特精采的生命故事，回憶法能讓人們以自我滿足的方式回憶(引自城菁汝、陳佳利,2009)。

國內學者梅陳玉嬋、齊鈺、徐玲(2006)指出懷舊治療可視為一種適應及重建(adaptive and constructive)的歷程，它是一種回憶和敘說各種生命經驗的過程，從回憶中記起往事，當事人透過記憶重新認識自己，經由這個過程得到對過去生活的理解，也重構和他人的關係及賦予事件意義。對有些不識字的老人來說，回憶更能聯繫起極強的情景和情感，那些記憶能帶來各種情感上的連結。

綜觀上述懷舊治療的定義及運用，發現懷舊治療適用於任何年齡；對象涵蓋健康者或身心疾病者；懷舊治療可在不同環境下進行。當人們經歷了豐富的生命歷程，累積相當可觀的記憶，就可能自然地產生自主性的回憶，回憶的過程對人們而言是件快樂的事，當人願意回憶，自然會以個人獨特的生命故事為基調，因之，回憶強調過程所帶來的正向感受，因正向感受的再體驗能提昇個人自尊、價值感，當個體滿足於自我生命時，焦慮、憂鬱感自然地就會減緩，繼而提昇心理幸福的感受，如此循序漸進的創造了個體整體生活滿意度及靈性的提昇。

然而，當個體面臨的生命重要事件大部份為負向的痛苦、悲傷、失落、衝突等情緒，此時個體內在負向能量大於正向能量，個體很難以快樂的心情回憶過去生命中快樂的事件，反而自動化的耗盡大部份負向能量於情緒及思緒中而無法自拔的惡性循環，因此需要的是生命回顧，協助當事人勇敢面對負向生命重要事件，重新合理客觀的審視、再體驗那種錐心泣血之痛、繼而嘗試著重新建構意義及價值。

誠如何長珠(2013)曾說過當我們越討厭、抗拒某些負向經驗時，反而我們

會更執著及無法超越它，即使消耗雙倍正向能量來解決問題，但是問題仍然存在，最終我們能夠使用的正向能量就更少。當人無法接納自己的缺陷，總是希望做些努力消除這個討厭的負向經驗，此時就會產生一個相對的作用力。甚至當人越積極想消除負向經驗，在這種情況下，個人將主觀覺知到負向事件勢力越加龐大，即事件非常嚴重到非消除不可之狀態，如此，反而需要付出雙倍的正向能量。唯有打從心底接納自己的錯誤和缺點，那個錯誤和缺點才有可能消失，當我們接納的時候，我們就會產生「我就是這樣的人」，因此，要解決問題的最好方法是幫助自己真正接納自己的負向經驗。也就是說，唯有誠實面對生命中的陰影，才能順利完成生命歷程中各階段的發展任務，有助於老年時之生命統整。

二、懷舊治療的理論基礎

懷舊治療建構的二個主要理論為 Erikson 的心理社會發展論及 Atchley 於 1989 年發展的持續理論，分述如下：

(一) Erikson 的心理社會發展理論

Erikson 的人生九大階段任務說強調老年期的第八主要發展任務為「統整對絕望」。而 Erikson 在 92 歲時，他提出並親自經歷人格發展最後階段，面對個人生命與存在本身的關係，1997 年，他 90 歲的夫人補齊完整生命週期，加入第九個心理社會發展階段，她寫到老年人面臨失去自主與受限選擇的挑戰，Erikson 晚年認為希望與信仰對最後生命階段的智慧發展扮演關鍵角色(Zanden, 2003/2008)。而凡是感覺沒有白活的人都是完成自我統整，他們一生較富生產性及價值感，而且能夠應付各種失敗、成功交替的考驗，對現在存在著心滿意足感，接受死亡為生命歷程的一部份，因此仍然不斷在現在的生活處境中發現意義(Corey, 2001/2006)。如果老年人能夠達成生命最後階段的發展任務「統整」，我們就會說這些長者具

足德性智慧，即實現 Erikson 的「智慧」：意味著接納個人曾經擁有過的生命，無所怨悔；意味著接納個人的死亡為生命不可避免的終結，並盡其所能的好好生活；也意味著接納自我、父母親與生命的不完美(Papalia, Olds, & Feldman, 2001/2002)；相反的，如果老年人處於自我絕望的狀態，就如詩人Robert Frost 所描述的「…回顧過去，毫無任何自豪，展望未來，毫無任何期待，所以現在，也毫無任何差異可言」（引自Jenko et al., 2010）。

(二)Atchley 的持續理論

持續理論主張個人在發展歷程中，人格與基本行為模式不會隨年齡改變，個體會經由過去的經驗來協助因應目前的困境，是正常老化的一個適應策略，因為個人藉由過去經驗來保留和維持內在和外在的結構。其內在持續是自我統整的要素，懷舊治療是找回自我認同和接受自我過去的延續發展；外在持續是個人經由與外界互動來獲得社會支持，以達到外在的持續。因此，個體藉由回憶過去來解釋現在的改變，並努力延續現在與未來，以促進適應目前的生活、維持成熟和統整性的人格，成為成功的老化(李歡芳，2003；周玉淳、藍育慧、趙淑員，2008；趙淑員、陳曉容、吳秋燕、劉杏元，2004)。

三、懷舊治療的功能

Kovach 強調懷舊的事件必須是 5 年以上的早期記憶或經驗。至於懷舊療法的功能為增加自我統合、降低死亡焦慮、增加社會化互動、溝通技巧、改善生活品質、間接刺激生理性內因性鴉片物質分泌、喚醒過去因應悲傷的能力、增加面對壓力的能力、解決個人的衝突、降低疏離感、提昇自我價值、提昇自尊、自我控制感、改善憂鬱、深入自我了解等功能，以產生自信及愉悅的結果(李歡芳，2003；吳麗芬，2001；吳麗芬、周青波、陸秀芬、曾惠楨，2006；高潔純、林麗嬋，2002；張俊喜、林靜宜、許佩蓉，2007)。懷舊治療普遍應用於老人族

群，療效也佳，但是，Lin、Dai 與 Hwang (2003) 系統性回顧懷舊治療文獻，發現缺乏一致性的研究結果，其原因係來自不同的治療目標、型態、蒐集工具與樣本等因素。因此，研究者須依據研究目的，選擇適合的懷舊主題及型態。

四、懷舊治療的實施

懷舊治療法可分為個別懷舊治療法(Individual Reminiscence Therapy)及團體懷舊治療法(Group Reminiscence Therapy)。本研究只將個別懷舊治療的概念運用在研究參與者之正向生命重要事件，故僅就個別懷舊治療法論述。

個別懷舊治療，針對可能對當事人具有正向及潛在影響的主題進行評估，而後運用諮商的理論與技術，協助當事人回憶生命過往，採一對一方式進行(胡美蓉，2010)。治療師扮演的角色為詢問者、探索者及傾聽者，而可使用之諮商技術為接納、自我表露、反映、澄清、提供資料、尊重、傾聽、同理心、開放性對話、引導、語言及非語言性溝通、解釋、影響性摘要、正向回饋、觸摸(需考量文化因素)、激發有用感(Usefulness raising)等，在過程中必須給予當事人充分表達的機會，重新評估自己的獨特性及價值觀，並重享過去的榮耀與快樂(周玉淳、藍育慧、趙淑員，2008；吳麗芬、周青波、陸秀芬、曾惠楨，2006；蕭秋月、尹祚芊、徐畢傾、葉淑惠、李怡娟，2002)。

至於進行懷舊的媒介物，Bulter (1974) 對引導回憶過程引導物(stimulus)的媒介，提供下列建議：

- (一)鼓勵當事人將過去生命中所經歷的重大事件條列出來，再逐一探討。
- (二)鼓勵當事人寫下回憶的內容，當事人再與治療師分享。
- (三)與當事人共同翻閱相簿時，鼓勵當事人敘說照片中的人、事、物，以及故事的時代背景。

(四)將過去值得回憶的片段，以圖畫描繪出來。

(五)鼓勵當事人展示珍藏品，並敘說每一樣珍藏品所蘊含的意義及價值。

(六)與當事人共同欣賞老歌或可以催化回憶的老影片。

(七)鼓勵當事人說出或寫下曾經發生過的、有趣的往事。

叁、生命回顧與懷舊治療異同比較

一、生命回顧與懷舊治療相似的部分

Newbern(1992)生命回顧與懷舊治療在過去經常被視為是同一件事；Binder等人 (2009)雖然回憶與生命回顧一詞時常被交替使用，其實它們是不同的介入方式。造成這兩個詞彙被混淆的原因可歸因於這兩個治療法的相似處，亦即，生命回顧與懷舊治療，都是以記憶（memory）及回憶（recall）來建構其治療過程（Haight & Burnside 1993）。回憶包含了許多以記憶為工具的工作模式，例如：懷舊治療、生命回顧、自傳、口述歷史等，每一項工作都有其不同的目的。而懷舊治療中所謂的記憶是指浮現在我們意識中，過去事件的片段，其中感情的成分高於認知的成分。

生命回顧與懷舊治療有六點相似之處：(一)生命回顧與懷舊治療兩個詞彙均由Butler(1963)提出；(二)均使用記憶或回憶的治療方式；(三)結構的或隨興的(structured or free-flowung)；(四)回憶時，快樂和哀傷的情緒，都有可能出現；(五)生命回顧與懷舊治療，常用在年長者的心理照護；(六)生命回顧與懷舊治療，都有治療的功能（Haight & Burnside, 1993）。

二、生命回顧與懷舊治療相異的部份

吳麗芬(2001)懷舊治療是利用過去事件、感覺及想法以促進愉悅、生活品質或目前環境的適應，它可以用一對一的方式，也可以用團體的方式進行。而生命回顧是以較深入的精神分析法，通常採一對一的方式，藉著治療師協助當事人分析、評估過往的歲月，以達到自我統整，或準備安然面對死亡。

Haight 與 Burnside (1993)更清楚說明生命回顧與懷舊治療二者在目標、理論基礎、進行歷程、護理人員的角色、被治療者的角色及結果的不同如表2-2-2。

表2-2-2

生命回顧與懷舊治療之比較

治療法 項目	生命回顧(life review)	懷舊治療(remembrance therapy)
目標	生命統整	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進社會化 2. 促進溝通技巧 3. 提供愉悅感 4. 促進自信 5. 蒐集資料 6. 增加舒適的感覺 7. 改善人際關係(Gain rapport)
理論基礎	心理分析學	心理社會學
治療師的角色	<ol style="list-style-type: none"> 1. 須將過去事件重新詮釋 2. 接納的態度 3. 協助確認過去事件的價值與意義 4. 運用同理心 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通常不須重新詮釋 2. 不須追根究底 3. 非正式的立足點(informal stance) 4. 不強迫正視過去事件 5. 強調支持性

當事人的角色	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由於需要或危機而參加 2. 過程中可能會有痛苦 3. 常用於認知功能正常或瀕死之人 4. 以自我為焦點 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 過程可能有喜有悲，但通常極少痛苦 2. 可運用於一般人或輕度記憶喪失的人 3. 個別進行時以自我為焦點 4. 團體方式進行時以自我和他人為焦點
進行歷程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結構式的 2. 討論人生某些特殊事件 3. 回溯過往生涯 4. 著重內在世界的工作 5. 愉快或不愉快的回憶 6. 可評估的 7. 統整性的 8. 個人可重新詮釋(框架)過去發生的事件 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隨性的或結構式的 2. 開放自發性的 3. 焦點並非生命重要事件 4. 不一定需要循著人生各階段討論 5. 運用主題及重點 6. 舒適及正向的氣氛 7. 通常聚焦於正向愉悅的回憶 8. 由參與者自行評估 9. 由參與者自行評估統整 10. 記憶喪失者可能會有言行的重複出現(Repetition in those with memory loss may occur)
結果	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自我統整 2. 增加幸福感(well-being) 3. 增加自尊 4. 增加智慧 5. 增加平靜 6. 增加生活滿意度 7. 減少憂鬱 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 減少疏離感 2. 增加自尊 3. 增加認知(alertness) 4. 增加友誼 5. 遺願完成(legacies completed) 6. 增加連結(increased connectedness) 7. 增加社會化

資料來源：Haight, B. K., & Burnside, I. (1993). Reminiscence and life review: explaining the difference. *Archives of psychiatric nursing*, 7(2), 91-98.

生命回顧與懷舊治療有其相似處，但也有其相異點。在護理界及年長者安住機構常以懷舊治療為主，因為懷舊治療是屬於比較非結構式，並以正向愉悅記憶分享為主，這樣的懷舊過程是比較安全的。相對的，生命回顧具有嚴謹的結構性，

並以個別獨特的生命議題進行回顧，往往涉及當事人隱藏在未竟事務之下強烈的負向情緒，所以治療師需要具備諮商輔導相關特質及專業技術，因此，國外普遍由醫生或治療師擔任協助回顧者的角色，反觀國內，由於各專業領域使用生命回顧為協助策略者尚不普遍，偶爾見於臨終關懷領域及護理界，而諮商輔導領域則前所未見以生命回顧為協助理論架構。

簡而言之，生命回顧或懷舊治療之治療型式的選擇必需同時考量：目標、對象、場域、治療師專業素養等，選擇對當事人最有利的方式協助其回憶過往生命經驗。

肆、生命回顧的實徵研究

一、國外的實徵研究

Mastel-Smith, C.等人(2006)研究以居家照顧工作者提供平均年齡 82.36 歲之 65 歲到 92 歲居家女性長者十四人，持續六週，每週進行一次四十分鐘的治療性生命回顧，並以準實驗研究法為研究設計，同時於生命回顧介入後的第 6、10、16、20 週測試研究對象憂鬱狀態之變化，研究結果發現可顯著降低居家老人的憂鬱狀態。研究者進一步建議居家照顧工作者，以社區生命回顧心理社會介入模式能降低居家老人的憂鬱狀態。除此之外，研究者認為生命回顧亦可預防老人憂鬱。

Binder 等人 (2009)由居家照顧工作者對於居住於社區之女性長者，提供依時間軸進行完整生命週期之六次治療性生命回顧，探究其對老年憂鬱狀態的改善。其研究設計為現象學取向，以故事敘述之文本資料進行質性分析，探究研究參與者分享生命故事的經驗及減少憂鬱的情況。質性分析結果得到五個主題：傾聽我的生命故事、特別的時刻、與居家照顧者發展有價值的互動、回憶

具有意義及愉悅感、生命經驗的統整具療癒力量。研究結論驗證生命回顧有助於減緩老人憂鬱。

Kai-Jo, C.等人探究生命回顧團體對於南台灣平均年齡 78.13 歲退役老兵自尊及生活滿意度之成效，實驗組進行八週生命回顧團體，每次 1-1.5 小時。結果顯示實驗組達到顯著改善其自尊及生活滿意度；並於一個月之後相較於介入之前仍然持續改善其自尊及生活滿意度(Kai-Jo, C., Ru-Band, L., Hsin, C., Yue-Cune, C., & Kuei-Ru, C., 2008)。

Jones、Lyons 與 Cunningham (2003) 研究者認為遭受生命威脅的年輕重症病人，即使身體已康復，然而心理仍然受到憂鬱、焦慮及失去自尊的煎熬。對於創傷事件，傳統的心理諮商及治療方式以疾病為中心，有時候反而帶來羞恥感；而生命回顧的介入模式以人為中心。因此，研究者將研究對象分為生命回顧組、家庭拜訪組及一般組，並以個案研究法及使用標準測驗及訪談等多元蒐集資料的方式為研究架構，生命回顧組每週實施一次，共進行六週，六個月後再施測標準測驗及訪談長期之適應歷程。其結果顯示生命回顧組之質性內容分析：接受生命型態的挑戰、與過去事件和解並以正向態度期盼未來、感受到自我的獨特性並且正向的自我評價、更加認同自己的優勢而非把焦點放在負向事件、以領悟反思父母的處境、感受到與父母親的強烈關係和了解父母親所承受的艱難時刻。生命回顧的歷程學習到反思的技巧，此技巧用來因應受苦的壓力生命事件，如創傷、悲傷。此狀態呼應 Beck 認為憂鬱產生於對未來缺乏願景，因此本研究之憂鬱改善效果最佳。本研究亦證實需要談論威脅生命的事件，生命回顧的介入能夠讓病人具有正向的感覺並協助病人達到自我統整。

Birren 與 Deutchman 於 1991 年整理以老人為主之 22 篇生命回顧研究，摘要其功能為：增加自我力量感、與過去未解決的負向感受和解、恢復之前嗜好、與團體成員發展友誼、增加更清晰的角色、提昇自尊、增加自我了解、提升生

命意義感。同時 deVries、Birren 與 Deutchman 在 1995 年生命回顧之研究，發現生命回顧能夠增加與他人互動之社會連結。而 Brown-Shaw、Westwood 與 deVries 於 1999 年的研究則認為生命回顧可統整阻礙老人更加圓融生活之未解決的議題(引自 Kunz & Soltys, 2007)。

Haight 與 Dias 於 1992 年針對護理之家及安養中心的老人研究，比較十個以回憶為架構之方案，發現生命回顧具有成效的關鍵因素為：個別一對一、評估及結構性。而 Jeff 與 Garland 則認為回顧是在許多脈絡交織下的持續過程，也可能斷斷續續出現停格在靜態或退化的狀態，因此回顧很難有一套標準的操作規範模式(Jeff & Garland, 2001)

Davis 與 Degges-White (2008)探究寫作模式生命回顧對老人的效用為何？研究設計為利用個案研究及個人反思日記，描述 6 位老人參與寫作模式生命回顧的歷程。其結果顯示透過寫作過程能更深入了解自己，進而以更完整的觀點看到自己；整個寫作過程提供自我內在分析的機會而非只是單純的描述過去的活動或關係；回顧過程能促進鼓勵自己尋找意義；反思的歷程強烈連結到為意義而寫作；也享受人我之間社會化的樂趣；思考生命經驗的選擇。對大部分老人而言參與寫作模式生命回顧提供正向的經驗。本研究亦證實聚焦於協助長者探索特殊生命事件，有助於長者覺察到必死性及統整過去的生命經驗。

Hanaoka 與 Okamura 於 2004 年的研究證實生命回顧能夠協助老人面對老化及必然的死亡；而 Mastel-Smith 等人於 2006 年證實生命回顧能減緩憂鬱及無望感；Haber 於 2006 年的研究確認生命回顧能提供發現經驗的意義(引自 Nancy L. Davis & Suzanne Degges-White, 2008)。

Jenko、Gonzalez 與 Alley (2010) 指出住進加護病房的急重症患者，部份病人終究面臨死亡。因此，研究者探討生命回顧可用來提供臨終急救病人及其

家屬情感和精神上的支持、亦能提供護士臨床照護的參考架構、親人死亡顯然是重大的生活壓力源，參與生命回顧之喪親者有助於恢復未來生活的希望感。

Lin、Kuan 與 Tabourne(2011)以「生命回顧課程對失智症患者之影響：南台灣老人日間照護中心個案型先驅研究」為題，探討台灣老人之生命回顧課程對於輕中度失智症者，生命回顧課程對其生活品質是否有所改變及失智程度的輕重是否會影響課程的成效。研究架構採單組前後測之前實驗設計，以立意取樣方式，篩選出七位符合資格之參與者，受試者參加休閒治療為手法之生命回顧課程，並在進行課程之前後接受生活品質問卷調查(SF-36)之個人訪談。其結果顯示，參與者的生活品質在身體健康及心理健康上，於課程後略有提升的趨勢，唯未達統計上的顯著水準。再以認知程度區分，中度失智參與者在身體功能的自覺改善上略優於輕度失智的參與者，但亦未達顯著意義。

Ando、Morita、Okamoto 與 Ninosaka (2008)研究一週之短期生命回顧運用於癌末臨終病人之心靈幸福感、焦慮、憂鬱、受苦(suffering)及生活滿意度(happiness)的效用。其研究結果顯示短期生命回顧能改善癌末臨終病人之心靈幸福感(well-being)。

綜觀上述文獻資料發現國外之生命回顧運用，仍然以老年學之領域為主，但是部份運用於年輕之重症患者，無論研究對象之年齡層為何，均驗證生命回顧之治療功能。

二、國內的實徵研究

國內以生命回顧為介入方式者並不多，而且集中於護理照護領域。茲分述如下：

簡玉坤(2004)以「老年人心理壓力及因應之道：生物—心理—社會整合模

式」為題，探究老人心理壓力及因應模式的評估，研究結果建議，以重建老人生活重心及生命意義的心理治療，適用的相關理論取向包括生命回顧、問題解決與人際治療。

釋慧哲等人(2005)以「生命回顧之臨床說法」為題，並以佛法的觀點探究「生命回顧」即是引導癌症病人臨終前回顧過去的一生，檢討過去的遺憾，最終目的在於病人獲得生死智慧。對臨終病人而言，生命回顧只是手段，目的在使命的完成。所以，生命回顧有三個重要的條件，一生使命的檢討、內在力量的提升及學習超越生死障礙的能力。生命回顧也是一種意義治療，挑戰與挫折往往賦予生命更深層的意義。老人、臨終病人愈接近死亡，愈關心自我生命焦點，故生命回顧愈加重要。

廖英純、林惠如(2008)以「運用生命回顧協助一位中風老人面對無力感之護理經驗」為題，描述協助一位中風老人面對無力感之護理經驗。研究者針對無力感之護理問題，運用口述歷史方式協助當事人進行生命回顧，經由述說的過程中達到自我統合，表達對生命的接受，減輕無力感情形。研究者建議護理人員面對類似的案例可透過生命回顧的方式，協助當事人恢復內心平和、減少無力感產生。

王翠蘭(2008)以「一位舌癌併發直腸癌末期病人之護理經驗」為題，描述照顧一位舌癌併發直腸癌病人接受安寧療護的護理過程。研究者於安寧病房中藉由觀察、傾聽、會談、非語言溝通的方式蒐集主、客觀資料。藉由與病人及家屬建立互信的關係與進行生命回顧，協助病人找到人生的意義與價值，減輕病人及家屬的焦慮感，維持病人及家屬生活品質與生命尊嚴。

洪珮惠、施寶雯(2011)以「生命回顧運用於有自殺意念的老年個案」為題，描述心理專業人員在面對六十五歲以上有自殺意念或企圖的老年當事人，往往

不知如何開始與之互動，亦不清楚用那一種心理治療取向，能夠有效協助老年人解除自殺危機？同時尋覓生命的價值與存在意義。研究者指出臨床專業人員藉由生命回顧的方式協助有自殺意念老人回憶過去生命經驗，進一步賦予過去事件不同的意義，然後產生勇氣和力量來面對老年困境的挑戰，甚至於肯定自己以努力達成使命。因此生命回顧可以提供心理治療專業人員在面對高危險自殺風險老人的一種可能工作方式。

余宜叡、林益卿、蔡佩渝(2010)以「深入探索生命回顧－敘事研究」為題，介紹 Charon 於 2000 年首先提出的敘事醫學概念，繼而探究近年來醫護研究領域亦興起敘事風潮。研究者藉由介紹敘事探究，期盼安寧療護工作者能夠帶領安寧病房中的病人及家屬進行敘事生命回顧。重新回顧生命歷程，對於病人能夠進行生命統整及建構新的生命意義；相對於家屬則能夠學會珍愛生命及悲傷療癒的機會。

三、近年來國內生命回顧學術論文研究概況

國內自2005年以來，以生命回顧為論文主題的研究包括：陳淑華 (2011)生命回顧對於促進癌症病人自我超越、希望與靈性安適成效探討；胡美蓉(2010) 諦聽他們的生命樂章—三位男性國小退休教師的生命敘說研究；林柏傑(2010) 癌末病患生命調適動力之研究—以相片回顧介入為例；楊蕙瑀(2009) 高齡者以生命回顧為藝術創作主題之研究—以花蓮拔子庄繪畫班阿嬤為例；陳瓊芬(2009) 老年未竟事務之內涵探討；郭玲琬(2009) 電子影音藝術創作浮光掠影—紀念光景消逝；李開明(2009) 凝視父親裝置影像展-影像對於家庭凝聚之實證；范衷慈(2009) 從生命回顧敘說觀老人存在於老境-以某市立安養護機構長者為例；蔡易軒(2009) 以生命回顧法融入手工藝活動課程對於高齡者休閒效益體驗之研究；黃耀陞(2009) 以生命回顧法融入園藝活動課程對高齡者休閒效益體驗影響之研究；張慎儀(2007) 敘事旅程—癌症病人生命經驗之回顧與剖析；鐘親螢(2007) 流轉的生命

漩渦：以詮釋現象學研究方法探討癌症病人參與生命回顧經驗；劉慧玲(2007) 人生相簿對接受安寧緩和療護癌末病人的憂鬱與生命意義影響之初探；蔣凱若(2005)生命回顧團體對老榮民自尊及生活滿意度之影響。茲分述如下：

陳淑華 (2011)探討以人生相簿為媒介進行生命回顧對癌症病人之自我超越、希望與靈性安適的成效。採實驗研究設計，以立意取樣篩選研究對象，並將研究對象隨機分配至實驗組與對照組。實驗組除接受常規性電話關懷照顧外，同時接受三次的生命回顧。在介入生命回顧措施前後，以自我超越量表、希望量表、和靈性安適量表進行測量，並運用SPSS for window 12.0套裝軟體分析相關數據資料。研究結果顯示接受生命回顧對於癌症病人之自我超越、希望與靈性安適皆有顯著效果。

胡美蓉(2010)以三位男性國小退休教師為研究對象，採用敘說為資料之蒐集及分析的介入方式。研究者以敘說分析方式梳理出研究參與者對自己生命統整歷程的六個覺察：看見自己經營生命所抱持的信念與價值、欣賞生命中曾做的努力與貢獻、經歷苦難的能力、因為受苦而得到生命意義與啟示、能順應生命中的不完美，且能好好生存的能力、放下遺憾的力量。另外，三位研究參與者「對自己死亡的接納」，有較殊異的表述，其死亡態度為「中性的死亡接受」。

林柏傑(2010) 以相片回顧介入模式，質性研究為架構，探究一位男性癌症末期之生命現象。分析癌末患者之生命歷程、生命調適之內涵及相片回顧介入之生命調適動力。

楊蕙瑀(2009) 以生命回顧為主題之藝術創作的高齡教學者、高齡創作者為研究對象，並訪談其家屬，以質性研究之紮根理論為文本之分析方法。分析生命回顧為主題之高齡創作整體面貌分為：創作面向、社會面向及功能面向。

陳瓊芬(2009) 以11位屏東縣內埔鄉65-90歲老年人為研究對象，以詮釋現象

學為研究法，研究結果梳理出老年人未竟事務之「遺憾」分為親族聯繫難成形、愧疚女友明心志、病垮創業夢難圓、親子恩情難再現、渴望讀書續求知、知足不貪心滿意六個主題。「掛念」分為憂子念孫惦將來、子喪憂媳家再組、墓散祭祖負擔重三個主題，是類似遺憾的另一類煩惱。

郭玲琬(2009) 研究者以Audio- visual 的表演形式，藉由個人生命回顧歷程所產生人生之疑惑做為影片創作的靈感，在營造聲光氛圍引導之下，引發人們回憶起類似生活經驗的共鳴，並期待能以較正面的角度重新詮釋舊經驗，發現新希望與統整生命，重新找回積極面對生命的動力。

李開明(2009) 研究者記錄自己及家庭成員共構之生命故事，以紀實攝影為研究工具，從一個人的故事衍生到一個家庭的故事再連結到社會中多數人共有的經驗，讓觀者容易產生共鳴、感動及反思。

范衷慈(2009)研究者以安養中心的6位老人的敘說進行生命回顧，並透過「我、物、人、曾、天」五類別來探尋老人存在於老境中的關注焦點。

蔡易軒(2009)探討生命回顧融入手工藝活動課程對於高齡者休閒效益之影響，以65歲以上之高齡者為研究對象。實驗組進行5週，每週一次100分鐘的生命回顧手工藝活動課程。透過問卷調查法蒐集樣本之量表資料，並輔以統計軟體SPSS17.0進行分析，在質性部份採用參與觀察法。研究結果顯示，高齡者參與生命回顧手工藝活動課程，能夠提昇生理面向、心理面向以及社交面向之休閒效益。

黃耀陞(2009)探討高齡者參與生命回顧模式之園藝活動課程對休閒效益體驗之影響。研究設計採取實驗法與觀察法，休閒效益體驗量表施測方式採用一對一之訪談。研究結果顯示，高齡者在參與生命回顧模式之園藝活動課程之後，生理效益體驗上之調節身心平衡、逃避環境壓力與學習活動技巧達到顯著差異；另外，心理效益與社交效益亦均達到顯著差異。

張慎儀(2007) 研究者以3位癌症病人的敘說進行生命經驗之統整，並分析癌症病人生命脈絡之六個向度，分別為疾病衝擊與生活改變、家人的愛、靈性提升、母親對子女的愛、疾病中的希望、疾病中無限的等待。

鐘親螢(2007) 研究者從生命回顧觀察記錄及7位癌症病人之深度訪談文本，以詮釋現象分析為研究架構，梳理出研究參與者五個流轉的生命漩渦：自我覺察的力量、生死同在的感知、生命意義的浮現或轉換、信任的陪伴關係和希望與圓滿感，作為貫穿癌症病人參與生命回顧經驗之主軸。

劉慧玲(2007) 研究者以11位安寧緩和醫療之癌末病人為研究對象，並以人生相簿為媒介，進行生命回顧。復以SPSS 12.0 for windows 進行量化資料分析，研究結果顯示在接受介入措施之後，實驗組的減緩憂鬱與提升生命意義均達到顯著差異。

蔣凱若(2005)探究生命回顧團體對老榮民之「自尊」及「生活滿意度」之影響，研究法採準實驗設計，實驗組進行為期八週之生命回顧團體。研究結果顯示：生命回顧團體對於老榮民之提升自尊以及生活滿意度，確實有顯著成效。

綜觀上述國內生命回顧論文研究得知，生命回顧之介入對象以年長者及癌症病人為主，研究場域以醫療院所及年長者的安住機構為主，這現象呼應生命回顧普遍應用於老年學的領域。再者回顧國內運用生命回顧做為介入之理論及媒介的碩士論文之研究，發現生命回顧都具有治療成效或對生命的發現。然而，研究參與者都是年長者或臨終病人。研究者深思：何以生命重要事件總要等到老邁或臨終時才正視它呢？如果我們在成年時期即重新檢視生命重要事件，將生命回顧的理論運用在負向生命重要事件、而將懷舊治療的概念運用在正向生命重要事件，再以表達性藝術治療為回顧媒介，這樣的生命回顧，會激盪出什麼不同的結果呢？研究參與者對於生命又會有什麼樣的體會呢？這些都是研究者即將探究的主題。

第三節 未竟事務在生命回顧之文獻探討

本研究之生命重要事件意涵為正向生命事件及負向生命事件。正向生命事件意指過去生命的成就、快樂等經驗；負向生命事件意含過去生命中重大的負向經驗，且尚未表達或完全釋懷之情緒與想法，此概念來自完形治療的未竟事務。由於，未竟事務一詞主要來自於完形治療的概念；生命回顧學者Haight與Burnside(1993)亦明確指出生命回顧有些觀點與完形治療相似。因此本節首先簡述完形治療的理論哲學基礎，繼而探討未竟事務的形成及重新體驗完形之相關概念，最後論述完形治療與生命回顧之相應。

壹、完形治療的理論哲學基礎

完形治療法是以現象學及存在主義取向為基礎的心理治療，主張了解當事人，要從當事人與環境互動的關係脈絡中才能看見。反映其理論著重當事人的主觀知覺與強調人不斷的處於形塑(becoming)、再框架及再發現自我的歷程(Corey, 2001/2006)。強調人是一個有結構的「整體」而非各部分的總和，此「整體」是大於各部分的總和；整體必須包括整個事物或人及其脈絡，以及兩者之間的關係(Clarkson, 1999/2002；Clarkson, & Mackewn, 1993/2000)。這也就是說完形治療的兩大核心觀念強調當下的體驗及重視關係脈絡，即看到當事人與自己、他人、環境之關係(Nevis, 2000/2005)。完形治療看待人的哲學基礎呼應生命回顧重視個人的獨特性與關係的重要。

當事人的生命發展歷程是流動的，過去的生命重要事件以此時此刻的經驗為基礎，重新回憶及覺察過往生命重要事件的情緒、認知、經驗、行為等等，並重新體驗，釋放累積已久的負向能量，再重新框架此經驗，重新賦予事件新的意義，此經驗即是生命歷程中重要的一個點，在生命中的每一個點順暢的連接起來即是統整與完形。

貳、未竟事務的相關概念

一、未竟事務(unfinished business)的意涵

未竟事務意指當事人與重要他人、事、情境之間未得到圓滿解決或結束的一個過去情景，這些情景特別地與創傷或艱困的情境有關，其情緒常常圍繞在失落的、哀傷的、受傷害的、憤怒的、怨的、焦慮不安的、罪惡感的以及被拋棄的感覺等等。這些未完形的感覺或經驗會持續存在於當事人的內心裡，並持續干擾當事人與他人或環境的有效接觸，以致於影響當事人的生活功能。(Corey, 2001/2006；Joyce, & Sills, 2001/2010；蘇完女、吳秀碧，2003)。這些未表達的情緒、事件、記憶等如同 Freud 所主張的情結(complex)，它將不自主的持續干擾當事人的現在生活。誠如 Imes、Clance、Gailis 與 Atkeson (2002)相信當事人的未竟事務將以某種方式等待著(hang around)，直到當事人找到象徵性的儀式或是在真實生活中將之完形。

二、未竟事務的形成

由於接觸干擾阻礙自我調節機制之運作，使得當事人需求無法獲得滿足，而造成未竟事務，最後未竟事務以症狀或不適應行為來呈現(陳金定，2007)。進一步說，當當事人的形象從背景中浮現出來，因為接觸干擾而影響當事人的有效接觸，造成完形的經驗循環圈無法順利完形，也就是當事人的需求無法滿足或事件無法圓滿解決，此時就會形成當事人的未竟事務。

形成個體接觸干擾的主要核心因素是當事人內攝(introjection)的兩極信念，干擾著當事人與環境或他人之接觸。內攝(introjection)的兩極信念的形成是因人而異，極易造成當事人的兩極化思考，當事人兩極化的信念將會產生當事人排除部份的自我，以符合當事人內攝信念的思考模式。Polster,E.與 Polster,M.

有一段深刻描述極性及整合歷程的話：每個人都是由一連串數不盡的極性所構成的綜合體。無論何時，只要個體覺察自己的極性的某一端，其對應的另一端即自然顯現出來。同時兩極價值一直存在個體內，為當前的經驗提供參考的向度，而且當它累積足夠的力量時，就足以強大地如同浮現的圖像一般，將自己凸顯出來。當這種力量得到支持時，整合就能發展出來(Joyce, & Sills, 2001/2010)。

因此，Perls 認為完形治療必須統整兩極化部份，使個人成為完整的人(陳金定，2007)。假設當事人將信念、價值等視為非黑即白的兩個極端點，則當事人就容易形成僵化固著的刻板極性，為了認同極性的一端而否認另一端，比如當事人認同「我應該堅強」，所以當事人面臨失落情境時無法表達悲傷的情感，因為當事人認為「人非強即弱」的兩個端點，而當事人認同人是必須堅強的這個極端點，所以即便當事人覺察到悲傷的情緒，但是當事人仍然選擇不能示弱。這樣的僵化思維模式直接影響當事人之自我調節機制，而造成未竟事務的形成。但是，當事人也有可能無法覺察到自我內心世界存在著互相衝突的兩極相對力量，這些衝突處於當事人意識之外，卻在僵持中獲得平衡，在完形治療稱之為僵局(*impass*)，而在兩股力量中，一方想藉由改變而成長；另一方則抗拒改變，所以通常採用陳舊習慣性的應對模式。當事人處在僵局的狀態，內心就會產生矛盾衝突與痛苦的情緒。Imes、Clance、Gailis 與 Atkeson (2002)指出透過當事人的接觸消退經驗循環圈的歷程，可以看出當事人習慣性卡住的點，並專注在當事人的呼吸、身體及聲音，以便察覺當事人如何習慣性的在現實生活中耗竭能量。

完形治療視信念為一個連續譜，兩極連續譜上的任何一點都是人生中自然而必須的部份，健康的當事人可以隨著情境需要，而在任何兩極中的連續譜上靈活應變的能力，選擇適合當下的點(Joyce, & Sills, 2001/2010)。正如我們常提

醒當事人適度的保持彈性及中庸之道是重要的生活哲學。

根據上述對於未竟事務形成的論述，進一步以圖示呈現未竟事務的形成，如圖 2-3-1：

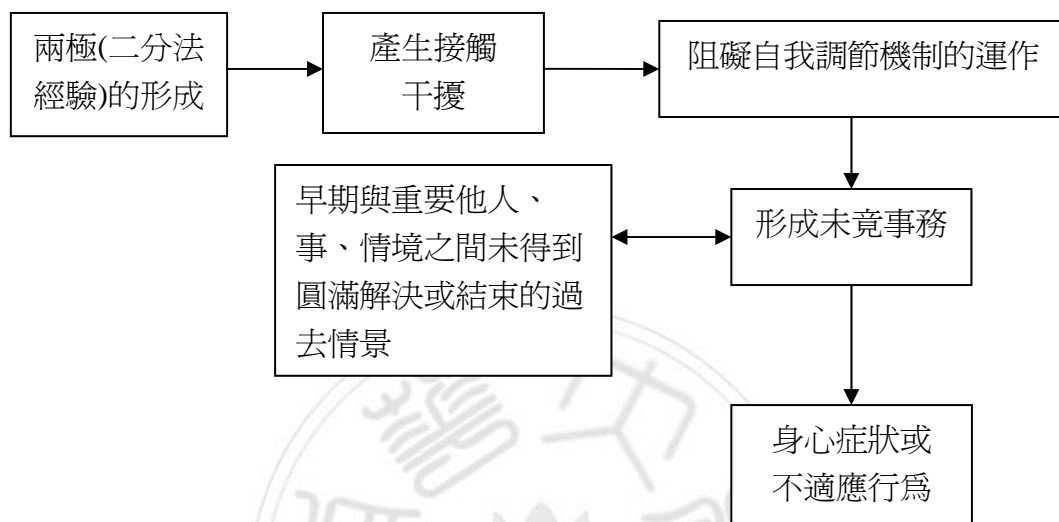


圖 2-3-1

完形治療未竟事務的形成

資料來源：修改自陳金定（2005）。完形治療理論－症狀之形成與治療改變之歷程。頁54。輔導季刊，41（2），54-63。

三、未竟事務對當事人身心的影響

「未竟事務」常佔據心理能量的核心地位，這些能量常常被中斷（blocked）或被阻撓（interrupted），而無法自然流動。最後「未竟事務」以看似毫無關聯的症狀或不適應行為來呈現，是當事人此時此刻健康生活的阻礙(Corey, 2001/2006；Clarkson, 1999/2002；Joyce, & Sills, 2001/2010；陳金定，2007)。蘇完女與吳秀碧(2003)則認為未竟事務乃是當事人與自己、或與重要他人早期未

修通的關係，造成現今生活的困擾，而且持續阻礙存在於當下的品質。Reich 認為生命能量與壓抑，同時影響生理及心理；人們的身體會儲存他們的情緒記憶，並透過肌肉緊縮與身體盔甲(body armour)的形式累積他們對這些記憶的防衛 (Clarkson, & Mackewn, 1993/2000)。Ken Dychtwald 提出肢體心靈循環說，主張肢體根據情感塑造成形，而情感亦會受限於肢體組織而變成習慣。即肢體心靈是情緒經歷、心理活動、身心習慣的產品，在生命中不斷更新 (Dychtwald, 1986/2009)。而 Rubenfeld 亦主張當事人的內在世界和生活態度，包括呼吸方式、身體意像、姿勢、慣用模式、手勢、臉部表情、膚色、語調等不斷透過身體及非語言呈現。每一個記憶思考與感覺都是身體的密碼，身體系統不斷的組織，並以行動來表達。當無法表達時，身體會發展出緊張模式，最後導致壓力相關疾病 (Nevis, 2000/2005)。

何長珠 (2008) 從悲傷對生理系統影響之文獻回顧發現，傷痛經驗對當事人各部份之健康狀況，都有直接或間接的影響。如死亡率、生病及服藥之比率增加；免疫系統減弱；增加感染機會、心血管疾病、皮膚病變；甲狀腺功能之失調等。從文獻回顧，陳金定 (2007) 亦發現當事人適度表達情緒，有助於降低疾病發生率、看醫生次數、及對免疫功能、自律神經與壓力之主觀感受等都有正面影響。無論當事人是用寫作或用語言表達情緒，都可獲得類似的效果。相反的，壓抑情緒表達會對當事人身心造成不良影響，包括：提高罹患疾病之機率、影響當事人對情緒經驗之記憶，造成適應困難、對情緒認識不清、經歷到較多負面經驗、降低心理幸福感、造成情緒反撲 (rebound effects)、引起飲食異常、創傷後壓力症狀、焦慮、憂鬱等。O'Leary、Sheedy、O'Sullivan 與 Thoresen (2003) 憂鬱情緒意味當事人具有適應不良的信念，同時出現低能量的身體症狀。Gross 與 Levenson, (1997)的實驗研究，發現壓抑正負向情緒的表達，將導致增加心血管系統交感神經的活化，而影響了冠狀動脈疾病的死亡率。

完形治療認為身體與心理是一個整體，身體語言是當事人未表達之內心世界的外在表現，因此，身體結構代表當事人過去的經驗，未表達的情緒最終會以身體症狀呈現。然而僵化的身體結構可以避免經驗到痛苦的情緒，也有其正向功能，越是健康的當事人身體結構越是彈性而不僵化(謝曜任，2001；Joyce, & Sills, 2001/2010)。Polster,E.與 Polster,M.堅持認為：未竟事務的能量夠大時，當事人會自發性的主導朝向未竟事務的完形，這說明何以人們老是出現心不在焉、強迫性的行為、不斷擔心、沉悶無神，以及許多自我欺瞞的行為(Corey, 2001/2006)。

完形治療視能量凍結(blocks to energy)為抗拒的一種方式，如身體某部位肌肉的緊縮、姿勢、抖動、感覺麻木、視線漂移等。如果大量的能量被用來將未竟事務壓抑在無意識之中，將造成當事人的能量資源與自我資源的耗竭(Joyce, & Sills, 2001/2010)。何長珠(2009b)於南華生死所表達性藝術治療與悲傷輔導課程中提出「能量加減法」之說，所謂「能量加減法」意指當事人的總能量是固定的，如果每個人的能量是 100，假設當事人有一消耗負 20 能量的未竟事務，我們都以為當事人還有正 80 的正向能量，但其實不然，因為當事人還需另外消耗額外負 20 的能量在心理抗拒、壓抑之途，所以其實當事人只剩下正 60 的能量可用。如果當事人具足正向的能量，身心即表現出自然的、流動的、彈性的以及自在的人（謝曜任，2001）。

四、未竟事務的完形

完形治療學家 Perls、Hefferline、Goodman 與 Tobin 認為當事人要完成其未竟事務，需要先覺察自己的感覺和需要；以及覺察自己如何壓抑這些感覺和需要，並願意改變逃避痛苦經驗的舊習慣，釋放壓抑的情緒，才能完成完形（蘇完女、吳秀碧，2003）。情緒基模的觀點認為解決未完成事件必須強烈的表達情感及需求、重新結構自我與他人的基模記憶，從正向角度看他人、原諒他人，肯定

自我等改變的要素（蘇完女、吳秀碧）。

蘇完女與吳秀碧（2003）藉由進行十次低結構完形團體，探討28-44歲女性成員未竟事務的內涵及完形歷程分析，研究結果發現，當事人成功解決其未竟事務者，其解決的歷程包括：

充分表達自己的未完成事件→充分體驗和宣洩情緒→重新瞭解重要他人本身所受的傷害或限制→瞭解自己未滿足的需求→重新建構自己、重新建構未完成事件，以及重新建構自己與重要他人的關係←→原諒重要他人→改變對重要他人的看法、改變對自己的看法→接納重要他人，接納自己、肯定自己、珍惜自己→改變與重要他人的互動方式，自我價值感提升、自主性或能力感增加。如果重要他人已不在身邊，其改變的歷程為當事人在重新建構過去與重要他人的關係或過去的傷害之後，長期壓抑的情感獲得釋放，進而能夠重新看待過去的關係，接受哀傷或失落的事實，重新投入新的生活。

註：←→代表完形歷程無法確定「原諒重要他人」或「重新建構自己」那一個歷程先發生。

O'Leary 與 Nieuwstraten (1999, 2001a, 2001b)針對愛爾蘭老人的研究，研究者採用完形取向回憶治療的原則專注在當事人此時此刻關心的事。處理當事人的經驗、認知、感覺和行爲。研究者發現當事人一旦提升覺察能力，不健康的想法及行爲就能被確認。研究者視覺察為認知與情緒的過程，當事人亦透過覺察過去的生命事件，並適度的表達情緒及想法，即能夠提升當事人發展自我責任。

一般人都能容忍一些未竟事務，但是，若未竟事務長期干擾當事人的生活，或干擾嚴重到讓當事人無法承受，正向能量一點一滴枯竭到負向能量大過正向能量時，便可能造成暫時性或永久性的障礙，以致於當事人無法在現實環境中實現

潛能。O'Leary 與 Nieuwstraten (1999)詮釋當事人面對極為痛苦的情緒及不易解決的問題，雖然當事人可能出現被動，但是，當事人仍然能感受到希望完形的內在賦能力量，所以，這個過程仍然具有適應的功能。Joyce與 Sills (2001/2010)也指出未竟事務的結束也許永遠不會完全達到，期待從重大失落、剝奪或受虐的陰影中完全康復是不切實際的目標。

綜觀上述文獻資料，當事人的未竟事務常常牽涉與重要他人交織的複雜情感，這些常見的情緒為：內疚的、罪惡的、憤怒的、憂鬱的、焦慮的及敵對的等。情緒的強烈程度是依未竟事務對當事人的衝擊程度而定，如果嚴重衝擊當事人原本的生存信念，致動搖了信念，就容易產生適應不良或精神症狀(黃龍杰，2008)。內疚感主要來自於當事人認為該做而沒做或做得不夠完美的某些事件，罪惡的感覺來自於當事人做了或未做某些事，因為這些事件導致自我負向評價，關注的焦點在事件非自我；而羞愧感的經驗則是直接針對自我，即評估的焦點是自我，對當事人的影響深遠(李正源，2008)。憤怒情緒的呈現常常意味著當事人對重要他人的某些需求不滿足，憤怒也可能是當事人對自己的情感，代表一種無力的感覺。對事件的不確定容易產生擔心，久而久之就形成不具特殊對象的焦慮，如果當事人又漸漸失去自我控制的感覺，表示當事人正一步一步逐漸地走入憂鬱的情緒。簡而言之，負向生命重要事件的回顧或完形，首先當事人必須先能夠覺察負向生命重要事件，願意以開放的、真誠的態度面對接觸過去的經驗，表達各種情緒及想法，最後願意與重要他人和解及對自己的罪惡懺悔。寬恕自己及重要他人，並重新建立關係及重新賦予事件新的意義。所以，本研究期盼當事人在未出現明顯身心症狀之前，即能透過表達性藝術取向生命回顧的模式，意圖協助當事人提昇自我覺察的能力、釋放負向情緒、重新框架事件的意義，甚至於協助當事人進入成功老化(successful age)或達到現階段的自我統整。茲以圖示2-3-2說明。

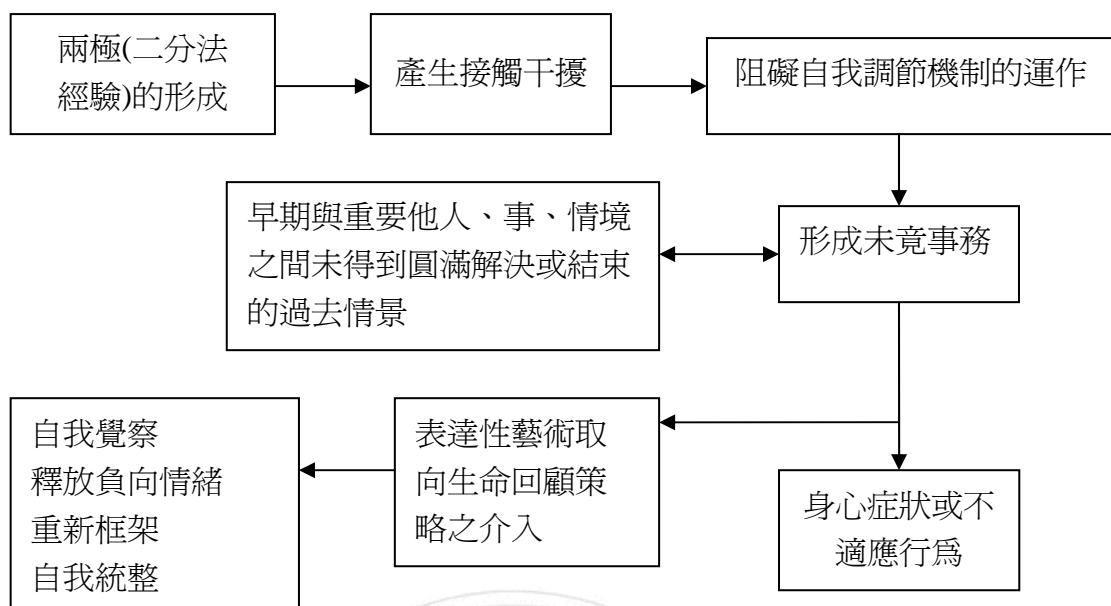


圖 2-3-2

表達性藝術取向生命回顧未竟事務之完形

資料來源：修改自陳金定（2005）。完形治療理論--症狀之形成與治療改變之歷程。頁54。輔導季刊，41（2），54-63。

叁、完形治療與生命回顧之相應

一、兩者的理論架構都有精神分析的影子

完形治療法理論基礎之一，包含古典精神分析及革新後精神分析。Perls 受到精神分析學家的影響，如 Ferenczi 的積極技巧(active technique)與強調相互性(mutuality)；Jung 的積極想像；Adler 強調個體是社會系統的整體觀；Otto Rank 夢境是一種投射的想法及此時此刻(here and now)的概念(Clarkson, & Mackewn, 1993/2000)。生命回顧的理論基礎是心理分析學，主要受到 Erikson 的影響。Erikson(1963)以 Freud 的理念為基礎，進而擴展為心理社會發展論，其主張個

人的心性發展是與心理社會同時發生的，並提出生命發展八階段說，生命中的每一階段都有其相對應的發展任務和危機。繼而，Butler（1963）根據 Erikson 發展理論提出回憶療法，認為以分析和評價觀點來回顧過去，並將過去的生活視為有意義的經驗，以達到自我統整，從其中獲得對自我人生的滿足感及自我肯定，Butler 將此過程稱為生命回顧（Life review）。從上述文獻資料可窺見生命回顧與完形治療都具有精神分析的影子。

二、兩者皆以統整為治療的最終目標

Haight 與 Burnside (1993)指出當當事人重新概述並評估自我生命，甚至於達到統整，則當事人就達成完形。Perls 主張完形治療與其他多數心理治療的差別，本質上在於關注個體的統整(Haight & Burnside, 1993)。完形最終的目標是整合個人尚未統合的部分，分析只是完形過程中的一部份(Clarkson, 1999/2002)。生命回顧與完形治療各有自己的理論基礎及治療歷程，但是兩者皆強調統整為最終的治療目標。近年來更有完形治療學家，將回憶療法與完形治療結合，稱為完形回憶療法(Gestalt reminiscence therapy)，其治療歷程強調協助當事人表達過去未表達的強烈情緒及想法，並學習自我覺察、為自我選擇負責以及未竟事務的完形(O'Leary & Nieuwstraten, 2001a,2001b)。

三、兩者皆強調主觀經驗與過去不愉快經驗的重要性

完形治療哲學基礎為現象學取向，所以著重當事人的主觀知覺；也由於採用存在主義的觀點，認為人們不斷的處於形塑(becoming)、再框架及再發現自我的歷程(Corey, 2001/2006)。生命回顧歷程包括喚醒過去經驗中不堪回首的部份，特別是未解決的衝突、悲傷，期待再一次公平合理的審視，以更寬廣角度詮釋生命重要事件，而對未竟事務賦予新的意義，接納昔日自我並和諧共在，正視生命中的陰影，體認走過陰影的正向能量，進而統整並接納自己生命歷程

中的完美與不完美(Erikson, E. H. et al., 1986/2000)。生命回顧與完形治療皆強調個人主觀之經驗；也同時強調治療需專注在過去不愉快經驗之再次體驗接觸，並從中達到統整、完形，或賦予事件新的意義。

四、兩者皆主張早期經驗不會自動遺忘

Watt與Wong (1991)對於老人回憶類型的研究，研究結果將回憶分為六種類型，其中困擾型回憶(Obsessive reminiscing)的當事人，其主要情緒為罪惡感、憤怒感及絕望感。O'Leary 與 Nieuwstraten (2001a)將這種困擾型回憶的當事人，視為屬於完形回憶治療法中的未竟事務型。O'Leary 與 Nieuwstraten (1999)在一項針對社區老人的研究中，發現當事人的未竟事務，存在於對過去事件未表達的感覺及思想，治療師可以透過協助當事人說故事的方式來確認未竟事務，並進一步協助當事人接觸未竟事務而達到完形。

完形心理學家發現，人們天生傾向於去完成未完成的形式，Zeigarnik 於 1927 年及 Ovsiankina 於 1928 年進一步實驗證明，人們對於未完成的工作比已完成的工作更不易遺忘，甚至於引發心理緊張的狀態，以及企圖封存未竟事務的需求經驗，直到完成這些工作，才有可能真正的遺忘；Perls 亦認為人傾向於使自己的經驗圓滿，因此他們也會自發性的以自己認為有意義的方式，努力完成未竟事務的完形(Clarkson, & Mackewn, 1993/2000)。生命回顧創始人 Butler 視回憶過去事件是一種適應的過程，而且有助於當事人再次體驗早期的經驗(Butler, 1963)。

生命成長歷程之創傷經驗，並不會自動消失，但是，可能被當事人壓抑進入潛意識，以逃避痛苦情緒及避免接觸此創傷經驗。然而，根據 Butler 的研究老人將自發性回憶過去生命經驗，包含快樂與悲傷的事件，可見事件是永遠存在於當事人的界限之內，只是我們希望能夠為事件找到一個平靜安適的位置。

五、兩者皆強調事件再體驗的重要

老人的情緒、社會及靈性發展將持續到死亡(O'Leary & Nieuwstraten, 1999, 2003)。所以，完形回憶法治療師協助當事人重新體驗過去事件，能增加自我認同並創造愉快的經驗、增進此時此刻的覺察能力、表達未表達的感覺及想法、接受為自己負責以及允許未竟事務完形，如此，過去不愉快的事件，此時此刻得以重新體驗並獲得支持，甚至於更進一步進行自我統整，以達到完形的境界(O'Leary & Nieuwstraten, 1999, 2001a)。

Passons 認為完形治療對人性的基本假設之一為：透過當下的回憶和預期，人可以在現在體驗過去和未來 (Clarkson, 1999/2002)。同樣的，生命回顧亦強調當事人對過去負向生命重要事件的重新公平合理的審視。唯一不同之處在於完形治療顯然比較強調情緒表達，就如同 Cohn's 強調未竟事務等同於情緒的固著(O'Leary & Nieuwstraten, 2001a)；而生命回顧比較強調當事人的認知，如同 Butler(1963)強調生命回顧最大特徵在於評估。

生命回顧視個人的發展是終身的歷程，生命歷程必然充滿甜酸鹹辣苦的心境，甚至於遭遇無法改變事實的苦難挑戰，個人如何看待自己過去與現在的存在經驗，直接影響目前的生活適應及生活滿意度，也直接關係著能否成功進入老化及未來達成老年的統整發展任務。因此，生命之旅是一個不斷發現的過程，也是不斷提昇意識的歷程、不斷自我統整的旅程，它是一輩子的責任。綜觀人的一生，生命本質無優勝劣敗，唯有學習悅納完整的存在(being)經驗。正如 Kierkegaard 的名言：生命不是一個有待解決的問題，而是一個等待經驗的現實。

第四節 表達性藝術治療相關理論基礎

壹、藝術治療與表達性藝術治療的發展與定義

一、藝術治療的發展及定義

藝術治療早在史前時代就已經存在，綜觀史前人類使用視覺藝術在治療儀式中便可窺知，如Navaho的沙畫(sandpaint)及非洲人的雕塑(African scripture)等，然而藝術治療發展為一門專業則始於1940年代的精神疾病治療運動（Psychiatric movement），此運動主要受到Freud 和Jung 兩位心理學家的影響，特別強調潛意識和象徵化的作用，因此當時的藝術治療純然屬於心理分析導向(范睿榛，2008；陸雅青，2000)。然而藝術創作最具挑戰性的工作，便是鬆動一般人認為自己是不會畫畫的意念，說服人們相信創作是人類與生俱來的本能。並且讓人們在藝術創作嘗試中體會每個人都具有這個潛能，只要打開創作的泉源，生命便開始鮮活順暢，內在自然產生一種整合作用(呂素貞，2005)。藝術治療發展至今，因治療師採用不同的哲學觀與理論取向而呈現百家爭鳴的狀態。

藝術治療的定義為何？根據美國藝術治療學會（American Art Therapy Association【AATA】）對「藝術治療」所下的定義：

藝術治療是一種藉由藝術創作的歷程來改善身、心與情緒安康之心理健康專業。藝術治療專注於自我表達的藝術創作過程，能幫助人們解除衝突和問題，藉以發展社交技巧、減緩壓力、提昇自尊和自我覺察。藝術治療師運用素描、繪畫、雕塑和視覺媒體等各種藝術形式來進行當事人的評估與治療。(AATA, 2010)。

英國藝術治療師協會（British Association of Art Therapists【BAAT】）界定

藝術治療是：

藝術治療是一種以藝術媒體為主要溝通模式的心理治療法。當事人不需要具有藝術上的經驗及技巧；藝術治療師也不著重於當事人的美學表現或當事人創作圖像(image)的診斷和評估。在一個安全和信任的環境中，藝術治療師協助當事人透過藝術媒材的創作過程，促進當事人個人困境產生改變和成長。藝術治療不同於其他心理治療法，其強調藝術治療師、當事人、藝術創作品的三角互動關係，三角互動過程提供表達和溝通的機會，特別適合以口語表達想法和情感有困難的當事人(BAAT, 2010)。

台灣藝術治療學會於2004年6月成立，正式宣告了藝術治療在台灣已是一種被認可的治療專業，並將藝術治療定義如下：

藝術治療是一種結合創造性藝術表達和心理治療的助人專業。藝術治療工作者提供一個安全而完善的空間，與當事人建立互信的治療關係，當事人在治療關係中，透過藝術媒材，從事視覺心象的創造性藝術表達，藉此心象表達，反映與統整個人的發展、能力、人格、興趣、意念、潛意識與內心的情感狀態。在治療關係中的表達經驗和作品呈現出來的回饋，具有發展(成長)、預防、診斷和治療功能。個人情感、問題、潛能與潛意識在治療關係中被發掘與體悟，進而得以在治療關係中加以解決與處理，幫助個案達到自我瞭解、調和情緒、改善社會技能、提昇行為管理和問題解決的能力，促進自我轉變與成長、人格統整及潛能發展。(台灣藝術治療協會，2010)。

綜觀美國、英國與台灣藝術治療協會對藝術治療所下的定義，可知藝術治療強調：藉由藝術媒材做為溝通與表達的方式；強調治療師、當事人、作品三角關

係的互動過程；提供安全、信任與舒適的創作空間；藝術治療可應用於各種衝突、未解決的情感等個人層面的問題；依治療師個人治療風格選擇藝術即治療取向、藝術心理治療的模式或將藝術治療整合於個人擅長的理論取向；藝術治療服務對象廣泛，而且具有多元的治療功能。

二、藝術治療的取向

藝術治療已然發展成兩種相應的觀點：一為藝術即治療；二為藝術心理治療 (Edwards, 2004)。一、Kramer主張藝術創作即是治療 (art as therapy)，強調投入藝術創作過程即可以緩和情緒上的衝突並有助於個人的心靈統整；二、Naumburg主張以藝術創作為媒介的心理治療 (art psychotherapy)，強調透過藝術創作形式，作為當事人與治療師之間象徵性、非語言的溝通媒介，即做為治療中頓悟 (insight) 的基礎。Wadeson 於2002年將Naumburg 和Kramer 區分為臨床取向 (clinical approach) 和畫室取向(studio approach)，整理如表2-4-1 (許玫倩整理，2006)：

表 2-4-1

藝術治療兩大取向---臨床取向與畫室取向之比較

取向	臨床取向 (Clinical Approach)	畫室取向 (Studio Approach)
別稱	頓悟取向(Insight-oriented Approach)	整合取向 (Integrative Approach)
代表人物	Margaret Naumburg	Edith Kramer
基本主張	心理動力取向藝術治療模式： 藝術成爲非語言的溝通媒介，配合當事人對其創作的聯想和詮釋，來抒發其負面情緒，解開心結。	藝術本質論： 透過藝術創作的過程能緩和當事人情感衝突，提高當事人的洞察力，達到情緒淨化的效果。
立論基礎	Art therapy:藝術是從意識或潛意識流露出來的象徵性符號，透過解讀和詮釋，從而得到覺察或領悟。	Art as Therapy:創作過程的昇華作用，會產生身、心、靈的統整作用，是幫助個體趨向心理健康的潛在能力。
理念	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用藝術表達作爲治療的模式 2. 把藝術運用於心理治療，視自發性的藝術類似於自由聯想的過程，個體透過其心象表達的聯想和詮釋來抒發情緒 3. 透過藝術形式作爲治療中頓悟的基礎 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 相信藝術可以昇華情感，但不以藝術作品的象徵和情感轉移爲取向 2. 藝術創作即是治療，可幫助當事人發洩潛意識，緩和情緒上的衝突，而不必消除其防衛心理，並有助於自我認識和自我成長。
強調重點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藝術具有治療的潛能 2. 強調潛意識的存在、象徵化和情感轉移 3. 強調分析與動力 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藝術創作活動本身就是一種治療過程 2. 強調藝術創作過程的療效 3. 強調藝術活動和作品均是治療性環境之一
相同點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 皆把藝術當作個體表達內在經驗和外在經驗的橋樑。 2. 均受到傳統精神分析的啓迪。 	

三、表達性藝術治療的發展與定義

表達性藝術治療發展於近代，它源自於 1970 年代早期，由美國萊斯里大學 (Lesley University) 表達性藝術治療教授 Shaun Meniff、Paolo J. Knill、Norma Canner 等人創立新的表達性治療方案，整合多元理論取向與加入現代哲學觀的治療模式 (S. K. Levine & E. G. Levine (Eds.), 1999/2007)。表達性藝術治療擁有其獨特的哲學觀，亦有別於單純的藝術治療，因此在 1994 年成立國際表達藝術治療學會 (International Expressive Arts Therapy Association 【IEATA】)，學會為鼓勵創新精神之非盈利性專業組織，具包容多元文化特質，並鼓勵表達性藝術治療師、教育家、藝術家、諮詢師和其他相關人員加入，利用整合多元的藝術創作過程，幫助個人和社區成長與轉變，目前已成爲一獨立的專業領域。IEATA 對表達性藝術治療的定義爲：表達藝術結合視覺藝術、肢體律動 (movement)、戲劇、音樂、寫作和其他創作過程，以促進個人成長和社區 (community) 發展。IEATA 鼓勵治療師逐漸發展多元的治療取向，並應用於心理學、組織發展、社區藝術和教育等。藉由整合多元的藝術創作過程，使人們獲得療癒、清明、和激發創造內在資源的潛力 (IEATA, 2010)。

表達性藝術治療 (expressive art therapy)，主要以多元化之表達性藝術媒材作爲治療媒介，藉以喚起人們潛藏在內的創造力，治療師協助當事人透過藝術創作歷程，以非語言的方式表達無法說出或尚未解決的衝突，進一步探索個人問題並滿足自我表達的需求，以獲得認知、情感、行爲及靈感的重新復甦，因此表達性藝術治療是一種統整不同的藝術形式，並使用多種藝術媒介物的心理治療方式 (范睿榛，2008；賴念華，2001；2009)。其在治療上可應用各種不同的表達方式，何長珠(2011)創新的將表達性藝術治療內容區分爲：包括以視覺感受爲主的繪畫、沙遊與曼陀螺治療；綜合性感官爲主的音樂、舞蹈、戲劇治療；以及內在心理與心靈體驗爲主的明心(靜坐)療法、心理劇、家族排列三種主要模式。因此，

表達性藝術治療強調多元藝術形式的整合；以現象學及詮釋學為立論基礎，著重當事人對作品的主觀詮釋；傾向以折衷的方式選用藝術媒材，可以從中看到當事人以不同媒材創作的作品呈現出「相同的意涵的不同表象」（陳怡秀，2008）。

綜合上述文獻之探究得知，儘管治療師以藝術創作為媒介之治療模式，可能依據不同的理論取向或哲學觀，然而，相同的是藝術治療較關心的是個人內在經驗而非最後的作品。治療師關注於當事人經由藝術媒材、心象、藝術創作歷程，以看到作品中如何反映出個人的情感衝突、價值系統、未竟事務、希望與期盼、人格發展、人格特質和潛意識等；同時治療師也關心當事人如何看到及詮釋自己的作品；當事人如何將個人內在經驗連結到外在生活世界，並尋求平衡點。

貳、表達性藝術治療的特質

藝術治療的隱喻(metaphor)透過不同的感官接觸方式，有助於當事人重新定義經驗，誠如呂素貞(2000)所言在藝術治療中彩虹一般隱含著信心、希望和愛，而藝術治療的創作亦可運用於鬆動當事人固著與僵化的習慣模式(呂素貞，2010)。

相較於藝術治療法，表達性藝術治療具有多采多姿之媒材，由外表而內在的體驗性介入特質，涵括生理、心理、心靈及口語與非口語之溝通模式，其主要治療特質包含自我表達、主動參與、想像、心靈與身體的連結、產生一種健康自信的感覺、採用個別或團體的活動形式、適合特殊症狀當事人(何長珠，2011)。

叁、表達性藝術治療的治療關係與倫理

一、表達性藝術治療中的治療關係

藝術創作是心理治療的一個過程，除了當事人與治療師之間的諮商關係之外，還有當事人與作品的關係，即創作的作品與創作的歷程。藝術治療師-當事人-藝術創作，三者成爲一個三角關係。藝術心理治療取向的治療師重視治療師與當事人和其創作品兩者之間治療關係的建立；藝術即治療取向的治療師則比較重視藝術之創作歷程，視藝術創作具有潛在的療癒力量，如圖 2-4-1(Edwards, 2004；陸雅青，2000；賴念華，2001，2009)。梁翠梅(2009)在其「藝術治療身心靈合一之道」著作中，強調以人本和超個人心理學的觀點，主張藝術即治療，而治療師的態度爲不診斷、不分析、不解釋、不建議、不評價、不判斷、不專注在問題解決與不滯留在早期經驗。

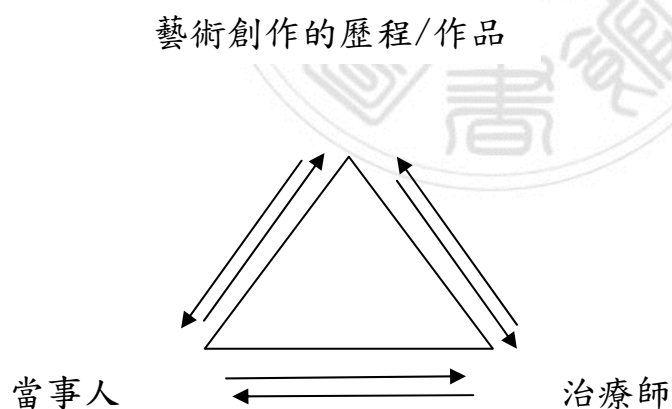


圖2-4-1

藝術治療中治療師、當事人與作品的關係

資料來源：Edwards, D. (2004)。Art Therapy. London：SAGE, .Thousand Oaks, p2。

二、表達性藝術治療中的倫理(梁翠梅，2009；陸雅青，2000)

(一)美國藝術治療協會在其倫理法規中明確規定治療師、當事人及藝術作品的關係。藝術治療師必需以審慎的態度來處理當事人的藝術創作，不只是在過程中的拍照、錄影記錄皆需獲得當事人的書面同意，且在治療關係結束後，需將作品全數歸還當事人。

(二)治療師不宜隨意詮釋當事人的作品，尤其不能提供權威而決斷的解釋，或對當事人的敘說給予過度的建議與指導，造成當事人與自我疏離。只能以試探的語氣協助當事人探索自我，及發現其個人的內在潛能，當事人於敘說過程中，治療師必須專注傾聽，並進行同理與反映。

(三)治療師必須提供多樣性的媒材供當事人選擇，治療師必須帶領當事人與媒材互動，由當事人自己選擇適合的媒材進行藝術創作。

肆、藝術媒材的選用

藝術治療中，不同媒材有其不同的特質與治療特性，因此，運用適合的媒材變成是重要的考量，治療師在治療過程中有時會依照當事人的特性與治療目的而給予不同的媒材。

Henley指出使用陶土為藝術媒材的好處是：當事人對陶土的敲擊、搓揉、捏的過程中，可以進入深層潛意識；陶土的形塑可經由人們的操作而獲得；陶土的可塑性與延展性，是一種對隱喻的自然起源，擁有對自我生命與身體的支配力量(彭信揚，2008)。國內藝術治療學者賴念華在其翻譯之「藝術治療團體：實務工作手冊」中說明使用陶土在觸感和材質上會感受到完全不同的經驗，適合應用在激動情緒的舒緩(Liebmann, 1986/2002)。

Malchiodi指出鉛筆的線條大部分能夠擦拭，鉛筆素材讓當事人可以保有重新選擇的機會；流質的水彩會引發實驗、想像和遊戲，比較容易引發情緒，也是永久性的隱喻，因為一旦畫到紙上，就不容易重新改變了；陶土啟動視覺、觸覺與嗅覺等多種感覺，並轉移意識，產生鬆弛感(侯宜君，2009)。

基於上述文獻之觀點，本研究選用素描鉛筆、色鉛筆、粉彩條、蠟筆、透明壓克力水彩、水彩、粉末彩色細砂、面具、陶土、相片等藝術媒材彈性使用。除了考量媒材的特殊性之外；研究者更著重於研究參與者自主選擇；鼓勵及邀請研究參與者進行接觸多元媒材的冒險實驗。

伍、本研究之生命回顧結合表達性藝術的理由

本研究之生命回顧結合表達性藝術治療相關理念與藝術媒材之選用，主要理由如下：

- 一、中年者之負向生命重要事件常常涉及失落、創傷等議題，面臨這些經驗個人內心世界往往隱藏著深層的悲傷、難過、憤怒、懊悔、焦慮等情緒。而根據賴念華(2009)整理表達性藝術治療相關實徵研究文獻發現，表達性藝術非常適合用來處理創傷、失落、悲傷等生命議題的當事人。
- 二、生命回顧之主要目的為統整生命中過去的種種經驗。依據梁翠梅(2009)指出藝術治療具有依個體不同發展階段提供回顧與統整(integrity)的可能性。
- 三、表達性藝術能夠代替言語無法或不願表達的情緒與思想，並於藝術創作過程即能催化當事人的情感、想法、前意識、潛意識等內容，過程中並同時達到情緒宣洩與淨化功能。呂素貞(2000)說明藝術治療的可貴在於作品本身能夠啟發創作者的自我覺察、洞悉與領悟的能力。這時作品與創作者產生彼此對話的互動關係，當這種難於言喻的經驗發生時，往往能喚醒創作

者內在智慧。

四、表達性藝術治療的哲學觀建構在現象學及詮釋學。符合本研究之目的在於探究中年者之生命重要事件的經驗與意義；並與研究者秉持人本諮商風格有其一致性。



第三章 研究方法

本研究係探討中年者生命發展歷程之生命重要事件內涵為何，以及參與表達性藝術取向生命回顧之主體感受與體驗。故本研究係採用質性研究(qualitative research)之深度訪談法(in-depth interview)，以半結構的訪談大綱指引進行深度訪談，訪談對話時研究者適時使用生命回顧相關態度與技巧；再經由質性研究之主題分析方法進行文本資料之分析，期望能獲取較豐富的研究結果。

本章研究方法之論述分為研究取向、研究架構、研究參與者及場所、研究工具、本研究嚴謹性之建立、資料處理與分析、研究倫理等七節來陳述。

第一節 研究取向

壹、質性研究(qualitative research)

「意義」及「歷程」是質性研究關注的焦點之一，質性研究關注的不僅是結果，更是研究參與者如何賦予經驗意義、研究者是否能對研究參與者的觀點正確地掌握與理解及研究者與研究參與者在研究歷程中彼此間之對話與互為主體性的理解所創造之意義(Patton, 2002/2008)。換言之，要從研究參與者的觀點來理解她們，進入她們的主觀生活世界中，而這樣的主觀經驗，是研究參與者於生命歷程中與接觸的人、事、物、世界互動而形成的。因此，質性研究強調的是經驗的理解，尋求掌握人們對經驗建構其意義的歷程，並描述這些意義。

貳、訪談與詮釋

深度訪談在於描述研究參與者的特定情境脈絡與行為後果之來龍去脈。因此，如果研究者要蒐集到完整的情境脈絡資料，就必須使用深度訪談法，而深度訪談法的精神，在於強調深度訪談唯有藉由不事先預設立場的提問，以雙向、討

論、互動的對話過程，才能蒐集到豐富與真實的資料。深度訪談讓研究參與者可用自己的聲音與語法，並賦予極大的彈性空間說出她們對生活經驗的主觀感受；研究者創造接納的、安全的、信任的、隱私的與同理的訪談氣氛，同時也關注研究參與者的獨特見解（高淑清，2008a）。深度訪談可提供各種資訊，使研究者更能了解事件的複雜情況，並從研究參與者的詮釋中來了解她們的感覺、思考和意圖（范麗娟，2004）。半結構訪談的優點：促進關係的建立和同理心、增加訪談範圍的彈性、有機會進入新穎領域、蒐集豐富的資料；而其缺點則為研究者的掌握度會降低、拉長研究時間、資料更難分析（Jonathan, (Ed.), 2003/2006）。

詮釋學重視人的經驗，現實經驗的對話建構關乎意義，而人的經驗是由無數的意義單元所串聯，經驗是歷史的，現實的經驗釋放在過去與未來的時間上，其意義才能凸顯出來，這正是詮釋學強調的「整體-部分」之交互作用（游明麟，2006）。因此，研究者理解與詮釋研究參與者的真實現象必須看到其存有的整體脈絡，也就是彼此對話意義的建構必須放在共享的文化脈絡中進行，讓研究參與者與研究者的經驗得以溝通，產生生產性的對話，在互動的過程中建構彼此新的意義。

本研究之關注焦點在於瞭解中年者其內心深處各種複雜的生命經驗歷程以及她們如何詮釋這些生命重要事件的經驗所帶來的衝擊、改變及影響；另一方面聚焦於中年者參與表達性藝術取向生命回顧之主體感受與體驗，研究者嘗試自研究參與者成長歷程之整體脈絡的豐富性及完整性中，來理解研究參與者過去、現在、未來所串聯的經驗與意義。並且台灣有關中年者生命回顧的相關研究仍然缺乏，對於生命重要事件之認定又是相當具有個別獨特性，因此本研究決定採用質性研究中的半結構深度訪談法進行訪談；再經由質性研究之主題分析方法進行文本資料之分析，期望能獲取較豐富的研究結果。

第二節 研究流程

本研究旨在探究中年者，透過「表達性藝術取向生命回顧」之藝術創作及回顧生命重要事件，試圖瞭解中年者生命重要事件之內涵、藝術創作及回顧歷程的體會與經驗。研究的流程乃是由研究者多年前陪伴父母自發性生命回顧與自身負向生命重要事件之回顧經驗為起點，並藉由近年來國內外相關文獻之檢視與探討，形成對本研究的先前理解，並將之懸置或放入括弧，方開始進入正式「表達性藝術取向生命回顧」之藝術創作及深度訪談生命重要事件之探究，經由藝術作品及深度訪談蒐集之文本，並透過互為主體性的同意 (inter-subjective agreement) 來理解與詮釋中年者生命重要事件之內涵、藝術創作及回顧歷程的體會與經驗。同時，研究歷程之文本分析亦接受指導教授及研究同儕的團隊檢證。研究流程如圖 3-2-1；而「表達性藝術取向生命回顧」之實施步驟則如圖 3-2-2。

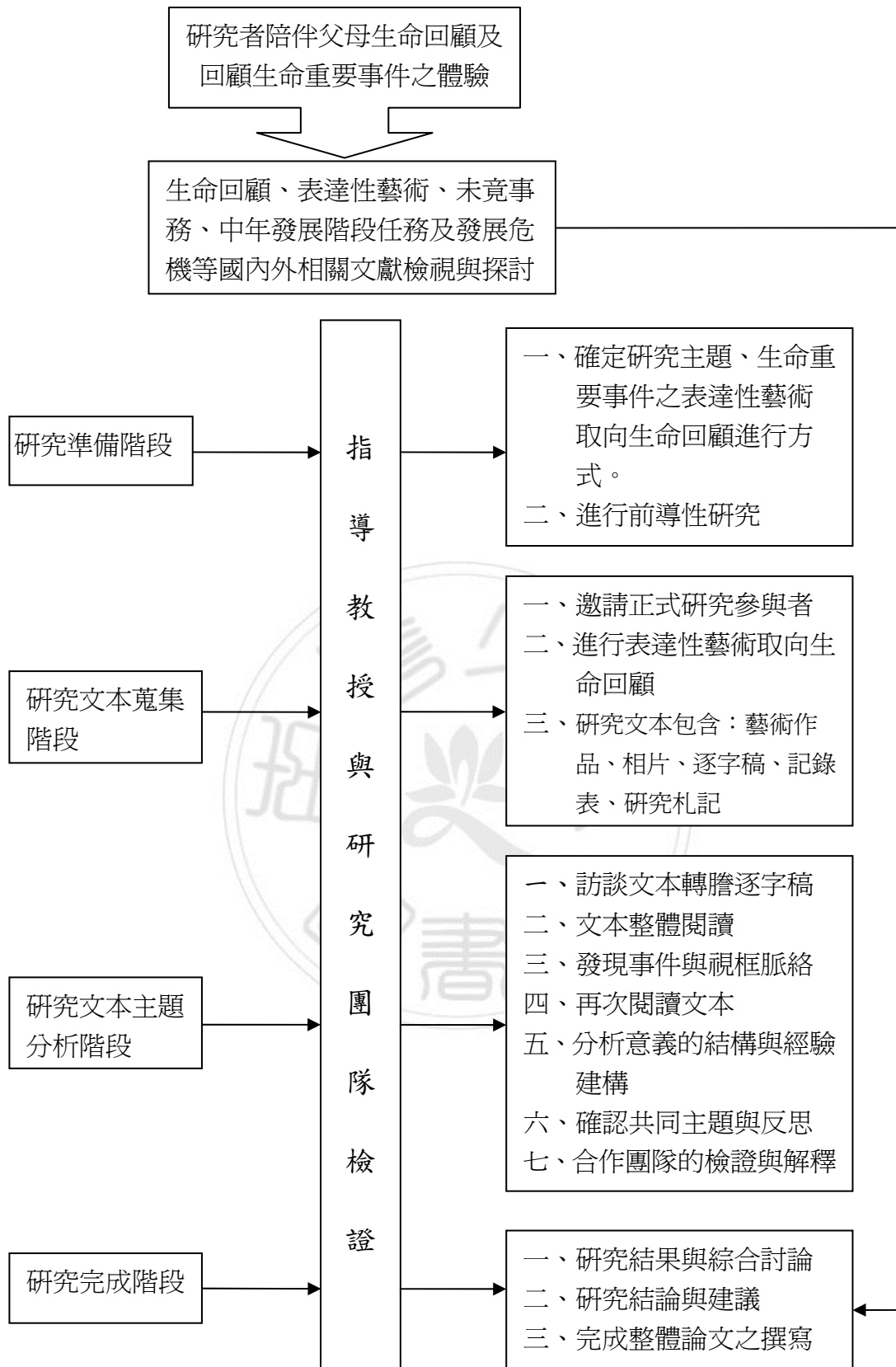


圖3-2-1

研究流程圖

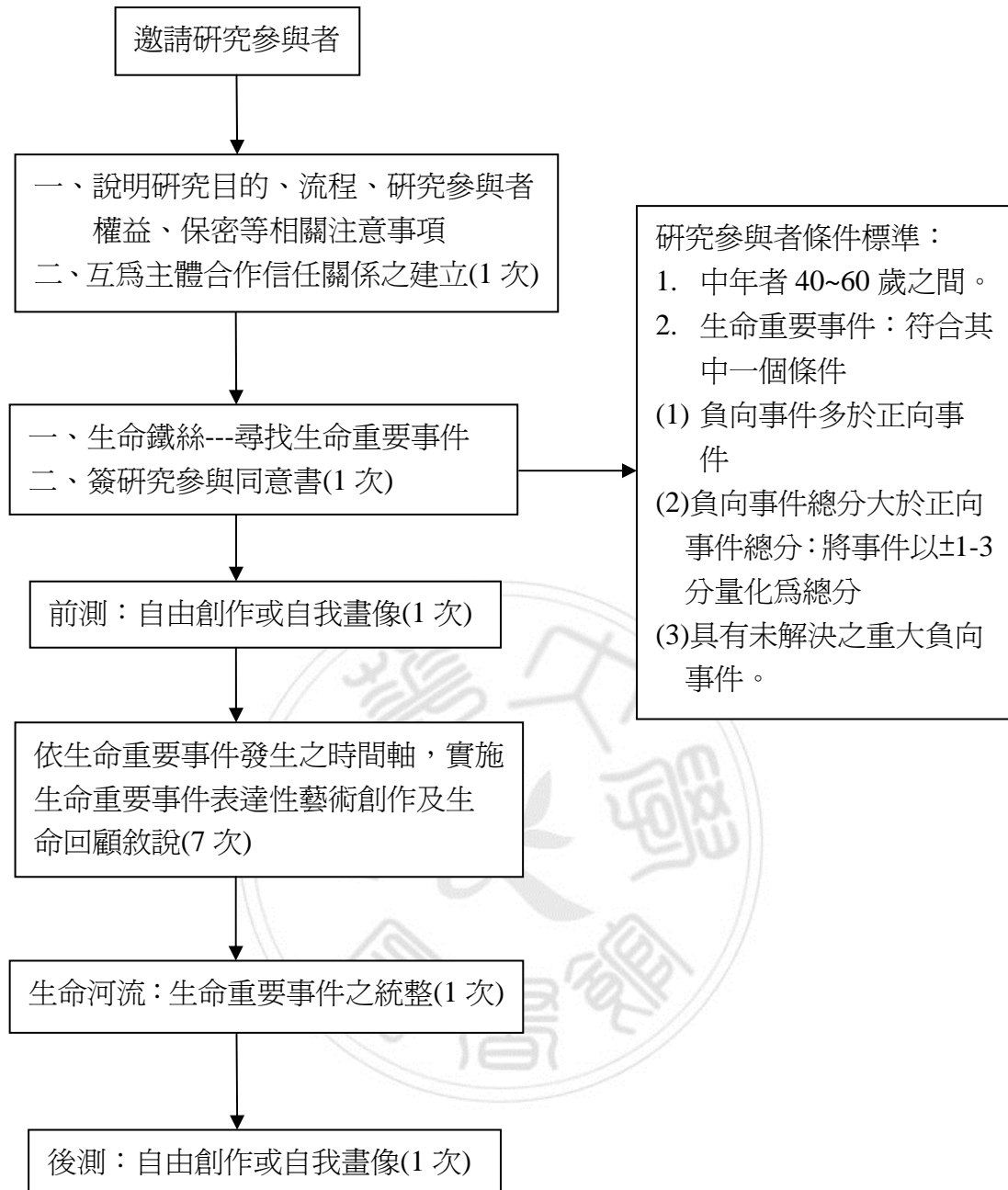


圖3-2-2

表達性藝術取向生命回顧實施步驟

第三節 研究參與者及訪談場所

壹、研究參與者條件

本研究以中年者為研究對象，並深度探究其生命發展歷程中所經驗的生命重要事件內涵，而生命重要事件包含正向記憶的事件及負向記憶的未竟事件，正向記憶的事件將帶給人們快樂及賦能，然而負向未竟事件卻帶來不自主的阻隔我們當下的生活經驗，更重要的是當個人負向事件多於正向事件時，將不自覺的耗竭多數能量於抵抗痛苦記憶而自己卻不自知，最終，甚至以身心症狀呈現痛苦。所以，本研究主要關注於研究參與者負向事件的量與衝擊程度；另一方面，本研究亦探討中年者從其自身參與「表達性藝術取向生命回顧」之經驗及領悟。因此，本研究採用Patton（2002/2008）書中所述立意取樣(purposeful sampling)的方法，選取一位中年者進行深度訪談，在文獻查證上發現生命回顧適用性與其性別並無顯著差異，只要研究參與者願意保持開放的態度接受訪談，在研究歷程中彼此真誠對話，研究者與研究參與者雙方都會產生正向的新意義，所以研究參與者並無特別針對性別有所篩選。

本研究之參與者所需條例如下：

- 一、符合本研究中年者之操作型定義40~65歲之間。
- 二、研究參與者之生命重要事件需符合下列其中一個條件：
 - (一)負向事件多於正向事件。
 - (二)負向事件總分大於正向事件總分：將事件以±1-3分量化為總分。
 - (三)雖然正向事件多於負向事件，但是具有未解決之重大負向事件。

貳、訪談場所

訪談地點選擇在張老師中心團體諮商室。符合訪談環境之安靜、安全、不受打擾、方便錄音及極具隱私的條件之外；亦具備藝術創作所需要之空間設備。

參、研究參與者

基於研究者在張老師基金會擔任義務張老師督導之工作及本研究之研究對象為中年族群，因此在張老師基金會值班室公告邀請符合研究參與者條件之研究對象，在進行正式研究之前先進行54分鐘之前導性訪談，確認研究參與者願意開放接受訪談及可以提供豐富的資訊內涵。

基於上述研究參與者條件之考量，本研究邀請一位研究參與者，依本研究之「表達性藝術取向生命回顧實施步驟」進行完整生命週期之生命回顧，總共訪談12次，總時數計8小時19分49秒；繪畫7件、陶土1件、相簿3本；所建立之文本字數為134375字。茲整理如表3-3-1。

表3-3-1

研究參與者訪談次數一覽表

次數	訪談主題	表達性藝術	訪談時間	文本字數
1	前測	水彩畫	10 分 48 秒	2221
2	6 個月生病事件	水彩畫	38 分 49 秒	10554
3	10 歲性騷擾事件	陶土	47 分 10 秒	10250
4	17~25 歲高中好友群	相片	1 小時 24 分 41 秒	25206
5	25 歲媽媽過世	粉彩畫	1 小時 4 分 54 秒	16499
6	30 歲爸爸過世	水彩畫	1 小時 1 分 14 秒	17240
7	31 歲天上掉下來的禮物	相片	24 分 28 秒	7166
8	32~35 歲家人相處的困境	水彩畫	1 小時 6 分	14066
9	生命河流（統整）	水彩畫	41 分 2 秒	18351
10	後測	水彩畫	19 分 32 秒	5090
11	補充訪談		20 分 53 秒	3790
12	補充訪談		20 分 18 秒	3942
			8 小時 19 分 49 秒	134375

註：除補充訪談地點在咖啡館之外，其餘訪談地點都在張老師基金會團體諮商室。

研究參與者為接近五十歲的單身女性，化名為小慧。與缺乏互動的家人同住，目前在助人機構擔任義務輔導志工，同時為實現自己的夢想而專職在研究所進修。小慧回憶因罹患小兒麻痺而影響婚姻，從二十幾歲就常常被長輩要求當別人愛情的替代品，但是小慧堅守為人的尊嚴與寧缺勿濫的信念，現在已能隨緣看待感情發展。小時候因罹患小兒麻痺到台北接受治療，住院期間遭遇性騷擾事件，這一經驗衝擊她對男性及安全感的信任；生病亦讓她在小學階段經歷一段遭

受歧視的不公平對待。然而也因為生病而讓小慧與母親發展出深厚的情感，感恩母親爲了照顧她而一夜白髮，母親的愛是小慧面對困境最大支持力量。回首青春期的叛逆及陪伴母親走完生命最後旅程的歷程，小慧覺得對母親有些遺憾，但是，最終體察到照顧好自己是對母親最好的回報。嚴肅的父親對小慧有許多限制，這樣的成長經驗造成她面對權威者及年長者自然地會感受到比較大的壓力，然而母親過世之後，透過盡心盡力照顧父親五年，直到父親往生，這一歷程幫助她發現與父親的關係是親近的。面對父母的過世及家人相處的衝突，小慧感謝高中好友群陪伴她經驗生命中的苦與樂，這一群好友是小慧一輩子的知心朋友。小慧雖然未婚，但是在幫家人照顧小孩的機緣之下，讓她重新回顧與父母的關係，養育過程亦幫助她學習自我成長，看著小孩一天一天長大是她最大的成就感。經驗生命發展的風風雨雨，小慧回憶此生，她說：「感恩父母、家人和朋友的付出；更感謝上天讓我的生命豐富且順利。特別是在幫忙家人帶孩子之後，透過親子關係的學習，對自己的童年和生命再體驗，讓我更認識自己，接受自己的不完美，肯定自己的樂觀和努力，感恩生命中一切的美好和挑戰」(研究參與者電子郵件，2013.6.23)。

第四節 研究工具

本研究為質性研究設計，研究工具包含研究者、研究說明書及研究參與同意書、半結構訪談大綱、訪談記錄表、藝術創作作品、研究歷程研究者反思札記，茲如下敘述其內容。

壹、研究者

在質性研究中，研究者本身就是工具，而研究者對於研究參與者經驗的理解及意義的詮釋亦關係到研究者的視域(horizon) (游明麟，2006)。所以，必然會影響其與研究參與者對話互動的過程；亦勢必影響其對文本之分析。研究者對於研究的場域，以及研究接觸、觀察或訪談的對象，都不可能採取中立的角色，反而必須採取某些特定的角色或立場 (Fluck, 2002/2007)。因此，黃欣汶 (2006) 於其質性論文研究中即指出研究者應當努力的不是設法排除自己的影響，而是檢視 (monitor) 自己的角色與主觀性對於資料蒐集與文本分析的塑造 (shaping)。所以，研究者需要在研究歷程中將自身的先前理解及對人的態度進行反思，並交待研究者於研究歷程的角色與立場。以下說明研究者的背景及先前理解。

一、諮商輔導相關經歷

研究者主要諮商輔導的經歷：目前任教於國立高職專任輔導教師8年；並自1992年擔任義務張老師至2011年，服務總時數為2900小時。服務期間擔任義務張老師督導、協助心理衛生推廣、義務張老師培訓等工作。南華大學生死學系碩士課程修習「生死學基本問題討論」、「自我成長—諮商理論與技術」、「悲傷輔導與表達性藝術治療」、「心理劇與失落療癒專題研究」、「臨終關懷」、「創造性夢工作」、「正念減壓療法實驗課程」、「質性研究方法」、「論文寫作」、「變態心理學」、「諮商倫理」、「量化研究方法」等相關研究課程，奠定以多

元視域看到「人」生死的特性，特別是「自我成長－諮商理論與技術」與「悲傷輔導與表達性藝術治療」課程讓研究者整合過去所學的諮商理論及實務經驗，並體會到身心靈之重要性及其交互作用對自我心靈成長之深厚影響。

二、苦難經驗塑造人本風格

原生家庭窮困潦倒，在這樣的處境之下，生存之道自然容易演變成家庭風暴。早期重要生命經驗持續影響個人發展及適應社會生活，成人時期亦同樣深受牽制而不自知，此經驗往往牽涉與重要他人的情感糾葛，研究者自身發展經驗也驗證了這樣的說法。研究者於發展歷程經歷各種挫折，形成無法改變卻又深厚影響的負向感受與內在陰影。活著是苦，人為何無法自主選擇死亡？經歷三十幾年持續對生活、生命的體會與反思，近年來才稍有柳暗花明又一村的感受。另一方面，進入諮商輔導領域擔任志願服務志工，在完全付出不求任何回報的服務歷程中，讓我記憶深刻的是實務工作六年的某次接案之後，不自覺的瞬間，突然領悟到何謂個別差異、接納、同理、平等、尊重、當事人是有能力等一連串的滾雪球思緒，讓我重新開始有種做為「人」的感覺；就這樣又經過十來年，目前體悟生命本質在於：回到當為一個人的「存在」(being)狀態，非執著努力「做」(doing)某些事以尋求解決問題，生命有多少問題是無法解決的。苦難雖無法解除，但是我可以學習重新看待苦難，並賦予苦難新的意義。在整體脈絡之下看到自己，如此自己就有機會依自由意志抉擇，依照自我意志抉擇才可能為自我選擇負責。我的體會同樣出現在研究參與者身上，她這麼說：

對於過去的創傷事件我無法完全釋懷，現實生活中我仍然受到影響，但是我知道我已經進步很多了，我也不知道我還能繼續進步多少，然而現在我知道我為什麼這麼做，表示我是有選擇權的，有了選擇權我就可以掌握我的生活，我的心情就會自然地平靜許多。(研究參與者電子郵件，2010.8.28)

在這樣的生命成長歷程中，研究者逐漸形塑人本諮商風格，本研究亦將持續秉持人本風格，真誠、平等、合作地與研究參與者進行互為主體關係的對話。

三、陪伴父母進行生命回顧的經驗

回憶1993年夏季，60歲的母親無預期生病。從生病到往生十個月的時間裡，來來回回進出醫院，我始終陪伴身旁，及親自照料生活起居以盡孝道。無意間發現母親自發性分享一生中豐富的生命經驗，甜酸鹹辣苦盡在言中，甚至告訴我一些家庭祕密。情緒往往隨著談論的事件而起伏，時而微笑著訴說過去風光事；時而激動的控訴生命歷程中受到的不公平對待；舜間可能又掉進痛苦深淵，細數此生的悲情。整個陪伴過程，始終如一當個稱職的傾聽者，偶而簡單對話，母親就能滔滔不絕訴說她的故事，就這樣十個月的陪伴，母親還是走了。最後十個月母子共在的經驗，促進母親永遠存在於內心深處滿心感謝的位置。那一段陪伴的時間，母親滿臉安詳的微笑之情令我印象深刻，間接協助縮短喪母悲慟的復原時間。

2009年夏季，父親因肝硬化往生。我與父親的愛恨情感糾葛頗深，我們平常的對話並不多。也記不得從何年開始，每當我回老家探望父親，他總是獨自一人在簡陋的矮屋裡整理農作物，我習慣獨自陪伴在父親身旁，父親則敘說著他的當年勇，我發現父親談論的盡是他個人的豐功偉業。他也時常談論很多我完全不認識的人名、地名，當時我很難進入他的生命世界，感同身受分享他的成就與喜悅，所以我發揮嗯！嗯！嗯！的精髓，很難想像一位70歲平常沉默不語、不擅長與兒女互動的父親，他老人家談得眉飛色舞，滿臉笑口常開，呵呵大笑的聲音縈繞滿屋子。

我很高興有好幾年的時間持續陪伴父親談論他辛苦的一生及成就，現在唯有回想陪伴父親生命回憶的歷程，方可找尋父親的呵呵笑聲。

四、對生命回顧的理念

每一個有機體的生命發展歷程，勢必經歷影響自己深厚的生命重要事件，這些事件有愉悅的正向經驗，也有痛苦的負向生命挑戰。挑戰未成功則形成個人生命的「未竟事務」，陰影繼續交織影響著當事人，並消耗當事人的正向能量。因此，如果能夠透過「表達性藝術取向生命回顧」之藝術創作與生命經驗之敘說，從中達到情緒的表達及宣洩，方能賦予過往經驗一種新的、正向的意義。因之，生命回顧關鍵焦點在於催化研究參與者解構生命故事，並重新建構生命事件新的意義，賦予當事人新的生命內涵。

另一方面，中年者進行「表達性藝術取向生命回顧」時，如果能夠重新評估過往生命，為未來的生活做好準備，也能夠為自己順利「成功老化」預先做準備。

五、表達性藝術的理念

藝術創作即治療；藝術創作歷程可以促發研究參與者對生命重要事件想法之表達與情緒的連結；藝術創作歷程即是宣洩內在深層情緒；同時，藝術創作亦有助於將潛意識情感浮現至意識層次，進而完成情緒之表達及淨化，並重新建構新價值觀之作用。

六、研究者的主要角色

Padgett認為質性研究者角色須具備創意與學識、成就與自律、彈性與反省、觀察與人際溝通的技巧、同理與敏感度、概念化思考及良好寫作能力（高淑清，2008a）。高淑清認為質性研究的角色實際上是展現於日常生活中，如增進個人的同理心、敏銳度、反思與寫作能力，這些基本能力能夠提昇真正研究的看見及文本詮釋的人文涵養；而研究者對人之關懷、助人的熱忱、可親的氣息與樂觀的

態度、對人性之尊重、敏銳的自我覺察能力，這些人格特質也都成爲影響研究品質的特質。

研究者平常個人之諮商輔導風格就是以人本精神爲主要態度取向，因此，於質性研究之歷程亦將秉持上述觀點，盡其所能融入於日常生活、接案與研究的過程。具體執行策略爲反思習慣的養成，並形成研究札記之文字陳述。

貳、研究進程序說明書及研究參與同意書

研究進行前先向研究參與者說明研究進程序(附錄一)，在徵得其同意之後簽署研究參與同意書(附錄二)。

叁、半結構訪談大綱

本研究半結構性訪談指引初稿係依據研究目的透過文獻查證及閱讀國內外相關文獻，並與指導教授及研究同儕腦力激盪、反覆思索與充分討論，才得以確認其初稿內容，而於進行訪談時，研究者盡量以口語化的用語與研究參與者對話。半結構性訪談指引是爲了使訪談兼具方向性與彈性又不脫離基本架構，但也不放棄可能有的意外收獲，就如同呂寶靜指出訪談指引只是讓研究者確保訪談過程中所有研究主題均被涵括在內，然而訪談口語化的用語及順序，將依照訪談的真實情境而適當調整(引自李德芬，2008)。

前導研究之訪談大綱(附錄三)，研究者於正式研究之前，訪談研究參與者54分31秒作爲前導性研究之試探，訪談過程錄音及記錄觀察內容。之後，研究者將錄音檔轉譯成逐字稿，於重覆來回閱讀逐字稿、聆聽錄音資料及回憶訪談情境，經由前導研究的發現，再與指導教授討論並做部份修改，方成爲正式訪談大綱(附錄四)。

肆、訪談記錄表

本研究訪談記錄表（附錄五）主要目的是記錄研究參與者於訪談過程中的非語言訊息、可能的深層意義、非預期事件、研究者的心得與反思。為求如實記錄訪談過程的真實現象及感受，訪談記錄表都是在進行訪談之當日完成。訪談後的記錄表除了可讓研究者在訪談過程更順暢之外，亦可協助研究者事後進行資料分析時參考，以確保研究過程的中立與彈性。

伍、藝術創作作品

本研究進行表達性藝術取向生命回顧訪談之前，先邀請研究參與者針對當次訪談之生命重要事件進行藝術創作。完成之作品作為研究參與者敘述生命故事之指引及研究者資料分析之參考。研究者基於藝術即治療之理念、人本風格及在本研究將藝術創作定位於類似暖身之功能，因此作品之解讀完全尊重研究參與者之主觀詮釋，研究者保持好奇的態度，真誠的邀請研究參與者解釋其作品，以幫助研究者了解生命事件的發展脈絡及研究參與者對此事件的想法、情感、反應，最重要的是了解研究參與者如何建構此一事件的意義。

陸、研究者反思札記

質性研究必須同時兼顧研究結果及研究歷程的品質；質性研究重要工具之一便是研究者本身。因此，如何將先前的理解懸置；如何覺察自己在蒐集文本資料及資料分析歷程中所扮演的角色與位置，對質性研究者而言是必須慎重反思的關鍵議題。所以，研究者於研究歷程時時進行反思並形成文字陳述。

第五節 本研究嚴謹性之建立

為避免研究過程研究者的主觀偏執和自我陶醉，研究者必須深思研究結果與研究歷程品質的把關，一般統稱為質性研究的嚴謹性。本研究之嚴謹性的建立係依照高淑清（2008a）所提出的質性研究結果可信指標及質性研究歷程真確性指標，來檢測本研究之嚴謹性，期盼研究結果能符合真實情況。

壹、質性研究結果可信的指標

高淑清（2008a）根據實務經驗及整合質性研究相關學者對質性研究信、效度檢核之看法，歸納質性研究結果可信的指標包含：可信賴性(credibility)、可轉換性(transferability)、可靠性(dependability)、可確認性(confirmability)、解釋有效性(interpretive validation)，茲詳述如下，並說明本研究之實踐策略。

一、可信賴性(credibility)

可信賴性指從研究參與者中所獲取的資料之真實性。其方法策略為長期涉入、參與觀察、持續探索、三角檢定（多元檢證）、同儕稽核、互為主體、負面個案分析、研究參與者檢證。

本研究之實踐策略為：

- (一) 正式研究之前即安排兩次與研究參與者之面對面談話，除了說明研究目的、程序之外，特別將焦點放在研究參與者權益、保密、自由意志、福祉及合作共融關係之建立。
- (二) 研究資料蒐集多樣化：訪談資料、藝術創作作品、相片、訪談記錄表、研究歷程反思札記。
- (三) 透過錄音及訪談記錄表完整記錄訪談過程及當下之情境、氣氛與反思。

- (四) 研究者將每一次訪談文本之逐字稿整理之後，重覆聆聽訪談錄音內容，並做最後的校稿及審核確認無誤，之後將訪談逐字稿用電子郵件寄送給研究參與者閱讀三天至一星期，請研究參與者確定訪談內容是否符合其當時所敘說的情境，在無疑慮之後，才確認當次訪談逐字稿。
- (五) 文本主題分析之後，邀請研究參與者進行效度檢證。
- (六) 訪談及文本主題分析過程均接受指導教授及質性研究同儕的稽核。

二、可轉換性(transferability)

可轉換性之定義為研究參與者所陳述的感受與經驗，有效的轉換成文字敘述並加以厚實描寫，即研究歷程的詳實透明化。其實施策略為厚實描述及詳實過程透明化。

本研究之實踐方法：

- (一)研究者於訪談過程秉持人本風格，運用生命回顧相關技巧進行深度訪談，確保訪談內容的完整性及廣泛性。
- (二)文本主題分析過程皆接受指導教授及質性研究同儕的稽核，並透明交待分析歷程，將部分歷程資料節錄於論文寫作中。

三、可靠性(dependability)

可靠性強調的是資料來源及分析結果皆是可靠的。而實施策略為稽核團隊檢證、研究參與者檢證及三角檢定（多元檢證）。

本研究之實踐方式：

- (一)研究資料來源具多元性，包括：訪談資料、藝術創作作品、相片、訪談記錄

表、研究歷程反思札記，資料所得並非研究者隨意之思緒。

(二)文本分析歷程透明化及經由研究參與者、指導教授、質性研究同儕之檢證，可靠性符合內部一致性。

四、可確認性(confirmability)

可確認性指研究結果之客觀、一致及中立性。而實施策略為稽核團隊檢證、研究參與者檢證與三角檢定（多元檢證）。

本研究之實踐方式：

(一)研究者於資料蒐集、文本分析過程中，研究者隨時反思在研究歷程中的角色與位置，並盡可能保持中立、嚴謹的態度。

(二)文本分析歷程透明化及經由研究參與者、指導教授、質性研究同儕之檢證，可靠性符合內部一致性。

(三)研究結果之呈現，經由研究者與研究參與者互為主體性同意。

五、解釋有效性(interpretive validation)

共同主題的文本解釋之真確有效性，即解釋者洞察力與文本敘述間的平衡，避免邏輯上的矛盾。而實施策略為稽核團隊檢證、研究參與者檢證與主題命名反思。

本研究之實踐方式：

(一)文本分析歷程透明化及經由研究參與者、指導教授、質性研究同儕之檢證。

(二)研究者反思並與指導教授及質性研究同儕討論：共同主題足夠回答研究問

題、亦能回歸研究參與者的經驗、現象本質的真實呈現、互為主體性的同意與詮釋理解、主題組型所承載的經驗意義在質與量是平衡的、未偏頗於正向或負向經驗的敘述、聚焦於主題組型的描述，如是文本分析才告一段落。

貳、質性研究歷程真確性的指標

高淑清(2008a)質性研究歷程品質以真確性(authenticity)為指標，表現於研究者對研究歷程的反思。而研究者於研究歷程反思的焦點為互為主體的關係、對話與意義建構的歷程、尊重與欣賞研究參與者之生命故事及其獨特之意義、彼此感受對話的生產性與意義等。

本研究對於研究歷程真確性之執行方式：每一次訪談之後，研究者將反思記錄於訪談記錄表；研究歷程及文本分析之反思均記錄於研究札記；尋求指導教授實務督導。

第六節 資料處理與主題分析

壹、訪談文本的建立

本研究的文本包含：藝術創作作品、相片、訪談研究參與者所得之逐字稿、訪談記錄表、研究札記。

訪談的口語內容需要被轉騰成逐字稿(verbatim transcription)，即一字不漏的謄寫著訪談的錄音內容，其中包括沉默、表情、聲調與訪談現場偶發事件的描述，都得據實描寫，以利於訪談情境的掌握與再現(高淑清，2008a)。為確保完整的訪談情境意象，研究者在訪談後，便儘可能於第一時間將錄音檔的訪談資料轉譯成逐字稿，文稿的首頁記載著研究參與者、訪談次數、主題、時間、地點等基本資料，而逐字稿則放入表格中。研究者將研究參與者的每一份逐字稿、訪談記錄表及藝術作品建立個別的資料夾，以作為往後進行「主題分析」的依據。

貳、主題分析－最終的整體理解

本研究之所有訪談文本大致建立之後，研究即進入文本之正式整體分析，此時強調的焦點在於研究者對研究文本的整體理解，並對初步之整體理解必須寫下反思，再逐一進行細部解析，整個分析歷程秉持「整體－部分－整體」的詮釋循環(hermeneutic circle)原則。

本研究資料的分析係採用高淑清（2008a）質性研究一書中所提出之主題分析法(thematic analysis)。分析過程以互為主體性的同意為原則，再經由來來回回重覆地檢視研究參與者之經驗資料，以發展出共同主題(common themes)。主題分析法乃融合詮釋循環與詮釋螺旋於文本的理解與主題分析的歷程之中，其目的在於「發現蘊含於文本中的主題，以及發掘主題命名中語詞背後的想像空間與意

義內涵的過程」。而Van Manen 則特別強調主題分析法是發現取向的開放編碼，要找出現象的意義，並詮釋該現象如何被經驗（引自高淑清）。所以主題分析法是針對訪談資料進行系統性分析之方法，即試圖從一大堆瑣碎且雜亂無章的素材中，歸納出與研究問題有關的意義本質，並以主題的方式來呈現，以幫助解釋文本所蘊含的深層意義。

接下來逐步說明研究者在主題分析的七個步驟中，於每一步驟如何實踐中年者參與表達性藝術取向生命回顧之生命經驗的分析與理解；同時在各步驟的進行中，隨時寫下個人研究反思札記，期盼能幫助研究者更謹慎的透過主題分析歷程，進出於文本整體與部分之間，期盼能更如實貼近中年者參與表達性藝術取向生命回顧之主題與深層意義。

一、訪談文本轉譯成逐字稿

每一次訪談結束之後，研究者當日將錄音內容備份起來，並清楚地標示研究參與者、日期、時間、長度及訪談主題。錄音檔之轉譯工作，由研究者親自謄寫，謄寫過程儘可能完整的記錄研究參與者的原意，包含各種語助詞、沉默時間、特殊情境說明等。

研究者將每一次訪談文本之逐字稿整理完之後，重覆聆聽訪談錄音檔，並做最後的校稿及審核，確認無誤之後，接著找出核心關鍵字，主要應用在最後一次「生命河流」的訪談，以便促進研究參與者對現階段生命重要事件之統整。緊接著將訪談逐字稿用電子郵件寄送給研究參與者閱讀三天至一星期，請研究參與者確定訪談內容是否符合當時所敘說的情境，關鍵字是否需要做修正，在無疑慮之後，才確認當次訪談逐字稿。

二、文本的整體閱讀(holistic reading)

當研究者把所有蒐集到的研究資料以文本方式呈現時，接下來便是進行整體文本的初次閱讀，讓研究者對整體文本有初步的理解與印象。在整體閱讀文本時，研究者必須懸置自身的知識背景及先前理解，完全進入研究參與者的生活世界，感同身受於研究參與者所處的存有情境脈絡，以清淨心讓研究參與者的經驗及意義自然的於文本中浮現。

三、發現事件(incident)與視框(framing)之脈絡

當研究者對文本的總體意義(global meaning)有了初步的了解，即進入分析的第三步驟。此階段研究者必須深入地審視研究參與者所述的事件、感受、行為，並逐步了解與掌握事件的發展脈絡、生命重要事件彼此之間的糾葛及情緒背後的多層意義，同時亦初步了解研究參與者看待自身經驗的視域。

當研究者對於文本意義有了整體性的初步理解之後，接下來直接轉移到電腦上作業，針對整體閱讀時所畫記之重要訊息，進行編碼、摘要、並記錄反思（參見表3-6-1）。本研究編碼總共三碼，第一碼為研究參與者代號；第二碼則代表研究參與者訪談次數；第三碼則為該份文本畫記的流水號。如A02-025，A代表研究參與者代號；02是指第二次訪談；025代表研究參與者的談話編碼。

研究者直觀的從文本資料中尋找與研究問題可能相關的經驗訊息，並經由理論敏銳的理性析辨，將重要訊息加以標記、編碼與註解，從中以經驗描述的關鍵字來決定個別意義單元(meaning units)命名（參見表3-6-2），以幫助意義單元的分類與歸納，便於下一個步驟主題歸納的進行。

實際上研究者非常困難於完全保持中立狀態，因此，Giorgi進一步說明研究者必須具備專業的敏感度、批判的心智活動及開放的態度去進行文本的分析與解

構(高淑清, 2008a)。當然爲了避免文本分析的個人偏執及自我陶醉, 最重要的做法就是研究歷程隨時進行研究反思及研究團隊之稽核。

表3-6-1

本研究之編碼/摘要/研究者反思節錄

研究參與者：A 訪談次數：第3次			
訪談主題：童年創傷 訪談地點：張老師基金會團體諮商室			
訪談時間：2010年8月6日(週二), 早上10:36~11:24, 約47分10秒。			
逐字稿	發現事件與脈絡視框		
	編碼	摘要	反思
<p>研 36：所以那一些-好像自己不夠堅持-自己有一點自責怎麼沒有堅持。</p> <p>A36：<u>嗯！【停頓七秒】後剛剛再問的時候，不知道，突然覺得有一點點難過的感覺(A03-013)。</u></p> <p>研 37：對啊！我看到妳—淚水在眼眶打轉。</p> <p>A37：<u>嗯！【停頓兩秒】但是我也說不上來爲什麼覺得有一點點難過。</u></p> <p>研 38：<u>嗯！【停頓六秒】妳是在難過【停頓三秒】自己?還是…?</u></p> <p>A38：<u>【思考一秒】難過自己【小聲的說】，我覺得那個可能後來都會影響我，就是</u> <u>嗯！—會有些-就是蠻大的一個沒有安全感的感覺吧！【停頓七秒】因爲我後來想-到我覺得我後來有一段時間我很</u></p>	<p>A03-010</p> <p>A03-014</p>	<p>協助研究參與者探索, 能夠讓其覺察到之前未曾發現的難過情緒</p> <p>創傷事件對安全感的影響</p>	<p>個體的情緒背後, 往往隱藏著其他不被自己或道德接受的情緒, 復原關鍵在於讓每一種情感皆能自然流露。</p> <p>創傷事件往往動搖存在的安全信念</p>

<p>害怕，我都會就是會盡量讓自己很小心，不要自己一個人，因為就很怕再碰到他，然後盡量就是跟大家再一起 (A03-014)。【停頓兩秒】不過後來還好，也就沒有再發生這樣的事情了。【停頓四秒】可是當時應該是有覺得很-很孤立無援的感覺吧！因為我也不敢跟別人講。【停頓十四秒】對啊！-不敢跟別人講，然後要自己去承受那個感覺，然後就是自己-就是盡量不獨處這樣子，就盡量跟別人在一起【停頓六秒】 (A03-015)。</p>	A03-015	<p>事件發生之後，不敢跟任何人講。獨自承擔創傷事件孤立無援的害怕情緒。</p>	
---	---------	--	--

表3-6-2

本研究之初步意義單元命名節錄

編碼	摘要	意義單元
A05-001	在紅色的心下面以兩行一小段的黑色虛線代表母親辛酸的眼淚	媽媽的黑色心酸淚
A05-002	研究參與者在母親心臟位置畫個紅色的心代表媽媽為人熱心助人	媽媽的紅心
A05-004	以哭泣的心表達媽媽的辛苦	媽媽哭泣的心
A05-009	回憶媽媽很喜歡的一張照片，即是與媽媽的週歲合照	週歲與媽媽合照

四、再次整體閱讀文本(re-reading the texts as a whole)

部分理解與整體理解兩者之間交互影響，所以必須「部分—整體」來來回回重覆檢視，直到研究者找到有效覺知的意義，並整合意義以免於內部的矛盾與不一致（高淑清，2008a）。因此，研究者從部份文本中，抽取出某些研究參與者的經驗及意義，此時對於中年者的生命重要事件經驗及參與表達性藝術取向生命回顧之體驗，研究者可能改變當初整體的理解而構成新的理解。依據「整體-部分-整體」的概念，此一新的理解又將成為本步驟的先前理解，研究者仍應將其暫時置入括弧，再次回到文本的整體閱讀，掌握研究參與者的情境脈絡，否則可能出現部分與整體的不一致，導致理解的偏執或遺漏。研究者在反覆閱讀中一次又一次的反思與檢視，可能對於原有畫記或編碼有不同的感知，此時先回到文本段落將之以斜體字標示，整體閱讀完畢，一一針對所註記之處再加以檢視，務必透過反覆進出文本之間，釐清部份與整體的模糊或衝突，直到有一個整合而不矛盾的意義浮現為止。

五、分析經驗結構與意義再建構

重覆進出文本整體與部份之間，每一階段的先前理解透過解構與再建構的過程，逐漸轉化為更深層的理解，幫助研究者更清晰的捕捉經驗本質背後的隱藏意義。

此階段研究者經歷重新建構意義單元的過程、新增意義單元、合併意義單元、重新命名意義單元，藉著群聚意義單元形成子題，並逐漸產生初步的次主題，初步歸納個別的主題。然而，研究者亦可能受限於先前理解的根深柢固的影響，無法掌握經驗的全然奧妙處，此時研究者必需解構各次主題，重新擱置研究者的先前理解，試著再次進入研究參與者的內心世界，將隱而未顯的意義再次彰顯出來，以便重新建構其經驗意義，使經驗結構之意義合乎邏輯性，而且免於詮釋上

的矛盾。實際操作的方法為研究者必須思考：次主題能否涵蓋所屬子題，並符合文本脈絡，如若不然，則應改變該子題歸屬於其他適合的次主題或是暫時擱置；初步次主題命名能否開展出清晰的經驗意義，如果仍有不足或偏執，應修正次主題命名；最後對於尚且擱置的子題，是否經過再次解構，再置於適當之次主題之下（高淑清，2008a）。

在此步驟中，研究者重新檢核所有文本編碼之適切性，考量是否需要新增意義單元、合併意義單元、重新命名意義單元或解構意義單元，之後，研究者將意義單元做初步歸納並以最貼近的詞作為歸納形成初步次主題(參見表3-6-3)。

表3-6-3

形成初步次主題節錄

初步歸納之次主題	群聚之意義單元譯碼
情緒宣洩與釋放	A03-022、A03-023、A03-024、A03-031、A03-032、 A03-033、A03-040、A09-002、A09-003、A11-020、 A11-021、A11-028、A11-034、A11-037、A11-038
回顧中自我及角色的覺察	A03-013、A03-014、A05-021、A05-039、A05-040、 A05-047、A05-052、A06-041、A10-020、A10-021、 A10-025、A10-029、A10-030、

最後再經由與指導教授、研究同儕多次討論修正之後，確認本研究「生命重要事件」之次主題為：母女情感深厚、生病最大影響是婚姻、接納生病的得與失、多層次負面情緒經驗、動搖對人的信任、看到正向的自己、有您真好、友誼裂痕增長、重整關係、辛苦的媽媽、陪伴媽媽安心走完生命最後旅程、傳承媽媽角色、不苟言笑的父親、照顧父親生活起居、愛與傳承、老天給的最佳禮物、自我成長、憶念母恩、衝突不斷、因應之道、溫厚善良。

本研究之「生命回顧經驗」次主題為：過去生命經驗情緒的覺察與表達、情緒宣洩與釋放、回顧中自我及角色的覺察、生命任務之傳承、家庭祕密瓦解對家庭倫理的心理認同、與外公和解---心靈更寬廣、寬恕自己與別人---讓自己重新出發、接納與放下---讓生命更自在、改變歷程、合理評估---讓心自由、看到生命意義拓展新視界、正向看待過去的生命經驗、發現生命的脈絡、重溫美好的記憶、回顧與感恩、生命的自我統整、提升自信與能量、提升未來感與行動力、發展新界限。

本研究以「表達性藝術為媒介進行生命回顧經驗」之次主題為：擔憂作品無法真實呈現內容、創作技巧限制了表達、克服擔憂的歷程、提升自我覺察、象徵與意義、心理脈絡之連結、放鬆及統整。

六、確認共同主題(common themes)與反思(reflection)

主題分析的最終目的在於找到共同主題，以開展經驗描述的意義，研究者經由反覆的進出文本，最終歸納出一些具有一致性與和諧性的「主題組型」，來彰顯生活經驗之整體，能夠真確地表達出研究參與者生活經驗的深層意義，研究者必須不斷地以開放的、接納的態度在「部分－整體」間來回檢視，敏銳於每次閱讀所產生的新理解（高淑清，2008a）。

當研究者反思共同主題足夠回答研究問題、亦能回歸研究參與者的生活經驗、現象本質的真實呈現、互為主體性的同意與詮釋理解、主題組型所承載的經驗意義在質與量是平衡的、未偏頗於正向或負向經驗的敘述、聚焦的主題組型，此刻表示文本已經過邏輯性的分析與統整，完整地描述並合理的解釋，文本分析才暫時告一段落（高淑清，2008a）。

本研究之文本分析主題之確認係經由與指導教授、研究同儕多次討論並檢視是否呼應研究問題，經修正之後，確認本研究之「生命重要事件」之主題：生病

事件、性騷擾事件、高中好友群、媽媽過世、爸爸過世、家人相處的困境、天上掉下來的禮物。

本研究「生命回顧經驗」主題為：向內看到自我、蛻變中的生命、重構生命經驗及未來希望相隨。

本研究以「表達性藝術為媒介進行生命回顧經驗」之主題為：挑戰創作、意識深化之旅程、放鬆與統整。

本研究文本分析完成之後，邀請研究參與者檢證是否貼近其生命回顧之經驗；論文撰寫初稿完成，亦邀請研究參與者閱覽，檢視文中是否具有不貼切的描述或不當的用字譴詞，最後經由互為主體性同意之後，論文才確認定稿(附錄六)。

七、合作團隊的檢證與解釋

合作團隊的檢證與尋求解釋的有效性之過程，牽涉到研究嚴謹性的考驗（高淑清，2008a）。本研究的合作團隊包含指導教授、口試委員、研究者、質性同儕研究生、研究參與者，分別在研究歷程中不同的階段，為本研究之研究歷程與研究結果之品質進行把關。

進行研究之前，即透過與指導教授個別討論有關生命回顧的研究方向，以及研究團隊會議的方式，進行方法論、文獻蒐集、研究架構等意見交流與學習，對於研究方向的確定、研究架構的釐清，提供了許多修正意見與省思機會。

第七節 研究倫理的考量

本研究係探究中年者生命重要事件之內涵與研究參與者對表達性藝術取向生命回顧的體驗，此中涉及研究參與者不為人知的內心故事，因此，研究者在研究歷程中謹守研究倫理，事必躬親且隨時反思，珍惜研究參與者所提供的經驗、觀點與意見，以把關研究品質；本研究以「知情同意」及「研究參與者權益」為主要考量（高淑清，2008b）。因此，本研究以「人」為核心立場，一切以研究參與者之福祉為優先考量，研究者並努力做到。以下針對本研究在倫理議題及研究實踐上做一描述：

壹、研究參與者的知後同意

擬具研究參與同意書，充分告知研究參與者有關研究的目的、程序、參加或退出研究的自由意願與權利、參與研究可能的利益及風險、確保個人隱私權、資料運用的原則以及保密措施、研究者的聯絡方式等有關倫理事項，在研究參與者完全明白且無疑慮的情況下，邀請研究參與者簽署研究參與同意書。

貳、文本謄稿的倫理議題

研究者當次訪談完成之後，研究者親自謄寫逐字稿並遵守保密原則。例如：妥善保管錄音檔、任何人不得隨意取得或聽其內容、並注意不會被旁人知曉錄音檔內容、不會讓任何人透過任何方式閱讀到檔案內容、不在任何場合與任何人談論或提及有關錄音檔的內容等。

參、尋求督導協助

本研究進行表達性藝術取向生命回顧訪談，研究者融合諮商技術做為引導研究參與者敘述自己的負向生命重要事件，因此，研究歷程所遭遇之困境，研究者

尋求指導教授之實務督導；討論過程基於保護研究參與者之隱私，研究參與者以匿名代替及凡是足以辨認個人身分的資料，都會被研究者隱匿或修改，以便保護研究參與者及提昇訪談品質。

肆、關心研究參與者能從研究過程及結果中獲得成長

研究歷程中關心研究參與者對自身經驗的新理解、新評估、新視框與感受，並觀照研究參與者的自我成長與改變。簡而言之，隨時關心研究參與者在整個研究歷程的福祉。若研究參與者於研究歷程引發強烈情緒，研究者受限於能力無法再提供協助時，研究者必須協助研究參與者尋求專業人員諮商，研究者亦願意提供研究參與者四次一般收費標準之專業心理諮商服務。

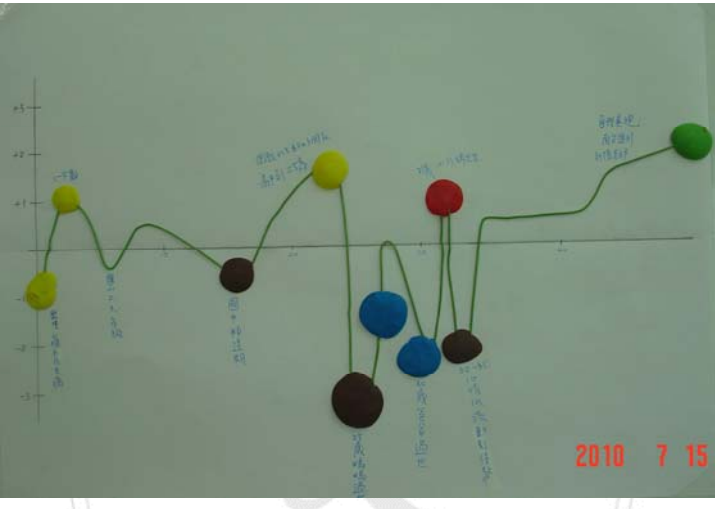
伍、研究報告撰寫的倫理議題


本研究會以匿名的方式代替研究參與者姓名及凡是足以辨認個人身分的資料，都會被研究者隱匿或修改，以保護研究參與者的隱私；本研究報告之撰寫將忠於文本內容如實呈現，並秉持與研究參與者互為主體的同意，公開、公平呈現研究結果。

第四章 研究結果分析與討論

第一節 小慧生命重要事件內涵

壹、小慧生命重要事件創作作品

回顧主題	創作作品	主要媒材
生命鐵絲： 尋找生命重要事件		彩色粘土、 #22 號包綠色 紙鐵絲
<p>作品說明：</p> <p>小慧生命重要事件</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.6 個月生病導致小兒麻痺→-1 2.國小二、三年級性騷擾事件→-0.5 3.高中到 25 歲認識高中好友群→+2 4.25 歲媽媽過世→-3 5.30 歲爸爸過世→-2 6.31 歲姪子出生→+1 7.32-35 歲與家人相處的困境→-2 <p>正向分數：3；負向分數：8.5</p> <p>達到邀請為研究對象之標準。</p>		

回顧主題	創作作品	主要媒材
前測 命名： 夢幻人生		水彩、140P8K 畫圖紙

作品說明：

小慧以泡泡代表人、事及自己。每一個圓形都畫上邊框，意味從小被約束習慣了。圖中最不喜歡干涉交集在一起的紅色、黃色、綠色三個圓，誠如生活中不愉快的事物及情感糾葛；紫色圓與蘋果綠代表有連結的重疊，連結表示彼此有接觸，然而尊重彼此是獨立的個體。

回顧主題	創作作品	主要媒材
生病事件 命名： 溫馨的家		水彩、140P8K 畫圖紙

作品說明：

生病對小慧最重要的影響就是婚姻，我覺得這是完整溫馨理想家的畫面，能提供獨立自由及安全的生活環境。小鳥與雲都隱喻著自由自在的感覺，可以隨心所欲的到處飛行。小慧驚覺畫出兩件曝曬的成人衣服，或許我內心渴望有個伴。

回顧主題	創作作品	主要媒材
性騷擾事件 命 名： 碎屍萬段		原色陶土、 140P8K 畫圖紙

作品說明：

我想做一個臉！捏、揉的過程下意識的做了一個面具，我覺得他帶了一個騙人的面具。小慧將眼睛做得特別凹陷，代表眼睛是一個不舒服的地方，也自責自己沒有看清楚對方的真面目。

小慧將面具一塊一塊撕裂，並握拳用力捶打，稱之為碎屍萬段。發洩憤怒情緒之後感覺很開心，碎屍萬段對小慧的意義是「完形當初沒有反擊的遺憾」。

回顧主題	創作作品	主要媒材
高中好友群	尊重個人隱私，相片省略。	相片


作品說明：

因高一住校，而逐漸認識幾位知心好友，描述當時對好友的惡作劇及認識過程，分享過程充滿愉悅的笑聲。幾位好友群因善良、願意付出、信任、自在而凝聚在一起；個性差異大，但彼此懂得互相尊重。比親姊妹還親密，這樣的結果是逐漸發展而來的。

生涯發展皆受到好朋友的影響，並透過穿同一件衣服，表達彼此的認同。知心好友對小慧的意義是感受到被照顧、情緒支持等，又不會失去為人的尊嚴。彼此非常珍惜這段情誼，在心中早已認定彼此對生命的重要性；好友之情，亦無法被其他新認識的朋友所取代。

回顧主題	創作作品	主要媒材
媽媽過世 命 名： 辛苦的媽媽		素描鉛筆、色鉛筆、粉彩條、140P8K 畫圖紙
<p>作品說明：</p> <p>媽媽一輩子很辛苦，她很多委屈都自己承受，所以我就想幫她畫一個哭泣的心。這是眼淚喔！黑色的意義是代表辛酸啊！媽媽對人很好嘛！很願意幫助別人，所以畫個紅色的心代表媽媽為人熱心助人，可是我覺得她很辛苦，有很多辛苦的事情她都自己承受。</p>		

回顧主題	創作作品	主要媒材
爸爸過世 命 名： 不苟言笑的爸爸		水彩、140P8K 畫圖紙
<p>作品說明：</p> <p>爸爸特別喜歡在冬天的季節穿長袍，很多人對他的印象就是從那個長袍開始。他喜好書法、乒乓球、打麻將。爸爸是很嚴肅的人，我會畫禁止標誌，因為從小到大印象中，生活中他對我們有很多「不可以」的限制，因此，以禁止標誌來表達我的感覺。</p> <p>我是被限制行動最嚴格的孩子，包括到現在我都覺得我只要乖乖待在家裡，爸爸媽媽就會很開心、很放心、很安全。</p>		

回顧主題	創作作品	主要媒材
家人相處的困境 命 名： 不懂事的夫妻		水彩、140P8K 畫圖紙

作品說明：

我們之間比較不愉快及爭執的事，我覺得大部份都是爲了錢。錢很重要，也表示戰爭很激烈，很多時候都是爲了錢。

我常被指責啊！常被說我都做得不好啊！臉部的表情就是生氣及委屈啊！

回顧主題	創作作品	主要媒材
天上掉下來的禮物	尊重個人隱私，相片省略。	相片

作品說明：

參加姪子小學班親會的擁抱親親照片。

因緣際會之下幫助家人照顧小孩。我們相處時常有不愉快的經驗，但是，「老天是公平的，雖然他爸爸媽媽有時候也是蠻可惡的，但是他們生了一個很棒的小孩，上帝給我一個最好的禮物。」

我視他爲己出，小時候，洗澡也是我幫他洗。他好可愛，我好愛這個小孩喔！人世間只有父母對孩子的愛是最無私、最沒有保留的。

他跟媽媽走路，不會手牽手，可是他會跟我手牽手，他說他要當我的拐杖。

參加親職課程，學習如何教導及陪伴他成長，後來覺得反而是讓自己再重新成長，就是我重新去回顧嘛！

回顧主題	創作作品	主要媒材
生命河流(統整) 命 名： 彩色人生		水彩、140P8K 畫圖紙

作品說明：

我想畫一個彩虹，因為經歷生命中這些好的、壞的事情，就像天氣一樣啊！有晴朗的天氣、亦有暴風雨的時候。但是雨過天晴嘛！就會出現彩虹，覺得它代表我現在的心情，就是彩色人生，接下來要面對的應該是一個很豐富的人生。彩虹代表一個美好、一個希望、一個未來。

回顧主題	創作作品	主要媒材
後 測 命 名： 開 心		水彩、140P8K 畫圖紙

作品說明：

分享的時候，整理未來努力的目標嘛！也做了一些規劃，以後清楚自己要什麼，覺得還蠻開心的。想像自己很開心，躺在那個草地上看書，以後也希望輕鬆自在的生活。發現我最喜歡的兩種顏色，在那個身上變成是衣服跟褲子的顏色，我就覺得那個是有整合的。

貳、小慧生命重要事件內涵

在談及過去的生命經驗，研究參與者並不像編年史般逐年、逐事件地敘說自己的生命歷程，而是在藝術創作及與研究者互動交談的過程中，慢慢地喚起一些印在腦海中印象深刻的生命經驗，並用一種時空交錯的思緒來來回回的方式敘說，但通常會以「那個時候…」、「我現在想起來是…」，來回憶當年，這意味著研究參與者站在現在的時間談起當年的往事，因而當年的往事已不必然就是當時所發生事件的再現；換言之，研究者並不是要研究參與者「還原」當時的記憶，而是認為研究參與者所述說就是他們經歷的真相，相信研究參與者在敘說與回憶中形成他們在面對過去生命時的經驗歷程。而互動過程並非把重心放在事件的真相，而是關注於研究參與者對事件的想法及感受，正如生命回顧的進行，特別強調治療師要協助當事人串聯過去、現在與未來，以利於統整自我生命。於是從研究參與者藝術創作及與研究者開始對話後，研究參與者也慢慢地跌入記憶隧道中…。

依據小慧之發展時間軸看到小慧的生命重要事件，可以區分為下述七項：

一、生病事件－罹患小兒麻痺

生病在小慧的生命質地中產生了微妙的變化，略述如下：

(一)母女情感深厚

小慧回憶自己本是父母心中的健康寶貝，不幸於六個月大時因生病發燒，最後竟然演變成小兒麻痺上身，帶給小慧一段崎嶇難行的童年路。父母親因照顧上的疏忽導致女兒小兒麻痺，父母萬分自責與愧疚。所以當小慧受到欺負時，媽媽哭得最傷心，除此之外，媽媽基於補償之心態，因此日常生活中特別呵護小慧，父母總是把最好的東西留給她。媽媽的補償做法，讓小慧感受到媽媽的虧欠、愧疚之情。然而，父母對子女深厚的愛往往是積極無條件及正向肯定的，這樣單純的愛深刻烙印在小慧的心中，當她現在面臨挫折時就會想起媽媽的愛，也就有力

量面對挫折與失敗。

如果今天我在外面-不被接受或著是我有遇到一些挫折都沒有關係，因為我爸爸媽媽讓我知道說他們最愛我，然後我在他們的心目中我-我最-最好，這樣子(A02-006)。

我就會覺得說，在我媽媽的眼裡我是一個珍珠嘛！我也覺得我是一顆珍珠啊！如果大家看不到，是那種不會慧眼識英雄的話，就是他們的損失這樣子，對【受訪者呵呵呵的笑了】(A02-038)。

(二)生病最大影響是婚姻

小慧從作品創作中覺察到內心深處仍然渴望擁有完整溫馨的家及有人陪伴，而這樣理想的家庭是能夠提供獨立自由及安全的生活環境。

我在畫這個的時候我突然想到說：「ㄗㄛ我把它畫成兩間，或許我內心也是有渴望，就是會是有-有個-伴的。」…然後我沒有畫人耶(A02-016)！

我覺得家就是要這樣子，很完整溫馨…一個理想中的家的畫面(A02-017)。

人的內心深處往往具有一種夢想，心裡期盼著夢想能實現，夢想能帶給人類存在的希望感及努力的動機。然而，理性亦告訴我們夢想只是夢想，真實生活中是不容易實現的。成人發展的研究，發現中年期的主要任務是重新評估過去的夢想與現實的平衡，找回生命存在的意義感，透過這個回顧過程增加個人內在反思，逐漸回顧生命的源頭和漸進的準備晚期生活(Lewchanin, & Zubrod, 2001)。而 Levinson 與 Havighurst 提出中年轉換 (midlife transition)的概念，他們認為中年轉換是介於成年早期與中年期之間的發展階段，此時會對自己的生活重新評估，通常會發現年輕時的夢想無法達成而產生妥協，所以必須覺醒及改變生活架構，產生更合乎實際的看法(Schaie, & Wills, 2002/2007；林美和，2006；林美珍、黃世珍、柯華葳，2007)。誠如，小慧心中亦清楚明白理想的家是夢想，是不容易在現實生活中實現的。

可是必須要是一很-很好很好很好很好，最後我覺得也有點難啦！這就是所以為什麼這是夢想的家，因為【受訪者呵呵呵呵的笑著】它是一個不容易

完成的事情(A02-029)。

生病對小慧最重要的影響就是婚姻，從二、三十歲即一再被長輩要求當別人愛情的替代品，無論是鰥夫或年齡懸殊者，反正有人要就好，不要挑剔。在這種缺乏自我的處境之下，久而久之形成對婚姻的害怕。

可能就是對感情比較害怕。因為可能小時候像有些長輩就跟我講說：「唉！—反正你也不方便，就不要太挑，就隨便就好。如果好像覺得人家如果要娶你、要照顧你的，青菜一點【台語發音，代表隨便即可的意思】(A02-007)。

連小慧自己也有身體殘缺就不可能擁有真愛的愛情觀，別人看到的似乎都是物質的附加價值，物值凌駕精神真愛層次，這樣的愛情如同銀貨兩訖的物品，沒有靈魂的感情。

我覺得說：「好像你不方便就沒有人會真心的對你的感覺。」【沉默一秒】然後你必須要有很多附加條件，別人才會才會接受你…譬如說我有自己的房子嘛！…鄰居可能就會很熱心的想要幫你介紹，然後他們就會跟那個男方說：「她有房子喔！」，好像就是說，雖然她有一點不方便，可是她有附加價值，她有房子(A02-009)。

小慧非常生氣的表示：無法接受長輩催促其將就的為結婚而結婚。還好媽媽從小教育她，雖然身體殘缺，走路不方便，但是並不失為做為一個人的尊嚴。

我會很感謝我媽媽，因為她讓我覺得說我很棒、我很好，我覺得我不需要這樣委屈自己。而且我也不需要為了結婚而結婚【停頓一秒】，這是讓我覺得比較生氣的地方(A02-015)。

因為這份做人的尊嚴，小慧逐漸找到一套安慰自己獨身的說法，她覺得戀愛浪費時間、心力，自己一個人也可以過得不錯。所以，小慧雖然心裡有渴望，但也展現出隨緣不強求的平常心態。

因為我覺得談戀愛還蠻浪費時—就是要出很多精神心力什麼的，還蠻浪費時間的吧！然後自己一個人其實好像可以過得還不錯(A02-027)。

就是畫的時候才覺得說：「嗯！—如果有機會。」以前我會覺得說，就不要，

就是會覺得說好像就-很-很明顯的就是說很排斥這樣子，那現在是覺得說，就隨緣，我不強求，然後我也不去很拒絕就對了(A02-028)。

(三)接納生病的得與失

小慧因為腳走路時一跛一跛，父母從小期望女兒乖乖待在家裡比較安全。乖巧聽話的小慧爲了讓父母放心，因此形塑習慣待在家裡獨處的習慣。

因為從小也被要求，感覺說我只要乖乖的在家裡，然後爸爸媽媽就很放心的感覺。就-所以我也不太到處跑，就不像我妹妹她們會到處跑，我都會一個人乖乖的在家裡(A02-021)。

Larson 與 Perlstein (2007)認爲藝術取向生命回顧提供一種非語言探索記憶的安全空間，它可以同時存在於真實與非真實之際，亦可善用隱喻及抽象形式進行反思，或用非語言的方式與過去未解決的情感互動，自由的探索思想、感覺和記憶，沒有真實世界探索結果的害怕。

小鳥與雲都隱喻著自由自在的感覺，可以隨心所欲的到處飛行。因此小慧在作品中呈現小鳥及空中的雲層，意味著內心深處亦期盼如小鳥般自由飛翔。小慧這麼說：「如果我的腳比較方便的話，我可能跑到無影無蹤了」。

小鳥就是都會覺得是一個自由自在的感覺啊！然後可以-可以-可以隨心所欲的到處走這樣子(A02-019)。

雲也是千變萬化的啊！然後也是就是覺得很-很就是-也是比較自由，然後可以到處去的，然後又可以讓天空看起來更漂亮(A02-022)。

身心障礙者在現實社會中屬於社會底層的弱勢族群，相對於一般人在職涯發展上將會遭遇更多的困難。媽媽也體會到此社會現象，因而從小就灌輸小慧沒有工作沒關係，媽媽會養妳一輩子。由是，小慧只有在高中畢業時短暫工作半年，之後就長期在家幫忙照顧家庭。

工作-工作就是有點懶啊！其實就是因為家裡-爸爸媽媽覺得沒有工作也可以(A02-033)。

工作佔據一般人生命的大部分，賦閒在家總會讓人感覺生命地圖似乎少了一個區塊。對小慧而言，必須克服自己沒有工作的心理障礙，走路不方便就成為小慧的一套合理化說法。

我覺得那不方便就給自己一個很好的理由藉口…我可以不用工作，就不用去面對…工作上的一些-一些挑戰或壓力，好像就可以-可以-可以逃避掉那一塊的感覺這樣子(A02-034)。

終其一生無法治癒的疾病，勢必對人產生重大影響，這些影響可能是正向或可能是負向，重點在於那個影響比較大？況且正負向亦將隨著時間發展而有所變化。小慧對於生病事件，整體而言，覺得好處多於壞處，她似乎讓自己生活在因禍得福的正向感受中。

生病…帶給我的意義…讓我覺得利多於弊耶(A02-037)！

生病大概就是這樣吧！一些-一些好處，好處比較多吧！可能還有幫我【停頓一秒】可以對人生有比較多的了解吧！可能我的感受會比別人多一點，更-更-更深刻一點。譬如說【停頓四秒】我知道不方便的感覺啊！然後-或者別人對我好，我們接受到幫助的那個-感受啊！還有就是，然後也覺得自己還蠻堅強的啊！嗯！然後我也開過很多刀啊！然後我就覺得說我都-還比別人更經歷比較多的事情，不管開心的或是辛苦的(A02-031)。

生病歷程的經驗也訓練小慧樂觀正向看待生命，對生命有更深層的體會。

對…對生命有-有比較深刻的體會跟了解吧！…感覺上，我自己這樣子看到自己。【思考三秒】…譬如說生病…就這麼一回事，也沒有什麼大不了，就是好像事情都沒有嚴重到【停頓兩秒】不得了的事情這樣子，然後自己可以去調整讓自己過得開心這樣子(A02-032)。

小慧認為無需擔心未來，只要認真過好每一天，一樣可以到達終點；因老天自然會指引我們走下去，只是道路不同罷了！

我…不太去想那麼遠耶！我覺得只要把每一天過好就好了，然後我會覺得說：「如果老天爺讓我們來呀！然後祂就是會給我們一條路走嘛！不管那

個路是大馬路或是小巷子或是石頭路或是柏油路，總是有-妳總是怎麼走都走的下去就對了。」…祂自然讓我來了，祂就會讓我走完就對了(A02-036)。

二、性騷擾事件

小慧因罹患小兒麻痺需要手術及復健治療，於國小二、三年級獨自住在台北某醫院。院內平常照顧院童的工作人員(即小慧心中的大哥哥)，某個星期六，利用院童觀賞影片之便，藉由給糖果的名義誘騙年幼的小慧，企圖對其進行性騷擾(性侵害)，雖然小慧機智的幫自己逃過這一劫，然而這段生命經驗卻對小慧產生巨大的負面影響。

(一)多層次負面情緒經驗

人的心理涵蓋認知、情緒及行爲，甚至包含更高層次的靈性。在小慧童年創傷之訪談文本分析裡，可窺見情緒佔去大部份的內容，其主要情緒爲害怕、自責、生氣及難過，這樣的情緒狀態大致符合 Joyce 與 Sills (2001/2010)所描述未竟事務的情景特別地與創傷或艱困的情境有關，其情緒常常圍繞在失落的、哀傷的、受傷害的、憤怒的、怨的、焦慮不安的、罪惡感的以及被拋棄的感覺等等。

Henleyg認爲使用陶土爲藝術媒材的好處是：當事人可以對陶土敲擊、搓揉、捏的過程中，可以幫助當事人進入深層潛意識；陶土的形塑亦可經由人們的操作而獲得；陶土的可塑性與延展性，是一種對隱喻的自然起源，擁有對自我生命與身體的掌握力量(彭信揚，2008)。

小慧在此生命事件之表達性藝術創作所使用之媒材是陶土。小慧利用陶土創作一個人臉的模型，此模型意涵日後再看到意圖侵犯她的大哥哥仍然是害怕的。而這樣強烈的害怕持續好幾天，因擔憂告訴媽媽之後媽媽會很操心，因而選擇獨自一個人辛苦的承受害怕。

應該是不敢跟媽媽講，因為我知道如果跟她講她會比我更難過，嗯！【停

頓四秒】，然後她會更擔心我【停頓十三秒】（A03-025）。

有一點難過…其實那個當時那麼小的我，其實那種害怕的情緒，其實維繫好幾天，可是我都沒有把它，沒有辦法告訴別人，沒有辦法表現出來，然後還必須裝做沒事。【停頓九秒】很辛苦！【停頓十七秒】（A03-026）。

當一位十歲的小女孩獨自面對成年人欲對其性騷擾時，其害怕的情緒可想而知。小慧描述當下的害怕情緒是最高分十分，而目前是已經減緩至五分。然而，誠如 Herman 強調創傷回憶並非將記憶消除或忘掉，而是將它融入生命中的適當位置，達到滿意自己的生命、建立關係、專注在現在與未來、以敬畏欣賞的態度看待世界(Herman, 1997/2004)。小慧清楚知道不可能再降低了，更無法完全消除害怕，因為是已經發生的事實。比較重要的是能夠如 Ando、Morita、Okamoto 與 Ninosaka (2008) 的研究發現，將負向生命重要事件的記憶安置在某個安全的內心深處。

…覺得那個害怕好像沒有辦法去除，因為它是發生過的事情(A03-009)。

小慧在創作臉譜時特別將眼睛做得明顯凹陷，代表眼睛是一個不舒服的地方，也隱含著自責自己沒有看清楚對方的真面目。缺乏自信的人，當不幸事件發生時很容易產生自責的心情，而自責的情緒慢慢啃蝕一個人存在的快樂。

眼睛是不舒服的地方…所以做的比較凹陷【停頓五秒】然後-然後嘴巴感覺有點在笑，可是其實是不懷好意的【停頓四秒】…一開始他說他要給我糖果吃的時候，我一直-一直不肯，然後他一直就是-就是好言這樣子跟我講，然後所呈現出來的就是【停頓三秒】還蠻-就是你從他的-看不出來，可是你會覺得不舒服，有一些些的不舒服【停頓八秒】（A03-006）。

至於對侵犯者的心情當然是生氣的，但是這股生氣的能量一直都沒有正視它，也沒有發洩的機會，一直到小慧使用陶土創作代表面具的臉譜，選用陶土誠如國內藝術治療學者賴念華在其翻譯之「藝術治療團體：實務工作手冊」中說明使用陶土在觸感和材質上會感受到完全不同的經驗，適合應用在激動情緒的舒緩(Liebmann, 1986/2002)。小慧完成陶土作品之後再將它撕裂成碎片，並以拳頭槌

打破裂的碎片，這個過程除了發洩生氣情緒之外，同時也代表完形當初的反擊。如同 Imes、Clance、Gailis 與 Atkeson (2002) 相信當事人的未竟事務將以某種形式等待著(hang around)，直到當事人找到象徵性的儀式或是在真實生活中將之完形。

對那個大哥哥的感覺是…不能原諒耶！…我覺得應該是生氣(A03-019)。

那我就把…【小慧將陶土面具一塊一塊撕裂，並握拳捶打5下】可是還沒有拍照耶！…覺得這樣子的人應該要被碎屍萬段…感覺開心過癮【停頓十二秒】（A03-022）。

(二)動搖對人的信任

人生存於現實社會中，究竟是忠於內外如一的自己或是戴上面具以符合社會需求，終究是個見仁見智的議題，多數人對人性趨向良善的看法，但相對也較不防衛人類面具，對一位十歲的小女孩，更是容易相信人是值得信任的及生存環境是安全的。小慧就是存在著這樣的生存信念，一直到事件發生時才警覺到侵害者是戴著騙人的面具，也意識到人內心想法與外在所呈現的言行並不一定一致，很難從人的外表判斷良善與否。

做一個-一個臉這樣子。然後做的過程裡面，我想要呈現出-其實他【停頓一秒】我後來捏的過程我有想到，我覺得我好像也下意識的去做了一個面具，就覺得說平常那時候還沒發生那件事情的時候，他看起來就是很和藹可親，然後人很好，感覺他很-就是照顧我們這樣子，可是-那件事情以後，我覺得就是感覺是-他帶了一個面具，就像那個，是一個騙人的-外表這樣子(A03-003)。

當人經驗了重大的災難或是經歷心理創傷，原本穩固的生存信念會受到衝擊，導致動搖了生存信念，人就會開始修正自己的存在信念或產生適應不良（黃龍杰，2008）。小慧在此事件之後，影響到安全感，甚至成年之後，對於男性的邀約亦比較有所顧慮。亦誠如 Joyce 與 Sills(2001/2010)所述，這些未完形的感覺或經驗會持續存在於當事人的生活中，並干擾當事人與他人及環境有效的接

觸，以致於影響當事人的生活功能。

我覺得那個可能後來都會影響我，就是嗯！一會有些-就是蠻大的一個沒有安全感的感覺吧！【停頓七秒】因為我後來想-到我覺得我後來有一段時間我很害怕，我都會盡量讓自己很小心，不要自己一個人，因為就很怕再碰到他，然後盡量就是跟大家在一起(A03-014)。

【停頓七秒】不過覺得有一點點影響就是，嗯！一會變得好像【停頓一秒】比較封閉自己吧！【停頓兩秒】在某些時候…有男性的邀約…我會覺得那個會讓我比較-比較會有比較多的猶豫跟考慮這樣子(A03-030)。

(三)看到正向的自己

當人經歷不可抗拒的苦難，其內心負面情緒必然是複雜及強烈的，但是人終究要生存下來，因此在經驗一段時間之後，一般都會進行認知想法上的轉化。小慧塵封這段痛苦的記憶已久，開始敘述呈現比較多的情緒經驗，且歷程聚焦在負面的情緒，看到的都是負向的。陳金定(2007)發現當事人適度表達情緒之後，能夠減緩壓力的主觀感受，而何長珠(2009)「能量加減法」則指出若能完形未竟事務之負向能量，就無需消耗能量在壓抑及心理抗拒。所以，當小慧的負向情緒逐漸釋放之後，內心裡面的正向能量被啟動，這時候才能逐漸試著用另外一種視域看自己。小慧開始正向看到自己的機智，機智讓自己順利脫困，而且認知上了解到，發生這種事情，錯誤並非在自己身上，因此自責情緒相對減緩。

我後來就比較不去想害怕的那個部份，就去想我當時候-嗯！一就是比較機智的部份，就是懂得跟他說我要去上廁所然後就跑掉，然後而且是跑了很-很-很遠，然後還知道說要避開比較偏僻的小廁所，然後去跑到人多的地方，然後會懂得去把門上鎖，然後趕快把腳抽起來。後來我就比較去想那個我怎麼樣去逃脫那個【停頓三秒】去-去想說我-我比較機智懂得去-去保護自己，然後會想到辦法把自己藏起來這樣子(A03-010)。

當不好的事件發生時，缺乏自信者很容易自我內省，然後把過錯歸咎於自己的不是，因此容易產生自責的情緒，而自責情緒對於問題的解決是最沒有助益

的，卻會對人的內心產生極大痛苦。若能以當時的年齡、情境及各種條件來衡量事件的脈絡，能夠以比較公平合理的角度來看待自己的努力，如果在事件的認知上能夠這樣的調整，就可以看到正向的自己。小慧在經驗一段漫長時間的努力之後，開始思索發生這種事，以一位十歲小女孩能夠機智脫困，已經算是很厲害了，不應該責怪自己，即何長珠(2013)所說「看到真相，心就自由」。

經驗喔！【停頓二十秒】 嗯！—【停頓三秒】 其實後來就是覺得好像發生這樣子事情也不是說-應該不能怪我自己啊！【停頓十秒】 可能在當時【停頓兩秒】 也是沒辦法的事情，不過還好我自己做得很好。但是我應該覺得，我會覺得我應該要更勇敢一點，就是到-在後來。不過想想那麼小，可能也沒辦法做什麼(A03-027)。

基本上，每一個生命事件都能夠成就某些意義，而這些意義可能變成一輩子生活的資糧。對小慧而言，童年創傷事件讓她學習到如何保護自己，不要讓自己受到傷害。

我學習到什麼喔！【停頓十三秒】，就是…懂得會保護自己啊！…就是機智反應要很好，要懂得利用-利用一個環境啊！…讓自己可以脫困這樣子。覺得那個是我做得還不錯的部份(A03-036)。

苦難事件常常牽涉到生氣的對象，而對象可約略區分為具體對象或抽象對象。不管情緒層次是生氣或達到憤怒，都會產生寬恕的問題，及寬恕對象(包含自己)。我們常常強調要同理別人的處境及過錯，實際上同理應該包括同理自己，不以別人的過錯來懲罰自己，因此同理自己也是一種慈悲的表現。在小慧身上可見到她將同理別人的能力逐漸回到自己身上，並開始思索寬恕的問題，因為寬恕能夠解放個人自由。

多一點的同理吧！去同理當時的那個情況，然後也會讓我覺得說喔！…其實責任不在我、錯也不在我，這樣子(A03-041)。

對自己的寬恕喔！【停頓三秒】 可以-可以寬恕自己。【停頓三秒】 就是現在講開，知道自己有一點點自責，還有來自於哪裡？然後試著再去多【停

頓三秒】接納那個部份(A03-045)。

試著原諒他，原諒一部份。我可以比較理解…他那個年紀的他們那個衝動

【停頓四秒】就是可以同理他的感覺，但是沒有辦法接受他的行為(A03-044)。

三、高中好友群

人的一生若能結交幾位一輩子的知心朋友是慶幸的。小慧非常有福氣的在高中階段認識了幾位一輩子的知心朋友，這幾位好友陪伴小慧一起經驗生命發展的苦與樂。

(一)有您真好

人與人之間的認識需要一些因緣，因緣具足就有機會彼此認識，認識之後情感的維持與進展則需要靠彼此的經營。小慧高一的時候住校，因同班同寢室之機緣認識了幾位好朋友。

然後我高一跟高二是住校。嗯！【停頓一秒】大部份也是因為住校-的關係，住校就是等於都-生活在一起(A04-001)。

人與人的接觸一般透過第一印象，接著才會涉入彼此更進一步的了解，朋友能夠互相吸引往往都具有一些彼此互相欣賞的特質。小慧就因為欣賞彼此的負責而成為好朋友，同時小慧也認為這些好朋友都具有善良的特質。

有一次是我們園遊會，然後…後來大家-都跑掉了，啊！就剩我們兩個留在那裡-留守，然後她說她對我有印象是那一次，她覺得我是一個負責的人，我也覺得她是個負責的人【大笑】(A04-006)。

幾個人的共同的性質-共同的特性就是善良(A04-008)。

雖然朋友之間有一些共同特質，但是每個生命都很獨特，所以勢必存在著不同的個性、嗜好及價值等。小慧描述幾位好朋友其個性存在著若大的差異，如比較焦慮的、大而化之的、鄰家媽媽的、清楚自己需求的及隨和的。雖然彼此之間有差異，但是她們共通的交集就是彼此無條件的付出及互相關心的默契。甚至

於，小慧與朋友之間會穿同一件衣服來表達彼此之間的認同。

願意為一彼此付出。嗯！都不會計較【停留兩秒】，還有【停留兩秒】互相的關心吧！【停留三秒】就是有困難-其實我如果有困難，我比較會跟她們講我-不一定會跟我兄弟姊妹講ㄟ(A04-017)。

我們一起出去玩，然後我們甚至都願意穿一樣的衣服，就挑一件喜歡的-然後大家都一起穿(A04-022)。

知心朋友在生命發展歷程的意義為何？對小慧而言，知心朋友最大的意義在於感覺自己是被接納的、被照顧的，而且不會因為罹患小兒麻痺而覺得自己是一個累贅，這讓小慧覺得在朋友之前是具有尊嚴的。小慧感恩好友陪伴她度過生命中父母過世的重大事件，提供情緒上的支持與陪伴。

生命當中-對我的意義…我覺得很幸運啊！…就是她們很知道怎麼照顧我…而且最重要的是又不會讓你覺得-好像是一個累贅(A04-023)。

我很感謝其實他們陪我度過很-很艱難的時期，包括我媽媽及我爸爸過世，然後還有包括就是-我跟-手足和他們的配偶相處有很多生活中的不愉快，那她們都給我很大的支持(A04-025)。

(二)友誼裂痕增長

人與人之間的關係隨著時間的進展而存在著變化，沒有關係是永遠不變的。這些改變關係的因素包含時空的演變、個人因素及彼此之間的意願等。個人也會隨著時間而改變內在生命，而內在生命的改變也將失去彼此之間動力的平衡。人很容易不自覺的想改變對方來滿足自己的人際需求，小慧覺察到年齡增長，同時也增強了自己的主見與原則，這樣的改變，開始顯現在與好朋友相處上的摩擦。

覺得說-其實到後來隨著年紀增長我們會-越來越會有自己的一些-原則跟-主見嘛！啊！其實有時候你是會有一些些-相處的摩擦，啊！-不過也沒關係啊！就是-跟另外兩個抱怨，然後我們一起聯合起來(A04-026)。

她就是-身體不是很好…那我們其實會有一點點其實也是-因為心疼還有生氣就覺得說其實-你【停頓一秒】吃東西的時候正餐的時候你就應該要正常

吃，然後她…又吃一點點…我們出去玩又沒東西吃，她又在喊肚子餓，然後我們兩個就很生氣就-剛剛叫你多吃一點你就不要，現在你又喊肚子餓…又去買一些-零食，啊！就趕快跟她說你先吃一點，那等一下就可以吃飯，她又不是又要把它吃-吃吃吃，等一下飯她又吃不下了，就是這樣子-工每聽【台語：講不聽】啦！我們就會這樣覺得很生氣(A04-030)。

五、六年來好友之間都意識到彼此之間相處質地起了一些微妙的變化，在公開討論之後，大家都把原因歸咎於比較焦慮的這位朋友，現在日常生活中變得更加焦慮，不容易相處。小慧看到好友生活在焦慮中，一再逛醫院各科看診，小慧覺得不捨好友受苦，建議看診精神科，但並不為好友接受，久而久之小慧呈現了無力感。

我也覺得奇怪以前怎麼都沒有覺得-有問題，然後那種容忍度-很大嘛！為什麼到後來也會覺得有一些不開心？五六年了喔！↗…幾個裡面，多多少少都有一點↘這種感覺。…公開-討論…我們都歸咎給她↘【大笑】，這個龜毛的人【邊笑邊說】(A04-027)。

她就是-看了很多科嘛！去看什麼精-神經外科啊！神經內科啊！然後做很多超音波，做很多的斷層，做很多的-內視鏡的檢查，然後我都跟她講說你只要去看精神科就好，她就對-每一科都看，就是不去看精神科【輕笑】，對啊！現在我也放棄叫她去看了啦！【輕笑】…可是她常常跟我說-我今天又去看復健科-我今天又去做大腸鏡，我又去做胃鏡，啊！我聽久了，我就覺得我也有點累了啦！【停留兩秒】就-就是那種無力感就上來，然後那個情緒就會上來(A04-050)。

雖然彼此在日常生活的相處上出現意見不一致的狀況，但是小慧與好友之間具有共識，希望不要影響好朋友的情誼，就讓不開心的事情隨時間流逝。

這並沒有影響我們跟她的情誼，只是說-↘↗原來就是說-大家就是-其實都-或多或少會有一兩件事情不開心啊！但是也都可以講說-沒關係就讓它過了(A04-028)。

然而，小慧仍然希望可以幫助她減緩焦慮，協助好朋友看到自己過多的焦慮，期盼能夠減緩焦慮，卻怎麼做都使不上力。

希望她多看到一點自己吧！因為她有很多的焦慮-太多焦慮了，我好像沒有一沒有辦法能夠幫她-在這一塊能夠有一些-有一些讓她可以-多看到一些。…她就很難就是可以去聊一些比較-內心的東西，我覺得她自己也有抗拒啦！她並不是很希望-別人了解她的內心的東西(A04-032)。

只是我有一段時間會有一點點無力感，就會覺得說-我好像幫不上她的忙，其實我很想能夠-幫她這樣子，很希望能夠幫她【聲音漸小】(A04-031)。

焦慮往往牽涉到個人的處世特質，如果焦慮程度及頻率過高，甚至於焦慮會不自主的一再出現，當事人會覺得難於控制，其實內心是非常痛苦的，因此焦慮的人期盼朋友了解是普世的經驗。在小慧與好朋友之間看到彼此期望的差距，小慧心疼朋友受到焦慮的折磨，一直期望自己能夠幫助好友解決焦慮的問題，卻也一直受挫。挫折之餘，對朋友的包容及配合度逐漸降低，這又影響了彼此的接觸品質。

她對我的期望【停留兩秒】應該是我能夠再多了解她一些吧！就是多體諒【停留兩秒，聲音漸小】她一些。【沉默八秒】體諒她的一些-焦慮吧！因為我後來其實對她的焦慮-並沒有很同理【停留五秒】，她可能會希望我對她的焦慮能夠有多一點的-支持(A04-033)。

當小慧無法幫助好朋友減緩焦慮時，久而久之一段時間之後即開始出現無力感。焦慮對於好朋友之間的影响就是之前自由自在開心聊天的感覺漸漸的走味了。

這些焦慮…造成…聊天就不會聊得很開心啊！希望就是還是那種-愉快的相處-那種-講話可以沒有太多的考-顧慮(A04-035)。

(三)重整關係

擔憂知心好友之間因摩擦而越來越疏離，但是對於比較焦慮的好朋友又無法如之前那麼配合（比如說早上臨時一通電話告知要來找她，小慧就會趕快取消所

有行程，準備陪伴她)，小慧開始學習適時的婉拒及面對因改變而帶來的不舒服。

拒絕跟妥協的那個部份，然後我覺得…不行我就拒絕你，然後我也不要太在意說你會-高興或不高興這樣子，因為那個部份已經不是我能夠-能夠處理的嘛！然後只有自己-自己的感覺要去-面對啊！（A04-039）。

雖然關係起了微妙的變化，小慧卻因此找回當初單純陪伴的感覺，不再一直要求對方配合改變。

可能就回到最初的-那種-感覺吧！就是只要-一個陪伴然後可能就是-就是我-不要再去-擔心那些事情就好了啊！（A04-045）。

雖然幾個人的個性迥然不同，但是彼此之間認識的緣份很特別，在一起玩樂也將近二十年，彼此的情誼存在大家心中是無法抹煞的，也無法讓其他朋友取代彼此之間的位置。

我覺得那個緣分是很特別的啊…覺得說↗對啊！我們個性都不一樣，可是-我們有至少【停留三秒】就是有十幾年都是-非常的那-那個時光是-玩在一起，讓我覺得很重要一點還有就是你相信就是她們永遠在那裡，然後你隨時-你真的有困難，她們也都會支持幫助你這樣子，覺得那個感覺是很重要的（A04-048）。

她們是沒有辦法被取代的，甚至包括我後來再-認識的朋友啊！或者是什麼，那個都-那-那個-我們討-也討論過，好像那個-那個感覺是非常不一樣的（A04-049）。

四、母親過世

重要親人死亡對個人而言是重要的壓力事件。小慧在整個訪談過程中談到母親的議題最多，情感起伏也最大，時而悲傷難過，時而知足回憶母親的愛，瞬間又跌入對母親的愧疚，顯示母親是小慧生命中的重要他人。

(一) 辛苦的媽媽

小慧敘說母親與自己生命的相互意義歷程中，「辛苦的」是小慧最常出現用來形容媽媽的形容詞。小慧以紅色的心象徵母親熱心助人，在紅色的心下方以三行黑色虛線代表母親一生的黑色心酸淚。

這是眼淚喔！這不是珠珠喔！黑色的一意義是…【思考兩秒】這樣才有代表她的心酸啊！（A05-001）

我媽媽對人很好嘛！然後她有一顆-她很熱心，然後也是很願意幫助別人，可是我覺得她很辛苦，然後有很多辛苦的事情她都自己承受(A05-002)。

小慧覺得媽媽一輩子都非常的辛苦，尤其是小慧六個月大開始生病，母親爲了特別照顧小慧的病，同時亦擔憂病情復原進展及未來生涯發展，之後就快速的一夜白髮。

覺得她每次都很辛苦【語氣中帶哽咽聲】。【停頓三秒】…記得…我們小時候…因為我的腳生病，然後她就白了頭髮啊！其實頭髮就很白(A05-003)。

小慧敘說著父親是公務人員，在民國 50 年代公務人員的薪資並不優渥，但是相對而言收入穩定，媽媽節儉持家，基本生活也過得去，而媽媽辛苦持家之餘也包容爸爸唯一脾氣不好的缺點。

其實我覺得她一輩子都過得很辛苦。【停頓八秒】然後爸爸脾氣很不好啊！但是媽媽就覺得說沒有關係啊！就是他只是脾氣壞而已啊！那至少給她一個很安定的感覺，雖然那時候薪水很少，可是那是一個很-很穩定的收入，然後她不用擔心吃、穿、住這樣子（A05-007）。

大部份進入老年的人都會自發性的進行生命回顧，這是一種普遍的心理過程，特點在於逐步恢復對某種過去經驗的意識，特別是尚未化解之衝突的再現，藉由回溯人生的經驗來建構其生命意義(Butler,1963)。當回顧過去往事時當事人需要抱持開放、和諧、接納自我的態度與觀點，去正視生命中的陰影，體認走過陰影的正向能量，進而統整並接納自己生命歷程中的完美與不完美(Erikson E.H.,

Erikson, J. M. & Kivnick, 1996/2000) ,然而在進行生命回顧時, Ando 等人(2008)則強調治療師必須具備良好的傾聽技巧及態度, 因此回顧者最需要的是專注傾聽的聽眾。小慧回憶媽媽過世的前二、三年, 敘述著處在日據時代、母親早逝及眾多手足的苦境之下, 她如何辛苦的照顧手足及打理整個家庭的生活。

媽媽過世的前二、三年吧! 我才知道她就是說【停頓兩秒】那時候ㄟ! 她十幾歲的時候我外婆過世了, 然後她等於有十來個兄弟姊妹, 但是有一個小時候三歲就夭折了, 那我外婆過世的時候, 最小的手足才兩、三歲啊! 那她-她就還要揹著他那樣洗衣服啊! 然後煮飯啊! 然後照顧整個家裡, 然後那時候又是日據時代, 日子過的很苦嘛!(A05-010)

令小慧震驚難於接受的是媽媽揭露隱藏多年的家庭秘密。外婆過世之後, 外公曾經要求年僅十幾歲的媽媽提供其性需求滿足。媽媽當然不願意, 拒絕的後果就是換來父親的動輒得咎打罵, 小慧難過的敘說母親在原生家庭所承受的不合理要求。

我原來以為就是這樣而已, 那她也很孝順, 然後-就是在家裡。後來到我-她過世前的二、三年我才知道說, 曾經因為那時候外公是中年嘛! 那他就會有一些需求啊! 然後他甚至要求-要求媽媽說ㄟ! 是不是, 就是可以滿足他這個需求(A05-011)。

媽媽當然是不願意啊! 然後我外公就是都會打她, 就等於就是會-會, 就是動輒得咎打罵她這樣子【停頓一秒】所以我就覺得很心疼【受訪者再次講到難過的事情而情緒難過, 哭泣】(A05-012)。

(二) 陪伴媽媽安心走完生命最後旅程

小慧就讀高中時母親耳朵開刀, 六年之後又發現罹患癌症, 在母親確診癌症之後, 查母親的病歷表才知道母親當年也是因為癌症而進行耳朵手術。小慧詮釋母親第一次罹患癌症, 因為孩子還小, 所以媽媽有強烈的求生意志, 因此也克服了癌症的威脅; 六年之後第二次罹患癌症, 孩子也長大了, 最終母親安心的走了。

媽媽...高中的時候..., 耳朵有開刀, 然後也是癌, 然後六年以後她又癌症

嘛！…那時候我覺得她的求生意志也很強，她一定是想說我們都還小啊！她有撐過來，可是後來在那一次，她大概覺得我們大了【停頓兩秒且開始啜泣】覺得她就【停頓四秒且深深吸氣】沒有-沒有那個(A05-034)。

當惡耗來敲門時，我們的腦海中常常會出現許多的「如果」，「如果…如果…如果…」也許某件惡耗就不會來臨的自責及懊惱心情。小慧自責的認為如果他們兄弟姊妹沒有讓媽媽那麼辛苦、如果平常關心媽媽、如果媽媽有不舒服或是一些徵兆出現時就安排媽媽就醫，也許媽媽的癌症可以早期發現早期治療。

如果我們沒有讓她那麼辛苦啊！然後，她有些不舒服的時候，就趕快讓她去看醫生，或許她就不會，因為發現的時候就已經是末期了。【停頓三秒】我們-我們都會有一-有一些自責，就覺得說，太不夠關心她了，其實一開始有一些徵兆的時候就應該要讓她去看醫生，或許-或許就可以在早期的時候可以治-治療(A05-030)。

死亡向來被蒙蔽在恐懼之下，與自己親人談論死亡更是舉步維艱，台灣傳統文化甚至認為與自己的至親父母談死亡是大不孝，小慧自然的順著文化期許對媽媽的病情採取隱瞞的作法。媽媽死亡前雖細心交待她要好好照顧自己，然而未盡病情告知的代價就是彼此無法放開心胸談論死亡相關準備及心願完成；家屬彼此不談病情及死亡，卻又彼此心知肚明。

其實我們沒有讓她知道她是癌症那時候，但是我覺得她自己可能心裡也有數，因為一直生病都沒有好，然後她到生病的過程中多多少少也會講-她-她就會講說，譬如像我剛剛講的她會說：嗯！她很放心-她相信爸爸，然後把我們交給他，爸爸會好好照顧我們，不會對我們怎麼樣(A05-058)。

我只記得…講過一句話，她就說【停頓五秒】還好我們都大了，她不擔心，然後她覺得我爸爸是個正人君子，他不會對我們怎麼樣，所以她如-果真的要離開她也很安心【停頓一秒，整段話都帶著啜泣聲】她知道說，爸-爸爸不會像外公一樣(A05-018)。

在中國固有傳統觀念「男大當婚女大當嫁」之下，兒女的婚姻往往是即將往

生父母的擔憂。媽媽亦向小慧表達擔憂孩子均未婚，尤其是走路不方便的小慧。

她很遺憾說我都沒有趕快結婚讓她安心。然後兄弟姊妹也都還-就是我們都還沒有結婚，她-她比較覺得有一些擔心這樣子。她說：「啊！不然你如果早點結婚，我還可以幫你帶孩子，你現在...」她-她最擔心的就是我 (A05-035)。

父母往往不擅長直接表達「愛」，而以照顧生活起居的方式來傳達對子女的愛。因此看到小慧的媽媽即便罹患癌症，需要住院治療，但是回家休養期間仍然堅持做飯給子女吃。

生病的時候，有一段時間是住院嘛！後來有一段時間是回家休養，她回家休養，還可以-還可以活動的時候她還是會堅持要做飯給我們吃 (A05-031)。

小慧自責在媽媽生病期間，無法體會媽媽喘氣的痛苦，認為媽媽應該要忍一忍，現在回想起來，覺得對媽媽很殘忍。

她會有氣喘不過來的狀況，然後就是要租那個氧氣筒，供她每天都要帶著...，然後她有時候會覺得很喘...我們都還會覺得說應該沒有那麼不舒服，你應該要忍一忍。我覺得對她很殘忍，沒有去體諒到她的不舒服 (A05-032)。

小慧自認為是習慣受寵而失去耐性；平常被照顧習慣了，所以也不知道如何照護生病的媽媽。也懊惱國中在台北住院時，母親辛苦搭夜車北上探望，自己卻因為已經與人約好要出去玩，而單獨留下母親在醫院枯等一整天，回顧此事覺得很懊悔。

我就被寵-寵慣了嘛！然後就沒有說去體諒媽媽，...【停頓四秒且當中嘆了一口氣】...那時候覺得自己也沒有很有耐心，...也是因為被寵壞的關係吧！就是平常都是媽媽照顧我們，然後我們也不太懂得照顧她(A05-033)。

國中【停頓六秒】...我去台北住院的時候，她來看我，那她很節儉啊！然後她都會坐夜車又可以省住宿費，然後又很辛苦...。【停頓四秒】然後有

一次我為了想-已經答應別人，要跟別人一起出去玩…，然後我叫她在那邊等我，自己跑出去玩，這個也是我覺得很後悔的事情(A05-037)。

重要家人死亡容易造成家屬對當事人的遺憾與自責。小慧回憶過程中亦提到自己對母親所做的諸多遺憾；包括不懂事頂嘴、不夠體諒及未能幫忙更多的家事。或許這些事件是普天下為人子女的普世經驗，但是對小慧而言卻是那麼的真實及遺憾。

對她的遺憾當然很多啊！包括自己就是不懂事頂嘴啊！然後-不夠體諒她啊！沒有能夠幫她做更多的家事啊！這個都是遺憾(A05-028)。

重要家人死亡，家屬除了回顧對家人的遺憾、自責及懊惱等負面的感受或事件之外，一般家屬也會回憶與家人的快樂時光。小慧回憶小時候，即使媽媽與爸爸嚴重衝突，本來想離家出走，可是為了孩子，母親寧可選擇躲在陰暗的牆角及家裡房間，來面對夫妻之間的磨擦，這讓小慧深深感受到媽媽的母愛。

她跟爸爸吵架，然後媽媽就很生氣…就離開這樣子，然後爸爸以為她就是回娘家，其實沒有，爸爸-媽媽就是走出大門以後，她就拐到那個圍牆躲起來，然後等爸爸去上班的時候，她又偷偷回來，因為她知道我們都在家，然後我們就很高興，然後媽媽就在家裡躲了兩天還是三天，爸爸都不知道，…媽媽就躲在房間裡，然後我們就-就很開心，因為就知道媽媽躲在家裡這樣子，她就是【停頓三秒】為了我們【受訪者又想起媽媽的好，而啾泣了起來】(A05-026)。

隨著年紀漸長，小慧逐漸看到對媽媽的遺憾已然成爲事實，無法再進一步做處理。誠如 Ando、Morita、Okamoto 與 Ninosaka (2008) 的研究發現，生命回顧有助於將負向生命重要事件的記憶安置在某個安全的內心深處。小慧清楚母親永遠在她心中滿滿的愛的位置，同時，也體悟到照顧好自己就是對母親最好的回報。

對媽媽的那種遺憾其實那個是沒有辦法…做一個-一個處理，只有就是我能做的就是我把自己照顧好這樣子，所以其實我覺得這幾年，我開始為自己做一些事情，我覺得還蠻開心的(A05-055)。

(三)傳承媽媽角色

小慧十分感恩媽媽勤儉持家，留下兩間公寓；一間是小慧棲身之所，另外一間則出租，每個月的房租是小慧的生活費用。

她就-很節儉很節儉，…我們現在住的公寓啊！…而且你看還兩間嘛！一間是比較早期的，那現在我可以租給人家，我有房租當-當我的生活費，然後還有現在住的地方。…第一間比較舊的她還有住到，第二間這個比較新的她就沒有住到了啊！那她完全就是為了我們(A05-038)。

母親的善良、樂觀、願意付出、面對困難積極想辦法解決等特質，是小慧的最佳典範。

我覺得她的樂觀還有包括她的面對困難的時候，或者有-有事情發生的時候，她都會想辦法去解決，我覺得這個對我來講是一個很好的模範(A05-045)。

小慧覺得對母親有一些遺憾，但是母親過世之後，也無法再為母親做些什麼，然而也因為這樣的狀態，小慧自然的繼續留在家裡照顧爸爸、手足及到家中作客的親戚長輩，無形中代替了媽媽的角色位置，近年來，小慧才驚覺自己似乎是在傳承媽媽的角色。

她不在了，也沒有辦法再為她做什麼，不過我在想，這可能有影響後來我一直留在家裡，然後照顧爸爸、照顧手足，有關係吧！(A05-039)

等於代替她的位置去做這些事，然後譬如說會擔心手足啊！有時候就是盡量去做媽媽做得到的事情，…包括像我那些親戚長輩回來，我都會覺得因為以前媽媽也都很歡迎的招待他們，然後關心他們這樣子，…其實那時候自己不知道啦！這幾年在回頭去看，其實可能某一些部份好像要再幫媽媽再繼續這樣子傳承的做下去(A05-041)。

在小慧警覺到自己帶著母親的角色生活之後，逐漸體會到可以不用把自己弄得那麼辛苦，小慧已經把部份焦點轉向關注自己的內在需求。

我慢慢覺得說，我好像可以不用把自己弄得那麼辛苦這樣子，…這幾年慢慢覺得說世！我有我自己的事情要忙啊！不能都放下我自己的事去配合大家，然後我也會慢慢去試著跟商量說世✓，可能什麼時間做一個調整這樣子(A05-047)。

小慧關注自己的內在聲音，開始嘗試上一些成長課程，幫助自我覺察。雖然，某些時候仍然不自主的扮演母親的角色，至少小慧會反思為什麼這麼做？或者有些事情依然無法放下不做，開心的是自己清楚自己為何而做。

我去上一些課，然後去做一些覺察，然後在慢慢的，可能我也沒有辦法不去做那些事情，可是嗯！我現在比較覺得一比較開心的是說我知道我自己在做什麼這樣子(A05-050)。

小慧終究體悟到每個人都要為自己的生命負責，小慧能做的是從旁協助的角色，更非為了彌補對媽媽的愧疚而照顧家人。

為自己的生命負責這樣子，那我能做的只是協助而不是去改變或者是去彌補這樣子(A05-057)。

五、父親過世

(一) 不苟言笑的父親

小慧在父親的畫像中，以一個紅色的禁止標誌表達從小到大父親許多「不可以…」 「應該…」的社會價值框框限制住她的冒險及保持彈性的特質；父親的個性非常嚴肅，他在孩子面前都無法輕鬆一點，父親只要回到院子，發出開門的聲響，孩子們如同老鼠見到貓一樣驚慌失措，逃得無影無蹤。

爸爸是一個很嚴肅的爸爸，然後我會畫這個就是因為我-在我從小到大的-印象中…對我們有很多的不可以，我們不可以做很多事情，所以我覺得-要去表達那個感覺我就只有想到一個禁止標誌(A06-001)。

那他為什麼在我們面前都不能一輕鬆一點，讓我們覺得-不要那麼緊張啊！

我本來很想把它-畫一隻貓跟-幾隻老鼠，媽媽每次都說我們啊！每次看到他都像那個老鼠看到貓一樣，他只要那個院子的門碰一聲，我們裡面就是就-遭每哩刁奈【台語：好像跑不及這樣】，貓要來了，然後老鼠就要趕快逃跑那種感覺啊（A06-003）！

父親對孝順的解釋是孝之外，還要順從，甚至要做到臉色不能有一絲絲的難色，小慧盡量做到順從父親的要求，即使父親責備時仍然保持一貫平靜的臉色。

他也要求我們…要孝順，他說-不是只有孝而已還要順，順就是順從，而且他說孝順最難的就是…面不可以有難色，他就說-連一絲絲的不高興都不可以表現出來(A06-007)。

除了要求孝順之外，父親亦要求有禮貌、見到認識的人就要打招呼及要有責任感，然而也因為從小被要求禮貌，小慧在人與人之間的應對進退並不覺得困難。

要有禮貌啊！…就是-我們小時候都有被要求看到認識的人就要…打招呼，…就是說沒有什麼困難這樣子，然後還有就是【停留三秒】可能一些應對進對吧！【停留三秒，音量漸小】然後還有-還有一個-一個責任感吧（A06-029）！

父親的教育方式採取連坐法，小時候，小慧常常因為兄弟姊妹犯錯而被處罰，自己沒有犯錯，卻要接受處罰，當然覺得不公平，可是父親的說法「因為你是老大就有責任」，這樣的處境之下，小慧自然地討厭弟妹。

我們小時候也被打得很慘，然後被罰跪啊！什麼都有，然後而且都是連坐法，就是一個錯一起打，所以我小時候有-蠻討厭兄弟姊妹的，因為我常常-被他們害得要一起受罰，然後我會覺得說-不公平，就-明明是他們不對為什麼-我也要被打，那爸爸就會說-因為你是老大你有責任(A06-008)。

小慧受到父親連坐法教育方式影響頗深，即使都已經成年了，小慧仍然對家庭及兄弟姊妹承擔過多的責任，覺得負有照顧兄弟姊妹的責任，甚至兄弟姊妹做錯事，她也覺得必須要負責，一直到現在對自己的言行舉止要求也頗高，這些都深受父親的影響。

影響到我後來就會…對兄弟姊妹要負責任，然後要去照顧他們，如果說他們-有什麼-困難或者是做錯什麼或者是什麼，我都覺得說好像-我也有責任這樣子，【停頓兩秒】對啊！【音量較小】這個部份我覺得影響我很深（A06-009）。

影響比較深遠的喔！包括我-像對兄弟姊妹的一些-責任感啊！對家人-對家庭-那個-我好像-嗯！【停留兩秒】是我沒有辦法-卸下來的責任，這樣子。一直到現在…包括我要-要求自己的言行舉止-之類的，這個我覺得應該-都有被爸爸影響（A06-032）。

隨著年齡的增長，小慧覺察到自己過度承受不需要的壓力與責任，當有了發現之後就會產生希望放下的行為，然而因為已經形成自動化的思維及行動，所以小慧覺得不容易做到放下壓力及責任的目標。

我讓我自己…去背負一些-不需要的…壓力跟責任，…我慢慢就覺得說-去看這個部份啊！那你說-嗯！-有的時候，你還是會【停留兩秒】覺得說-可以放下，可是好像也沒有那麼容易（A06-031）。

小時候的小慧討厭父親的嚴格要求，長大之後，試著以正向看待嚴格要求的生命經驗，接受因嚴格限制可能失去無限冒險的機會，然而，也因為這樣的限制讓自己學習自我規範行為，生命終究處在安全的範圍之內。

覺得說他對我們的那-那麼嚴格的要求，那我們小時候覺得很討厭啊！後來再大一點的時候就覺得說-可是他讓我有的是-就是-知道該怎麼樣去規範我的行為，然後我也沒有去做不應該做的事情（A06-028）。

它可能會讓我【停頓兩秒】有失去一個好像可以無限-的可能，就是那-那個被侷限住了，可是有時候就想說這樣也好，我的-我的-我的人生就是都會-是-安全的，它是-就不會-不會走樣這樣子，對啊！它可能也就不會…發生什麼-什麼一個不可控制的-情況這樣子（A06-033）。

（二）照顧父親生活起居

母親過世之後，小慧承擔起照顧父親的重責大任，由於父親的個性嚴謹、脾

氣暴躁、不擅於表達等特質，小慧在照顧過程中屢屢於心中翻滾著生氣及抱怨的情緒，加上難於捉摸父親何時會生氣，父親生氣時又要做到百分之百順從，也不能面有難色，因此小慧習慣採取壓抑負向情感的方式，仍然盡最大努力以達成照顧父親的責任，這樣的照顧生活真是辛苦。

媽媽過世的時候，你也會覺得說-啊！-爸爸還在你要-孝順他，你要對他好，【邊哭】但是你還是會有很多的情緒很-很多的生氣，然後會有很多的一-嗯！-還是有很多的-對他有很多的一些埋怨啊！抱怨啊（A06-022）！

跟他有時候相處，你會覺得說，你也不知道他什麼會生氣，然後-他會不會覺得你這樣做是OK的或不OK的，因為常常有時候做了，他就又要唸你就覺得說-好那我什麼事都不要跟你講，那好吃的我以後也都不要分你吃了，很討厭這樣子，對啊！【音量漸小】這就是比較一個-相處過程中比較-記憶深刻的一些事情（A06-025）。

人與人之間的相處有時候透過時間的增長而提升彼此了解的機會，小慧因為照顧父親的生活起居，自然增加了相處及互動的機會，父女之間逐漸地產生了比較親密的互動。

比較深刻都是在媽媽過世以後-的那幾年吧！因為跟爸爸的互動是變得比較-比較-算是親密的啦！因為那時候幾乎就是我們兩個人這樣子（A06-036）。

男性普遍被期望理性及堅強，在這樣的社會價值環境中，男性學習到不擅長表達「愛」的感受，小慧的父親就是符合這樣的特性，然而小慧覺得父親終究看到了自己的孝順及乖巧，雖然父親沒有明說，但這樣的看到對小慧而言意義深遠。

爸爸也看到說-我很孝順，我會自己吃剩的，然後把-新炒的菜給他吃，這樣子，我覺得-他雖然沒有明講，但是我覺得-他的看見對我來說很重要。

【哽咽】（A06-027）。

他看到我的-我的-我的-乖巧或者我的付出其實從小一直都有，只是他都沒有把它講出來，那可能是-在那幾年他可能才有一些些的-透露跟表現讓我

知道說他有看到 (A06-037)。

小慧有一次開車載著父親，在車上父親聊起小時候沒能照顧好小慧，讓她的腳生病覺得對不起她，這是父親一輩子中唯一一次有情感的表達歉意。小慧心中覺得謝謝父親的照顧，但是她也沒有明確表達「謝謝您」三個字，而是向父親表達自己過得很好，有車代步不用日曬雨淋、又可以和同學出國玩，這樣已經很夠了，小慧非常不習慣這樣的對話方式，但是聽在耳裡，卻是內心充滿感動，感謝父親願意告訴她這些話。

【邊哭邊說】然後-謝謝他那個部份其實我也沒有明講，但是-我有跟他講過，就是-有一次-開車在路上，然後-爸爸有提到說-他跟媽媽-覺得-最-對不起我的就是小時候沒有把我照顧好，然後讓我腿這樣，那是-唯一一次-爸爸願意這樣子講，啊！【停頓兩秒】我覺得我我很謝謝他們，其實-他們也讓我過得很好，…你們還買車讓我開，我也沒有什麼-受到什麼風吹日曬雨淋的，我還可以出國去玩，那時候他也有讓我出國-跟同學去玩，…我說-其實他們對我已經很好了，我也-我就跟他說-我沒有跟他說謝謝，但是我跟他說-我覺得【停頓兩秒】這樣已經很夠了這樣子，然後-當下我們就沒有講什麼，因為我我們不太喜歡有這樣的對話，但是我覺得【停留兩秒】那時候是覺得很感動，然後我也很謝謝爸爸-願意-告訴我-這些話，當然這些話媽媽常常會跟我講可是爸爸-從來都沒有(A06-035)。

對於父親的過世，小慧覺得沒有遺憾，因為在照顧父親的這五年中，她盡心盡力的照顧父親的生活起居，甚至連打牌至半夜一兩點都是和顏悅色的專車接送。

我比較沒有那麼多的遺憾了，因為-在媽媽過世以後，…當然心裡的埋怨這是沒辦法的啦！但是-盡心盡力這一點我-真的是-很努力的去做，就是他甚至打-打牌到半夜一兩點我都去接他啊！就他電話打回來，-甚至有時候他-他可能十一點就跟你說他要結束，然後你到現場他們-就還沒有打完，我可能都還坐在車上再坐一兩個小時等他這樣子，我也不會去跟他發

脾氣或-跟他說那-那下次你自己坐計程車之類的都沒有啊！(A06-026)。

(三)愛與傳承

國二在台北開刀的小慧，收到父親辛苦賺錢買來的布娃娃小狗熊禮物，小慧非常高興父親願意購買如此昂貴的禮物送她，因為這代表著父親是愛她的，只是不擅長直接表達，這隻意義深遠的布娃娃小狗熊一直珍藏著，因為這代表著父親的愛。

快樂的喔！我只記得我國一二那一年，我上台北去開刀，然後爸爸來看我，然後他居然買了一隻小狗熊給我，那種-布娃娃的，然後-當時來講那個-不便宜，可是他就捨得買給我，然後-我覺得我媽媽也很好，她-她就會跟我們說，啊！就是說爸爸也很愛你們啊！…即便就是說-爸爸很兇啊！…其實他的內心啊！只是他不會表達這樣子，那個狗熊我一直留著

【哭泣聲】 (A06-017)。

從了解父親的原生家庭，小慧進一步清楚父親的成長背景，小慧能夠同理父親不擅長表達自己的情感是因為爺爺早逝，或許父親也不知道如何當個爸爸，這樣的了解與體會幫助她釋懷父親缺乏情感的表達方式。

我覺得他也是一個不會-不擅於表達他自己情感的爸爸，然後後來-我再去上課我也去-去-了解就覺得說因為我-我-我爺爺大概在我爸爸十幾歲的時候就過世了，那我覺得那個可能也會-影響他-不知道怎麼樣做一個爸爸 (A06-018)。

彼此之間都不習慣表達心中的愛，然而小慧心中清楚知道父親是愛她們的，現在回想起來，小慧最想跟父親說的話是「謝謝您」及「我愛您」。呼應了生命回顧學者提到生命回顧功能可以產生與家人重新接觸與連結的機會(Haight, B. K. & Haight, B. S. 2007 ; Haight & Burnside 1993)。

其實爸爸-都很愛我們，他只是-不會-表達-就跟我們一樣，我們-從來沒跟他說-啊！爸爸我們很愛你這樣子(A06-024)。

跟爸爸講喔！-應該是會跟他講說謝謝他吧！還有跟他說-嗯！-我們也很

愛他(A06-034)。

小慧覺得父親對奶奶的孝順及對人的友善是她可以繼續傳承下來的家庭美德；而父親暴躁的脾氣是自己不喜歡的，所以時時提醒自己不要犯同樣的錯誤。

他對我奶奶的孝順啊！這個部份啊！然後-他跟媽媽都對人都很好嘛！這些部份我會覺得說-是我可以去-學習跟-繼續-傳承的(A06-039)。

那可能他的壞脾氣的部份他-他脾氣很暴躁的這個部份，可能就是我不喜歡的地方，那我可能就會【停頓兩秒】…提醒我自己這樣子(A06-040)。

六、天上掉下來的禮物

(一) 老天給的最佳禮物

小慧與已婚的家人同住，日常生活相處時有摩擦，總是讓小慧覺得生氣與委屈，然而，小慧感謝他們生了一個很棒的小孩，這個小孩由小慧一手帶大，小慧將此機緣歸功於公平的老天所給的最佳禮物。

我會想說，…老天也是公平，雖然他的爸爸媽媽有時候也是蠻可惡的，但是他們真的生了一個很棒的小孩，就上帝給我一個很好的禮物這樣子(A07-017)。

小慧面帶微笑，心裡充滿著成就感，散發著母愛的光輝，細數著一張張嬰幼兒時的相片「他就好可愛，我好愛這個小孩喔！(A07-002)。」「他很乖啦！就是琅琅又又V蠟未要緊【台語音大家抱都沒關係】。【停頓四秒】真的很乖(A07-004)。」「我也幾乎是視他為己出這樣子，洗澡也是我幫他洗啊！(A07-009)。」

小慧二十四小時照顧家人的小孩，如同自己的親生孩子般疼愛，不管是感冒需要就醫或參加任何活動，都是由小慧負責照顧。甚至於長大上小學了，學校的活動也都是由小慧代表參加，因此常常出現如同母子兩人身影的溫馨畫面。

我們兩個常常有機會，就是他幾乎都是跟著我，那時候就是我只要出門都

是帶著他(A07-012)。

幾乎就是包括看醫生，然後什麼幾乎都是挖拍出拍入世啊！【台語發音，抱進抱出的意思】，帶他去-去參加活動也是我，然後幫他拍照這樣子(A07-013)。

甚至包括他們學校班上的活動啊！也是我去參加啊！(A07-014)。

小慧得意的敘說著姪子與她親近感人的互動，那就是姪子與媽媽一起走路時不會牽媽媽的手，而姪子卻願意與她手牽手，更願意當她的拐杖。

他跟媽媽走路，他不會跟她手牽手，可是他會跟我手牽手，他說他要當我的拐杖(A07-015)。

另外，有一次小學班親會活動亦令小慧津津樂道，小慧特別將照片帶來訪談現場，其中一個活動是邀請小朋友與自己的父母擁抱及嘴對嘴親親，小慧得意的說只有三、四對母子有親親，她們是其中一對，而且姪子非常用力的擁抱及親嘴，這意味著她沒有白疼這孩子，孩子也真實的以擁抱及親親回饋她。

其中一個活動，…小朋友願不願意跟媽媽抱抱親親這樣子，然後大約十幾對，大概只有三、四對，有抱是都有啦！可是你說親大概就是我們-沒有很多個。那他很願意，就是我們就很用力的這樣子擁抱跟親親這樣子(A07-016)。

小慧認為她盡力照顧好這個孩子，孩子也長得可愛又乖巧，只是孩子的生長曲線大約都在5%左右，顯得比較瘦弱，父親不滿意這樣的結果又擔心孩子受傷，所以，小慧一方面暨害怕孩子受傷，不敢盡情讓孩子爬行；另一方面卻又擔憂缺乏爬行將影響孩子的身心發展。

可是那時候，我帶他也帶得就是也是很可愛啊！然後他就覺得我都沒有把他帶好，他好瘦好輕(A07-001)。

他的生長曲線都是在-比較百分之五那裡而已，就比較瘦小。可是我是覺得那時候我也很害怕說，沒有就是很讓他盡力去爬啊！或者去走啊！這樣子，依巉就ㄍ一ㄚ依去受傷世啊【台語發音，害怕受傷的意思】！【停頓

五秒】，就還蠻可愛的(A07-006)。

(二)自我成長

姪子上小學時，學校老師都直接邀請小慧參加學校的活動或成長課程，小慧覺得參加這些課程是自我成長的契機，甚至她也願意自費參加課程，小慧回想當時有一堂父母效能的課，讓她重新檢視自己與孩子的互動首重傾聽而非要求；及留意表達自己想法時的用字遣詞，以創造雙贏的溝通模式。參加這些課程原本都是期望能夠增加教導能力、陪伴孩子成長，最後發現受益最多的是自己的成長。

他們都直接跟我說：小慧阿姨，…我們學校有…活動喔！然後我就會出席，包括像這個課程，然後我也自費去參加。…覺得也是很好的契機，因為去上了課，然後重去-重新去檢視。因為我記得上了第一堂課是…父母效能訓練，…你要去傾聽，…表達自己的想法，而不是去要求，你開始重新檢視自己的用詞跟你的-你的想法，然後到後來是雙贏吧！(A07-018)

陪著他成長，原來你會去想說我去上這些課程，我是要來教導他、我可能是來如何帶他，然後來就覺得說反而是讓自己再重新成長，就是我重新去回顧嘛！(A07-019)

陪伴孩子成長的過程促進了小慧的成長改變，這些改變包括與人相處互動的能力及處理生活瑣事的應變技巧。

我也有發現就是說可能對我自己最大的改變還包括說，我可能在跟他的相處互動上，還有包括在我後來的一些生活處理，覺得都很有幫助(A07-020)。

小慧提醒自己切莫將父母帶給她負向的成長經驗再一次世代傳遞給下一代，比如父親的嚴格要求、不擅表達及嚴肅等特質，小慧均盡量避免重蹈覆轍，因此創造了彼此的親密互動。

對待這個孩子上面，你就，我會提醒自己就不要再重蹈我爸爸媽媽的-走同樣的路這樣子。所以我覺得這個也是讓我可以跟他感情這麼好，然後

我們互相很緊密吧！(A07-023)

教養及陪伴孩子成長的過程，小慧體會到人世間唯有父母對孩子的愛最無私及毫無保留。一般父母對孩子的愛都很深厚，孩子對自己的父母反而不見得有深厚的情感。

就感覺說-嗯！我們好像對父母的孝心都很難-ㄟ！就是我覺得ㄟ！世一人世間上就只有父母對孩子的愛是最無私、最沒有保留的(A07-011)。

接受訪談時孩子已是青少年，在小慧心目中他就是個可愛的小孩，這一路陪伴長大的歷程，小慧覺得最大樂趣就是看著他一天天長大，感受到生命真是奇妙。

最大的樂趣是…看一個小孩這樣子長大，就覺得他那時候真的好小好可愛喔！然後現在長大了這樣子，然後開始慢慢有他自己的一個想法啊！…覺得…生命很奇妙這樣子(A07-024)。

孩子漸漸長大了，有一些自己的想法及開始學習獨立，小慧也擔憂自己會有失落感，這也是普天下媽媽的共同經驗及代價。但是，小慧逐漸正向看待彼此共構的整個生命發展歷程，沉醉在過去的滿足幸福、現在的快樂及未來的期望。

當然也會覺得捨不得，會有一些失落跟擔心嘛！(A07-025)

真的這個孩子帶給我快樂真的是多過於那些啦！(A07-027)

(三)憶念母恩

藉由教養及陪伴孩子成長的歷程，小慧重新回顧自己與父母親的關係，同時親自經歷養育孩子的寶貴經驗，因而更能體恤父母當年的用心與擔憂。

看到童年的時候，像爸爸那麼嚴格的對待我們啊！然後就是去還要檢視跟父母的關係啊！我覺得這個都很重要(A07-021)。

可以說…比較能夠體會到說父母當時對我的用心跟擔心嘛(A07-022)！

那時候聽媽媽講…不是很能夠理解那種感覺，可是帶他以後我就可以知道說：啊！-那個很辛苦，因為當他生病感冒的時候就已經很心疼，更何況

如果他今天生了一個重病(A07-030)。

小慧回想母親過世之前曾經向她說，她小時候很難養育，嚎啕大哭整個晚上，讓她三天三夜都無法睡覺，甚至開玩笑的說耳朵需要開刀也是被她這樣哭出來的。其實最痛苦的磨難是在聽到醫生診斷出小兒麻痺及可能一輩子臥床，真是身心受重創，一夜白髮。

媽媽就說我那時候也很難帶，…甚至那時候她耳朵後來不好都是因為我，被我哭出來的，…我那時候都是嚎啕大哭，哭到她那樣子三天三夜不能睡，然後就覺得說：啊！-我好對不起我媽媽喔！…她就說她那時候真的是一夜白髮，她就整個那個一聽到那個醫生宣布的時候，她說她整個崩潰(A07-028)。

小慧心裡懷著感念母親的心情，回憶六個月時生病，醫生曾經向父母交待醫囑，這個孩子就算救回來可能是一輩子在地上爬行或終其一生躺在床上。父親因而曾經考慮是否放棄救護，然而母親堅持表示如果她躺一輩子，我也願意照顧她一輩子，講到母親對「愛」的堅持，小慧感動得哭泣起來。

我媽媽就跟那醫生說沒有關係，她真要躺一輩子，我也照顧她一輩子【啜泣】(A07-029)。

七、家人相處的困境

(一) 衝突不斷

小慧認為與家人之間的衝突主要原因都是為了錢，家人結婚後住在家裡，父親認為已經有工作，就要負擔家庭責任，因此希望他們每個月拿出 5000 元貼補家用。

ㄣ！如果想到我們之間有比較不愉快，比較爭執的事，我覺得大部分都是為了錢。錢很重要，也表示戰爭很激烈，很都時候都是為了錢(A08-001)。那個時候住在家裡，爸爸就有要求他們水、電啊！其實爸爸是覺得你已經

有工作了，就要對家裡負一點責任，每個月要拿 5000 元生活費給我們這樣子(A08-009)。

父親過世之後，家人表明不願意再負擔 5000 元，小慧爽快答應，但之後有些後悔，因為權利放出去之後就收不回來，況且家庭生活用品都是她購買，更是忽略了分攤家用支出也是對家庭的負責與尊重。

爸爸過世之後，他們就表示有點不再想要再拿這個錢，我也不懂得說，妳一放開那個權力你就收不回來了，就說好啊！不要就不要，問題是住家裡，吃啊！喝啊！都是我在用啊！我會買很多家庭用品，就那個時候沒有去想到分攤，也是他們對家庭的一種尊重跟負責任的態度，沒有想到這個(A08-011)。

父親過世時靈堂設在家裡，依照台灣一般習俗，家人回來都會在靈堂前上香向往生者問安及表達追思，但是，同住屋簷下的家人竟然表示不願意上香。

爸爸過世了嘛！他是家人，…告別式之前，在家裡大概有一個禮拜，有一個靈位，照理講他下班回來，…葬儀社的人說家裡的人，每天回來就給他上個香說，我回來了，這樣子。…我就說 XX 師父有說，你就跟爸爸上個香說我回來了，他說不要(A08-005)。

小慧回想這件事仍然覺得難過，因為，小慧認為並非宗教信仰不同，而無法上香，對小慧而言不願意上香意味著對長輩的不尊重，因此回想起來心情特別沉重。

當我回想起來，這件事情還是讓我蠻難過(A08-006)。

並不是你做不到，感覺那個意義就是你沒有尊重長輩嘛 (A08-007)！

幸好，告別式當天家人依習俗穿上孝服配合整個儀式的進行，讓小慧稍微覺得欣慰。

可是後來他好像也覺得說必須要去做這件事情，那天他是穿著孝服，整個儀式過程都有照著做(A08-008)。

小慧義務幫家人照顧小孩，因兩人的教養態度明顯差異，家人常常緊張於

小孩受傷，所以時常質疑小慧為什麼孩子都會撞到紅紅的，這些質疑讓小慧常常感受到緊張的心情，而小慧覺得剛學會走路的小孩這是正常的狀況。

家人就開始，比如說小孩子有時候撞到，ㄉ！大姊他這裡為什麼撞到紅紅的，他就是跑跑跌下去就紅紅的啦↓！↗啊！小孩子又沒有關係，等一下就好了啊！他就你要小心一點啊！所以我那個時候帶他都很緊張 (A08-014)。

因為常常被家人指責未照顧好孩子，自己心理也會產生緊張情緒，養育者過度的焦慮對小孩的教養是不利的，小慧懊惱害怕孩子受傷被質疑，反而限制了孩子的探索與發展。

常被指責啊！常被說我都做得不好啊！什麼的↘(A08-002)。

所以我覺得我有一點點妨害到這個小孩子的發展，因為你捨不得他到處摸索，怕他受傷啊(A08-015)！

(二) 因應之道

人與人之間若能找到彼此接受的相處模式，就能減少不必要的衝突，小慧認為住在一起的家人應該互相體諒，期望能找到一個和諧的相處模式，然而家人不願居中協調，所以小慧覺得生活很辛苦。

找一個相處模式，不然還蠻辛苦的啦！請親人去溝通這樣的事情，她都會覺得唉呀！隨便啦！…不愛去管這種麻煩的事這樣子。我覺得住在一起，其實應該都要互相體諒(A08-004)。

小慧對於家庭的付出及努力不被家人看到，令小慧覺得受到委屈及生氣，心想那我就到外地一段時間，看看我不在的日子，你們有沒有些什麼不一樣？結果小慧自己覺得在外地停留三個月時間太短，相處的問題並沒有因離家而自然解決，只是印證水電費都是基本費。顯然小慧不在家裡，世界依舊運轉，家庭生活照樣運作。

我會去離家到外地三個月，剛好也覺得我要離開這個家，我要讓你們試試看，有沒有人在家幫妳的忙，那個感覺有什麼不一樣，那三個月太短了【呵

呵】但是我也給他說我在不在水電是一樣的，並沒有說我不在，他們水電就不一樣，這可見是我在不在家都是一樣，這就是我們一起共用的 (A08-016)。

回來之後，小慧開始反思一切的改變必須靠自己轉念來調整，否則每天的生活處於難過、生活品質差的狀態；另外，這一段生命經驗動搖了小慧看待人的期望視界。

我在想說，我如果不調整自己，我每天都會很難過啊！\不如就我自己改變囉！然後我也覺得說，…我對人會有一點點失望，可能就是這樣子 (A08-017)。

「父債子還」是小慧轉念的方式之一，她覺得家人刻薄，他的兒子卻是個貼心的孩子，所以之後會加倍還給她。

我已經會想父債子還這句話，我突然覺得整個很開心，就放下了。他對我這麼苛刻，之後他兒子就會加倍還給我，我覺得他那個兒子【呵呵大笑】真是上天送給我最好的禮物，他是個很貼心的小孩(A08-021)。

每個家庭都有自己的家庭規則，家庭規則可能深深限制了家庭成員的自主性，小慧在家的慣例是她煮完晚餐之後，必須將碗筷飯菜擺好，添好飯量，大家就定位，父親動筷子之後大家才一起吃，這樣的習慣一直到父親過世之後，小慧仍然維持這樣的家庭規則，但是，其他家庭成員不見得願意繼續維持規則，反而只是享受添好飯菜的既有權益。

有一些真的是以前的習慣，爸爸在我們都要幫忙把碗筷飯菜擺好，飯要添好，大家就定位，他動筷子我們才一起吃，這個習慣就是從以前一直，包括你知道每個人的飯量，所以你都要添好，到現在就是變成如果你不把它分配好，就會變成麻煩(A08-028)！

小慧漸漸覺察到自己如同扮演媽媽及傭人的角色，覺察之後，小慧嘗試著釐清彼此的界線，也增加了婉拒的應對技巧。

你覺得你在扮演什麼角色啊！媽媽啊！傭人啊【呵呵大笑】(A08-027)！

現在我越來越分清楚，當然有時候我會願意，我可以我就去做，太那個我就跟他們說，你們自己去弄這樣子(A08-023)。

小慧了解與家人的相處模式已定，不容易改變，況且也吵不贏她，小慧習慣儘量不理會她，隔一段時間，她就好了。若小慧覺得很生氣，無法靠漠視轉移注意力，就會打電話給高中好友群輪流宣洩情緒，或者在心裡默念十次瘋婆子，心情就能慢慢平靜下來。

大部份我都忍下來，因為你跟她吵也吵不過她啊！然後越吵越難看啊！她會包括以前的也拿出來吵啊！就是翻舊帳啊！我也很不習慣跟她吵這樣子，第一我吵不贏她，第二她翻一些我記不得的事情，所以大部份我也都算了啦(A08-029)！

現在是已習慣了，因為那個相處模式就是這樣，如果不理她，她等一下就會好嘛！如果不是很生氣，我也不會打電話，如果沒有就心裡默默唸十次瘋婆子就好了(A08-030)。

彼此生活在一起又無法找到和諧的相處模式，演變成住在同一屋簷下，然而彼此的心更加疏離冷漠。另一方面，小慧嘗試著將注意力轉移到自己比較想做的一些事情上。

這樣的生活方式對我的影響【停頓 10 秒】對他更冷漠而已啊！我們可以好幾天不講話，連打招呼也沒有(A08-033)。

我現在也做一些，我自己想去做的事情，我也去做了啊(A08-032)！

既然相處不愉快，爲何還要住在一起呢？其實小慧心理仍然渴望有個家的感覺，更期盼能和平相處，大家住在一起至少有個如同室友的伴，又各自擁有獨立的空間。

我害怕一個人住，我也不願意一個人住啊！總是住在一起有個伴啊！反正你就覺得，有時候就像室友一樣(A08-019)。

大家可以和平相處啦！我的重點是其實我不願意自己一個人住啊！嗯！

就是有一點比較委屈求全的感覺啦(A08-031)！

(三) 溫厚善良

小慧是個善良貼心的人，雖然與家人相處上有許多摩擦，但是，當親家中風，需要每天進行復健，小慧願意將房間讓出來供親家住，一住就是兩三、個月，小慧沒有任何怨言。

我親家中風，來家裡住了兩三個月，因為每天要做復健，我也說好啊！我就把房間讓給他，我到小孩的房間睡(A08-024)。

小慧難過的回憶著爸爸回大陸探親時腦溢血意外死亡，當時受到許多親友的幫忙，小慧感恩之心直接回饋到親家身上，總是爸爸嘛！這個忙是可以幫得上的。

因為我覺得也是爸爸嘛！他有困難—【哭泣】可能這個也有覺得說，爸爸那個時候在大陸過世，受到很多人的幫忙，那我覺得這個忙是我們可以做得到的(A08-025)。

媽媽本意是打算將兩間公寓均留給小慧，小慧願意分享一間公寓，所以現在住的公寓是手足共有，因為小慧實踐爸爸說：「這是大家的家。」

我們現在住的公寓，我媽媽那時候也說就給我就好，因為她們倆個會嫁人嘛！我在想，我的父母潛意識裡也認為我嫁不出去吧！【呵呵大笑】那就住啊！住啊！住一間用一間都有了，是我自己覺得不願意，好像就我們共有的公寓，因為我爸爸也說這是我們的家嘛(A08-018)！

小慧雖然生氣家人對錢的計較及看不到她對家庭的付出；亦無法體諒她行動不方便。然而，這一段生命發展經驗讓小慧學習到尊重別人的生活的方式。

最生氣…那種對錢的計較，對我的不夠體諒吧(A08-020)！

學到去尊重別人的生活的方式吧！就是調適自己啊！你也不能要求別人要跟你有一樣的想法，或者是他可以看到你的付出啊！你就做你自己可以做的，你自己願意做的，這樣子。也去站在別人的立場想說，就是去尊重他啦(A08-034)！

叁、小結

隨著時間流轉及個人心識發展，正向生命重要事件可能帶來某些新的困境；而負向生命重要事件則創造面對困境的心理成長機會，帶來新的體悟與學習。因此，正向或負向生命重要事件對個人生命發展之經驗價值都是重要的。

小慧經歷罹患小兒麻痺，此經驗形成母女情感深厚，媽媽的愛是她面對壓力與挫折的力量來源；國小時期性騷擾生命印記動搖她對人的信任；然而高中時期認識一輩子的知心朋友，讓她感受是被接納的，且不因罹患小兒麻痺而覺得是個累贅，能保有為人的尊嚴；母親是小慧生命中的重要他人，感念母親一輩子都很辛苦，母親的善良、樂觀、熱心及面對困境積極想辦法解決等特質是她學習的典範；面對嚴肅、無言的父親，小慧覺得發展歷程習慣性承受過多的壓力及責任，也限制其冒險與保持彈性特質之發展；與家人同住，常因生活習慣與經濟支出而有摩擦，總是讓她覺得生氣與委屈，然而小慧渴望有個「家」的感覺，因此，寧可委屈自己而期盼家人和諧相處。但是，小慧感恩其小孩由她細心呵護長大，常出現兩人形同母子的溫馨畫面。透過教養歷程幫助她重新體驗童年和生命價值，亦讓她更能體恤父母當年的用心與擔憂。

小慧歷經生命洗禮之後，致力維持「人與人」關係、家庭系統之和諧、轉化自己的負向經驗為身心靈成長動力及體察「做自己」的重要。

肆、研究參與者回饋

研究參與者回饋研究者對於生病事件之文字描述非常貼切於她的經驗，因為媽媽的愛一直是受訪者的支撐，也是面對疾病的力量，能夠樂觀生活；對於性騷擾事件之描述貼切於她回顧的經驗，主要是可以勇敢的說出來，有釋放的感覺；高中好友群的敘述亦貼切她的經驗，因他們的關懷和陪伴非常重要；而

研究者描述母親過世之經驗非常貼切，研究參與者覺得如果沒有媽媽就沒有她的存在；父親過世的描述亦符合她的真實經驗，因為與父親的相處，學會許多應對進對，也學習了解父親的困難；對於姪子走入她的生命經驗描述是貼切的，因為藉由養育過程讓自己的生命重新成長和學習；家人相處困境的描述亦貼切於她的真實感受，即為了能與家人同住，體認必須有些犧牲和退讓。(附錄六)



第二節 小慧生命回顧的經驗

本研究之目的係探究研究參與者依生命發展週期之生命重要事件進行生命回顧之經驗，經由生命回顧歷程所獲得之文本，透過主題分析法得到四個主題，向內看到自我、蛻變中的生命、重構生命經驗及未來希望相隨。

壹、向內看到自我

本文透過生命敘說與回顧，讓研究參與者得以重新整理自己的內在生命及傾聽自己的內在聲音，逐漸看到真實的自己。

一、過去生命經驗情緒的覺察與表達

生命回顧以此時此刻的心情回想往事，這些往事往往涉及未解決的自我衝突或與重要他人的關係，未解決的事件總是讓人心中存在著一些感覺，這些情緒常常圍繞在失落的、哀傷的、受傷害的、憤怒的、怨的、焦慮不安的、罪惡感的以及被拋棄的感覺等等 (Corey, 2001/2006; 蘇完女、吳秀碧, 2003)。O'Leary 與 Nieuwstraten (1999, 2001a, 2001b)視覺察為認知與情緒的過程，當事人透過覺察過去生命事件，並適度的表達情緒及想法，即能夠提升當事人發展自我責任，而何長珠(2009a)所提出之「心理治療/能量轉換歷程」亦首先強調當事人適時表達的重要。

情緒是個人內在真實的感受，無價值對錯之別，倘若我們能夠接納自己的情緒，情緒就只是情緒，無關個人的存在尊嚴，所以，不用害怕負向情緒的存在，而是體驗它並學習與之共存，情緒有自然流露的出口，情緒自然地就能夠緩解。

本文小慧探索「性騷擾事件」、「家庭秘密」、「母親過世」、「家人相處的困境」等事件之情緒與表達。

小慧回憶因罹患小兒麻痺需要手術及復健治療，於國小二、三年級獨自住在台北某醫院。院內平常照顧院童的工作人員(即小慧心中的大哥哥)，某個星期六，利用院童觀賞影片之便，藉由給糖果的名義誘騙年幼的小慧，企圖對其進行性騷擾（性侵害），雖然她機智的幫自己逃過這一劫，然而這段生命經驗卻讓她在心中埋下複雜的情緒，而對侵害者主要情緒是生氣（憤怒）。

對那個大哥哥的感覺是…【停頓三秒】世！有點不能原諒耶！不能原諒是那個情緒是…生氣呢？還是憤怒呢？【停頓三秒】我覺得應該是生氣（A03-019）。

Jenko、Gonzalez 與 Alley(2010)生命回顧主要基於治療關係，提供安全隱密的舒適空間及以好奇、尊重、不評價的態度顯示對當事人生命故事的尊重，因此，當研究者以人本接納及提供安全氛圍的回顧環境時，小慧進一步自我探索，覺察到之前未曾發現的難過情緒，在生氣的背後隱藏著更深一層的難過情緒，難過自己面對困境時孤立無援，心中的恐懼與害怕吞噬幼小的心靈，因為擔憂媽媽操心，不敢告訴媽媽以尋求協助，只能獨自默默承受恐懼。

嗯！【停頓七秒】然後剛剛再問的時候，不知道，突然覺得有一點點難過的感覺(A03-013)。

塵封已久的生氣（憤怒）情緒並不會自動消失，它反而會隱形的出現在生活中不斷干擾著我們的生活，如小慧看到性侵害社會新聞事件，就會特別莫名的生氣，小慧終於有機會說出她對那位大哥哥的厭惡與想法。

我會跟他說你真是一個差勁的人，太可惡了【語氣中充滿著厭惡之意】【停頓四秒】完全都沒有考慮別人【停頓兩秒】，而且不應該用騙的，還用-還講的那麼好聽，結果做的事情那麼可惡（A03-021）。

母親在過世前三年告訴她一件不為人知的家庭秘密，這件家庭秘密就是外婆過世之後，當年十幾歲的媽媽被外公要求滿足其性需求，家庭秘密往往涉及醜陋的一面，醜陋的一面讓我們無法與平常的價值相契合。人面對醜陋最簡單的生存方式就是逃避，小慧在 21 歲知道這件家庭秘密，在進行生命回顧時第一

次談到此事；當然另一方面阻礙她談論此事件的主因是「晚輩論長輩是非」的社會倫理道德壓力。衝擊自我價值又不能說出的秘密是極痛苦的經驗，最終小慧選擇面對並表達對外公殘忍行徑的不滿。

我覺得說，她是自己的孩子耶！自己的女兒，他怎麼會有這麼，這麼殘忍的要求跟想法，然後她不願意，他就是把她...媽媽說小時後被打得很慘，然後我們一直都不知道為什麼，後來才想應該有一部份也是這個原因吧 (A05-016)！

母親是小慧生命中的重要她人，母親癌症末期需要氧氣筒隨時提供氧氣，當時小慧無法體會喘的痛苦，反而常常希望母親再忍一忍，現在回想起來覺得很殘忍。

她會有氣喘不過來的狀況，...租那個氧氣筒供她每天都要帶著【停頓一秒】...，然後她有時候會覺得很喘，可是...我們都還會覺得說應該沒有那麼不舒服，你應該要忍一忍。我覺得對她很殘忍，沒有去體諒到她的不舒服(A05-032)。

小慧懊惱國中在台北住院時，母親辛苦搭夜車北上探望，自己卻因為已經與人約好要出去玩，而單獨留下母親在醫院枯等一整天，回顧此事覺得很懊悔。

國中【停頓六秒】...我去台北住院的時候，她來看我，那她很節儉啊！然後她都會坐夜車又可以省住宿費，然後又很辛苦...。【停頓四秒】然後有一次我為了想-已經答應別人，要跟別人一起出去玩...，然後我叫她在那邊等我，自己跑出去玩，這個也是我覺得很後悔的事情(A05-037)。

小慧與家人同住屋簷下，但是生活價值觀及共同分擔家庭支出的看法上存在著許多差異，彼此情感的糾葛一直難於改善，小慧在回顧此事件時表達她最常出現的情緒是生氣與委曲。

這個臉部的表情，就是生氣啊！不高興。我覺得非常委屈(A08-003)。

向內看到自我首在自我覺察，透過生命敘說回顧過去的生命經驗，使內在負面情緒得以具體被看到、被覺察，而有效的情緒宣洩與釋放讓情緒有流露的

出口，自然獲得緩解。

二、情緒宣洩與釋放

Reich 認為生命能量與壓抑，同時影響生理及心理；人們的身體會儲存他們的情緒記憶，並透過肌肉緊縮與身體盔甲(body armour)的形式累積他們對這些記憶的防衛 (Clarkson, & Mackewn, 1993/2000)。小慧在性騷擾事件上累積壓抑許多情緒，這些情緒隨著訪談的投入及陶土的捏製逐漸浮上心頭，再逐一的宣洩出來，當然小慧選擇願意面對挑戰是重要關鍵。

小慧在性騷擾議題係以陶土創作一個人的臉型代表受害者是戴著偽善的面具，作品完成之後，澄清小慧當下最想做些什麼，或說些什麼話？小慧毫無猶豫的拿起臉型陶土急迫的撕裂成小塊狀，並握拳搥打 5 下，研究者探詢 5 下是否具有特殊意義，她喘息著說沒有力氣了，這樣就可以了。這個過程意味著將受害者碎屍萬段，更代表當初沒有反擊的完形，就如同 Imes、Clance、Gailis 與 Atkeson (2002) 相信當事人的未竟事務將以某種形式等待著(hang around)，直到當事人找到象徵性的儀式或是在真實生活中能將之完形。

回顧歷程以研究參與者之福祉與利益為主要考量，並應真實呈現回顧進行的狀態。如小慧將陶土撕裂後，突然發現，依之前的慣例，還沒有照相，研究者立即回應沒有關係。

那我就把【研究參與者將陶土面具一塊一塊撕裂，並握拳搥打 5 下】可是還沒有拍照耶！就覺得這樣子的人應該要被碎屍萬段!...【思考四秒】開心過癮【停頓十二秒】 (A03-022)。

碎屍萬段之後對你的意義是...【停頓六秒】至少我可以就是-有一點反擊的感覺，【停頓兩秒】因為-後來我都還有見過他的面，可是我都沒有勇氣跟他說：「你當年做錯事情，然後我還記得 (A03-023)。

對小慧而言「撕開」這個動作意義深遠，其一，意味著撕裂受害者偽善的

面具；其二，象徵說出多年憤怒的感覺。在這個撕裂作品歷程中，研究者最需要做的是尊重與陪伴，尤其研究者又是男性的角色，因此必須留意情感轉移之可能性。

我可以【停頓三秒】我可以撕下他那種-面具，他的那種偽善的那種(停頓一秒)外表(A03-032)。

這個撕開【停頓三秒】重要的是在【停頓七秒】一直是我那時候就是沒有辦法說出口的，說：「其實他-他是一個壞的-壞人，他是會欺負小朋友的人。」當時我都沒有辦法跟別人講，所以撕開面具【思考四秒】對我的幫助【停頓三十秒】至少這麼多年來我沒有辦法說出來的話，就是可以這樣子做出來(A03-033)。

在性騷擾的經驗裡，小慧經驗到自責的情緒，責怪自己沒有看清楚侵害者的真實面貌，似乎發生這種事是自己的責任，而隨著自責情緒的說出與宣洩，小慧告訴自己透過這一次的經驗學習到不喜歡或不舒服時，就不要盲目順從去做這件事。

自己的那個自責，嗯！—【停頓十二秒】沒有關係啊！因為那麼-那時候那麼小，也就沒有辦法啊！【停頓兩秒】，也沒有辦法堅持，【停頓三秒】學一個經驗懂得就好了，如果覺得不舒服，覺得不喜歡就不要去做【停頓十秒】(A03-024)。

然而，進一步探索卻發現自責情緒與父親的教養方式有關，來自於父親從小就教育她如果發生什麼事，都是自己做得不過好，這樣的覺察有助於自責情緒的釋放。

跟自責會有會有什麼樣的聯結，跟我的自責喔！【停頓八秒】，我的自責應該都比較來自於【停頓一秒】我爸爸吧！就是如果是好像有點習慣，就是如果什麼事情的話，他總會覺得是我們自己沒有做好(A03-46)。

說不出口的情緒是一種莫名的壓力，說不出口可能出自於不符合社會價值的框架；或害怕社會污名化的烙印，何長珠(2013)曾說過當我們越討厭、抗拒

某些負向經驗時，反而我們會更執著及無法超越它，即使消耗雙倍正向能量來解決問題，但是問題仍然存在，最終我們能夠使用的正向能量就更少。當人無法接納自己的缺陷，總是希望做些努力消除這個討厭的負向經驗，此時就會產生一個相對的反作用力。甚至當人越積極想消除負向經驗，在這種情況下，個人將主觀覺知到負向事件勢力越加龐大，即感受到事件非常嚴重到非消除不可之狀態，如此，反而需要付出雙倍的正向能量。唯有打從心底接納自己的錯誤和缺點，那個錯誤和缺點才有可能消失，當我們接納的時候，我們就會產生「我就是這樣的人」，因此，要解決問題的最好方法是幫助自己真正接納自己的負向經驗。而陳金定（2007）亦發現當事人若能適度表達情緒，將減緩當事人主觀的壓力經驗。因此，當小慧說出在性騷擾事件的各種感受之後，自然的就能夠釋放一些負向能量，或者說無需再耗掉雙倍的正向能量來對抗抗拒，同時釋放負向情緒的過程中，提高正向情緒能力，因此，小慧覺得輕鬆許多。

正面學習到的喔【停頓十二秒】！就是後來其實把它講出來以後，覺得是比較【停頓兩秒】以前它當它-就是沒有辦法講出口的時候其實是更多的一些-一些壓力跟不舒服吧！然後到後來可以講出來以後，就覺得好像也有比較輕鬆一些(A03-040)。

整個性騷擾生命重要事件之陶土創作及訪談過程，令小慧印象最深刻的是「撕裂」這個動作，這也回應前述「撕裂」對小慧意義深遠之討論。

今天最深刻的部份應該是-最後把它-撕開的那個部份，嗯！一對我的意義

【停頓六秒】我覺得有比較-比較-比較-平衡舒服的感覺(A03-031)。

在「生命河流」回顧統整的時候，小慧重新看到之前的破裂陶土照片，覺得情緒沒有之前那麼生氣，驗證生命回顧過程本身即能達到情緒宣洩與釋放之功能(Haight, B. K. & Haight, B. S. 2007 ; Haight & Burnside 1993)。

我覺得再看這張圖，當時候的那種情緒有比較平復啦(A09-003)！

在生命回顧一年之後的訪談，小慧特別強調每一次的訪談都能夠達到宣洩情緒的作用，特別是能說出並宣洩掉那些負面的情緒，這也印證了生命回顧創

始學者 Butler (1963) 認為生命回顧是自然發生的一種普遍心理過程，特點在於逐步恢復對某種過去經驗的意識，特別是尚未化解之衝突的再現。

這個應該也是每次的訪談，我覺得也有一些情緒的宣洩嘛ㄟ(A11-034)！

怎麼形容比較具體，就是你有很多不開心的事情，然後講出來，釋放的感覺(A11-037)。

小慧的生命回顧經驗中，「講」對她而言是重要的，講出即意味著將不好情緒宣洩掉，這樣的經驗驗證了 Ando 等人(2008)所強調治療師必須具備良好的傾聽技巧及態度，因此回顧者最需要的是帶著好奇心專注傾聽的聽眾，而 Jenko、Gonzalez 與 Alley (2010)在說明治療關係的要素時亦強調專注於面對面交談的重要性。

我覺得是講的過程，我覺得講對我來講還蠻重要的。就是那種講出來，然後你覺得宣洩了，一方面就是好像是把不好的宣洩掉了(A11-038)。

透過回顧表達生命的負向經驗，讓情緒得到宣洩與釋放後，人才有能力看到多元樣貌的自我。

三、回顧中自我及角色的覺察

中年人已經走完四分之三生命旅程，回首往昔生命重要事件，就如同 Cohen 於 2005 年提出中年重新評估的概念，即人往往四十歲之後開始重新定位與評估自己，希望掙脫以前的壓抑或束縛，開創新生命，也在探索與評估中帶來新的視域（引自洪櫻純，2009）。而國內學者黃有志(2005)亦提到透過中年回顧

（midlife review）內省自己的過往生命及價值，並為未來的生命找到新的定位與存在意義，則中年期反而是心理發展的轉捩點。Birren 與 Deutchman 於 1991 年整理以老人為主之 22 篇生命回顧的研究，發現生命回顧能夠提升更清晰的自我角色、增加自我了解及提升生命意義感等功能（引自 Kunz & Soltys, 2007）。

小慧在生命回顧的歷程中，看到自己「因為罹患小兒麻痺而影響婚姻」、「性

騷擾事件憤怒情緒仍在並影響安全感及對男性的信任」、「對外公的矛盾情緒」、「對母親的愛與遺憾」、「對父親與權威者的害怕」、「對姪子長大的放手」及「無形中繼承母親的角色位置」。當小慧能夠看到自己的多元樣貌，除了回顧此生命重要事件對她的影響之外，亦幫助小慧思考如何掌握接下來的後半段人生，生命要帶領她轉向何方。

小慧回顧生病事件對其之影響時，她看到自己在感情方面比較保守，堅持身體殘缺亦不失做為一個人的尊嚴，寧可尋找真愛而不是隨便當別人愛情的替代品。

包括對-像-生病-腳生病對我在感情上面我會比較保守比較【停頓兩秒】
比較不敢去碰觸是為了要保護自己嘛(A10-020)！

小慧在性騷擾事件回顧中，覺察自己的憤怒情緒仍然存在，亦看到自己的恐懼與害怕，這一段生命經驗甚至影響她存在於這個世界上最重要安全感，當人缺乏安全感的時候，往往在日常生活中或某些特殊情境就容易反應出過度的小心。

對自己的了解就是說看到比較-平常我-沒有去注意到的，包括像說-ㄟ-小時被欺負的那個憤怒啊！其實是還在的嘛(A10-019)！

...難過自己【小聲的說】，我覺得那個可能後來都會影響我，就是嗯！
—會有些-就是蠻大的一個沒有安全感的感覺吧！【停頓七秒】因為我後來想-到我覺得我後來有一段時間我很害怕，我都會就是會盡量讓自己很小心，不要自己一個人，因為就很怕再碰到他，然後儘量就是跟大家再一起(A03-014)。

小慧從媽媽口中聽到外公醜陋的一面，知道外公曾經要求媽媽滿足其性需求，這震撼的家庭秘密，令她難於與小時候特別疼愛她的外公相連結，並感受到對外公充滿著矛盾的情緒。

後來再看到外公的照片，其實就是有比較很多的情緒啦！會有比較矛盾的情緒【受訪者提起外公，語氣又開始低落】【停頓四秒】因為小時候就感

覺他最疼我們，也很照顧我們(A05-021)。

小慧的父親是不苟言笑的典型爸爸，嚴謹、不擅長表達情感及許多的限制，在這種成長背景長大的小慧，她將對爸爸的害怕，類化到權威者及長輩。然而，當小慧能看到自己對權威者特別害怕的原因可能與父親有關，她也開始具備冒險學習克服此一障礙的勇氣。

讓我-在後來再去學習我-了解到自己對權威-對長輩的那種-不會有-會有一些-ㄟ-害怕然後就是我要去學習面對突破的這樣子(A06-041)。

小慧看到自己與姪子相處上有比較多的擔心，擔憂的背後其實反映出小慧放不下這個孩子，這份理性幫助她覺察到，如果自己有好的生活品質，姪子的整體生活也會過得更好，因此她選擇相信孩子有能力面對自己未來的人生，她學習放下對姪子的擔憂，選擇對雙方都比較健康的相處模式。

包括對小朋友的放手啊！我覺得-他在長大，…覺得-很擔心他，…可是我覺得那個其實只是自己捨不得放手的啦！我有-看到這個部份，然後我覺得-我如果能夠把自己過得更好，他也可以把自己過得更好(A10-029)。

相信他有這個能力，他可以自己去面對，因為-ㄟ-之前會-總是會幫他設想一些-然後會擔心會去保護他嘛(A10-030)！

小慧發現對母親有一些遺憾，但是母親過世之後，也無法再為母親做些什麼補救，然而也因為這樣的生命狀態，小慧自然的繼續留在家裡照顧爸爸、兄弟姊妹及親戚長輩，無形中代替了媽媽的角色位置，近年來，小慧才驚覺自己似乎是在傳承媽媽的角色。

【停頓七秒且持續啜泣著】也沒有辦法啊！她不在了。也沒有辦法再為她做什麼。不過我在想，這可能有影響後來我一直留在家裡，然後照顧爸爸照顧兄弟姊妹，有關係吧(A05-039)！

看到媽媽的辛苦，我也看到前幾年我很-自己也很辛苦，因為-我去替-替代了她的角色，包括在我自己家裡面，我對家人的態度，包括-我對親戚他們，我也都在做媽媽的角色(A10-021)。

在小慧警覺到自己帶著母親的角色生活之後，逐漸體會到可以不用把自己弄得那麼辛苦，小慧已經把部分焦點轉向關注自己的內在身心需求。

我慢慢覺得說，我好像可以不用把自己弄得那麼辛苦這樣子，然後當我如果覺得我失-也是這幾年慢慢覺得說ㄝ！我有我自己的事情要忙啊！不能都放下我自己的事去配合大家，然後我也會慢慢去試著跟商量說ㄝ！可能什麼時間做一個調整這樣子(A05-047)。

這幾年才覺得說唉！我做得夠了，然後開始為自己做一些什麼事這樣子。然後因為媽媽過世，爸爸就覺得要有人在家裡料理家事啊！照顧家，那我也就這樣子留在家裡，然後幫家人帶小孩啊！做飯給他們吃啊！就是完全像個媽媽一樣這樣子(A05-040)。

回顧生命重要的負向事件有助於覺察自我的多元面貌，了解自我對某些角色、思想、感受、意象、知覺等心理現象及其對生命任務傳承所產生之影響。

四、生命任務之傳承

來到這個世界的每一個生命似乎都帶著自己的生命任務，有些人清楚知道自己此生的任務與使命，有些人則可能不明白自己的任務為何，亦或許生命誕生之前自己已經設計好此生所要經驗的事件，特別是那些重大的負向生命事件。挫折可以幫助我們回顧與反思，負向生命重要事件正好可以讓我們看到此生的生命任務，尤其是無法解決的苦難事件，更有其特別的家族未盡事務之議題(何長珠，2009b)。

研究者所能談論的生命任務唯有涉及有形及心理層次的內涵，然而指導教授從無形的心靈層次觀點，提出家庭系統可能會受到彼此之間業力及祖先的影響而過度認同(何長珠，2009b)。如母親是小慧的重要她人，小慧受到母親的影響非常深厚，因此可能過度認同母親的角色。所以，在母親過世之後，小慧立即承接母親的角色功能，這些功能包括照顧爸爸、兄弟姊妹及媽媽的親人，表

面上爸爸撐起這個家，然而實質上照顧整個家庭瑣碎大小事的是小慧，這樣的角色承接也無所謂的對錯，然而過度認同母親的角色可能帶來生活上的負擔，也將失去一部份的自我，而解決辦法就是將承接的角色以恭敬心還給對方，而且相信對方有能力承受。

就等於代替她的位置去做這些事，然後譬如說會擔心家人啊！有時候就是儘量去做媽媽做得到的事情，然後【停頓三秒】…包括像我那些親戚回來，…因為以前媽媽也都很歡迎的招待他們，然後去-去關心他們這樣子，那我也覺得這個部份【停頓三秒】我…自己不知道啦！這幾年在回頭去看，可能某一些部份…在幫媽媽再繼續這樣子傳承的做下去(A05-041)。

小慧承接母親的角色，往往每年清明節外地親戚們回來掃墓，小慧就會獨自大掃除、備妥適合的寢具、食用的三餐及點心的準備等，小慧竭盡心力想要做到最好，就像媽媽以前做的那樣。

爸爸在的時候，我就是在家裡就是做飯啊！然後接送他啊！然後還有包括兄弟姊妹嘛！…還有那些親戚，像每年的清明節，他們如果有回來掃墓，也都會來住家裡嘛！然後我就會盡力的去做到最好，…包括那些乜寢具啊！…包括吃的點心什麼，我就完全都會弄得非常一應俱全，就像以前媽媽做的那樣，這樣子(A05-046)。

一般而言，只有父母會擔心子女太晚回家，但是身為姊姊的小慧竟然在客廳等待晚歸的家人，雖然小慧理性上知道家人已成年，況且已經結婚，就算要等門也是先生而不是她，然而在小慧的心理就是會不自主的擔心家人的安危。

家人太晚回家我也會擔心會等門，…她那麼大結婚了，我幹嘛還要等她的門，要等門的也不是我，應該是她先生ㄋㄚ！可是你會不自覺的就會擔心(A05-048)。

小慧承接母親的角色，為家庭盡心盡力付出，在承接母親角色的背後隱藏著希望被家人看到及肯定，就像小慧肯定媽媽一輩子辛苦為家庭付出一樣。所以，當小慧的辛苦未獲得家人的肯定，小慧心理就會覺得難過，然而藉由難過

的經驗，幫助小慧看到自己為何承接媽媽的位置，又如何感受到這個位置的「辛苦」。

如果兄弟姊妹他們沒有看到，或者沒有去體諒，我會覺得很難過這樣子。

【停頓兩秒】我忘記曾經有幾次那個感覺，我就想說我怎麼在跟我-在做跟我媽媽做一樣的事情(A05-051)。

我們對於父母親的特質總是會有一些是喜歡的、可能有一些是厭惡的，因此，父母有時候可能表現出好的父母，帶給我們正向學習與提供溫暖的正向能量；然而，父母也可能有自己的弱點，這時候可能帶來負面的傷害。生命回顧的目的在於我們可以嘗試完整公平看待自己的父母，將好的父母特質傳承下來，做為家族世代傳承之有益資糧；至於不好的父母特質，除了接納寬恕之外，它更提供我們反思及學習心靈成長的好機會。

小慧認為媽媽的樂觀、待人和善、面對困難積極解決困境是她學習的典範；至於爸爸的孝順與待人和善是她值得繼續傳承下來的美德。小慧的爸爸與媽媽共通的特質是待人和善，或許小慧從小在這種待人友善的環境耳濡目染長大，因而培養出小慧總是友善親和待人。

我覺得她的樂觀還有包括她的面對困難的時候，或者有-有事情發生的時候，她都會想辦法去解決，我覺得這個對我來講是一個很好的模範(A05-045)。

他對我奶奶的孝順啊！這個部份啊！然後-他跟媽媽都對人都很好嘛！這些部份我會覺得說-是我可以-去-學習跟-繼續-傳承(A06-039)。

何長珠(2009a)指出我們會遺傳父母的某些習性，這些習性類似意識流，然意識流能自我覺察，但是習性屬於潛意識流不易被發現，例如：我們越不喜歡爸爸的某些特質，我們反而越具有這些特質，這個過程稱之為反向認同。表面上非常努力要做跟爸爸不一樣的人，可是卻發現怎麼做都跟他差不多，因為雖然很討厭對方，但是那是唯一的主要經驗，所以也無法超越，因成長經驗裡面並沒有別的經驗。研究者自身的經驗是最不喜歡父親暴怒，卻在溫文儒雅特質

下潛藏易怒習性，雖然討厭這特質，但是常不由自主的跑出來嚇人，直到研究者有強烈改變動機及指導教授協助修復與父親的關係後，暴怒習性方才驟減。小慧的成長經驗裡最不喜歡父親的是暴躁脾氣，父親的暴躁脾氣令她害怕，也不知道如何自在的跟父親相處，小慧長大之後，她會時時刻刻提醒自己不要跟爸爸一樣有壞脾氣。

那可能他的壞脾氣的部份他-他脾氣很暴躁的這個部份，可能就是我很不喜歡的地方，那我可能就會【停留兩秒】…提醒我自己這樣子(A06-040)。

我們的意識往往因為對個人經驗中重要的心理現象認同，存在意義被其淹沒、控制、窄化、壓抑，生命回顧過程小慧發掘角色認同造成其傳承了媽媽的生命任務，當她的意識能開始與對媽媽的感受、意象、知覺心理現象分開、並保持距離，不認同這些心理現象時，自我認同自然出現（若水譯，1991，Piero Ferrucci 著），生命逐漸產生正向的蛻變。

貳、蛻變中的生命

一、家庭秘密瓦解對家庭倫理的心理認同

進行生命回顧可能會揭露家族裡塵封已久的秘密，母親背負外公要求滿足性需求的秘密四十幾年，從來不敢告訴任何人，然而，背負說不出口的秘密之經驗同樣發生在小慧身上，小慧也是隱藏這個秘密二十幾年，在這一次的生命回顧中第一次說出來。Haight, B. K. 與 Haight, B. S. (2007) 在其著作「The handbook of structured life review」一書中就曾經提到不適合為家庭成員做生命回顧，因為生命回顧往往會牽涉到家庭秘密的顯現，但是在小慧及研究者自身經驗上都經歷了母親自發性的生命回顧，也都涉及家庭秘密的顯現。

人被拋到這個世界上，為了能夠生存下來，自然的傾向於適應社會主流價值，而家庭秘密往往違背社會道德價值，在小慧母親身上，我們看到女性貞操

及家庭倫理是重要的，只要踩到這個底限，就會動搖家庭關係的和諧。

令小慧震驚難於接受的是媽媽揭露隱藏多年的家庭秘密。外婆過世之後，外公曾經要求媽媽提供其性需求的滿足，媽媽當然不願意，拒絕的後果就是換來父親的動輒得咎打罵，小慧難過的敘說母親在原生家庭所承受的不合理要求。她心疼媽媽一輩子都很辛苦，因之，小慧在回顧媽媽主題時哭泣最多。

我原來以為就是這樣而已，那她也很孝順，然後-就是在家裡。後來到我-她過世前的兩三年我才知道說，曾經因為那時候外公是中年嘛！那他就會有一些需求啊！然後他甚至要求-要求媽媽說乙！是不是，就是可以滿足他這個需求(A05-011)。

媽媽當然是不願意啊！然後我外公就是都會打她，就等於就是會-會就是動輒就打罵她這樣子【停頓一秒】所以我就覺得很心疼【受訪者再次講到難過的事情而情緒難過，哭泣】(A05-012)。

原本認為外公是慈祥的老人，對家中兄弟姊妹也特別關照，當知道其曾經要求媽媽滿足其性需求之後，即使外公晚年已經透過念佛懺悔，小慧仍然覺得非常失望。

他小時候給我的感覺就是很慈祥，那他很疼我們兄弟姊妹，可是他曾-當然他後來就念佛，大概他也覺得懺悔吧！所以我後來覺得當我知道這個事實的時候，我覺得我對他還蠻失望的(A05-013)。

母親告訴小慧埋藏心理多年的秘密，瓦解小慧對於外公慈悲、信任的形象。當人面臨心理衝突又找不到調適的方法，最簡單的反應之道就是責怪對方，這也是逃避「知道」的一種方式，我們最好不要知道和自己認知信念不一致的事實。因此，當小慧知道家庭秘密之後，開始生氣媽媽為何要告訴她，但是這樣的生氣背後卻又隱藏著自責的情緒，自責為何無法體諒媽媽的痛苦，提供媽媽適當的情緒支持。或許媽媽只是想說出不可告人的家庭秘密，不希望帶著家庭秘密離開這個世界，否則如電影般的回顧將受到阻礙，唯一期望就是能夠「說出」秘密。

這個秘密要背這麼多年，一直到後來我們比較大一點才能跟我們講。可是我覺得那時候我不能原諒自己的時候是，她跟我講的時候我很生氣，然後變得有一點點生氣她，其實我不懂說我生氣的情緒在哪裡，然後我就覺得說，她為什麼要告訴我這個事情，讓我覺得這個【停頓一秒】對那種【停頓一秒】對那種，對外公的喜愛跟信任就完全瓦解這樣子(A05-014)。

母親過世之後，小慧開始流露出真實的自責情緒，自責當母親告訴她秘密時，無法體諒媽媽受到外公無理要求的痛苦，反而生氣媽媽為何告訴她此事。研究者自身經驗亦是從媽媽自發性回顧中得知外公的確曾經嚴厲欺負父親，因此，當外婆晚年臨終時，研究者選擇逃避探望，心中存在著生氣與自責的複雜情感。

當然我沒有當面去跟媽媽說，你跟我講這個我很不高興或什麼，啊！一直到她過世以後我才覺得，嗯！-我不夠體諒她。【停頓五秒】所以就會覺得對媽媽有-有很多的抱歉【受訪者啜泣了起來】（A05-015）。

在母親過世事件的訪談中，令小慧印象最深刻的是談到外公對媽媽不合理的要求，在這次訪談中創造了讓小慧說出隱藏二十幾年的秘密，因為說出而讓生命更加完整，如同郭玲宛(2009)的描述「生命中總有太多的痛苦記憶需要遺忘，但是當生命被遺忘、排除、拋棄之後，人生就只剩下空白及支離破碎的片面」。若以完形心理學的觀點，則如 O'Leary 與 Nieuwstraten (1999)在一項針對社區老人的研究中，發現當事人的未竟事務，存在於對過去事件未表達的感覺及思想，治療師可以透過協助當事人以說故事的方式來確認未竟事務，並進一步協助當事人接觸未竟事務而達到完形。

記憶不會自動消失，完形心理學家發現，人們天生傾向於去完成未完成的形式，Zeigarnik 於 1927 年及 Ovsiankina 於 1928 年進一步實驗證明，人們對於未完成的工作比已完成的工作更不易遺忘，甚至於引發心理緊張的狀態，直到完成這些工作，才有可能真正的遺忘；Perls 亦認為人傾向於使自己的經驗圓滿，因此他們也會自發性的以自己認為有意義的方式，努力完成未竟事務的完

形(Clarkson, & Mackewn, 1993/2000)。

今天…覺得印象最深刻…我覺得應該是外公那時候吧！對媽媽那個不合理的要求，因為這件事情媽媽也只有跟我講，那還沒有跟其他的兄弟姊妹講，那我好像也自己背負了這個秘密，我也不敢跟別人講【受訪者又啜泣了起來】我好像也講不出口這樣子(A05-053)。

走出家庭倫理認同的瓦解，認出生命的處境，接納自己生活的困境、生命的起伏無常，與外公和解即從心靈層次上看到彼此關係，讓家庭秘密的負面事件轉化為成長過程，顯示人性更深更廣真諦。

二、與外公和解---心靈更寬廣

何長珠(2009b)提到和解的概念涉及懺悔、道歉與感恩三個層次。和解當然會涉及某個不愉快的經驗或事件，如果和解時當事人關注的焦點，在於誠實面對自己的心靈層次，這個時候可能就會出現如何長珠所提出的和解三個歷程。倘若當事人只站在社會我或心理我的層次，事件又是違背社會道德價值，此時所謂的和解似乎與寬恕沒什麼兩樣，因為當事人認為錯誤的都是對方。

事實上，和解不是只有在表面上論對錯，因為人很容易看到別人的錯誤或主觀認定別人對自己的傷害，而忽略自己亦曾經傷害過別人，若以作用力和反作用力的觀點來看生命中的負向事件，我們現在所受的傷害意味著我們也曾經以同樣的力道傷害過別人，因之，如果我們能在心靈層次上看到彼此關係上可能的因果交互作用(一世或多世的)，願意向內看到自己曾經做錯的事，深深的懺悔，進而道歉，道歉不只是九十度鞠躬禮的儀式，而是打從心底自然流露深深的歉意，最後還要能夠保持感恩心，感恩挫折、苦難帶給我們心靈上的成長。

小時候，每當小慧回到舅舅家探望外公，外公特別關心小慧，他總是親一下小慧的額頭，同時祝福小慧身體健康，並給她零用錢。因此，當小慧知道外公的惡行之後，一直難於接受心目中那位慈祥的老人，他在中年時怎麼會做出

這麼違背家庭倫理道德的事。

我們每次去親戚家看他的時候，就是我們兄弟姊妹一定會進去跟他請安。那他總是會我-我們-乙！沒有，他只給我-他都親我一下額頭，然後祝福我身體健康，然後給我零用錢。我就覺得說怎麼會跟那樣的外公完全不一樣(A05-017)。

基於「晚輩莫論長輩是非」乃傳統孝道觀念；尤其小慧的爸爸從小特別要求她要遵守孝道，孝順還要做到面無難色；加上「人既然已死，就不論其是非」之傳統觀念。小慧談論外公這一段不堪回首的秘密心理充滿掙扎，要忠於自己的內在聲音或是遵循社會道德，最終小慧選擇忠於自己的聲音，順著內在聲音敘述這一段生命經驗，當然小慧心理也很清楚她的目的並不是醜化外公，她只是想追尋記憶的平衡，並且在心中留個位置給慈祥的外公。

我又不能去講外公的不是，去【停頓兩秒】他總是已經走了那麼多年，他帶-在大家的那個印象跟心理面的那個感覺，我好像我也不能去破壞他這樣子，我也不能去講出這種【停頓兩秒】比較不堪的事實這樣子(A05-020)。

小慧在敘述外公這一段不堪的生命經驗，會有比較多的停頓時間，因為說出需要勇氣，亦需要抗拒內心的衝突，此時研究者最需要提供的態度是尊重，尊重她的掙扎、願意敘述的深度與廣度，也尊重人是會痛苦的。小慧看到外公晚年習慣在臥房裡念佛，小慧覺得外公或許在懺悔吧！

【深呼吸後，停頓十二秒】其實後來我覺得再去回想，他小時-就是他在晚年的時候，他就也都自己在房間裡面念佛，我想他應該也會有一些懺悔吧！一些後悔吧！【停頓四秒】(A05-022)。

長輩要對晚輩道歉需要相當大的覺醒與勇氣，相較之下彌補是一種比較容易的代替方式。小慧回想在同輩的孩子中，唯有他們兄弟姊妹特別受到外公的照顧，尤其是唯一被外公開心抱著拍照的孩子，小慧的解釋是外公在彌補他的過錯。或許隱約中可以看到外公想要和解的立場，只是他沒有明確說出「對不起」及「感恩」這一段不堪回首的生命經驗促進他靈性的成長。

那當然我覺得外公疼我們，也可能也是在做一個彌補吧！【停頓六秒且當中略帶難過語氣】因為我後來知道，其實只有我有跟外公照-照這些，就是他很開心抱著我照相的照片，其他那個同一輩的孩子都沒有。我想這應該都是他在做一個彌補(A05-023)。

小慧對於外公的感受仍然處在矛盾的狀態，一方面嘗試著寬恕外公的過錯；但是又心疼母親的委屈，或許寬恕與心疼委屈是可以同時並存於心裡，因為小慧不必要在兩人中做選擇，唯兩人在心中的位置不同罷了！小慧努力看到自己在家族裡面得到的好處，這也提供小慧學習如何寬恕別人的機會。

這個是一個很矛盾的心情啊！就會覺得說其實我在整個親戚中，這個家族裡面我也是被祝福的啦！然後被照顧的。因為我就說我每次回去外公都一定會祝福我這樣子，我覺得可能-在他的內心已經都有一個覺得想要去彌補的那一塊吧(A05-054)！

思想界定我們的宇宙，心智的格調、韻律與力道決定我們生活境界（若水譯，1991，Piero Ferrucci 著），人在寬恕中釋放自己，讓自己重新出發。

三、寬恕自己與別人---讓自己重新出發

Schachter-Shalomi 與 Miller 在 1995 年說明生命回顧包含三個相互關聯的構成要素之一即是寬恕(forgiving)，而 1984 年諾貝爾和平獎得主 Desmond Tute 大主教則對寬恕有深入的主張：(引自 Jenko, Gonzalez, & Alley, 2010)

寬恕與和解不是假裝事情變得不一樣。這不是僅僅拍拍另一人的背和盲目的將目光朝向錯誤的方向。真正的和解暴露了可怕的事件、虐待、痛苦、劣化、和真理...。這意味著我們要認真的看待即將發生的事情，而不是淡化它，要拔除我們記憶中那威脅毒害我們整個存在的毒刺...。真正的寬恕是要去處理過去，所有的過去，而使未來充滿了希望的可能性。

真正的寬恕常常涉及痛苦的記憶，如 Desmond Tute 所描述將影響到我們

的整體存在。寬恕是直接面對痛苦的經驗，它不是免除對方的責任(若以靈性層次觀之，則是各自承擔自己的責任)，而是提供釋放自己，讓自己內在自由清靜重新出發的機會。因為，當我們非常怨恨對方時，我們的意念盡是仇恨，仇恨的心讓我們的痛苦更加深沉，並傷害到自己的身心靈健康；因之，若能選擇寬恕，讓自己的生命往前走，自己反而得到自在清靜的心，當自己無法面對自己的懊惱與自責時，此時寬恕的對象就成為自己。

同理是一個人對人事物感同身受的能力。對於孩提時期的性騷擾事件，小慧始終認為自己做得不夠好，相當自責自己未能看清楚偽善的面具，所以才會上當受騙，在回顧此經驗的過程中，小慧逐漸將同理的能力回到自己身上，同理發生騷擾事件並非是一個十歲小女孩的過錯，小慧終於給自己自由的機會。

還有就是一多一點的同理吧！去同理當時後的那個情況，然後也會讓我覺得說喔！其實責任不在我、錯也不在我，這樣子(A03-041)。

對自己的寬恕喔！【停頓三秒】可以-可以寬恕自己。【停頓三秒】就是現在講開知道自己有一點點自責，還有來自於哪裡，然後試著再去多【停頓三秒】接納那個部份(A03-045)。

小慧嘗試著同理侵害者的性衝動，試著寬恕他，但是心理仍然擺盪於憤怒與寬恕之兩極，所以，當她看到性侵害（性騷擾）社會新聞案件時，就顯現特別憤怒的情緒，這意味著她仍然出現某種程度的自我投射。也許如小慧所述說的現在只能原諒侵害者一部份，即理解年少時期的性衝動，但是不接受他的侵害行為。

包括就是同理，就是-被傷害的那個感覺啊！還有可能【停頓五秒】同理比較那時候，那個大哥哥的那個年紀，他可能會有那樣子錯誤的一個衝動嘛！但是如果到後來在說看-回到社會案件的話，其實對那個加害人是有比較多生氣憤怒的情緒(A03-042)。

嗯！試著原諒他，原諒一部份…他自己的-的想法跟行為…嗯！-我可以比較理解他那個年紀的他們那個衝動吼！…【停頓四秒】就是可以同理他

的感覺，但是沒有辦法接受他的行為 【停頓兩秒】 嗯(A03-044)！

小慧面臨挫敗時，似乎容易出現自責心情，此現象亦出現在與母親的議題上，她覺得對母親有許多遺憾，但母親已過世無法再為其做些什麼，然透過生命回顧的重新敘說與整理，她看到了自己的努力，也發現對母親沒有想像中的愧疚，因此，小慧坦然接受自己與母親的關係。

我也知道說，其實那個思念也不會覺得說隨著時間過後而減少，突然覺得說那個那個思念是會一直存在的(A11-005)。

但是我也能夠原諒我自己啊！沒有那麼多的覺得對不起，那樣子！

(A11-006)。

當生命走到秋天之際，發現生命不完美是一種必然，於是「接受」現實才能讓生命更自在；「接納」全然的自己，才能堅守自己的選擇，抗拒只會讓問題愈發不可收拾，消耗更多能量。

四、接納與放下---讓生命更自在

接納與放下是生命回顧的目標之一（Jeff & Garland, 2001；趙可式，1996），接納的意思是接受現實，不耗費能量在抗拒上，是屬於非常有勇氣的態度；放下意味接納而不跟隨，不跟隨事件而情緒起伏，乃是積極生活的一種態度。

生命回顧進行一年之後，研究者想了解小慧的現狀及這一年來對於生命回顧的經驗是否有些不同的體驗，我們相約在咖啡館，彼此分享這一年來的生命經驗，我們好奇彼此的生命變化，但是我們學習尊重彼此獨特的生命歷程，這也是生命回顧最重要的精神(Jenko, Gonzalez, & Alley, 2010)。

當我們共同回憶一年前進行的生命回顧，小慧提到她發現重新敘述生命重要事件讓她產生新的理解與表達情緒的機會，更重要的是能夠重新整理。小慧談到媽媽議題那種錐心泣血之哭泣及不捨媽媽一輩子辛苦的心痛，讓研究者印象深刻，然而我們心中的媽媽常常不是我們真實媽媽的樣貌，許多記憶與認知

已經轉向模糊，回顧能夠協助我們以較真實的角度看待媽媽，心中的痛比較容易化解(釋果醒，2012)，誠如小慧所說，重新敘述之後，覺得有些事情可以過去了。

後來發現其實每一次講都有一次整理的機會，會有一些新的體會啊！或者有一些新的覺得，ㄝ！那件事情對我來講好像是可以過去了(A11-002)！

即使生命回顧已結束一年，但當生活再次面臨壓力，小慧感覺自己似乎較不會因壓力事件情緒起伏；更重要的是越來越不會因為談論生命故事而情緒隨之起舞。這意味著小慧越來越能夠接納全然自己的生命狀態，放下過去生命中不堪回首的記憶，提供一個心理意義的適當位置，讓它安適的在那裡印證生命的存在。

然後，如果要說從結束，至少有半年。一直到有那個【笑聲】其他的壓力出現，大概有我覺得有就是那個過程，好像到後面我都覺得好像不會因為去談那件事情，我的心情會有起伏啊！或者是因為這些事情好像會讓我覺得好像—有什麼特別不舒服，這些都沒有ㄝ(A11-023)！

悲觀的人對於過去充滿懊悔、看不到現在與未來的希望；樂觀的人努力於現在、對未來充滿希望；達觀的人接受生命中的完美與缺憾、滿足此生的成就、對未來仍然保有希望、豁達看待這一生的功過得失。

小慧終究體會到生命不可能都是處在美好狀態，一定也有不如意的地方，雖然尚未達到豁達看待此生，但是對於過去生命的缺憾比較能夠淡然處之，對中年者而言，意味著未來仍然有更大的成長空間。

我現在就想到生命也沒有永遠是美好的，反正一定都會有做得不好的地方，也沒有關係啊(A11-027)！

生命回顧結束二年之後，即 2013 年的 6 月，小慧在寄給研究者的 mail 寫道：「雖然罹患小兒麻痺，行動上有些不方便，然而感恩父母、家人和朋友的付出；更感謝上天讓我的生命豐富且順利。特別是在幫忙妹妹帶孩子之後，透過親子關係的學習，對自己的童年和生命再體驗，讓我更認識自己，接受自己的

不完美，肯定自己的樂觀和努力，感恩生命中的一切美好和挑戰」(研究參與者電子郵件，2013.6.23)。

五、改變歷程

小慧在平常生活中屬於願意分享類型的人，她的信念是人只要願意述說自己的故事，就能幫助自己重新整理，相對的能夠帶來自我成長。

我自己是那種習慣會去講的人，我覺得講出來沒有什麼-沒有什麼然後其實你越講-其實我跟她聊的過程其實我們兩個很喜歡聊是因為-你在聊的過程你會去整理，然後-那個都會有幫助(A04-040)。

小慧在生命回顧的經驗裡體會到透過生命故事的敘說，能夠帶給她新的體會與感覺，在敘述生命故事的過程中重新整理自己過去的生命經驗，這樣的整理能夠產生不同的收穫及新的感受，這樣的經驗更增強其願意敘說就能幫助自我成長的理念，因此，生命回顧歷程中，小慧非常投入於生命故事敘說。

講的過程啦！後來發現其實每一次講都有一次整理的機會，雖然只是敘述啊！但是有些事情你在講的過程，有時候會有一些新的體驗(A11-001)。
我自己不會很排斥去敘述自己生命故事的歷程。這個好像，就在整個每一次每一次你經過敘述，大概多會有不一樣的收穫吧！跟感覺吧
(A11-016)！

小慧認為整個生命回顧歷程帶給她的改變，並未有明確的關鍵點，因為是一系列的走完生命回顧的過程，包括敘說、表達性藝術創作及分享照片等，這樣的經驗回應 Haight, B. K. 與 Haight, B. S. (2007) 強調生命回顧不一定依據生命週期的時間線性回顧，但是回顧歷程必須涵蓋八個生命發展週期，因此回顧次數是目標達成之重要關鍵，而生命回顧進行到第四次往往是回顧者決定是否願意投入回顧的關鍵期。

ㄤ！— —那個好像沒有很明顯的一個一個點ㄝ！因為那個我們是一系

列下來，包括那個其他的嘛(A11-007)！

對小慧而言，人一生的命運有時候是無法解釋的，在小慧的心中似乎存在著「認命」的觀點，對於無法解決或既成事實的事件，如生病等，她只能認命的接受。

對於無法改變的苦難，如果人能夠臣服於宇宙的偉大力量，認命似乎也讓人在這滾滾紅塵的世界中找到自我安適的位置。倘若能夠積極做一些事，如心靈層次的修煉，而非消極的等待，在相同的生命處境中，以不同的視域看到生命的深度與廣度，就有機會促進自我心靈整合的可能性。

有時候也覺得說—好像那個就是，有的人就是那個—怎麼講？有的人就是沒有辦法去解釋的就是這個命運(A11-010)。

社會價值對於「認命」二字或許存在著比較負面的標籤，意味著強迫接受的意思；而「只能面對」生命中所發生的事，也是有認命的影子，唯一差別在於俱足比較多的接受，如母親死亡已成事實。

就只能這樣面對啊！那我會覺得—就更體諒我媽媽的辛苦。心裡有那麼多的秘密、辛苦，那，從來沒有跟我講(A11-011)。

不論認命或接受皆意味對於無法改變的苦難或宇宙的偉大力量的一種臣服，不消耗能量在抗拒，才能重新建構生命經驗，以更積極的態度面對未來。

叁、重構生命經驗

一、合理評估---讓心自由

合理就是能夠看到事件的真相，誠如何長珠(2013)所說：人能夠看到事實真相，心就自由。人覺得痛苦是因為心受到外境的影響，況且人習慣以自己過去的主觀經驗或自己的認知系統來解讀世界，然而，我們的經驗可能是生命片段的組合、認知被扭曲、記憶被化上妝，也就是說腦海中對事件的理解並非真

實客觀，簡而言之，我們很容易扭曲事實真相，而自認為自己是受害者，合理評估意味能夠以成熟寬廣視野的角度看待事件，將自己從受害者的位置抽離。

生病帶給小慧許多行動上的不便，亦體驗到早年封閉社會的歧視，深入看到人性善良與醜陋的存在。然而，生病經驗亦帶來比較能夠同理社會弱勢族群及樂觀正向看待生命，珍惜父母、家人、朋友的情感，也讓她明瞭唯有看重自己，才能活得更好。

有可能我的生病會帶給我更多的思考，因為我的體會會更不一樣，嗯！這是再重新再看待這件事情的話(A09-001)。

腳生病帶給我對生命的體會，因為自己行動上的受限，以及早年封閉社會的歧視，讓我可以更深入看到人性，看到善良和醜陋的存在，幫助我更珍惜父母、家人、朋友的情感，也了解到唯有自己看重自己才能活得更好。也讓我習慣低調，盡量不麻煩別人，也不造成自己的困擾。看似我的行動不方便，但我得到更多的方便。(研究參與者電子郵件，2013.7.18)

跛腳的問題影響最大是婚姻，年輕時被要求當愛情替代品，但小慧選擇寧缺勿濫。她重新評估自己現實生活與理想家庭的衝突，自有一套中年獨身的說法，小慧認為自己年紀漸長，生活習慣與處世原則已定型，若結婚要重新磨合溝通，或許並不是那麼容易，更打趣說年輕都沒衝動了，現在更不可能衝動了。

因為我也覺得，後來我想自己好像也不是那麼好相處，就是-因為隨著年紀增長，自己會有一些…習慣，會有一些想法原則，然後你要去去磨合溝通然後到可以覺得嗯！一有可以接受，我覺得那個不容易吧！就年輕的時候都沒有衝動了，到現在也不太容易衝動【受訪者淺淺的一笑】

(A02-030)。

小慧在性騷擾事件的經驗上，最常出現的情緒是生氣(憤怒)、害怕、難過及自責。主觀知覺發生性騷擾事件是自己做得不過好，所以才會常常出現自責情緒。進行生命回顧的時候，研究者催化小慧體會自責的感受，並協助她冒險感受一下十歲小女孩的心情，並引導她與那位十歲小女孩對話，小慧說出「以

當時的年紀，這樣處理把自己保護得很好，而且做得很好」，她嘗試看到十歲小女孩面對被侵犯的威脅，能夠保護自己全身而退是很機智的。

…【停頓四秒】嗯！【小聲的說】，【停頓兩秒】對啊！你做的很好了，以這樣當時的年紀，這樣處理已經把自己保護得很好，而且做得很好 (A03-018)。

小慧開始逐漸接受自己當時不夠是個十歲的孩子，不該繼續指責自己，同時正向看待自己做得好的部份。

【思考七秒】經驗喔！【停頓二十秒】嗯！—【停頓三秒】其實後來就是覺得好像發生這樣子的事也不是說-應該不能怪我自己啊！【停頓十秒】可能在當時【停頓兩秒】也是沒辦法的事情，不過還好我自己做得很好。但是我應該覺得我會覺得我應該要更勇敢一點，就是到-在後來，不過想想那麼小可能也沒辦法做什麼 (A03-027)。

情緒的覺察與適量的表達宣洩之後，才能恢復平衡客觀並進入合理評估，否則容易停留在主要情緒上打轉，以小慧性騷擾經驗為例，當她逐一探索害怕、生氣、自責、難過情緒，尤其是之前從未覺察到的難過情緒，之後才能進入認知層次的合理評估。小慧認知上已逐漸接受發生侵害事件並不是自己的錯，並慶幸自己機智保護自己，這個經驗也回應 Puentes(2004)的看法：生命回顧是個人內在認知的過程。

嗯！—【停頓六秒】我會覺得那個當時候是沒有辦法避免-的-一個事情嘛！好像沒有辦法，那-既然發生了【停頓兩秒】也過了，然後，其實當時候等於是還好自己也-保護了自己 (A03-034)。

黃向吟 (2008) 研究發現中年者所面臨的重要議題之一為生命議題，而 Lewchanin 與 Zubrod 談到中年發展的關鍵任務就是重新回顧過去的選擇與責任，並準備未來發展的方向 (Lewchanin, & Zubrod, 2001)。

小慧在一系列生命回顧分享後，覺察此生沒為某個目標真正努力過，為自己的生命負責，這發現促使小慧提出討論生涯發展議題的需求，並激發後來攻

讀研究所的動力。

我也覺得說，嗯！-好像我就是太沒有【停頓三秒】就-自己都沒有去做這一方面的規劃，難怪你會常常覺得無所事事的感覺，就是好像-就一天過一天，然後再包括最近這些-分享啊！然後-就開始慢慢去想我好像-也沒有為自己-真正努力的去做過什麼(A09-018)。

小慧在父母議題之生命回顧的歷程中慣性的先看到自己許多的遺憾，完整敘述時能夠增進視野的廣度與深度，因此，小慧發現自己曾經做得好的部份，這樣的合理發現促進小慧減緩對父母的愧疚感。

比較多的就是都是我的遺憾啊！然後可是又覺得說，好像自己曾經做得還不錯，就是會讓自己比較沒有那麼多的愧疚感(A11-004)。

二、看到生命意義拓展新視界

Remen 這樣描述生命存在意義：「隨著時間的流逝，意義治療了許多無法治療的事件。發現意義並不需要我們改變生活，它只要求我們以不同的角度來看自己的生活…。意義可能會改變我們看待自己和世界的方式」(引自 Jenko, Gonzalez, & Alley, 2010)，而趙可式(1996)亦提出生命回顧應用得當可以幫助當事人重新詮釋生命重要事件的意義。所以，生命回顧亦是一種意義治療，挑戰與挫折往往賦予生命更深層的意義(釋慧哲等人，2005)。

每件事情的發生都具有獨特的意義，事件本身不會有意義，意義是人賦予事件經驗的本質，如 Haber 於 2006 年的研究，確認生命回顧能提供發現經驗的意義(引自 Nancy L. Davis & Suzanne Degges-White, 2008)。而意義的發現並不一定符合社會正向價值，比如說承受苦難，以社會價值而言是苦的，但是如果找到受苦的意義，最終受苦並非單純的受苦，而是觀念的改變與心靈的成長。

行動不方便讓小慧為自己沒有工作這件事找到合理化的藉口，沒有工作就能逃避掉工作上的挑戰與壓力，小慧目前則能重新看待沒有工作的意義。

我覺得那不方便就給自己一個很好的理由藉口，好像就是世！對，我可以不用工作，就不用去面對一些壓力啊！或者是去-去承受一些好像可能會喪失的，就是工作上的一些-一些挑戰或壓力，好像就可以-可以-可以逃避掉那一塊的感覺這樣子(A02-034)。

一般而言，遺憾可以透過表達、儀式、轉念、可再努力的空間及找到意義來化解遺憾，小慧覺得對媽媽的遺憾無法再做什麼處理，但是，小慧體會到照顧好自己及為自己的未來目標努力就是回應懷念母親最有意義的方法。

對媽媽的那種遺憾，其實那個是沒有辦法去，好像可以去把它做一個-一個處理，只有就是我能做的就是我把自己照顧好這樣子，所以其實我覺得這幾年，我開始為自己做一些事情，我覺得還蠻開心(A05-055)。

小慧發現自己在生活中有許多設限，這部分可能來自於父親的嚴格要求。因此嘗試以正向意義看待被嚴格要求的生命經驗，接受因嚴格可能失去冒險機會，然而，也因為這樣的限制讓她學習行為的自我規範，生命才能處在安全的範圍之內。

許多設限應該是來自爸爸的影響，【沉默三秒】…【停頓六秒】它可能會讓我【停頓兩秒】有失去一個好像可以無限-的可能就是那-那個被侷限住了，可是有時候就想說這樣也好，我的-我的-我的人生就是都會-是-安全的，它就不會走樣這樣子，對啊！它可能也就不會-好像因為超出那個範圍然後就發生什麼-什麼一個不可控制的-情況這樣子(A06-033)。

小慧回憶她第一次開車上高速公路的時候，爸爸因為極度害怕不敢坐她的車而自行搭車到目的地，回程時才敢搭小慧的車。之前，小慧非常生氣爸爸的作為，也無法理解平常那麼不苟言笑，許多禁令的人怎麼那麼膽小，現在重新回顧卻覺得好笑，因為小慧看到其背後的意義其實是害怕。

對啊！…看到爸爸好像-他不苟言笑，然後對我們有很多的禁止，…又覺得他好像很膽小。ㄟ！可是-在當時我們是很生氣啊！就是後來現在你再去想就覺得說-還蠻好笑的，可是在當時你就覺得說【停留兩秒】怎

麼-怎麼-那時候就覺得很生氣啊(A06-042)！

小慧在回顧父親的議題時，最常提到的幾個關鍵詞就是「禁止」、「設限」、「嚴格」、「不擅長表達情感」及「不苟言笑」，剛開始小慧覺得父親帶給她很多限制及許多害怕的負擔，然而，當她能夠從父親的立場去看這個人的時候，則對父親產生不同的視野，如 Remen 所說意義改變我們看待自己和世界的方式，小慧驚嘆發現原來父親成長過程存在許多辛苦與缺憾，當產生了不同的理解之後，自然地擴展與父親的關係世界，誠如生命回顧學者指出生命回顧能夠幫助回顧者重新與家人產生多元化接觸的機會(Haight, B. K. & Haight, B. S. 2007; Haight & Burnside 1993)。

我覺得他也是一個不會-不善於表達他自己情感的爸爸，然後後來-我再去上課我也去-去-了解就覺得說，因為我-我-我爺爺大概在我爸爸十幾歲的時候就過世了，那我覺得那個可能也會-影響他-不知道怎麼樣做一個爸爸(A06-018)。

然後再去看他也是可以去體諒，因為他很年輕，他很小，十幾歲就沒有他自己的爸爸了嘛！那-對他來講，當一個爸爸也不容易啊！而且尤其我們都是女生，他可能更不知道怎麼跟我們相處吧！還是很謝謝他(A09-007)。

小慧與家人同住屋簷下，但是彼此的關係冷漠，小慧因為幫忙帶姪子，與姪子的關係親如母子，姪子帶給小慧生命存在的意義，小慧從這個角度看待家人，感受到至少他們送給她一個最好的禮物。

他們可能很-不懂得怎麼跟我相處，至少他們送給我一個很好的禮物，就是這個小孩(A09-009)。

小慧在生命回顧過程中對自己的弱勢、受害事件、親情重新評估，發展出新的視域，因此也較能以正向觀點看待過去的生命經驗。

三、正向看待過去的生命經驗

Skaggs 與 Barron(2006)人終其一生所經驗的生命事件約略區分為正向及負向事件。生命經驗必然包含負向的生命重要事件，而何長珠(2009a)於南華生死所諮商理論課程中亦指出一般人一生中總會發生三至五個生命重要事件。遇到負向生命重要事件，若能擴展成熟的視野，面對過去不愉快的記憶，擺脫受害者的思維，從而修復過去的關係或事件，就有機會基於經驗的認知修正而改變記憶，讓失敗的感覺轉向正向的一面 (Jenko, Gonzalez, & Alley, 2010)。因此，重點在於當事人親自經驗負向事件之後，最終如何看待這些負向事件，並賦予事件新的意義。

回顧過程，小慧坦然接受生病的事實，除了對感情生活的影響之外，她得到的好處是比較多的，比如說因為生病而提昇了對人生的了解、體會不方便的感受、受她人幫助的經驗、覺得自己蠻堅強的、甚至多次開刀也是一種難得的經驗，不管這些經驗是開心的或是辛苦的，對她而言，這些經驗都是她生命中真實的一部份，所以，小慧願意以正向角度看待生病事件，接受生病的得與失。

因為腳走路不方便，除了對感情生活可能有一些影響之外，對我這一生的影響【思考八秒】就享受一些好處囉！然後你說，有什麼【思考三秒】嗯！

【再思考三秒】大概就是這樣吧！一些-一些好處，好處比較多吧！可能還有幫我【停頓一秒】可以對人生有比較多的了解吧！可能我的感受會比別人多一點，更-更-更深刻一點。譬如說【停頓四秒】我知道不方便的感覺啊！然後-或者別人對我好，我們接受到幫助的那個-感受啊！還有就是，然後也覺得自己還蠻堅強的啊！嗯！然後我也開過很多刀啊！然後我就覺得說我都-還比別人更經歷比較多的事情，不管開心的或是辛苦的 (A02-031)。

小慧擁有身心障礙手冊，若從經濟的現實面來看，小慧覺得政府也有幫忙，例如車票半價、讀書減免學雜費、減免健保費及免牌照稅等，小慧似乎生活在

因禍得福的正向感受中。

殘障手冊也很好，就是像我坐車都半票嘛！總之覺得蠻好的【輕鬆的語氣】，就還政府還對我們不錯，然後什麼讀書有優待啊↗！然後像健保也有優待啊！然後又免牌照稅什麼之類的，就這些事情我覺得都對我來講都很好(A02-041)。

小時候父親的嚴格限制一直烙印腦海中，小慧原本認為與嚴肅的父親是疏離的，然而，重新回顧與父親的共同生活經驗，發現在照顧爸爸的過程中，顯現爸爸對女兒的關心及女兒對爸爸的孝順，小慧覺得這是很好的發現，讓她看到與父親的親密關係。

我原來想說-其實我可能跟爸爸不是那麼親密感，沒有那麼多的，可是-我覺得在這一次的分享裡面，我覺得-嗯！-其實跟-爸爸的那個親密度其實還是有的，只是我自己不了解這樣子 A10-022)。

現在事後再回想就是覺得-在後來媽媽不在，然後我照顧他的過程，其實那樣就是一個-我覺得對他來講對我來講都很重要，那個其實也算是一種-ㄟ【停頓兩秒】包括爸爸對女兒的關心，然後女兒對爸爸的一個-一個-一個孝順，我覺得這個部份就是-還不錯(A10-023)。

小慧在生命回顧結束之後，發現在生命發展歷程中，大部分是父母親對自己用心的部份，這樣正向看待自己的父母親，對於生命回顧的統整是有幫助的，因為小慧的未竟事宜主要來自與父母的關係。

我會覺得說，其實談的過程裡面，我記憶中多半好像都是他們對我的好嘛(A11-003)！

台灣的教育及教養文化，容易培養人習慣看到負面而忽略正向的部份，其實正負向都是重要的，正向經驗帶給我們繼續往前走的力量；而負向經驗將帶給我們反思的機會，讓生命有機會往更高層次發展。小慧在這次生命回顧的經驗裡除了正向看到父母親好的一面之外，也看到自己正面的部份。

比較有能量的感覺喔！為什麼會這樣【停頓 4 秒】這個應該也是每次每次

的訪談，我覺得也有一些情緒的宣洩嘛ㄟ(A11-034)！

但是，它也讓我看到一些比較正面的(A11-035)。

小慧在生命回顧系列中看到自己正面的部份，心理充滿信心與能量，期盼自己的能力能夠有更多的發揮。

然後你又整合看到你都是好的，那你就會覺得說好像有一個更多的發揮，那時候是真的很想—很有發揮(A11-039)。

轉換負向經驗成爲正向力量是種自我成長，能提升存在的能量與價值，而發現生命脈絡，增加自我角色與界限的覺察，能發揮更大的自我潛能。

四、發現生命的脈絡

每個人的生命故事都有其獨自的發展脈絡，看到自己的發展脈絡有助於提昇自我了解與覺醒，進而發展自己獨特的生命風格。

母親過世之後，小慧承接起母親的角色，近年來小慧開始上一些自我成長的課程，這些成長課程幫助小慧覺察到承接母親角色；及生命回顧協助她對遺憾及悲傷逐漸釋懷，目前雖然有時候仍然不自主的就扮演媽媽的角色，但是自己比較清楚知道自己做事的背後原因，這樣的覺察與改變讓小慧覺得開心。

我去上一些課，然後去做一些覺察，然後在慢慢的。可能我也沒有辦法不去做那些事情，可是，嗯！我現在比較覺得—比較開心的是說我知道我自己在做什麼這樣子(A05-050)。

Jeff 與 Garland (2001) 生命回顧是一種探索生命事件的認知歷程，小慧雖然深入自己內在的脈絡，覺察到自己如何在無意識當中承接母親角色，理性上知道不需要扮演母親的角色照顧家人，然而在情緒上仍然會不自主的擔心或真實的爲家人做些事，但是所不同的是，她現在清楚自己是姊姊的角色。

可是你會不自覺的就會擔心，嗯！—可能也不一定…真的都不等她，等門也會等，可是我知道說我自己在做什麼，以前可能就是不是很知道這樣

子。…我也會去就是像媽媽以前很會做菜啊！然後我就會做菜，然後給兄弟姊妹帶回去之類的。啊！現在偶爾也會這樣做啦！但是就是比較清楚知道說，我只是姊姊，我不是媽媽這樣子(A05-049)。

生命角色脈絡的釐清，讓小慧越來越清楚自己的界限及角色，她仍然保有熱心助人的態度，然而現在的她也懂得適時滋養自己的身心，明確的界限與適時的委婉拒絕是小慧必須學習的功課。

對啊！對啊！以前都會去做，當然現在我越來越分清楚，當然有時候我會願意，我可以我就去做，太那個我就跟他們說，你們自己去弄，這樣子(A08-023)。

童年所發生的負向經驗並不會自動消失，反而可能被壓抑進入潛意識，在日後類似的情境出現時就蠢蠢欲動，所以如果當事人不準備面對它，它的影響是會一直存在的。小慧在看到性騷擾社會新聞事件時就會出現莫名的生氣，在生命回顧過程幫助自己了解為什麼會出現生氣情緒，及關注平常習慣性忽略這種不舒服的感覺後，小慧心理明白童年被欺負的那個憤怒情緒還在。在生命回顧的歷程，小慧願意給自己一些時間重新經驗被性騷擾的多層次負面情緒，關照那十歲小女孩的需求並滿足她，將這一段生命經驗留在內心深處適合的位置，這段回顧的歷程如同 Byock 的看法，「利用一些時間深入生命，創造一個可能發生癒合的空間」(引自Jenko、Gonzalez & Alley, 2010)。

最近當然是因為社會新聞的影響，讓我知道其實我對小時候那件事情其實-就是-再去看到這樣的事情，我都還是會覺得生氣，…然後-就是-你會知道-嗯！-就很清楚的知道，自己有那樣的過程這樣子，就覺得還【停留兩秒】了解啦！我覺得這個過程還蠻-幫助自己了解很多事情(A10-017)。

看到比較-平常我-沒有去注意到的，包括像說-ㄟ-小時候被欺負的那個憤怒啊！其實是還在的嘛(A10-019)！

小慧看到自己在面對某些特定的事件或男性，比較容易產生不安全感及不

信任的感覺，她發現自己的確受到童年創傷經驗的影響，當覺察到「原來如此…」，自我自然地會進行自我調節，因為小慧已經明察自己缺乏安全感及對男性比較缺乏信任感的可能脈絡。

那個事情真的在我心裡有留下一個-影響嘛！那我會覺得說，【停留兩秒】…憤怒他做這樣的行為造-對我造成的影響吧！因為-後來我再想想說-的確可能會影響我在某些-特定的事件或人-或什麼應該都會-影響我的那種-所以會讓我有那種不安全感跟不信任感嘛(A10-024)！

小慧在生命回顧的過程與研究者討論到分離焦慮的可能性，理解分離焦慮的脈絡之後，它幫助小慧了解為何在兄弟姊妹的婚禮或是長輩的葬禮上，她特別容易傷心哭泣的原因，可能是分離焦慮的表現。

分享過程有講到分離焦慮嘛！後來才知道說那個分離焦慮不光只是父母的去世啊！就包括像兄弟姊妹結婚，然後就是不管是後來我也就剛好，這兩年家裡的長輩過世了好幾個，他們也都很高齡了！然後我就發現，婚禮、葬禮啊！我都特別容易哭，是很感傷，現在我就知道說，那是一個一個分離焦慮的表現(A11-042)。

不只是說，讓我想到爸爸、媽媽的離開，還包括對這方面我特別的在意與敏感，我覺得那個有幫助於對自我的了解，像婚禮也是(A11-044)。

發現自己可能有分離焦慮之後，小慧現在比較能夠坦然接受親友的離開，同時亦提昇自我情緒的了解。

發現了分離焦慮，比較接受親友的離開，然後對自己情緒的了解，才會知道說這麼難過(A11-043)。

透過表達、宣洩有助於負向情緒的轉化與重建(何長珠等，2013)，從新觀點建構正向的生命意義，提升自我幸福感。另一方面，過去美好記憶的懷舊治療，也能提供當事人愉悅感，激發存在的力量。

五、重溫美好記憶

Kavanagh 指出回憶法是以正面積極的方式激發人們的記憶，協助參與者建立自信並找到自身的定位，回憶法著重記憶的過程，認為每位參與者都擁有獨特的精采生命故事，能夠讓人們以自我滿足的方式回憶(引自城菁汝、陳佳利，2009)，而 Burnside 與 Haight (1992)亦建議生命回顧歷程必須涵蘊完整的生命週期，包含生命中的正、負向事件。在回憶的過程中必須給予當事人充分表達的機會，重新評估自己的獨特性及價值觀，並重享過去的榮耀與快樂(周玉淳、藍育慧、趙淑員，2008；吳麗芬、周青波、陸秀芬、曾惠楨，2006；蕭秋月、尹祚芊、徐畢傾、葉淑惠、李怡娟，2002)，況且 Gross 與 Levenson(1997)研究發現壓抑正向情緒容易誘發交感神經的活化，進而影響冠狀動脈疾病的死亡率。

因此，重溫美好記憶次主題主要是根據懷舊治療的概念，提供小慧分享正向快樂的記憶，因正向感受的再體驗能提升個人的自尊、價值感，當個體滿足於自我生命時，焦慮、憂鬱感自然地就會減緩，繼而提升心理幸福感。在小慧的生命曲線中明顯呈現二個主要的正向事件，即高中好友群與天上掉下來的禮物(姪子)。但是研究者發現，即便是負向生命重要事件，如母親過世的負向事件，在回顧的歷程中仍然出現許多小慧與母親的美好記憶。

高中好友群的回憶媒介是相片，小慧帶來上百張相片，大部分都是她們共同出遊的照片，在回憶的歷程中，小慧一一介紹每一個同學的個性特質及彼此認識的過程。小慧回想高一住校的時候，她與另外一位同學故意將龜毛同學的床舖弄亂，讓龜毛同學氣得跳腳，在描述當時對好友惡作劇的記憶，分享過程充滿愉悅的笑聲。

這個同學是-ㄟ...住 xx，【停頓兩秒】這個同學，【停頓兩秒】她最龜毛。然後她都會把她的床舖得很整齊，然後我-跟【停留三秒】我跟這個同學啊-這裡，對，我跟她-卡白目囉-去甲吞乎亂【台語，比較白目都會去把它弄亂】。她說那時候，她很討厭我們，...【沉默兩秒】可是-就是-

我們就是-對啊！可是後來就是-她也沒有別的朋友啊！【哈！哈！哈！大笑】(A04-002)。

小慧回憶高一的家政課，自己喜歡動口聊天卻不動手編織袋子，龜毛同學在完成自己的作品之後，主動幫小慧完成家政課唯一完成的作品，這樣的主動幫忙讓小慧感受到被照顧的窩心，因此，令她印象深刻，至今永存美好的記憶。

我也不知道自然-自然而然的，然後我還記得我高一的時候，家政課啊！在編袋子，然後我都很愛聊天，我都手不動啊！她都很快就把她的作品做完，然後她就跟我說學期快結束你的袋子還沒有編完，就-結果她就幫我把它編完，這是我印象很深刻的【停留一秒】，她就很主動的-就-很照顧我這樣子(A04-004)。

小慧回首與善良同學的相處記憶，荳蔻年華的青春歲月，生活單純，只要能夠與死檔在一起，什麼事都很容易知足快樂，如同小慧與好友出遊，好友騎腳踏車搭載她，只因為其體重不輕，好友無法順利騎上腳踏車而跌倒，這麼簡單的經驗就足以讓她們沿路快樂的尖叫，這是年輕女性可以享受的福利。

我們曾經一起出去玩，然後她就被分配-到要載我啊！然後-然後我們兩個還在路口跌倒【哼！哼！哼！輕笑】。【邊笑邊說】停紅綠燈的時候-她就撐不住，然後她就倒向我比較弱的右邊，然後我們就啊！一路尖叫就倒在路邊了這樣子，啊！後來講起來她說-她當時覺得說-天啊！為什麼分派一個-小胖子給我-讓我載，就覺得還很開心就-後來講起來都-蠻高興的然後這個是，她很善良、很善良然後沒有什麼脾氣(A04-007)。

小慧回憶高中時代調皮的過程，感覺高中時代很快樂，回憶的此時此刻也充滿笑聲及快樂的感覺。呼應 Haight 與 Burnside (1993)提出懷舊治療的主要目標之一就是提供愉悅感。

我們那時候住校都要晚自習，啊！晚自習我們兩個就會-傳紙條啊、講話然後一起被處罰，然後攔入修糾去【台語：還會相約去】上廁所這樣子，所以那時候-高中的時候就很開心(A04-010)。

過去這一些-比較愉快的事件，…嗯！【停頓三秒】覺得就是很開心啊！
可以-人生中有這些朋友(A10-026)。

Jeff 與 Garland (2001)談到生命回顧的架構模式，首先必須鞏固正向的記憶。整理訪談時間發現，小慧在高中好友群正向事件敘述的時間最久，計有一小時二十五分鐘，而且敘述過程笑聲連連，感覺小慧非常的舒適愉悅。

小慧回憶高中住校生涯的點點滴滴，比如晚自習因為愛講話而被老師敢出教室，那時候剛好是寒冷的冬日，她與同學被老師處罰在走廊罰站，大家假裝打噴嚏、咳嗽、流鼻水，不到三分鐘老師只好請她們進教室。這些記憶或許大家都很熟悉，平凡無奇的內容，但對小慧而言卻是那麼的珍貴，因為這就是她有感覺的獨特生命，尊重生命的獨特性與每個人的生命故事，就是這麼平凡而可敬。

印象最深刻的喔！【停留十秒】其實都是-就是-都是到學校然後-下課-就是-想一些又有的【台語：就是想一些有的】就是會想一些 康 逃【台語】就對了【輕笑】。比如說，像那時候我們一起晚自習啊！然後我們兩個就被講-就因為講話就被趕出去嘛！啊！那個老師就很生氣就叫我們兩個去外面罰站十分鐘啊！然後那時候是冬天我還記得，然後我們兩個就開始在外面-打噴嚏啊、咳嗽假裝流鼻水，啊！後來老師就不到三分鐘又把我們叫進去(A04-011)。

Bulter(1974)建議生命回顧媒介物的使用，治療師可以與當事人共同翻閱相簿，鼓勵當事人敘說照片中的人、事、物，以及故事的時代背景。小慧帶來三本家庭相簿，一百多張的相片，小慧透過家人的相片，逐一介紹家庭成員，並回憶小時候的獨特經驗，那就是每當颱風天的時候，她們就會習慣性的拿出家庭相簿，媽媽再一一介紹相片的緣由，共同經歷一段快樂難忘的互動經驗。

這個是媽媽的，那時候她還沒有【停頓四秒】訂婚還沒有結婚的時候。【停頓三秒】我們小時候就是如果颱風天啊！然後我們就會把相片拿出-相簿拿出來，然後媽媽就會講給我們聽這樣子 (A05-006)。

從小慧嘴角上揚的臉部表情及講話的聲調，研究者感同身受小慧得意的感覺，她回憶媽媽親自幫她剪頭髮，同時爲了實現她想留長髮的願望，媽媽用毛線編織兩個辮子將它綁上，回憶時滿足的心情溢於言表。

那時候，嗯！媽媽幫我剪短頭髮，可是我好想有辮子，我想留長頭髮，然後她還用毛線幫我編了兩個辮子幫我綁上去(A05-008)。

小慧在接受訪談的前一天，特別找到媽媽很喜歡的一張照片，即是小慧與媽媽的週歲合照。民國五零年代，一般家庭要照相留念的機會並不多，這張照片是爸爸幫小慧與媽媽的合照，並將照片放大裱褙，這張照片對小慧的意義是感受到被照顧及母女親密的感覺。

然後我還很喜歡，我昨天一直找不到這張，後來有找到。她還很喜歡這一張，…這個是我週歲的時候(A05-009)。

回憶幼稚園時期的另一件趣事，也讓小慧笑逐顏開，那就是媽媽將龍眼乾泡酒，因爲甜美好喝，小慧與大妹及媽媽喝的很高興，不知節制的後果就是三個人都喝醉了，全部倒臥床上及地上，媽媽掙扎起來煮晚飯，力不從心打翻了飯鍋。四十幾年之後再回顧此事，特別容易令人會心一笑，每個人都有自己的故事，但將故事帶到快樂的記憶，或將故事引領至悲傷的印記，就靠自己的自由選擇。

那個也很小吧！應該讀幼稚園的時候。然後好像是媽媽自己做的那個龍眼-龍眼乾泡的那個酒，然後甜甜的很好喝，…印象中就是我跟老二跟媽媽就喝的很高興，然後我們三個都喝醉了，然後全部倒在-倒在床上，然後媽媽還為了要煮飯啊！還是掙扎的起來，然後就把飯鍋打翻，然後就倒在地上(A05-027)。

小慧回想找照片的過程亦是一種美好的經驗，因爲重新看到過去的照片，令小慧重溫過去的快樂記憶，並讓她回到過去當下愉悅的感受。

還蠻開心，就是可以去談一些生活中一點點滴滴，生命中的歷程，這樣子。ㄟ！包括還有分享照片，對！那個我也覺得很開心(A11-024)。

ㄣ～～你看到照片其實會想到很多比較快樂、比較美好的事情，記憶嘛！
那你重新再去看那些照片你會覺得，覺得有當時那個時候—的那種開心的
感覺，有回到當下，一個很愉快的經驗，這樣子(A11-025)。

生命回顧協助生命面對陰影走向正向能量，接受失敗與痛苦，統整接納生命中的完美與不完美(Erikson E.H., Erikson, J. M. & Kivnick, 1996/2000)，當人能夠如實面對不完美的人生與傷痛，當下即能產生生命的覺醒與力量。佛家雖言生命究竟是苦，文獻證明一個有感恩能力的人會有較高的幸福感與希望感，感恩也是靈性成長的重要特質，從感恩角度回顧生命歷程，能更深入拓展生命的深度與廣度。

六、回顧與感恩

感恩是人看待上天、人與世界的態度，基本上，也是一種必須學習的能力，學會感恩的人，生活上比較容易感受到豐足、快樂、自尊、幸福與希望感。

小慧在回顧母親的議題，剛開始比較聚焦於遺憾範疇的愧疚之情，及感傷媽媽的辛苦，看到的都是比較負面的記憶。在敘述一段時間之後，小慧開始顯現對媽媽比較多的感謝，她感謝媽媽節儉持家，讓她現在有租金收入及安身之處。當小慧能夠感恩母親辛苦背後的意義，她將更能夠感受到知足與幸福。

她就-很節儉很節儉，…，如果她沒有那麼節儉，後來宿舍拆掉，我們怎麼會有就可以搬出來有地方住。【停頓四秒】而且你看還兩間嘛！一間是比較早期的，那現在我可以租給人家，我有房租當-當我的生活費，然後還有現在住的地方，…那她完全就是為了我們(A05-038)。

因為有媽媽的辛苦…，對啊！是提醒我這一點，就是至少兄弟姊妹的感情也還算還不錯這樣子。然後她也給了我們一個算是可以很安定的生活，因為她的-因為她的-她的-她的勤儉，然後讓我們有房子可以住，至少就是一個遮風避雨的地方這樣子【停頓兩秒】嗯！(A09-005)。

小慧與父親之間快樂的記憶並不多，最令她印象深刻的是國二在台北開刀的時候，親手接到父親辛苦賺錢買來的布娃娃小狗熊禮物，只是不擅長表達的父親，只說了一句：「嗯！拿去。」即便如此，小慧非常感恩父親願意購買如此昂貴的禮物送她，因為這代表著父親是愛她的，這隻意義深遠的布娃娃小狗熊一直珍藏著，因為這代表著父親的愛。

快樂的喔！我只記得我國一二那一年，我上台北去開刀，然後爸爸來看我，然後他居然買了一隻小狗熊給我，那種-布娃娃的，然後-當時來講那個-不便宜，可是他就捨得買給我，然後-我覺得我媽媽也很好，他-他就會跟我們說，啊-就是說爸爸也很愛你們啊！…即便就是說-爸爸很兇啊！…其實他的內心啊！只是他不會表達這樣子，那個狗熊我一直留著【帶有哭聲】(A06-017)。

小慧有一次開車載著父親，在車上父親聊起小時候沒能照顧好她，讓她的腳生病覺得對不起她，這是父親一輩子中，唯一一次有情感的表達歉意。小慧心中覺得感恩父親的照顧，但是她也沒有明確表達「謝謝您」三個字，而是向父親表達自己過得很好，有車代步不用日曬雨淋，又可以和同學出國玩，這樣已經很知足，她缺乏這樣的對話經驗，因此父親的話聽在耳裡，心裡充滿感動，感恩父親願意告訴她這些話。

【邊哭邊說】然後-謝謝他那個部份其實我也沒有明講，但是-我有跟他講過，就是-有一次-開車在路上，然後-爸爸有提到說-他跟媽媽-覺得-最-對不起我的就是小時候沒有把我照顧好，然後讓我腿這樣，那是-唯一一次-爸爸願意這樣子講，啊！【停留兩秒】我覺得我我很謝謝他們，其實-他們也讓我過得很好，…您們還買車讓我開，我也沒有什麼-受到什麼風吹日曬雨淋的，我還可以出國去玩，那時候他也有讓我去國外-跟同學去玩，…我說-其實他們對我已經很好了，我也-我就跟他說-我沒有跟他說謝謝，但是我跟他說-我覺得【停留兩秒】這樣已經很夠了這樣子，然後-當下我們就沒有講什麼，因為我我們不太喜歡有這樣的對話，但是我覺得【停留兩

秒】那時候是覺得很感動，然後我也很謝謝爸爸-願意-告訴我-這些話，當然這些話媽媽常常會跟我講可是爸爸-從來都沒有(A06-035)。

小慧現在比較能夠以成熟寬廣的視野看待父親的嚴格要求與限制，她感恩爸爸的嚴格讓她生活上懂得自我規範。

爸爸的話，我是-還是很，覺得感謝他的地方喔！覺得他的嚴格，小時候是覺得太嚴格受不了，現在再想想，有一些部分其實還是-對我們是好的啊(A09-006)！

在生命回顧之前，小慧記憶中的父女關係是疏離的、生氣父親的壞脾氣及「不可以...」無限的禁止烙印腦海中；生命回顧之後，發現與父親的關係是親密的，對不苟言笑的父親有許多的感謝，現在最想跟爸爸說「謝謝您」及「我愛您」。

...跟爸爸講喔！-應該是會跟他講說謝謝他吧！還有跟他說-嗯-我們也很愛他(A06-034)。

小慧感恩在生命發展歷程中認識了這一群高中好友，好友一路陪伴她度過生命中父母死亡的重大事件，在生命歲月中持續提供情緒上的支持與陪伴。更感謝存在於心中之彼此情誼是無法抹煞的，也無法讓其他朋友取代彼此之間的心理位置。

幾個死黨，嗯！然後我覺得-很感謝她們，我覺得她們在我生命中是很重要的人。到現在都還是可以給我支持給我-給我很多的-友情這樣子(A09-004)。

我要對我的朋友更-覺得很感謝這樣子，既然我這麼珍惜他們，他們給我這麼多(A10-018)。

姪子是小慧生命意義的核心，從小慧內心仍然渴望有理想家庭的角度觀之，姪子幫助小慧實現理想家庭的夢想，她盡量提供安全及獨立自由的環境來教養姪子，而安全與獨立自由環境正是其認為理想家庭的要件，這樣的脈絡理解似乎可印證姪子為何是小慧生命意義的核心。除此之外，姪子促進她重新學

習有效能的溝通與教養，亦幫助其自我成長。

那小朋友的話，那當然是-算是比較-最開心的啦！因為也覺得說，還好就是家人自己也不是很認真的做媽媽，然後可以讓我有這個機會來-來跟這個孩子這麼親近，那-我覺得很重要的一部份是因為他，然後我才有重新再學習跟成長的機會啊(A09-008)！

生命回顧係透過覺察過去的生命事件、適度的表達情緒、宣洩與重構，以新觀點發展當事人的自我責任，解決自我衝突或與重要他人關係，但終極目標是生命的自我統整，重拾生命中的碎片，接納把碎片拼起來的生命地圖，使生命變得完整。

七、生命的自我統整

Butler 指出生命回顧的主要功能即是統整，所謂統整是指將生命視為一個整體，而且接近完整的歷程，滿足生命、完成責任，接受失敗、痛苦，都是無人可取代的生命（引自曾煥堂，2005）。國外生命回顧實徵研究者同樣提出，自我統整是生命回顧的終極目標，(Haight, B. K. & Haight, B. S. 2007 ; Haight & Burnside 1993)，可見生命回顧的最終目標是統整。

小慧在生命回顧的最後一次「生命河流」繪畫中畫出一道七色彩虹，隱喻生命經驗中有好的、也有壞的，就像自然界的天氣，有情朗的天氣，也有出現暴風雨的時候，然而，她坦誠接受過去所發生的事件，現在就如同雨過天情出現的彩虹一樣美麗，所以小慧此時此刻的感覺是開心地，即將面對彩色人生。

我覺得經過這些事情啊！有好的、有壞的，就像那個-ㄟ-天氣一樣啊！有晴朗的天氣、有暴風雨的天氣，然後-但是雨過天晴嘛！然後就會出現彩虹，所以我當下-就是有-一個彩虹的畫面，所以我就-覺得它也可以代表我現在的心情，感覺就是一個-彩色人生(A09-011)。

大概就覺得開心啊！剛好今天也是一個-一個完整(A09-025)。

Erikson 強調生命回顧是正視生命中的陰影，體認走過陰影的正向能量，進而統整並接納自己生命歷程中的完美與不完美(Erikson E.H., Erikson, J. M. & Kivnick, 1996/2000)，Erikson 指出統整的人覺得此生沒有白活，一生較具生產性及價值感，對現在存在著心滿意足感，仍然持續於生活處境中發現意義(Corey, 2001/2006)。而 Bulter (1974) 則強調用講故事的方式敘述過去的人生歷程，在回溯的過程中連接生命的過去、現在與未來，回顧過程也增加個人內在反思，逐漸回顧生命的源頭和漸進的準備晚年期生活(Lewchanin, & Zubrod, 2001)。

誠如上述生命回顧仍在連結過去、現在、未來，再一次體驗生命歷程，主要目標都在完整一個獨特的自我，並為未來的晚年生活作準備，小慧在 2013 年 8 月寫給研究者的 mail 提到：「經過繪畫、訪談、回憶、思考和整理，似乎在心中對自己的過去、現在和未來有了連結，不再是片段的記憶，而是一個生命歷程的再體驗，它變成一條時間的河流，從出生、成長到盡頭，都是息息相關，都是在完整一個獨特的自己」。

小慧在生命回顧結束之後，感覺自己好像經過重新洗牌的感覺，這樣的全新整合自己，讓她充滿能量。

好像覺得自己重新整理，有經過一個重新洗牌的感覺(A11-018)。

當你在結束的時候，你會覺得說好像重新整合自己，好像有一種新的，也不能說是新的自己，就是一種像自己是充滿能量的(A11-029)。

統整並非意味抹掉過去不堪回首的記憶，而是接受真實的自己，當越了解自己、覺察越多，就越能接納自我狀態，即使有情緒反應也能釋放自己的心情。誠如 Joyce 與 Sills (2001/2010)指出未竟事務的結束也許永遠不會完全達到，期待從重大失落、剝奪或受虐的陰影中完全康復是不切實際的目標。

當你越了解自己的時候，對自我的覺察越多，越了解自我，其實會讓你更接納自己，就算自己有什麼樣的情緒反應呀！或者怎麼樣的，過程好像比較會讓自己釋放自己吧！不會那麼過不去啦(A11-045)！

研究參與者在生命回顧過程中認識自己、肯定自己，而生命經驗重新洗牌、

重新整合的結果，不僅產生新的能量，也提供未來生命一股新的活泉。

肆、未來希望相隨

滿意和幸福感比較是屬於過去的正向主觀經驗；快樂是現在的正向主觀經驗；而樂觀和希望則屬於未來的正向主觀經驗（郭文正，2013）。生命回顧必須串聯過去、現在、未來，誠如Bulter（1974）所說：用講故事的方式敘述過去的人生歷程，在回溯的過程中連接了生命的過去、現在與未來。Passons認為完形治療對人性的基本假設為透過當下的回憶和預期，人可以在現在體驗過去和未來（Clarkson, 1999/2002）。

生命回顧肯定過去的經驗是有價值的，我們可以從過去經驗體會真實的生命，及累積生命的資糧；「活在當下」是屬於現在的積極努力，意味只有當下自己才能有所掌握；相對於過去的未來是無常，無常表現雖難以掌控，然而無常也呼應更積極的活在現在之必要。

中年者的生命回顧對於未來的生命方向意義特別深遠，如同 Lewchanin 與 Zubrod 談到中年發展的關鍵任務就是重新回顧過去的選擇與責任，準備未來發展的方向(Lewchanin, & Zubrod, 2001)。而Bob Buford 更提到：如果人生上半場是追逐成功，那麼人生下半場則是追尋意義的旅程（引自黃向吟，2008），歸納本文受訪者研究參與過程，發展出三個新面向；提升自信與能量、提升未來感與行動力並發展出新界限。

一、提升自信與能量

自信帶給人往前走的動力和愉悅的心情，自信也反映出自己的存在價值，每個生命自有其存在價值，但是並非每個人都具足自信。自信包含肯定自己及接納別人，簡而言之，就是接受每個人都各自擁有自己的優勢與缺陷。

小慧自信的認為自己是姪子的貴人，她把姪子教養得非常貼心善良，感受到自己與姪子是生命共同體。

有時候想想說，對啊！其實我也是他生命中的貴人啊！因為他要是讓他爸爸媽媽自己帶，他可能也就沒那麼貼心這樣子，就是或許我們兩個是一個生命共同體吧(A09-010)！

小慧在生命回顧最後一次「生命河流」統整及回顧一年之後的訪談均提到生命回顧提升自己的自信，這樣的結果回應國外學者提出生命回顧能促進重新認識自己及評價自己的言行，建構新的意義，透過這個歷程來肯定自己的存在價值(Haight, B. K. & Haight, B. S. 2007 ; Haight & Burnside 1993)。

「未竟事務」常佔據心理能量的核心地位，這些能量常常被中斷 (blocked) 或被阻撓 (interrupted)，而無法自然流動 (Joyce, & Sills, 2001/2010；陳金定，2007；Corey, 2001/2006；Clarkson, 1999/2002)，如果大量的能量被用來將未竟事務壓抑在無意識之中，將造成當事人的能量及自我資源的耗竭(Joyce, & Sills, 2001/2010)。因此，當小慧進行生命回顧時，若能完形「未竟事務」，意味著小慧已經排除部份負向能量，甚至她無需再消耗正向能量在抗拒上，所以小慧感受到能量具足，且是自然流動的。

…讓自己的那種自信心啊！可以再-更【停留兩秒】更加強(A09-016)。

ㄣ——那時候覺得蠻有信心的，就覺得好像，很有能量【開心的笑】(A11-017)。

這樣的自信與具足能量的感覺，讓小慧覺得生命可能不只是如此，似乎可以再做些什麼努力？於是小慧前往 XX 大學選修研究所課程。

你就覺得說，好像可以再做些什麼！那個時候會覺得，還蠻有那個信心跟能量的(A11-019)。

你就會覺得，—你有很多力量去做很多事情。所以那時候我也是就覺得，我想再去嘗試，我就去選修了嘛(A11-030)！

謝曜任(2001)如果當事人具足正向的能量，身心即表現出自然的、流動的、

彈性的以及自在的人。生命回顧結束之後，小慧充滿自信心及正向能量，令小慧突然覺得自己還可以做好多事情，而且提升之前所未有的做事效率，甚至同時做很多事時，自己仍不覺得辛苦，壓力也相對減少很多。

就突然覺得說ㄝ！你可以做好多事情喔！然後就覺得很有效率，這樣子。

然後那個時候也不會覺得太辛苦，那個、那個壓力感沒有很重ㄝ
(A11-032)！

一般而言，自信的人比較樂觀面對困難，因為壓力來自於面對即將來臨的事件，而自己預估缺乏足夠的能力應對此事，因此，當小慧提升自尊之後，她就不再害怕遇到挫折，因為她覺得自己有足夠能力解決困境。

對！然後也覺得好像比較不怕困難，就你不怕遇到挫折，或你會覺得說很辛苦的部分，好像你可以很有信心去克服(A11-033)。

二、提升未來感與行動力

若以時間長短論生命或許為之膚淺，了知個人生命之存在價值與意義實為更加重要。中年人需要停下腳步深思，重新檢視前半生的生活，擬定後半生生命存在價值之優先順序。

早年父親曾幫小慧在空大選修日文課，但是她對日文無特別興趣，所以就坐在電視機前面打瞌睡，後來就不了了之。然而多年後，小慧在 XX 大學進修時，其中有一門日文選修課，她認為既然是逃不掉的宿命，那就好好學習，小慧終於把五十音背起來，而且計劃在年底參加日文初級檢定。

我爸爸還在的時候，他就跟我說英文跟日文要學好。…大學沒考上，…你去給我念空大，…幫我選了日文跟國際貿易，我都沒興趣，…我就坐在電視機前面，剛開始他還陪我聽，…然後我就開始打瞌睡，然後一直到上完。那時候我媽媽還在，她還陪我去考試，一進去我只把我的名字寫完，…因為沒有一題會寫的啊！…結果到後來我進XX大學，我們就有一個選修課就

是日文，就是也有去上，…但是就-就是好像我非要學會不可，然後第三次我終於把五十音背會了。啊！背會了，那時候為了壓力太大，還去校外另外去上了一些課，然後後來就想說好，那既然已經學了，那我就至少就通過一個初級，然後今年年底先做這個，明年再去考英檢這樣子(A09-022)。

小慧之前總是覺得參加英文檢定既麻煩又困難，面對困難小慧習慣性逃避，但現在小慧希望自己能面對英文檢定的挑戰，這是對自己的肯定。我有開始計畫就是說，ㄟ！-以前我都沒有想到去考那種，像比如說類似像那種-語言檢定的考試我-我也是覺得它-很麻-困難，然後很麻煩我就都會逃避，然後我現在就有在想說是不是我也要去-ㄟ-那個-至少那個檢定考是對自己的一個肯定啊(A09-017)！

因而，小慧在生命回顧時提出想要討論生涯願景，希望整理未來努力的方向和目標，研究者與之討論語言檢定計劃及繼續就讀研究所的可能性，其結果是計劃十二月初參加日文初級檢定，隔年再參加英文檢定，小慧開心有明確的目標與計劃，讓自己清楚知道未來努力的方向。

我今年十二月初，我會先做日文檢定…最初階的，…開始一步一步讓自己可以做到，然後又可以有一個目標(A09-021)。

剛剛在分享的時候，就覺得說好像-自己也有整理出未來的一個目標嘛！一個方向性。然後也做了一些規劃，以後就覺得說好像-比較清楚知道自己要做什么，那就覺得還蠻開心的(A10-002)。

生命回顧結束一年之後的訪談，小慧高興敘述她依照計劃參加日文初級檢定，更重要的是通過了檢定，意味著小慧受到肯定，這也讓她覺得對未來是可以掌握的。

日文檢定。↗我還去考日文檢定，然後考上了，我就超開心的(A11-031)。

小慧認為人生總是有黑暗、也有美好的一面，風風雨雨終究過去了，接下來是比較順遂的生命，即將面對豐富的人生，對未來充滿正向與希望。

人生總是會有一些【停頓兩秒】黑暗，也是會有一些-就是會-美好的，然

後-接下來我覺得我要面對的應該就是一個很-豐富的人生(A09-012)。

嗯！-我覺得最【停頓兩秒】有一部份就代表過去的那些-就像風風雨雨就是都過了，然後接下來的就是會比較【停頓一秒】應該是會比較-順遂的吧！應該是比較可以隨心所欲的(A09-014)。

因為我這樣子看看，我覺得應該最不好的都過去了吧【邊笑邊說】！以後應該沒有什麼不好的了(A10-031)。

生命回顧結束之後，小慧強調已經開始執行之前討論的計劃，研究者發現小慧在後測的創作圖中，她畫出身穿粉紅色上衣搭配藍色長褲完整的自我畫像，這兩種顏色是她最喜歡的顏色，其希望往後的生活，能如同現在輕鬆自在躺臥五彩繽紛的草地上看書。

不管能不能-做到啦！但是至少就是已經開始去嚐試了，【停頓兩秒】然後就覺得-就是想像自己很開心然後躺在那個草地上-看書這樣子，那以後也希望是這麼輕鬆自在的生活(A10-004)。

小慧覺得當生命經驗再整理後，會產生新的動力及方向感。

然後，讓我覺得說，你的生命這樣子一再一再的整理這樣子，你會覺得好像就是可以往前走(A11-036)。

三、發展新界限

Jeff 與 Garland (2001) 在著作「Life review in health and social care : a practitioner's guide.」一書中提出生命回顧的五個層次三個模式，如果是結構的生命回顧模式，其功能可以達到第五層次的承諾改變，研究者梳耙本文，亦發現研究參與者為承諾改變而在「人與己」、「人與人」面向發展出新界限之現象。

小慧因為腳行走較不方便，早已養成待在家裡長時間看電視的習慣，對她而言電視是生命的一部份，然而在小慧認識自我及肯定自我之後，願為未來目標具體改變生活秩序與界限，為自己規劃參加語言檢定的同時，她也下定決心

希望自己能克制看電視的時間，並調整早睡早起的睡眠習慣。

嗯！自己要努力一點，…第一先從減少看電視的時間開始，然後-練-開始調整睡眠時間，要早睡早起(A09-019)。

此外，小慧高中好友群裡，有一位好友的生活目前正處於高焦慮的狀態，之前她一直期盼幫助這位焦慮的朋友減緩焦慮及建議她去精神科就診，基於雙方期望的落差，自由自在聊天的氛圍已逝，相處上開始出現裂痕，但是，在生命回顧之後，她發現自己對這位焦慮的朋友恢復到之前的耐性，同時學習在自己與朋友之間取得平衡，關心朋友亦關照自己的身心需求，不再只是盲目的配合對方的需求，顯然小慧已在人我之間找到更適切的界限。

像我對那個同學就-最近啦！比較有耐心啊【輕笑】(A10-027)！

…然後-也覺得-當然她們很重要，然後我以前也會-都會把她們的需求當作-一個很重要的-事件去-看待，它可能會是優先被處理的，那現在會覺得說-對她們很重要，但是-現在有時候想想自己更重要，嗯！-就是-在-在兩者之間開始會去找一個平衡點，什麼是我該做什麼是我不該做的就-而不是都以她們為重這樣子(A10-028)。

小慧是社會福利團體的輔導志工，生命回顧結束一年之後的訪談，她提到生命回顧之後，讓她覺得在值班接案時比較心平氣和，同時也提昇對當事人的接納度。

覺得好像是一印象中是比較平穩，包括我在值班的時候，我也覺得好像比較-比較能心平氣和，而且包括那種接納度也比較高(A11-021)。

生命回顧結束之後，小慧除了上述發展新界限之外，對於自己的後半生最重要的抉擇莫過於決定到XX大學研究所進修，成為正式的研究生。

小慧在2013年7月寫給研究者的mail這麼提到：「覺得自己經常在遇到困難就放棄，從沒好好完成一件事，便興起想把英文學好的毅志，一方面可以得到學位。…除了想把英文學好，也有一點好勝心，…我想把研究所完成，因為想真正有始有終的完成一件事，不半途而廢。」(研究參與者電子郵件，2013.7.18)。

伍、小結

依生命發展時間軸進行完整系列生命回顧，回憶過程促發小慧逐漸將關注焦點轉向自己內在，看到自我的存在狀態，並淨化內在負向能量。在抒發負向情緒及鞏固正向記憶後，透過和解與寬恕之轉念，進而接納生命不完美是必然的現象，也感恩生命的挑戰，賦予負向生命重要事件新的意義；同時，小慧透過生命回顧回首此生，重新認識自己及評價自己的言行，進而肯定自己的存在價值，拼貼散漫的生命地圖，也體認到人必須選擇自己生命發展的方向與內涵，並為自己的抉擇負責，此發現激發其對未來充滿「希望」、「信心」及「愛」，也提供未來生命努力的動力及方向感。

陸、研究參與者回饋

研究參與者回饋研究者本節之文字描述均貼切於她進行生命回顧的經驗，例如經過聚焦於生命事件之回顧敘述，並專注於自我的想法與感受，讓她有清楚的體會；敘述過程中學習寬恕；回顧過程中，看見自己及了解自己；對未來生涯規畫充滿信心（附錄六）。

第三節 小慧以表達性藝術為媒介進行生命回顧之經驗

本節主要呈現研究參與者運用表達性藝術為媒介進行生命回顧之經驗，文本經由分析之後得到三個主題，即挑戰創作、意識深化之旅、放鬆與統整。

首先，研究者創造一個安全、接納、及舒適的創作環境；另一方面，研究參與者於藝術創作過程，研究者在一旁靜默觀察與陪伴，有助於研究參與者專注於自我表達的藝術創作及意識之流動。

本文以表達性藝術為媒介進行生命回顧之內容，彙整如表 4-3-1。

表 4-3-1

研究參與者生命回顧之表達性藝術媒介一覽表

回顧主題	表達性藝術類型	命名
前測	水彩畫	夢幻人生
生病事件	水彩畫	溫馨的家
性騷擾事件	陶土	碎屍萬斷
高中好友群	相片	
媽媽過世	粉彩畫	辛苦的媽媽
爸爸過世	水彩畫	不苟言笑的爸爸
天上掉下來的禮物	相片	
家人相處的困境	水彩畫	不懂事的夫妻
生命河流（統整）	水彩畫	彩色人生
後測	水彩畫	開心

壹、挑戰創作

一、擔憂作品無法真實呈現內容

藝術創作最具挑戰性的工作，便是鬆動一般人認為自己是不會畫畫的意念，說服人們相信創作是人類與生俱來的本能。並且讓人們在藝術創作嘗試中體會每個人都具有這個潛能，只要打開創作的泉源，生命便開始鮮活順暢，內在自然產生一種整合作用(呂素貞，2005)。小慧在生命回顧結束一年後之訪談，也表達剛開始擔心不知道要畫什麼，這個困難令她印象深刻。

印象比較深ㄟ！應該是畫畫的事情，因為那個時候，一開始擔心不知道要畫什麼(A11-012)？

小慧回想第一次藝術創作，剛開始會擔憂自己的畫是否能如實完整呈現自己心理的感覺與想法。

我可能會-想到就是說可能-ㄟ-我要怎麼-畫-會表達我的想法，然後-我這樣子畫可以不可以清楚的-是-呈現出來，【停留三秒】可能在-擔心或限制上會有這樣子想過。或者是畫出來的東西是不是可以忠實呈現我所想的(A10-012)。

本文研究參與者透過表達性藝術為媒介進行生命回顧之過程，不僅出現擔心自己的畫是否能呈現其內在的想法或感受，同時亦發生對創作媒材使用技巧上的困擾。

二、創作技巧限制表達

小慧在性騷擾事件之表達性藝術創作媒材是陶土，在創作過程遭遇困境，她不知道如何使用陶土呈現事件發生時黑暗的感覺。

我原來開始做的時候是想說，因為那當時候是晚上的事情，然後我想做那

種黑暗的感覺，可是我覺得—我不知道要怎麼去呈現它(A03-001)。

同樣的，小慧在性騷擾事件中主要情緒之一是害怕、恐懼，但是她也不知道如何以陶土呈現害怕的感覺。幸運的是，小慧雖然在創作過程不知道如何使用陶土呈現黑暗與害怕的感受，但作品分享時都能說出創作歷程的心得。

然後本來我也是想要做一個—丿，我害怕的感覺，可是好像也不太容易—不知道怎麼樣呈現(A03-004)。

雖然研究參與者以表達性藝術回顧自己生命經驗的過程，出現了表達與技巧上的困擾，後來自發性調整為順著感覺畫及研究者的鼓勵與尊重，讓她一一克服心中的疑慮與擔憂。

三、克服擔憂的歷程

小慧在剛開始的表達性藝術創作中呈現擔憂畫不好的困境；及個人藝術創作技巧之限制，無法完整表達自己的想法與情緒，而她克服挫折的方法是告訴自己隨自己內心的想像創作。

因為，嗯！—會有一些擔心啊！可是—真的等到真的去畫的時候，我就想說沒關係，就是—我想到什麼就畫什麼(A10-007)。

另外，小慧也會告訴自己畫畫時，只是呈現此時此刻的想法與感覺，以此來克服自己對於畫畫的恐懼。

嗯！—我就覺得不要擔心太多啊！因為我覺得這個—都是—當下的想法情緒所呈現的嘛！那可能都只是此時此刻的一個—一個感覺(A10-013)。

英國藝術治療師學會強調藝術治療，當事人不需要具有藝術上的經驗及技巧；藝術治療師也不著重於當事人的美學表現或當事人創作圖像(image)的診斷與評估(BAAT, 2010)。因此，研究者鼓勵小慧放鬆心情，藝術創作重點是依個人的意識、感覺流動，並非一般美學強調的美感，所以沒有所謂畫得好不好的問題，關鍵在於自己是否願意嘗試。另一方面，作品由小慧自由詮釋，她怎麼

說故事，研究者就怎麼聽故事，研究者秉持不隨意詮釋與分析作品，也尊重小慧詮釋的深度與廣度，唯以試探口氣協助小慧探索自我，及發現自己內在的潛能(梁翠梅，2009)，因為，分析不等於治療，發現問題也不等於解決問題，生命中有多少問題是無法被解決的，不當的揭露可能帶來更多的傷害(呂素貞，2010)。

那就-順著自己的-因為不管是-用什麼-去-就像老師講的就是你不管畫什麼嘛！都-最-重要的還是在你自己去解讀它的時候，它-你怎麼去-去-解釋它描述它(A10-014)。

在繪畫的過程中，因為很自在的隨著心意畫畫，體會人生也是如此，不管它的技巧或好壞，重要的是，自己如何看待和詮釋(A12-006)。

在研究者引導與說明之下，小慧覺得畫畫是一個創作過程，且研究者會引導述說，因此，告訴自己不需要太擔心。

嗯！-沒有ㄟ，這個部份沒有太難ㄟ，然後一方面，我可能覺得-嗯！【停留四秒】可能因為覺得說，這個-這個東西它只是一個過程就是-我沒有去-不需要太擔心吧(A10-015)！

然後，我就想說，而且老師也會引導，我就覺得沒有需要太-這個部份我倒沒有太擔心(A10-016)。

表達性藝術治療強調當事人不需要具藝術經驗及技巧，也不著重於當事人的美學表現或創作圖像之診斷與評估的特點，讓本文研究參與者順利克服創作過程的種種疑慮。同時，表達性藝術創作過程的隱喻與意象意義，能喚醒當事人無法以語言表達的複雜情緒、啟發自我覺察、洞悉內在心理脈絡，產生意識深化，讓人獲得新的體悟。以下為本文研究參與者藉由表達性藝術進行生命回顧所經驗到之意識深化歷程。

貳、意識深化之旅

一、提升自我覺察

呂素貞(2000)說明藝術治療的可貴之一，在於作品本身能夠啓發創作者的自我覺察、洞悉與領悟的能力。這時作品與創作者產生彼此對話的互動關係，當這種難於言喻的經驗發生時，往往能喚醒創作者內在智慧。美國藝術治療學會亦提到專注於自我表達的藝術創作過程，能夠提升當事人的自我覺察能力(AATA,2010)。小慧在腳生病事件創作之作品命名為「溫馨的家」，然而，在作品分享的時候，她從創作作品中覺察到內心仍然渴望有伴；亦發現圖中都沒有畫任何一個人，她思索著為何第一次及第二次的作品中都沒有出現任何一個人。

然後，我在畫這個的時候，我突然想到說：「ㄗㄛ我把他畫成兩間，或許我內心也是有渴望，就是會是有-有個-伴的。」是說或許在內心裡面，如果有的話也是可以，然後我沒有畫人耶(A02-016)！

在「溫馨的家」作品分享時，小慧提到命名為「夢幻人生」的第一次畫作中，她是以泡泡代表人、事、己，那時候希望將圓形畫得很工整，最好是用圓規來畫，但是當畫到「溫馨的家」花園時，她覺察到不一定需要那麼工整及寫實，誠如呂素貞(2010)認為藝術治療的創作可運用於鬆動當事人固著與僵化的模式，小慧覺察自己兩次創作中不同的畫法，而後來花園反而是作品中她最喜歡的部份。

我畫的時候也有覺得說：「ㄗㄛ為什麼我畫圈圈的時候，我很-有就是去想說，把它畫得很仔細，而且最好能夠的話，我都希望是能用圓規畫，然後我能夠把邊線描得很漂亮。」但是畫到這邊的時候啊！我就本來也有畫了花，要照那上面畫，後來又覺得嗯！-點、點、點、點、點這樣，好像也很好，就是它這邊就比較隨意，我就沒有要那麼工整，那麼寫實(A02-023)。

小慧在生命回顧的第一個藝術作品，她命名為「夢幻人生」，以泡泡隱喻生

命歷程中出現的人事物；同時這些泡泡隨時也會消失。小慧在每個泡泡都加上邊框，在作品述說時，她陳述作品完成之後又在每個泡泡加上不同顏色的框框，且內心一直渴望把它畫得非常圓，這意味著自己必須生活在一個安全的框架內，小慧從創作過程中覺察到自己內心存在著「安全－自由」的兩極矛盾現象。

就像我在畫那個圈圈的時候，我有看到我自己-都要畫邊線，我什麼事情都要在一個規範一個-裡面嘛(A10-009)！

另一方面，小慧也發現泡泡之間相連或交集的很少，她從作品中發現自己慣性與人保持距離，希望各自擁有獨立的個體，但是這樣的生命狀態卻讓她感受到與人之間有些許疏離感。

嗯！-這原來這個圖就是-【停留兩秒】比較有一個-界線，然後比較疏離，我有想過，其實它有一個是疏離感，因為它那個圈圈，其實【停留兩秒】-相連的或交集的並不多(A10-001)。

然後-包括就是說，我自己也去體會到-嗯！-我有-疏離感，就是那個圈圈，其實我並不喜歡是-緊靠太多的，【音量小】我比較就是有一個個體的感覺這樣子(A10-010)。

小慧在生病主題與後測作品中都畫出三隻小鳥，小鳥隱喻著自由及陪伴。所不同的是她發現，後測作品中的小鳥比較聚集。這反映小慧之前提到，自己感覺與人之間比較疏離的情況可能獲得些微改善。

我就想要畫小鳥，然後而且-我有覺得就是-畫一隻太孤單了，要畫三隻才有伴，…。這三隻比較聚集啊！然後這三隻是-比較-疏離的(A10-005)。

小慧在藝術創作過程中覺察到作品都沒畫出人的圖像，後來於後測作品中自然呈現完整一個人的圖樣。

後來又覺得還好，好像都可以畫得出來，然後，最後一張，還是倒數第二張，我有畫一個人，因為在畫的過程，我也覺得奇怪，我怎麼沒有畫人(A11-013)。

二、象徵與意義

Larson 與 Perlstein (2007)認為藝術取向生命回顧提供一種非語言探索記憶的安全空間，它可以同時存在於真實與非真實之際，亦可善用隱喻及抽象形式進行反思，或用非語言的方式與過去未解決的情感互動，自由的探索思想、感覺和記憶，沒有真實世界探索結果的害怕。

對小慧而言，雲層隱喻千變萬化及自由自在的意涵，象徵她渴望如浮雲般變幻莫測，自由自在隨處飄逸，以便豐富生命色彩。

雲也是千變萬化的啊！然後也就是就是覺得很-很就是-也是比較自由，然後可以到處去的，然後又可以讓天空看起來更漂亮(A02-022)。

小慧在母親心臟位置，畫一個紅色的心象徵母親熱心助人，在紅色的心下方以三行黑色虛線代表母親一生的黑色心酸淚。

我剛剛在跟你講話的時候，突然想到我可以這樣畫，這是眼淚喔！這不是珠珠喔！那黑色的一意義是…【思考兩秒】這樣才有代表她的心酸啊(A05-001)！

就是她的辛苦-其實-嗯！-我媽媽對人很好嘛！然後她有一顆【停頓三秒】很-她很熱心，然後也是很願意幫助別人，可是我覺得她很辛苦，然後有很多辛苦的事情她都自己承受(A05-002)。

嗯！【停頓三秒】然後她有一件那個綠色的洋裝，是她自己做的，很漂亮，淺綠色的。所以我就把-她最愛喜歡的那一件洋裝畫出來。然後我覺得其實後來再去回想，覺得【停頓三秒】媽媽一輩子很辛苦，她很多委屈她都自己承受，所以我就想幫她畫一個哭泣的心這樣子(A05-004)。

小慧在生命回顧最後一次「生命河流」繪畫中畫出一道七色彩虹，隱喻生命經驗中有好的、也有壞的經驗，就像自然界的天氣，有情朗的天氣，也有出現暴風雨的時候，然而，也坦然接受過去生命所發生的事件，現在就如同雨過天情出現的彩虹一樣美麗，她此時此刻的感覺是開心地，覺得自己即將面對的

是彩色人生。誠如呂素貞(2000)所言在藝術治療中彩虹一般隱含著信心、希望和愛。

我覺得經過這些事情啊！有好的、有壞的，就像那個-ㄟ-天氣一樣啊！有晴朗的天氣、有暴風雨的天氣，然後-但是雨過天晴嘛！然後就會出現彩虹，所以我當下-就是有-一個彩虹的畫面，所以我就-覺得它也可以代表我現在的心情，感覺就是一個-彩色人生(A09-011)。

彩虹代表的是-一個-雨過天晴的感覺，就是暴風雨過後啊！然後一個美好、一個希望、一個未來(A09-013)。

三、心理脈絡之連結

小慧在性騷擾事件的藝術創作媒介為陶土，而 Henleyg 指出使用陶土為藝術媒材的好處：當事人對陶土的敲擊、搓揉、捏的過程中，可以進入深層潛意識；陶土的形塑可經由人們的操作而獲得；陶土的可塑性與延展性，是一種對隱喻的自然起源，擁有對自我生命與身體的支配力量(彭信揚，2008)。國內藝術治療學者賴念華在其翻譯之「藝術治療團體：實務工作手冊」中說明使用陶土在觸感和材質上會感受到完全不同的經驗，適合應用在激動情緒的舒緩(Liebmann, 1986/2002)。

小慧以陶土創作一個臉的模型，代表日後再看到意圖騷擾她的大哥哥時心理仍然是害怕的。

然後，我覺得，我想做他的臉是-他那個臉，後來再看到他都會覺得害怕嘛(A03-002)！

小慧對陶土之敲擊、搓揉、捏的創作過程，下意識想反映那位大哥哥是戴著偽善面具的人之想法。

所以，我就想說，那做就這樣捏、捏、捏，就捏成感覺就覺得捏到後來，就想說那就做一個-一個臉，這樣子。然後做的過程裡面，我想要呈現出-

其實他【停頓三秒】我後來捏的過程我有想到，我覺得我好像也下意識的去做了一個面具，就覺得說平常那時候，還沒發生那件事情的時候，他看起來就是很和藹可親，然後人很好，感覺他很—就是照顧我們這樣子，可是—那件事情以後，我覺得就是感覺是—他帶了一個面具，就像那個，是一個騙人的—外表這樣子(A03-003)。

另一方面，小慧透過將臉模型的眼睛做得特別凹陷，代表眼睛是一個不舒服的地方，也自責自己沒有看清楚對方的真面目。

其實，眼睛是不舒服的地方，就是—所以做的比較凹陷【停頓五秒】然後—然後嘴巴感覺有點在笑，可是其實是不懷好意的【停頓四秒】，眼睛不舒服是指…【思考兩秒】因為那【停頓三秒】那時候一開始他說，他要給我糖果吃的時候，我一直—一直不肯，然後他一直就是—就是好言這樣子跟我講，然後所呈現出來的就是【停頓三秒】還蠻—就是你從他的—看不出來，可是你會覺得不舒服，有一些些的不舒服【停頓八秒】(A03-006)。

誠如Larson 與 Perlstein (2007)所言，藝術歷程皆能夠喚醒一些無法由語言表達的複雜情緒。感官的記憶通常是非常個人內在且清晰的畫面，透過藝術媒介可以快速及大量的連結到過去事件的細節及各種情緒。在畫畫創作歷程中，幫助小慧連結事件的經驗，讓許多想法及感覺自然浮現。

然後，在畫的過程中，我覺得也是有一些—突—就是都會有一個—ㄟ！很突然的念頭會出來嘛！然後—我只要有記住那個感覺就好(A10-008)。

小慧在生命回顧最後一次「生命河流」統整之藝術創作過程，內心自然浮現過去不堪的記憶終究會過去，現在迎接的是美好的未來。

嗯！就是從畫畫當中，有一些不經意—就是會有—會有一些念—ㄟ—想法會出現，我覺得還蠻好的，就包括像今天在畫到那個彩虹也是啊！突然就覺得好像—嗯！—一切都—可以過去，然後即將就是會很好這樣子(A10-011)。

叁、放鬆與統整

一、放鬆

小慧在現實生活中行事習慣循規蹈矩及依計畫循序漸進，然而在藝術創作過程中體會到有些時候無須那麼拘泥，這樣的體會讓她覺得輕鬆許多。

我覺得我有-剛剛有想到，因為剛剛那個是我的生活，我覺得我的生活就是要有一個-一個規矩、要-要有一個循序漸進、要有一個-好像一個規劃，我必須要照著那個計劃走。然後到這裡的時候好像就覺得說-也有點-不需要那麼拘泥-就可以(A02-024)。

小慧之前曾經駐足觀察大自然花草顏色的變化，體驗到大自然神奇的力量，她將此經驗帶入藝術創作中，畫出她最喜歡的花園，也帶給她開心放鬆的感覺。

還有，那種大自然的那種，【停頓兩秒】奧妙啊！就是-就是可以讓你覺得比較開心的，那你就可以比較隨意。因為我有看過那個花啊！就是你會覺得很神奇，就每一朵花的顏色都不一樣，然後每一朵花的那個花瓣啊！就是讓我覺得很奇妙。然後或者是一朵花裡面可能有兩、三個顏色，那你就會想說，為什麼它這樣長出來它就會到這個顏-這個邊邊它就變深色，然後在中心它就是淺色，那種是一個很-很-很奇妙的事情。所以我就覺得，嗯！一定要有一些這個，覺得很開心(A02-025)。

小慧在藝術創作過程，讓她覺得輕鬆自在，主要來自於能夠自主決定畫畫的內容及顏色、不必擔心畫畫技巧、也無需掛慮作品被評論及自己詮釋作品的意義。

我想在畫畫的過程中，放鬆的感覺來自於，自己可以決定畫什麼，使用什麼顏色，自己定義圖畫的意義，不必擔心技巧，不必擔心被評斷(A12-007)。

小慧在後測的作品中，看到自己輕鬆自在的一面，她覺得這是一種享受人

生的感受。

在這張畫看到自己的輕鬆自在，那是一種享受人生的感覺(A12-003)。

二、統整

小慧在第一張作品「夢幻人生」呈現最喜歡的藍色泡泡及粉紅色泡泡；第二張作品「溫馨的家」出現曝曬藍色上衣及粉紅色上衣之圖像；最後一張後測的作品「開心」，她畫出身穿粉紅色上衣搭配藍色長褲完整的自我畫像，希望往後的生活，能如同現在輕鬆自在躺臥五彩繽紛的草地上看書，令她訝異的是其發現，最後於畫畫中竟然已自我整合，這樣的結果呼應梁翠梅(2009)在「藝術治療身心靈合一之道」著作中提到藝術治療具有依個體不同發展階段提供回顧與統整的可能性。

對啊！然後我躺在曬太陽，很輕鬆。後來也有發現那個顏色，原來是就是有一個圖是圓圈圈的，然後就畫了很多顏色，後來我最喜歡的兩個顏色，在那個身上變成是衣服跟褲子的顏色，我就覺得那個是有整合的(A11-014)。

對啊！就是大概印象就這個過程中，我也在想說世↗，就是怎麼那麼奇妙，妳畫到後來變成就是有一體的、有整合(A11-015)。

小慧解釋在之前的作品中都沒有出現人的圖像，而在後測作品中出現完整的自我畫像，她詮釋可能透過一系列的生命回顧之後，提升自我認識及自我肯定，進一步幫助她發展內外一致的自我統整。

或許在之前的畫作，沒有人的出現，在這張看到自己，或許是對自我有更多的認識和肯定，或許是內在、外在的一致性(A12-002)。

「生命河流」是一系列生命回顧結束後的統整單元，小慧在這次創作中畫出一道彩虹，她把這幅畫命名為「彩色人生」，意味在第一張作品「夢幻人生」呈現的泡泡及顏色都融合在七彩的彩虹中，同時彩虹也象徵勇於和世界接軌的

橋樑，邁向開心平和及快樂的地方。

在接近尾聲的訪談，…前往訪談地點的路上，看著天空，腦中突然浮現彩虹的畫面，所以決定畫彩虹，它的色彩美麗豐富。原來是獨立個體的泡泡和顏色，在彩虹的呈現都融合了。也象徵著一座橋，可以勇敢的和世界接軌。要邁向一個開心平和、充滿快樂的地方（A12-001）。

肆、小結

小慧進行每一段生命回顧之前，以表達性藝術創作做暖身，發現創作過程能激發她對生命重要事件的情感、想法、前意識、潛意識等內容，利於生命回顧之敘說。

小慧剛開始進行表達性藝術創作時，擔憂無法呈現真實內容與感覺，然而她提醒自己可以隨內心想像而自由創作，同時明確了解不著重美學表現、圖像的診斷分析及作品由她自由詮釋深度，因而超越繪畫藝術創作之心理障礙；小慧經驗到表達性藝術創作過程能夠提升自我覺察、洞悉及領悟能力、亦能鬆動平常循規蹈矩的生活經驗、及幫助她自然浮現生命事件的許多想法及感覺；小慧驚訝整個創作歷程，最後顏色能夠自然的融合，亦驚喜後來的作品出現完整的自我畫像，且將最喜歡的粉紅色及藍色整合成自己的衣褲，小慧覺得創作幫助她進行內在生命的統整。

伍、研究參與者回饋

研究參與者回饋研究者本節之描述均貼切於她的表達性藝術創作經驗，如研究者對於表達性藝術創作明確的說明，讓她可以放心隨著當下的感受，輕鬆創作；透過創作的過程，提升自我的覺察與聯想，幫助研究參與者看到自我；透過創作的呈現，看到自我的整合（附錄六）。

第四節 研究參與者回顧歷程正向看待問題之原因探討

依據何長珠（2010）所建構「心理治療／能量轉換歷程之詮釋」曲線圖，當事人接受治療通常經歷「表達-宣洩-轉念-統合與實現」四個階段；「宣洩」階段意指當事人透過治療，將深埋內心深處的種種正負向情緒釋放出來，釋放的過程可能相當激烈和漫長(最少約需 2-3 年)，往往讓當事人陷入極大低潮，也就是一般人所謂的「山窮水盡」的狀態。有經驗的治療師從旁引導當事人逐漸走出這段歷程後，能量逐漸回升到正向能量，就可能順利進入轉念階段。指導教授檢視本研究生命回顧歷程，質疑受訪者除了出現回顧悲傷議題時大量哭泣與回顧受傷害事件時表達強烈的憤怒情緒之外，並未呈現能量轉換歷程曲線之第二階段「宣洩」歷程，即未掉到比生命回顧之前更低的能量狀態即進入轉化階段，換言之，也就是好奇何以研究參與者在生命回顧歷程傾向正向看待其問題。研究者根據 Lambert 於 1992 年提出諮商效能影響因素四面向：當事人因素(40%)、關係因素(30%)、期待因素(15%)、模式/技術因素(15%)(引自陳清泉，2012)，而進行論文口試時，口試主委紀潔芳與指導教授何長珠均建議由研究參與者自評諮商效能影響因素四面向之百分比(2013.12.11)，研究者以電子郵件向研究參與者說明四面向影響諮商效能因素，並以電話訪談邀請她回憶生命回顧進行之經驗，提出四面向百分比(電話訪談，2013.12.17)，彙整比較如表 4-4-1。進一步探究研究參與者生命回顧歷程傾向正向看待其問題之成因，可能有以下幾點：

表 4-4-1

Lambert 與本研究研究參與者自評諮商效能因素百分比之比較

諮商成效因素	Lambert	研究參與者
個人因素	40%	30%
關係因素	30%	30%
期待因素	15%	10%
模式/技術因素	15%	30%

壹、當事人因素

當事人的獨特力量、信念、價值、技術、經驗，接受協助的能力，他人的支持，改變和成長的潛力，以及已經發生的改變等因素都將影響諮商約 40%(研究參與者自評 30%)成效，所占比例相當大。

分析發現，本文研究參與者並非處於危機狀態，因此接受協助後較易看到改變和成長的成效，且研究前接受過心靈成長課程，其延宕效果可能仍在或個人原本之部份負向能量已因此轉化，茲說明如下：

一、研究參與者非陷入危機狀態

從研究參與者生命曲線圖發現其負向生命事件主要聚集於 25 歲至 35 歲，在 35 歲之後生命曲線即逐步呈現上揚狀態，以致研究進行時接受協助後即較易看到改變和成長的成效，可能因此閃過能量轉換歷程曲線之「宣洩」階段；換言之，當事人接受訪談時即處於有適當功能之狀況，故其心理需求為成長而非治療。

二、研究前心靈成長課程的延宕效果仍在或部份負向能量已轉化

研究參與者於 2008 年開始接觸一些心靈成長課程，生命回顧進行時間為 2010 年 7 月到 9 月，可能研究前心靈成長課程的延宕效果仍在或個人原本之負向能量部份可能已被「宣洩」或轉化昇華。

貳、關係因素

指導教授關注，何以受訪者在接納氛圍中，便可變得越來越有自信，甚至頓悟某些生命議題，並建議從研究者訪談表現之角度、檢視可能因素

(102.8.19)。由於關係因素(同理、溫暖、關心、真誠、接納、鼓勵等)，占諮商效能的 30%(研究參與者自評 30%)，僅次於「當事人因素」的 40%，研究者分析本文諮商關係之主要關鍵有二：

一、訪談者人格特質符合研究參與者需求

梳耙研究參與者的成長背景，發現其在嚴肅、權威、甚多限制之下的環境長大，有害怕權威者現象，加上童年受傷害事件，影響對人之信任與安全感。因此當「訪談者在訪談過程中，表現的態度是傾聽、同理，讓我有信任感；特別是結束前的回饋，沒有評斷和質疑，有接納、肯定的感受；還有過程中的提問，也讓我在結束每一次的訪談，都會反省和思考。」例如，有一次提到媽媽對我的擔心，對於她離去的遺憾，我如何面對，訪談者的回答是：把自己過好就是對她最好的回報。這些敘述和討論，使我更了解自己的想法，清楚自己該怎麼做，接受自己生命中的事件，和自己情緒上的轉折無論好與壞（研究參與者電子郵件，102.9.2）。因之，當訪談者人格特質符合研究參與者當前需求時，可能產生同理作用，增加其自我接納、自我肯定能力，相對也能提升研究成效。

二、訪談者具有同理、溫暖、關心、真誠、接納、鼓勵等人格特質

誠如 Jenko、Gonzalez 與 Alley(2010)生命回顧主要基石在於治療關係，提供安全隱密舒適的空間及以好奇、尊重、不評價的態度顯示對當事人生命故事的尊重，過程中宜採用開放式問話，並不宜中斷當事人想法之敘述或讓當事人感到氣餒。Ando 等人(2008)亦強調治療師必須具備良好的傾聽技巧及態度，因此回顧者最需要的是帶著好奇心專注傾聽的聽眾。而 Haight 與 Burnside (1993)則指出進行生命回顧時，治療師的技術是建立在 Carl Rogers 創立的當事人中心治療法(client-centered approach)。Carl Rogers 在 1980 年描述當事人中心治療法之治療性傾聽者(the therapeutic listener)必須包括：無條件的積極尊重(unconditional positive regard)是基本核心精神，包含接納(acceptance)與關懷(caring)，允許當事人自主的感覺及發現自己的生命意義；正確同理性的了解(accurate empathic understanding)，以不評價、接納及關懷的態度深入了解當事人的主觀世界及感受。

生命回顧或懷舊治療之治療師扮演的角色為詢問者、探索者及傾聽者，在過程中必須給予當事人充分表達的機會，重新評估一己的獨特性及價值觀，並重享過去的榮耀與快樂(周玉淳、藍育慧、趙淑員，2008；吳麗芬、周青波、陸秀芬、曾惠楨，2006；蕭秋月、尹祚芊、徐畢傾、葉淑惠、李怡娟，2002)。

從上述文獻資料能夠解釋本研究受訪者何以在接納的氛圍中便可越來越有自信，進而賦予負向生命重要事件新的意義，尋回個人存在價值，並體會生命不完美是必然的現象，接納全然的自己。

叁、期待因素

回顧分析本研究發現，研究者與研究參與者互動過程建立了信任與尊重之氛圍，回顧歷程研究參與者積極投入，期待自己的生命困局有所改善。Lambert指出當事人的希望與對於改變之期待，以及她們對諮商師可信靠之知覺亦影響諮商成效(引自陳清泉，2012)。

肆、模式/技術因素

實務工作者採用特別的理論或模式，以及基於該模式的介入技術，都會對諮商成效產生影響。如本文訪談者良好的傾聽技巧及態度，促使當事人更加了解自己及正確的自我概念，也更能以關懷及接納的態度面對自己；此內在層次(hut-level)的經驗精準地覺察和完全地接納，有助於當事人的自我統整(Haight & Burnside, 1993)。

從上述諮商效能因素分析本文研究過程，發現當事人、諮商關係、期待因素及模式/技術因素等，對諮商成效之重要影響，也解釋本文研究參與者生命回顧歷程傾向正向看待其問題癥結之處，也因上述互動關係及研究參與者本身因素相輔相成之下，研究參與者逐漸發揮其個人潛在的成長改變。

第五節 中年者與老年人生命回顧之比較探討

依 Butler 對生命回顧的研究，發現回憶係所有年齡層普遍與自然的現象；不論任何年齡層，只要能夠回憶，生命回顧即可應用，一般常使用於協助老人及臨終者(Butler, 1963;1974)。分析中年者與老年人或臨終者之生命回顧差異，本研究發現中年期進行生命回顧具有以下三點優勢：

一、當事人能在中年期即覺察生命意義

生命回顧常運用於認知功能正常之老年人及臨終者，通常因需要或危機而進行，並以自我為焦點(Haight & Burnside, 1993)。中年期進行生命回顧，以自我為焦點，過程雖有喜有悲，但也增進自我認識、自我肯定，生命回顧於中年期進行，有助於成長需求，讓當事人在中年期即覺察自我存在的生命意義。

二、當事人有時間實現生命存在價值，並為成功老化預做準備

運用於協助老年人及臨終者之生命回顧最終目標在於生命統整(Haight, B. K. & Haight, B. S. 2007 ; Haight & Burnside 1993)，欲達成此目標，回顧者須經驗到寬恕、以正向角度看待過去生命事件的意義、遺憾之完成(Jenko, Gonzalez & Alley, 2010)、擁抱生命的不完美，進而悅納真實的自己。本文中年者生命回顧與老年人生命回顧之相同之處在於與陰影和解及感恩正向之心理統整，即統整 Erikson 生命發展前六個階段之發展任務。

然而，本文中年者生命回顧統整過往生命外，並反思後半段生命存在的意義，對於未來抱持樂觀與希望的心境，並把握時間努力實現未來的生涯願景。兩者之主要差異反映在時間性；即中年者保有較充裕的時間實現其生命存在價值，並為順利進入成功老化預做準備(Lewchanin, & Zubrod, 2001)。

三、減緩中年期「停滯」危機，激發「生產性」發展

中年者正在發展 Erikson 九大發展歷程之「生產－停滯」的第七階段任務，因此，如果前六個階段已經統整，則有助於中年者更顯現在目前生產性階段的

實現(Zanden, 2003/2008), 如本研究之參與者決定為自己就讀研究所, 並計畫未來投入國際志工行列。

茲將老年人生命回顧與本研究之中年者生命回顧比較, 彙整如表 4-5-1。

表 4-5-1

老年人生命回顧與本文中中年者生命回顧之比較

對象 項目	老年人生命回顧	本研究中年者生命回顧
最終目標	生命統整	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與陰影和解 2. 感恩正向的心理統整 3. 準備未來發展方向
當事人角色	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因需要或危機而進行 2. 常用於認知功能正常之老人及臨終者 3. 以自我調適為焦點 4. 過程可能會有痛苦 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用於一般中年人 2. 成長需求 3. 以自我成長為焦點 4. 過程有喜有悲
回顧歷程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對怨恨對象之寬恕 2. 與陰影和解、擁抱不完美 3. 以正向角度看待生命經驗 4. 願望之完成 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對怨恨對象之寬恕 2. 與陰影和解、擁抱不完美 3. 以正向角度看待生命經驗 4. 願望之完成
結果	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自我統整 2. 體會生命存在的價值 3. 重新看待生死意義 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中年發展階段之生命統整 2. 反思並激發存在的生命意義感 3. 對未來抱持樂觀與希望 4. 把握時間, 致力實現存在意義 5. 為成功老化做準備

第五章 研究結論與建議

本研究旨在探討中年者生命重要事件內涵及參與表達性藝術為媒介進行生命回顧之經驗，期能將研究結果提供中年者、成人教育相關單位及成人諮商輔導實務工作者之參考。採用「生命回顧」為主軸之整合表達性藝術創作及深度訪談之質性研究，訪談一位中年女性，探究其生命重要事件及生命回顧經驗。資料分析及詮釋乃採用主題分析方式，以「整體-部份-整體」的視野，反覆閱讀逐字稿之後加以歸納分類，直到萃取重要概念，足以回應本研究之目的與問題。本章共分二節，第一節為研究結論，歸納及摘要說明研究參與者以表達性藝術創作為媒介進行生命回顧敘說之生命重要事件內涵及創作回顧歷程的體會與經驗。第二節說明本研究之限制及依照研究結論提出建議，供相關人士及未來研究之參考。

第一節 研究結論

本研究所獲得的結論共有三個面向，包括研究參與者生命重要事件經驗內涵、生命回顧經驗的影響及表達性藝術創作作為生命回顧媒材的效益。

壹、研究參與者生命重要事件經驗內涵

正、負向生命重要事件，隨著時間的流轉及個人心識的發展，本研究發現正向事件可能帶來某些新的困境；而負向事件則創造面對困境的心理成長機會，帶來新的體悟與學習。因此，正向或負向生命重要事件對個體的經驗價值究竟為何，委實難以遽下定論。由此可知，個人生命發展中正、負向生命事件都是重要的。

生命重要事件經驗內涵乃回應本研究之研究目的一，歸納本研究主題分析資料，研究參與者一生的正、負向生命重要事件經驗，因表達性藝術創作生命

回顧而產生明顯的觀點轉變，生命重要事件經驗及觀點轉變情形說明如下：

一、不良於行誤婚姻，寧缺勿濫自在行

研究參與者因生病之特殊經驗，而發展與母親情感深厚，媽媽的愛是她面對壓力與挫折的力量來源。腳生病最大影響是婚姻，然而她選擇寧缺勿濫，並逐漸找到一套安慰自己獨身的方法，坦然面對生病的得與失。

二、就醫經驗毀信任，抒發情緒燃信心

因小兒麻痺需要手術治療，國小二年級獨自住在北部某醫院，院內工作人員企圖對其性騷擾，此經驗而動搖對人的信任，在某些情境下容易感受到缺乏安全感及成年後對男性邀約比較有所顧慮。當情緒有出口之後，研究參與者逐漸回到正向看到自己機智脫困，並重新燃起對人的信任。

三、友誼長青，人生路上相扶持

高中因住校之機緣而認識幾位好朋友，並逐漸發展為一輩子的知心朋友，這群好友對研究參與者的意義是感受被接納的、被照顧的，且不因罹患小兒麻痺而覺得是個累贅，能保有為人的尊嚴。

四、母愛無垠，做自己是最好的回報

母親是研究參與者生命中的重要他人，其善良、樂觀、熱心及面對困境積極想辦法解決等特質是她學習的典範。陪伴母親走完生命最後旅程，發現對母親有些遺憾，但也回憶與母親許多生活樂趣。母親往生後，因認同母親而傳承母親的角色，現在已逐漸找回自己，並體認對母親最好的回報就是照顧好自己。

五、體解無言的父愛，珍惜父女情緣

父親是位嚴肅不苟言笑的人，對研究參與者有許多「不可以…」 「應該…」的限制，造成她在家裡習慣性承受過多的壓力及責任，同時限制其冒險與保持彈性特質之發展。母親往生後，盡心盡力照顧父親生活起居，彼此相處與互動的機會增加，父親看到了研究參與者的孝順與乖巧，而研究參與者從父親的原生家庭了解他的特質並接納他，回想與父親的關係是親密的，並非印象中的疏離。

六、生命有寄託，姑姪情深悟親恩

研究參與者在因緣際會之下，家人的小孩從小由她細心呵護長大，常出現兩人形同母子的溫馨畫面。教養歷程幫助自己重新體驗童年和生命價值，亦重新回顧自己與父母親的關係，因而更能體恤父母當年養育的用心與擔憂。

七、愛屋及烏，委屈自己盼家和

研究參與者與家人同住，常因生活習慣與經濟支出而有摩擦，爲了家庭和諧，她體認必須有些犧牲和退讓，因渴望有個「家」的感覺，期盼家人能和諧相處，生活有個伴，即使家人心理冷漠疏離的同住屋簷下，她也不考慮獨自居住。

研究參與者所經歷的這些生命重要事件不僅對其生命質地產生變化，也豐富了生命發展，歷經生命洗禮後的她，乃致力維持「人與人」關係及家庭系統之和諧，這些誠摯關係同時亦帶給她存在支持的能量。再者，本文研究參與者除追尋和諧關係外，尙致力轉化自己的負向經驗爲身心靈成長動力，轉化過程不僅看到負向生命事件隱藏的意義，也體察到「做自己」的重要。

貳、生命回顧經驗的影響與啓迪

生命回顧的經驗乃回應本研究之研究目的二，本研究透過深度訪談所建立

之文本，經由主題分析，及互為主體的同意，逐漸呈顯出隱含的意義，歸納四個蘊含生命回顧經驗之主題，各主題所呈現之經驗現象與意涵分別說明如下：

一、啟動自我向內觀照的動力循環

透過一系列生命回顧催化受訪者將專注力轉向內，聚焦於自我生命事件多層情緒的覺察與表達，同時，營造氛圍讓過去未表達或新覺察之情緒有宣洩之機會。情緒釋放後，受訪者逐漸有能力看到自己受生命重要事件影響之多元面貌的自我，並覺察自己過度認同母親照顧家人的角色，而承受過多的負擔及失去部份自我角色。

二、接納人生的不完美，化成自我蛻變的資糧

家庭秘密的揭露，瓦解研究參與者對家庭倫理的認同，藉由第一次述說，其逐漸走出家庭倫理認同瓦解的痛苦，與外公和解，從心靈層次看到彼此關係，讓家庭秘密的負面事件轉化為成長過程，同時，學習寬恕生命中曾經傷害過自己的人及寬恕自己曾無法體諒母親生病的苦。生命走到秋天之際，發現生命不完美是一種必然，於是「接納」自己的不完美，肯定自己的樂觀和努力。

三、重新建構生命事件意義，腳踏實地的活

重新合理評估生命重要事件的事實真相，如此的「看到」讓心更自由，及重新建構負向生命重要事件意義，賦予事件存在的價值，並轉化為正向自我成長的力量。重溫美好記憶讓研究參與者回顧美好的回憶，享受愉悅的幸福感，亦感恩家人、朋友及曾經幫助過的人，更感謝生命中所發生的一切美好及挑戰。透過回顧，其發現前半生未曾為一件事真正努力過，因而慎重考慮後半生的生命走向。

四、看見自己的存在，相信明天會更好

生命回顧過程中重新認識自己及評價自己的言行，建構新的意義，進而肯定自己的存在價值，而生命經驗重新整合的結果，不僅產生新的能量，對未來充滿「希望」、「信心」及「愛」，也提供未來生命努力的動力及方向感，擬定明確的生涯願景。

依生命發展時間軸進行完整系列的生命回顧，研究過程，促發研究參與者將關注焦點轉向自己，看到自我的存在狀態。再者，在抒發負向情緒及鞏固正向記憶後，接納生命不完美是必然的現象，也感恩生命的挑戰；研究參與者透過生命回顧回首此生，拼貼散漫的生命地圖，也體認到人必須選擇自己生命發展的方向與內涵，並為自己的抉擇負責，此發現激發其實現完成生涯規畫的行動力。

叁、表達性藝術創作作為生命回顧媒材的效益

以表達性藝術為媒介進行生命回顧之經驗乃回應本研究之研究目的三，表達性藝術創作主要做為生命回顧之暖身，具有激發潛意識的功能，經由第四章的分析討論之後，歸納出如下三個結論：

一、創作激發自我表達之潛能

剛開始進行表達性藝術創作時，研究參與者擔憂創作無法呈現真實內容與感覺。克服擔憂的方法是提醒自己隨內心的想像而自由創作；同時研究者明確說明畫畫不著重美學表現、圖像的診斷分析及作品由研究參與者自由詮釋，並可自主決定畫作內容及詮釋深度。

二、創作提升自我覺察能力，深化自我意識

表達性藝術創作能夠提升自我覺察、洞悉及領悟能力；亦能鬆動平常循規蹈矩的生活經驗。藝術創作過程研究參與者自然地以象徵物隱喻某些意義，如以彩虹隱喻生命中的美好與缺憾，坦然接受生命缺憾則生命如雨過天晴般的彩虹一樣美麗。在畫畫創作歷程中，幫助研究參與者連結事件的經驗，讓許多想法及感覺自然浮現。

三、創作促發自我內在之統整

繪畫過程中體會到生活無需時時刻刻都那麼拘泥，這樣的體會讓研究參與者覺得輕鬆；將觀察大自然花草顏色的變化應用於作品的創作，讓研究參與者覺得開心。驚訝畫到最後，顏色能夠自然的融合，亦驚喜在後測作品中出現完整的自我畫像，且將最喜歡的粉紅色及藍色整合成自己的衣褲。

研究參與者進行每一段生命回顧之前以表達藝術創作做暖身，創作過程營造氛圍並催化研究參與者生命重要事件的情感、想法、前意識、潛意識等內容，有利於生命回顧之敘說。此創作經驗，參與者超越繪畫藝術創作之心理障礙，發現創作幫助她進行內在生命的統整。

第二節 研究限制與建議

綜合上述研究發現與結論，提出本研究限制與建議，茲分述如下。本文將對中年者(當事者)、成人教育相關機構、成人諮商輔導相關實務工作者及未來學術研究提出以下建議。

壹、研究限制

- 一、本研究對象採取立意取樣，且只有單一樣本，其背景資料具特殊性，雖然確定以表達性藝術創作為媒介對中年者進行生命回顧之可能性，然而尚無法普遍推論研究發現。
- 二、研究者能力之限制，於進行生命回顧時無法適時積極介入催化研究參與者思考的深度與廣度，因此，可能影響研究結果的深度。

貳、研究建議

本文就中年者、成人教育相關機構、成人諮商輔導實務工作者及未來學術研究提出建議。

一、對中年者的建議

許多中年者迫於現實物質生活壓力，並沒有對生命存在意義深入體察，忽略自己內在的聲音。然依本研究之結果，再一次驗證成人發展理論提出中年是生命轉換契機之概念。期盼中年者若能夠停下腳步，回首過去生命發展歷程中的重大事件，面對生命中的陰影，再一次以成熟寬廣的視野審視陰影事件之經驗，將可重新整理挖掘過去生命經驗中成功的資源，成為後期生命靈性成長之寶藏。

人們往往迷思在成功的大河流中。社會文化教育我們必須成功，而社會定義成功之要件不外乎「金錢」與「權力」，然而有了「金錢」及「權力」之後，

是否就能達到生活幸福快樂，此生圓滿？而相對缺乏「金錢」與「權力」，生活就注定晦暗不樂？這是一件值得大家思索的生命課題。或許我們也要重新思索成功的定義，所謂成功就是「盡自己之力創造最大的個人存在價值」。因此，建議中年者能在現實與理想之間取得生活平衡，思索個人生命存在之意義本質及自己真正想要的生活架構，重新排列價值的優先順序，選擇自己的後半段人生方向，真正為自己的生命負責，那中年才會是個豐收的美妙季節。

二、 對成人教育相關機構的建議

建議成人教育相關機構（如社區大學、社教館等），能夠開設生命回顧課程或團體，協助有需求進行生命回顧的成年人一個社區學習的管道；亦可考量轉化或放鬆在職進修碩士班之法規，對社會上之中堅工作者(成人)提供更多元的自我探討與整合之管道。

除了課程或團體之外，以演講或工作坊之方式，或許亦是推動生命回顧概念可行的做法，將生命回顧實際運用於成人教育。

三、 對成人諮商輔導實務工作者的建議

建議成人諮商輔導實務工作者能夠學習並掌握中年成長由社會化走向心理化之轉換特性，並對於需要進行生命回顧或探索未來努力方向的當事人，能夠適時以表達性藝術創作做為生命回顧之暖身，引導當事人回顧過去生命重大事件，串聯過去、現在、未來之生命河流，重新體驗事件並賦予事件新的意義，充分準備未來的生活方向，並為未來成功老化預做準備。

四、 對未來學術研究的建議

（一）以生命回顧團體為主軸之研究

當事人往往因為面臨心理危機而參與生命回顧，此時適合選用個別方式進行生命回顧，以回應生命回顧的個別性及對生命重要事件評析之功能。然而，個別諮商可服務的中年族群較為有限，成本亦高，若能考慮發展生命回顧團體可以促進成員之間的互動與經驗分享，增進溝通技巧及社會化能力，也比較符合經濟成本效益。

（二）深入探討生命回顧整合心靈層次之可行性

綜觀生命回顧之文獻，目前生命回顧之探究層次，唯有從社會我走向心理我之層面，仍缺乏心靈面向之考量。另一方面，許多研究強調靈性是個人生命統整的核心，與個人生命意義的探索有關，許多研究亦證實了解自己、接納並欣賞自己是靈性健康的重要目標。本研究雖能協助當事人達到與陰影和解及感恩正向之心理統整過程；但對心靈與靈性之面向，則著墨不多。未來研究者進行生命回顧探究時，若能納入心靈層次內涵，或許能發展出更完整的身心靈之生命回顧模式。



參考文獻

中文參考文獻

- 王靖惠（2006）。**中年人生命期發展內涵及其影響因素之研究**(未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學，台北市。
- 王翠蘭(2008)。一位舌癌併發直腸癌末期病人之護理經驗。志為護理，7(1)，126-135。
- 江麗瑩（2007）。**中年人的生活事件與中年危機之研究**(未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學，台北市。
- 何長珠（2013）。南華生死所「**遊戲治療**」上課筆記。
- 何長珠（2011）。**表達性藝術治療14講**。台北市：五南。
- 何長珠（2008）。**悲傷影響因素初探**。生死學研究，7，139-192。
- 何長珠（2009a）。南華生死所「**諮商理論**」上課筆記。
- 何長珠（2009b）。南華生死所「**表達性藝術治療與悲傷輔導**」上課筆記。
- 呂素貞(2010)。**藝術治療在創傷個案之運用**。99年度教育部補助大專校院辦理輔導工作計畫輔導人員專業研習手冊。
- 呂素貞(2005)。**超越語言的力量－藝術治療在安寧病房的故事**。台北：張老師出版社。
- 呂素貞(2000)。**藝術治療與靈性照顧**。安寧療護雜誌，5(2)，62-65。

- 余宜叡、林益卿、蔡佩渝(2010)。深入探索的生命回顧—敘事研究。安寧療護，15(2)，206-218。
- 吳麗芬（2001）。懷舊治療與人生回顧。護理雜誌，48(1)，83-88。
- 吳麗芬、周青波、陸秀芬、曾惠楨（2006）。團體懷舊治療實務指引之研發。實證護理，2(3)，173-179。
- 李歡芳（2003）。老人自尊與懷舊療法。護理雜誌，50(4)，98-102。
- 李開明（2009）。凝視父親裝置影像展-影像對於家庭凝聚之實證(未出版之碩士論文)。國立臺灣藝術大學，台北市。
- 李德芬（2008）。照顧家中失能老人中年女性生命經驗之研究(未出版之博士論文)。國立政治大學，台北市。
- 李正源（2008）。羞愧感：完形治療取向的觀點。諮商與輔導，267，39-44。
- 李素玉、林惠如（2004）。運用或回憶療法照顧一位無力感之獨居老人的護理經驗。國立台北護理學院護理學刊，16，17-25。
- 林柏傑（2010）。癌末病患生命調適動力之研究—以相片回顧介入為例(未出版之碩士論文)。國立暨南大學，南投。
- 林佩含（2005）。四位中年職業婦女的生命故事—以利文森的成人發展理論為軸(未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義。
- 林美和（2006）。成人發展、性別與學習。台北市：五南。
- 林美珍、黃世珍、柯華蕙（2007）。人類發展。台北市：心理。

- 周玉淳、藍育慧、趙淑員（2008）。運用個別懷舊治療減緩一位失智長者焦慮之護理經驗。護理雜誌，55(4)，105-110。
- 胡美蓉（2010）。諦聽他們的生命樂章—三位男性國小退休教師的生命敘說研究（未出版之碩士論文）。國立台南大學，台南。
- 侯宜君（2009）。尋訪秘密花園：亞斯伯格症兒童藝術治療(未出版之碩士論文)。台北市立教育大學，台北市。
- 高淑清（2008a）。質性研究的18堂課-首航初探之旅。高雄市：麗文。
- 高淑清（2008b）。質性研究的18堂課-揚帆再訪之旅。高雄市：麗文。
- 高潔純、林麗嬋（2002）。運用懷舊治療於失智老人照護。護理雜誌，49(3)，83-87。
- 城菁汝、陳佳利（2009）。回憶法與英國博物館：促進年長者參與之應用。科技博物，13(2)，5-26。
- 洪櫻純（2009）。老人靈性健康之開展與模式探詢(未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- 洪珮惠、施寶雯(2011)。生命回顧運用於有自殺意念的老年個案。諮商與輔導，307，17-19。
- 紀潔芳（2004）。生命回顧、生命回饋與心靈成長教育。種籽校長研習營第二場研習資料。世界宗教博物館。
- 張俊喜、林靜宜、許佩蓉（2007）。懷舊治療對護理之家老年住民憂鬱狀況之影響。台灣保健學刊，3(1)，65-82。
- 張慎儀（2007）。敘事旅程—癌症病人生命經驗之回顧與剖析(未出版之碩士論

- 文)。國立台灣大學，台北市。
- 許玫倩（2006）。**一位藝術治療團體之ADHD 成員在兒童發展中心之歷程與效果研究**(未出版之碩士論文)。台北市立教育大學，台北市。
- 范衷慈（2009）。**從生命回顧敘說觀老人存在於老境-以某市立安養護機構長者為例**(未出版之碩士論文)。國立台北護理學院，台北市。
- 范睿榛（2008）。**藝術治療導論**。臺北市：新學林。
- 范麗娟（2004）。**深度訪談**。載於謝臥龍（主編），**質性研究**（83-126頁）。台北市：心理。
- 梅陳玉嬋、齊鈺、徐玲(2006)。老人學。臺北市：五南。
- 黃耀陞(2009)。以生命回顧法融入園藝活動課程對高齡者休閒效益體驗影響之研究。(未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學，台北市。
- 黃富順、陳如山、黃慈（1996）。**成人發展與適應**。台北:空大。
- 黃向吟（2008）。**中高齡者靈性成長歷程之研究**(未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義。
- 黃有志（2005）。**失業潮談中年危機的調適**。健康世界，9-11。
- 黃龍杰（2008）。**搶救心理創傷**。台北：張老師文化。
- 黃欣汶（2006）。**資深諮商師處理個案自殺行為之經驗探討**(未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹。
- 曾煥堂（2005）。**認識生死學—生死有涯**。台北市：揚智。

- 壹美光（2004）。女人與中年的對話。應用心理研究，24，215-244。
- 游明麟（2006）。心理劇對情緒失落成人轉化學習之研究(未出版之博士論文)。
國立台灣師範大學，台北市。
- 彭信揚（2008）。藝術治療隱喻內涵之探討。諮商與輔導，266，42-46。
- 梁翠梅（2009）。藝術治療—身心靈合一之道。台北：華都文化。
- 楊蕙瑀（2009）。高齡者以生命回顧為藝術創作主題之研究—以花蓮拔子庄繪畫
班阿嬤為例(未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學，台中。
- 趙可式（1996）。康泰安寧療護義工培訓班錄影帶（VHS、有聲、彩色、1/2 吋）。
台北市：財團法人天主教康泰醫療教育基金會。
- 趙淑員、陳曉容、吳秋燕、劉杏元（2004）。懷舊治療於老人照護之應用。長期
照護雜誌，8(2)，213-222。
- 廖英純、林惠如（2008）。運用生命回顧協助一位中風老人面對無力感之護理經
驗。護理雜誌，55(1)，94-98。
- 郭倩琳（2004）。回憶治療的意涵及其在高齡者教育的應用。成人教育，78，26-33。
- 郭玲宛（2009）。電子影音藝術創作浮光掠影—紀念光景消逝(未出版之碩士論
文)。國立台北教育大學，台北市。
- 郭文正（2013）。正向快樂行~談運用敘事治療來實踐正向心理學。諮商與輔導，
328，5-14。
- 劉慧玲（2007）。人生相簿對接受安寧緩和療護癌末病人的憂鬱與生命意義影響
之初探(未出版之碩士論文)。輔英科技大學，高雄。

蔣凱若(2005)。生命回顧團體對老榮民自尊及生活滿意度之影響。(未出版之碩士論文)。國防醫學院，台北市。

謝曜任（2001）。完形治療對身體工作的觀點。諮商與輔導，183，2-5。

蔡依婷（2009）。中年人生涯轉換因應歷程之研究(未出版之碩士論文)。國立台南大學，台南。

蔡易軒(2009)。以生命回顧法融入手工藝活動課程對於高齡者休閒效益體驗之研究。(未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學，台北市。

簡玉坤（2004）。老年人心理壓力及因應之道：生物-心理-社會整合模式。護理雜誌，51(3)，11-14。

蕭秋月、尹祚芊、徐畢卿、葉淑惠、李怡娟（2002）。回憶治療改善機構老人憂鬱狀態之成效探討。護理雜誌，49(4)，43-53。

鍾親螢（2007）。流轉的生命漩渦：以詮釋現象學研究方法探討癌症病人參與生命回顧經驗(未出版之碩士論文)。亞洲大學，台中。

釋慧哲、釋宗諄、陳慶餘、釋法成、釋滿祥、周淑美、釋大慧、釋印適、釋慧敏（2005）。生命回顧之臨床說法。安寧療護，10(4)，345-357。

蘇完女、吳秀碧（2003）。團體成員解決其未完成事件的內涵及其歷程之分析研究。中華輔導學報，14，31-62。

釋果醒(2012)。法鼓山水陸法會焰口講經。台北市。

翻譯書籍

丁興祥、張慈宜、曾寶瑩（譯）（2006）。質性心理學-研究方法的實務指南(原

- 陳淑華 (2011)。生命回顧對於促進癌症病人自我超越、希望與靈性安適成效探討。(未出版之碩士論文)。輔英科技大學，高雄。
- 陳瓊芬 (2009)。老年未竟事務之內涵探討(未出版之碩士論文)。美和技術學院，屏東。
- 陳金定 (2005)。完形治療理論--症狀之形成與治療改變之歷程。輔導季刊，41(2)，54-63。
- 陳金定 (2007)。完形治療理論之驗證：接觸干擾、未完成事件與心理幸福感因果模式考驗。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報，39(1)，45-68。
- 陳怡秀 (2008)。母親罹患憂鬱症兒童之表達性藝術文本詮釋研究(未出版之碩士論文)。國立台南大學，台南。
- 陳玉敏 (1999)。回憶療法於老年護理之應用。榮總護理，16 (1)，1-6。
- 陳清泉(2012)。焦點解決取向之教師效能。國立暨教育部中部辦公室所屬公私立高級中等學校學生輔導工作輔導團101年度台南區輔導教師定期會報研習手冊。
- 陸雅青 (2000)。藝術治療團體實務研究：以破碎家庭兒童為例。台北：五南。
- 賴念華 (2001)。災後心理重建歷程之合作行動研究(未出版之博士論文)。國立台灣師範大學，台北市。
- 賴念華 (2009)。表達性藝術治療在失落悲傷團體之效果研究。台灣藝術治療學刊，1(1)，15-31。

- 作者：A. Smith Jonathan Ed.)。台北：遠流。(原著出版年：2003)
- 吳芝儀、李奉儒(譯)(2008)。**質性研究與評鑑**(原作者：Michael Quinn Patton)。嘉義市：濤石。(原著出版年：2002)
- 李政賢、廖志恒、林靜如(譯)(2007)。**質性研究導論**(原作者：Uwe Fluck)。台北：五南。(原著出版年：2002)
- 若水(譯)(1991)。**明日之我**(原作者：Piero Ferrucci)。台北：光啓出版社。
- 卓紋君、徐西森、范幸玲、黃進南(譯)(2002)。**完形治療的實踐**(原作者：Petruska Clarkson)。台北市：心理。(原著出版年：1999)
- 周伶利(譯)(2000)。**Erikson老年研究報告—人生八大階段**(原作者：Erikson E.H., Erikson, J. M. & Kivnick, H. Q.)。台北：張老師。(原著出版年：1997)
- 周念縈(譯)(2008)。**人類發展學—青少年與成人發展第七版**(原作者：James W. Vander Zanden)。台北：巨流。(原著出版年：2003)
- 張慧芝(譯)(2002)。**人類發展—成人心理學**(原作者：Papalia, Olds & Feldman)。台北：麥格羅希爾。(原著出版年：2001)
- 張慧芝(譯)(2002)。**人類發展**(原作者：Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds & Ruth Duskin Feldman)。台北：桂冠。
- 張莉莉(譯)(2010)。**完形諮商與心理治療技術**(原作者：Phil Joyce & Charlotte Sills)。台北市：心理。(原著出版年：2001)
- 張嘉莉(譯)(2000)。**波爾斯:完形治療之父**(原作者：Petruska Clarkson & Jennifer Mackewn)。台北市：生命潛能。(原著出版年：1993)

邱溫（譯）（2009）。**身心合一**(原作者：Ken Dychtwald)。台北:生命潛能。(原著出版年：1986)

樂國安、韓威、周靜（譯）（2007）。**成人發展與老化**(原作者：K.W.Schaie & S.L.Wills)。台北：五南。(原著出版年：2002)

賴念華（譯）（2002）。**藝術治療團體：實務工作手冊**(原作者：Liebmann, M.)。台北：心理。(原著出版年：1986)

蔡瑞峰、黃進南、何麗儀（譯）（2005）。**完形治療:觀點與應用**(原作者：Edwin C. Nevis)。台北：心理。(原著出版年：2000)

鄭玄藏、蔡藝華、趙祥和、彭瑞祥、黃淑清、余振民（譯）(2006)。**諮商與心理治療理論與實務**(原作者：Gerald Corey)。台北：雙葉書廊。(原著出版年：2001)

蘇湘婷、陳雅麗、林開誠(譯)(2007)。**表達性藝術治療概論**(原作者：S. K. Levine & E. G. Levine (Eds.))。台北：心理。(原著出版年：1999)

施宏達、陳文琪(譯)(2004)。**從創傷到復原**(原作者：Judith Herman)。台北：遠流。(原著出版年：1997)

西文參考文獻

Ando, M., Morita, T., Okamoto, T., & Ninosaka, Y. (2008). One-week Short-Term Life Review interview can improve spiritual well-being of terminally ill cancer patients. *Psycho-Oncology*, 17(9), 885-890.

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 the life review. *Journal of the American Geriatrics Society*, 22, 529–535.
- Barbara K. Haight, & Barrett S. Haight. (2007). *The handbook of structured life review* Baltimore :Health Professions Press.
- Burnside, L., & Haight, B. K. (1992). Reminiscence and life review : Analyzing each concept. *Journal of Advanced Nursing*, 17, 855-862
- Binder, B., Mastel-Smith, B., Hersch, G., Symes, L., Malecha, A., & McFarlane, J. (2009). Community-Dwelling, Older Women's Perspectives on Therapeutic Life Review: A Qualitative Analysis. *Issues in Mental Health Nursing*, 30(5), 288-294.
- Coleman, P. (2005). Uses of reminiscence : Functions and benefits. *Aging & Mental Health*, 9, 291-294.
- Edwards, D. (2004) . *Art Therapy*. London : SAGE, .Thousand Oaks.
- Gross, J.J. & Levenson, R.W (1997) . Hidden feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotions. *Journal of Abnormal Psychology*. 106, 95–103.
- Haight, B. K. & Burnside, I. (1993). Reminiscence and life review: explaining the difference. *Archives of psychiatric nursing*, 7(2), 91-98.
- Imes, S., Clance, P., Gailis, A., & Atkeson, E. (2002). Mind's Response to the Body's Betrayal: Gestalt/Existential Therapy for Clients with Chronic or life-Threatening Illnesses. *Journal of Clinical Psychology*. 58(11), 1361-1373.
- Jenko, M., Gonzalez, L., & Alley, P. (2010). Life Review in Critical Care:

- Possibilities at the End of Life. *Critical Care Nurse*, 30(1), 17-28.
- Jeff, & Christina Garland. (2001). *Life review in health and social care : a practitioner's guide*. Hove [U.K.] ; Brunner-Routledge, Philadelphia
- John A. Kunz, & Florence Gray Soltys, (2007). *Transformation Reminiscence Life Story Work*. New York : springer publishing company
- Jones, C., Lyons, C., & Cunningham, C. (2003). Research Life review following critical illness in young men. *Nursing in Critical Care*, 8(6), 256-263.
doi:10.1111/j.1362-1017.2003.00040.x.
- Kai-Jo, C., Ru-Band, L., Hsin, C., Yue-Cune, C., & Kuei-Ru, C. (2008). Evaluation of the effect of a life review group program on self-esteem and life satisfaction in the elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(1), 7-10.
doi:10.1002/gps.1824.
- Lewchanin, S., & Zubrod, L. (2001). Choices in Life: A Clinical Tool for Facilitating Midlife Review. *Journal of Adult Development*, 8(3), 193-196.
- Lin, Y. C., Dai, T., & Hwang, S. L. (2003). The effect of reminiscence on the elderly population: A systematic review. *Public Health Nursing*, 20(4), 297-306.
- Li-Jung Lin, Kuan-Yi Li, & Carla E. S. Tabourne (2011). Impact of the Life Review Program on Elders With Dementia : A Preliminary Study at a Day Care Center in Southern Taiwan. *Journal of Nursing Research*, 19(3), 199-209.
- Mastel-Smith, B., Binder, B., Malecha, A., Hersch, G., Symes, L., & McFarlane, J. (2006). Testing thereapeutic life review offered by home care workers to

decrease depression among home-dwelling older women. *Issues in Mental Health Nursing*, 27(10), 1037-1049. doi:10.1080/01612840600943689.

Newven, V. B. (1992). Sharing the memories: The value of reminiscence as a research tool. *Journal of Gerontological Nursing*, 18(5), 13-18.

Nancy L. Davis & Suzanne Degges-White (2008). Catalysts for Developing Productive Life Reviews: A Multiple Case Study. *Adultspan Journal*, 7(2), 69-79.

O'Leary, E., & Nieuwstraten, I.M. (1999). Unfinished business in gestalt reminiscence therapy: a discourse analytic study. *Counselling Psychology Quarterly*. 12(4), 395-411.

O'Leary, E., & Nieuwstraten, I.M. (2001a). The exploration of memories in Gestalt reminiscence therapy. *Counselling Psychology Quarterly*. 14(2), 165-180.

O'Leary, E. & Nieuwstraten, I.M. (2001b) Emerging psychological issues in talking about death and dying: A discourse analytic study. *International Journal for the Advancement of Counselling* . 23, 179–199.

O'Leary, E., Sheedy, G., O'Sullivan, K., & Thoresen, C. (2003). Cork Older Adult Intervention Project: outcomes of a gestalt therapy group with older adults. *Counselling Psychology Quarterly*. 16(2), 131.

Renya T. H. Larson & Susan Perlstein (2007). When Words Are Not Enough : Art-Based Methods of Reminiscence. In John A. Kunz, & Florence Gray Soltys, (Eds.), *Transformation Reminiscence Life Story Work*. (pp. 123-138). New York : springer publishing company

Skaggs, B., & Barron, C. (2006). Searching for meaning in negative events: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 53(5), 559-570.

doi:10.1111/j.1365-2648.2006.03761.x.

William J. Puentes (2004). Cognitive therapy integrated with life review technique : an eclectic treatment approach for affective symptoms in older adults. *Journal of Clinical Nursing* 13, 84-89.

網路資料

台灣藝術治療學會(TATA)。〈藝術治療的定義〉。2010年09月26日

<http://www.arttherapy.org.tw/arttherapy.php>

AATA (American Art Therapy Association) (1991): About Art Therapy. Translated September 26, 2010, from

<http://www.americanarttherapyassociation.org/upload/whatisarttherapy.pdf>

BAAT (British Association of Art Therapists) (1964). : What is art therapy?

Translated September 26, 2010, from http://www.baat.org/art_therapy.html

IEATA(International Expressive Arts Therapy Association)(1994) .: WHAT ARE

THE EXPRESSIVE ARTS? Translated September 30, 2010, from

<http://ieata.org/about.html>

首先感謝您參與本研究。本研究透過生命重要事件之藝術創作及生命回顧式訪談，來瞭解中年者生命重要事件的經驗意義與參與表達性藝術取向生命回顧之體會及效能。在此，研究者表達對您的謝意與敬意！本研究係依據下列步驟進行：

一、填寫研究參與同意書

當您同意參與本研究之後，請於兩份研究參與同意書上簽名。一份交給研究者，一份由您保存。

二、實施前測－自由創作或自我畫像

表達性藝術取向生命回顧進行前與進行後繪製自由創作或自我畫像，便於瞭解進行表達性藝術取向生命回顧前後的差異。

三、進行表達性藝術取向生命回顧

研究者以生命發展時間序為主軸，依據您的生命重要事件進行每週一或二次，每次約70-90分鐘，約需6至8次的藝術創作及訪談(不包含前後測，前後測每次約需40至60分鐘)。在研究的過程中，您可以自主的決定敘說的深度及自由創作，研究者完全尊重您的個人意願。為確保訪談內容的完整記錄，研究者將使用錄音筆為輔助工具，在訪談進行時全程錄音，以求真實且完整的呈現訪談歷程。

當次訪談結束，研究者將藝術創作作品拍照保存，便於研究分析之用。

四、實施後測－自由創作或自我畫像

表達性藝術取向生命回顧進行前與進行後繪製自由創作或自我畫像，便於瞭解進行表達性藝術取向生命回顧前後的差異。

五、協助確認逐字稿內容及文本分析結果

每次訪談之逐字稿需要經由您的確認，以符合您所敘述的內容；文本分析完成之後交由您過目及確認，您保有內容的刪修權利，以確認研究者所陳述之內容符合您個人的經驗及歷程。

附錄二

研究參與同意書

在研究者為我說明本研究的目的、進行方式之後，我同意此一探究「中年者生命重要事件之表達性藝術取向生命回顧探究」之研究。我知道我將參加表達性藝術取向生命回顧之生命重要事件的藝術創作及訪談，藝術創作及訪談次數將依我的生命重要事件多寡而定（包含研究說明及前後測大約在8-12次）。我的藝術創作作品及訪談錄音內容將提供研究者進行碩士論文之研究。

在研究過程我知道我有權利可以根據個人意願、自由意志來選擇開放個人隱私的程度，同時我也有權利在研究的任何階段要求停止繼續參與研究或退出研究。

我瞭解在本研究中我應受到保護與尊重，包括：我個人身份及研究資料都必須加以保密；所有研究資料都必須經過我的檢核才能列入研究報告中；研究過程所提供的各項資料僅供學術研究之用，若變更改用途，研究者一定會先徵詢我的同意，絕不任意外流；在研究過程中我的感受及意見必須受到尊重，並適時給予妥善照顧；研究結束之後，相關資料的處理也必須徵求我的同意。

為了研究需要，我同意研究者將藝術創作作品拍照保存、訪談時全程錄音，所有訪談資料由研究者以電腦打字的方式謄出。並且在保護個人隱私的條件之下，允許研究者引用訪談內容及作品於研究報告中。

我知道研究進行中如果引發強烈情緒，當研究者無法協助我恢復情緒平靜時，研究者願意提供四次一般收費標準之專業心理諮商服務。

我已確實瞭解也同意本同意書所做的說明、保證與承諾。在研究過程中，如有任何問題或疑惑，我知道可以與研究者王阿進聯繫。

研究參與者簽名：

日期： 年 月 日

聯絡電話：0963XXXXXX

聯絡地址：嘉義縣大林鎮中坑里中坑32號 南華大學生死學研究所

e-mail：counseling@

- 一、請問你的年齡
- 二、教育程度:
- 三、家人的介紹
- 四、宗教信仰
- 五、您目前工作
- 六、怎樣的事件或生活體驗讓你改變對人生的想法？
- 七、你現在對於上述事件或生活體驗的評價和感受怎樣？
- 八、這一生中，你覺得什麼事情或生活體驗讓你感到缺憾？
- 九、這一生中，你覺得什麼事情或生活體驗讓你感到滿意？
- 十、在這一生中，對誰最感謝？理由為何？
- 十一、 你對於未來的人生有什麼規劃與期待？
- 十二、 經過這樣的訪談之後，妳的感覺如何？

- 1.請您談談剛剛繪畫時的心情…或想法…
- 2.請您透過您的創作作品（及帶來的相片），請多說一些此事件的來龍去脈，幫助我對事件的了解。
- 3.請您談談此事件印象深刻的記憶→當時的感覺、想法及需求
- 4.請您談談此事件對您的影響…
- 5.請您談談與重要他人共同美好的快樂回憶（假如事件與重要他人有關）
- 6.請您談談此事件的遺憾(是否可補救?)
- 7.請您談談對此事件（如母親）的感恩及感謝（如最想告訴媽媽的話…）
- 8.現在重新回顧此經驗，從此事件您學習到…
- 9.今天整個創作及訪談過程印象深刻的是…
- 10.今天整個創作及訪談過程的心得或體會…

*最後一次訪談（後測）：

- 1.對於使用畫畫來協助生命回顧，您的體會是…
- 2.重新回顧負向生命重要事件後，您的體驗是…
- 3.重新回憶快樂的生命重要事件後，您的體驗是…
- 4.從進行生命回顧到現在，您留意到自己有什麼正向的改變…
- 5.從進行生命回顧到現在，您留意到自己有什麼負向的改變…

附錄五

訪談記錄表

一、研究參與者資料

研究參與者匿名及代號：

訪談次數：

訪談主題：

訪談日期： 年 月 日

訪談時間： 午 時 分至 午 時 分

訪談地點：

二、研究參與者特殊之肢體語言、研究參與者狀態、互動情形、情境脈絡等…

三、訪談過程非預期事件

四、研究者訪談後的感受與檢討—反思

五、下次訪談特別叮嚀之注意事項

附錄六

研究參與者回饋意見表

壹、生命重要事件內涵

生命事件	生命事件意涵說明	生命事件內容之詮釋是否貼切？請惠賜您的寶貴意見。
生病事件	<p>母女情感深厚，媽媽的愛是受訪者面對壓力與挫折的力量來源。腳生病最大影響是婚姻，二十幾歲即常被要求當愛情替代品。內心仍然渴望擁有獨立自由之安全溫馨家園，然而隨著時間流轉，現已能坦然接受生病的得與失。</p>	<p>非常貼切。 媽媽的愛一直是受訪者的支撐，也是面對疾病的力量，能夠樂觀生活。</p>
性騷擾事件	<p>因小兒麻痺需要手術及復健治療，國小二年級獨自住在北部某醫院，院內工作人員企圖對其進行性騷擾。此段生命記憶透過陶土的創作覺察內在隱藏著多層次負向情緒，主要是生氣、害怕、自責及難過。體會到侵犯者戴著偽善的面具，且因此經驗而動搖對人的信任，在某些情境容易感受到缺乏安全感及成年後對男性邀約比較有顧慮。當情緒有出口之後，受訪者逐漸回到正向看到自己機智脫困，並不再自責。</p>	<p>貼切。 可以勇敢的說出來，有釋放的感覺。</p>
高中好友群	<p>感恩高中階段認識幾位知心好友，被接納及照顧，亦不失做為一個人的尊嚴，好友陪伴度過父母親死亡的重要事件。雖然現在好友之間相處出現微妙變化，但彼此之間認識的緣份很特別，在一起玩樂也將近二十年，彼此的情誼存在大家心中是無法抹煞的，也無法讓其他朋友取代彼此之間的位置。</p>	<p>貼切。 他們的關懷和陪伴非常重要。</p>
母親過世	<p>訪談過程中談到母親的議題最多，情感起伏也最大，時而悲傷難過，時而知足回憶母親的愛，瞬間又跌入對母親的愧疚，母親是受訪者生命中的重要他人，其善良、樂觀、熱心及面對困境積極想辦法解決等特質是受訪者學習的典範。感受到母親一輩子都很辛苦，陪伴母親走完生命的最後旅程，並在母親往生後，因認同母親而傳</p>	<p>非常貼切。 如果沒有媽媽就沒有受訪者。</p>

	承母親的角色，現在已逐漸找回自己，並體認照顧好自己，就是對母親最好的回報。	
父親過世	父親是嚴肅不苟言笑的人，對受訪者有許多「不可以…」「應該…」的限制，造成受訪者習慣在家裡承受過多的壓力及責任。母親往生後，在家盡心盡力照顧父親的生活起居，彼此相處與互動的機會增加，父親看到了受訪者的孝順與乖巧，回想與父親的關係是親密的，並非印象中的疏離。尤其國二在台北開刀時，收到父親辛苦賺錢買來的布娃娃小狗熊禮物，一直珍藏著它，因為這代表著父親的愛。父親待人和善及孝順的特質是學習的典範，而暴躁的脾氣則提醒自己盡量不要像爸爸一樣，同時也從父親的原生家庭了解他的特質並接納他。	貼切。 因為與父親的相處，學會許多應對進對，也學習了解父親的困難。
天上掉下來的禮物	受訪者與家人同住，細心呵護姪子長大，常常出現兩人形同母子的溫馨畫面。因應教養姪子的親職教育需求，常參加學校活動、父母效能訓練及成長課程，實際應用於親職教育並幫助自己提升與人相處的溝通能力及處理生活瑣事的應變技巧。此歷程亦幫助自己重新體驗童年和生命價值，讓受訪者更認識自己，接受自己的不完美。也藉由教養及陪伴孩子成長的歷程，重新回顧自己與父母親的關係，同時親自經歷養育孩子的寶貴經驗，因而更能體恤父母當年的用心與擔憂。	貼切。 讓自己的生命重新成長和學習。
家人相處困境	受訪者與姊妹同住，常因生活習慣與經濟支出而有摩擦，主要情緒是委屈及難過。受訪者渴望家人應該找到一個和諧的相處模式，但仍然窒礙難行。現實生活中受訪者盡量退讓不計較，若有比較強烈的情緒則找好友群宣洩。受訪者溫厚善良，即使自己走路不便，當親家因復健需要搬來同住，她也願意讓出自己的房間供親家公住，自己則住到較不方便的房間。	貼切。 為了能與家人同住，體認必須有些犧牲和退讓。

附錄六

研究參與者回饋意見表

貳、生命回顧經驗

主題命名	主題意涵說明	主題命名或內容之詮釋是否貼切？請惠賜您的寶貴意見。
向內看到自我	透過一系列生命回顧催化受訪者將專注力轉向內，聚焦於自我生命事件多層情緒的覺察與表達，同時，營造氛圍讓過去未表達或新覺察之情緒有宣洩之機會。情緒釋放後，受訪者漸有能力看到受生命重要事件影響之多元樣貌的自我，並覺察自己傳承母親照顧家人的角色。受訪者現已漸回歸真正的自我，而母親的樂觀、待人和善、面對困難積極解決困境及父親的孝順是受訪者的學習典範。	貼切。 經過聚焦的敘述，讓受訪者有清楚的體會。
蛻變中的生命	母親告訴受訪者之家庭秘密，瓦解了受訪者對家庭倫理的認同，藉由第一次述說此生命經驗過程中，受訪者逐漸走出家庭倫理認同瓦解的痛苦，與外公和解，從心靈層次看到彼此關係，讓家庭秘密的負面事件轉化為成長過程，同時，去學習寬恕生命中曾經傷害過自己的人及寬恕自己曾無法體諒母親的苦。生命走到秋天之際，發現生命不完美是一種必然，於是「接納」自己的不完美，肯定自己的樂觀和努力。	貼切。 敘述過程中學習寬恕。
重構生命經驗	本小節首先，再次重新合理評估生命重要事件的事實真相，如此的「看到」讓心更自由。再則，重新建構負向生命事件的意義，賦予事件存在的價值，並幫助受訪者清楚自己的角色及界線。接著，重溫美好記憶讓受訪者回顧美好的回憶，享受愉悅的幸福感，亦感恩家人、朋友及曾經幫助過的人，更感謝生命中所發生的一切美好及挑戰。最後，透過回顧，受訪者發現前半生未曾為一件事真正努力過，因而慎重考慮後半生的生命走向。	貼切。 回顧過程中，看見自己了解自己。
未來希望相隨	生命回顧過程中認識自己、肯定自己，而生命經驗重新洗牌、重新整合的結果，不僅產生新的能量，也提供未來生命一股新的活泉。擬定明確的生涯努力目標，即參加語言檢定及順利完成研究所考驗。	貼切。 對未來有規畫也充滿信心。

附錄六

研究參與者回饋意見表

叁、以表達性藝術為媒介進行生命回顧之經驗

主題命名	主題意涵說明	主題命名或內容之詮釋是否貼切？請惠賜您的寶貴意見。
挑戰創作	剛開始進行表達性藝術創作時，會擔心不知道畫什麼，亦會擔憂畫無法呈現真實內容與感覺。克服擔憂的方法是提醒自己畫畫只是一種過程，可以隨自己內心的想像而自由創作；同時研究者明確說明畫畫不著重美學表現、圖像的診斷分析及作品由受訪者自由詮釋，受訪者可自主決定畫作內容及詮釋深度。	貼切。 研究者的說明，讓受訪者放心可以隨著當下的感受，輕鬆創作。
意識深化之旅	表達性藝術創作能夠提升自我覺察、洞悉及領悟能力；亦能鬆動平常循規蹈矩的生活經驗。藝術創作過程中以小鳥隱喻自由自在及陪伴、雲層象徵千變萬化及自由、紅色的心象徵母親熱心助人，而黑色虛線則代表心酸、彩虹隱喻生命中美好與缺憾，坦然接受生命缺憾則生命如同雨過天情的彩虹一樣美麗。在畫畫創作歷程中，幫助受訪者連結事件的經驗，讓許多想法及感覺自然浮現。	貼切。 透過創作的過程，自我的覺察與聯想，幫助受訪者看見自我。
放鬆與統整	繪畫過程中體會到生活無需時時刻刻都那麼拘泥，這樣的體會讓受訪者覺得輕鬆。將觀察大自然花草顏色的變化應用於作品的創作，讓受訪者覺得開心。可以自主決定畫作內容及詮釋方式，不用擔心被分析評論亦是放鬆及快樂的源泉。驚訝畫到最後，顏色能夠自然的融合，亦驚喜在後測作品中出現完整的自我畫像，且將最喜歡的粉紅色及藍色整合成自己的衣褲。	貼切。 透過創作的呈現，看到自我的整合。