

中國文化大學教育學院心理輔導研究所

碩士論文

Master of Thesis

Graduate Institute of Counseling Psychology

College of Education

Chinese Culture University

喪親大學生悲傷藝術治療團體方案之行動研究

Action research of group program design through arts therapy for  
bereaved college students



指導教授：吳明富

Advisor: Professor: Ming-fu Wu

研究生：林彥光

Graduate Student: Yen-Kuang Lin

中華民國 100 年 7 月

July, 2011

## 致謝詞

這是一個探討失落的論文，除了在寫作時會勾起自己的失落外，生活上的失落亦同時不斷地再發生。說真的！這不是一個容易的過程，所以首先我要先感謝我自己，因為我始終沒有放棄！

再來，我要感謝我的指導教授吳明富老師，感謝您耐心地等待這篇論文的產出，並體諒我時好時壞的狀況。我要感謝念華、玉嬋和素菲老師，感謝你們對我的付出給予肯定，以及在論文上釐清方向，協助我完成論文，尤其是念華和素菲老師在我沮喪的時候，給予我莫大的支持。謝謝汶芳督導，讓悲傷藝術治療團體能夠順利完成。我跟你學習到不只是如何帶領團體，並且學習您對待成員的用心。

謝謝我的團體協同帶領者淑惠，感謝你這一路的支持，不僅在團體和論文寫作上給予建議和提出討論的空間，當我陷入沮喪情緒時，亦能夠給與傾聽與同理。謝謝我的團體觀察員伯昇和瑋柔，感謝你們對於團體的協助，並且從旁給與客觀和審慎的觀察。感謝參與團體的成員，沒有你們這份研究無法完成，因為你們在團體中真實和真誠的表現，這份研究才顯的可貴。

我要感謝絢慧，感謝你協助我拼湊我的人生地圖，聽我說話，同理我的處境，讓我越來越能夠找到自己。

我要感謝我生活中的許多好友，宗言、麒嘉、聖立、心怡、滿意、麗玲助教、一起打球的學弟、星期五鬥牛幫的幫眾們、星期二大安國中的球友們，以及一起打拼論文的昱琪和依璇…等人，你們都是在我無聊和困頓的生活中提供色彩的人們。感謝文化大學諮商中心的同仁，謝謝你們在背後默默地支持。

感謝我的家人，我很愛、很愛你們！！我也要感謝那些讓我失落，提供機會給我學習的人們，謝謝你們讓我成長和成熟。由於，礙於篇幅，無法詳述。最後，我要感謝那些在我生命中曾經關心、協助過我的許許多多的人。

彥光 寫於宜蘭羅東 100.07.05

## 中文摘要

本文動機源於研究者本身之喪親經驗，以及在研究所期間對表達性藝術治療修習之經驗。因此，本文旨在發展一份以藝術治療為介入方式，並以 Neimeyer 意義重建模式為悲傷輔導基礎的喪親大學生悲傷輔導團體之方案。此外，本研究亦探討藝術治療如何應用在悲傷輔導團體當中來協助喪親大學生。

本研究方法採用行動研究法，以團體諮商的方式進行，團體成員有五人，團體過程中全程錄影錄音，並邀請成員於團體後接受訪談，在研究最後對影音資料和訪談內容進行資料整理與分析。

研究結果產出三項發現：

1. 成員參與團體後發現並整理出 13 種意義。
2. 藝術治療對意義重建歷程有其助益。
3. 悲傷的過程非直線路徑。

最後，本研究總結藝術治療可以有效協助喪親大學生，並且呈現悲傷藝術治療團體方案之修改歷程，以及提出如何建構一份悲傷藝術治療團體方案之具體建議。

關鍵字：失落、悲傷、藝術治療、喪親大學生、悲傷藝術治療團體、意義重建

## abstract

The study motivation was initiated from the researcher who has both bereaved experience and expressive arts therapy learning experience. The first research aim is to develop an art group therapy program for bereaved college students that is based on Neimeyer's meaning reconstruction model. The secondary aim is to explore how expressive arts therapy could be applied to bereaved college students in a group setting.

The action research method was applied in this study conducted in the structure of group counseling. There were five members in the research group. Video and audio recorded all group process as well as interviews with participants for data transcription and analysis.

There are three main findings:

1. After the group counseling, 13 meanings were discovered and developed from members' experience.
2. Art therapy helps the process of meaning reconstruction.
3. The process of grief is non-linear.

Finally, the study concluded that art therapy could be effective in helping bereaved college students and demonstrated a modification process of a grief art therapy program. The study also constructed a specific recommendation for designing Grief Art Therapy Group.

Key word : lose, grief, art therapy, bereaved college student , grief art therapy group, meaning reconstruction.

# 目次

致謝詞.....	I
中文摘要.....	II
英文摘要.....	III
目次.....	IV
表目次.....	VI
圖目次.....	VI
<b>第一章 緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	4
第三節 名詞釋義.....	5
<b>第二章 文獻探討.....</b>	<b>8</b>
第一節 大學生悲傷輔導的重要性.....	8
第二節 Neimeyer 的意義重建模式.....	15
第三節 藝術治療介入悲傷輔導工作.....	23
第四節 意義重建與藝術治療的結合.....	34
<b>第三章 研究方法.....</b>	<b>38</b>
第一節 行動研究.....	38
第二節 研究者即是多元文化的主體.....	45
第三節 研究場境的描述.....	48



第四節 資料蒐集與分析.....	49
<b>第四章 行動歷程.....</b>	<b>52</b>
第一節 初探性團體前的準備.....	53
第二節 初探性研究團體的經驗統整.....	61
第三節 論文口試計劃.....	91
第四節 正式研究團體前的準備.....	93
第五節 正式研究團體的歷程.....	95
第六節 正式研究團體的評估.....	194
<b>第五章 研究發現與綜合討論.....</b>	<b>203</b>
第一節 成員參與團體後產出 13 種意義.....	203
第二節 藝術與意義重建之間的關係.....	216
第三節 悲傷的過程非直線路徑.....	221
<b>第六章 結論與建議.....</b>	<b>223</b>
第一節 藝術治療可以有效協助喪親大學生.....	223
第二節 喪親大學生悲傷藝術治療的新行動方案.....	224
第三節 研究限制與建議.....	231
第四節 後記.....	233
<b>參考文獻.....</b>	<b>244</b>
<b>附錄.....</b>	<b>254</b>

## 表目次

表 2-1：不同階段青少年的任務與衝突.....	10
表 2-2：複雜性悲傷診斷標準.....	14
表 4-1：初探性方案草擬.....	57
表 4-2：初探性研究團體成員基本資料表.....	59
表 4-3：實際執行的初探性團體方案.....	77
表 4-4：正式研究團體成員基本資料表.....	93
表 4-5：正式研究團體方案草擬.....	94
表 5-1：藝術達到意義重建路徑圖.....	217
表 5-2：意義重建和悲傷反應主題檢核表.....	222
表 5-3：悲傷藝術治療方案修改路徑圖.....	225

## 圖目次

圖 2-1：反應所愛的人死亡的意義重建路徑模式.....	21
圖 2-2：表達性治療連續系統圖.....	26
圖 3-1：悲傷藝術治療團體方案之行動循環.....	41
圖 4-1：2009.11.05 第一次團體的創作.....	98
圖 4-2：2009.11.05 第一次團體的創作.....	98
圖 4-3：2009.11.12 G2-小凡的創作.....	102
圖 4-4：2009.11.12 G2-小凡的創作.....	102

圖 4-5:2009.11.12 G2-阿本的創作.....	103
圖 4-6:2009.11.12 G2-阿本的創作.....	103
圖 4-7:2009.11.12 G2-阿本的創作.....	104
圖 4-8:2009.11.12 G2-小強的創作.....	106
圖 4-9:2009.11.12 G2-小萱的創作.....	106
圖 4-10:2009.11.12 G2-小萱的創作.....	107
圖 4-11:2009.11.12 G2-小萱的創作.....	107
圖 4-12:2009.11.19 G3-小安的創作.....	118
圖 4-13:2009.11.19 G3-小安的創作.....	120
圖 4-14:2009.11.19 G3-小萱的創作.....	120
圖 4-15:2009.11.19 G3-小萱的創作.....	122
圖 4-16:2009.11.19 G3-小強的創作.....	123
圖 4-17:2009.11.19 G3-小強的創作.....	124
圖 4-18:2009.11.26 G4-小安的創作.....	139
圖 4-19:2009.11.26 G4-小強的創作.....	139
圖 4-20:2009.11.26 G4-小凡的創作.....	140
圖 4-21:2009.11.26 G4-阿本的創作.....	141
圖 4-22:2009.11.26 G4-小萱的創作.....	142
圖 4-23:2009.12.17 G7-小凡的創作.....	177
圖 4-24:2009.12.17 G7-阿本的創作.....	178





圖 4-25:2009.12.17 G7-小萱的創作.....178

圖 4-26:2009.12.29 G8-小凡的創作.....187

圖 4-27:2009.12.29 G8-小強的創作.....187

圖 4-28:2009.12.29 G8-小萱的創作.....189

圖 4-29:2009.12.29 G8-小安的創作.....190

圖 4-30:2009.12.29 G8-阿本的創作.....191



# 第一章 緒論

一個舊傷口

一直沒有去處理

隨時間過去 倒也安然無恙

但只要一經復發 撕開

就會是加劇的痛

## 第一節 研究動機

事情都隔這麼久了，一直以爲姊姊和妹妹的過世，會隨著時間的過去，塵封在我的記憶裡。直到上了研究所，參加戲劇治療自我探索工作坊、心理劇的課堂演練、醫療諮商課，才驚覺原來這個失落一直在我心裡，一經觸發後，居然會這麼地強烈、這麼地難過。這個斷裂處，很深很深…

姊姊在我國一時過世，而妹妹在我大五時過世，一個是最疼我的姊姊；一個是我最疼愛的妹妹。姊姊曾說：「我是家裡唯一的男生，不疼我要疼誰！」，著實讓我倍感驕傲；妹妹則是因爲她的體貼，讓我疼愛有加，但她們最終都因疾病而離我遠去。我常問爲什麼？爲什麼老天對我這麼不公平？對我的姊姊、妹妹這麼不公平？他們都還這麼年輕，爲什麼要帶走他們？對我的父母這麼不公平？爲什麼這些事都發生在我家？我很生氣…。

我也不時的問自己，那還有甚麼是我可以掌握的？我爲什麼要努力？我的努力是否終究是一場空？我開始對生命不確定、對生命意義產生懷疑，對未來感到茫然，對失去感到無奈和無助，在我這個年紀照理不會擔心死亡，我應該壓根不會去想到這件事，但…它卻時時刻刻在身邊提醒我，誰知道下一秒鐘會發生甚麼事？

在一次醫療諮商課程中，老師問說：「如果醫生告訴你已經癌症末期，走出醫院門口時，你的心情會是如何？」記得，我那時很瀟灑的說：「我不會感到很意外，我的家人已經有兩人因病過世，現在輪到我…」，說著說著，一股悲傷油然而生，眼淚不知怎麼地就是停不住，當場泣不成聲。或許說這句話是一種賭氣，賭我跟老天之間的氣，瞧瞧老天能耐我何？或許，我沒想像中的灑脫；或許，我感慨生命的脆弱與無常；又或許，我是憤怒這世界的不公平；甚至或許，我是害怕死亡。

在整理妹妹遺物的時候，發現妹妹生前在醫院隨手寫的手札，上面寫著「討厭的哥哥，都不來醫院陪我」，就因這句話，挑起了我很深的自責，沒能多陪陪妹妹，也是我很大的遺憾。那時，我有太多的理由不去醫院，跟著球隊南征北討；追求心儀的對象；藉口課業的繁忙…等，都讓我有理由不去醫院，但最讓我裹足不前的原因其實是不忍看著自己疼愛的妹妹漸漸衰弱、漸漸惡化、漸漸行動不便、漸漸地不能說話、甚至漸漸地不記得我是誰。沉悶的壓力讓人喘不過氣來，而自己卻無能為力，也不知道能做些甚麼。

曾經暗示性地問妹妹還想做些甚麼？還有甚麼沒做？甚至想偷偷告訴妹妹她的病情，好讓她有心理準備。「說這個幹嘛！」通常是家人的反應，記憶中是不太能說的，這些話只會碰觸到大家的傷心，這樣只會讓大家更難過、更手足無措、不知如何應對，想要為她做點甚麼，似乎也不太可能，甚至，怕妹妹知道「真相」後會自我放棄。

不管是姊姊或妹妹，從生病到過世，我的感受似乎無法向誰說起。家人、社會和自己的期許，期許是個男孩子，要表現獨立堅強，不能讓大家擔心，不能軟弱…所以說不出口，即使想要說，那時整個家陷入一片愁雲慘霧之中，為不增加家人負擔，所以不會想對家人表達。跟別人說，又怕別人聽不懂，況且失落經驗的感受很難用言語來表達。思念、生氣、哀傷、困惑、遺憾…等等情緒一時之間

洶湧而起會讓人陷入混亂，五味雜陳的更是讓人想要說也不知如何說起。所以這份感受也只好放在心裡，成了無法說的秘密。

這個秘密一直到戲劇治療工作坊被揭開，它讓我眼淚潰堤，它揭露了我心裡隱藏許久的痛，它讓我無法再欺騙自己不悲傷，並且開始正視自己的悲傷議題。心理劇的課堂演練，我嘗試著去面對，亦去尋求個別諮商，想為生命尋找個出口。在經過這一段探索失落經驗的努力，並嘗試著去拼湊這些失落的片段，我自己的生命脈絡慢慢有個雛型，讓我覺得比較安心和踏實。

由於研究所期間大多接觸藝術治療、心理劇、戲劇治療、遊戲治療…等表達性藝術治療課程，加上本身生命的經驗，對於藝術治療結合喪親、死亡、失落、悲傷輔導…等議題產生了興趣。因此在全職實習期間，在督導的指導下帶領了一個以戲劇治療為介入方式的失落探索團體。期間發現團體的力量，以及以表達性藝術治療為介入的方式，成員可以說的更多，表達的更豐富。對於成員經驗到了甚麼？藝術治療扮演何種角色，以及如何協助失落者？有許多的好奇與興趣，希望藉此研究來作更深入的探討。

喪親經驗的悲傷感受除了難以用口語表達，且表達後的情緒難以承受外，在我們的社會文化中談論「死亡」亦是一種禁忌(陳凱婷、陳慶福，2008；趙可式，2007；賴念華，2000)，因此常常阻礙了悲傷、失落情緒的表達和宣洩。是否有輔助語言表達的替代方式？以及較不具威脅性的介入方式？都是研究者選擇介入方式的考量之一。國內學者賴念華(2000/2002b)指出，藝術治療提供一種較安全且較不具威脅的形式，幫助喪親者面對平日忌諱談的「死亡、失落、悲傷」等議題。范瓊方(2001)也指出對於在情緒上有許多衝突與困擾的個案，尤其是難以用口語來表達的創傷、失落經驗者，藝術治療是一種安全且有效的介入方式。

藝術治療是一種非口語溝通的方式，透過藝術創作(art making)，將案主情緒上的壓力予以視覺化，藉此得到處理 (Junge, 1985; Segal, 1984; Zambelli, Clark &

Heegaard, 1989；引自賴念華，2000)，並且結合創造力的運用，使心理創傷分裂的現象和情緒困擾的經驗直接被提取，得以反映在作品上(Spring, 2002)。Stoll(2002)認為藝術的意象和夢的意象是同樣的來源，因此藝術提供了象徵式的隱喻，可以讓潛意識自然地浮現，並針對情緒作用的觀點指出創造力是應付壓力的自然解藥，藝術可以撫慰人心，使人心情平靜，減少防衛機制的緊張。而且Segal(1984)認為用圖畫象徵來表達悲傷、失落情緒的過程是一個自然且重要的哀傷情緒出口(引自賴念華，2000)。

Irwin 更指出運用藝術做悲傷輔導有四個優點：(1)有助於催化感覺；(2)可指認出當事人沒有覺察到的衝突；(3)強化對失落的覺知；(4)確認當事人處於哪一個悲傷階段(李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，2004)。

美國藝術治療師 Bruce Moon 認為，在青少年時期要發展出表達深層感受的語言能力很難，但青少年善於以動作、圖像、隱喻、舞蹈、音樂來表達他們的情感，因此藝術是青少年天生的語言，且藝術創作可以作為與青少年同在的方式(許家綾譯，2006)。

由此可知，藝術治療對於難以用言語表達之情緒，或者對於不擅言語表達之青少年，可以藉由藝術創作協助其表達、抒發、宣洩、轉化、昇華其負面之情緒，幫助喪親者走過悲傷，並更有能力面對未來的人生挑戰。

## 第二節 研究目的與問題

研究者鑑於自己在哀悼期間沒有一個可以說的對象，沒有一個合適的哀悼環境，因此想要提供一個安全、信任的環境，協助喪親的大學生哀悼，探索喪親失落經驗。

其次在修習表達性(創造性)藝術治療課程的過程中，發現藝術創作本身就帶

有療效，並且也是一個很好的介入方式，不僅可以降低當事人的防衛，也可以讓當事人表達的更多、更豐富。此外，圖像的視覺化、隱喻故事似乎比語言更有力量，更容易啓發進而產生覺察。因此，研究者試圖將藝術治療應用在喪親大學生的悲傷輔導團體(簡稱悲傷藝術治療團體)中，發展出適合喪親大學生的團體方案，並檢核方案執行成效。

最後整理文獻資料及研究結果，提出相關議題及具體建議，以供醫護、心理衛生人員、社工…等相關實務工作者參考。因此，綜合上述，本研究欲探討的研究問題為：

1. 呈現藝術治療應用在喪親大學生的悲傷輔導團體如何協助喪親大學生？
2. 探討藝術治療應用在喪親大學生的悲傷輔導團體中，適合喪親大學生的團體方案設計為何？



## 一、 喪親大學生

本研究界定的「大學生」為目前就讀大學之學生(包含研究生)，所謂喪「親」指的是該大學生之直系或旁系 3 等血親以內有血緣關係之親屬且關係緊密者。喪親的對象包括父母、祖父母、兄弟姊妹、伯父、姑姑、舅舅、阿姨…等，因此本研究之「喪親大學生」為喪失親屬之大學生。

## 二、 悲傷藝術治療團體

本研究的悲傷藝術治療團體指的是將藝術治療應用在喪親大學生悲傷輔導的團體，其中的藝術治療是以美術療育為主，結合其他視覺藝術形式(例如：戲劇、攝影、書寫…)和語言為輔的表達性(expressive)或創造性(creative)藝術治療；

為期八週，每週一次，每次 120 分鐘；團體採半結構、封閉性質的方式進行，半結構是指帶領者預先設計好結構性的團體方案，再依據團體實際進行的發展、反思與討論後再決定或修改團體方向；封閉性質是指固定的團體成員及人數。

### 三、 失落(loss)

失落具有多重意義，廣泛地來說，失落本身代表一個人原有的東西被剝奪、失去，或者遭受毀壞，甚至主觀的個人認定，無法完成、做到的事都可稱為失落(章薇卿譯，2007)。李佩怡(1996)針對國內大學生可能遭遇的失落分為 3 類：1. 生命的失落；2. 實質或象徵的失落；3. 關係的失落，其中生命失落事件(bereavement)定義為個人失去與自己有關的生命體，且該生命體無法再恢復的失落經驗即為生命失落事件，例如：喪親、喪子、墮胎、流產…等。本研究所稱的失落有時是廣泛的意涵，有時單指生命失落事件本身，須視前後文脈絡而定。

### 四、 悲傷(grief)

悲傷有許多定義，有些學者視悲傷為失落後的反應、感受、歷程和經驗；有些學者視悲傷為創傷後的防衛機轉；甚至有些學者視悲傷為一種疾病。本研究對悲傷的定義為一個人在遭遇喪親失落事件後所產生的生理、心裡、社會和行為的反應、歷程和經驗，是一種主觀的感受。

### 五、 意義重建(meaning reconstruction)

從文獻可以發現創造意義有許多方法，包括發現(finding)、建構(making/construction)、尋找(searching)、架構(reframing)、評價(evaluation)和組織(organize)等，於上列動詞前加一個再/重(re-)則表示持續不斷的過程。本文中研究者使用「意義建構或重構」來說明喪親者在面對親人死亡後，對失落經驗賦予新意義的過程，但部分譯文仍依照原文中所使用的詞彙。

## 六、 行動研究(action research)

行動研究是一種集「行動」與「研究」為一體的研究方式(吳美枝、何禮恩譯，2002；蔡清田，2000；潘淑滿，2003)。行動研究的研究者在自己的工作場域裡發現問題，確定問題焦點後，開始搜尋資料，分析與詮釋資料，規畫並執行行動計畫，從中學習、反思與評估，進而尋找解決問題的辦法，再次付諸行動的行動循環。





## 第二章 文獻探討

大、小死的經驗造就各種失落  
各種失落總加起來成就人生的一部份  
人生某一個面向就是各種失落的總合

本章主要目的是探究與本研究相關的文獻，共分為四節。第一節為大學生悲傷輔導的重要性；第二節是 Neimeyer 的意義重建模式；第三節是藝術治療介入悲傷輔導工作；第四節為意義重建與藝術治療的結合。

### 第一節 大學生悲傷輔導的重要性

根據國外一項針對高中學生所做的研究發現，有90%的學生曾經歷過所愛的人死亡(Ewalt & Perkins, 1979; 吳紅巒譯, 2001)。另一項研究發現每6人中就有1人在18歲生日前，即已經歷過父親或母親的死亡(Glass, 1991)。Hardison, Neimeyer & Lichstein (2005)的研究顯示大約25%的大學生曾失去重要家人或朋友，且將近50%的大學生在過去兩年面臨失落(Neimeyer, Laurie, Mehta, Hardison & Currier, 2008)。在國內也有相關研究指出，有將近九成的青少年經歷過家人、朋友和寵物死亡的經驗(黃禎貞, 2002)。在另一項研究結果顯示有74%的高中生曾經歷深刻的死亡事件，69%的高中生曾經驗家人的死亡(陳瑞珠, 1994)。

由以上國內外的研究數據，可以知道不管國內或外，從以前到現在都有很高比例的青少年曾經歷過死亡失落事件。而死亡在所有失落事件中無疑地是最具破壞力的一種，因為死亡的不可逆性，讓人無法再重來一遍。所以死亡也常被視為人生中最大且最難以承受的失落。Glass(1991)的研究也指出有超過半數(55%)的

中學生表示在所經歷過的失落事件中，死亡帶給他們的衝擊最大。

失落對大學生造成的衝擊，可以從大學生的發展來了解。根據我國的學制，大學生(包括研究生)的年齡大約介於18歲至30歲之間。依據Erikson的心理社會發展階段理論(psychosocial stages)，此時期的大學生介於青少年和成年早期之間，而其發展任務是自我認同(identity)和友愛親密(intimacy)，與其相對的危機即是認同混淆(confusion)和孤獨疏離(isolation) (李淑娟，2000)。

Blos(1979)則是將青少年的發展任務作更具體的劃分、更詳細的解釋。他將青少年劃分為青少年早期、中期和晚期。Blos 表示青少年的早期是爲了形成新的自我概念，遠離對父母的依賴，對性越來越有興趣和更成熟的自我認同。

青少年中期，他視爲「正式的青少年(adolescence proper)」。青少年中期需解決的挑戰包括發展自主性和試驗各種可能的自我，形成有特色和成熟的主體性。Blos 表示青少年中期可以讓每個人有第二次機會，也就是說第二次的個體化過程，藉此擺脫童年時期以自我爲中心的心態，選擇在自己的人生旅程中扮演的角色與責任。

至於青少年晚期，Blos 指青少年在特質的形塑較趨穩定之後所進入的時期，這個時期將面臨四大挑戰；(1)在第二次個體化過程中，與人建立親密關係；(2)從創傷性生活事件獲得力量；(3)接納自己的過去，追求成長，建立個人歷史的連結性；(4)性取向認同(Corr, Nabe & Corr, 2009；吳紅鑾譯，2001；楊淑智譯，2004)。

將青少年分爲三期的同樣有 Fleming & Adolph(1986)，他們整合了失落適應理論和青少年自我發展理論而發展出青少年喪慟理論(theory of adolescent bereavement)，不同階段的青少年有其任務與衝突。在第一階段，青少年爲尋求自我認同而努力與父母分離。第二階段包括個人能力感的發展。第三階段著重在來自人際親密感的挑戰(參見表 2-1)(吳紅鑾譯，2001)。

Corr & Balk(2001)依據年齡將青少年早、中、晚期，來了解發展任務與死亡相關議題的關係。青少年早期的發展任務在對生理變化的覺察、整合訊息、增進對問題解決的能力、學習性別角色和社會角色、發展友誼，學習更不依賴父母、覺察自我刻板印象的形成。

青少年中期的中心議題是獨立和自我管理的技巧，以及認同和親密。青少年晚期將對社會理解的焦點轉到職業的選擇、親密關係的發展，以及從原生家庭或父母那爭取自主權，與父母分離是此時期發展的指標，意味著個體化的形成，更能掌握生活的感受，同時以一種成熟的尊重和依附來維持和父母的關係(引自吳紅巒譯，2001)。

表 2-1 不同階段青少年的任務與衝突

階段一	年齡	11-14
	任務	與父母作情緒上的分離
	衝突	分離 vs. 重合(遺棄 vs. 安全)
階段二	年齡	14-17
	任務	能力/自主/控制
	衝突	獨立 vs. 依賴
階段三	年齡	17-21
	任務	親密與承諾
	衝突	親密 vs. 疏離

來源：Fleming & Adolph(1986；引自吳紅巒譯 2001)

總而言之，此階段的大學生主要的核心任務是發展一個穩定的自我認同和與人成熟且親密的關係，而所面臨的衝突危機是認同混淆和孤獨疏離。因此大學生必須學習獨立、發展自我能力、自我了解與認同，甚至脫離父母、爭取自主權、連結社群、選擇職業、發展友誼和親密關係以成為獨立之個體。

本研究的對象介於大學生與研究生之間，發展階段介於青少年與成人早期之間，而發展應該是一段連續而不可分割的過程，用年齡來劃分青少年或是成年階段的發展，可能太過於簡化，不夠精確，但由文獻的整理中可以發現界定的困難。

就如青少年與兒童間的交界，青春期或許是界定兒童和青少年的一個生理指標，但青春期也是一連串事情發生的過程，並非一個確定的時間點。況且，青少年至成年並沒有這樣的生理指標(Corr, Nabe & Corr, 2009；吳紅鑾譯，2001；楊淑智譯，2004)。然而年齡仍是普遍劃分此階段的方法，雖然所劃分的階段名稱可能不同，但所表達的概念是相近的。

發展理論亦強調如果個體能夠克服每一階段的危機，那麼個體就能夠順利的成熟發展。換句話說，如果個體無法獲得某一階段的成功，那麼就會影響下一階段的發展，有可能「滯留」在某一階段，無法順利過渡到下一階段，甚至會增強前一階段特有的行爲，而發展出不成熟的個人，造成不適應的行爲。不幸地，死亡失落事件就極有可能造成這樣的危機。

Corr & Balk(1996)舉了這樣的例子：

在青少早期，他們努力在情緒上脫離對父母的依賴，如果此時突然經驗了父母的死亡，會使他們產生一種複雜和衝突的狀態(例如：罪惡感)。而在青少年中期，他們正在尋求能力、自主和控制的時期。沉醉在自主性中，若發生親人死亡，他們可能會對這項新得到的獨立感有種危機感，對自身的期待和安全恐慌，當他們認知到死亡有可能降臨在任何人身上的時候，這群有著個人神話的青少年可能就會面臨信念上的動搖。最後，建立親密感和給重要他人承諾的青少年晚期，在遭遇親人死亡時，可能會面臨挫折感，因為試圖投入一段關係並與之建立親密感時，若此人死亡將會導致關係受阻，有可能導致青少年與其他人建立關係的過程充滿痛苦和無力感(引自吳紅鑾譯，2001)。

對這時期的大學生來說，要同時處理所愛的人死亡的失落是非常困難的。如

Berson(1988)所說，如果父母死亡的時候正好是學生在情感上將父母往外推出的時候，該學生的罪惡感可能會明顯的增加。這些學生面臨到必須在依賴和獨立間掙扎。然而他們必須在自我認同上整合他們父母死亡的衝擊，所以有時自我認同和悲傷調適是矛盾的，有時甚至惡化失落問題的解決(Janowiak & Mei-Tal, 1995)。

而且，失落並非只影響大學生的發展，它影響的層面非常廣泛。在社區臨床研究發現，早期經歷喪親的青少年比沒有喪親經驗的同儕，重鬱症的危險性超過七倍(Gersten, Beals & Kallgren, 1991; 吳紅鑾譯, 2001)。再來，研究顯示約有百分之 10 至 15 的喪親者因為悲傷而衰弱和延宕，且對他們心理和生理健康有長期的風險，包括廣泛性焦慮、憂鬱、心血管疾病和免疫系統等相關壓力疾病(Neimeyer, Laurie, Mehta, Hardison & Currier, 2008; Ott, 2003; Prigerson & Maciejewski, 2006)。

在一個研究中，Hardison et al.(2005)研究超過五百名喪親大學生中的睡眠和悲傷的相關。與沒有悲傷的同儕相比，喪親學生較多達到失眠診斷標準，特別是所愛的人遭遇到暴力死亡的那些學生。遭遇到暴力失落的學生比那些遭遇自然死亡失落的學生有更大的複雜性悲傷風險。且有複雜性悲傷症狀和失眠的學生被指出有行為的問題，包括日常功能的受損和藥物酒癮的問題(Neimeyer, Laurie, Mehta, Hardison & Currier, 2008)。

所以遭遇喪親的大學生有可能引發複雜性悲傷的風險，一些關於複雜性悲傷的症狀包括不斷地思念死者、不能接受死亡、失去目標、生活角色受損、難以跟別人建立連結、感到特別的孤獨、麻木和沒有信念、沒有安全感、低自尊；睡眠障礙…等(Neimeyer, 2002; Neimeyer, Laurie, Mehta, Hardison & Currier, 2008)。

Worden(1991)將複雜性悲傷歸納為四類(引自李開敏等譯, 2004)：

1. 慢性的悲傷反應：是指過度延長、永無止境的悲傷，而且似乎無法達到一個滿意的結果，即使經過一段很長時間，當事人能夠覺察到尚未走過悲傷，亦

無法自行結束。

2. 延宕的悲傷反應：又稱為被禁止的、壓抑的，或延後的悲傷反應。當事人在經歷失落事件後，當時雖有情緒反應，但不足夠；或壓抑；或被禁止，以致於日後再度遭遇失落事件後，產生過強的悲傷反應。
3. 誇大的悲傷反應：當事人經驗到強烈的正常悲傷反應，但覺得不勝負荷，或反應過度產生不適應行為，影響到日常生活。許多在遭遇失落後產生重大精神疾患即是此類。與偽裝的悲傷反應不同的是他們通常都能意識到自己的反應與失落有關。
4. 偽裝的悲傷反應：當事人在經歷失落事件後，產生生活困難的症狀和行為，但當事人卻不認為自己的症狀或不適應行為與失落有關。通常會偽裝成生、心理症狀的形式，他們會複製逝者臨終前的相似身體症狀到自己身上；或潛藏在不適應行為的背後。

Neimeyer(2002)為此提供了一個複雜性悲傷診斷標準(參見表 2-2)。應特別注意複雜的悲傷反應與一般的悲傷反應只是程度上的差異，不應將其視為病態。而且複雜性悲傷是可以有效處理的，在一些實證性研究(Holland, Currier & Neimeyer, 2006; Neimeyer, Baldwin & Gillies, 2006)，複雜性悲傷都有明顯的減緩趨勢。

喪親並非全然只有負面影響，有些學者提到喪親經驗能促使個體變得成熟或對生活選擇有新的方向(Balk, 1990; Gillies & Neimeyer, 2006; Tedeschi, Park & Calhoun, 1998; 吳紅鑾譯, 2001)。Neimeyer, Laurie, Mehta, Hardison & Currier(2008)認為失落可以加深喪親者對生命的觀點；自我感的穩定可以導致成長；回顧和修正原本優先考慮的事；使個體更加成熟、勝任、和憐憫。大學生遭遇喪親事件時，為了因應個人生存需求，進而提升獨立性和自主性，同時，喪親事件打破了原先對生命、世界既有的認識，體會自己的脆弱和無力，在有較高的自主性和清楚的

自我概念後，可能較能夠瞭解和同理他人，擺脫青少年自我中心的桎梏。

**表 2-2 複雜性悲傷診斷標準**

---

**標準 A：**

- 重要他人死亡
- 侵入性的、悲痛的全神貫注在死者上

**標準 B：**回應死亡上，持續的症狀包括

- 努力逃避死者遺留下來的東西(想法、人)
- 沒有目標，覺得未來沒有希望
- 麻木、分離、沒有情感上的興趣和熱忱\*
- 覺得昏迷、恍惚、或是震驚
- 不相信、對死亡理解有困難\*
- 覺得生命無意義、是空洞的\*
- 無法想像沒有死者的世界\*
- 覺得自己某部分也死了\*
- 粉碎的世界觀(失去控制感和相信)\*
- 懷疑自己有死者的症狀\*
- 過度興奮、痛苦、生氣

**標準 C：**持續混亂超過 2 個月(6 個月較好)

**標準 D：**社會、職業或其他功能的重大損害

---

\*主要表現項目。來源：Neimeyer(2002)

依據 Calhoun & Tedeschi 歸納文獻認為個體面對重大失落或創傷後可以得到三種正向的成長(posttraumatic growth)(蘇完女、林秀珍，2010)：

1. 自我觀的改變—如：增加獨立感、自信心、自我效能感、自我依賴感、以及自我的優勢和復原力的評估增加等。
2. 關係改變—如：增加與他人的連結、增加同理心、與家人的關係更親密、表達情緒和自我揭露的能力增加等。
3. 生命哲學改變—如：增加生命的意義和目的感、增加靈性或宗教生活等。

但是，許多學者表示大學校園環境並不利於悲傷調適。Janowiak & Mei-Tal (1995)曾說大學的校園生活主要是以學術和社會活動為主，但這些並不助於悲

傷。喪親的大學生很快就會發現自己在校園中是孤獨的(Corey & Corey, 1992)，例如在面臨同儕的失落，大部分的學生常感到不知所措，不知如何應對，甚至只是要求失落的同儕們趕快振作起來，好面對日常生活。因此喪親大學生在沒有助益的環境，他們會面臨一些困難、痛苦和孤獨。由以上悲傷對喪親大學生之影響和校園環境的不利因素，可見悲傷輔導在大學校園中的重要性，倘若對這樣極高比例的失落族群不注意，那麼喪慟可能就是校園中無聲的傳染病。

## 第二節 Neimeyer 的意義重建模式

本研究的初探性階段，研究者並沒有選擇單一個悲傷輔導理論，而是採用較廣泛的角度來看失落後的歷程。原因是研究者認為人是複雜的，失落發生時，絕不僅只是一個單一失落事件，常會伴隨次級或象徵性失落的發生，且受到過去失落經驗所影響，因此單一個悲傷輔導理論應該是不足以完整的解釋喪親者的悲傷歷程，所以會希望以更寬廣的角度來看悲傷的歷程，而這也是折衷取向的悲傷輔導理念，其認為應該以更多元面向來看悲傷輔導的工作方式(Humphrey & Zimpfer, 1996；李玉蟬，2003)。

因此研究者起初採用比較具代表性且重要的悲傷輔導理論當作本研究的背景理論，這些理論包括心理動力取向的悲傷輔導理論、階段論、任務論、雙軌擺盪模式(The Dual Process Model, DPM)和 Neimeyer 的意義重建模式(Meaning Reconstruction)。

但經由初探性團體後發現，如果沒有選擇一個悲傷輔導理論作為定位，所觀察的資料會變得非常複雜，容易使自己慌了陣腳。而且，因為沒有定位所以很難去評估團體成效，以及無法產生對話，容易出現用各家理論來合理化團體中發生的事情。



因此在初探性團體過後決定採用 Neimeyer 的意義重建模式來當作正式團體的悲傷輔導理論，決定的理由為研究者的自身經驗和哲學觀與意義重建理論相符，且觀察初探性團體的經驗，發現成員獲得的療癒與意義重建模式所闡述的內容相似。

## 一、 Neimeyer 意義重建模式的前提與假設

Neimeyer 主張在失落中的意義重建工作是悲傷歷程的中心任務，這個建構透過敘說來創造，且受到喪親者的個人經驗、家庭和文化所影響(Lister, Pushkar & Connolly, 2008; Neimeyer, 2000/2001；章薇卿譯，2007)。這個意義建構模式，依據一些前提與假設：

1. 敘說的真實(narrative truth)：這個模式重視敘說的真實。人是根深蒂固的意義建構者，而說故事(storytelling)是一個我們建構和理解我們生命的方法，敘說的工作很少是基於「客觀」事實，因此敘說的真實比客觀的真實來的重要(Lister, Pushkar & Connolly, 2008; Neimeyer, 2000/2001；章薇卿譯，2007)。所以意義重建理論關心每一位悲傷者反應的細微差異，重視悲傷者的個人經驗，不預設立場的以為死亡對人來說是眾所周知的事情，同時也須了解失落在家庭與文化族群中的交互衝擊。
2. 人們面對死亡是主動的參與者，不是被動的行動者：悲傷是一個積極的歷程，喪慟會驅使喪親者加速進入做抉擇的時期(Neimeyer, 2000; 章薇卿譯，2007)。雖然失去心愛的人是無法選擇的事件，但悲傷經驗的本身卻可以有許多選擇，我們可以選擇是否要處理因失落帶來的困擾；是否要感受並探索死者所帶來的悲傷，以及是否決定壓抑個人的痛苦。
3. 工作重點放在主導情緒、行為和生理反應的意義上，用豐富的描述來說明失落對於個人的意義，Neimeyer 認為我們所建構的許多真實(reality)是語言所

無法表達的，與其設定立場將悲傷視為失落後情緒上的後遺症，倒不如以全人的觀點來看待喪慟調適的歷程。

4. 失落者的世界是永久改變的事實，無法回復到事件發生前的狀態：不去暗示「正常」的悲傷應該要是什麼樣子，不理想化或病理化他人特有的悲傷形式或結構；不同意傳統悲傷理論暗示所有或大部分的喪慟者，對失落的反應有普遍性的假設；不認同需要對死者「放下」(let go)的假設，更重視與死者維持象徵性連結的重要性。
5. 關係中的自我(relational self)，這是指一個人如何定義自己。自我的敘說(self-narrative)不斷地在跨越情境、時間和人們間改變。而在這個模式中我們的自我敘說可能充滿矛盾、片斷(不完全)和緊張，而這些並不需要去解決。換句話說，緊張可以催化內在故事的開起，自我的敘說可以變的更新更複雜(Lister, Pushkar & Connolly, 2008)。因此這個模式以更關注的角度來看失落對喪慟者的個人認同所具有的意義。

由以上的前提與假設，Neimeyer(2000)提出了意義重建的六項提醒：(1)死亡事件證實我們以生活經驗為基礎的假設認知架構是否有效，或也可能是一種不在我們架構中的全新經驗；(2)悲傷是一種個人歷程，一種感受到我是誰，既熟悉又錯綜複雜的獨特經驗；(3)悲傷是我們可以自己作主，而非受制於人的事情；(4)悲傷是一種確認或重建個人意義架構的行為，因為這個架構受到了失落的挑戰；(5)原來平穩的架構受到挑戰所產生的情緒波濤是有功能的，應將之解讀為努力維護此意義架構所釋放的訊號；(6)在失落的困境中，我們一再建構對自己的認同以與他人協調(章薇卿譯，2007，p.96-106)。

由此可知，Neimeyer 的意義重建模式深受後現代哲學觀所影響，強調個人主觀的真實感受，打破了許多傳統悲傷輔導所強調的普遍準則與假設。Neimeyer 不再假定人們在失落後所經歷到的是一連串放諸四海皆準的階段或任務，所以悲

傷無共通性，應注意每個人的細微差異，且不認為悲傷歷程最後應以「痊癒」收場。此外，也不相信喪慟中的人能夠被動地因為強加其身上的外在事件，而與所產生的一連串心理變化做妥協。再者，不支持正常型態的悲傷能夠被界定或透過診斷，以及偏離這一類的悲傷歷程就被認為是「不正常」或「病態」的論調。最後，不認為悲傷歷程需要對死者「放下」(let go)的假設，了解到與死者維持象徵性連結的重要(Neimeyer, 2000；章薇卿譯，2007)。

## 二、 達成 Neimeyer 意義重建的歷程

介紹意義重建模式的前提與假設後，接下來，承接以上內容並且更進一步地介紹如何達成 Neimeyer 意義重建模式的歷程。Neimeyer 在文獻回顧後，認為人們在重建意義時，主要從事三項活動：對失落的理解(sense making of loss)、利益找尋(benefit finding)及認同改變(identity change)( Gillies & Neimeyer, 2006; Neimeyer, 2001; Neimeyer & Anderson, 2002)。

1. 對失落的理解(Sense making of loss)：認知和創傷理論學者認為最困頓的失落是一個人無法在這過程中建構意義，或者讓曾經有意義的事都變成懷疑和混亂 (Folkman, 2001; Gillies & Neimeyer, 2006; Janoff-Bulman, 1992; Thompson & Janigian, 1988)。為了避免痛苦；為了恢復安全和秩序；為了找回對生活的可預測性，我們會努力地去對所發生的事情找原因。為什麼發生在我們所愛的人身上？什麼原因導致死亡？這樣的經驗是要告訴我甚麼？(Davis & Nolen-Hoeksema, 2001)，而這樣的提問、尋找和理解喪慟的過程即是悲傷經驗的核心(Gillies & Neimeyer, 2006; Neimeyer, 2000)。對失落的理解受到個人和文化的影響，蘇完女和林秀珍(2010)表示相同失落事件對不同的個人有不同的解讀，甚至東西文化的不同對失落的解讀也不同，例如：西方文化對死亡的解讀可能有「上帝自有牠的理由」、「死亡是一種自然或生物現象」等；華人文化對死亡的解釋可能有「緣分已盡」、「命運安排」等。

2. 利益找尋(Benefit finding)：認知和因應理論認為在經驗中尋找利益的能力，不論是正向的再評價(Janoff-Bulman, 1992)還是「錯覺」(Taylor, 1996)，在悲傷調適的過程中都扮演著重要的角色。從建構的觀點來看，尋找利益意味著在失落後建立一個新的意義結構。然而，Neimeye & Anderson(2002)提醒的是，利益並非很快地出現在死亡發生後，而是數月或數年後才會出現，而且悲傷的生命課題決不是仰賴某種結果(outcome)，而是基於成熟、個人和社會資源(Gillies & Neimeyer, 2006)。Frants, Farrell & Trolley (2001)從 397 位受訪者歸納從死亡事件中獲得的益處包括：讓家人更親近、增進溝通、珍惜生命、活在當下和調整生活優先順序…等(引自蘇完女、林秀珍，2010)。
3. 認同改變(Identity change)：認知理論學者，如 Taylor(1983)認知調適模式，以及 Stroebe & Schut(1999)的雙軌理論以及建構理論都假設要在失落後重建我們生命意義，我們必須要重建我們自己。雖然痛苦在過程中預計會發生，不過 Tedeschi、Park & Calhoun(1998)認為正向的改變也會發生，他們稱之為創傷後成長(posttraumatic growth)。經過這樣成長的人們，他們會發展出一個改變的自我感，他們變得更有彈性、獨立和自信；他們也扮演一個新的角色，更能覺察生命的脆弱，也對往後的失落更加敏感；他們改變社會關係，變得更有同理心且可以在情感上更靠近彼此；他們通常也經驗到靈性和存在上的成長(Gillies & Neimeyer, 2006)。

Gillies & Neimeyer(2006, p.54)在回顧過去文獻與整合自己想法後統整出了意義重建模式(如圖 2-1)，Neimeyer 從中歸納出六個項度以理解這個世界：(1)日常生活活動和優先考慮的事；(2)對自己的觀點和認同；(3)人際關係；(4)對未來的看法；(5)依據靈性和哲學信念，世界觀為何；(6)在社會網絡中，有意義的行動為何。

這個模式假設所愛的人死亡可能與某人失落前的意義架構一致或者不一致

(Gillies & Neimeyer, 2006; Neimeyer, 2000/2007)。倘若，死亡與失落前的意義架構不一致，那麼就容易導致分裂和混亂，因為死亡衝擊和挑戰了當事人失落前的意義架構。也就是說，與失落前的意義架構不一致的失落會帶來不和諧感，強迫重新認知這些意義是否「真實」、「有意義」或「有用」(Braun & Berg, 1994)，而與意義架構相符的事件，反而可以增強這些架構，因為他們可以幫助去描述困頓經驗和帶來一些舒適感。

Neimeyer 認為意義重建過程中主要投入三項活動：對失落的理解、利益找尋和認同改變(Gillies & Neimeyer, 2006)。在悲傷的歷程中投入意義重建的歷程，失落前的意義架構可能會被重新檢視、再評估、改變換新，或重建。透過以新的方式去看到這個世界，重建過程中會產生失落後的意義架構。這個新的意義架構若是有用的，就可以減輕壓力且可以整合到個人的世界觀中，但是若是無用的，將會進一步重建。

然而，在圖 2-1 中的文字“或(OR)”將路徑簡單地分為兩條。但是在實際的悲傷情況中，可能也是個“和(AND)”的概念，當一個意義架構在某些程度上可能有幫助，但在另一程度上則可能無幫助，因此人們繼續在別的項度上重建意義。這或許也說明了為什麼在失落中尋找意義的人們仍持續地在找尋意義，並且也說明了為什麼他們可能找到些新的意義後卻仍持續感到有壓力(Gillies & Neimeyer, 2006)。在這個過程中，壓力扮演著兩個角色，一是開始尋找意義的啟動開關，二是成功重建後的臨時記號。這個建構模式聚焦在意義架構和它們影響和轉化我們經驗的過程。從這個觀點來看，壓力並不是必須躲避的敵人，也不是必須減輕的症狀，反而應該以開放和誠實的態度去面對。

Neimeyer 不僅統整出意義重建的架構和歸納出朝向重建的三個主要活動，他還提供具體可行的方法，包括他依據 Worden 的悲傷任務提出面對失落的挑戰，以及悲傷調適的 10 點建議。

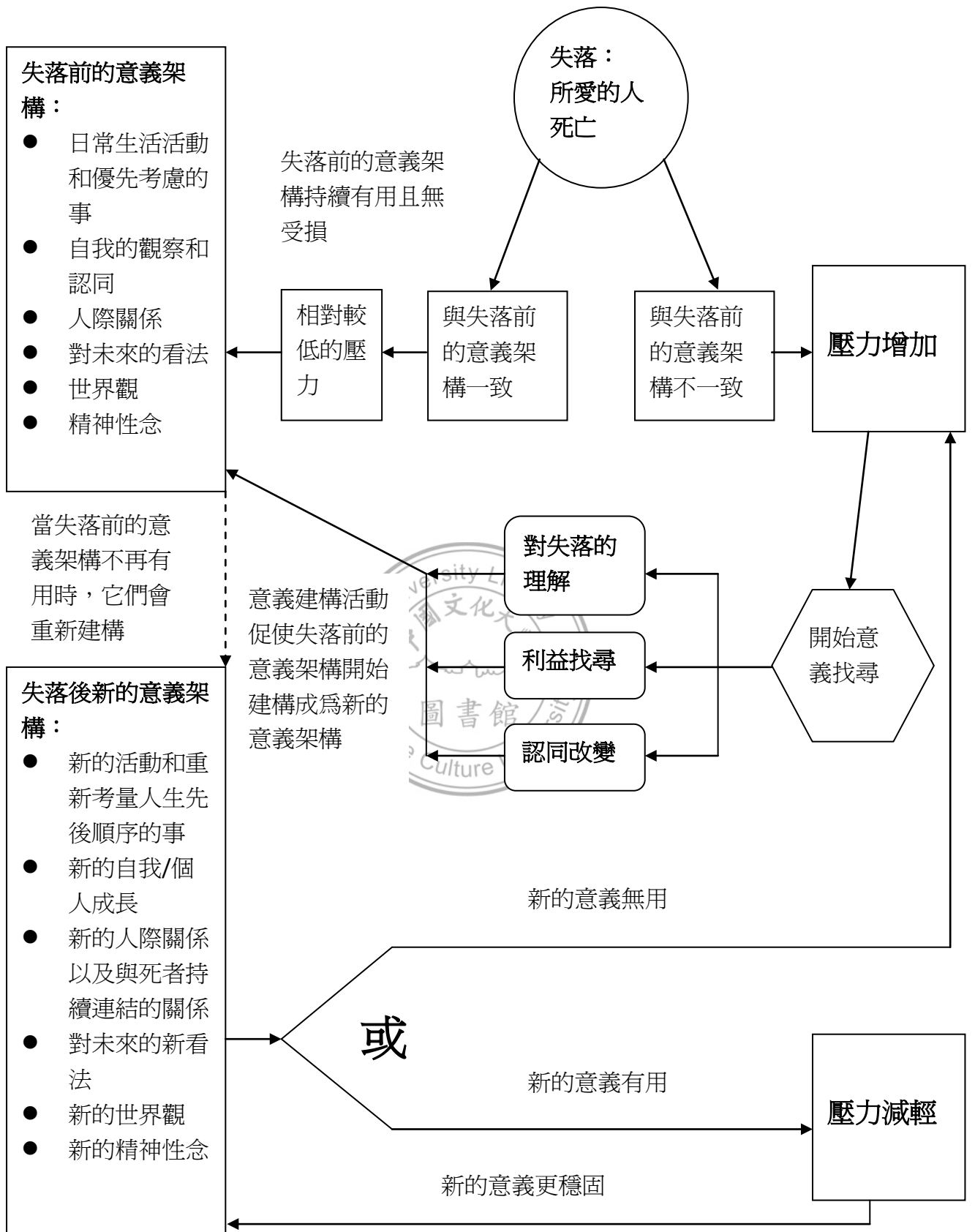


圖 2-1 反應所愛的人死亡的意義重建路徑模式 來源：Gillies & Neimeyer(2006)

### 三、 悲傷調適的方法

悲傷治療師 William Worden 提出著名的哀悼任務論(李開敏、林方皓、張玉仕和葛書倫譯, 2004), 此內容認為喪慟者必須要達成一些事項, 如此才能吸收消化並超越他們所面對的失落。Neimeyer(2000/2007)依據此概念重新規劃且增加一項「挑戰」內容, 並提醒這些「任務」並非依照固定的順序來達成, 也不能用「結束或完成」來界定悲傷歷程的後續發展。

1. 承認失落的事實：達成此任務有兩個重點，一是需要從深度情感的角度來學習失落的課題，並且要能夠經過一連串看是永無止息的對抗，對抗那些因所愛的人死亡而帶來的阻礙；二是我們不僅是以個人身分悲傷，同時也是大家庭系統的一份子，也就是說，這個承認與討論失落的行為，必須發生在所有受到影響的個體之間。
2. 讓自己願意面對痛苦：喪慟者基本上都需要整理並辨識出需要特別照顧的微妙情緒是甚麼(Neimeyer, 2000/2007)。例如：一波波的焦慮是否顯示著期望慰藉的需求？一陣陣的自我譴責是否透露出想要為自己討回公道並接納自己是人也會出錯的需求？如果沒有意願花時間去擁抱痛苦，從這個課題去尋求收穫的話，就會在失落的歷程中盲目度日，毫無方向感的去滿足外在需求。另一方面，不間斷的聚焦在失落的痛苦中也是有害的，因此剛面臨失落的當下，麻木和疏遠是意料中的反應，但持續的想要削減或逃避失落所引起的痛苦，可能也會產生延宕或慢性化悲傷。此觀點如同 Stroebe & Schut (1999) 所發展的「雙軌理論」悲傷典型上就是一個擺盪在感受(feeling)和行事(doing)間的歷程，喪慟者需要允許自己時而沉靜在悲傷當中，時而分散對悲傷的注意。
3. 修訂自己的假設認知架構：當我們所愛的人死亡的時候，這樣的經驗有可能會破壞了我們的信念和假設認知，摧毀了我們不會受侵害的想法，違背了我

們對公平正義的看法或剝奪了我們的安全感，原本以為的「真實」，在那一刻就被毀壞了。由於我們的假設認知架構無效，所以需要修訂，但這需要花很多的時間和精力，以及面對失落的事實之後且持續而長久的消化吸收才能達成。

4. 與失去的人重建關係：經常覺察到死者的存在是正常喪慟反應的一部分，而非傳統悲傷理論所認為的精神或病理上的徵兆(Neimeyer, 2000/2007)。死亡是關係的轉換而非結束，不需要隔離自己對死者的懷念，而是欣然接納它們並且轉換關係，使原來以實體為重的存在變成象徵性的連結。
5. 重新定位自己：每當我們失去一位所愛的人，我們的一部分也跟著死了，這些衝擊了我們的自我感，因此我們無法在一次重大失落事件後再回到從前的自己，但我們可以針對新角色重建對自己的認同，並與舊時的自己保有連結性。

Neimeyer 不僅提出哀悼的挑戰，他也提出了 10 點實際的具體建議：(1)認真看待微不足道的失落；(2)花一些時間去感受；(3)尋找健康的方式來解壓；(4)了解自己的失落；(5)找一個值得信任的人；(6)放開想要掌控他人的需求；(7)用自己覺得有意義的方法來為失落進行儀式；(8)允許自己有所改變；(9)從失落中有所獲得；(10)把重心放在靈性的信念(章薇卿譯，2007，p.65-66)。然而，要記得的是失落是非常個人的經驗，不能夠套用到所有哀悼者身上。

### 第三節 藝術治療介入悲傷輔導工作

#### 一、藝術媒材使用的理論架構

藝術治療過程中的最大特色便是藝術媒材的使用。在選用媒材時，有時候會刻意放大悲傷主題；有時候致力於成員的自我組織能力；有時候著重在情緒的宣



洩或表達；有時候純粹是提供好玩的樂趣，而不同的媒材可以提供不同的訊息，但有些需要熟練的技巧。故此，媒材的選用以及實施有其應該注意的地方，選用適當的媒材如同規劃好的方案一樣，有其事半功倍之效。

因此 Sandra Kagin(Graves)根據媒材的屬性、個性本質和使用方式分類，提出媒材量度變數(Media Dimensions Variables, MDV)的想法。以及與 Vija Lusebrink 共同提出表達性治療連續系統(Expressive Therapies Continuum, ETC)，這是一個如何在藝術治療過程中使用藝術媒材的系統化理論。透過這兩套理論，藝術治療師可以針對當事人、藝術治療活動的需要提供合適的媒材以及介入策略，以下文獻整理自 Lusebrink(1990)，吳明富(2010)和陸雅青(2000)的 MDV 和 ETC 理論。

### (一) 媒材量度變數(Media Dimensions Variables, MDV)

藝術治療師必須針對當事人或藝術治療活動的需要來選擇和決定合適的媒材，因為媒材的不同屬性及其使用的方式會對心理產生不同的作用(Psychological effects of art media)，例如：對於年紀較輕、智能不足或是肢體障礙之個人，就不能挑選過於複雜性的媒材，對他們來說可能太難了，容易產生挫敗感。所以 Sandra Kagin(Graves)針對媒材的 3 個概念：複雜性(Complexity)、結構性(Structure)和媒材本質(Pure media properties)提出媒材量度變數(MDV)的架構：

1. 複雜性(Complexity)：是根據在藝術治療活動中某一種媒材要花多少心力和多少操作步驟去完成而定，一般來說 3 個步驟以下的為低複雜性；3 個步驟以上的為高複雜性。例如：蠟筆、彩色筆為低複雜性的媒材；雕刻、版畫是屬於高複雜性的媒材。
2. 結構性(Structure)：是指某一種媒材在藝術治療活動中如何被使用而定，通常與藝術治療師如何下指令，當事人在藝術創作時受了多少限制和規則有

關。以攝影為例，它可以是高結構性的，如：拍一張別人眼中的自己或是不常表現出的自己，而它也可以是低結構性的，如：隨意拍、自由創作。

3. 媒材本質(Pure media properties)：與媒材本身的結構屬性有關，分為流動性和抗阻性。這裡指的流動性並非單指媒材是液體或固體之分，而是指媒材的混合(mixable)和溶合性(blend into)，與其他種類媒材的結合度。例如：粉彩雖是固體，但容易混合其他顏色粒子(如：鹽)，讓材質有“流動的感覺”，所以粉彩是屬於流動性媒材。流動性媒材有粉彩、水彩、廣告顏料…等；抗阻性媒材有蠟筆、油性黏土、照片…等。

因此根據這 3 個概念，將其排列組合可以得到下列 8 種媒材層次架構：

- (1) 高複雜度，非結構性，流動性 High Complexity， Unstructured， Fluid (HCUF)
- (2) 低複雜度，非結構性，流動性 Low Complexity， Unstructured， Fluid (LCUF)
- (3) 高複雜度，結構性，流動性 High Complexity， Structured， Fluid (HCSF)
- (4) 低複雜度，結構性，流動性 Low Complexity， Structured， Fluid (LCSF)
- (5) 高複雜度，非結構性，抗阻性 High Complexity， Unstructured， Resistive (HCUR)
- (6) 低複雜度，非結構性，抗阻性 Low Complexity， Unstructured， Resistive (LCUR)
- (7) 高複雜度，結構性，抗阻性 High Complexity， Structured， Resistive (HCSR)
- (8) 低複雜度，結構性，抗阻性 Low Complexity， Structured， Resistive (LCSR)

一般來說，流動性媒材較容易引發內在情緒，激發情感，而抗阻性媒材較容易表達認知，當事人較容易對圖案解釋或定義；高結構性治療活動較能提供安全感，但當事人亦會較受限制。有了 MDV 架構後，治療師便可以依據藝術治療活動和當事人的需要，挑選合適的媒材。

知道媒材屬性後，要如何運用？如何規畫介入策略？如何評估當事人處在何

種狀態？於是 Sandra Kagin(Graves)與 Vija Lusebrink 共同整理出一套表達性治療連續系統(ETC)理論，MDV 結合 ETC，兩者相輔相成，可讓藝術媒材理論更趨完善。

## (二) 表達性治療連續系統(Expressive Therapies Continuum, ETC)

ETC 共分為四個層級，由下到上分別為動覺/知覺層級 Kinesthetic/Sensory(K/S)；感知/情感層級 Perceptual/Affective(P/A)；認知/象徵層級 Cognitive/Symbolic(C/SY)，以及縱貫三個層級的創造性層級 Creative(Cr)。前三個層級是根據人在認知和情感發展上逐漸複雜的過程歸納而來，而創造性橫跨三層，表示任何一層的藝術表現都可以達到創造性階段，也就是說雖然在 ETC 系統中層級由下往上越趨複雜，但每一層級皆有其治療的特質。

層級間的區隔是依據反射距離(reflective distance)長短所歸納而來，反射距離是指刺激(不同的媒材或藝術創作活動)和反應(感覺和認知)間的時間間隔(time span)，例如：獲得黏土到感覺黏土冰冷的時間間隔。越上層所需的反射距離較長，也就是說下達一個藝術創作活動指令或一項媒材給予後(給予刺激)，要產生認知或是象徵意義(反應)所需的時間會比產生動覺或知覺(反應)久，尤其是從動覺到感知到認知較明顯，但知覺到情感到象徵則不一定，參考圖 2-2。

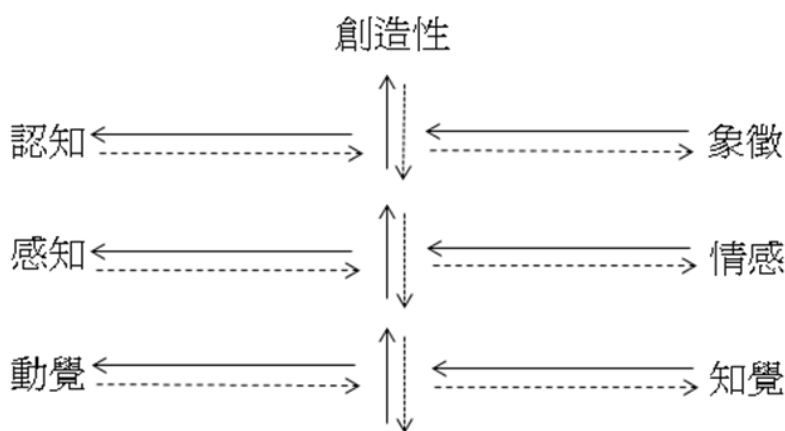


圖 2-2 表達性治療連續系統圖 來源：吳明富(2010)

## 1. 動覺/知覺層級 Kinesthetic/Sensory(K/S)

此層級中的動覺要素主要藉由肢體動作、媒材的嘗試和自發性的行動來釋放和表達當事人的能量。而知覺要素主要是強調當事人與媒材互動後所產生的各種感覺，包括內在知覺和外在觸覺。在此層級，治療師主要的工作是促進當事人對動覺和知覺的覺察，有許多的感受是存在於潛意識的，透過 K/S 層級的活動，把此感受提升至意識層面。在舞蹈治療、戲劇治療和心理劇中常會有開發肢體的活動，主要目的與藝術治療相似，幫助情緒表達、暖身和宣洩能量。

在藝術治療通常會透過嘗試不同種類的媒材來促進動覺要素，或藉由對媒材拍打、捏、柔、搥…等動作來促進動覺要素。在知覺要素方面，當事人可以沉浸在放鬆、自在的無意識反覆動作(例如：塗鴉)來覺察自己的內在感受，或是藉由觸摸、看、聞…等來體驗媒材。在此層級的反射距離很短，例如以拍打黏土來說，很快的就可以覺察到拍打黏土的動作和感覺黏土的冰冷。

## 2. 感知/情感層級 Perceptual/Affective(P/A)

感知要素主要專注於圖案的形狀、顏色、線條…等圖案組成的成份，強調圖樣形狀(schematic forms)和具體圖像(representational images)。圖案形狀為當事人將內外經驗轉化為圖像的代表，因此治療師會去看當事人如何構圖、圖像的形式和結構上的品質，以及如何使用不同的結構性、抗阻性媒材(一般而言，在此層級抗阻性媒材較容易表達)。情感要素則是強調情感的表達以及情感性圖像的形成(affective images)，專注於媒材的使用方法，(一般而言，流動性媒材以及強烈的色彩較容易加強情感的表達)。不同媒材的使用可以展現當事人獨特的表達形式與風格，治療師會專注於當事人的表達風格與其創作圖像間的互動，因為當事人將其內在情感轉化為具體圖像可能是一種將內在回憶或是壓抑情感的釋放或投射。

這個層級的反射距離可因不同狀況而有所改變，可以很遠也可以很近，端視當事人的需要而定。在戲劇治療裡，Landy 的距離化模式提供良好的框架，治療師必須針對當事人在不同時刻對距離化的需要而隨機應變，當事人在過度距離化(特徵為壓抑和阻斷體驗痛苦情緒的能力)和過近距離化(無法壓抑的情感經驗)兩個極端之間，會產生情緒宣洩的作用(陳凌軒譯，2006)。

### 3. 認知/象徵層級 Cognitive/Symbolic(C/SY)

C/SY 層級與前面兩個層級較不同，此層級較多口語文字上的分析、推測和回應。認知要素強調訊息處理、邏輯分析和現實考量，包括前後因果關係的判斷，如何做決定以及如何引起動機。不同形式的媒材可以幫助當事人重演/重新詮釋/沙盤演練(represented)以解決問題。在認知要素裡媒材的主要特色就是結構，如何有條理的使用媒材和如何克服媒材使用上的困難。因此要增加當事人的視野、看事情的角度，即可以進入認知層級。例如使用雜誌拼貼來呈現當事人的優勢(strength)和劣勢(weakness)。

象徵層級主要強調隱喻和內在自我的關係。專注於直覺概念的形成、象徵符號的領悟和象徵符性意涵的表達。不同的象徵符號對不同的人有其獨特和個人意義，要以當事人主觀真實感受來解讀象徵符號的意義。因此象徵符號有多元的面向，它涵蓋了 ETC 之前的層級(動覺、感覺、感知、情感和認知層級)，來建構個人的象徵性解決方法。象徵性圖像可以是溯及以往，與過去產生關聯，也可以是預測未來的。象徵要素較容易藉由流動性媒材來表現，流動性媒材所形成的象徵符號可以協助當事人聯想其蘊藏圖案底下的象徵意義。

在認知要素裡所需的反射距離會比較大，這樣的距離提供當事人較大的空間去計畫或延宕解決問題的行動。在象徵要素的反射距離會因為象徵符號的不同或象徵性表達而有所不同，當象徵符號對當事人產生情緒威脅或是能預測未來時，反射距離會增加；當象徵符號是與過去經驗連結時，反射距離會縮短。

#### 4. 創造性層級 Creative(Cr)

創造性要素它穿梭在每一個層級當中，因此不管是動覺、感覺、感知、情感、認知還是象徵層級，都有創造性要素。藝術即是治療取向特別重視創造的重要性，認為創造是治療的重要關鍵。因此治療師有責任去鼓勵當事人創造力的表現或營造治療性的環境讓當事人可以展現創意，亦可藉由不同的媒材刺激讓當事人有新的表現和體驗方式，當事人能發掘另一種表現方式或是新的自我覺察，也是種創造力的表現，當事人通常在這樣的創造力表現下會產生喜悅的心情。

吳明富(2008年9月)：「這套 ETC 理論架構提供給藝術治療師有系統的去思考如何根據個案的不同問題和狀況(different levels of functioning)來選擇適合的材料和設計適當的藝術創作活動，並且如何來觀察和審視個案與藝術媒材之間的互動和在藝術表達過程中內在思考的歷程。這個理論是連續性的，並非單向流動或不可逆性，治療師可根據當事人的狀況在此理論上下、來回的遊走。」

## 二、在團體中使用藝術媒材的原因

研究者認為在團體中使用媒材的原因是因為它可以帶來許多好處。例如：可以減少防衛、可以增進覺察、可以充分地宣洩及表達、可以帶來掌控感及安全感等。學者 Liebmann 認為治療師之所以會在團體工作中選擇使用藝術媒材的主要原因，將其歸納為個人及社會兩方面目標(賴念華譯，2002a，p5)：

### 1. 個人目標

- (1) 啟發個人的創造性與自發性
- (2) 建立信心、增加自我價值，與自我潛能的實現
- (3) 增加個人的自主性及動機，並發展自我
- (4) 有做決定、實驗，以及試著將想法付諸實現的自由
- (5) 表達感受、情緒、衝突

- (6) 處理幻想與潛意識的內容
- (7) 產生洞察、自我覺察及反思
- (8) 以視覺和口語的表現來整理經驗
- (9) 放鬆自我

## 2. 社會目標

- (1) 覺察、辨識並欣賞他人
- (2) 合作並專注投入團體活動
- (3) 溝通(口語及非口語兩部分)
- (4) 問題、經驗及洞察的分享
- (5) 發現共有的經驗與個體的獨特性
- (6) 在團體中與其他成員發生關聯，並了解自己對他人以及他人對自己的影響與關係
- (7) 社會的支持及信任
- (8) 團體的凝聚力
- (9) 審視團體中的主題及事件



而在表達性藝術治療幫助失落、悲傷和創傷上之相關研究，Jones(1997)提出表達性藝術可以提供：(1)處理重大且多方面的苦難；(2)治療已經耗竭卻無法處理的情緒；(3)一個多向度(multidimensional)治療取向，較口語治療更有彈性；(4)治療過程自然且兼具發揮左、右腦功能；(5)案主會投入情緒、知覺以及其所創造的世界；(6)提供完整的體驗過程，案主可以直接在體驗中學習；(7)可以直接深入案主隱而未見、內在深層的情緒；(8)以團體方式進行是一個相當有效的治療方式；(9)透過作和分享(doing and sharing)可以增進彼此安全感，互相分享、觀照會有同在的感覺(引自賴念華，2002b/2009)。

由此可知，在團體中使用藝術媒材確實有其好處，並且提升成員的個別性和

社會性功能，而這與 Yalom 所說的團體療效因子是息息相關的。

### 三、藝術治療的工作階段

每個團體都有其總目標和次目標，以及工作階段，端看治療師選擇的理論取向和其實務工作經驗而定，如此能讓團體工作進行的順利、更有目標和方向。

Dosamantes-Breudry(1998)將 Koestler 所發展的「從退化到整合」(regression-reintegration)處理創傷心理動力治療模式加以闡述，她認為若要達到心理治療的目的就要經歷「退化到整合」的歷程，其中強調透過「儀式」(ritual)來作轉換，運用儀式來作轉換會經歷三個階段：(1)分離(separation)：幫助案主從早年固著的經驗中抽離出來；(2)過渡(liminal)：帶領案主進入一個模糊的狀態中；(3)匯聚(aggregate)：重新整合。Dosamantes-Breudry 特別提到可以透過舞蹈、繪畫、音樂等創造性表達的方式來幫助案主作整合。

而國內學者賴念華(2002b)整理其個人運用藝術治療從事失落、喪親、創傷兒童的實務工作經驗中，認為會經歷五個工作階段：

1. 建立關係：不管在任何的諮商治療中，「關係」的建立都很重要，需要建立一個「安全、信任和尊重」的關係。在藝術治療團體中，治療師不僅需要尊重當事人，對其作品和分享內容都應予尊重，不任加以批判和詮釋，並且嚴格遵守「保密」原則。如此，團體成員才能在安全、信任、尊重和舒適的空間中盡情創作。
2. 悲傷經驗的再現：當一個好的治療關係建立後，我們可以利用藝術創作來呈現團體成員內在的「悲傷經驗」，透過創作可以將內在的情緒表達出來。有時成員在表達悲傷情緒的時候，會用非口語的方式，如誇張的動作、在黏土上用力搥打，也可能透過語言的方式分享作品的圖像或故事，無論何種方是我們都應尊重成員的選擇。



3. 治療師的同理與回應：治療師可以針對團體成員的分享內容或藉由作品來作同理與回應。一方面同理、接納團體成員的內在情緒經驗、甚至在日常生活中不被允許的憤怒、哀傷等，另一方面協助成員找到他在失落過程中曾經努力、或以經做到的部份，讓他們看見自己內在正向的力量及資源。在藝術治療中，治療師可以直接回應成員的感受，亦可透過作品來間接回應，甚至將作品視為過渡性客體，讓成員自在的發揮。
4. 經驗的再轉化：在藝術治療中，作品是具體的，治療師可以是團體成員的情況將悲傷情緒作進一步轉化，藉由象徵性的動作來協助成員內在的需求。例如修改或調整某些作品，達到情緒的調整；包裹或毀壞作品代表情緒的包覆或宣洩。
5. 重整旗鼓蓄勢待發：最後這階段，治療師邀請團體成員為自己找到生活中的支持系統、因應方式，讓成員可以面對失落後的生活。最後，作品的處理應尊重案主的選擇，選擇留在身邊或留在治療師這邊，但治療師不可將作品揉爛破壞，因為在藝術治療中的作品如同案主本身，另一方面作品有如個案記錄般，應予以尊重並妥善保存。

此外，賴念華特別提醒的是以上過程仍須視成員當下狀況作調整，有些時候治療師可能須在某些階段停留較久時間。總之，治療師應尊重成員的狀態，畢竟悲傷是一段漫長的歷程，我們尊重成員的選擇。

#### 四、藝術治療與悲傷

舉凡所有的藝術治療、遊戲治療、戲劇、心理劇、說故事…研究者都稱為表達性(expressive)或創造性(creative)藝術治療。表達性或創造性藝術治療運用繪畫、遊戲、戲劇、心理劇、說故事和沙盤等方式，透過治療師的帶領或協助，幫助團體成員表達內在的衝突。因此運用這些藝術的方式，可以給團體成員有機會

去探索對失落的感覺，描繪出對外部世界修復後的圖像，以及重新調整連結新世界的需求(Rogers, 2007；章薇卿譯，2007)。

喪親者有時候分享自己的悲傷經驗是困難的或不允許的，常常因為是文化的規範，例如將死亡視為一種禁忌(陳凱婷、陳慶福，2008；趙可式，2007；賴念華，2000)；或認為你不可能了解他們的遭遇；或有時是害怕再去經驗悲傷的重現(賴念華，2002b)。許多學者認為藝術治療可以降低當事者的防衛，提供一個適當距離的安全感(Stoll, 2002；范瓊方，2001；賴念華，2000/2002b)。

因為藝術本身具有遊戲特質，喪親者可以在具有趣味性的活動帶領下，慢慢地探索自己的悲傷經驗，比較不易對活動產生排斥，可以增加喪親者的參與意願。而藝術的隱喻和象徵性表達，如同將悲傷外化的功能，Case(1980)認為這是藝術治療運用客體象徵化來代表概念及情感，可以使喪親者不那麼直接地接觸自己的傷口。但卻可以在這安全的空間不斷地實驗和嘗試，Winncott 稱此空間為過度空間(transitional space)，而 Johnson(1998)運用其概念，認為藝術創作的過程即是一個「過度空間」，將案主內在(internal)、外在(external)世界連結起來(引自賴念華，2002b/2009)。也唯有這樣的安全空間，案主悲傷失落情緒才得以抒發，藝術提供一個安全的距離讓喪親者去經驗悲傷。

許多人在經歷喪親之後，面臨而來的就是對「失控」的恐懼，因為失落可能讓悲傷者原以為的世界觀瓦解，因而產生對自我的衝擊和懷疑。學者認為藝術治療可以讓悲傷者找回控制和支配感，因為在創作的過程中，對圖像的創造、探索和修改，相對之下是較容易的，藉由對作品的掌控和支配，找回過往對「自我主控」的感覺(Ferszt G.G., Heineman, Ferszt E.J. & Romano, 1998; Stoll, 2002；賴念華，2002b)。

Rogers(2007)在其著作「The Art of Grief」一書中提到自身將藝術治療運用在悲傷輔導的團體中的經驗，透過許多藝術的方式來協助成員表達他們自己的故

事、再認知失落、經驗失落和痛苦的感覺，以及重新建構與逝者的關係等，藝術治療團體提供了一個全面性表達感受的場所。Neimeyer(2000)也在其著作「Lessons of loss」一書中運用的許多藝術的方式提供給個人當作面對悲傷的資源。Ferszt et al.(1998)將藝術治療使用在悲傷輔導團體中，提供團體成員一個表達全面感覺的場所。

由文獻整理中發現，有越來越多的學者認為表達性治療適合來處理創傷、悲慟和哀傷等主體(Ferszt et al., 1998; Gillie, 2008; Rogers, 2007; Sandra, 1999; Spring, 2002; Stoll, 2002; 呂素貞, 2005; 陳凱婷、陳慶福, 2008; 賴念華, 2002b, 2009)。

近十年來，許多研究開始驗證情緒性(emotional)、經驗性(experiential)的心理治療模式，運用在悲傷、失落、焦慮、創傷的案主的有顯著的成效(賴念華, 2002b/2009)。

最後，研究者認為將藝術運用在悲傷輔導中，藝術可以扮演一個非常稱職的角色。藝術的本身特質讓人喜歡去創作，而且它提供的安全距離讓人們勇於嘗試各種的可能和選擇。透過藝術來表達悲傷，可能比口語和文字來表達更容易許多，甚至口語和文字無法表達的悲傷，透過藝術可以將其表達出來。創作出的作品除了有視覺上的具體呈現，進而還可以對作品修改而達到轉化的效果，藉由藝術創作的經驗，開始幫助我們去進行悲傷工作，處理壓力，面對悲傷，走過悲傷。

#### 第四節 意義重建與藝術治療的結合

本節企圖將 Neimeyer 的意義重建理論和藝術治療整合起來，闡述如何運用藝術治療的介入達到意義重建的目的。

大部分治療師都相信人們能夠從自己創作的圖像中獲得意義。

Malchiodi(1998)認為協助個案去敘說自己所創作的圖像內容，不僅可以幫助個案從圖像中獲得意義，而且敘說的過程本身就有療效，他將其稱為敘說療育(talking cure)。治療師們相信情緒上的壓力，把它表達出來是有幫助的，因為可以協助個案情緒宣洩和淨化(catharsis)。

敘說也可以幫助人們獲得對於問題的覺察，重新檢視困難的根源，以及如何解決的可能方法。大部分的治療師都同意透過敘說療育，不舒服的經驗、記憶和感覺都能夠減輕、緩和甚至獲得解決。

本研究方案會視各階段的目的邀請團體成員創作，成員在創作的過程即是一個敘說、表達和情緒轉化的過程。創作完成後，結合口語治療的方式，邀請成員分享作品的內容，在 ETC 理論中，此為協助成員進入認知層級。成員可以就其本身的意願，選擇分享作品的內容，領導者抱持著對作品的好奇，同理與傾聽，以及協助成員表達的完整，期望協助成員從作品中找到意義、頓悟和覺察。

Gillies & Neimeyer(2006)認為意義重建有三個主要活動：對失落的理解、利益找尋和認同改變。其中對失落的理解意味著因為假設世界的破壞，我們會對所發生事情找原因，以試圖恢復秩序和可預測性。但是，有些問題並沒有答案，或者沒有所謂客觀的真實、沒有所謂的對與錯，所以有些問題的答案在客觀的現實生活中並不容易找到。

不過，賴念華(2002b)認為藝術就是視覺的思考(visual thinking)—線條、圖形、樣式、構圖以及色彩的語言，共同去創造隱喻性的想像(metaphorical image)，而藝術創作帶出的隱喻，可以讓人對相似情境產生新的視野，這是產生創造的重要構成要素，它不僅可以促進理解，同時也是改變的契機。因此透過隱喻性的想像，發揮創造力，試圖在圖像中尋找出路，建構個人主觀且有意義的答案。於此方面，或許帶領成員進入在 ETC 理論中的象徵層級，對於成員對失落的理解上能有所幫助。

在利益找尋上，研究者會邀請成員去尋找失落發生後一路走來的獲得和正向支持力量，並且結合團體的力量共同創作一首力量的詩篇，讓成員經驗這種正向力量的洗禮，並且帶著自己與同儕的祝福繼續人生的旅程。在 ETC 理論中，此為認知/象徵層級。利益找尋對建構學者來說就是建立一個新的意義架構，人們會合併或是立基於失落後所產生的素材建構新的意義架構(Gillies & Neimeyer, 2006)。

轉化到一個新的社會身分如同 Neimeyer 所說的認同改變。當失落事件發生後，一個人的社會身分也就跟著改變，例如：妻子變成寡婦。在團體中會利用對照的方式，將失落發生前後的自己畫出來，如此可以很明確地看到先後的不同，且應用藝術的方式可以協助成員表達更多，甚至之前沒想過的。創作的同時，一方面即在協助成員統整，一方面也協助成員面對改變的自己，在 ETC 理論中會協助成員進入認知層級。

除了以上三項活動：對失落的理解、利益找尋和認同改變外，經由文獻發現儀式和持續性連結同樣對悲傷調適有重大影響。

近來強調透過藝術表達的儀式(rituals)來處理悲傷，Romanoff 和 Terenzio(1998)對於悲傷歷程的儀式提出了一些討論，他們將儀式定義為一種能夠保留社會秩序的文化機制，藉由此機制我們得以理解人類存在中一些最複雜的面向。賴念華(2002b)引自 Romanoff et al.認為藝術心理治療在儀式的使用上出現了一種新的模式，它強調的是內心的(intrapsychic)與社會心理(psychosocial)的歷程，而且透過儀式被視為是轉化和連結的工具，這正是文化與心理治療中所強調的儀式意義。儀式為我們的生命週期打造模式，為我們混沌的情緒進行建構，為事件提供象徵指引，並給我們一個意義共享的社會結構 Neimeyer(2000/2007)。

Neimeyer(2000/2007)認為若要將儀式變成個人化，就要考慮到下列三點因素：1.改變哀悼對自己的感受；2.轉化到一個新的社會身分；3.與失落作連結。

改變哀悼對自己的感受意味著重新界定死者與自己的依附關係時，自己的感受也跟著改變。在本方案中，研究者藉由點(熄滅)蠟燭的儀式來表是團體的開始與結束，象徵這趟探索失落旅程的開始與結束的暫時記號，以及使用曼陀羅和圓的儀式來表示這趟旅程的收穫，並藉由圓在華人文化中的涵意，象徵「圓/完」滿。在 ETC 理論中，儀式為象徵層級。

與失落作連結，此項觀點有別於傳統的悲傷輔導理論，認為要「放下」或者「忘記」所失去的人。相反的，死亡是關係的轉換而非結束(Neimeyer，2000/2007)，不需要隔離自己對死者的懷念記憶，而是欣然接納它們且轉換關係，這種亡者存在的感覺很有安撫作用，並不會令人困擾。而藝術對於這種原本以實體為重的存在轉變成象徵的連結時有很大的幫助，在方案中，研究者試圖以書信的方式建立成員與逝者間了連結。在 ETC 理論中，此為象徵層級。

Lister, Pushkar & Connolly(2008)在近期的藝術治療期刊上討論如何在悲傷輔導領域運用藝術治療，提供藝術治療師三點建議：(1)沒有直線路徑：悲傷不是一個線性過程，它是有可能來回反覆的；(2)意義建構：在失落中找意義可以讓悲傷者在生活上有目標，藝術治療不需鼓勵案主消除或放棄連結，而是聚焦在承認分離和象徵性的連結，這可以是意義重建的過程；(3)人生全程(life-long)：悲傷可能是一輩子的功課，沒有痊癒的說法。此與研究者選用 Neimeyer 的意義重建模式當作此研究悲傷輔導理論的觀點是一致的。

最後，研究者企圖以敘說、對失落的理解、利益找尋、認同改變、儀式和持續連結的方式，結合藝術的表現形式，協助喪親者在悲傷歷程中重建意義。研究者試圖將意義重建與藝術治療結合，在 ETC 理論系統中希望將每次活動帶領到情感、認知和象徵層級，然而創造力則是各層級的基礎。

## 第三章 研究方法

本研究將透過行動研究的精神，發展一份悲傷藝術治療團體方案，以協助喪親大學生調適悲傷，以下將介紹本研究的方法，共分爲四節：一、行動研究；二、研究者即是多元文化的主體；三、研究場境的描述；四、資料蒐集與分析。茲分別說明如下：

### 第一節 行動研究

行動研究是一種集「行動」與「研究」爲一體的研究方式(吳美枝、何禮恩譯，2002；蔡清田，2000；潘淑滿，2003)。行動研究是實務工作者研究(practitioner research)的一種型態，用來改善工作場所的專業實務(professional practices)，簡單的說就是研究者進入自己的工作場域來完成研究(吳美枝、何禮恩譯，2002；潘淑滿，2003)。蔡清田(2000)和潘淑滿(2003)認爲行動研究是研究者對本身實務工作中所發生的問題和需求，透過「系統化的研究方式」，對本身的實務工作進行批判和反省，增進工作者的知識，以建立實務的理論或理論的實踐。

由此可知行動研究包含兩個概念—「行動」和「研究」。因此行動研究可說是研究者在自己的工作場域發現問題，透過系統化的方法、研究的概念實際地對本身的實務工作進行批判與反思，進而解決問題、增進知識與理論的實踐或建立。

#### 一、 行動研究的特徵

行動研究和其他研究一樣有許多共同特徵，例如：獲取知識、提供證據支持知識、以明確的探究過程使知識呈現出來、將新的知識和既有的知識有所連結。然而行動研究有其獨特的特徵，例如：視行動爲研究過程中一個重要的部分；受研究者的專業價值觀所主導，而不只是方法論的考慮；必定是內部人員的研究，由實務工作者對其專業行動進行研究(吳美枝、何禮恩譯，2002)。蔡清田(2000，

p16)將行動研究的特徵統整如下：

1. 以實務問題為主要導向，透過實際行動改善實務上的困難。
2. 重視實務工作者的研究參與，協助實務工作者提升其專業能力。
3. 從事行動研究的人員就是應用研究結果的人員，彌補理論與實務脫節的缺失。
4. 行動研究以實務情境為依據，以謀求實務工作的進步。
5. 行動研究的過程重視協同合作，強調專家與實務工作者的夥伴關係，講究平等、互助的合作原則。
6. 強調提供改進實務工作與實務工作情境的方法和策略，以立即解決當前所面臨的問題。
7. 問題或對象具有情境特定性。
8. 行動研究計畫屬於可發展性的反省彈性計畫。
9. 結論只適用於該實務工作情境的解放，目的不在於做理論上的一般推論。
10. 行動研究的結果可以是現狀的批判與改進，並促進實務工作者的專業成長。

Kemmis 和 McTaggart(1982)認為行動及研究兩字的連結，就是行動研究最基本的特徵，在實務工作中試驗想法，強調行動的重要性，以行動引導研究的進行，作為改善現狀及增進知識。然而 Elliott(1991)提出行動研究旨在改善實務，而不只是增進知識(引自吳美枝、何禮恩譯，2002)。由此可知對於行動研究的定義，因研究者強調的層面不同，有許多不同的說法。

## 二、 行動研究的理論基礎

行動研究的理論意義在於「研究不應該僅僅侷限於追求邏輯上的真，而更應該關懷道德實踐的善與生活取向的美」，理性必須返回生活世界才能獲得源頭活水，研究是為了指導人們立身處世的生活實踐(陳向明，2002)。由此可知，行動研究搭起了理論與實務間的橋梁，讓彼此能夠互通有無。理論常被譏為是理想化



的規則，但卻無法落實於生活，因此行動研究旨在打破這樣的隔閡，減少彼此的斷層，是一種很務實的研究方法。

Mills 指出行動研究發展至今，主要的理論有二：一為批判行動研究(critical action research)，根源於批判理論和後現代理論，強調民主與參與。二為實用行動研究(practical action research)，採取較應用化觀點，著重「How」的行動研究過程，較少有「哲學的」趨勢，它假定研究團隊是有自主性的，能決定研究之性質，能有系統的反思實務工作，因此研究者能選擇自己的焦點領域、決定其資料蒐集技術、分析和解釋蒐集來的資料，最後設計行動計畫(蔡美華譯，2008)。

本研究採取實務行動研究的觀點，強調在「實際操作」的過程，經由行動中學習，以改善工作實務。透過選擇研究焦點領域、蒐集資料、分析和解釋資料、發展悲傷藝術治療方案、實際方案的執行、進而反思、批判、再行動的歷程。

心理治療師本為助人工作領域中的行動者，而悲傷輔導工作是特殊的實務工作領域，研究者帶著熱忱、投入和好奇的心態，期許經由行動研究實現助人工作之實踐，以及解決實務工作之困境，並增進自身專業之成長。

### 三、 本研究的行動研究方案

Kemmis 採納行動研究創始人 Lewin 的概念，認為行動研究是一個螺旋式上升的發展過程，每一個螺旋發展圈包括四個相互關聯的環節，計畫、行動、考察和反思，然後又是重新計畫的循環(陳向明，2002；蔡美華譯，2008)。而 Mills 將確認焦點領域、蒐集資料、分析和詮釋資料和發展行動計畫的四步驟過程，稱之為辯證的行動研究螺旋。(蔡美華譯，2008)。

本研究將採取 Kemmis 和 Mills 兩位學者的觀點，形成本研究之行動研究循環(見圖 3-1 所示)。

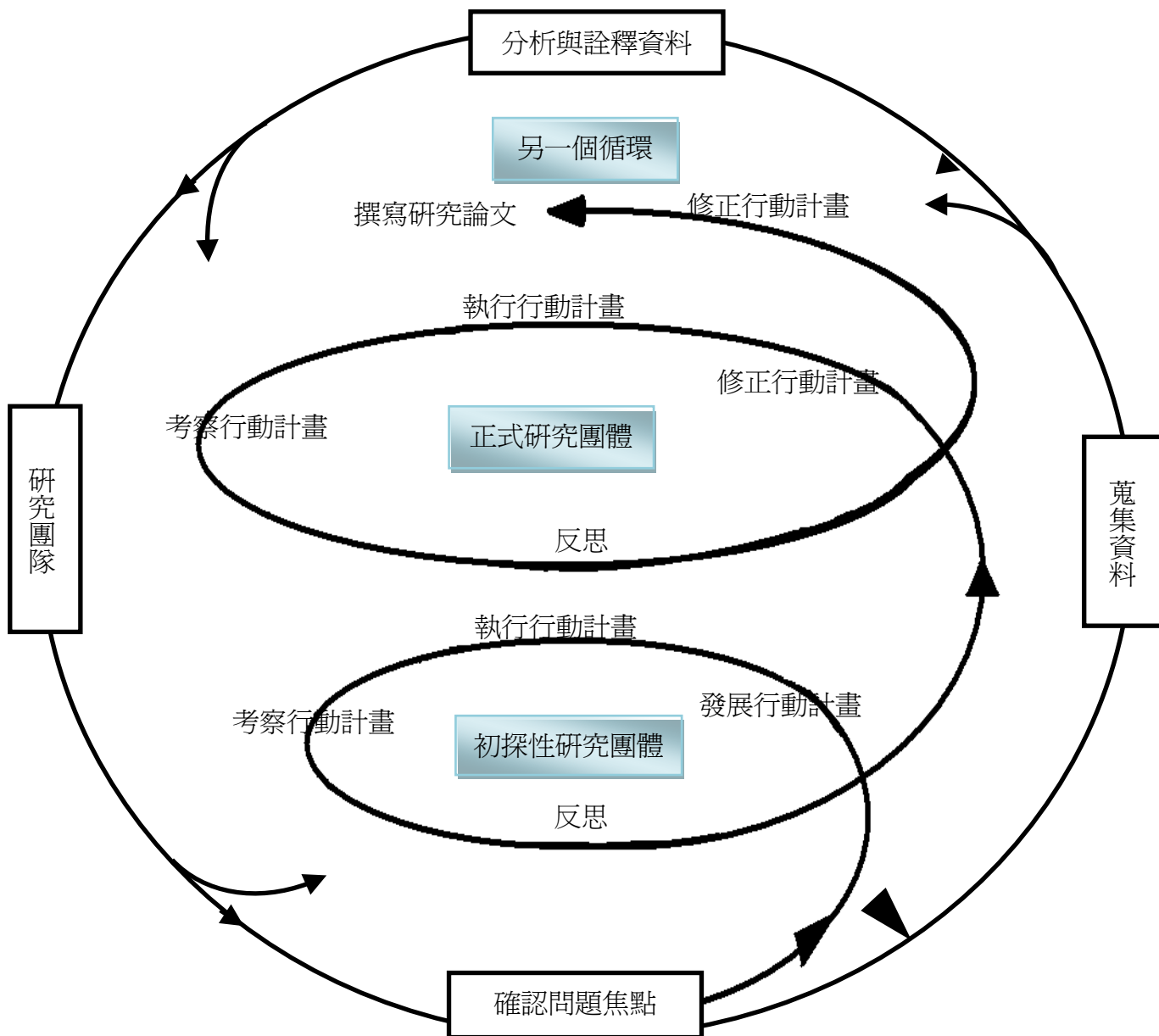


圖 3-1：悲傷藝術治療團體方案之行動循環

本研究主要有兩大循環，一為初探性研究團體，一為正式研究團體。然而，初探性研究團體和正式研究團體進行的過程中，文獻資料的收集、督導、同儕反思團體…仍同時持續進行，也是自成一個循環。由此可見，現實的場境是由許多大大小小的循環彼此交織而成，就如同一個大宇宙內還有許多小宇宙彼此錯綜複雜交織。

## (一) 確認問題焦點

蘇絢慧(2003)認為在這個生死教育不受重視、悲傷不被允許、心靈不及功利重要的年代，喪親之痛是只能獨嚙的。研究者因為本身生命經驗，在遭遇親人過世時，沒有一個表達悲傷的出口，亦不知道該如何反應，經歷的感受是痛苦和徬徨的，因此希望提供一個安全和信任的環境，協助喪親大學生哀悼。

再者，研究者在研究所進修的時候，感受表達性藝術治療的滋養，以及對表達性藝術治療的喜愛，對於表達性藝術治療與悲傷輔導的結合，有著期待與好奇，因此企圖發展一份悲傷藝術治療團體方案，以協助喪親大學生調適悲傷。

## (二) 形成研究團隊

行動研究除了強調「行動」的重要性外，也強調「合作」的重要性。研究者會定期與研究團隊見面，彼此分享研究過程、蒐集資訊、提供回饋、支持和挑戰，以建立合作的關係為目標。本研究團隊的成員有論文指導教授、團體督導、協同領導員、團體觀察員、協同分析員以及論文同儕小組。

指導教授協助研究者釐清研究焦點、提供資訊、檢核研究計畫的可行性，以及監督論文品質與研究倫理。

本研究團體邀請一位具有美國藝術治療學會認證之藝術治療師來為團體把關。自團體開始前，與督導說明研究計畫、成員的需求，和討論方案的規劃以及計畫的可行性。團體開始後，協助研究者探究整個團體歷程，發現問題，並進行檢討與建議。

本團體的協同領導者為心理輔導所研究生，實習結束，且具備個別諮商與團體帶領經驗，並修習藝術治療相關課程，且其本身的論文亦是悲傷輔導領域的研究，對於藝術治療與悲傷輔導的結合同樣具有濃厚興趣。

本團體的觀察員，在初探性團體時為藝術教育所研究生，因為對藝術治療團體有興趣，其論文主題想要探討悲傷藝術治療團體的進行過程，以及藝術治療在藝術教育中的應用，因此參與本研究，初探性團體亦是他的觀察團體之一。正式研究團體的觀察員為心理諮商所研究生，持著對於帶領團體的學習熱誠，加入這個研究團隊。在本方案規劃和執行的過程中，因為彼此對於「專業」看法有些異同，常能激盪出不同的角度和視野，提供批判性意見，用以澄清研究者行動的想法和提供下次方案調整之參考。

### **(三) 蒐集資料**

資料的蒐集是研究者在整個研究過程中都在進行的一項任務，甚至在研究開始進行前就已經開始用以確定問題焦點。在蒐集資料的過程中，透過國內外博碩士論文和期刊檢索系統、線上資料庫、書籍等來蒐集文獻，使用的關鍵字包括：藝術治療、悲傷輔導、喪親、失落、悲傷、繪畫、藝術、團體治療、團體諮商、團體輔導…等。

國內藝術治療結合喪親悲傷輔導的文獻並不多，尤其是針對喪親大學生族群的論文更是缺乏，因此在正式團體開始前會進行初探性團體，主要目的在於初步團體方案設計、文獻探討和評估的可行性。

蒐集資料還有一個環節，在規劃方案之初會進行團體前成員訪談，用來評估成員的需求，再以配合文獻，形成和調整團體方案。團體進行後，研究者收集資料的來源包括研究者省思札記、團體回饋表、觀察員的觀察記錄、督導記錄和團體後成員訪談錄音。

### **(四) 分析與詮釋資料和考察行動計畫**

資料的分析與詮釋主要分團體進行的前、中、後三階段進行。團體進行前，方案設計之初，研究者根據文獻探討、自己的學習經驗、以及成員的需求評估，

邀請研究團隊夥伴將所蒐集的資料進行分析與詮釋，用以瞭解發展悲傷藝術治療團體方案之要點。

團體進行中，研究者、觀察員和協同帶領者在當次團體結束後，立即地將當次團體過程的觀察、特殊事件等提出討論，並將所收集到的資料帶與團體督導討論，用以核對團體的歷程、操作上的問題、發現自身的盲點和下次團體方案的調整。並在下次團體進行前將督導的回饋和方案的調整說明給協同領導者和觀察員，讓工作夥伴得以了解團體狀況以及共同學習成長，並對團體方案進行微調。

團體結束後，研究者會設計團體總回饋表和團體後訪談大綱，用來收集團體後成員對團體整體、宣傳方式、團體目標、和成員獲得等回饋資料。

#### **(五) 發展行動計畫**

研究者根據需求評估，資料分析和詮釋的結果，定期地和團體督導及研究團隊討論持續修訂本悲傷藝術治療團體方案。



#### **(六) 執行行動計畫**

行動計畫擬定、方案設計完成後，隨即而來就是執行行動計畫，在計畫執行的過程中，應該保持高度的彈性與敏感度。並且視成員的需求，團體的動力走向，對所蒐集的資料進行分析和詮釋，用以進行考察行動計畫。

#### **(七) 反思及修正行動計畫，形成悲傷藝術治療團體方案之架構與 核心概念**

考察行動計畫的執行後，研究者會邀請研究團隊成員，透過考察後的發現進行反思的動作，形成悲傷藝術治療團體方案設計的架構與核心概念，用以作為下次方案設計的基礎。

## (八) 撰寫研究論文

研究者將整個研究過程，從最初的動機、文獻探討、發展行動計畫、實際執行的過程、到團體後的反思和評估過程，將行動研究中所獲得的資料加以統整、討論和分析，進一步撰寫成研究論文。

### 第二節 研究者即是多元文化的主體

在質的研究中，研究者即是多元文化的主體(Denzin & Lincoln, 1994)。例如此行動研究中，研究者「我」就身兼研究者、團體帶領者、喪親者…等角色。因此當下的「位置」、「角色」以及位置或角色間的轉移就顯得很重要。因為，研究者的主觀想法、信念、價值觀會影響整個研究歷程(吳美枝、何禮恩譯，2002；賴念華，2002b)。

Dadds(1995)認為在行動研究中，研究者直接將自己「我」投入研究場境中，探就自己的實際經驗，揭露自己的內在生活世界，通過自我覺察、自我分析、自我評價與自我批判等歷程，去「解構」原有習慣、信念、價值與認知體系，並且從辯證反省與行動實踐中，重建個人內在的知識、價值和信念系統(引自賴念華，2002b)。

賴念華(2002b)認為行動研究中的研究者—「我」，是進入研究場境將自己與社會情境脈絡互動所出現一連串新的發現、新的體認、新的策略、新的行動的循環歷程。由此可知，在行動研究中，研究者是主動的、有意圖的、知其然的、承諾投入的將自己投入研究場境中，與研究場境的脈絡產生互為主體的過程，而非客觀、超然量化的實驗。

#### 一、 初探性研究團體的「我」—混亂的新手團體帶領者(研

## 究者)

在確定好研究焦點，有了方向後，我的心中隨即燃起了一股研究與服務的熱忱。希望藉由此研究，能提供一個安全、獨特的空間給與喪親的人們，以及建構一套能協助喪親者調適悲傷的方案。

隨後，我開始回顧我自己的悲傷史，同時尋求個別諮商，希望從中找到所謂「復原因子」，並且「整裝待發」自己。此外，我開始整理過去所學習的經驗，一些課堂上和帶團體的經驗，蒐集悲傷輔導與藝術治療的相關文獻。這些都是我擬定團體方案的資源，最後開始著手方案的擬定。

縱使我有一些帶領團體的經驗，但我知道我仍是經驗不足的團體帶領新手。我帶著新手的焦慮，害怕團體突發狀況的恐懼，研究的壓力，甚至還帶著教科書的框架以及那想要盡善盡美的完美主義，於此展開了團體帶領的開始。

從團體現場中發現倘若只有熱忱，而一古腦兒的投入是不夠的。想要給予的很多(例如：給成員的時間)，但卻沒了時間結構，也是得不償失。除此之外，還有許多的混亂。團體整體目標是什麼？情緒的宣洩、表達？意義的建構？認知的調適？依附關係的處遇？如何解釋團體中所發生的事情？無法放下？亦或持續連結的哀悼過程？何以無法深入？抗拒？或…？於是我帶著這些說不清的混亂來到第二場境提計劃階段。

## 二、 Proposal 的「我」—當頭棒喝的研究者

所有理論的混合，有時並不是帶來更充分和全面的視野，有時也是混亂和衝突的開始。加上自己準備度的影響，接觸與拒絕、接近與拉遠間的抉擇，亦影響著團體的進行。

承接了之前的經驗，我來到提計畫階段。然而在此階段，先前的混亂終於有

了方向。到底是我的「新手焦慮」，還是「抗拒」造成這樣的混亂？到底是我所追求的「完美」，還是尚未「準備好」的自己，害怕再次接觸悲傷，而造成這樣的混亂？在口試後我嘗試這樣問自己，又或者皆是？

於是，我發現主要原因有二：一是研究者所持悲傷輔導理論位置，二是研究者、帶領者和喪親者角色間的互換影響。

看了許多悲傷輔導文獻，包括依附理論、階段論、任務論…等，我參考了學者的評論以及自己的悲傷經驗，我發現就單一理論是無法完全解釋一個人的悲傷，因為人是複雜的。因此，在初探性研究團體階段，我沒有選擇一個悲傷輔導理論，而是希望用更廣泛的角度來看待悲傷。然而，我發現這不是一件容易的事，位置的不確定，雖然看事情的角度大了，視窗變多了，但有時卻也混亂、混淆了，卻不知道該基於何種立場來解讀團體中發生的事，於是變成了各說各話，所以在計劃過後，我採用意義重建理論當作本研究的悲傷輔導理論。

再者，團體中的「我」是研究者、帶領者和喪親者三者間的拉扯競技場，我既是一位研究者，也是團體帶領者，同時我也是一位喪親者。這三者的角色位置我該如何取得平衡，以維護研究信效度、成員利益和自己之需求？

身為一位帶領者和研究者，我會遵守諮商倫理和研究倫理，以及確保研究的嚴謹度，而身為一位喪親者，難免因為團體而勾起自己傷心議題，因此除了諮商，相關課程學習外，督導和研究團隊的協助也可以避免偏頗的產生。

### **三、 正式研究團體的「我」—邁向成長的研究者、帶領者和喪親者**

經過初探性研究團體和 proposal 的過程，以及重新整理經驗和位置找尋後，帶著較安定且充實的心，進入了正式研究團體階段。雖然有著先前的經驗，以及穩定的心情，但正式研究團體階段仍是個新的循環，應該讓自己保有一個新的眼



光進入現場。

在這個階段我也發現研究團隊的合作遠比一個人單打獨鬥來得有效率，而且所獲得的知識也越能接近所觀察的現象。雖然每個人有各自的價值觀和不同的見解，但在信任合作的關係下，彼此訴說自己的意見，同時捍衛自己的意見，因為這樣的對話，讓我們更接近真實。

此後的循環仍持續進行著，不斷累積先前的經驗，帶至下一個場境。而我相信憑著一股服務的熱忱，想要減少人們受苦的決心，以及背後團隊、理論和個人資源的支持，抱持著從中學學習的心態，我相信我終究可以克服困難，進入到下一個循環階段。

### 第三節 研究場境的描述

本研究場境選擇在一所私立大學(以下簡稱 U 大)所屬的諮商中心進行，該中心提供各式各樣的服務給該校學生，包括心理衛生推廣、個別諮商、團體諮商、危機處遇…等，其中團體諮商的主題有人際關係團體、自我探索團體、兩性關係團體…等。除了該單位在提供學生的服務上不遺餘力外，也因為研究者自己從研究所實習以來，都在學校系統(國小、國中、高中、大學)中工作，因此決定選擇研究者之前的實習單位(U 大所屬的諮商中心)當作研究場境。

當研究者說明計畫尋求合作時，該單位也認為此計畫能夠給喪親學生一些幫助，因此很快就答應研究者的申請，也由於對研究場域和行政資源的熟悉，冀望使本行動研究可以更趨順利。

該中心除了提供團體諮商室以利團體進行外，尚且協助宣傳及招生，以及團體進行後可能的後續轉介個別諮商服務。宣傳及招生的方式有海報張貼、發放宣傳單，將此團體的新聞稿放到校園的網頁上、導師即時通，向老師宣傳本團體活

動，希望老師可以提供此消息給有需要的同學。

團體的進行為每週一次，每次 2 小時。團體諮商室大約可容納 15 人進行團體，內有許多媒材(圖畫紙、水彩、彩色筆、廣告顏料…等)，與中心同仁協調後皆可自行取用，唯一美中不足的是團體室的隔音效果不好，室外如果聲音太過吵雜會干擾團體進行。

## 第四節 資料蒐集與分析

### 一、 資料蒐集的方法

本研究所使用的研究工具包括：半結構訪談大綱、團體觀察記錄表、團體對話內容影音檔、團體回饋表、研究者省思札記與督導記錄，共計 6 項。

#### (一) 半結構訪談大綱

本研究為了解團體成員需求、背景和評估團體之成效，前後設計了二次半結構性質的訪談大綱，一為團體前成員訪談大綱(年月日—ia—成員編碼)，二為團體後成員訪談大綱(年月日—ib—成員編碼)。團體前訪談大綱在於了解成員基本資料、失落經驗，以及參與團體動機和期待，用以評估成員的需求和篩選團體成員之參考。團體後訪談大綱的目的為藉由團體成員實際參與的過程和親身之經驗，評估團體方案的適切性，了解是否達到團體目標，用以反映團體方案，修改之依據，約在團體結束後 2 週內進行，訪談大綱如下：

1. 在參加悲傷藝術治療團體活動中，你對哪些活動印象深刻？為什麼？
2. 在你探索悲傷議題的過程中，你認為團體中哪些活動(或是團體進行的過程)對你有幫助？是什麼部分對你產生幫助？產生的幫助是？

3. 如果要重新設計一個悲傷藝術治療團體方案，請你提供一些意見：你認為哪些內容可以如何修改或保留？包括時間、方式、內容、宣傳…
4. 你對於在團體中使用藝術媒材的經驗是甚麼？
5. 團體是否讓你更了解自己？是否讓你能認同自己？為自己找到一個新的定位？如果是，團體如何做到這部分？如果否，你覺得缺少了甚麼？
6. 團體是否能讓你為失落找到一個意義或者是找到些正面的利益？如果是，團體如何做到這部分？如果否，你覺得缺少了甚麼？
7. 團體是否能讓你與逝者產生連結或找到自己與逝者象徵性聯繫的方法？如果是，團體如何做到這部分？如果否，你覺得缺少了甚麼？
8. 整體而言，這個團體幫助你什麼？

## **(二) 團體觀察記錄(年月日—o—第幾次團體觀察記錄)**

在團體過程中，請觀察員觀察並記錄團體中成員的互動關係和個別反應，並將團體後的同儕督導作摘要記錄，這些資訊也將作為團體評估和修正的參考。

## **(三) 團體對話內容逐字稿影音檔(年月日—g—第幾次團體)**

正式研究團體，徵求成員同意，8次團體，皆採全程錄影、錄音。事後將其影音檔騰寫成逐字稿。

## **(四) 團體回饋表**

團體成員在每次團體結束後都須填寫團體回饋表(年月日—f—第幾次團體回饋表)，以及最後一次團體結束後須填寫團體後總回饋表(年月日—ff—團體總回饋表)，以了解該單元方案的適切性，是否達到該次團體目標，以及對於整體團體的回饋(包括宣傳招生、活動內容、團體目標…等)，並作為修正方案的參考。

## (五) 研究者省思札記(省思札記)

研究者於每次團體結束後，將自己所思所想記錄下來，進行研究札記之省思，以作為修正方案之參考，藉此提升自我覺察和自身專業之成長。

## (六) 督導記錄(年月日—s—第幾次督導摘要紀錄)

研究者在督導過程中全程錄音，並在督導結束後，摘要、謄錄成督導紀錄，以協助研究者在團體評估、方案設計和自身專業上之成長。

## 二、 資料分析與處理

本研究的質化資料有研究者省思札記、團體前成員訪談錄音摘要、團體後成員訪談錄音逐字稿、團體觀察記錄和督導摘要記錄。研究者對質性資料進行內容分析，以作為研究者省思討論和修正研究方案的依據。依據分析步驟簡述如下：

1. 研究者將訪談錄音轉譯成逐字稿，為確保受訪者之資料隱密性，本研究中的人名、地名、校名都以代碼符號代之。
2. 將團體後訪談逐字稿編碼，例如：團體後訪談錄音逐字稿(ib)。
3. 斷句：研究者先行閱讀受訪者文本內容，並試圖斷句。文中以 G1-E-1 標示，G1 為第一次團體，E 為受訪者代號，1 為第一個斷句。
4. 將相同「主題」歸類在一起。
5. 請協同分析者和受訪者檢核資料。

## 第四章 行動歷程

本研究的行動歷程是指研究者從確認問題焦點開始，到行動計畫執行後，持續不斷地反思過程。從確認問題焦點後，經過文獻的蒐集和探討，「發展」出一個初步的方案帶到團體現場「執行」，團體執行後接受「督導與反思」，再進一步「修正」先前的方案，產生新的想法與概念後，再次進入團體現場「實際操作」，一個持續不斷地過程。

本研究文本的描述試圖以「新手助人工作者」的角度來描述行動歷程，並且依據時間的順序呈現。從確認問題焦點後的「初探性團體前的準備」、「初探性團體的經驗統整」，到提出「論文口試計畫」，「正式研究團體前的準備」，「正式研究團體的歷程」，最後是「正式研究團體的評估」。



## 第一節 初探性團體前的準備

我真的要做這個主題嗎？

我有辦法完成嗎？

會不會是拿石頭來砸自己的腳？

### 一、 行動即是突破的開始

論文主題的抉擇可以說是一波三折，從原先的運動心理諮商到現在面對自己生命經驗的喪親大學生悲傷藝術治療團體方案建構。從原先的想順利畢業就好到面對自己的生命課題。從逃避不想面對到姑且一試、且戰且走，到「療落去」<sup>1</sup>，這之間的心境經歷過一番轉折。

「我覺得心輔所所有的課程中，最困難的一課就是面對自己」。面對自己曾經的失落，重新再拿出來檢視，不是一件簡單的事情，而心輔所的修習即是一直重複著這件事。而此方向的論文寫作剛好可以見證這一切，有人說論文是一個能夠很真實面對自我的功課，因此我相信這將是一個面對自我過程，並且也是一趟自我療癒之旅。所以我決定為自己負責，面對自己的生命議題，一個我最熟悉也害怕的課題——「死亡失落的議題」。

選定好論文主題後，課堂上老師的提醒猶如在耳，「治療師都是帶個案走自己走過(熟悉)的路」，於是我針對失落這個議題去尋求個別諮商。自己先走過一遍，或許在這條路上也才能當個好嚮導。從中發現失落不單單只是親人的死去，其中包含了關係的失去、依附對象的失去、信任的失去、愛人能力的失去，甚至自我的失去，因此內心世界會變得非常混亂，恐懼、焦慮，擔心害怕、無奈……

由此可知，一件失落事件帶來的並非僅是單一結果(或許這些結果也並非單

1. 「療落去」為台語發音，有投入、陷進去的意思，使用諧音「療」字，亦有療癒之意。

一失落事件導致，而是生命經驗中失落事件的累積)。而且最終我發現，我害怕的不是死亡本身，或許一開始會擔心自己的健康狀況，但真正害怕的是關係和自我的失去。

個別諮商的旅程中，我試圖尋找療效因子，希望能在往後的團體中派上用場。我發現當我的聲音被聽見了，當我被看見了，獲得同理與被了解，對我來說就是最能帶給我能量的一件事。諮商師不需要告訴我如何作，因為我是最知道該如何作的人，在一次又一次的敘說過程當中，我似乎自然而然地能夠建構出我對於失落事件的理解，進而找出自己的一個解套方法，有時我需要讓自己沉浸在悲傷中，有時我需要忙碌或者熱衷某些事物，來分散我的注意力。諮商師也不需要過跟我一樣的遭遇，他只要接納，聽見我想要告訴他的。如此，對我來說就是一件療癒。

換句話說，我的悲傷需要有人看見、接納、傾聽與同理。所以，在往後的團體中，我鼓勵團體中的成員去敘說，而我當個忠實的聽眾，去問一些好的問題，讓其能說的更完整和全面。我希望團體成員能獲得跟我一樣的感受，在一個安全可靠可信的環境敘說自己的故事，從中獲得大家的同理、傾聽、接納與普同感。

## 二、 團體前宣傳

當我還在實習的時候，U 大的團體招生即是非常困難的任務，歸納可能的原因有幾點：1.大學生不了解何謂團體諮商，甚至不了解諮商中心在做些甚麼，在不了解的情況下會降低其參與意願；2.團體大都在晚上舉行，但大學生的課後生活多采多姿，舉凡社團、打工…等；3. U 大位處山上，交通不便，有些學生擔心團體後太晚回家。而且，諮商中心原本就有預訂計畫，實習生有帶團體的時數要求，一學期會有 3 至 4 個團體陸續展開，或許也會有「搶人」的問題發生。

因此在團體開始前，我很擔心招生不順利。而且，這個團體主題有些沉重，

這是許多人視為禁忌的話題，不是每個人都願意重新面對一次，我擔心大學生會不想前來參與。「我認為悲傷調適應該是許多人的需求，但我不認為會有很多人“敢”來參加這個團體」(研究札記)。不過，仍就抱著姑且一試的心態，尋求諮商中心的協助，幫忙宣傳，所採取的宣傳方式有：宣傳海報、定點放置宣傳單、校園網路新聞稿、導師即時通和諮商中心內部轉介。

為了不增加諮商中心的負擔，海報的設計、張貼，新聞稿、宣傳單、導師即時通的撰寫，全部自己一手包辦，唯有請諮商中心幫忙發送宣傳(研究札記)。

宣傳開始後不久，陸續就有人報名，然而這次的招生竟是意外的順利，每每聽見諮商中心回覆我報名的消息，我就難掩心中的喜悅，之前的擔心也就煙消雲散了，最後喜出望外的一共有 13 位報名(這數字對該諮商中心已經算是很多人了)。

或許隨著社會風氣的開放，探討死亡以不如過去保守，由此也可以發現，如果在 U 大團體是這麼難招生的狀況下，還能收到這麼多成員，或許也可以證明這樣一個悲傷輔導的團體有其需求性。

不過再仔細從成員基本資料來看，大部分成員仍是心輔、社工相關背景。由此發現是否心理輔導、諮商在一般學生的心中仍存在著迷思？又或者輔導教育的推廣仍不夠普及？而且倘若這兩個係所需要悲傷輔導的學生就這麼多，是否潛藏在其他系所需要悲傷輔導的學生會更多？

### 三、 文獻蒐集與團體方案草擬

論文主題訂定後，開始蒐集悲傷輔導相關文獻，並且思考如何結合藝術治療草擬出團體方案。在蒐集資料的過程中，透過國內外博碩士論文和期刊檢索系統、線上資料庫、書籍等來蒐集文獻，使用的關鍵字包括：藝術治療、悲傷輔導、喪親、失落、悲傷、繪畫、藝術、團體治療、團體諮商、團體輔導…等。



悲傷理論有許多，諸如：Freud 的悲傷理論、Bowlby 的依附理論、階段論、任務論、意義重建模式和雙軌擺盪理論…等。一開始也打算從中擇一當作本研究立基的理論，但面對太多的選擇，有時還真難以抉擇。於是，反觀自己的悲傷經驗，一來用各理論來解釋當時我所面臨的悲傷是什麼？二來試圖了解一個喪親者的需求會是什麼？

我試圖從自身經驗中去了解「一位喪親者需要甚麼」？就我自己的經驗，我覺得需要一個安全和信任的環境，來統整這樣一個破碎的經驗，我期望有個地方能同理我的感受，有個地方能表達和接納我的情緒，希望在這樣一個地方把「死去的我」也找回來(研究札記)。

結果，發現用各個理論來解釋似乎都有它一番道理，但又缺乏彼此之優勢，於是我想到倘若只選擇其中一個理論是否會顧此失彼？因此，決定將這些理論視為我看悲傷的背景理論，我打算用較寬廣的角度來看悲傷。

團體前的方案草擬(表 4-1)是我回顧我所學習的經驗(包括課堂經驗和團體經驗等)和教科書上的範例，將其排列組合修改而成。

我將過去所學或者參與過的有關悲傷輔導的活動條列出來，然後依據團體前、中、後階段性目標，篩選出較適合的活動。團體前階段目標主要是以彼此認識，增進團體凝聚為主；中期目標為切入悲傷輔導核心，探討個人悲傷議題；後期目標為統整和結束(研究札記)。

方案的草擬、活動的選擇，一定與帶領者的哲學觀有關係，但此時我並不是很清楚，一來眾多的理論相互影響，二來這些活動是研究者自己參與過，覺得有幫助。因此，草擬出的方案欠缺統整性，會發現各司其職的感覺。但從中也發現，一個活動背後可以有許多理論來解釋，但真正重要的是帶領者所持的哲學觀，而非活動本身。

我知道團體方案必須要緊扣著理論，但因為我並沒有選擇一個悲傷輔導理論，因此在設計方案的時候，會有混亂的情形發生，我到底是要看認知的調適，還是情緒能量的流動，還是照著任務論的模式…？我也嘗試著將活動與理論作呼應，發現有些活動用各個理論去套，似乎也都可以。

於是，我憑著自己的經驗和相信來選擇活動，而我的相信僅是很單純的因為我參與過，這活動對我有幫助，我想也對成員有幫助吧！以及我相信若能協助成員統整並能說出來就是一種療癒。(研究札記)

表 4-1 初探性方案草擬

次數	名稱	主活動內容	目標	ETC/MDV
一	相見歡	1. 工作團隊的介紹：個人背景以及與團體的關係 2. 成員自我介紹與期待 3. 團體規範 4. 毛線千里牽：每一小組分得一條毛線，將毛線頭尾打結，小組成員合作，依據帶領者的指令完成任務。 5. 手工筆記本：自己製作自己的筆記本，用於每次團體後的心得記錄。	增進團體凝聚 確定目標 澄清期待 建立規範	K/S LCSR
二	找力量	1. 塗鴉捉迷藏：將成員分組，每人依序塗鴉幾秒鐘(視小組人數而定)，並且在塗鴉的畫面上找出一個圖形，利用找出的圖形完成一幅畫(故事)。 2. 力量的詩：找尋自己力量的顏色，並畫下，藉由具體的圖像與力量對話，並將其中的一(二)句話送給團體，統整成員送給團體的話完成力量的詩篇	增加團體凝聚 尋找本身力量	C/Sy HCSR
三	我的演唱會	1. 生命繪本&動畫欣賞	生命教育	P/A

		2. 詩歌演唱會：分享成員帶來與自己悲傷經驗相關的歌曲，並藉由歌詞的改編來抒發自己心情。	悲傷情緒的宣洩與表達	LCSF
四	一根鐵絲	1. 一根鐵絲：藉由鐵絲的轉折來標記生命中失落的經驗。 2. 舊照片：分享與已故親人的回憶。	探索失落經驗 表達悲傷	C/Sy LCSR
五	魔術電話	魔術電話：藉由電話(象徵物)來對已故親人表達。	未竟事務	C/Sy LCSR
六	劇	四格漫畫：選擇一位主角故事，利用起承轉合四幕來演出。	意義重建	C/Sy HCUF
七	沙遊曼陀羅	1. 生死教育短片 2. 沙遊曼陀羅：將鹽與粉彩混合，並分裝在塑膠袋中，開一個小孔能讓彩沙流出，成員合作完成曼陀羅，最後採集保存。	使用隱喻探索生命	C/Sy HCSF
八	回顧&祈福	1. 作品回顧 2. 紙鶴、蜻蜓祈福	回顧與統整	C/Sy LCSR

方案設計的理念，本方案設計依據團體階段來設計，因此第一次團體除了期待與目標的澄清、場面構成和建立規範外，主要希望以毛線的活動來增進團體凝聚和認識彼此，最後每人製作一本屬於自己的筆記本，當作每次團體後心得寫作之用。

第二次團體設計也是以增進團體凝聚為主，並且希望成員在進入悲傷議題之前能有個預備，找到自己平日面對挫折的正向能量。

第三、四、五、六次團體為本團體的核心，藉由藝術的形式來探討悲傷，分別以繪本、音樂、鐵絲、照片、象徵物電話和戲劇的方式呈現。第七次藉由曼陀羅的隱喻來探索和統整生命經驗，最後為回顧和統整。

#### 四、 團體前訪談

本悲傷藝術治療團體可以對哪些喪親學生有助益？哪些學生適合參與本悲傷藝術治療團體？篩選的標準是甚麼？是我在訪談過程中不斷思考的問題。

初探性研究團體招生出乎意外地順利，共有 13 位同學報名參加，但在實際訪談後，有些同學無法成為初探性研究團體的成員。原因有時間無法配合、親人的過世是年幼時的經驗，現在並無記憶、訪談後焦慮自己尚未準備好面對死亡議題、擔心有自己班上同學參與，因此最後僅 8 位同學(成員基本資料如表 4-2)參與初探性研究團體，對於無法參與團體之同學，研究者也會提供諮商中心的個別諮商服務，以供其參考。

本次團體篩選的方式，因為擔心招生不易的狀況下，並且只是初探性研究團體考量，將放寬篩選標準，凡具有親人過世經驗的大學生(包含研究生)，其身心狀況不符 DSM-IV 診斷標準皆可報名參加。篩選標準唯一和研究設計不同的是其中一位成員過世的家人為表哥，實屬非三等親以內，但她表現出強烈參與意願與悲傷調適之需求，且基於先前所提之因素，與指導教授討論後同意其加入。

表 4-2 初探性研究團體成員基本資料表

代碼	年齡	性別	系級	宗教	過世的親人	死亡距今時間	親人死亡發生原因
A	20	女	心輔大三	民間	伯父、外公	8 年	車禍
B	24	女	心輔碩一	無	祖父	15 年	中風
C	21	女	韓文大二	基督教	表哥	1 個多月	小腸阻塞
D	24	男	史學大四	佛、道	外公	12 年	生病
E	23	女	心輔碩一	道教	外婆	9 年	腦部病變

F	22	女	社福大四	無	祖父	1年	阿茲海默症
G	24	女	社福大四	一貫道	祖父	9年	癌症
H	20	男	化學大二	基督教	祖母	3年	生病

由上表中得知，成員的年齡分布在 20 至 24 歲之間，女生占多數，過世的親人以祖父母居多，親人死亡的時間差異大，從一個多月到 15 年都有，親人死亡發生原因以生病居多，且心輔和社工相關學系成員較多。

由訪談中發現成員的需求也不盡相同，歸納有：1.面對死亡的恐懼；2.處理悲傷情緒；3.未竟事務的處理；4.自我探索；5.學習悲傷輔導，以幫助需要的人；6.學習藝術治療，由此可見成員需求的多元性。

## 五、團體前督導

督導主要針對兩部分進行，一是就團體發生狀況提問；二是就下次團體方案提問。由於這次是第一次督導，因此我們確定好督導架構及彼此期待後即看草擬的團體方案。督導一看團體方案後即點出幾點問題，一是活動太多，時間不足；二是團體方案是否緊扣著團體目標？

活動設計太多反應出幾點狀態，一是帶領者的求好心切，那些活動都是自己參與過，覺得是對自己有幫助的活動，因此想要讓成員也都參與到，但想給的東西很多，時間卻不足，刪之又可惜，著實是很難抉擇的一件事。

二是媒材使用上的不熟悉，由於有些活動自己未親自帶領過，倘若對於媒材的屬性不熟悉，便很難掌控時間，因此在時間的安排上就會有困難。

三是反應出新手的焦慮，在設計方案的時候，我發現自己會不自覺得想把時間都填滿，我在想這是來自於焦慮，焦慮帶著成員分享；焦慮成員們沉默；焦慮

突發狀況；焦慮自己表現不盡理想…等。

我認為的悲傷輔導應該是全面性的，不管在認知、情緒或者意義的追尋或重建上。因此我才沒有選擇一個悲傷輔導理論，也因此我認為選擇一個理論有可能有顧此失彼的弊病。或許因為如此讓這個方案感覺比較沒架構，比較沒方向，每個單元好像各自為政的感覺，又有點感覺像大雜燴、什錦麵(研究札記)。

## 第二節 初探性團體的經驗統整

場境與場境間的經驗是彼此環環相扣的。本節試圖統整初探性研究團體之經驗，來呈現有哪些經驗帶至了下一個場境，分別以初探性團體歷程回顧、團體方案設計、成員的整體回饋、行動策略與反思等方面作說明。

### 一、初探性團體歷程回顧

#### (一) 第一次團體

在第一次團體前，決定將草擬的方案修改，將「毛線千里牽」的活動改為「攝影九宮格」，一方面覺得以攝影的方式很新奇、有趣，並且可以很快的促進彼此連結，二來經由任務單上的指令，可以一併收集團體目標、期待…等，有一個整體性的感覺，也可以避免如督導所說活動太多，時間不足的問題。

活動進行後，確實有些成員覺得新奇有趣、好玩，但也有些成員會有點不知所措，故遲遲不敢行動，站在原地等待別人的邀請。E：「一開始參加團體很緊張，我認為攝影是暴力認識大家的方式」(090326-o)。在第二次的團體回顧分享時E成員笑笑地說。這的確是我忽略的環節，每個人有不同的人際互動速度，我也擔心該成員是否有受傷的感覺，或者很多成員也有如此感受。因此我詢問大家的感受，果然很多成員也覺得太快了！但還好是沒有受傷的感覺，反而是「覺得

尷尬，但大家很好，所以後來就覺得比較放鬆」(090402-o)E 成員如此說。也因為「大家很好」，所以很快地化解尷尬，活動很熱絡地進行著，扮鬼臉合照、自己的心情寫照、異於平常的自己…等。也有人發現，原來以 45 度角自拍會比較美麗，所以整體來說，普遍大家覺得攝影是有趣的，只是在第一次進行這樣的活動太快了。

## (二) 第二次團體

爲了避免時間不足，因此將草擬方案之塗鴉捉迷藏取消，而直接進行力量畫的創作，希望爲成員針對接下來會碰觸悲傷議題而做預備，一方面提升成員自我能量來面對，避免一下子情緒跌落谷底，一方面也希望成員在面對悲傷時，期能喚起過去面對挫折的力量。

活動開始邀請大家去挑選自己力量的顏色，有人選擇紅色、亮藍、粉白紅…等，並讓成員分組分享自己選擇此顏色的理由。選擇粉白紅色的 A 說：「粉白紅清澈、乾淨，顏色溫柔，象徵原始清澈乾淨的心，容易看見東西」(090326-o)，選擇黑色的 D 說：「其實我不喜歡暗色系，感覺黑色習慣吸收，黑能吸附東西，靠慢慢摸索成長，光下有陰影，象徵自己不喜歡強出頭，可以當很好策畫者，去思考流程、活動順不順利，我喜歡當輔佐者角色」(090326-o)，選擇紅色的 B 說：「感覺紅色熱情很多，可以衝撞出很多東西，但又覺得紅色很矛盾，並不是說受傷，而是有時熱情過度，一方面很有力量、一方面大到沒法掌控」(090326-o)。

接下來的活動邀請成員將自己的力量畫下來以具體呈現。完成後請成員分享，成員也依序分享個人畫中物件分別象徵的涵意或感覺，例如：E 成員畫了三種動物在大樹下休息，象徵了冒險、陪伴和休息三種力量；F 成員說：「白色代表未來，葉子代表生命力」(090326-o)；成員 D 畫了一個黑洞，代表是一個很有力量的東西，能吸入很多東西，但他也說：「不能只有吸而不排出」(090326-o)，

因此在黑洞旁畫了一個排放口，感覺像是能吸能呼，收放自如的感覺；成員 G 畫了一支蠟燭，帶給別人溫暖，照亮別人，而火光底層有段藍色的部分，是挫折的部分，認為蠟燭也需要別人來點亮；而很討厭畫畫的 C 則是畫了一個冰山，強調水面下還有一大塊未知的部分，象徵未知的力量，既期待又怕受傷害，而天空中的小太陽，發出微微的熱情，但是不容易看見；成員 A 畫的是藍天白雲，小溪和只有一片樹葉的樹木，溪流雖小但強韌，葉子孤單但心情平靜，默默努力著。

我問 C 成員說：「對於未知的力量會恐懼嗎？」他回答說：「期待又怕受傷，怕失去原來的自我，時尚界有句名言：你穿衣服或衣服穿你，要看你是否收放自如」(090326-o)，而這也讓我想到 D 成員所說的黑洞；co-leader 對著 A 說：「只有一片葉子？希望旁邊長出其他葉子嗎？」「不會，葉子自己會茁壯」(090326-o)A 成員如此說。

我和 co-leader 會從成員的創作中提問，以期待能增加成員看事情的視野。成員 B 反應這陣子需要更多的支持、熱情和微笑進來，殊不知自己已經在作品中畫了微笑，而且還有兩個，經帶領者提醒後才發現自己畫中的微笑。

後來我請每個人想像倘若力量畫有話跟自己說，會說些甚麼並將其寫下來，寫完後交給旁邊的成員，請旁邊的成員揣摩力量畫想表達的感覺、語氣、神情…等，對著力量畫主人說。成員聽著自己的力量畫對自己說話感到有些害羞，但也覺得更有力量，久未正視自己的力量，今天又重拾回來的感覺，甚至有成員會有想哭的感覺，成員 C 說：「別人會認我為成功不惜代價…，其實我不是這樣，是被傷害後才自私，才隱藏太陽」(090326-o)；最後，E 成員告訴我們他力量畫背後的故事，上周她自己一個人不顧一切阻礙秘密籌劃日本之旅，想測試自己的底線，期間很想放棄，也擔心發生意外，但過程中出現許多陌生人的幫忙，很戲劇化，也很像冥冥中自有安排，此趟旅程她發現，自己的力量很強，一個人也可以



完成這艱難的任務，但也發現這力量也可以大的恐怖。

最後，請成員將力量畫對自己說的話送一句給團體，並將其完成為我們團體力量的詩篇。

讓我們單純一點

接納彼此

溫暖他人，也溫暖自己

莫忘初「心」

飛飛看吧！！

餵養靈魂的是「勇氣」！

從無到有，直達無限！

團體中許多成員提及力量過大可能會適得其反，必須要收放自如，並且對於未知的力量有著既期待又怕受傷害的感受，過大的力量和未知的力量讓我想到這些都是無法掌控力量，猶如命運之神要帶走一個人的生命一般，是我們無法控制和預期的，這些成員都經歷過親人的死亡，對於這種力量是在熟悉不過的了。

### (三) 第三次團體

鑒於第二次團體已經做好預備度，且也開始觸碰到失落，因此取消第三次團體我的演唱會，改將第四次團體一根鐵絲提前，但表現形式由折鐵絲改成繪畫，因為考量到即使在鐵絲作記號，在分享時仍會遺忘，因此改成繪畫較為具體明確，並更名為生命史。

第三次團體在邀請成員畫自己的生命線前，先帶成員冥想，但因為今天的天氣不好，位在山上的 U 大風大雨大，雖然我們在室內，但仍聽得見狂風呼嘯的聲音，而且好巧不巧今天團諮室外有人在練舞，也干擾了團體的進行，也有成員反映冥想的指導語念的太生澀，較不易進入狀況，「冥想指導語，可以再慢再輕

柔一點，聽起來很像在念文章，較沒感覺」(090402-f)。但也是有成員能夠進入狀況，表示喜歡冥想能夠放鬆。「放鬆真的有放鬆到」(090402-o-D)、「喜歡冥想，走在森林的時候，覺得很有感覺」(090402-o-E)。

冥想結束後，請成員畫生命線來呈現自己的生命歷程，線條有高低低，分別代表人生的起伏，也有成員用線條的粗細、顏色來呈現，並且在線條上頭註明事件、認知和情緒。

之後由 C 成員分享其生命歷程，從小到大的生命經驗，從家中經濟面臨經濟大蕭條開始到求學的過程；從姑丈到外婆的相繼過世…等。由於該生是位僑生，國外的求學經驗到台灣的適應問題，都讓我覺得很新鮮，但有時語言上用字遣詞、文法上的“特別”，會讓我有時聽不懂其所要表達的內容。

該成員說的滔滔不絕，我也聽得“陶醉”，時間一分一秒過去，就這樣過了 40 分鐘，期間不是沒想到要控制時間，而是有個矛盾，我相信成員有說的需求，敘說對成員整理自己的生命故事有幫助，可以連結生命中許多破碎、片段之處，讓生命更完整，但也知道這樣下去時間會不夠，影響團體接下來進行，於是在這矛盾之際，我似乎選擇以「不做選擇」當作決定，將主導權交付給團體，我發現大家也沒有做出任何反應。

最後超過團體原本架構的時間，因此其他尚未分享的成員，只好移到下次分享，此次團體當然大家對於時間的掌控不甚滿意，「時間控制，如果光是分享，就每個人都花兩小時，大概再多次團體也不夠用」(090402-f)、「時間可以長一點點」(090402-f)、「如果時間能夠再長些，大家互相給回饋，那麼感覺會更好」(090402-f)、「時間的安排可以再緊湊些」(090402-f)。確實地，看了這樣的回饋有些沮喪。

不過，或許這樣的打破結構的方式，能讓成員能更輕鬆、自在。「今天的團

體氣氛，很真很自然」(090402-f)、「謝謝你們讓我感受到安全」(090402-f)、「這個團體讓我感到舒服，雖然每週四都很忙，但下課都會期待來到這裡，謝謝」(090402-f)。看到了這樣的回饋讓我欣慰許多，也補充了一點能量。

#### (四) 第四次團體

第四次團體開始前，由於前幾次團體在時間上都拖了些許久時間，且也想知道成員對目前團體評價為何？因此決定在團體一開始進行社會計量，來了解成員對團體的觀感為何？並為配合此活動，於是帶領成員摺「放心盒」，來安成員的心。

第一個問題為今天的心情如何？讓大家先暖暖身，也一併測溫，用以了解目前心情狀態，成員最高分為 10 分，最低分為 3 分。第二個問題問大家準備好投入今天的團體了嗎？用以了解成員的預備度，最高分仍為 10 分，最低分仍是 3 分。第三個問題問至目前為止你滿意這個團體嗎？問題問的越來越敏感，可以看見成員也有些許尷尬，成員給的分數最低分有 5 分以上，最高分為 8 分，「還在磨合當中，參加團體看到別人的東西，別人的學習經驗，曾有一段時間以自我為中心，對接納別人的想法、做法，還要磨合」(090409-o-D)，「還蠻舒服的，可以釐清思緒」(090409-o-G)，「喜歡團體的氣氛，音樂、蠟燭…，聽到別人的事情，是比較放鬆的(心情)」(090409-o-F)，「跟外面氛圍比較不一樣，三次團體看到自己不一樣的部分」(090409-o-B)，「不是沒收獲，但沒有太多感動，學到帶團體小技巧，有一些期待，等著看好戲」(090409-o-A)，「碩一的課到週四，團體是一個很好的放鬆，喜歡跟大家交流，滿滿的力量，還沒有放開自己，我比較慢熟，到那個點就會縮回去。」(090409-o-E)。

由此可以看見許多人還在磨合、測水溫中，普遍大家認為團體能有些自我了解，且團體是放鬆、舒服的。當然團體也還未達到一些成員的期待，成員隻字未

提與自己切身相關的悲傷議題，或許如成員所提的「沒有太多的感動」。

第五個問題我以詼諧幽默的方式提問，來緩和和大家緊張的氣氛，不過卻也是我很想知道答案的問題。我說這是一個測謊題，題目是你對 leader 掌控時間滿意嗎？成員果然「噗嗤」地笑了一聲，彼此問分數，愉快的站好自己的位置。分數最高有 8 分，最低也有 4 分，我想經過上一次團體後，分數應該不怎麼高，但卻比我預期的還高分。「聊得開心可以拖得比較長」(090409-o-A)，「看氣氛，要長可以長」(090409-o-B)，「剛剛好」(090409-o-H)，「太長會開始放空，會開始沒辦法集中」(090409-o-F)，「希望可以緊湊一點。當周解決完，讓每一周都有不同成長，想當機立斷解決」(090409-o-E)，由此可知，一些成員重視的是團體歷程，一些成員則希望時間可以更緊湊一些，善用時間。

接著跟成員強調可以更自發、自主一些，不一定只有在回饋單中才能表達意見，希望能在團體中表達出來，成員也表示有些時候需要比較久的時間沉澱，才能表達出來。接著成員也表示若能在每次團體前知道團體目標，會讓成員更知道今天要做這些活動的目的，但也有成員表示這樣反而會有壓力，因此最後決定在團體開始前，帶領者稍微簡單地提及團體目標，例如：認識大家、探索生命歷程…等。成員也表示團體後領導員可以總結或摘要做這些活動的原因。我在心中不禁納悶，我不是每次團體都有說嗎？可見我表達的和成員接收的不一定相同。

藉由上次團體所畫的生命線，我讓成員尋找與自己所畫的相似成同一組，彼此分享自己的生命故事。我發現以小組進行的方式，不僅可以省時，而且成員彼此討論的更熱絡、更豐富，可以看得出更有活力和生命力，回到大團體時，大家還有點欲罷不能。

回到大團體後稍微統整各組分享內容，接著帶著成員摺「放心盒」，我先說了一個「長驢耳朵的國王」的故事，接著請成員將自己的不敢說、害怕說的，或者想說但不知如何開口的事寫在色紙上，並教成員將其摺成一個愛心，並且為其

作一個盒子。

成員似乎很喜歡摺紙，很專注的看著我將色紙一翻一摺的，此時團體的氣氛有股寧靜、平靜的氛圍，大家的心情不似剛才的澎湃，有沉澱的感覺。「像在蓋自己的家、保護心」(090409-o-B)，「想要放火燒掉或像瓶中信一樣，也許某一天有人會看到…奇怪感覺我不會說」(090409-o-G)，「讓我想起從前的事，以前喜歡摺紙、摺小東西，想到當時的感覺、懷念的感覺…其實我用的心是黑色，想用黑色隱藏起來，心裡面寫的是暗號，就算被別人發現可能也不知道在寫什麼」(090409-o-H)，「我也很喜歡摺紙，能摺紙還蠻開心的」(090409-o-A)。

成員 F 表示：「寫下祕密還要再面對一次，還要再回想體驗，感覺好複雜、好奇怪，不曉得如何處置(放心盒)，希望從來沒有發生過(祖父過世)」(090409-o)。我試圖讓成員去接受並面對祖父過世這件事，並讓成員自己決定如何處理自己的作品，我說：「這件事(祖父過世)確實是發生了，你要如何處置你的放心盒」？成員 F 表示「丟掉，選擇不要去想」(090409-o)。於此，我也選擇尊重成員的決定。

## (五) 團體外的「意外」

今天一如往常，早上接個別諮商的案子，下午進入團諮室準備晚上要帶的團體，通常我會將團諮室打掃一番，準備好今天須要的媒材，並播放柔和的音樂，讓自己在這個空間覺得舒服、自在。

下午 E 成員來中心找我，我見她面有難色，困難無助的樣子。E 成員的外婆於 10 年前過世，由於她與外婆的感情非常深厚，所以外婆的過世讓 E 難過不已，加上家族的紛爭，不讓外婆與外公葬在一起，讓 E 對長輩們的決定也非常憤怒。

E 向我表示這周末就是外婆過世屆滿 10 年的撿骨大日子，她非常地惶恐，不知該如何是好，一方面怕會情緒失控，擔心自己無法參與今晚的團體；一方面

再次面對外婆過世的事實，加上外婆撿骨後還身無定所，讓他情緒幾近崩潰。E 連同家人向長輩們請求讓外婆與外公葬在一起，屢遭拒絕，也讓 E 身心俱疲。

我聽著 E 的敘述，著實感受到 E 的無奈、傷心和憤恨不平，以及她替外婆所感受的委屈，我心疼 E 的處境，感同身受她所感受到的難過。這段故事除了家人，沒有人知道，她也無法向朋友說起，我想她是很想說的，想把這股心中好大好大的悲憤一吐為快。因此，我除了靜靜地聽著 E 想告訴我的故事外，心中也很是感謝她對我的信任。

她告訴我過去她跟外婆相處的點點滴滴，那是一段快樂的時光，外婆的病情如何從病發到病危，以及自己沒來的及看最後一面的遺憾。還有 E 如何和媽媽向長輩們請求的過程，以及請求屢遭拒絕的無奈與生氣，媽媽的心碎及情緒的崩潰。E 覺得自己像是一個被迫要堅強長大的孩子，要帶領媽媽和外婆爭一口氣的孩子，讓她覺得好累好累！

這禮拜 E 見到媽媽情緒低落，好像在思念外婆的樣子，於是 E 教媽媽在團體中所學的「放心盒」，並告訴媽媽一面摺一面將思念外婆的心情寄託在摺紙的過程中，或者將想對外婆說的話一邊摺一邊說出來，她相信外婆會聽到的…。某日 E 回家(E 平時住校)，發現家中的客廳滿滿的愛心，都是媽媽想念外婆而摺的愛心，E 用很驚訝的語氣說著，說著說著眼淚又不停地流下來，聲音再次的哽咽了，我想 E 所表達的是對媽媽的心疼，不捨媽媽如此地備受煎熬。身為外婆孫子的 E 就已經如此難過了，況且身為女兒的母親。

聽到這，心中有股不捨、心疼和欣慰，不捨的是 E、媽媽和外婆間深厚的親情，卻因死亡而分離，以及如此地無助；欣慰的是成員將所學到的方法帶到自己的家庭去幫助自己的家人，自己似乎也成了間接的助人者，也發揮了一點功能。

後來我問 E 現在有什麼是她能作的，試圖讓她回到現在，她對我說她想在撿

骨前去陵園陪陪外婆，我跟她說那就去做吧！最後我試圖讓她以外婆的角色對自己說些話，她相信外婆始終在她左右保護她的，並且說外婆不會希望看到她如此難過。結束談話後，我見 E 心情比較平穩了，我告訴 E 請她就自己的狀況來參加今晚的團體，若是很累就在家好好休息吧！即使我心中仍是期待她能出席團體。

## （六）第五次團體

進入第五次團體前，取消了魔術電話，改成畫說悲傷活動，因為畫說悲傷的表現形式我較為熟悉。且我心中有個疑問就是 E 成員會不會進團體？因為本次團體為本方案核心階段，其中有人缺席勢必影響之後團體進行，而我很高興的是沒人缺席這次團體。

本次團體採賴念華發展之「畫說悲傷」為介入方式，一開始藉由塗鴉來做暖身，團體在一片輕鬆、有趣、沒有壓力下開始，接著畫線條和圖形，至此都是為接下來活動做預備，成員從輕鬆、簡單的方式進行，慢慢進入悲傷核心，藉由線條和圖形，按圖索驥連結過往的經驗，最後我邀請成員將悲傷的圖像畫出來，它可以是具體也可以是抽象的，只要是自己看得懂即可。

此時可以看見成員內心的情緒正在翻湧，有些人開始淚潸潸地滴落，有些人則是低頭沉思，若有所悟的樣子。有時繪畫是種自我對話，是種與記憶連結的過程。

待大家都畫完後，邀請成員分享，此時大家都會沉默數分鐘後，才會有人跳出來分享，有些成員分享具體的失落事件，而有些成員則是分享抽象的悲傷畫面(感覺)。A 成員分享自己悲傷的樣子，蜷伏在被子中，受到被子和手的保護。B 成員分享自己小二時爺爺過世的景象，某天放學回家發現救護車停在自家門口，原來是自己爺爺的遺體被救護車送回到家，家人都圍繞在爺爺的身旁，自己因為

害怕而躲在鄰家附近一個桌子底下，兒時的記憶影響了 B 成員對死亡的恐懼。

H 成員接著說，他畫了一顆受傷的心，最後被黑色顏料所掩蓋。他描述這顆心發生了很多事，對生命有許多感觸，覺得人生無常，一個人有可能一瞬間就走了，甚麼也沒留下。他曾到處去找答案，他也得到了許多答案，但我覺得他仍是徬徨的，似乎他還沒選擇該相信哪一個答案。問他為什麼要用黑色掩蓋，他回答悲傷過後仍要笑笑地過每一天生活。

F 成員接著分享自己的作品，畫中用「點」畫出的大樹是 F 成員過世的爺爺，自己則是一旁的小樹，從小爺爺就是 F 的偶像，會畫大樹是象徵希望的感覺，選擇用「點」畫出大樹而不以實際線條畫出，是因為這是逐漸消失的記憶，F 成員帶有許多遺憾和悲傷，遺憾沒能見到爺爺最後一面，以及因為悲傷而無法面對爺爺過世的總總，爺爺過世將屆滿一年，但因為自己的難過而遲遲無法去祭拜。而逐漸消失的記憶是 F 最害怕的，她很怕失去與爺爺的連結，因此她努力抓緊自己與爺爺的一切，她就好像活在過去的記憶一般，她很猶豫、徬徨與掙扎，是否好起來就得選擇忘記過去或者一切的連結？

C 成員陳述與表哥平常相處的回憶到發病，受病情所苦的情形，雖然是預期的死亡，但仍是不免心中悲慟，一直談到表哥家中的紛爭，以及自己最近的心情低落。由於擴及層面太大了，鑑於之前時間掌控不當，因此我對 C 成員說我們還是回到失落事件的主題上，拿回了時間的主導權。

E 畫了許多月亮來象徵外婆的溫柔，月亮不停的輪迴著，一轉眼也十年了。E 描述與外婆的親情，以及從外婆發病到病逝沒能多陪外婆的遺憾。G 則描述因為自己與爺爺不親，所以爺爺過世自己並沒有太大的悲傷，不過她很納悶甚至懷疑自己是不是很冷血，因為家人都認為爺爺是自己的親人，怎麼自己會一點感情都沒有，這種覺得自己是冷血的感覺某部分是家人給予的訊息。



我那時回應 G 說不一定每個人面對死亡都會有難過的反應，要看你與逝者的關係如何，甚至有些人反而是生氣的反應呢！我試圖運用我的知識去正常化 G 的面對爺爺死亡的反應，但事後討論時，co-leader 以自己的經驗提出並不需刻意強調 G 與其他成員沒有不同這部分，意見雖有分歧，不過還好該成員的回饋表上表示「原來我沒有不同」(090416-f)。

最後由 D 描述著與外公平時的互動，對外公的思念和外公過世的難過。「祖孫情」是 D 和外公情誼很好的寫照，外公的好深深地烙印在 D 的記憶裡。而有一幕畫面也深深地烙印在 D 的記憶裡，這一幕是外公火化時，舅舅趴在棺木上激動難過的畫面，D 非常激動的說著，我想這畫面應該是衝擊到當時 D 幼小的心靈，外公的死也影響了他對世界的想像和相信。

最後一張畫我請成員畫下當自己擁有更多智慧或知識時，再次面對失落事件會是怎樣的圖像。「水穿越心底，沖淡，不是不見，而是不那麼悲傷」(090416-o-A)，「漩渦淨化雜亂情緒，吸收過濾、統整，可以理解掌控…」(090416-o-D)，「心情像海一樣平靜，最真心微笑，更新重生，太陽變大、冰山溶掉」(090416-o-C)，「兩個人、圓的月亮」(090416-o-E)，「重生的感覺，帶著外公心跳，還是有生命，把外公捧著」(090416-o-B)，「雨過天晴出現的彩虹」(090416-o-F)，成員們的畫可以連結之前所作的力量畫，許多元素都是不斷重複出現，漩渦、太陽、海、溪水…，是否這些自然的景物可以帶來淨化悲傷的力量，因此成員藉由圖畫產生如此的象徵，來達到情緒轉化或昇華的效果。

## (七) 第六次團體

本次團體進行「兩封信」的活動，試圖讓成員寫信給逝者，表達想告訴逝者的話，並藉由角色的轉換，扮演逝者來回這封信，以期完成自我對話、找尋答案的過程。

今天成員來的只有四個人，缺席中的三位因為有事情而請假，而成員 C 則要參與學校的研習，之後都無法繼續參加團體，因此我們團體流失了一位成員，而這位成員就是在第四次團體說了 40 分鐘，第五次團體被我中斷時間的那位僑生，所以團體後我和同儕們討論該成員流失的原因，擔心是否因為覺得有受傷的感覺而退出，同儕表示是否我因成員表達過久而生氣，我覺得與其說生氣，我倒覺得是緊張還比較貼切，因為時間確實讓我有壓力。

因此我去找該成員核對來了解狀況，C 成員表示確實因為語文的研習而無法參與，生氣或覺得受傷倒不至於，不過會覺得第五團體我比較嚴肅，原來我緊張的時候會較嚴肅，事後我也檢討了一番，或許我忽略了個別差異或文化差異，每個人表達的方式不同，有些人確實需要鋪成才能將其所要表達的東西充分的表達出來，這也是我從這團體中所上到的一課「耐心」。

團體一開始我先藉由「舊照片」的分享進行暖身，成員談論到逝者生前事蹟的時候總是滔滔不絕，「大家說他是考古界的園丁，考古界有些人會把挖到的東西藏起來，再私下拿到黑市賣，可是我爺爺從來不會 A 東西，很清廉、做人很正直…」(090423-o-F)，「我記得當時迷路心裡好慌，外婆著急、媽媽卻大笑，我有點生氣…，這系列照片都是我在最前面」(090423-o)E 成員得意的說，「翻舊照片都會掉淚，久久才會翻一次…，真的很喜歡他，即便走了十多年」(090423-o-D)，「以前住三合院，大伯滿疼我，常常會親我…」(090423-o-A)。

在第五次團體的時後做了一個小調查，那時間大家說對死去的親人有遺憾的請舉手，沒想到全部的人都舉了手，因此此時邀請大家寫信給過世的親人。成員很慎重且安靜的寫這封信，有些人寫著寫著還掉下了淚來，我想應該是心中有許多不捨和思念想對過世的親人說，待大家寫完這封信後，我邀請成員進行角色交換的儀式，扮演自己過世的親人，並回覆自己寫的信，最後裝入信封由我幫忙寄出，在儀式後成員表示「懷念，很像回到過去」(090423-o-A)，「感覺好像放下什

麼東西，很輕鬆的感覺」(090423-o-F)，「想哭，但心裡有力量很穩定」(090423-o-E)，「不捨的情緒，過了十多年，還是放不下爺爺的愛，這份愛一直沒有消失過，雖想起還是會想哭，有時選擇擱置，但是從來沒離開過」(090423-o-D)。

成員在回饋單中表示「自己變成婆婆的角色，忽然可以完全體會和想像她看我的心情」(090423-f)，「我從未忘記逝去的親人，我只是將他好好的放在心中一個祕密空間」(090423-f)，「想念和淚水可以有正面的力量，回想她給我的愛和回憶，發現很多事情雖然形體不在了，本質卻完全沒有變，我也沒有忘記，只是一時沒記得」(090423-f)，「用過世親人的角色寫完信後，有種如釋重負的感覺，像是可以體會到親人的感受了」(090423-f)。

## (八) 第七次團體

本次團體的主題是「沙遊曼陀羅」，在團體一開始先看兩部短片作為暖身，分別是「生命列車」和「walking tour」，期望藉此活動來探討死亡。

看完第一部短片「生命列車」後，成員們討論期待別人和自己希望以什麼方式離去(死亡)，成員們普遍表示希望別人離開的時候能先告知，但若是發生在自己身上，則是希望自己默默去面對，不希望別人擔心，也不希望旁人太過思念。「大象可以知道自己什麼時候會死，會找到一個地方默默死去，我也想要自己面對，不想要別人擔心。…想念很痛苦……」(090430-o-E)，「不喜歡(別人)一聲不響就離開，還有沒有表達的東西」(090430-o-B)，「一聲不響走，我會很挫折，之後會很生氣，當下覺得沒有能力做什麼。很久之後才會覺得遺憾…」(090430-o-F)，「我離開會不想講，但希望別人離開跟我講。怕別人問我為何要離開，解釋很麻煩，選擇默默離開」(090430-o-D)，不過也是有人選擇會交代清楚再離開，「如果是我要走，留下遺言才會走的安心」(090430-o-G)。

在觀賞第二部短片「walking tour」後，成員們討論著對「放手」的感覺和定

義，「每一個人都會想要停下來休息，不累的人放手讓他好好休息，讓他安心的休息」(090430-o-G)，「我覺得放手很困難，放手後會有很多害怕。不曉得怎麼自己面對未來的事情」(090430-o-F)，對於放手的定義，有成員如此說「放掉那個關係，找新的關係讓彼此好過、舒服的位置」(090430-o-B)，也有成員有不同的看法「放掉的是對親人的不捨與悲傷，而不是放掉對他的關係，因為這樣等於放掉他曾經存在的事實」(090430-o-D)。也有成員表示在這短片中她找到繼續往前走的意義，她表示「從來沒人告訴你繼續走的原因，這部(短片)有說是因為回頭看會跌倒、跌倒會很痛…」(090430-o-E)。因此她每次看這部短片時都會哭，因為她深有體會。

在解說何謂「曼陀羅」後，我們著手準備創作沙遊曼陀羅的材料，成員們小心翼翼地將粉彩刮下來，充分地將鹽巴和粉彩筆粉末混合，就形成一袋又一袋的彩沙，就像小時候玩沙子，玩辦家家酒一般，大家都覺得很有趣，有成員還說與鹽巴混合的彩沙很像「思樂冰」，在創作的過程像在「作蛋糕」。

一邊播放著印度傳統音樂，成員一邊合作創作「曼陀羅」。在創作的範圍，成員普遍在自己眼前的小區域創作，較少有跟旁人連結，每個人幾乎獨立創作，僅有一人試圖與別人的創作產生交集。而創作的元素大都為自然元素，海洋、太陽、月亮，花…等…，由其是樹，成員表示樹代表著新生、生命力和有結果。而唯一試圖與別人的創作連結的成員表示，之所以會想連結別人的創作是因為可以聽別人的故事，並且延伸了自己的故事。

也有成員表示藉由創作曼陀羅體悟到「有生就有死。我雖然已經不在了，但只要我的理論、思想、論點被人記得，我就還存活在這個宇宙。……不見得要記得我，別人會因為我得到啟發，我就還存在著」(090430-o-G)。

## (九) 第八次團體

在團體開始前，我和 co-leader 將成員的作品給佈置起來，企圖想呈現美術館的感覺，希望成員進入團體室如同進入美術館一般，看著自己的作品，回顧創作的歷程以及統整這八次團體的經驗。

雖然團體只有八次，但成員藉由生命線的繪畫回顧了目前的人生，F 成員發現自己的人生過的還滿愉快的，E 成員覺得雖然發生了很多不愉快的事，但現在回想起來也覺得還好了。D 成員表示快樂的事較記不起來，悲傷的事記的比較清楚，他認為「觸動你的悲劇會一直在心中迴盪，留下深刻印象」(090514-o)。

畫「即將消失的樹」F 成員指著那幅畫說：「消失的樹對我來說較沒意義了，因為我已經找到用寫信跟爺爺連結的方法」(090514-o)。她似乎不再那麼擔心爺爺會從記憶中消失，因為她會用寫信的方式與爺爺連繫，對於參與這次團體她表示「生命中若少了這個團體，會少了很多」(090514-o)。

而那位因外婆撿骨而傷心不已的 E 成員，她在這次團體時選擇分享了她的故事，我很感謝她信任團體，也很高興她的情緒有了出口，我發現她在敘說此段故事的時候，說話更堅定，聲音更有力量了。

E 成員和 F 成員在此次團體分別都分享了團體初期製作的筆記本，兩位成員將團體過後所發酵的心情和感想，或者對逝者的思念都記載於筆記本上，從筆記本上可以看見成員這兩個月來的心情起伏變化，也幫助成員統整這幾次團體的經驗，E 成員在筆記本最後一頁寫著「Everything comes to the end. And my trip continues.好累，好倦，先休息，還可以繼續」，似乎一切事情告一個段落了，有整裝待發的感覺。而 F 成員的筆記本最後一頁停留在沙畫曼陀羅，她寫著「Dear all：今天的沙畫真是太有趣了，感覺跟大家都連結在一起了，在作畫時我有這種強烈的感覺，希望大家能體會到我的傳達」。似乎 F 成員不僅找到與爺爺連結的方法，也跟大家連結在一起了。

當然團體可能無法滿足每個人的期待，A 成員表示對死亡的恐懼仍在，幾次覺得自己無法進入狀況，但聽別人的故事很感動。B 成員表示收穫最多的是自我了解。

團體最後成員們互相寫回饋和祝福，臨別前依依不捨的互道再見，結束了這八次的團體。

## 二、實際執行之團體方案設計

在初探性團體開始前雖然有草擬方案，但方案會針對實際帶領情形而作修改。本方案也一樣，會依照實際帶領情形、督導之建議…等作修改。本研究實際帶領之初探性團體方案如下：

表 4-3 實際執行的初探性團體方案

次數	名稱	主活動內容	目標	ETC/MDV
一	相見歡	1.工作團隊的介紹：個人背景以及與團體的關係。 2.成員自我介紹。 3.攝影九宮格：分給每人一張九宮格單，成員間藉由拍照的方式完成九宮格單上的指令。 4.團體規範。	增進團體凝聚 確定目標 澄清期待 建立規範	K/S LCSR
二	找力量	1.找力量：找尋自己力量的顏色，並畫下，藉由具體的圖像與力量對話，並將其中的一(二)句話送給團體，統整成員送給團體的話完成力量的詩篇。 2.手工筆記本：自己製作自己的筆記本，用於每次團體後的心得記錄。	增加團體凝聚 尋找本身力量	C/Sy LCSR
三	生命史	1.冥想 2.生命史：發給每人一張紙，成員可以使用蠟筆、彩色筆等媒	統整生命經驗	C/Sy LCSR

		材來畫自己的生命線，使用顏色、線條的高低、粗細…等來標記各個記憶事件的情緒、認知等經驗。		
四	放心盒	1.社會計量 2.放心盒：介紹放心盒並將色紙分發下去，每個人可將自己的擔心、害怕或者想說不敢說的話，寫在一張色紙上，依據帶領者的指令分別完成愛心與盒子，最後將愛心放進盒裡，完成象徵性儀式。	放心擔心害怕 增加成員的準備度	C/Sy HCSR
五	畫說悲傷	畫說悲傷：將成員的失落完成為一幅畫，邀請成員想像假如有一位很有智慧的老人，他可以賦予成員智慧解決任何悲傷，請成員將這樣的圖像畫下來。	表達悲傷 情緒宣洩 紓解壓力 意義重建	C/Sy HCSR
六	兩封信	1.舊照片分享 2.兩封信：第一封信邀請成員寫給已故的親人，第二封信邀請成員以逝者的身分回第一封信。	未竟事務 表達悲傷 情緒宣洩 紓解壓力 意義重建	C/Sy HCSR
七	沙遊曼陀羅	1.生死教育短片。 2.沙遊曼陀羅：將鹽與粉彩混合，並分裝在塑膠袋中，開一個小孔能讓彩沙流出，成員合作完成曼陀羅，最後採集保存。	使用隱喻探索 生命	C/Sy HCSF
八	回顧與祈福	1.作品回顧。 2.祈福&結束。	回顧與統整	C/Sy LCSR

初探性團體方案設計與草擬方案時的概念一致，同樣依據團體階段任務設計，團體初期目標希望達到成員彼此熟悉、凝聚為目的，中期目標為探索成員悲傷核心議題，最後為回顧與統整。

此次方案的修改主要在中期團體的部份，而兩者最大的不同在於表現形式。草擬階段的方案設計，在中期的部分是以音樂和戲劇的方式，實際帶領時則改為美術療育的形式。

採用的表現形式除了是我較為熟悉外，也考量到成員在未肢體開發和暖身下，進行戲劇的表現，怕達不到我想要的成果。而且，基於時間和公平的考量，若以戲劇的方式呈現，當次團體可能就只有一位主角來探索自己悲傷議題，雖然說其他成員仍能從主角的劇中有所獲得，不過基於希望每人都能參與的情形下仍是決定修改表現方式。(研究札記)

### 三、成員對團體的整體回饋

要如何評估初探性團體方案成效？著實是讓人頭痛的問題，感覺資料很龐雜、很多，但卻不知道如何將其組織和統整。或許也是因為沒有選擇一個理論當作方案設計的基礎。團體原本有 8 人，後來流失 1 人(成員表示要參與研習，時間無法配合)，因此最後僅剩 7 人填寫回饋表。

	非常 不符合	不 符合	普通	符合	非 常 符 合
(一)、團體整體意見					
1. 我喜歡這個團體。				5 人	2 人
2. 我覺得整個團體氣氛很好。				4 人	3 人
3. 我覺得在團體中大家相互信任。				2 人	5 人
4. 團體讓我有收穫。			1 人	3 人	3 人
5. 在團體中讓我覺得安全。				3 人	4 人
6. 我願意在團體中分享我的悲傷經驗。				3 人	4 人
7. 我喜歡團體活動的安排與設計。			1 人	4 人	2 人
8. 本團體符合我的需求。			1 人	3 人	3 人



9. 我喜歡在團體中使用藝術媒材。	2 人	5 人
10. 我願意將藝術創作帶入我的生活當中。	3 人	5 人
11. 我願意推薦我的朋友來參加這個團體。	3 人	4 人
	2 人	5 人

## (二)、領導員的整體帶領

1. 領導員能清楚表達。	6 人	1 人	
2. 領導員的態度真誠、溫暖。	1 人	6 人	
3. 領導員的專業度。	1 人	4 人	2 人
4. 領導員能促進團體成員的凝聚。	5 人	2 人	
5. 我滿意領導員的整體帶領。	1 人	2 人	4 人

在質性資料上，分別回饋資料如下：

### (一) 我如何得知本團體的訊息(例如：海報、校園網路、同學、師長…等)?

我對於本團體宣傳的建議是(宣傳方式、海報設計內容…等)...

1. 看到學校海報得知。
2. 經由同學看到海報宣傳告知！建議可將海報宣傳於文化周報上。
3. 海報，校園網路。
4. 看到諮商中心外的海報有些興趣，但不敢參加(因為從未參加過任何工作坊，並不是因為活動的主題)，得知有同學也有意願所以報名。海報設計的非常漂亮，感覺這個活動很正式。
5. 當初看到其他團體的宣傳海報，去報名時，經由諮商中心的老師知道此團體的訊息。建議多張貼海報在學校各館，不侷限於諮商中心。
6. 師長推薦，宣傳方式如果能再大一些，也許能夠吸引更多適合這團體目標的成員參與！

7. 在仇人坡的海報上。

(二) 請回想當初參與團體的動機和期待，本團體符合我的期待嗎？我認為符合或對我有幫助的地方是…

1. 想累積自己的團體經驗，也想試著處理自己對死亡的恐懼，大致上方向是正確的(處理悲傷議題)，也讓我學到許多的團體經驗，見識到藝術治療如何幫助喪親者。
2. (1)有點出入的地方是我以為會事先知道每周的主題，後來才曉得 leader 的用意。(2)了解如何運用藝術治療去淡化傷痛！
3. 是的，本團體符合我的期待。雖然團體主題相當重，但讓我再次正視心中的悲慟。
4. 進團體之前並未有特別期待和設想，每次參與都讓我有產生激盪和感觸，有時感到衝擊和恐懼，但還是希望這樣的感情反應在活動中整理而繼續參加。Leader 和 co-leader 的回應和接納讓我獲益最多，成員們組成的良好氣氛也漸漸讓我安心，產生勇氣和歸屬感。
5. 符合當初參與團體的期待，在團體中可以運用藝術的材料，了解自己的力量與悲傷的程度。
6. 讓我對於死亡之恐懼有消失，不過在此次團體裡，讓我獲得最大的是對自我有更深的了解。
7. 比我期待的還要好、還要多，我覺得讓我更能了解自己的另一面。

(三) 我認為不符合或對我沒幫助的地方是…

1. 無法深入引導我面對更深的恐懼或悲傷。
2. 無。

3. 第一次的拍照九宮格，讓我感到太快的方式認識成員，讓我覺得不知所措。
4. (1)雖然和成員互動算良好，但實際上與他們不熟，也不是很了解他們的故事(因為有些活動分小組參與)。不過其實也沒有關係…因為我比較怕生，慢慢了解也對我比較好。(2)其實會想多知道 leader 和 co-leader 的故事一些，但擔心會讓他們傷心所以不敢多問。
5. 無。
6. 沒有耶！
7. 還好耶，如果硬要說的就是團體剛開始時會有類似的感覺。

(四) 在這 8 次的團體過程中，讓我印象最深刻的部分是…

1. 看到團體中的成員因死去親人而如此悲傷，無論死者已離開多久，好像有些被壓抑了許久的悲傷，終於有機會能抒發出來。
2. 其實每次團體都是一個體驗，只是我個人較慢感，要說印象最深刻的部分是沙畫那次及最後一次寫給每人卡片的過程，在寫的時候會回憶每人的故事，覺得自己像位長者叮嚀孩子要堅強！而每人叮嚀的程度不一。

三、 相片，回憶與過往親人的連結，讓我正視自己情緒。

四、 第一次活動緊張的不知如何是好。之後的活動都因不安而無法融入。後來因為遇到外婆十年的大事件感到自己已經荒亂的不知道該怎麼辦，所以和 leader 求助。當時才意識到自己的悲傷有多麼的劇烈，自己有多麼孤單無助。當晚和接下來的活動慢慢體會自己的情感和團體的治癒性。

五、 繪畫自己的生命史，讓我第一次認真的去回顧自己的生命。

六、 力量圖，這讓我明白自我內在的投射以及不知道的地方。

七、 畫圖，因為我比較喜歡這一部份。

(五) 在這 8 次的團體中，我學到了…

1. 時間的掌握確實是困難且有技巧的！用心營造的團體氣氛更能讓人放心、勇敢。
2. 覺得人多少都有自癒的能力，學會運用一些技巧可助於人們更順利地找到自癒方法，且傷痛是一段過去，一段成就現在的過去，所以也不用懊悔、難過。
3. 人都會有悲傷難過的時候，事件會過去，情緒卻不一定能消滅，如何面對會是一個課題，忘卻、正視、接受，都是方式之一，而我習得放置心中，接受一切，且不願忘卻。
4. (1)探索自我和開放自己是困難的，但是在許多疑慮之中嘗試把自己一點一滴地投入團體，可以慢慢感到自己的彈性。(2)不擅人際交往的我感到人與人間全然的支持，對這種關係很感動。(3)用藝術的方式表達悲傷，讓我驚訝除了哭泣之外還有其他抒發的形式。(4)面對悲傷的同時也意識到生活中還有好多待解決的問題，責任變重了。
5. 找到現在的自己與逝去的親人是有連結的感覺。
6. (1)藝術治療如何運用在悲傷輔導之團體裡。(2)如何清楚明確去表達自己，(3)對死亡有不一樣，正向的看法。
7. 認識自己黑暗的一面吧。

(六) 對於這 8 次的團體，我的建議是(活動內容、時間、次數、帶領員…等)…

1. 前面幾次的鋪陳有點長，約第四次才與主題較有關連，領導員有時也會過 high，而離題。

2. 建議有些美勞簡易的部分可帶回家做，多些時間給成員分享，or 對於慢感的人有想要對其他成員回饋的話，可於下一次團體提出！也可看一些藝術治療的影片。
3. 我想時間可以提前一點，這樣就可以有更多時間聽聽大家的分享與回饋。
4. (1)對我而言時間彈性的延長並不會不好，因有時結束後心情陷入沉潮或混亂，即使說不出話，也需要時間稍微沉澱才有勇氣回去，團體中有大家陪就好很多，會想花點時間多跟大家坐一會兒。(2)每次活動的主題在當次完成比較好，若延到下週讓我有些壓力(因為情緒不太容易調整)。
5. 除了運用繪畫，可以再增加不同的媒材。
6. (1)時間：2 個小時緊湊會更好；(2)leader 指導語如能下的更明確些，會讓團員更能明白該作什麼，也能引導出更深的東西！
7. 時間上是要捉準一點，leader 很用心。

(七) 對於這 8 次的團體，我整體感受是…(1 是非常不好，10 是非常好，請勾選)

(1) 6；(2) 8；(3) 9；(4) 9；(5) 8；(6) 7；(7) 10

(八) 我還想說的是…

1. (1)領導員沒留下連絡方式，臨時有事找不到人。(2)團體氣氛很棒。(3)團體領導方式要在加油。(4)如果有行事曆的話，會比較能準備心情。
2. “若可以的話”，還可以玩水彩、黏土、捏陶，一段藝術治療旅程的結束，這過程中勾起了不少回憶，把回憶帶到團體中去處理淡化，團體結束後又回歸日常生活，希望成員們&自己，在遇到傷痛後用團體中學到的技巧撫平自己。另外，也許也可在團體中加入音樂的元素，歌唱等。因歌唱可唱

在心底，口也是最天然的樂器(只是小小的建議)。

3. 很高興參與這次團體，也讓我發覺到親人過世的數十年後我依然沒變，依然深深牽掛著他，也感謝大家的坦誠讓我很信任大家，因此每團體我每次都走的相當深。沒想到與彥光老師有著許多相似經驗，聽到這些分享讓我感到不捨與同理，也謝謝你的帶領，讓我“再見”悲傷，更進一步接受悲傷，祝你這次論文能順利完成，也祝福你一切平安順心。
4. 參加這個活動讓我了解自己對於悲傷有多麼無法釋懷，還有在陌生人前有多麼不自在。我還無法確定自己的情緒整理到哪裡，因為正視了這個議題之後，迎來的是更大、更多的挑戰，目前的生活是在一片混亂中試圖尋找平衡。不過一人面對的確沒有比有他人陪著有力量，我覺得我的旅程才剛開始，謝謝你們伴我走過這一段。
5. 在團體的過程中，真的會有很多自己已經深藏的悲傷記憶被挖掘出來，有時候真的很難去接受，也發現原來自己是如此的深受影響，但很高興自己有機會可以回頭看看那些悲傷情緒，還有一路走來有團體成員的連結陪伴，每個星期四，我都很期待能參與團體，聽完大家的感受與分享很，就覺得不只是我會這麼難過，難接受而已，在繪畫創作的過程會讓我想起很多大大小小的事，好久沒有拿起畫筆畫畫了，有時候繪畫感覺真不錯。
6. 辛苦大家啦！也謝謝彥光 & co-leader！希望有機會能再見或合作  
啾！！！！加油！
7. 其實我在這裡得到的東西有很多，只是沒有說出來，彥光，下次你有開團體時，我會再回來的，I will be back，哈哈！其實我還想說，博身老師(不知道有沒有寫錯)，老師，我對藝術治療很感興趣，所以，我有點忘記我要說啥了，哈哈，其實我，我想多了解這一塊。最後，論文完成後，我一

定會去看，要告訴我論文的名稱，bye~

## 四、行動策略與反思

### (一) 時間

整個初探性團體可以說是我與時間的拉扯。每次團體 2 小時，但幾乎都很難在兩小時內結束。記得在第三次的團體中，我足足讓一位成員說了將近 40 分鐘，而延遲了團體將近一個半小時，可想而知成員團體後的回饋評價並不會太高。這其中發生了甚麼？仍是我持續努力待釐清的事情。但我知道這樣下的結果會是成員抱怨時間的冗長、分配給成員的時間不均和可能帶來的傷害，以及我自己爲了每次與時間拉扯的焦慮。不過，若是依據團體歷程而延長團體的時間，成員的回饋反而是好的，但不禁令我納悶，我每次不都是因爲團體歷程而延長時間的嗎？這之間的區別是什麼？

或許是自己的經驗，我覺得悲傷者有「說」的需求，甚至能盡情的敘說這段故事且有人傾聽下，這種經驗是奢侈的。因此，在一開始就決定想要給悲傷者一個安全信任的環境來敘說自己的悲傷。是否因此我不願打斷成員的敘說，還是說我不好意思打斷成員的表達？是害怕衝突？還是尊重、有禮貌？

我覺得中斷成員的敘說時間，對我而言就像是一個趨避衝突，一方面希望成員多說一點，一方面又擔心時間不足，而另一方面是我猶豫介入的時機和方式。

儘管如此，可以發現成員如我所假設悲傷者有說的需求，也因爲有一位成員說比較久，基於公平原則，怕其他成員覺得領導者分配時間不均而感覺受傷，因此也就一步錯步步錯，時間也就一直拖下去！

### (二) 成員的表露

或許也是由於初始的動機，若是成員能在這個團體敘說一般大眾所認為的禁忌話題—死亡，我就會覺得這樣自我表露高的表現等同團體成效好，又或者等於這團體是真誠開放的。但經由同儕小組的討論後，我不禁懷疑這是否是自己的迷思？當團體瀰漫著必須要把「畫/話」說出來的詭異氛圍時，倘若當成員說出而覺得後悔，何嘗不是種團體「暴力」。

說出來好像是我的期待，成員似乎也朝著這個期待，但是不是有些弔詭？為何要說出來？這團體是個挖密大會？反思自己的經驗，能說出來似乎有些療育，但也要看場合安全與否，是否營造了這樣的環境？(研究札記)

### (三) 語言 vs. 非語言

藝術之所以「美」，其中之一就是在作品和創作間道盡了創作者所想要表達的東西，而不受語言所限制。而這也是研究者選擇藝術治療當作介入方式的一個原因，如此不僅可以敘說，而且夠安全。但在幾次團體下來，我發現我仍然希望成員能夠使用口語的方式來敘說，我想這是我習慣的方式，但也是督導提醒我必須要注意的，既然我視創作為表達的一種形式，那麼作品不就說明了一切了嗎？成員是否也可以選擇不用口語表達呢？

幾次團體下來，督導不斷地提醒我注意口語與非口語之間的權衡，以及創作、沉澱與分享間的平衡。

我知道我相信的和我所做的有所矛盾，我試著去調整，不單只是「說」也應該增加成員沉澱創作的時間。在成員的作品中，多著重在成員作品中未覺察的部分，增加成員看事情的角度和視窗，或者去重構由負向認知到正向認知(研究札記)。

### (四) 正向



當協同領導者不斷的引導成員正向思考，或者給予正向回饋的時候，或者去看正向的部分時，我不禁納悶，這樣會不會太刻意？太過「矯情」？因為這個故事就是如此悲傷，社會環境就是少了包容，有必要去轉「正」嗎？縱使如此刻意，成員又會相信多少？

當我們成為了悲傷者的時候，旁人總是告訴我們你要節哀順變、你要堅強起來、你不要想太多、不要太難過、你還要擔起照顧父母弟妹的責任…，似乎沒人看見我就是很難過，我無法堅強起來，我就是會想很多，想很多自己和逝者過去的總總…，這時候居然還要我擔起重擔，增加我壓力？能不能就只告訴我好好難過吧！好好大哭一場吧(研究札記)。

於是，我思考我們助人工作者能給些甚麼？我想每個人都是需要被看見的，「我看見了你很難過、很悲傷、很想念過世的親人」，並且接納他現在正在難過，需要一個悲傷空間。表達我們的看見很重要，因為似乎別人都看不見，甚至看見了也不會說，又或許看見了，但自己也很害怕，不知道該怎麼辦才好。

當被看見了，我知道有人「懂」我，有人「了解」我，就不會是很孤單的感覺，這是很大的安撫作用，同樣地與有相似經驗的人的陪伴也有一樣的感覺。此外，我們還能做些甚麼？或許就是剛剛所謂「矯情」這件事，「如果我們過分認同成員的悲傷，或許就一起掉進無法自拔的死胡同裡，而且我們也必須做點甚麼事情」。賴念華(2002b)認為只是帶創傷孩童繪畫，但不做點「處遇」，對孩子來說也是種傷害。

所以我在想協同領導者即是在做這樣的事情，當一個人陷入困境時常常會畫地自限，找不到出口，而我們能夠憑藉自己的專業與敏感，適時地給予其它種的可能，提供其選擇參考。

## (五) 角色的彈性

一位團體領導者其實在團體中經常扮演許多角色，有時是一位諮商者、治療者的角色；有時是一位教育者、專家的角色；有時是一位研究者的角色；有時只是一位支持者、陪伴者的角色，甚至我在參與越來越多的團體後，發覺團體帶領者的角色種類可以越來越多。

這顛覆了我對團體導領者的印象，因為從學習以來自己所擔任的角色一直都是很單純的諮商師或治療者之角色，習慣了這樣的角色定位後，要彈性流動於其他角色間似乎有些許困難和不習慣。

當從研究者的角色轉換到團體帶領者的角色時，我發覺會產生混亂的狀況，這當中有許多的情緒似乎無法跟著我角色轉換的速度一併的消化或轉化。例如當一名研究者會有一股衝勁，很想知道自己的信念付諸於行動的結果會是甚麼？雖然當一名帶領者也會有這股衝勁，但我想程度應該有所不同，且所專注的目標也應該有所不同(研究者認為帶領者應專注於成員的利益與成長)。假使無法彈性轉換，是否會變得求好心切、戰戰兢兢，甚至有壓力和焦慮的情緒產生。

謹記課堂上所學的，「沒有完美的團體，只有選擇扣分比較少的路走」，不時的叮嚀自己，不要給自己太大壓力。或許永遠也沒有準備充分的時候，每次都有新的狀況和挑戰，一切都得從行動中來學習(研究札記)。

團體成員似乎都很習慣地等待今天帶領者要端出甚麼「菜」，即使有告知其可以自主地決定團體方向，但成員仍期待團體領導者是專家角色，由領導者來帶領團體的方向，我也發現當我站在專家這個角色的時候是一個矛盾的狀態。

我似乎很習慣專家這個角色，每次團體有我想給予的目標，似乎我只要按表抄課即可，但又有一個聲音告訴我，憑甚麼我告訴別人的會是對的？我對於給自己的建議都不怎麼有信心了，而且團體領導者是一個專家角色好像不怎麼好，這樣會指導性太強，因此我猶豫不決，甚至焦慮團體的突發狀況，因為這似乎不在

我這專家的預設範圍內，所以我發現我無法彈性，臨場反應也覺得是很困難的(研究札記)。

## (六) 沉默

我原本以為我是一個可以忍受沉默的人，後來發現當成員開始沉默的時候，我會開始焦躁起來，怕成員聽不懂，不斷地重複問一些問題，或者換個方式發問，但卻忽略了給成員沉澱思考的時間，這或許也反應在一開始設計方案的時候，活動總是排的很滿。

## (七) 方案設計須考量成員需求，但一定有其限制

方案的設計需要考量成員的需求。當一個成員想探討對逝者的思念，一個想探討對逝者的生氣時，倘若方案有明確方向性，例如：一起為死者哀悼，會讓對逝者生氣者產生困惑，即使方案無指導性，當大部分的成員都在緬懷、感謝逝者時，這部分倘若該成員未作好準備，有可能產生尷尬，或者覺得很突兀、覺得自己是個例外…等。

不過，這也是個好時機，可以讓成員們知道面對悲傷不全然只有感激、思念逝者，有的人的悲傷反應可能是生氣，讓大家看見悲傷的多元面。不然，異質性這個部分應該在篩選的時候篩出，而讓這個團體成為同質性團體。

但有時候方案設計也很難去滿足每個人的需求，例如在第一次攝影團體九宮格的活動上，成員使用相機與他人合照完成九宮格單上的指令，成員普遍覺得這個活動新奇有趣，很快的拉近了人與人之間的距離，但對於其中一位成員來說，這樣的速度太快了，她笑笑的說有點像「暴力式地認識大家」，雖然她是以開玩笑的口吻，但可以肯定的是她覺得在第一次團體使用這樣的方式來增進人際間的互動，對她來說太快了。

雖然最後該成員仍是完成了這項活動，不過讓我考量到這個活動在第一次團體的適當性，並且預告成員可以依照自己的準備度來決定參與團體，也讓我了解一個方案要滿足所有人的需求是有困難的，要明白方案有其限制。

其他一些細節的部份，諸如指導語需要清楚明確、活動不宜太多、多給成員創作和沉澱的時間、注意流程的安排…等。

### 第三節 論文口試計劃

整個口試的過程主要圍繞在「研究方法」和「團體目標和理論基礎」的探討上，本節最後以「重新再出發」來結尾。

#### 一、研究方法的選擇

賴：「要方案的建構還是成效，要選擇一個當作主軸…」

李：「若要看成效，目前也沒有變項，也沒有工具…」

當時我確實拿不定主意，我要做量的效果研究呢？還是質性行動研究？這樣的拉扯讓我很迷惘，作量的研究對我來說比較容易，我可能可以較早畢業，但我心裡又有個堅持，它不斷在我心裡說著「心輔所的學生應該要做質性研究比較好吧！探討關於人的研究應該用質性研究會比較適合，而且感覺比較厲害！」

而就爲了這個迷思，以及目前沒變項、沒工具的狀況下，投入了行動研究的不歸路。但其實我對於行動研究是不清楚的，對於這個研究方法很陌生，只知道這個研究方法是這幾年很夯的趨勢。

於是我開始閱讀有關行動研究的書籍，試圖了解行動研究的精神，去體會口委所說的行動研究講的是一個「why」和「how」的問題，而不是只有一個「what」。

## 二、團體目標和理論基礎

因為沒有團體目標和沒有理論基礎，讓我不管在設計方案或者帶團體上都會感覺到較沒方向性，即使我知道要怎麼作，但說不出為什麼要這麼作。因此我重新思考我的理念，並且選擇一個貼近的理论來當作基礎。

因此在初探性團體過後決定採用 Neimeyer 的意義重建模式來當作正式團體的悲傷輔導理論，決定的理由為研究者的自身經驗和哲學觀與意義重建理論相符，且觀察初探性團體的經驗，發現成員獲得的療癒與意義重建模式所闡述的內容相似。

## 三、重新再出發

口委表示初探性的團體方案看不出要做悲傷輔導，因為團體次數少，但真正切入悲傷輔導主題的方案不多，因此一方面也反應出研究者是否準備好了？

成員的回饋「無法深入引導我面對更深的恐懼或悲傷」；「前面幾次的鋪陳有點長，約第四次才與主題較有關連」或許就是這個原因。由於本研究團體的次數僅 8 次，因此經由口委的建議後，在正式團體方案一開始即切入主題，僅第一次和最後一次設計開場和統整之用。

另一方面口委所說的準備好了沒？著實讓我想了好久？到底如何才算準備好了？這樣的設計淺嘗即止是因為自己潛意識地逃避嗎？

到底是我的「新手焦慮」，還是「抗拒」造成這樣的混亂？到底是我所追求的「完美」，還是尚未「準備好」的自己，害怕再次接觸悲傷，而造成這樣的混亂？在口試後我嘗試這樣問自己，又或者皆是(研究札記)？

## 第四節 正式研究團體的準備

### 一、團體招生

因為初探性團體的招生過程進行順利，因此正式團體亦沿用初探性團體的招生策略，包括張貼招生海報，定點發放宣傳單張，刊登訊息於校園網路、校園媒體、導師即時通…等方式，不過，本學期的招生並不如預期。

直到團體開始前的一個禮拜，仍只有三位成員報名。除了擔心外，也開始思考招生不順利的原因，以及尋求問題解決的方式。

除了如前所述在 U 大可能招生不易的因素外，本學期是一個新學年的開始，許多新生剛入學，尚未適應學校生活，或許也會降低他們參與的意願。

因此趕緊採緊急應變措施，除了加強請老師課堂上宣傳外，也通知過去參與初探性團體的成員，詢問他們是否有意回來繼續參與團體或者推薦有需要的同學來參與，最後有三位成員願意回來參加團體，但後來一位成員因為課業繁忙退出，直至團體開始都沒有人再報名參加，因此正式團體就由五位成員、兩位 leader 和一位觀察員所組成。

表 4-4 正式研究團體成員基本資料表

代碼	年齡	性別	系級	宗教	過世的親人	死亡距今時間	親人死亡發生原因
小安	22	男	心輔碩一	基督教	父親	1 年四個月	意外死亡
小強	20	男	化學三	道教	祖母	3 年	生病
小萱	24	女	心輔碩一	無	外公	1 年	生病
小凡	21	女	韓文大三	基督教	外婆	3 個月	生病
阿本	18	男	心輔大一	佛教	表哥	1 年	毒癮

團體成員有三位男性，二位女性，其中三位成員是心輔系學生，一位化學系，一位韓文系。年齡分布在 18 至 24 歲間，發生親人死亡失落事件至今時間約從 3 個月至 3 年間。其中阿本成員的過世親人為表哥，原不符合三等親內的條件限制，但因為招生不易的情形且經與指導教授討論後，仍將阿本成員納入本研究中。

## 二、團體方案

將初探性所發展出的方案修改，並且結合 Neimeyer 的意義重建理論後，所發展出的團體方案如下：

表 4-5 正式研究團體方案草擬

次數	名稱	主活動內容	目標	ETC/MDV
一	緣起	<ol style="list-style-type: none"> <li>研究團隊的介紹：個人背景以及與團體的關係，團體架構和規則</li> <li>成員自我介紹及團體期待</li> <li>塗鴉捉迷藏</li> </ol>	確定成員參與 團體目標 澄清期待 建立規範 增進團體凝聚 了解藝術治療 團體的形式	C/Sy LCSR
二	我「畫」故我在	<ol style="list-style-type: none"> <li>找自己遊戲</li> <li>畫失落發生前後的自己</li> <li>拼貼理想中(未來)的自己(不改變實際狀況)及如何達成</li> </ol>	Identity change 建立關係 增加成員控制感	C/Sy LCSR
三	「畫」說悲傷	<ol style="list-style-type: none"> <li>賴念華藝術減壓團體方案(如附件)</li> </ol>	敘說悲傷 情緒宣洩與表達 紓解壓力	C/Sy HCSR
四	失落面具	<ol style="list-style-type: none"> <li>畫面具</li> <li>場佈</li> <li>暖身(與面具相處、嘗試去讀面具所說的話、肢體暖身)</li> <li>獨白演出</li> </ol>	Sense making	C/Sy HCSF

五	「再見」 悲傷	1. 暖身 2. 播放(成員帶著自己的 問題看影片) 3. 分享	Sense making	C/Sy LCSR
六	兩封信	1. 暖身 2. 第一封信(給逝者) 3. 角色扮演回信(第二封 信) 4. 去角和儀式	Continued Connect 未竟事務	C/Sy HCSR
七	找力量	1. 力量畫 2. 力量詩 3. 大團體回饋	Benefit finding	C/Sy HCSR
八	回顧和祈 福	1. 觀看回顧影片 2. 沙遊曼陀羅 3. 分享	經驗統整 藉由儀式、象徵 式寓意來哀悼 死者	C/Sy HCSF

## 第五節 正式研究團體的歷程

### 壹、第一次團體

#### 一、團體的歷程

團體一開始，我藉由點蠟燭的儀式象徵團體的開始，這是岩玫瑰香味的精油蠟燭，據說能撫慰悲傷人的心情，我向成員們說明了蠟燭香味的涵義，希望成員悲傷的心情能藉此得到安慰。

由於先前的經驗，我發現成員們會想要了解帶領者的悲傷經驗，於是在蠟燭燃燒的氛圍下，我先說明了我的悲傷經驗以及這個團體與自己的關係，希望藉此拉近與成員的距離，也讓成員了解這個團體是如何形成的。

「這個團體是我的論文，而它的源起應該算是我喪親的經驗，國中的時候我



姊姊過世，大五的時候我妹妹過世，他們都是因病來離開，姊姊是最疼我的人，從小爸媽在外地工作，姊姊肩負母職的照顧我，她的過世讓我國中時過的很混亂。而小妹是我最疼的人，我們年紀差很大，差我七歲所以我很疼她，從小我們就常黏在一塊，她是我外地求學後才生病的，爸媽覺得沒能好好照顧她而自責，而我則是很心疼很難過，這個過程沒有人教我如何調適悲傷，都是自己摸索，很辛苦，直到上了研究所這個悲傷情緒才有宣洩的出口，所以我打算藉由某種機會調適悲傷，也幫助別人，於是這個團體就形成了」。

大家很認真地聽完我的故事後，我們確定每次團體的時間架構，以及討論團體規範，我邀請每個人稍微自我介紹一下，叫什麼名字？從哪裡來？讓彼此稍微認識一下再進行當天的「塗鴉」活動，本次團體目的很簡單，希望藉由「塗鴉」的活動來認識彼此，並且蒐集成員進入團體的動機。

#### **(一)藉由塗鴉活動讓成員放鬆心情，並且促進彼此連結、互相認識**

成員分別用左手和右手塗鴉在投影紙上，塗鴉結束後，稍微用眼睛分享每位成員的作品後，我邀請他們憑著感覺去找到另一名夥伴形成一組，彼此聊聊，互相認識，並且介紹自己。之後，將兩人的投影片重疊，請他們找出「若有所見」的圖像，並且將它勾勒出來，有些人很快就找到了，有些人花了很長的時間，並且彼此熱切愉快地討論著，至於還未找到的成員，其他成員也會在旁加油打氣，或者幫忙一起找，「加油！加油！」，「像飯糰」，「像飛機」，「像凹洞的鐵片」，「像鴨子」等。

每個成員皆找到後，請成員分享他們所找到的物件，有一組成員小強說「我們這組發現很妙的情況，我看到是眼睛，小萱發現像香菇的樹幹」，其他成員分別發現「臉，這是眼睛」，「像是蘑菇的東西」，「水母」。

由於成員們只在小組之間彼此認識，因此我請他們回到大團體，此時成員是

兩兩一組，我邀請他們扮演彼此來介紹給大家認識，並且開放台下的人發問，co-leader 先自告奮勇地介紹她的組員說：「我叫小安，我很宅，平常上臉書 (facebook)，打球，參加團體是因為想說認識自己還滿不錯的」，其中成員小強開玩笑的問「小安你有什麼怪癖嗎？」，「有沒有穿內褲？」令 co-leader 差點招架不住只能勉強回應「應該有吧！」敷衍地帶過，小安自己也幽默地說：「小安你怎麼對自己有沒有穿內褲沒自信！」。團體在一片輕鬆、詼諧和好玩的氣氛中接替進行著。

成員們也會關心新生的適應狀況「生活感覺怎樣？」，或者男生都會被問及「有沒有女朋友？」，甚至語帶開玩笑的口氣問「喜歡的是男生還是女生？」。對於僑生大家也很好奇「為什麼會來台灣？怎麼會來台灣學韓文？」。

## (二)藉由塗鴉活動一併收集成員參與團體的動機

「塗鴉」活動讓彼此互相認識，也一併收集成員參加團體的動機，小安說：「我覺得團體可看看大家有甚麼樣的想法，探索一下自己，滿不錯的」。小萱說：「也是有親人的一些問題，所以才會想要來(調適悲傷)」，阿本說：「參加這個團體是因為對治療有興趣，就是對藝術治療方面有興趣」。由此可知成員參與團體的動機有自我探索、悲傷調適以及學習藝術治療，因此有必要跟成員澄清本方案是一個悲傷輔導的方案，希望成員將焦點放在悲傷調適上以及自我成長上。

而我很高興的是再回鍋的兩位成員都是因為覺得感覺不錯而再參加團體，小強說：「上學期有參加好幾個團體，我覺得參加團體滿好玩的，所以想繼續參加這次的團體」。小凡說：「上次就有參加過這團體，因為一些事情中途離開，很高興今天可再參加團體，上次有個抒發管道可抒發自己的悲傷，感覺很好」。

## (三)藉由集體創作故事激發成員想像，有助於潛意識的浮現與增進團體凝聚

彼此介紹結束後，我請他們帶著自己剛才找到的圖像，去找與自己圖像相呼

應的人，三人一組集體創作一個故事並且將其畫下來，兩組的故事分別是這樣的：

第一組的故事：「我們的圖的元素是像香菇的樹，然後還有蘑菇和水母，有一天蘑菇在像香菇的樹下睡覺，樹上掉下了一顆蘋果，砸到了它，它就覺得很倒楣，就拿著蘋果說「幹麻我這麼倒楣！」，於是就走到水邊想要洗蘋果吃，看到水裡有



水母，驚訝的說：「ㄟ！我不知道蘑菇會游泳」，倒楣的蘑菇就問說：「你是蘑菇嗎？我不知道蘑菇會游泳，你為什麼會游泳？」，水母就跟蘑菇說：「要不然你就跳下來試試看阿！」，然後這有點笨的蘑菇就說：「好！那我就試試看好了」，它就跑跑跑到後面，然後跳下河裡去，就是這樣！它也沒有吃到蘋果，也沒有變成會游泳的蘑菇」。

圖 4-1 2009.11.05 第一次團體的創作

另一組的故事是這樣說的：「我們的元素是兩隻眼睛加上一個臉，那個臉是個小女生的臉，女生的名字本來是小紅帽，但寫錯字變成小巾(笑)，有一天小巾走在路上的時候，被一隻很奇妙的生物瞪了一眼，不知道是什麼生物，她忽然驚嚇了一下，然後那生物也很兇，就一直看她，她發出「阿~」的聲音，它(生物)發出尖牙利嘴的說：「嗚~媽媽，我要找媽媽」，那女生也不知道為什麼就哭了」。



圖 4-2 2009.11.05 第一次團體的創作

兩組故事的內容雖然不一樣，但似乎都遇到了災難，而故事好像就停在那一

刻，也沒有再發展下去，很想問「然後呢？」，蘑菇後來怎麼了？小女生後來呢？很想知道故事的後續發展，但故事就此結束，那種感覺就像被吊起的胃口，但未能被滿足一樣。

本次團體即將結束，我將精油蠟燭移到團體中間，稍微說明今天團體活動目的，以及進行方式，並且讓成員分享今天參與團體的心得，最後我分享了「天使到人間」故事，希望藉由故事的隱喻連結失落的意涵，並藉由彼此手掌的餘溫安撫和支持彼此。

「據說很久很久以前，我們每個人都是天使，但不知道是什麼原因天使要到人間來，但要來人間之前必須把翅膀給摘除，而翅膀就是在我們肩胛骨這個位置附近，據說天使們都很想念他們的翅膀，所以每當我們思念、難過的時候，肩胛骨這的地方都會隱隱作痛」，於是我邀請成員把手心搓熱，放在彼此的背上來安撫彼此的悲傷。

我稍微讓成員們沉澱並且分享當下心情。最後，在提醒下次時間和保密的規範後結束今天的團體。

## 二、行動策略與反思

### (一) 自我袒露拉進與成員間的距離

在初探性團體時有成員表示，成員間的失落都了解，但不了解帶領者的失落，有些可惜。也因為團體次數只有八次，必須很快的進入主題，因此團體間的凝聚顯得格外重要，也必須很快建立，所以一開始我即以自我袒露自己的失落故事，試圖拉近與成員間的距離。

有了這樣的行動後，加上團體前的宣傳，給了成員一個很明確的概念，讓成員很明確地知道進入此團體就是在探討悲傷。此外也確實與成員間的距離靠近了

不少，或許有點像回饋一般，不只有我知道成員的故事，而是彼此相互交流，如此能讓成員更放心。而且第一個說的總是需要很大的勇氣，所以我先做了一個示範，也能促進成員在往後團體中自發，即使第一次團體成員並沒有說到自己的悲傷故事，但我相信這樣的安心能夠延續到往後的團體。

## (二) 點蠟燭儀式建立團體的時間架構

香氣能讓人覺得放鬆、自在，或者撫慰人心，已經在許多經驗中得到證明。因此我選擇了岩玫瑰香味的精油蠟燭，它的味道據說能撫慰悲傷者的心靈。當然，我還是尋問成員是否接受此味道？並且在團體中點蠟燭？

點蠟燭的儀式建立了一個時間架構，點起蠟燭象徵團體的開始，成員拋開日常生活中的瑣事，來到團體中準備探討自己的悲傷議題，聚焦在失落的主題上。吹熄蠟燭象徵團體的結束，讓成員知道今天團體的結束，把別人的故事留在團體中，只帶走自己的，回到日常生活中繼續打拼，有個切割作用。

## (三) 天使故事的隱喻帶出成員失落的普同感

故事有個功用，就是它可以讓聽者回到自己的故事。善用一個故事能夠帶出成員的普同感。這個團體中的每個人都是悲傷者，也都很想念已故親人，因此以天使想念它失去的翅膀，來隱喻人們失落後的心情，能讓團體成員深有同感。

阿本說：「天使的故事讓我印象深刻，因為可以讓自己沉澱，會想一些事情」(G2-本-02)。我想阿本因為這個故事而回到了自己的故事中，去面對且思索了自己的失落經驗。最後藉由肢體的接觸(當然必須經過成員的同意)，將手搓熱放在彼此的翅膀上來安撫對方，不僅給對方帶來支持的力量，使對方有被照顧的感覺外，也表達出彼此在乎、存在的證明。

## (四) 創作能讓潛意識浮現，進而增進覺察

創作有一個功能就是能夠讓潛意識浮現，進而增進覺察。三個物件，編織一個故事，何以都出現災難？成員每個人都有一個受創的故事，雖然沒有明確地表達出來，但或許在作品中能窺知一二。至於沒有結局，或許反應出成員目前的現況，成員在遭遇失落事件後至今也還尚未找到一個答案，是否意味著對未來的不明確？對於未知無法預期？

使用創作來表達有一種安全感，我可以詼諧的表達我的悲傷，我也可以使用抽象的隱喻方式表達我的悲傷。記得小強曾經分享，他說就算作品被人看見了也沒關係，因為別人也看不懂。因此以上的分析也有可能是錯誤的。或者大家在編織故事的時候，習慣以冒險故事為藍本，因此創造出遇上災難的故事，而沒有結局的結束，或許是現今時下年輕人無厘頭的表達方式。

因此分析成員的作品必須非常小心，在團體中我以問問題來取代分析成員的作品，讓成員自己說自己的作品，我則想辦法讓他說的更豐富，讓其看見更多的可能。因此我重視成員的主述，而不武斷分析，並且等待，我想如此才是尊重。

## 貳、第二次團體

### 一、團體的歷程

本次團體依據 Neimeyer 意義重建理論中的認同改變概念來設計。我邀請成員畫兩張畫，一張是失落前的自己，一張是失落後的自己，除了希望成員覺察失落前後的自己有何不同？失落了什麼外？，也希望為現今的自己作一個定位。本次團體有一位成員請假，其他四位成員分別就失落前、失落後以及會想如何修改失落後這幅畫分別說明如下：

#### (一) 小凡的故事：開放或保護、靠近或保持距離的人際拉扯

在失落前的畫，小凡表示「太陽和月亮分別代表內在和外在，失落前的太陽和月亮分別是這樣(笑臉)，外在保持笑容，內在沒有悲傷的情緒…，手是開放歡迎大家」，但在失落後「外在仍保持失落前的笑容，沒有悲傷的情緒，很平的那種，可是內在有對很多事情很執著，禁止有感情，比較雜亂，就是眼睛是開著可是看不到人。外在跟以前一樣，就笑，可是不是自己真正的心情這樣，



圖 4-3 2009.11.12 G2-小凡的創作

真正的心情鎖在內在的世界」。「以前手都是打開歡迎大家，但是受了很多傷害，我是喜歡現在這樣，就是表面上是歡迎，可是我還是有保護自己，有種很矛盾的地方，有種保護自己，但又卻…又好像不是自己，會覺得為什麼在人與人間多一層防護，可是又沒有辦法，或許在這個時代保持親密感是一種傷害」。

雖然小凡並沒有明確說明失落事件造成何種傷害，但似乎失落事件發生後，衝擊到小凡與人關係的建立，「或許在這個時代保持親密感是一種傷害」這句話道出了小凡在關係建立中的擔心，所以她必須要保護自己。

在完成修圖後，小凡表示：「說實話我喜歡失落之後的自己，因為我覺得人還是要一體兩面，因為有時候我們還是要接受別人的情感，所以還是要將自己隱藏起來(保護)，所以有時候還是要給人一個開朗表像的自己，內在的自己是睜一隻眼閉一隻眼，開心就接受，不開心就讓它去，一支手開放，擁抱大家，一支手(抱胸)不



圖 4-4 2009.11.12 G2-小凡的創作

是保護自己，是家人。我希望有點小小使壞，但沒這麼壞，就像我媽講的吧！就像批著天使外衣的惡魔，小小使壞並不是害人那種，我會對愛更有希望。我把心畫成紅色不再有禁止，但是還是有一個鎖，難免還是有傷害，希望有一天鎖被打開」。小凡談及到需要有個鎖來保護自己，但又希望能被看見內心的自己，問她說如何拿捏，她表示：「我覺得沒有拿捏得很好，讓大家覺得我沒有那麼難以接近，我沒有那麼冷酷無情，還在拿捏當中，有人覺得我會為了利益不擇手段，踩著屍體往前走，但我並沒有那麼那個」。

在小凡的陳述中可以看見對人不再那麼信任，害怕自己受到傷害，隱藏自己，但仍渴望被發現的一些矛盾與混亂的情況，透過圖畫和對話，小凡可以整理並且看見自己在人際上的信念。

## (二) 阿本的故事：即使世界已經改變，但我還有“火炬”

在失落前的畫中，阿本說：「以前我是認為我生長環境充滿愛，父母給我的愛是很多，我對社會的感覺是很平和，我畫這幅畫中間這條道路有未來，旁邊附近很安詳，風景很好，給我感覺是很親近的，周圍人事物是祥和親近的，會想要一直往前走，想要探索未來，很期待」。



圖 4-5 2009.11.12 G2-阿本的創作

而在失落後的畫中他說：「發生事情後對社會有點改觀，覺得社會不是想像中那麼平和，中間可能很多的刺吧，中間又碰到比較不好的人和比較不好的事情，就感覺東西比較尖銳。第一幅畫(失落前)比較有方向、整齊，第二幅



圖 4-6 2009.11.12 G2-阿本的創作



畫(失落後)感覺亂。開始對事情質疑，對社會懷疑，原本自己想走的道路，期待的道路，開始模糊，中間開始感到挫折，對社會的疑惑，生活環境，對社會的觀感，社會感覺比較沒有那麼平順。但是還是懷抱著希望，雖然這條路已經沒有那麼清楚了，對未來不再是期待，但是懷抱著希望，希望道路的終點有世界的平和」。

在失落事件發生前，阿本對這社會有許多美好的想像，對未來有憧憬，有目標和期待，但在失落事件發生後，發現這社會並不是那麼平和，他對社會的想像開始動搖，對於未來開始懷疑，但縱使如此，他仍是懷抱希望，希望道路的終點有世界的平和，阿本表示：「已經不可能像以前那樣，但希望找回原始的感覺」。

阿本選擇將第一張畫美好的部分剪下，覆蓋到第二張畫上，「因為之前的路已經很模糊不清，我想要把它修好，雖然無法到原本最初一樣自然，但我想把它弄好。我把原本混亂的地方遮掉一部分，就是認為那種混亂一定存在，但可以用生活或生命中比較美好的部分把他蓋住，他還是在只是把他蓋住。我還蓋了一個休息房子，一個高塔，希望走到盡頭可以到高塔上去欣賞，走過的風景也好，混亂的東西也



圖 4-7 2009.11.12 G2-阿本的創作

好，回頭看一看，希望從高處往下面看風景，還有旁邊是火炬照亮路外，避免自己掉下去，避免自己掉到混亂當中，算是一種指引，不要掉下去，這樣一步一步走到盡頭」，問他說：「現實中的火炬有可能是什麼？」他表示：「家人的溫暖，朋友老師的支持關心」。

阿本選擇用美好的事物蓋住人生中不如意的事，他強調只是蓋住，但不是不見，阿本承認事件發生的事實。從阿本的談話中，感覺阿本是擁有許多愛和資源

的人，不知是否因為如此也影響阿本能夠勇於面對挫折，儘管路已經模糊不清，他還是想把它修好；儘管失落很悲傷，他還是勇於面對，承認發生的事實；或許就如阿本畫中所說因為他擁有許多“火炬”吧！

### (三) 小強的故事：我是誰？我又為何而來？

小強在介紹他的畫時這樣說：「這兩幅畫都是從同一角度看過去，若我對這兩幅畫命名，我會取名為本質。天氣很好，當時在高中感覺很 free，我好像站在高塔看世界，對世界有美好的想法，有漂亮的湖水，茂盛的樹木，很棒的天空及太陽」。

但阿嬤過世後，「自己所在的高塔突然就被擊落，四處都冒出火焰被閃電擊中，原本燦爛的湖水失去它的味道，樹木凋零，天空沒有未來的感覺，太陽消失，世界像被火燒過，變焦土。會去想問人的本質是什麼？人是為何而來，為什麼這麼早就走？有人十幾歲就已經不在，有人七八十歲才走，有時想生命本質是什麼東西？有時有很多奇怪的想法，做很多奇怪的事，甚至有一段時間研究屍體」。

阿嬤的死亡直接衝擊了小強最根本也最重要的「存在」價值體系，生命的本質是什麼？人為何而來？我是誰？在初探團體時，小強表示他曾尋求宗教力量來探索存在的議題，而他似乎仍在探索中。

問他在失落後畫中有沒有滿意的部分或是不喜歡的部分，他表示：「滿意的是背後灰色的天空，經歷過事情，自己心情比較沉澱，不像之前天真、美好、愛幻想，比較看清楚世界的本質與一些背後想法價值，看的比較清楚，灰色是自己心情平靜，淡淡的、平靜的、灰灰的、不黑也不白淡淡看這個世界」。小強對於是否想要回到失落前的自己有些矛盾，基本上他滿意失落後自己的一些變化，但也想回到原來單純的自己，但他表示「了解一些背後的道理後，心裡很複雜，想回去單純的自己，越想回去就發現越困難，因為心裡已經跟這世界同化了，變複

雜，很矛盾」。

小強很大膽的將兩張畫剪剪貼貼，最後拼貼成一張畫。「剛剛講到自己很矛盾，因為其實兩個世界我都很喜歡，因為瞭解這個世界的本質後，喜歡過去的世界，但是人無法回到過去，所以最希望把兩個世界結合在一起，像高塔他有部分也是被打到，有部分也



圖 4-8 2009.11.12 G2-小強的創作  
是完好如初，湖水一部分乾淨，一部分像之後變的骯髒，太陽也是一部分被黑暗污染。我將畫取名為混沌，因是這世界沒有絕對的悲劇和 happy ending，所以其實把 happy ending 和悲劇結合就是混沌」。在這張修圖的部分，小強似乎不再那麼矛盾，而是很明確地知道自己要怎麼作，他保持兩張畫各一半的部分，似乎保留了部分的彈性，問他如何保持這樣的彈性，他說：「我滿喜歡小孩子的，在面對小孩子的時候可以保持過去得自己，很天真快樂活潑得跟他們在一起，可是回到人群中，長輩的世界、社會、工作和學校，就變回原本的樣子，在面對不同的人事物有不同的規則，有些允許我回到原來的樣子，有時後不允許」。

#### (四) 小萱的故事：我不想哭

最後由小萱分享，一開始小萱就表明自己會想哭，但她是一個不喜歡在眾人面前哭的女生。在失落前的畫中小萱表示：「回去外公家很快樂，充滿歡笑，很多人聚集在一起、放鬆、很多人陪、玩，一起做些什麼，以前小時候跟外公住，很快樂的地方，一起去玩，在院子裡走，外公買冰給我吃，很簡單的快樂，笑臉，很快樂，連月亮都在笑(畫中)，回到那個地方很放鬆很舒服不想離開」。



圖 4-9 2009.11.12 G2-小萱的創作

而在失落後的畫中，小萱說：「現在生活很多眼淚，莫名把老人的歌…如聽蕭煌奇(歌手)「阿嬤的話」，會哭。看見老人的畫面就會莫名掉淚，聽音樂，看電視，看外公照片也是，外公一個人，看到他很心疼，想到就會落淚，以前那個家現在空盪盪，因為男主人不在了，覺得那個地方變得好冷清好冷清喔，就回去沒有這種感覺了(第一幅畫)，很不開心。以前覺得人可以相信，笑就是笑，哭就是哭，生氣就是生氣，但我現在覺得有些親戚好像笑面虎，對人性不信任，假裝哭得很大聲，對這些人很生氣，這幅畫是有些話不知道怎麼講，對人性的懷疑，空虛，想哭」。



圖 4-10 2009.11.12 G2-小萱的創作

在失落前的畫中滿滿是小萱對外公的思念，都是一些很美好的回憶，而在失落後的畫中，除了很多的眼淚外，還有對親戚的不諒解和生氣。

「我改變的地方就是我把大部分的眼淚遮掉了，然後我不喜歡空蕩蕩的感覺，所以我把一個人的照片換成像全家福的東西，還有空蕩蕩就是那個家，大部分的人回去，然後就是可以不要那麼生氣，但也不會回到那種很和平的快樂，就是接受了這件事情的感覺，但不是原諒或是什麼的，就是還是希望一個家庭微笑快樂是最重要的，所以畫了很多笑臉、開心」，小萱用了許多小花之類的東西把眼淚都遮住，她表示：「我最想做到的是不要一直流眼淚」，她認為：「太感情豐富會影響別人，若不流淚，大家比較不會莫名其妙」。雖然過程中小萱有流眼淚，但可以看見她努力強掩著淚水，即便我們跟她說當我們喜愛的人離開是很難過的，有



圖 4-11 2009.11.12 G2-小萱的創作

時候我們沒有辦法忍受那麼多的悲傷，所以我們會流淚，也直接跟她說團體是允許哭泣的，但她仍怕影響了別人。

## 二、 主題分析

### (一) 失落前的自己：在失落前的回憶都是美好的

在失落前的這張畫中，阿本、小強和小萱分別表示：「以前我是認為我生長環境充滿愛，父母給我的愛是很多，我對社會的感覺是很平和，我畫這幅畫中間這條道路有未來，旁邊附近很安詳，風景很好，給我感覺是很親近的，周圍人事物是祥和親近的，會想要一直往前走，想要探索未來，很期待」(G2-本-09)。

「事情發生當天天氣很好，當時在高中感覺很 free，我好像站在高塔看世界，對世界有美好的想法，有漂亮的湖水，茂盛的樹木，很棒的天空及太陽」(G2-強-15)。

「回去外公家很快樂，充滿歡笑，很多人聚集在一起，放鬆，很多人陪、玩，一起做些甚麼，以前小時候跟外公住，很快樂的地方，一起去玩，在院子裡走，外公買冰給我吃，很簡單的快樂，笑臉，很快樂，連月亮都在笑(指畫中的月亮)，回到那個地方很放鬆很舒服不想離開」(G2-萱-20)。

在失落事件發生前，成員們對社會的想像、世界的假設或家的形象都是美好的。社會很平和，周遭的人事物也很親切，並且會很期待未來。世界是由漂亮的湖水、茂盛的樹木、很棒的天空和太陽所組成。家裡充滿歡笑、快樂和笑臉，是一個舒服不想離開的地方。

### (二) 失落後的自己：成員表達自我內心價值觀的衝擊

成員在失落後的自己這幅畫中呈現了許多內心價值觀的衝擊。包括表裡不一致，假設世界的破壞；對人不信任與哭泣帶來的困擾。

## 1. 表裡不一致

小凡說：「太陽和月亮代表一個外在和一個內在。失落後，就變成是內在外在兩個不同，外在仍保持失落前的笑容，沒有悲傷的情緒，很平的那種，可是內在對很多事情很執著，禁止有感情，比較雜亂，就是眼睛是開著可是看不到人」(G2-凡-03)。「外在跟以前一樣，就笑，可是不是自己真正的心情這樣，真正的心情鎖在內在的世界」(G2-凡-04)。

對小凡來說失落事件發生後，自己就變的表裡不一，外表仍是維持著笑容，但內心卻不是一樣跟著微笑，而是雜亂、對事情執著，甚至禁止有感情，把自己真正的心情給隱藏起來。

## 2. 假設世界的破壞

對阿本來說，失落事件發生後，覺得這個社會不再那麼祥和，而是有很多的荊棘，因此對自己的目標也產生懷疑。「發生事情後對社會有點改觀，覺得社會不是想像中那麼平和，中間可能很多的刺吧！中間又碰到比較不好的人和比較不好的事情，就感覺東西比較尖銳」(G2-本-10)。

「開始對事情質疑，對社會懷疑，原本自己想走的道路，期待的道路，開始模糊，中間開始感到挫折，對社會的疑惑，生活環境，對社會的觀感，社會感覺比較沒有那麼平順」(G2-本-12)。

對小強而言，失落事件發生後，「自己所在的高塔(圖畫中)突然就被擊落，四處都冒出火焰被閃電擊中，原本燦爛的湖水失去它的味道，樹木凋零，天空沒有未來的感覺，太陽消失，世界像被火燒過，變成焦土」(G2-強-16)。

小強用隱喻的方式呈現他的假設世界被毀壞的樣子，湖水不再美麗、樹木枯萎凋零、沒有未來、太陽消失，世界像被火燒過，像焦土一樣。

對小萱來說，失落事件發生後，對家的信念產生衝擊。「我以前覺得家裡是最單純的地方，不管外面怎樣，回到家應該就是這樣，後來好像不是這樣」(G2-萱-24)。

外公從生病到過世這段期間，小萱對於家中親戚們的一些作法無法諒解，直接地衝擊小萱對家的信念。

### 3. 對人不信任

小凡和小萱在發生失落事件後，對人性產生衝擊。「我喜歡人與人間的親密感，但或許在這個時代保持親密感是一種傷害」(G2-凡-08)。「以前覺得人可以相信，笑就是笑，哭就是哭，生氣就是生氣，但我現在覺得有些親戚好像笑面虎。變的對人性不信任，假裝哭得很大聲，對這些人很生氣，這幅畫是有些話不知道怎麼講，對人性的懷疑，空虛，想哭」(G2-萱-22)。

#### (三) 悲傷反應：哭泣

「之後現在生活很多眼淚，莫名把老人的歌…如聽蕭煌奇(歌手)阿嬤的話，會哭。看見老人得畫面就會莫名掉淚，聽音樂，看電視，看外公照片也是，外公一個人，看到他很心疼，想到就會落淚，以前那個家現在空盪盪，因為男主人不在了，覺得那個地方變得好冷清好冷清喔，就回去沒有這種感覺了(第一幅畫)，很不開心」(G2-萱-21)。「不喜歡生活中充滿太多眼淚了，受不了自己輕易的哭」(G2-萱-25)。

失落事件發生後的小萱很容易因為一點事情就連想到失去外公的悲傷，而引發出難以控制的情緒，而且她很受不了自己在別人面前哭泣，即便我們跟她說團體中是允許哭泣的，當我們喜愛的人離開是很難過的，有時候我們沒有辦法忍受那麼多的悲傷，所以我們會流淚。她表示：「可是也太感情豐富了一點，會有點困擾、有點害羞」，此時的她仍無法接受流眼淚這件事。她認為這樣會影響別人，

別人會覺得莫名其妙，但情緒一來又很難控制。

#### (四) 修改後：試圖協調、平衡與重整

對失落後的自己這幅畫進行修改，試圖讓成員意義重建，本次團體觀察到的意義重建有三，對失落的理解、認同改變與利益找尋。

##### 1. 對失落的理解

「阿嬤去世後想過很多東西，人為什麼而來，人的本質是什麼？人是為何而來？為什麼這麼早就走？有人十幾歲就已經不在，有人七八十歲才走，有時想生命本質是什麼東西？有時有很多奇怪的想法，做很多奇怪的事，甚至有一段時間研究屍體」(G2-強-17)。

「滿意的是背後灰色的天空，經歷過事情，自己心情比較沉澱，不像之前天真美好愛幻想，比較看清楚世界的本質與一些背後想法價值，看的比較清楚，灰色是自己心情平靜，淡淡的、平靜的、灰灰的、不黑也不白淡淡看這個世界」(G2-強-18)。

「剛剛講到自己很矛盾，因為其實兩個世界(失落前後)我都很喜歡，因為瞭解這個世界的本質後，喜歡過去的世界，但是人無法回到過去，所以最希望把兩個世界結合在一起」(G2-強-26)。

對小強而言，阿嬤過世後會去想到存在的議題，人的本質？為何而來？在經過一番探索後，自己的心情能夠較沉澱，對於這不黑不白的灰色世界，尚堪滿意。於是他將兩個世界結合在一起，成為新世界的心像，小強表示：「像高塔它有部分也是被打到，有部分也是完好如初，湖水一部分乾淨，一部分像之後變的骯髒，太陽也是一部分被黑暗污染，我將畫取名為混沌，因是這世界沒有絕對的悲劇和 happy ending，所以其實把 happy ending 和悲劇結合就是混沌」(G2-強-27)。



## 2. 認同改變

「我喜歡現在自己是…，因為，有人說這樣子(抱胸)是保護自己，這樣(敞開手臂)是開放，以前手都是打開歡迎大家，但是受了很多傷害，我是喜歡現在這樣，就是表面上是歡迎，可是我還是有保護自己」(G2-凡-05)

「說實話我喜歡失落之後的自己，因為我覺得人還是要一體兩面」(G2-凡-37)。

「我希望有點小小使壞，但沒這麼壞，就像我媽講的吧，就向批著天使外衣的惡魔，小小使壞並不是害人那種，我會對愛更有希望」(G2-凡-39)。

失落事件發生後，小凡對人不信任，於是她學會如何保護自己，所以她將失落後所產生的自我保護這部分保留，小凡描述新意義的心像為：「內在的自己是睜一隻眼閉一隻眼，開心就接受，不開心就讓它去，一支手開放，擁抱大家，一支手(抱胸)不是保護自己，是家人」(G2-凡-38)。

「我要把之前的，因為之前的路已經很模糊不清，我想要把它修好，雖然無法到原本最初一樣自然，但我想把它弄好」(G2-本-31)。「我把原本混亂的地方遮掉一部分，就是認為那種混亂一定存在，但可以用生活或生命中比較美好的部分把他蓋住，他還是在只是把他蓋住」(G2-本-32)

阿本選擇用美好的事物蓋住人生中不如意的事，他強調只是蓋住，但不是不見，阿本仍是承認事件發生的事實。

「我改變的地方就是我把大部分的眼淚遮掉了，然後我不喜歡空蕩蕩的感覺，所以我把一個人的照片換成像全家福的東西，還有空蕩蕩就是那個家，大部分的人回去，然後就是可以不要那麼生氣，但也不會回到那種很和平的快樂，就是接受了這件事情的感覺，但不是原諒或是什麼的，就是還是希望一個家庭微笑快樂是最重要的，所以畫了很多笑臉、開心」(G2-萱-35)。

小萱畫了很多自己的希望，希望不要一直流淚；希望家中充滿溫馨；希望不要那麼生氣；希望接受這件事情；希望開心…等。

### 3. 利益找尋

「雖然這條路已經沒有那麼清楚了，對未來不再是期待，但是懷抱著希望，希望道路的終點有世界的平和」(G2-本-13)。「我喜歡至少懷抱著希望，繼續往前看的動力」(G2-本-14)。「生命當中還是有些美好的部分可以把他蓋住，雖然沒有辦法完全掩蓋 但在混亂當中還是可以看見美好的地方」(G2-本-33)。

「旁邊(圖畫中)是火炬照亮路外，避免自己掉下去，避免自己掉到混亂當中，算是一種指引，火炬可能是我認為家人的關心溫暖，朋友的支持，同學老師的支持關心」(G2-本-34)。阿本在此次團體中除了發現自己的正向特質外，也發現從失落事件發生後，自己不斷地有許多人支持著。

「我現在比較會關心傷心的親人，不只爸媽、阿姨、外婆、爸爸、媽媽，說一些比較體貼的話」(G2-萱-23)。所幸小萱在失落事件發生後，並非只經驗到負向的經驗，小萱變的更體貼，更能夠表現出對親人的關心。

#### (五) 對新意義產生懷疑

一個新的價值體系的產生都需要磨合，所以會產生懷疑在所難免，因此悲傷者在這過程中有可能是處在非常混亂的狀態。如果新的意義能發揮功用，那麼就會保留，倘若新的意義無法發揮功用，那麼就需要重新建構，成員中小凡和小強都產生了這樣的矛盾。

「有種很矛盾的地方，有種保護自己，但卻又好像不是自己，會覺得為什麼在人與人間多一層防護，可是又沒有辦法」(G2-凡-06)。

「大家覺得我很冷酷，為了保護最後那片淨土，是必要的，所以很矛盾」(G2-

凡-41)。

「我覺得沒有拿捏得很好，讓大家覺得我沒有那麼難以接近，我沒有那麼冷酷無情，還在拿捏當中，有人覺得我會為了利益不擇手段，踩著屍體往前走，但我並沒有那麼那個」(G2-凡-42)。

「了解一些背後的道理後，心裡很複雜，想回去單純的自己，越想回去就發現越困難，因為心裡已經跟這世界同化了，變複雜，很矛盾」(G2-強-19)。

對小凡來說，她很喜歡人與人間的親密感，但她認為在現今社會保持親密感會是一種傷害，於是她需要保護自己，維持一個距離，但這對她來說很矛盾，想靠近又不敢靠近的矛盾。而小強想回去原來的自己，卻又發現回不去，反而發現被世界給同化了，這樣的拉扯很複雜，也很矛盾。

失落事件的發生衝擊了成員對世界的假設、人性的信任和家庭的形像…等，大部分的人都產生矛盾和懷疑，但卻也從中獲得學習，學會如何保護自己，更看清楚這個世界，變的更體貼，更能同理悲傷者的心情，從中也發現個人資源在悲傷調適之路上也是一個很大的影響因素。

### 三、 行動策略與反思

#### (一) 了解自己的方式是由自身許多的價值觀和與他人協調下所建立

本次活動的目的是希望成員能在失落事件發生後重新為自己做一個定位，因此指導語為畫下失落前後的自己，在小凡的畫中呈現的是人際上價值觀的改變；阿本畫的是對社會的觀感；小萱則是家的期望。由成員的圖畫中得知成員了解自己的方式是由自身許多的價值觀和與他人協調下所建立。

因此在做悲傷輔導時須要了解失落個人化的重要性外，也必須了解一個人與家庭、社會和文化脈絡之連結。

## (二) 同時事件影響著悲傷調適，友善的環境可以促進悲傷調適

外公的過世讓小萱難過不已外，對親友的不諒解亦影響著小萱的悲傷調適。阿本說：「中間又碰到比較不好的人和比較不好的事情，就感覺東西比較尖銳」。小凡被朋友誤解，讓她對所建構的新意義有所懷疑。在在顯示失落事件發生後，如果又遇到一些不如意的事情，將會猶如雪上加霜，讓哀悼更加受挫與困難。而擁有他人支持的阿本，相對上在團體中呈現的悲傷反應較少。

## (三) 混亂有其功能在：成員都沒有回到完好如初的過去，反而接納失落事件發生的事實

Neimeyer(2000)說失落事件發生的那一刻，改變就已經發生了，而且再也回不去了。成員似乎都很明白這個道理，因此在修改的過程中，沒有一個人修改成與失落前的圖畫一模一樣，雖然阿本將失落前畫中美好的部分覆蓋在失落後這張畫上，小強將失落前後的畫合併，但也都保留了失落後這張畫的一部分。

對小凡來說，失落後她學習到自我保護；對小強和阿本來說，認知到這世界上不單單只有美好，或許可能也有醜陋的部分；對小萱來說，接受外公過世的事實，她知道外公不可能在活過來了，那麼如何在既定事實下，她可以期待這個家變成什麼樣子？因此因失落而產生的混亂似乎有其功能在，有人學習到保護自己的重要性；有人對世界的想像更多元、更彈性；有人可以重新調整對家的期待。

## (四) 修改圖畫比改變現實生活容易，如此帶來希望、目標，和掌控感

失落過後所造成的混亂，通常都因為「失控」，假設世界的破壞，讓自己沒了架構，因此失控；或者產生矛盾與拉扯，因此失控；關係硬生生地被中斷，自己卻無能為力，因此失控；無法避免死亡所帶來的失落，因此失控。失控會讓人徬徨，不知道自己可以期待些什麼？自己能做些什麼？

藉由對圖畫的修改，成員可以架構自己的希望，或者未來的藍圖，這比在現

實生活中實際實踐要容易許多，雖然還只是希望，但成員至少可以探索自己想要的是什麼？從複雜矛盾中理出頭緒，從混亂中建構出架構，如此較有掌控感。

**(五) 害怕再次受傷，所以學會自我保護，但是該如何拿捏，過度自我保護反而跟人群疏離，或者被人誤解，但是不自我保護，又難免遭遇關係的結束，而感覺受傷**

悲傷者容易給人距離感？悲傷者容易有孤獨感？悲傷者內心的經歷是什麼？旁人似乎很難了解悲傷者而給予協助，其中原因或許由小凡的故事中可以了解。

死亡常是出於非自願的、無法控制的，且是不可逆的。因此當所愛的人死亡時，常常帶給還在世的人非常大的失落，有些人恐懼這樣的失落，害怕再次失去，因此避免關係的失落再次發生，那就是避免與人建立關係，於是漸漸地離人群越來越遠，當然無可避免地也就越來越孤單。

故事中的小凡在失落發生後，學會自我保護，不再是放開雙手迎接大家，而是將雙手將自己環抱。但她似乎也覺察與人接觸的重要性，因此也嘗試去調整，一隻手開放，一隻手將自己環抱，只是尚未調整好，過程中也遭遇挫折，而這或許都是過程中的一部分。而此刻我想到了林俊傑的「心牆」，送給小凡。

作詞：姚若龍 作曲：林俊傑 編曲：洪信傑

一個人 眺望碧海和藍天  
在心裡面 那抹灰就淡一些  
海豚從眼前飛越  
我看見了 最陽光的笑臉  
好時光都該被寶貝 因為有限  
我學著不去擔心得太遠  
不計畫太多反而能勇敢冒險

豐富地過每一天 快樂地看每一天

Wooh～第一次遇見陰天遮住你側臉

有什麼故事好想了解

我感覺我懂你的特別

你的心有一道牆

但我發現一扇窗

偶爾透出一絲暖暖的微光

就算你有一道牆

我的愛會攀上窗台盛放

打開窗你會看到悲傷融化

#### (六) 學會彈性前的產物“矛盾”

彈性與矛盾的差別在於彈性為知其然所以為之，而矛盾則是還不是很明確的狀態。故事中的小凡和小強都面臨到這樣的狀況，這也常是失落後出現的狀態——矛盾、混亂，有時候彈性與矛盾也僅僅是一線之隔。

### 參、第三次團體

#### 一、團體的歷程

本次團體進行賴念華所發展之畫說悲傷活動，藉由團體活動讓成員敘說對失落事件的圖像，藉此了解失落事件在成員身上產生何種影響？也讓成員藉此活動能有個抒發的管道。最後，藉由智慧老人的畫(話)，讓成員想像有天若是遇到一位無所不知、無所不能的長者，自己會求助他什麼問題？再獲得了這些知識後，會是一個怎樣的圖像？希望讓成員有些覺察，為自己尋找出解決問題的辦法，並且建構出自己的知識體系。由於本次團體有 2 位成員臨時請假，故只有 3 位成員參與。

活動一開始，我們先藉由塗鴉來進行暖身，慣用手的塗鴉、非慣用手的塗鴉，線條的繪畫—高興的線條、生氣的線條…等；圖形—悲傷的圖形、家人難過的圖形…等。藉此讓成員沉澱剛進團體的心情，也刺激成員左右腦的活動，激發創意，為我們主活動作預備。接著，我邀請成員將失落事件的圖像給畫下來。

### (一) 小安的故事：keep walking 不斷去經驗，這就是人生

小安說畫面中：「灰色的部分是悲傷，藍色是代表我自己的狀況，那時候我以一個很冷靜的方式看這個事情，當下是很 Shock，只是我是以冷靜的方式看事情，但是有時候會超出去，超出去的時候我會很難過哭泣」。小安的爸爸是一年多前去世的，



死於一場偶發的意外，「因為開計程車跟他起爭執被對方刺死」，對於父親非預期的死亡，他說：「很驚訝，雖然我爸媽已經離婚，我爸爸才在前幾天跟我才吃過飯，當下覺得怎麼會發生這種事情。那時候還在補習，父親過世後兩天馬上去補習班，那時候當下的感覺，其實我很难說的出來，可能是太突然了，我沒有辦法說是難過還是什麼，只是覺得怎麼可能」。

圖 4-12 2009.11.19 G3-小安的創作

太突然的意外，讓小安無法相信，也分不清當時是什麼樣的情緒，而考試的壓力強迫著小安要馬上步入生活常軌。

「那時候我正在考研究所，對自己的目標是覺得一定要考上，爸爸去世是很突然，因為這件事情讓我更有動力去考試。也是因為要考研究所，所以我只能用冷靜的態度把它(失落事件)丟在一邊，一邊面對它，一邊要有活力，因為要念書，因為我要考試。黃色是有成長，因為在這過程我成長很多」，問小安說這過程中的成長是什麼？小安回答：「我覺得爸爸去世對我等於說現在是我當家了，等於說我強迫自己從一個男孩成為一個男人，我覺得這方面有這種感覺，心境變得比

較成熟，是一種強迫長大的感覺。

在這過程中小安覺得自己還是有收穫的，這個收穫是變的比較成熟，雖然說是以一種強迫接受的方式。

在悲傷調適的過程中，小安有信仰一路陪伴，紫色是小安的信仰「基督教」，小安表示：「葬禮的儀式是基督教的儀式，然後有請牧師，為我們作禱告，我覺得算是一個支持吧！可能就是給我一個知道說爸爸已經過世了，給我一些引導的方向，現在爸爸走了，算是陪著我」。在這過程中，有宗教的支持陪伴，並且給予引導的方向，讓小安面對悲傷不至於迷失了方向。

小安看見爸爸生前的環境，非常替爸爸感到不捨，在幫爸爸整理遺物的時候，也讓小安懷念起過去，「那時爸爸一個人住一間小房子，幫他收房間時，去他的房子，聞到爸爸的味道感到很難過，因為那個地方很小，不舒服的環境，想到爸爸在裡面住，看以前的東西，那時候一進去他房間，我就…一邊收東西一邊掉眼淚，還是有很多時候想到他是很難過不捨，想到他以前很多事情」。

「爸爸的去世對我而言，有時候你會覺得其實這樣子未必是個壞事，因為他過得不是很好，所以我覺得未必是個壞事。我覺得我之前跟他的關係沒有那麼熟，在他快過世的那陣子、那一年才變的...就是說去談了一些心裡的事情，比較認識我爸爸，結果他就走了」。

爸爸生前過的生活並不好，所以小安認為或許死亡也是一種解脫。而小安最大的遺憾就是好不容易跟爸爸較為親近了，但卻來不及向爸爸說些甚麼，爸爸就過世了。



在智慧老人這幅圖畫中，小安說：「老人會跟我說當失落事件發生，太陽還是會出來，還是一樣會有黑夜，地球還是在轉，我們還是會遇到很多人，還是一樣的生活。他說這是一條生命，你就是不停地往前走，往前走，像失落事件還是會有，走一段時間後，失落在某一段時間還是會想到，再走，走一段，覺得很累可以休息，失落有時



圖 4-13 2009.11.19 G3-小安的創作

候也許會竄出來，那感覺可能會很強烈，但還是會在，我們再走再走，當走一階段的時候，那失落會變得越來越小，我們可能會想到對失落的回憶，對我們的影響，失落的感覺會越小，但還是在，一直走，慢慢變小，走到生命盡頭，失落永遠會在，但是是一個小點，他就是告訴我不斷去經驗，這就是人生」。

小安是一個很理性的人，他可以很冷靜的敘說這些事情，雖然如此還是能從他的言談中感受到他對父親的思念與不捨，我相信他對父親的死是很難過的，而能走到今天的地步，我相信他也一定花了很大的力氣和努力。在這過程中，他相信父親的死不一定是好的，至少脫離了艱困的環境，再加上宗教的支持和引導，以及小安自己正向的人格力量，小安逐漸調適悲傷中。在這過程中，小安變的比較成熟了，雖然是被強迫地成長，但小安能以正面態度看待，我覺得就是非常難能可貴的，就如小安所說失落一輩子都會在，他似乎已經準備好這輩子與失落共處了。

## (二) 小萱的故事：小萱的情緒出口「順其自然」

小萱指著畫面上的一角說：「這是外公過世的感覺，因為他是生病過世，我最後一次看到他的時候，他是長這樣子(畫中)，我



圖 4-14 2009.11.19 G3-小萱的創作

看到他時很瘦弱，該腫的地方凹下去，不該腫的地方腫起來，身體插管子。其實他過世的隔天，我就會回到山下看他，但是因為考的是 XX 大學，考完接到媽媽電話說他已經走了，我再去看他時，說我考完試再來陪你，照顧他之類的。我畫閃電就是代表，天阿！晴天霹靂的消息。爸媽去處理，所以我在家裡掉眼淚，很多眼淚在這邊(畫中)。這畫對我來說就不是一個真實存在的人，很多東西就已經被埋葬，很多事情都不能做了，都被邪惡的天使帶走了。天啊，呼，講完了」，小萱說完時有總算鬆了一口氣的感覺，小萱表示每次說每次都會哭，一哭就無法說下去，因為不想影響別人，所以不喜歡哭泣，小萱邊哭邊說完這個故事，可以看的出來她努力壓抑著。

請她多說一點平常與外公的互動，她表示：「小時候給外公外婆帶，我以為爸媽不要我，是最親的人(外公)。有時候外公來我們家就會很開心，就會跟他講一些心裡面的事情，會跟他抱怨媽媽，就好像是跟他同盟，就感覺從小就牽起來的心。可是他生病後就都沒有了，他也沒有力氣來台北玩，就看著他，常常進出醫院，看他在病床上，就會覺得以前一直在讀書，都沒有機會...畢業終於可以回去的時候，可是這個線就斷了」。

小萱在表達與外公的互動時，臉上滿是開心，幸福洋溢的表情，但說到外公生病過世時，就顯得有很深的惆悵、心疼和遺憾。

甚至小萱生氣親戚們因為外公生病而將他送去安臨病房，她表示感覺很像放棄外公，對於如此作法很生氣。「看到他就會很難過，我就覺得他被害死才變這樣，因為他生病，癌症，他也還希望陪我們再久一點，可是我舅舅就覺得要請人照顧，覺得麻煩，他就送他去安寧病房，就簽放棄急救」。問她有什麼話想對外公說，她表示還想和外公一起做很多事情，也想問外公為什麼沒等她，但都已經沒有機會了。

在智慧老人這幅圖畫中，小萱說：「對我來說智慧老人像一大面鏡子，他也可以通往任何地方，這就是一道梯子(畫中)，他可以引導我們到不同的層次去，可能路上會有一些收穫，或者好不容易爬到上面卻發現很多東西要去選擇，選擇你要相信，選擇你要去做的，也可能選擇到一些是好的或不好的，但這東西不能預期，但因為他已經給你一條路走了，所以你選擇就要負責，因為他已經給了一條很好的路，所以我覺得不管作何選擇，看他的風景應該也是會不錯的」。



圖 4-15 2009.11.19 G3-小萱的創作

雖然如此，小萱仍然很想問智慧老人，「什麼可以治好外公？」，「外公過世之後如何面對留下來的情緒？」，小萱很想挽回外公的生命，而且她也知道該如何處理外公過世後所產生的悲傷情緒，我試圖讓她再想想智慧老人會如何回答這些問題，最後她說：「順其自然」。

雖然「順其自然」是很勉為其難所擠出的答案，但對小萱來說或許也是最佳答案。

小萱是給外公帶大的孩子，與外公有著非常濃厚的情感，外公過世後讓小萱非常難過，常常以淚洗面，但小萱怕這突如其來的淚水帶給別人困擾，因此她不喜歡哭泣，努力壓抑著。此外，對親戚們的不諒解，也讓這段歷程更加痛苦。與智慧老人的相遇，小萱認為這段路程就像往上爬的梯子，通往不同的層次，沿途有不同的風景，會看到什麼、會遇到什麼無法預期，但她相信就是面對與選擇，而「順其自然」是這悲傷調適旅程中小萱目前所想到的出口，通過後的風景是甚麼不知道，或許是好的，或許是不好的，看看這沿途的風景也不錯。

### (三) 小強的故事：生命是一種奇蹟，死亡也是一種奇蹟

沒見到阿嬤最後一面的小強如此說：

「高二的時候，我家在阿嬤家附近，她是每天來叫我起床，過世前半年沒有來叫我，因為她開始中風，說話吃力須要請看護。她走前的時候我人還在學校，就接到通知說父母要我趕快回去，他說我舅舅會

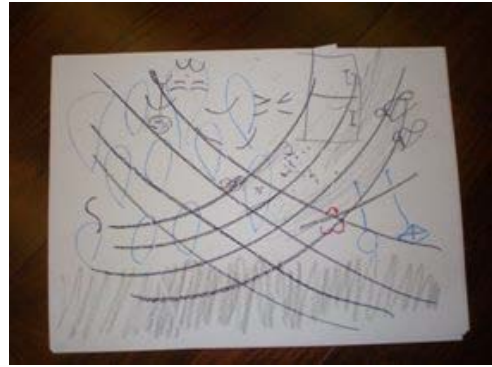


圖 4-16 2009.11.19 G3-小強的創作

來接我，舅舅到的時候才說我阿嬤過世。我當時我不能諒解的是，我阿嬤在家裡過世，可是她之前在加護病房，中國人希望自己親人在家裡過世，所以阿嬤是從加護病房插管，因為他有氣切手術送回家裡，到家裡醫生才將管拔掉，感覺好像醫生親手把阿嬤殺了。就覺得醫生怎麼會作這麼殘忍的事情，不諒解父母怎麼會同意這件事，把我阿嬤送來家裡，好像是大家在家裡看醫生把她殺了」。

風箏斷了線，心被切開了，希望天空能為我下場雨，小強如此說：「阿公也是，但是我還小，我跟阿嬤的牽絆比較深，我是阿嬤帶大的，小六才跟父母住在一起，而且以前都是阿嬤親手做飯給我吃，雖然炒飯那時鹽巴醬油加很多，不過我還滿喜歡吃的，很懷念。好像風箏斷了線，心被切開了，還蠻痛的。可是當時不知道為什麼很想哭卻哭不出來，當時最希望天空趕快下雨，自己哭不出來，希望天空代替我哭」。

「這裡有個冰箱(畫中)，我阿嬤拔管後屍體放在我阿嬤家五天，就有一個冰箱過來，葬儀社的人就把她放進去，那時覺得阿嬤放在裡面怪怪的，離我們這麼近。一開始她的臉有點瘦，後來慢慢變胖，不知道為什麼當時很心疼，覺得臉越來越白，結了霜，覺得為什麼要那麼痛苦，她死後還要把她放在冰櫃裡面，當時覺得不捨。當時心情複雜、慌亂，做甚麼事情都不對。摸摸阿嬤的臉不被允許，想靠近看阿嬤被阻止，當時心裡很亂，自己想做的事也做不到，又不能做平常作的事」。

小強語重心長地繼續說著：「因為我是住宿型的高中，阿嬤住加護病房時後完全沒有時間照顧她，因為禮拜六也要上課，禮拜六晚上回家，禮拜日回去，也當時恨自己沉迷線上遊戲，沒有照顧阿嬤。只記得她進醫院後我只見她四次，兩次在普通病房，一次在加護病房，最後一次是插管的時候，當時覺得很難過」。

在與智慧老人對“畫(話)”中，小強指著畫面說：「他就像是一扇門，通往一個很漂亮世界的門，沒有高樓大廈，有一片草原，爽朗天氣，每個人都開心的笑，手牽手在一起，像天線寶寶，這一扇門是很有生機的門，通往生機的一扇門」，而



圖 4-17 2009.11.19 G3-小強的創作

問小強這對悲傷的幫助是什麼？他說：「我想問他(智慧老人)有沒有死而復生的醫術或法術，但我突然想到一個事情，若生命是一種奇蹟，死亡也是一種奇蹟，如果人一直活著對地球是負擔，人不斷增加，到後面是不是就新生兒出生沒有喜悅，因為人口會受到限制，所以我沒有問他這個問題，所以想問如何活著會更好」，小安附和他說：「我覺得死亡是很重要的，沒有死亡我們也不會發現存在的價值」。看來小強和小安對死亡有相同的看法。

小強在說這些事的時候，你看不出他有多悲傷，但他卻是在說著極盡悲慟的事，對阿嬤的思念、心被切開的傷痛、對拔管的不諒解、看見阿嬤遺體的心疼與不捨、無所適從的不允許、甚至對自己的悔恨。即使再難過悲傷的事情，也不會讓你從小強的臉上看見一些哀容，甚至在敘說這些事的時候，還幽默的開玩笑一下，記得他在初探性團體說過，即使再悲傷難過，還是要笑笑的走下去。

在智慧老人這幅畫中，他開啓了另一個世界觀「死亡也是種奇蹟」，有死亡新生兒才有喜悅，他賦予了死亡另一種意義，因此他不再探索如何死而復生，而是如何活的更好。

## 二、 主題分析

### (一) 悲傷反應

成員在失落事件的圖像中所呈現的一大主題就是悲傷反應。成員在失落後所呈現的悲傷反應有情緒層面：難過、震驚、心疼與不捨、生氣、自責與愧疚、遺憾和無法分辨的情緒；認知層面：冷靜、無法相信、無法諒解和無所適從；行為層面：觸景傷情和哭泣。

#### 1. 情緒層面

##### (1) 難過

小安表示當情緒超過自己的掌控時，會難過哭泣。「但是有時候會超出去，超出去的時候我會很難過哭泣」(G3-安-04)。

##### (2) 震驚

小安爸爸的死亡發生的很突然，在爭執中無預警地遭刺死，是一個非預期的死亡，毫無預備，所以小安很驚訝。「我爸爸是意外，因為開計程車跟他人起爭執被對方刺死，對整個事件很驚訝」(G3-安-11)。

「我畫閃電就是代表，天阿！晴天霹靂的消息」(G3-萱-21)。小萱從小是外公帶大的孩子，與外公有很深厚的情感依附，回想起與外公的過往，小萱臉上洋溢著幸福。不過外公過世後，對小萱打擊很大。對小萱來說外公過世的消息猶如晴天霹靂的消息。

##### (3) 心疼與不捨

在畫中，小萱畫出外公在病床上的樣子，「因為他是生病過世，我最後一次看到他的時候，他是長這樣子(畫中)，我看到他時很瘦弱，該腫的地方凹下去，

不該腫的地方腫起來，身體插管子」(G3-萱-19)。外公生病躺在病床上，瘦弱受苦的樣子讓小萱在回憶起這段時感到很心疼。

「一開始她的臉有點瘦，後來慢慢變胖，不知道為什麼當時很心疼，覺得臉越來越白，結了霜，覺得為什麼要那麼痛苦，她死後還要把她放在冰櫃裡面，當時覺得不捨」(G3-強-41)。

阿嬤過世後，遺體被送回家，並且放在冰櫃裡，小強見阿嬤的臉慢慢水腫變胖，且漸漸結了霜，看了著實心疼，當時的小強不懂為何死後還要受這種苦。

#### (4) 生氣

「這畫對我來說就不是一個真實存在的人，很多東西就已經被埋葬，很多事情都不能做了，都被邪惡的天使帶走了」(G3-萱-23)。「看到他(外公)就會很難過，我就覺得他被害死才變這樣，因為他生病，癌症，他也還希望陪我們再久一點，可是我舅舅就覺得要請人照顧，覺得麻煩，他就送他去安臨病房，就簽放棄急救」(G3-萱-28)。

小萱的生氣來自兩部分，一個來自於命運的捉弄，原本期待與外公的約定，要做的事情，因為死亡而剝奪了所有的一切。一個來自小萱認為外公是被害死的，因為小萱認為外公會希望能夠陪家人久一點，但舅舅將外公送進了安臨病房，似乎阻斷了外公能夠多陪陪家人的心願，而且還簽了放棄急救的申明，讓小萱很生氣和無法諒解。

#### (5) 自責與愧疚

「因為我沒有見到阿嬤最後一面，然後我很對她過意不去」(G3-強-32)。「因為我是住宿型的高中，阿嬤住加護病房時後完全沒有時間照顧她，因為禮拜六也要上課，禮拜六晚上回家，禮拜日回去，也當時恨自己沉迷線上遊戲，沒有照顧阿嬤」(G3-強-43)。「只記得她進醫院後我只見他四次，兩次在普通病房，一次

在加護病房，最後一次是插管的時候，當時覺得很難過」(G3-強-44)。

小強在阿嬤過世後產生自責，對於自己沒辦法多陪阿嬤感到抱歉，對於自己沉迷線上遊戲感到後悔，甚至最後一面也沒見到感到愧疚。

#### (6) 遺憾

「我覺得我之前跟他(爸爸)的關係沒有那麼熟，在他快過世的那陣子、那一年才變的...就是說去談了一些心裡的事情，比較認識我爸爸，結果他就走了」(G3-安-17)。

小安最大的遺憾就是好不容易跟爸爸較為親近了，但卻來不及向爸爸說些甚麼，爸爸就過世了。

「其實他過世的隔天，我就會回到山下看他，但是因為是考 XX 大學，考完接到媽媽電話說他已經走了，我再去看他時，說我考完試再來陪你，照顧他之類的」(G3-萱-20)。「可是他生病後就都沒有了，他也沒有力氣來台北玩，就看著他常常進出醫院，看他在病床上，就會覺得以前一直在讀書，都沒有機會...畢業終於可以回去的時候，可是這個線就斷了」(G3-萱-26)。「現在我唯一能講得出來是想問說你(外公)為什麼沒有等我(來不及見最後一面)」(G3-萱-29)。

小萱有一個很大的遺憾是沒能見到外公最後一面以及陪伴在外公身旁。平常在念書的小萱，因為課業的關係無法常常陪外公，原本打算畢業後就能多陪陪外公，但外公就已經過世了，就連最後一面的機會也因為要考試沒來的及見到。

#### (7) 無法分辨的情緒

「這裡有個冰箱，我阿嬤拔管後屍體放在我阿嬤家五天，就有一個冰箱過來，葬儀社的人就把她放進去，那時覺得阿嬤放在裡面怪怪的，離我們這麼近」(G3-強-40)。



對小強而言，看見家人把阿嬤的遺體放進冰櫃裡，總有說不出來的奇怪，但又不知道是什麼樣的情緒。

## 2. 認知層面

### (1) 冷靜

「那時候我以一個很冷靜的方式看這個事情，當下是很 Shark，只是我是以冷靜的方式看事情」(G3-安-03)。「也是因為要考研究所，所以我只能用冷靜的態度把它(失落事件)丟在一邊，一邊面對它，一邊要有活力，因為要念書，因為我要考試」(G3-安-07)。「當時整個心思放在考試，當下我只能把它壓住，因為那時候我只能壓住它完成現階段的事情」(G3-安-13)。

考試影響悲傷情緒的抒發。在爸爸過世的同時，小安正在準備研究所考試，因此小安選擇以冷靜的方式面對爸爸的死亡，把過大的情緒給壓抑下來，將心思放在考試上。

### (2) 無法相信

「可能在考試的時候，那時候還在補習，父親過世後兩天馬上去補習班，那時候當下的感覺，其實我很難說的出來，可能是太突然了，我沒有辦法說是難過還是什麼，只是覺得怎麼可能」(G3-安-10)。「雖然我爸媽已經離婚，但我爸爸才在前幾天跟我吃過飯，當下覺得怎麼會發生這種事情」(G3-安-12)。「那時候看到他(遺體)，覺得他是一個很親近的人，怎麼會沒有生命的躺在那裏」(G3-安-31)。

小安在失落事件發生後產生了很多情緒，很複雜，而有一個情緒是無法相向，一個很親近的人竟然毫無生命地躺在那邊。

### (3) 無法諒解

「我當時我不能諒解的是，我阿嬤在家裡過世，可是她之前在加護病房，中

國人希望自己親人在家裡過世，所以阿嬤是從加護病房插管，因為他有氣切手術送回家裡，到家裡醫生才將管拔掉，感覺好像醫生親手把阿嬤殺了」(G3-強-35)。

「就覺得醫生怎麼會作這麼殘忍的事情，不諒解父母怎麼會同意這件事，把我阿嬤送來家裡，好像是大家在家裡看醫生把她殺了」(G3-強-36)。

在外地死亡不能回家的觀念一向存在於中國人的民間習俗中，因此可以看到許多家屬急著將病危中或臨終的家人由醫院送回家，甚至在家拔管。小強目睹這一切，很無法諒解與認同這樣的習俗，他覺得這樣很像醫生親手把阿嬤殺了，甚至像是大家眼睜睜地默許醫生做這件事。

#### (4) 無所適從

「當時心情複雜、慌亂，做甚麼事情都不對，摸摸阿嬤的臉不被允許，想靠近看阿嬤被阻止，當時心裡很亂，自己想做的事也做不到，又不能做平常作的事」(G3-強-46)。

阿嬤過世後，遺體放在家中，小強想要過去看看阿嬤或摸摸阿嬤，就會被阻止，而且在治喪的家庭都會呈現嚴肅、悲傷的氣氛，小強也能感受這樣的氛圍，因此也會感到比較拘謹，許多平常能做的事情無形中被規範不能作，甚至直接被禁止，小強想做的事不能作，平常的事也無法作，因此感到無所適從。

### 3. 行為層面

#### (1) 觸景傷情

「直到去幫他收房間，去他的房子，聞到爸爸的味道感到很難過，因為那個地方很小，不舒服的環境，想到爸爸在裡面住，看以前的東西，那時候一進去他房間我就一邊收東西一邊掉眼淚」(G3-安-15)。

氣味連結了記憶，景色喚起了思念，看著爸爸的生活環境，才發現原來爸爸

過的這麼的不好，一邊心疼爸爸的處境，一邊隨著遺物的整理也開始思念起與爸爸的曾經。

## (2) 哭泣

小萱認為眼淚對自己的意義是「很一種沒辦法的感情，很深的失落」(G3-萱-27)。相較於小安和小強不明白自己為何哭不出來，小萱最受不了就是自己的哭泣。「這個是我覺得是那個外公，嗯... 為什麼每次講就想要哭」(G3-萱-18)。「爸媽去處理，所以我在家裡掉眼淚，很多眼淚在這邊」(G3-萱-22)。

## (二) 意義重建

### 1. 利益找尋

「那時候我正在考研究所，對自己的目標是覺得一定要考上，爸爸去世是很突然，因為這件事情讓我更有動力去考試」(G3-安-06)。「我覺得爸爸去世對我等於說現在是我當家了，等於說我強迫自己從一個男孩成為一個男人，我覺得這方面有這種感覺，心境變得比較成熟，是一種強迫長大的感覺」(G3-安-08)。「爸爸的去逝對我而言，有時候你會覺得其實這樣子未必是個壞事，因為他過的不是很好，所以我覺得未必是個壞事」(G3-安-16)。

在利益找尋上，失落事件的發生讓小安更有動力去考試，想考上研究所讓過世的爸爸覺得驕傲。而爸爸的過世也讓小安扛起了責任，覺得自己變得更成熟。因為爸爸生前過的並不好，所以父親的死亡對小安來說並不一定是壞事，小安試圖從失落中尋找對父親的益處。

### 2. 對失落的理解

對於死亡，小安能給予正面的意義去看待。「我覺得死亡是很重要的，沒有死亡我們也不會發現存在的價值」(G3-安-52)。

「老人(智慧老人)會跟我說當失落事件發生，太陽還是會出來，還是一樣會有黑夜，地球還是在轉，我們還是會遇到很多人，還是一樣的生活」(G3-安-57)。

「他(智慧老人)說這是一條生命，你就是不停地往前走，往前走，像失落事件還是會有，走一段時間後，失落在某一段時間還是會想到，再走，走一段，覺得很累可以休息，失落有時候也許會竄出來，那感覺可能會很強烈，但還是會在，我們再走再走，當走一階段的時候，那失落會變得越來越小，我們可能會想到對失落的回憶，對我們的影響，失落的感覺會越小，但還是在，一直走，慢慢變小，走到生命盡頭，失落永遠會在，但是一個小點，他就是告訴我不斷去經驗，這就是人生」(G3-安-58)。

小安從智慧老人這個活動體悟到即使自己遭遇了失落事件，這世界也不會因為他而停下，或者有什麼樣的改變，所以就是不停地走下去。小安認為就是不停經驗，雖然失落的感覺在途中仍會竄出來，但會越來越小，而成為一個記號，我們一生都得與它共處。

「我想問他(智慧老人)有沒有死而復生的醫術或法術，但我突然想到一個事情，若生命是一種奇蹟，死亡也是一種奇蹟，如果人一直活著對地球是負擔，人不斷增加，到後面是不是就新生兒出生沒有喜悅，因為人口會受到限制，所以我沒有問他這個問題，所以想問如何活著會更好」(G3-強-51)。

小強在問智慧老人問題時，產生對死亡的領悟，生命是一種奇蹟，死亡也是，有死亡才有新生的喜悅。

小強回饋小萱說：「聽到妳說阿公活在妳的記憶裡面，我記得以前有人告訴我，當沒有人記得他的時候，那一個人才算是真正離開，要不然他會活在每一個人的心裡」(G3-強-56)。

對小強而言，只要所愛的人還在自己的記憶中，那麼他就不算離開。

「對我來說智慧老人像一大面鏡子，他也可以通往任何地方，這就是一道梯子(畫中)，他可以引導我們到不同的層次去，可能路上會有一些收獲，或者好不容易爬到上面卻發現很多東西要去選擇，選擇你要相信，選擇你要去做的，也可能選擇到一些是好的或不好的，但這東西不能預期，但因為他已經給你一條路走了，所以你選擇就要負責，因為他已經給了一條很好的路，所以我覺得不管作何選擇，看他的風景應該也是會不錯的」(G3-萱-53)。選擇與負責是小萱對於失落或者人生的解讀，人生必須不斷地選擇，但無法預期選擇的結果，只有為自己的選擇負責，縱使如此，這樣的經歷也是不錯的。

「一開始我也想要問他什麼可以治好外公，我沒有想到死亡是地球負擔這件事，只一心想他要他好而已，在失落事件後，我會想知道如何面對外公過世之後...如何面對他死後在我心裡留下來的情緒、悲傷和生氣...等等」(G3-萱-54)。

「就順其自然吧」(G3-萱-55)。小強和小萱都希望自己死去的親人能夠活過來，或者是否有什麼特效藥或者神奇醫術可以醫治自己的親人，雖然這是心中最大的期望，但最後他們都放棄了這個問題。也許可以說他們接受了死亡的事實，也許他們發現活在當下、過好自己的生活才是最重要的。

### (三) 男性化悲傷

小安和小強對於在悲傷過程中，對哭不出來都深有體會。「之前姑姑、媽媽、阿姨在的時候，那時候我幾乎是沒有掉什麼眼淚的，因為我不知道怎麼講，我情緒沒辦法出來」(G3-安-14)。「對當下哭不出來的感受蠻能...，當下的情緒不知道說不出來，可能...，我到現在還無法解釋，不知道當下為什麼大家都在哭，但不會想要哭，只會看著，腦子不知道是不是一片白，完全不知道什麼狀況」(G3-安-48)。

「可是當時不知道為什麼很想哭卻哭不出來，當時最希望天空趕快下雨(畫

中的雨水)，自己哭不出來希望天空代替我哭」(G3-強-39)。小安和小強對於自己哭不出來都不曉得原因，感到很困惑，甚至希望下雨來代替自己的眼淚。

對哭不出來的解讀，小強表示「當時哭不出來，可能是小時候沒有什麼感情，比較封閉，較少跟朋友玩」(G3-強-42)。「我是有想過可能是一些長輩和父母說男生比較壓抑情緒，比較不能把不好的情緒表現出來，因為在小時候表現那些情緒會被罵或被打...等等，就變習慣性」(G3-強-49)。

小強試著去解釋自己哭不出來的原因，似乎與性別有關係，或者是小時後情感較封閉，較少與朋友玩有關。

### 三、 行動策略與反思

#### (一) 本次行動策略的效果：增進自我了解與規劃行動願景

本次活動可以讓成員看見失落發生當下自己，並且藉由智慧老人的話(畫)覺察自己問題的解決方法，或規畫行動目標。在本次活動中出現的情緒層面的悲傷反應有難過、震驚、心疼與不捨、生氣、自責與愧疚、遺憾和無法分辨的情緒；認知層面的有冷靜、無法相信、無法諒解和無所適從；行為層面的有：觸景傷情和哭泣。

在意義重建方面，父親的死亡更增加小安要考上研究所的決心，此外也從一個男孩轉變為一個更成熟的男人，並且試圖從失落中尋找對父親的益處。在失落的理解上，小安認為失落是人生中的過程，無法避免，而是持續經驗。

在小萱的認知上，人生就是無止境的選擇，這些選擇的結果是無法預期的，而且還必須對此選擇負責，但小萱認為這樣一路走過來也是不錯的。而順其自然是小萱面對自己情緒的一個出口。

小強認為所謂的離開必須是從記憶中消失了才算真正的離開，所以只要還在

記憶中就不算真正的離開。小強與小萱一開始都想問智慧老人如何讓逝者起死回生，但最後都選擇了面對死亡的事實，而選擇活在當下，所以他們分別問智慧老人如何活的更好，如何面對失落後所產生的情緒，可見成員們都經歷了失落後的成長。

## (二) 家中有親人過世通常是一個人第一次如此接近死亡，會影響一個人對死亡的理解

死要死在家裡，是華人文化中很重要且嚴謹的一部分。因此會希望在家中斷最後一口氣，通常就在家中擺設靈堂，遺體就直接擺放在家中。而這也常是孩子第一次接近死亡，倘若因病過世的親人必須在家中拔管；或者將遺體放置冰櫃中景象；親友呼天搶地的哭嚎；紙人偶、棺材…等，都會讓孩子非常地非常地害怕。

倘若此時或更早之前有生死教育的介入，讓孩子了解過程中的意義，或許可以減少孩子心中的恐懼。但通常不然，如同小強所說的，那時候不懂冰櫃的用意，也不了解何以醫生在家中拔管。

再加上常常整個喪禮儀式的過程從不把孩子當作當事者看待，而僅是當作儀式中工具的一部分，孩子在這個過程中總是被指揮過來指揮過去，但從不曉得自己何以要這麼作，無法表達更無法做決定。在這喪禮期間，孩子更別說做自己想做的事了，玩耍、嘻笑都是被禁止的，我想這就是小強所謂的無所適從。

或許大人會認為小孩子不懂，又或者是自己不知道該如何向孩子解釋，但有說明總比沒說明的好。當所愛的人過世，孩子的悲傷絕不比一個大人來的少，況且孩子還得面對不了解的恐懼，或者無法表達的無奈，這樣的壓力、苦難絕對是過猶而無不及的。

## (三) 同時事件影響著悲傷調適，友善的環境可以促進悲傷調適

小安表示在父親過世的時候，因為自己正在準備研究所考試，所以不得不很

理性和冷靜地看待死亡事件；小萱除了對死去的外公悲傷外，還對親戚的不諒解，亦加深了悲傷的複雜度。

#### (四) 圖畫的功能是協助表達和激發創造力

「風箏斷了線，心被切開了，希望天空為我下一場雨」，小強善於使用隱喻的方式來表達悲傷的感受。

「失落事件發生，太陽還是會出來，還是一樣會有黑夜，地球還是在轉…不斷去經驗，這就是人生」，小安表達的是一種人生經驗，這世界不會因為自己的悲傷而停下，反而是自己不要因此停下，要不斷去經驗，這就是人生。

「智慧老人像一大面鏡子，他也可以通往任何地方…他可以引導我們到不同的層次去…卻發現很多東西要去選擇，選擇你要相信，選擇你要去做的，也可能選擇到一些是好的或不好的，但這東西不能預期…所以你選擇就要負責…」，小萱領悟到人生就是一直不斷選擇的過程，而且你無法預知你所選擇的結果好壞，但你必須對你所選擇的負責。

由此可發現，成員藉由隱喻來表達悲傷，也藉由隱喻試圖為自己的問題找到出口，或許有時候抽象的道理很難具體地說清楚，但用故事或者隱喻反而容易表達，而要創造這些隱喻和故事需要的是無限的創造力，相同地，改變不也是需要這種無限的創造力！而圖畫正是激發創造力出現的很好媒介。

#### (五) 男性化悲傷

Doka(1996/2002)認為男性化悲傷(Masculine Grief)是喪親者經驗喪親後最初表達的悲傷反應是認知層面而非情緒層面(引自許玉來、成蒂、林方皓、陳美琴、楊筱華、葛書倫、呂嘉惠譯，2002)，換句話說是思考大過於感受。在本次團體中發現，成員皆有男性化悲傷的表現，小安要準備研究所考試，所以必須以冷靜的方式面對父親的死亡；小強常說以笑容來代替悲傷，不願讓別人看見自己難過



的樣子，而對於外婆的過世，自己卻哭不出來，希望天空下一場雨來代替自己的眼淚；即使哭得淅瀝嘩啦的小萱，仍然是在意成爲別人的負擔，而不願哭泣。

不哭泣是如何學習而來的呢？具小強的說法，其一是較少的人際互動，不善於表達自己，其二是因爲是男生，不能將這種情緒表達，會被打或被罵，或許小強想表達的是這是一種會被視爲懦弱的表現。

但眼淚不是老天賞給人們最珍貴的禮物嗎？是人們最直接、最自然的一種表達方式，難過就應該哭不是嗎？

#### (六) 安臨病房的汙名，造成親友的衝突

在小萱的認知中安臨病房是一個放棄治療，一個等死的地方，也因爲如此，所以對於決定讓外公進入安寧病房的親戚無法諒解。我想不光只有小萱，相信很多人也同樣如此認爲。安臨病房的推行已有好一段時日，但這樣的汙名在國人的心中仍是根深蒂固。

小萱的心情可想而知，當所愛的人病危或即將要離開時，大部分的親人所抱持的信念就是不到最後一刻決不輕言放棄，而且我懷疑的是有誰“敢”做這樣的決定？在這集體主義的文化下，國人是很在乎他人的眼光的，就怕別人認爲自己對親人不在乎或沒感情…等，「放棄生命」對國人來說是如此大逆不道，由其是自己親友的性命，所以不難想像安臨療護在台灣推行的困難。

#### (七) 團體的悲傷引出帶領者自己的悲傷

當成員訴說著自己的悲傷故事的時候，我也不禁悲從中來。到底帶領者在團體中能不能有自己的情緒表露？到底怎樣才算影響了團體的進行？我想這都沒有所謂的解答，且能回答的也只有自己，在這學習的過程中，我仍不斷地思索著。

### 肆、第四次團體

## 一、 團體的歷程

本次團體原先計畫將面具上色後進行場佈，預備讓成員進行獨白演出，並將獨白演出錄影，預備第五次團體使用。但是一方面考量時間不足，另一方面自己沒讓成員順利演出的信心，因此修改團體。時間不足的原因是考量創作時間和口語進行時間的權衡，督導提到我給成員創作的時間太少，若是以藝術及治療的觀點來看，成員沉浸在創作時的昇華感覺也是重要的。自己沒自信的部分，考慮到一方面是論文團體，一方面是悲傷團體，所以總是小心翼翼放不開來(研究札記)。因此將第四次和第五次團體修改，第四次團體的重點放在創作的當下，以藝術即是治療的觀點進行，第五次團體採用 Neimeyer 意義建構的論點，ETC 放在認知和象徵層級。因此第四次團體以畫面具為主，第五次團體則以口語、角色扮演的方式來訪問面具。

由於第二次和第三次團體分別有成員請假，第二次 1 人，第三次 2 人，原本人就很少的團體，有人缺席更顯得冷清，而且也擔心團體凝聚的問題，因此在團體的一開始特別將此現象在團體中提出討論。

大部分成員表示不影響自己在團體中的表露，第三次請假的阿本是覺得有些可惜，「對發表意見沒有影響，但上次沒來 感覺少了些什麼，嗯... 怎麼講，沒有聽到別人分享故事，少了一些認識別人的機會，可能覺得有些可惜吧」。但上此請假的小凡會覺得特別將此事說出來會有怪怪的感覺，「每人在不同的時間點碰觸別人的最深處，我個人不會有衝突，生疏感，提出來後才覺得真的有這樣的事情嗎？沒有提的話覺得 OK，像有人缺席的話，雖然我上次沒來不知道，但可以之後慢慢理解」。「我沒有想到這次會提出來，這次提出來有種怪怪的感覺，反而變得怪怪的」。

對小凡來說將缺席這件事情提出來討論有將自己的缺席放大的感覺，我的猜

測是可能她感覺有被責怪的感覺，於是我向她澄清關於我的擔心，所以才想核對大家的感受，也表達自己的期望「希望大家儘量不要缺席」。

之後，我運用「雕塑」的活動進行暖身，請成員兩兩一組，將對方的特色給雕塑出來，成員紛紛表達對方在自己心中的印象。「他講話手會凹起來，皺眉，肩膀比較緊，但又感覺比較隨興，還有三七步和笑容」。「感覺很慵懶，但很溫暖，憨憨的笑容很親切，像麥當勞叔叔，歡迎大家很友善的樣子」。「小強講話的時候常常一邊講話一邊頭低低的想事情」。「老師(co-leader)就像媽媽一樣，把這個想成小貝比搖來搖去」。「平常一個嬌羞害羞的女生，不敢發言，把害羞放大」。「第一次看到小凡，感覺比較內向，比較不會一直說話講很多，但是感覺她心裏有很多話想講出來，但因為害羞沒有講」。

大家在輕鬆愉快歡樂的氣氛中為對方進行雕塑，雖然有一些尷尬，不過藉此讓彼此更認識和熟絡，也拉近彼此間的距離。

本次團體的主活動採用藝術即治療的觀點，因此花了很多時間在創作上面。首先藉由引導想像連結大家的失落經驗。「歡迎來到童話王國的面具店，我們有各式各樣的面具，高興的、生氣的、悲傷的…，供君挑選」。在進行面具彩繪前，我先帶領成員進行冥想，冥想主要情境是帶成員進入童話王國的面具店，找到一個失落的面具，請成員仔細地觀察它，它的顏色？它的款式？表情？以及它給你的感覺是什麼？目的希望讓成員將自己的失落投射在面具上，最後在面具彩繪上具體呈現出來。

本次的媒材是廣告顏料、水彩…等流動性媒材，須要用到水，也比較不方便，不過或許也因為如此，增加了成員們許多互動，「加水會比較好用嗎？」，「不會，會變得超稀，不好用」，「沒有白色嗎？」，「這罐乾掉了」，「拿那麼細的(水彩筆)」，「細的比較好用」，甚至幫忙彼此提水等。此外，也可以看見成員在創作上的投入，大家全心投入地將自己腦海中失落的樣子給表達出來。

待大家將面具創作完後，我再邀請成員們進行文字創作，將自己創作時的心情寫下來，很奇特的是大家好像都變成了詩人，幾乎都用詩的方式來表達，大家是這麼寫的：

### (一) 小安的創作：真實的自我

失落就像是一片憂鬱的藍  
無情的白色線條，是無法言喻的哀愁  
沉默是最適合當下的選擇  
不想多說  
不想多表達些什麼  
看似那麼不舒服的面容  
卻是失落後最想呈現的自我  
接受、面對，心底最冷，是最灰色的情緒  
這是真實的  
是一部分的我  
倘若沒有這樣的灰暗  
也不會有光明的  
我~



圖 4-18 2009.11.26 G4-小安的創作

### (二) 小強的創作：以笑容忘記悲傷

「創作時想到的感覺就好像黃昏，美好的時光都在過去的時間，黃昏時什麼都結束了，剩一個人在那邊翱翔，大海並沒有那麼閃爍閃亮，被深不可測的黑暗包圍，這條黑線是我…是我不想面對的這些，鼻孔的顏色跟斜線一樣，有什麼意義呢？其實鼻孔剛剛



圖 4-19 2009.11.26 G4-小強的創作

讓我笑一下，斜線不是要我改變自己，而是以笑容忘記悲傷」。

### (三) 小凡的創作：華麗外表下的哀傷與失落

小凡拿著面具跟我們說：「其實它不叫失落，它叫華麗外表下的哀傷與失落，我喜歡威尼斯的面具，失落的面具跟我沒有交流，這個比較代表失落，它的粉很厚，拼命用藍色掩蓋，被別人發現失落了，我就會趕快遮掩，一笑粉塊就掉下來，看起來很歡樂、華麗金粉，但眼睛很空洞，看起來在笑又不是，這就是我的面具」。

華麗外表下的哀傷與失落：

這是在威尼斯假面嘉年華跟你第一次相會的印象

嘴角的似笑非笑和那淡淡的悲傷

彷彿看到失落中卻還強顏歡笑的我

華麗只是為自己受傷的靈魂找個堅強的城堡

停留在眼睛的笑意很陽光

但心裡卻是烏雲暴風雨

我們就像兩體一面

如雙生兒般親密

與你分離就像看不見鏡中的自己一樣少了什麼

然而夢醒後

你卻還在我眼前輕聲說

親愛的，我永遠與你同在

Be strong

小凡說面具上原本有個裂痕，她請師傅將它改掉，因為悲傷已經夠多了，所以請師傅將其修復。

### (四) 阿本的創作：孤單的失落面具



圖 4-20 2009.11.26 G4-小凡的創作

阿本說童話王國的面具都被買走了，而他注意到櫥櫃的角落還有一頂面具「失落的面具」，他說：「是想要表達孤單的一面，其他被買走只剩下失落的面具，就是有一種孤單，可能想說什麼，因為已經沒有人可以聽他講了，它可能化成眼淚，轉化成眼淚默默掉淚」。

悲傷中~  
失去  
黑與白之間  
存在著的  
是一條深深的創痕  
原本淡淡的笑  
換成了垂落的唇  
獨自在櫥櫃的角落  
默默的  
掉淚  
為什麼要有悲傷  
相信櫥窗開啟的另一邊  
有著溫暖的陽光  
讓我挽回  
原本淡淡的微笑  
輕輕的擦乾  
我的淚水  
而打開櫥窗的  
是那  
無限的希望

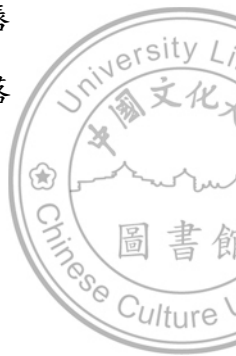


圖 4-21 2009.11.26 G4-阿本的創作

## (五) 小萱的創作：在角落沒人會多望一眼的小丑

小萱說它(面具)被放在角落，被蜘蛛絲、灰塵給覆蓋著，沒有人會看到的面具。

斑駁 剝落的碎片  
不再完整的拼湊  
漬後的淡藍  
卻不是心境的澹然  
角落閃的晶瑩  
耀不出如昔的燦爛  
絲絲入扣 牽起往日情懷  
見證 卻只能是回憶的  
或好或壞的曾經  
快樂？悲傷？喜怒哀樂  
應又有何關？  
於此



圖 4-22 2009.11.26 G4-小萱的創作

不過是被棄置在暗處

沒人多望一眼的小丑……………吧！

## 二、 主題分析

### (一) 對失落的描述

成員分別用隱喻的方式來形容失落

「失落就像是一片憂鬱的藍」(G4-安-10)。

「原本淡淡的的笑，換成了垂落的唇，獨自在櫥櫃的角落，默默的掉淚」(G4-本-24)。

「斑駁，剝落的碎碎，不再完整的拼湊」(G4-萱-27)。

「大海並沒有那麼閃爍閃亮，被深不可測的黑暗包圍」(G4-強-16)。

## (二) 悲傷反應

成員在此次團體的詩句中表達了許多悲傷反應，包括有情緒層面：難過和孤單；認知層面：接受事實(認同改變)；行爲層面：沉默；社交人際層面：武裝自己。

### 1. 情緒層面

#### (1) 難過

「無情的白色線條，是無法言喻的哀愁」(G4-安-11)。在面具上，小安用白色線條來代表失落過程中無法言喻的哀愁。

還有一種是回不到過去美好時光的難過。

「美好的時光都在過去的時間，黃昏時什麼都結束了」(G4-強-15)。

「角落閃的晶瑩，耀不出如昔的燦爛」(G4-萱-28)。「絲絲入扣，牽起往日情懷，見證，卻只能是回憶」(G4-萱-29)。

#### (2) 孤單

「是想要表達孤單的一面，其他被買走只剩下失落的面具，就是有一種孤單」(G4-本-23)。阿本說整間面具店的面具都被買走了，唯獨這個面具備留下來，想表達一種孤單的感覺。

「它(面具)被放在角落，被蜘蛛絲、灰塵給覆蓋著，沒有人會看到的面具」(G4-萱-26)。小萱的失落面具則是被放在商店中不起眼的角落，並且被蜘蛛絲和灰塵給覆蓋，根本沒人會去注意到。在小萱的詩句中，她表示：「或好或壞的曾經，快樂？悲傷？喜怒哀樂，應又有何關？於此，不過是被棄置在暗處沒人多望一眼的小丑…吧！」(G4-萱-31)。



## 2. 認知層面

### (1) 接受事實(認同改變)

「接受、面對，心底最冷，是最灰色的情緒，這是真實的，是一部分的我」(G4-安-13)。對小安來說，失落的情緒是很真實的，是自己的一部分。

「我們就像兩體一面，如雙生兒般親密，與你分離就像看不見鏡中的自己一樣少了什麼」(G4-凡-21)。小凡形容自己跟失落就像一體兩面，少了失落就像在鏡中看不見自己一樣。

## 3. 行為層面

### (1) 沉默

「沉默是最適合當下的選擇，不想多說，不想多表達些什麼」(G4-安-12)。在失落發生的當下，小安覺得沉默是當下最好的選擇。

## 4. 社交人際層面

### (1) 武裝自己

「看起來很歡樂、華麗金粉，但眼睛很空洞，看起來在笑又不是，這就是我的面具」(G4-凡-19)。「嘴角的似笑非笑和那淡淡的悲傷，彷彿看到失落中卻還強顏歡笑的我，華麗只是為自己受傷的靈魂找個堅強的城堡，停留在眼睛的笑意很陽光，但心裡卻是烏雲暴風雨」(G4-凡-20)。「被別人發現失落了，我就會趕快遮掩」(G4-凡-18)。

小凡在前次團體曾表達失落後而學會自我保護，不能讓別人看見自己內在的悲傷。在此，她同樣表達強顏歡笑，遮掩失落的自己。

## 三、 行動策略與反思

### (一) 作畫的時間拉長的功能：發現成員更能專注在創作上

本次將作畫的時間拉長，發現成員更能專注在創作上。或許因為創作的時間拉長，成員有更多的時間統整自己想要的表達內容，也因為時間增多，而不會有時間的壓力。

語言和創作時間的平衡不是件容易的事情，除了端看自己的理念外，有時候總覺得需要多做點什麼，似乎不能僅是畫畫。我相信這是一個框架，跟自己的學習背景有關，因為學習諮商總是習慣使用語言，若不使用語言總覺得少做了些什麼，但又體驗過創作時那種專注和昇華的滋養感受，這兩者在心頭拉扯，殊不知或許不需要在兩者間抉擇，而是兩者皆可保留，偶爾換一下口味。

### (二) 對於成員負向的回饋，要學習自我調適

「我覺得 leader 在帶領上，若能將成員情緒再帶入更專注和投入會更好，自己是期待深度，好像沒有達到期望中的感覺」。這是成員在本次活動後的一個回饋，或許因為分享的時間不足，或者自己的功力還不夠，無法滿足成員的期待，看見這則回饋的時候多少會有點挫折感。

但回過頭來思考，我本來就無法滿足所有成員的期待，而且本次團體的目的原先設計就沒有要達到很深的深度，況且每個人對深度的定義不同。

反而要高興成員的回饋，讓我知道成員對團體的期待，讓我可以調整這樣的落差，為後來的團體而準備。且在某一方面來說，也因為成員在團體內覺得放心，所以可以放心地表達內心想法。

### (三) 流動性媒材的功能：更能表達情感

使用流動性媒材，其實很不方便，因為要提水，可能要進進出出團諮室，而且比較費時，作畫後還須要等它乾。不過成員回饋：「水彩有點麻煩，可是這樣

才貼切」。我想這就是流動性媒材的功能，它能夠協助成員表達更真切的情感，或者體驗到更確切的情感流動。

使用流動性媒材還意外地發現其附加功能，增進團體的凝聚。成員會彼此討論水彩筆大小的好用與否；互相幫忙提水；如何調色…等。

#### (四) 棄置角落沒人看見的孤單

悲傷者常會感覺到孤單，本次團體中的阿本和小萱都表達了這樣的感受。心愛的人死去，心中那個重要的人不在了；心中的那個位置上沒有人了，或許還空著位置等著他回來；或許沒在等待，但那個位置再也不會有人去坐了，這種感覺是種很孤單的感受，而且你還會不時的遙望那個位置，腦海中滿是與他的回憶。

有些成員會覺得心愛的人怎麼不等待，自己會覺得被心愛的人所留下，留下自己一個人孤單的在世上生活著，許多的悲傷者或多或少都知道事實上真的不是只有自己一個人，但他們總是會這樣認為。

在傳統的悲傷輔導理論認為，悲傷者要放下對逝者的依附，重新投入一段新的關係上，讓悲傷者對逝者的依附轉移到新的依附對象上。但最近的悲傷輔導理論認為，要悲傷者完全地放掉與逝者的關係是困難的，因此「持續地連結」，並且不阻礙新生活的發展才是重要的。

由此可知不管新舊悲傷輔導理論都認為關係維持的重要性，或許可以解釋爲了就是解決孤單。因此「陪伴」也顯的格外重要，要讓悲傷者知道自己不是一個人。送給悲傷者一首歌，Michael Jackson 的「You are not along」。

作詞/曲：Robert Kelly 演唱：Michael Jackson

Another day has gone

I'm still all alone

How could this be

You're not here with me  
You never said goodbye  
Someone tell me why  
Did you have to go  
And leave my world so cold

Everyday I sit and ask myself  
How did love slip away  
Something whispers in my ear and says

That you are not alone

For I am here with you

Though you're far away

I am here to stay

But you are not alone

For I am here with you

Though we're far apart

You're always in my heart

But you are not alone

'Lone, 'lone

Why, 'lone

Just the other night

I thought I heard you cry



Asking me to come  
And hold you in my arms  
I can hear your prayers  
Your burdens I will bear  
But first I need your hand  
Then forever can begin

## 伍、第五次團體

### 一、團體的歷程

Gillies & Neimeyer(2006)說對失落的理解(Sense making of loss)是一連串尋找答案的過程，而可能的問題有千百種，例如：為什麼死亡發生在我愛的人身上？為什麼這麼不公平？不知道逝者還有沒有遺憾？…等。本次團體「訪問悲傷」即是藉由這樣的理念發展而成，試圖讓成員扮演「失落」回答自己所提出的問題，倘若說「失落的面具」是成員的失落的具體化呈現，或者失落的投射，藉此讓自己扮演自己的失落回答自己的問題。

團體一開始，我邀請成員跟自己的面具獨處，並寫下自己對這整件失落事件的疑問。回到大團體後，我們移出一個空間當作舞台，舞台中放了一張椅子，成員坐上椅子並且可以選擇是否帶上自己的「失落面具」，「當坐上去的時候你將不是你自己，而是你的失落面具，你將回答大家的問題」，成員們可以對椅子上的主角來發問，也可以發問自己的問題，試圖在別人的失落下找答案，而我則幫椅子上的成員發問。

#### (一) 小強的失落面具：存在的意義是什麼？

小強第一個坐上椅子，他選擇將面具戴上。在小強給我的問題單上，我發現

有趣的是他給我的不單單只是問題，而是他與面具的對話，首先他問面具：「你存在的意義是什麼？」，面具回答：「我存在的意義是要讓你了解你自己」，並且反問小強：「你存在的意義是什麼？」，在問題單上小強並沒有寫出這個問題的答案，於是我照著小強問題單上的順序發問，我問小強的失落面具說：「你存在的意義是什麼？」，小強的失落面具回答我說：「我的存在沒有任何意義，只是反應創造者(小強)很多的想法，我想反問創造者，那你為何存在，你在(存在)的意義是什麼？」，面具告訴我們，它說要讓小強自己去找答案，雖然它心中其實已經有答案，但我希望能聽小強自己親口說出，所以我不斷追問，它說：「他(小強)迷網是否「真實」存在，想法很多，能作的卻很少，反而封閉他真正的想法。他(小強)其實很善良，他存在的意義是為了幫助更多人，但因為現實上種種，生活種種困難，讓他沒有辦法做到這件事，反而物質誘惑、壓力，讓他改變他的想法，讓他不知道他原本想法是否對錯，就像中國一句話說，人在江湖身不由己」。

小強存在的意義是為幫助更多的人，但小強常因現實環境的困難或壓力，而對自己的想法，或者何謂「真實」「對錯」產生懷疑，面具告訴我們說，他希望小強能堅信自己是善良的，去幫助更多的人。而面具存在的意義，雖然小強說詞反覆，但我想就如小強一開始所說的是為了讓小強能更了解自己吧！

其他成員也陸續提出許多問題，「如果人死了之後會不會比較快樂一點，就不會那麼辛苦了？」，「請問小強面具孤單嗎？」，「你為什麼有那麼多眼淚？」…等。統整小強的失落面具回答如下：

「我(小強的失落面具)不知道人死後是否快樂還是痛苦，但痛苦的是還活著的那些人。我不孤單，孤單的是創造者(小強)自己。你問我為什麼有那麼多眼淚，因為創造者有很多悲傷和痛苦，眼淚不自覺地流下來」。接著我請小強去掉角色，由他邀請下一位成員。

## (二) 阿本的失落面具：給予與承擔

「我是阿本的失落面具」阿本說。我同樣問：「你的存在帶給阿本什麼意義？」，阿本的失落面具回答：「比較落寞的那一面，阿本內心深處比較不想碰到，比較暗沉的那一面，因為從出生到現在，經過一些事情的轉變，有些傷痛會留在阿本身上，我把那些承擔下來，因為那些傷痛和落寞是不可能被削去的，透過失落面具承擔下來」。

小安接著發問：「我想問阿本的失落面具，阿本覺得你重要嗎？」，阿本的失落面具回答：「我覺得我還滿重要的」，於是小安再問：「你覺得你這個面具對阿本重要嗎？」，阿本的失落面具回答：「我覺得重要，因為有我這面具可以幫他承擔比較失落痛苦那面，我覺得是重要的」。

我接著問：「你說你承擔悲傷失落，你如何帶給阿本這一方面？」，阿本的失落面具：「因為環境的關係，應該說……嗯……我覺得我是帶給阿本傷痛，所以我應該要承擔這些責任，因為我把它(悲傷)帶給阿本讓他經歷傷痛，最後應該要有繼續把它(悲傷)承擔下來的責任」。此時，我發現我有些混淆，但不知道哪裡出問題。

我說：「我聽了有點混淆，你帶給他失落，但你說你可以幫他承擔失落，所以是你保護著他，又傷害他，帶給他失落？」，阿本的面具說：「帶給他失落後，因為這是個經歷，因為這個面具完全跟失落相關，因為一些事情，所以帶給阿本傷痛，他也有必須要承擔痛苦的一些責任，但是又有點像沉澱的感覺，它帶來傷痛，阿本受傷了，最後給阿本沉澱的地方，透過面具讓他沉澱，面具帶來悲傷，再由阿本把悲傷轉移到面具上沉澱」。此時，我仍然無法理解阿本面具所說的意思，但不知道是什麼讓自己聽不懂，所以我暫時將此話題放著，這時候成員們也陸續提了些問題。

小凡說：「阿本的面具你把失落給過濾掉，那如果有一天你所承擔的失落沒有辦法再承擔，那些失落要把它轉給阿本，那你覺得阿本承受的了嗎？你好像創

造完美開心的世界給他，可是有很多失落濾掉了，如果出來的時候，你覺得阿本承受的了嗎？」。阿本的失落面具回答：「因為這塊是阿本最不想遇到的，失落超載時這面具將會碎裂，阿本承受的了嗎？可能要看他是否能自我調適，透過一些鼓勵之類的，面具碎裂的話，所有承擔轉移到阿本身上，對他講是很沉重打擊，他可能會瀕臨崩潰，但是他有其它選擇，他可以透過一些不一樣抒發把痛苦排解出去」。

小強說：「阿本的失落面具，我想問一件事情，你把阿本的失落全部接受，你左邊的眼淚會不會流到阿本身上？」。阿本的失落面具回答：「這眼淚是自己跟自己對話的感覺，就是自己默默掉淚，自己默默承受那些痛苦，就阿本身上轉來的痛苦自己默默承受，沒有透過跟人溝通的方式，反而是自己默默流淚」。

我幫阿本問他自己想問的問題：「為什麼活潑開朗的青年(阿本過世的表哥)會遇到這些事情？」。阿本的面具回答：「也許是當時年輕不懂事，不清楚當時的後果是多麼的嚴重，對自己後半輩子帶來多大的衝擊，甚至完全毀壞。(為什麼他不能得到父母愛的關心?)也許是老天爺的安排吧，出生在一個不健全家庭，然後父母離異的情況下，整個家已經是支離破碎」，我繼續問：「老天爺這樣的安排用意何在？」。阿本的面具回答：「也許是要考驗他，讓他在這個環境下使之茁壯，也有可能是自己墮落，也許是自己的選擇，也許是老天爺給的試煉」。

### (三) 小安的失落面具：冷靜就是我悲傷的樣子

接著換小安坐上神奇的椅子，「我是小安的失落面具」。我問小安的失落面具：「你的存在帶給小安些什麼？」，它回答：「就是小安解決哀傷的一些方式，我是負責幫小安解決失落事件這些事情」。

接下來的問題圍繞在小安的失落面具想呈現的樣子，許多成員問小安的失落面具說：「你是小安的失落，扮演什麼角色？」，「這是你本來的長相嗎？還是有



小安的失落在臉上，「你喜歡你現在自己這個樣子嗎？有機會你會想變成別的樣子嗎？」。小安的面具回答：「我比較不喜歡說話，很理性，就像我外表一樣冷冷的，我不知道我原本會是長什麼樣子，但我現在就是這個樣子，我覺得我現在對人很冷淡的樣子，我是滿意的，小安有別的面具，我繼續扮演這樣子的我，我也不想變成別的樣子，我就是哀傷，我想這樣子最好」。

成員問小安的面具是否會想成爲別的樣子，但小安的面具說這就是它的樣子，他也不想變成別的樣子，我問它：「那對小安呢？你帶給他這些哀傷…」，面具表示：「我想他也很接納我的存在，跟他處的不錯，很欣賞我」。

我接著問：「你(小安的失落)的出現對小安他們家有沒有影響，以及你覺得小安喜歡你嗎」。我試圖了解小安在失落後對家裡的影響，以及小安對失落的看法。小安的面具回答：「像我的出現，其實常出現在生活中，小安的媽媽或朋友會覺得小安這麼冷淡或沒有感情在，會對我有這樣的評價。我覺得他(小安)曾經不是很喜歡我，因為這跟他有點不太一樣，但是我是存在的，我一直都在，他後來也發現我一直都在，所以後來認同我」。

接著我幫小安提問，小安的問題主要圍繞在與爸爸的關係上，爸爸過世這個結果是好的嗎？是否也是最好的結束？你(爸爸)是不是還有很多東西想要教他(小安)？小安與爸爸的關係是不是有些不同？他(爸爸)教了你什麼？

小安的面具回答：「我覺得這對爸爸應該是好的，你也知道爸爸過得不是很好，也許對他而言這未必是不好的結果。你(小安)跟爸爸原本是比較陌生的，近幾年來才有比較多交集的時間，表達比較多感覺和想法，爸爸也表達比較多，只是很可惜他去世了。他(爸爸)教你(小安)說不要像他一樣很荒唐的過自己的人生，要照顧好媽媽和家人，好好讀書」。

最後我問：「最後你有什麼話要跟小安說？」，小安的失落面具回答：「我知

道你還是需要我的，我還是隨時有時候會出現，我們就和平共處」。

#### (四) 小萱的失落面具：悲傷還在，要適時抒發

小安去掉角色後邀請小萱上台，我問小萱的失落面具：「請你告訴我你是誰？你跟小萱多久了？」，它回答：「我是小萱的失落面具，我是她失落的樣子，外公過世後…或許更早之前就有了，但是外公過世後形像就更鮮明了」，我同樣問小萱的失落面具：「你的存在試圖告訴小萱什麼？」，它回答：「我覺得我的存在是告訴她身體裡面有很多悲傷沒有放掉，因為她不想向別人表達悲傷，我想告訴她，悲傷還在，要適時抒發」。

小萱的失落面具認為外公的家人沒有好好照顧外公，外公應該很失望，對於老天為什麼讓外公離開？它表示可能外公真的太痛了。對於死亡，小萱的面具解釋是一種分離，「他走過的每一步，都會在路上遇見的每個人的心中，置下一點一點失落的傷心…不一定的東西，一種分離，但是不可逆的，就是很任性地在心裡頭下東西，就自己走了，一種不負責任的離開」。

我說：「不過我剛剛聽妳說，因為外公這樣太痛了，所以讓他走，所以死亡減輕外公的痛苦」。小萱回答：「但是外公也許不想那麼早走離開每個人，他也許不忍心在每個人心裡頭下那些東西」。

小凡問小萱的失落面具：「你會覺得說，死去的人不負責任把他的影像、失落投注在妳的心中，而從此沒有選擇去…不相信…或者把情感封閉起來，以免在受到這種不負責任的傷害」，小萱的失落面具回答：「不會啊，因為我覺得應該沒有人願意用死亡的方式對身邊的人造成傷害，所以可以接受」。

成員們問失落面具上的笑容代表什麼意義，失落面具回答那是隱藏在面具中的面具，不讓人看見的情緒，雖然隱藏的很累，雖然也想不在意旁人眼光，想要做自己，但為了不影響別人，不想別人為他(小萱)而受影響，所以要擠出笑容。

我提問小萱自己的問題，小萱想要問外公，「你還記得我嗎？」，「為什麼你要死掉？為什麼沒有等我？」，「約好的健康和約好的出遊呢？」，「你在那邊會寂寞嗎？」，「你有看到小萱答應外公做的事情嗎？外公有看到嗎？」，小萱的面具說：「我還記得你，因為太痛所以先走了！約好的健康和出遊就沒有啦！我不知道外公會不會寂寞，我覺得外公有看到小萱答應外公做的事」。

我最後問小萱的面具：「你會知道小萱想對外公說什麼嗎？還是你會想對小萱說什麼？」，它回答：「不要哭，因為事情都已經過去了」。

#### (五) 小凡的失落面具：不需要脫掉面具，但要看清面具下的自己

接著換小凡上場「我是小凡的失落面具」，我問：「你跟著小凡多久啦」，它答：「應該是第一次失落的時候吧，應該是很久很久以前的事情，我是她的導師吧！我知道怎麼去控制她的失落，我告訴她一個有教養的小孩不會在別人面前流眼淚，所有的情緒都要控制的非常好，別人沒有辦法去承接她的情感，而她是一個好學生」。

針對不能流淚這件事，成員們似乎都無法理解難過卻不能流淚，紛紛提出許多問題問小凡的失落面具，「你教導她不能悲傷，那怎麼處理悲傷？」，「小凡她的難過怎麼辦？」，「你覺得你的教導是正確的嗎？她喜歡嗎？」，「你是小凡的導師，你會希望她把面具通通脫掉嗎？」，「你希望他看到真正的自己，又不希望他把面具全部撥掉，那她怎麼看到真正的自己？」，「似乎你有一些方法能讓她看到面具底下的自己，有什麼方法可以跟她講嗎？」，「你希望小凡她真正的樣子會是甚麼樣子」。

小凡的面具依序的回答每個問題：「我教導她把失落的事情藏的非常完美，不要讓別人知道她經歷什麼事情，用微笑說沒關係，我過得很好，謝謝你們的關心，難過得自己吸收消化掉，一開始我覺得我的教導是正確的，但是她現在帶了

太多的面具，怕她連自己是什麼模樣都忘記。小凡她曾經經歷一次情緒崩潰後把自己封鎖更緊，她已經跟面具密不可分，不允許面具有裂縫和任何情感的抒發，我不希望小凡把面具通通丟掉，這就像小雞丟到一群狼裡面，我覺得她應該要有幾副面具，但也要知道自己真正的樣子是什麼，不一定要把面具脫掉才能看見自己，只要去正視面具下面的自己，不要忘記自己的樣子。雖然她現在還是把我當成導師，但我覺得她現在已經漸漸不會聽我說話，她已經把自己當成黑暗，不可告人的那一面，跟我一樣選擇華麗的外表，我不知道該怎麼告訴她把華麗的面具拿下來。我希望她(小凡)善良，該笑就笑，該哭就哭，但是她也知道該笑就笑，該哭就哭是有分寸的，而不是全部抹煞」。

接著我幫小凡問她自己的問題：「不流淚是不是就不會悲傷？」，它回答：「不是，只是把悲傷轉移到另一個人身上」，我問：「為什麼你(逝者)的道路這麼短？」，它說：「不知道耶，他(逝者)的藍圖到那裡就到那裡，只知道終點在那裡」，我問：「我(小凡)也會這樣嗎？」，它說：「當然啊，每個人都會到終點」，我問：「那我(小凡)還可以相信誰？」，它說：「很多人可以相信，看妳(小凡)的選擇」，最後我問：「為什麼眼淚流不出來？」，它說：「因為自己把它抹煞掉」。

全部人的失落都訪問完後，我們回到大團體分享體驗的心得，小萱說：「平常有些問題心裡面就有答案，可是是自己不能接受的，就說不知道，可是今天講出來是一種衝擊，覺得天啊今天要接受，但說出來後也沒甚麼」。

小凡說：「我剛剛有點害怕，在抖，因為帶上面具後變成另外一個我，裡面的我想，該死這傢伙會說出什麼東西，覺得很變態，呵呵，其實知道裡面傷口已經發膿了，可是一直沒有清乾淨，今天有點像把包紮解開清洗，雖然很多東西都講出來了，可是心裡還是掙扎，而且我剛剛一直說流眼淚是懦弱的事情，別人說男兒有淚不輕彈，我們家的教育也是女兒有淚不輕彈」。

我問了一下其他成員對於流眼淚的看法，成員們表示：「這是一種情緒的抒

發，不是懦弱」，「這是一種自然的表現」，「還好我不是妳家的小孩，超痛苦的」，小凡表示：「我們家是這樣」。

小強分享他對真誠的看法：「真誠真的是很難得可貴的，其實人會用很多的方法、理由，像海水、哭、笑、不當一回事，用一些東西掩飾真誠，覺得很久都沒有把真誠表達出來，在環境裡面，世界上大部分真誠的人都沒有什麼好下場，有時候覺得能真誠表達，自己很高興」。

小安有不同的看法：「我覺得有時候真誠的人不會沒有好下場」。小凡附和小強：「真誠都沒有好下場」，小安：「真的嗎？可是我覺得真誠面對自己也很快樂」。

活動後引發成員們熱烈的討論，對於該不該流淚？流淚是什麼樣的表現？真誠到底好不好，似乎沒有一個正確答案，普遍上一致認為流淚是自然的表現，情感的抒發，但礙於別人的眼光，或者怕影響別人，甚至被教導不能流淚，所以有些人不能流淚。至於真誠的人有沒有好下場，見仁見智，不過可以看見失落影響了一個人的假設世界，影響了一個人對於人性的信任。最後，由於時間的關係，沒有辦法再深入的討論下去，有些可惜。

## 二、 主題分析

### (一) 面具的意義

小強失落面具的意義「我存在的意義是要讓你了解你自己(小強)」(G5-強-03)。

阿本失落面具的意義「比較落寞的那一面，阿本內心深處比較不想碰到，比較暗沉的那一面，因為從出生到現在經過一些事情的轉變，有些傷痛會留在阿本身上，我把那些承擔下來，為那些傷痛和落寞是不可能被削去的，透過失落面具承擔下來」(G5-本-08)。

小安失落面具的意義「就是小安解決哀傷的一些方式，我是負責幫小安解決失落事件這些事情」(G5-安-14)。

小萱失落面具的意義「我覺得我的存在是告訴她身體裡面有很多悲傷沒有放掉，一直在她心裡面，因為她不喜歡向別人表達悲傷，你看她表現失落的樣子都要在嘴角畫一個大笑容，我很怕她也許有一天自己會承受不了，我想提醒她這些東西還存在，我想告訴她悲傷還在，要適時紓發」(G5-萱-25)。

小凡失落面具的意義「我教導她怎麼像去控制她自己的失落，我告訴她一個有教養的小孩是不會在別人面前流眼淚，所有的情緒都要控制的很好，別人沒有責任去承接她的情感，我很高興他學習的非常好，她是一個好學生」(G5-凡-42)。

成員失落面具所具有的意義都不同，有讓面具主人更了解自己；有承擔傷痛；有幫面具主人解決失落、提醒適時紓發、教導如何控制失落，有此可見成員的失落面具都擔任協助面具主人的角色。

## (二) 悲傷反應

本次團體成員主要呈現的悲傷反應在情緒層面的有：難過、孤單、遺憾；在行為層面的有哭泣；在社交人際層面有武裝自己。

### 1. 情緒層面

#### (1) 難過

「死掉的人我們不知道他是否快樂還是痛苦，可是往往痛苦的是還活著的那些人，所以我不知道人死掉是否是快樂還是痛苦」(G5-強-04)。小強的面具表示痛苦往往是活著的那些人，小強是還活著的那些人中的一分子，意味著小強也是難過痛苦的。

#### (2) 孤單

「孤單的是創造者他自己」(G5-強-06)。小強的面具表示孤單的是創造者自己，而這個創造者就是小強自己。

### (3) 遺憾

「小安原本跟爸爸是比較陌生的，到了近幾年來才有比較多交集的時間，在這段期間，關係跟以前不太一樣，表達比較多感覺和想法，爸爸也表達比較多，只是很可惜他去世了」(G5-安-21)。近幾年小安與爸爸的關係有了正向的改變，但遺憾的是爸爸卻過世了

## 2. 行爲層面

### (1) 哭泣

當被問及你爲什麼有那麼多眼淚？是什麼事情是你放不下的嗎？小強的面具回答「創造者在畫的時候有很多悲傷和痛苦，眼淚不自覺流下來」(G5-強-07)。

## 3. 社交人際層面

### (1) 武裝自己

「我教導如果是不知道失落的對象的時候(當別人不知道的時候)，就要把失落事情藏得非常完美，不要讓別人知道她經歷什麼事情，那知道那些失落事情的人，就要用微笑說沒關係，我過的很好，謝謝你們的關心」(G5-凡-44)。

「我原本的教導是自己的難過自己吸收想辦法化解掉，可是她選擇的是自己的難過把它再造了一個面具出來」(G5-凡-45)。

「她曾經經歷一次大的情緒崩潰，那時候我覺得總算找到好的方法，可是那次情緒崩潰把自己封鎖更緊，她已經跟面具密不可分，或許說她不允許面具有裂縫，任何情感的抒發」(G5-凡-47)。

小凡的面具就像是小凡的老師，教導小凡悲傷不能再別人面前表現出來，尤其在經過一次大的情緒崩潰後，小凡更是與面具密不可分，自己心中的情緒更是隱藏保護的好好的。

### (三) 意義重建

本次團體呈現初的意義重建有三：對失落的理解、認同改變和利益找尋

#### 1. 對失落的理解

「我想反問創造者，那你為何存在，你在(存在)的意義是什麼？……他(小強)其實很善良，他存在的意義是為了幫助更多人」(G5-強-05)。經過面具的反問，小強表示自己很善良，自己存在的意義在於幫助更多的人。

「失落超載時這面聚將會碎裂，阿本承受的了嗎，可能要看他是否能自我調適，透過一些鼓勵之類的，面具碎裂的話，所有承擔轉移到阿本身上，對他講是很沉重打擊，他可能會瀕臨崩潰，但是他有其它選擇，他可以透過一些不一樣抒發把痛苦排解出去」(G5-本-11)。當悲傷超載時，面具無法再承擔，阿本可能會瀕臨崩潰，但透過鼓勵，阿本可以有不同的選擇來把痛苦排解出去。

「(為什麼一個活潑開朗的青年會因為交到壞朋友而誤入歧途?)也許是當時年輕不懂事，不清楚當時的後果是多麼的嚴重，對自己後半輩子人生帶來多大的衝擊，甚至是完全毀壞，也許是老天爺的安排吧，出生在一個不健全家庭，然後父母離異的情況下，整個家已經是支離破碎。(老天爺這樣的安排用意何在?)也許是要考驗他，讓他在這個環境下使之以茁壯，也有可能是自己墮落，也許是自己的選擇，也許是老天爺給的試煉」(G5-本-13)。

在阿本自己的問題中，阿本試圖從所發生的失落事件中找答案。對於表哥為何會因朋友而誤入歧途，阿本表示可能是年輕不懂事，不了解後果的嚴重性，而這些可能是老天爺的試煉，也可能是自己的墮落，自己的選擇。



「他(爸爸)教你(小安)說不要像他一樣很荒唐的過自己的人生，要照顧好媽媽和家人，好好讀書」(G5-安-22)。小安認為過世的爸爸給自己上了一課，教導自己不要荒唐度日，要好好照顧媽媽和家人，以及好好讀書。

「不要哭，因為事情都已經過去了」(G5-萱-41)。小萱的面具企圖告訴小萱不要哭，事情已經過去了。

「(你會覺得說，死去的人不負責任把他的影像、失落投注在你的心中，而從此沒有選擇去…不相信…或者把情感封閉起來，以免在受到這種不負責任的傷害?)不會啊，因為我覺得應該沒有人願意用死亡的方式對身邊的人造成傷害，所以可以接受」(G5-萱-31)。

小凡試圖從小萱的面具上尋找自己問題的答案，她問小萱是否會將情感封閉起來以免受到傷害，而小萱的回答是不會，因為沒有人願意用死亡的方式造成身邊人的傷害，意指這樣的傷害決不是故意造成的，所以在小萱身上，小萱並不會選擇去封閉自己的情感來避免受傷。

「通通脫掉我是不希望，我覺得在社會上如果把面具脫掉就像小雞丟到一群狼裡面，我覺得她(小凡)至少還是要有幾副面具，但她也要知道自己真正的樣子是什麼。我覺得一個人不一定要把面具全部撥掉才可以看見真正的自己，只要去正視面具下你所遮蓋的自己就好了」(G5-凡-48)。

小凡認為人還是需要幾副面具來保護自己，因此她不建議全都放棄掉，真正重要的是自己是否能夠正視和看見面具底下的自己。

「我希望她善良，該笑就笑，該哭就哭，但是她也知道該笑就笑，該哭就哭是有分寸的」(G5-凡-49)。小凡希望自己能適時表達自己，該笑就笑，該哭就哭，而不是過度隱藏，也不是毫無遮掩。

「他的藍圖到哪裡就到那裡，我們都沒有辦法了解為什麼到那裡，只知道終

點在哪裡」(G5-凡-51)。小凡對於死亡的理解是每個人都有他自己的生命長短，我們無法知道生命為何被安排到這裡而結束。

「當然啦！每個人都會有死的那一天」(G5-凡-52)。小凡問面具自己擔心的事情「死亡」，由面具的回答可以了解小凡了解每個人都有死亡的那一天。

「很多人可以相信，只是看你要不要選擇去相信」(G5-凡-53)。是否該對別人有更多的信任，一直是小凡心中的問題，經由面具的回答，小凡了解到很多人還是值得信任，但在於自己要不要選擇去相信。

## 2. 認同改變

「我比較不喜歡說話，很理性，就像我外表一樣冷冷的，我不知道我原本會是長什麼樣子，但我現在就是這個樣子，我覺得我現在對人很冷淡的樣子，我是滿意的，小安有別的面具，我繼續扮演這樣子的我，我也不想變成別的樣子，我就是哀傷，我想這樣子最好」(G5-安-15)。

「我想他也很接納我(面具)的存在，跟他處的不錯，很欣賞我」(G5-安-16)。

「像我(面具)的出現，其實常出現在生活中，小安的媽媽或朋友會覺得小安這麼冷淡或沒有感情在，會對我有這樣的評價。我覺得他(小安)曾經不是很喜歡我，因為這跟他有點不太一樣，但是我是存在的，我一直都在，他後來也發現我一直都在，所以後來認同我」(G5-安-18)。

「我知道你還是需要我的，我還是隨時有時候會出現，我們就和平共處」(G5-安-24)。

小安的面具給人很冷淡和理性的樣子，在一開始出現的時候，不管是小安自己還是家人朋友都不是很喜歡，之後相處久了，小安漸漸接受面具的存在，漸漸地與面具和平共處，認為現在這個哀傷時候，這個面具所呈現的就是當下最好的

樣子。

### 3. 利益找尋

「(爸爸過世這個結果是好的嗎？也是最好的結束嗎？)我覺得這對爸爸應該是好的，你也知道爸爸過的不是很好，也許對他而言這未必是不好的結果」(G5-安-23)。小安從爸爸死亡這件事中尋找對爸爸的好處，或許死亡對爸爸也未必是不好的結果。

「(小萱的失落面具你覺得老天為什麼要讓外公這樣走?)可能是因為覺得外公真的太痛了」(G5-萱-28)。「(為什麼你要死掉？為什麼沒有等我?)因為太痛了」(G5-萱-36)。對這兩個問題，小萱找到的答案可能是外公太痛了，所以老天讓外公先走，以減輕外公的痛苦，小萱試圖從失落事件中尋找對外公的好處。

## 三、行動策略與反思

### (一) 活動進行的方式少了些「趣味」，整個團體氛圍張力很大

藝術治療有一個特色，那就是提供一個有趣、好玩和放鬆的環境，而創造力在這樣輕鬆的環境更能自發地產生。但本次的活動主要是以口語為主，且以一問一答的方式進行，過程中略顯沉悶和單調，而且大家很認真和嚴肅的看待這次團體的活動，所以團體氛圍產生的張力也很大，因此當團體結束的時候，可以看出大家都已經精疲力竭。

本次團體的活動方式是藉由扮演自己的失落回答自己在失落後的問題，目的是覺察失落事件對自己的意義。因此當坐上台前的椅子，回答自己的問題時，許多成員回饋會有所衝擊，好像不得不去面對自己，不得不承認自己的悲傷。因此成員們所回答出的解決方法或創意是否是在壓力下產生？而這樣的解決方法或創意是否有用？我也在想這麼直接的方式是否過於粗暴？是否有些殘忍？但換

個角度看，我發現創意也是可以在壓力下產生的，或許就如絕地重生和致之死地而後生這些成語所描述的一樣。

索性成員表示其實面對了也不會怎樣，也有成員表示其實那些問題自己也都想過，但坐上椅子在說出來的感覺就是不一樣，我想表達的是有時後「承認和面對」會有程度的不同，或者說理智上的承認和面對，嘴上說的承認和面對都還不算是真正的承認和面對，唯有心裡真正的承認和面對才能算是，也唯有如此才能超越。

## (二) 領導者的主觀和偏見干擾對團體成員敘說的理解

本次方案設計的主要目的是讓成員覺察失落事件帶給自己的意義是什麼？所以我讓成員帶上自己的失落面具，扮演自己的失落回答自己在失落後的難題？因此有個先入為主的觀念已經在我腦海中產生，那就是我以為成員所扮演的是失落本身，直到團體結束後我才發現不然，在團體中成員所扮演的角色有面具、失落事件、逝者和自己本身…等，因此所扮演的角色所帶來的功能有促使了解、傷害、承擔、解決問題和提醒…等功能，而且成員還會在角色間轉換。

因此當我局限在單一角色的時候，我發現我是混亂的，無法了解成員的表達，即使試圖以尋問來釐清我的混淆，但我發現我陷在那個框架中無法自拔。

而我也發現這是「語言」的限制，當我對著成員扮演的角色說「你」帶給成員什麼意義，這個「你」字是我自己了解的意思，我心中是想著失落這件事，但成員可能會以為是自己的面具…等，因此以面具的立場回答，就變成失落面具對自己的意義什麼，所以當領導者活在自以為是的框架時，就不容易理解成員所要表達的意思。

由此發現，我們每個人都是用自己的方式在了解別人所說的話，也用自己的方式回應別人。雖然我也試圖以尋問的方式來釐清我的混亂，但發現框架太堅固

的時候，有時候是很難鬆動的，如此就難達到互為主體的狀態。

或許改善的方式就是減少領導員自己的主觀，但有時是不容易的，因為設計團體都會有目的，而這個目的有時就是個框架，所以應該說領導員要隨時保持彈性以應付團體中隨時突發的狀況。再來，我想可以從暖身著手，或許因為暖身不足所以成員無法進入角色，或者容易在角色中轉換，但這也必須與時間作平衡。

### (三) 被剝奪的悲傷

前幾次團體小萱提到希望自己不要再流淚了，因為不希望影響到別人，此次團體小凡附和了小萱，在小凡的家庭教育中，認為一個有教養的孩子是不隨便在別人面前流淚的，因為別人沒辦法去承接自己的情感。

而小安和小強在之前團體也分別表示，親人過世後自己無法哭泣，小安是因為有考試的壓力，必須讓自己保持理性，必須壓抑著，但也讓家人和朋友誤解小安，以為小安是一個冷淡而沒有感情的人。小強則表示或許是小時候較少與人接觸，或者是因為男性身分的關係，不能把情緒表達出來，而將這樣的情緒表達出來可能會被罵或被打什麼的。但是成員均表示若無外在環境的約束，都希望能有個地方可以肆無忌憚的哭泣。

怕影響別人、擔心別人無法承接自己的情緒、因為考試的壓力、較少與人接觸和男性的身分影響成員在悲傷的時候無法將難過化為眼淚表達出來，是否意味著悲傷權利的被剝奪，何以要剝奪悲傷的權利？悲傷是懦弱的表現？悲傷是消極或悲觀？男生哭泣就是娘娘腔？還是周遭的人面對悲傷的人會不知道所措？會擔心自己無能為力？

即使成員都認為流淚是自然的表現，情感的抒發，但仍然受到社會的框架束縛，無法自然的表達，久而久之後，是否情感會變的麻木？眼淚再也流不下來？那悲傷者失去的是否更多？

#### (四) 使用隱喻來豐富表達的內容

有些道理太抽象，有些觀點太深奧，有些則是只可會意，不可言傳，許多的東西是不容易使用語言來表達的，這時候如果說一則隱喻故事，或者畫一幅圖畫、寫一首詩…等，或許就可以將自己想表達的內容呈現出來。

幾次團體下來，我發現成員善用隱喻。小安用一副圖畫將生命交代得很清楚；小萱形容智慧老人是一道可以通往各層級的梯子，而過程中有很多的選擇，且必須為選擇負責；小強的高塔毀壞，湖水變色，形容自己假設世界的毀壞；小凡的睜一隻眼，閉一隻眼，表達自己對人性的懷疑；阿本同樣也是用一幅畫來表示對社會的懷疑。

有時後直接表達的文字就僅是文字，但隱喻故事、圖畫、一首詩則是一個畫面，它更豐富、更有想像空間，而且更有美感。

#### (五) 「疑問」就是一種自我存在的表徵，有時不需要「答案」

本次團體是依據對失落的理解而設計，試圖讓成員重構失落的意義，因此我會去尋問成員問題的答案是什麼？例如：我會去問小強：「存在的意義是什麼？」；會去問阿本：「失落的意義是什麼？」，這些問題或許成員都曾想過，或許有答案，或許沒答案，而在這個當下，成員似乎要去回答這些問題，一方面當然成員有機會去面對或承認失落的事實，但如前所述，似乎也過粗暴，是否我也陷入一個「問題解決」的迷思，然而這個答案就會是問題的解決方法嗎？或許，當成員自己問自己問題的時候，就已經開啓了改變的契機。

如有存在議題的小強，當他提問：「我存在的意義是什麼」？或許就已經證明小強的存在，一種存在感的展現，而不是拘泥是否有意義上。

## 陸、第六次團體

### 一、團體的歷程

本次團體進行「兩封信」的活動，藉由信件的書寫，表達對逝者的思念、感慨、遺憾、生氣、不捨之情…等。並藉由角色扮演，以逝者的角色回信，藉此方式讓逝者與生者間的關係持續連結，也讓成員建構、尋找答案。

活動的開始，我以引導想像的方式作為暖身，讓成員想像一張與逝者的舊照片，並慢慢地引導成員更細緻的想像，拍攝的時間、拍攝的地點、拍攝的心情、以及當時是怎樣的表情等，並連結到與逝者平常互動的生活，過去曾有過的歡笑、生氣、難過…等。然後拉回現在，逝者已矣，若有一封信能寄到他那裡，會想跟他說什麼？可能是想說但來不及說的話；可能是家庭近況的告知；可能是一些遺憾或抱歉…等，最後邀請成員來寫這封信。

#### (一) 小安寫給爸爸的一封信：

你過的好嗎？我順利考上研究所了，雖然還是在U大，但也是盡了全力才考上。

媽媽常夢見你，她說看到你都過的很好，你走的很突然，你是不是在走之前也有些話想說…？雖然沒辦法知道你的想法，但我知道即使有時間給你說，你也未必會坦蕩蕩的講出來。

我和媽媽都過的不錯，吉弟也生了小孩，她叫妙麗，媽媽說你走之前做的唯一好事就是買了隻好貓，大姑那邊也過的還ok。

想跟你說一些從未對你說的話，我其實都知道你試圖想做個好爸爸、好丈夫，看起來你似乎沒有作到，但其實那份心我漸漸的能了解，或許是長大了，我能了解到你對我想靠近卻又不知道如何靠近的感覺，這感覺我想我知道了，而這

也不必多說。

如果你過的好，現在這樣其實也不錯，上帝會照顧你，也會看顧我們。有時候還是有些事情需要個大人教我，我想這是個可惜的地方，但也許我還是能找到自己的方法的。

By 兒子小安

## (二) 小強寫給阿嬤的一封信：

對不起，我在妳過世前都沒有好好照顧你，我知道說再多都是無濟於事，但是我還是有話想對妳說，因為阿嬤的炒飯真的很好吃，由其是蛋包，我超懷念的。雖然現在吃不到那個味道，不過我知道那味道會一直在我的心裡，真的很懷念。在最後的那一年裡，感觸很深，我想在這樣的情況下，阿嬤我想向妳說：「我愛你，我最喜歡的阿嬤」。

對於一個不孝的孫子而言，我想對妳說的就是如果還有來世，我會再當妳的孫子，哈哈，我說的全部都是真心話，所以不要原諒我，這樣我們的關係才不會斷，給我最喜歡，最親近的阿嬤。

孫 小強上

## (三) 小凡寫給外婆的一封信：

……(韓文)，很想給你知道我有聽話，好好讀書，把身材減的更 fit，沒能讓妳看到有成就，我真的很失落，跟你相處的時間也不長，也還沒讓妳好好享受兒孫福。

我的客家話還是一樣爛，but 我努力跟 numary 好好學習，現在 Ah Long 哥哥也跟你一起在天國吧？真的，真的好想念你們，好想跟你說說我喜歡的那位他，可是妳也無法回應我了，有好多好多想跟你做的事，也都只能收在心裡。你



會想我們嗎？Missing you every-night everyday, I love U.

p. s:我愛的那位叫 James Chang 是個好男人…

凡上

#### (四) 阿本寫給表哥的一封信：

今年二月的不告而別，當時只有震驚可以形容吧！原本說好等你在日本當上了日式料理大廚後，要請我去好好大吃一頓，品嚐品嚐你的好手藝的，現在好像只能臨時取消了吼！你又放我鴿子了。

記得你最喜歡的節日就是元宵節了，因為每年的元宵節，台東都有一連串的佳節活動，但你到日本的關係，有好幾年都來不及回來過節，很可惜哪！本來想告訴你，今年會特別熱鬧，打算叫你一定要回來，但好像沒辦法了吼！下一次是什麼時後見面，我也不知道耶！你在遙遠的那一邊過的好嗎？那裡是不是很美阿！希望你可以在那邊認真、享受的過每一天。要幸福喔！加油！

祝福你 開開心心

每天吃飽飽

阿本

#### (五) 小萱寫給阿公的一封信：

你現在好嗎？矛盾的我的心情想知道你好不好，又希望你已經投胎轉世，別再看到這封信了，一直到這半年，我才有勇氣去面對你不在這件事，好膽小喔，對不對？那是因為以前的你把我也保護的好好的，讓我沒有經歷這樣的傷痛。

阿公，那個時候你痛不痛？我夢到好幾次你，都是在醫院，為什麼你都不給阿姨舅舅他們好臉色呢？是不是你也不想原諒舅舅和他老婆，放棄了救你的機

會！！你想活下去對不對？我知道的，你連難過的抗癌治療都願意做了，一定是想活下去…你都還沒站起來跟我們出去玩，都還沒再開口叫大家，怎麼可能想離開？！

但夢裡的你還是對孫子們很好，有笑容，有振作，我還記得我扶著你下床走動的感覺，也還記得你跟我說好多了，那麼真實，卻怎麼只是幾場夢？阿公，你是不是知道我有震驚，是不是知道我不能接受，所以特地來我夢裡，跟我道別？但是我好不想要，明明只差了一天，我們就能真真切切的見面了，為什麼最後會變成這樣？

你知道我考上研究所了嗎？三間喔！你是不是也為我開心？我答應你的做到了，但你答應我的呢？我知道你也想兌現，只是來不及了…。阿公，我該怎麼原諒舅舅？和他那個不孝又自私的老婆？

阿公，媽媽也很想你，你知道嗎？每次看她掉眼淚，我卻沒辦法替你擦掉它，因為我也會哭，我不夠勇敢，不能再讓媽媽更傷心了。阿公，你去跟媽媽說，叫她別哭了好不好？因為我也捨不得…

阿公，我會更愛阿嬤，你不要擔心，雖然沒什麼機會，但我會把對妳的愛也放在她身上，你真的不要擔心，你要好好養病，等你會走了，會說話了，再來叫大家別擔心了，好嗎？下次在夢裡再泡壺你最喜歡的茶吧！要開心的那種…

雖然我想問你為什麼要死掉，但我不想問了，因為我想祝福你，不怪你了，我好愛你，真的、真的、真的……

小萱

成員在寫這封信的時候，是一個很「寧靜」的過程，每個人都很專注在自己

的世界裡，試圖建立起與逝者間的連結，而我知道此刻他們的心情正在翻湧著，小萱的眼淚也撲簌簌地滴下來。接著我協助成員進入逝者的角色，並邀請成員以逝者的角色回覆先前寫的信，寫完後將其裝進已經寫好地址的信封，由我代為轉寄，之後我協助成員去掉角色，然後回到大團體分享今天的歷程。整個過程試圖連結起與逝者的情感依附關係，當成員與逝者連結上後，可以看見成員內心情緒的波動的轉折，尤其是去除角色離開時的不捨。

成員普遍回應團體結束後的心情是平靜的，但也有成員表示心情很複雜，複雜的原因是有許多內在複雜的情緒，心情平靜的小安表示：「我在寫的時候，並沒有特別在意他的過世，就好像平常父親節寫的東西，交代一些最近的內容，平常一些沒有講到的話，把話講出來，我感覺比較深的時候是扮演他的時候，他對我說的那些東西反而讓我比較有感覺，就好像他還活著可以溝通」。

心情複雜的小凡說：「寫的是希望她(外婆)看到我的成就，因為沒有機會去做這些事情，外婆過世的時候是我第一次知道原來人與人之間可已撕破臉，就是一些家理的問題，外婆的過世是一個爆發點，身為小輩的也不能說什麼，但看很多，聽很多，就覺得這些長輩為什麼會這個樣子，沒有大人的樣子，當時很生氣為何外婆縱容她們，當我變成是她的時候，我並沒有想把這件事情點出來，這件事情的不滿已經很久很久，很久到已經是不知道怎麼講的東西，但我只寫了一句原諒他，雖然都不說，就是原諒他，因為他們不知道他們在做甚麼，當自己寫出這句話出來的時候，有一種很奇怪的感覺，原本已經打算漠視，寫出來後想說是不是要去正視這樣的問題」。

有點遺憾的阿本說：「我是寫給我表哥，我跟我表哥年紀不會差很多，心情很像朋友的心情，「麻及」那樣，像朋友會開玩笑，但寫信的過程當中發現原來有很多事情沒有完成，像一些承諾，活動，還有一些他的夢想，感覺沒有完成就被迫中止，感覺有些遺憾，當扮演他的角色寫回信的時候，還是以開玩笑的方式，

扮他的角色時感覺到好多事情還沒有做，好可惜喔，雖然沒做，但很久很久以後會做，算是個約定」。

心情平靜的小強說：「寫這封信的時候算是以抱歉的方式說阿嬤對不起，她住院的時候我沒有去看她，有很多遺憾，當時很虧欠阿嬤，阿嬤對我那麼好，覺得自己很犯賤，不珍惜，走了以後才珍惜，扮演阿嬤的時候，寫笨孫子幹嘛跟我道歉，其實阿嬤不想看到自己的孫子跟自己說對不起」。

心情複雜的小萱說：「我寫的內容跟小強不一樣的地方是有很多抱怨，外公回信跟我道歉，寫信的時候像不用打分數的作文，很平靜地寫，寫完的時候有很多情緒，很奇妙」。

## 二、 主題分析

### (一) 意義重建

#### 1. 對失落的理解

「為什麼你都不給阿姨舅舅他們好臉色呢？是不是你也不想原諒舅舅和他老婆，放棄了救你的機會」(G6-萱-12)。「你想活下去對不對？我知道的，你連難過的抗癌治療都願意做了，一定是想活下去…你都還沒站起來跟我們出去玩，都還沒再開口叫叫大家，怎麼可能想離開」(G6-萱-13)。小萱建構意義的過程，試圖從中尋找答案。

#### 2. 利益找尋

「如果你(父親)過的好，現在這樣其實也不錯，上帝會照顧你，也會看顧我們」(G6-安-02)。小安認為父親的過世或許也不是件壞事，小安相信上帝會照顧過世的父親與自己和家人。

「阿公，我會更愛阿嬤，你不要擔心，雖然沒什麼機會，但我會把對妳的愛



也放在她身上，你真的不要擔心」(G6-萱-16)。外公的過世，小萱將對外公的愛轉移到阿嬤身上，使得與阿嬤的關係更加親近。

「原本已經打算漠視，寫出來後想說是不是要去正視這樣的問題」(G6-凡-19)。「扮他(表哥)的角色時感覺到好多事情還沒有做，好可惜喔，雖然沒做，但很久很久以後會做，算是個約定」(G6-本-20)。

小凡與阿本在失落事件發生後，小凡發現還有需要去正視的問題，阿本則發現還有約定還未實現，兩人都重新調整生活優先順序。

### 3. 認同改變

「我其實都知道你試圖想做個好爸爸、好丈夫，看起來你似乎沒有作到，但其實那份心我漸漸的能了解，或許是長大了，我能了解到你對我想靠近卻又不知道如何靠近的感覺，這感覺我想我知道了」(G6-安-01)。

長大了小安，越能體會父親想靠近卻不知道如何靠近的心情，因此也改變了對父親以往的認同。

「雖然我想問你(外公)為什麼要死掉，但我不想問了，因為我想祝福你，不怪你了，我好愛你，真的、真的、真的」(G6-萱-17)。

小萱對於外公為什麼要死？外公是否會原諒舅舅和他老婆？以及外公自己本身是否還有活下去的意願？都有許多的疑問。藉由書信的往返，小萱從中尋找答案，最後小萱放棄去找尋這些問題的答案，因為深愛著外公，轉而去祝福而不是責怪。

「扮演阿嬤的時候，寫笨孫子幹嘛跟我道歉，其實阿嬤不想看到自己的孫子跟自己說對不起」(G6-強-22)。小強認為阿嬤不會希望看見小強如此自責與內疚。

### 4. 持續連結

「他(父親)對我說的那些東西反而讓我比較有感覺，就好像他還活著可以溝通」(G6-安-18)。藉由角色扮演，小安扮演父親的角色來回信，讓小安感覺到似乎父親還活著，可以與其溝通。

「我說的全部都是真心話，所以不要原諒我，這樣我們的關係才不會斷，給我最喜歡，最親近的阿嬤」(G6-強-23)。小強認為維持著對阿嬤的愧疚，可以保持著連結，以後還希望能當阿嬤的孫子。

## (二) 悲傷反應

本次活動呈現的悲傷反應包括情緒層面有：遺憾、自責與愧疚和震驚；認知層面有：思念與懷念、無法相信和渴望連結；行為層面有：夢見逝者。

### 1. 情緒層面

#### (1) 遺憾

「有時候還是有些事情需要個大人教我，我想這是個可惜的地方」(G6-安-03)。小安表示父親過世後，有些事情沒人教，是這件失落事件可惜的地方。

「很想給你(外婆)知道我有聽話，好好讀書，把身材減的更 fit，沒能讓妳看到有成就，我真的很失落，跟你相處的時間也不長，也還沒讓妳好好享受兒孫福」(G6-凡-07)。小凡想讓外婆看見自己的成就，但可惜的外婆過世了，也來不及享受兒孫福。

「本來想告訴你(表哥)，今年會特別熱鬧，打算叫你一定要回來，但好像沒辦法了吼」(G6-本-10)。日本的表哥最喜歡元宵節了，尤其今年的元宵節特別熱鬧，阿本想要邀請表哥回來參與，但也沒機會了。

#### (2) 自責與愧疚

「對不起，我在妳過世前都沒有好好照顧你(阿嬤)」(G6-強-04)。「她(阿嬤)

住院的時候我沒有去看她，有很多遺憾，當時很虧欠阿嬤，當時很虧欠阿嬤，阿嬤對我那麼好，覺得自己很犯賤，不珍惜，走了以後才珍惜」(G6-強-21)。小強覺得阿嬤在世的時候，沒能好好照顧阿嬤，讓小強覺得很愧疚。

### (3) 震驚

「今年二月的不告而別，當時只有震驚可以形容吧」(G6-本-09)。對於表哥的突然過世，令阿本很震驚。

## 2. 認知層面

### (1) 思念與懷念

「阿嬤的炒飯真的很好吃，由其是蛋包，我超懷念的。雖然現在吃不到那個味道，不過我知道那味道會一直在我的心裡，真的很懷念」(G6-強-05)。小強很懷念阿嬤炒飯的味道，那股味道成了永恆的記憶，很讓小強懷念。

「現在 Ah Long 哥哥也跟妳(外婆)一起在天國吧？真的，真的好想念你們」(G6-凡-08)。小凡認為外婆應該會與天上的表哥在一起吧！小凡很懷念他們兩人。

### (2) 無法相信

「我還記得我扶著你(外公)下床走動的感覺，也還記得你跟我說好多了，那麼真實，卻怎麼只是幾場夢」(G6-萱-14)。夢中的情境如此真實，讓小萱很難相信外公真的已經過世了。

### (3) 渴望連結

「你(外公)是不是知道我有震驚，是不是知道我不能接受，所以特地來我夢裡，跟我道別」(G6-萱-15)。小萱感受外公的心疼，感覺外公來夢中與自己道別，也呈現出小萱想與外公見面的渴望。

### 3. 行爲層面

#### (1) 夢見逝者

「我夢到好幾次你(外公)，都是在醫院」(G6-萱-11)。在行爲層面，外公過世後，小萱夢見好幾次外公。

## 三、 行動策略與反思

### (一) 本次活動提供了「神奇的力量」

不論是正式團體還是初探性團體，都有成員表示參與本次團體後有種很神奇的感覺，這種神奇的感覺成員們也說不清楚，但共同的回饋是就好像真真切切跟對了人(逝者)說到了話，聯繫上了的感覺，找到了連結的方法。而經過此次團體後，接下來的團體，成員都讓人感覺有豁然開朗的感覺，有越過去了的感覺。對於這樣的力量，我也感到很神奇。

與逝者持續性的連結竟然帶來這麼大的力量，實在是顛覆了傳統的悲傷輔導理論所認為必須對逝者放下的觀點，那麼以後都作持續連結的活動就好了阿？還是說因為是到了團體歷程的核心的關係？這是第六次的團體，也就是所謂的工作期，或許成員都已經進入團體狀況，因此激發出如此的力量。但我仍然相信持續連結的力量。

### (二) 意義重建有可能是一個持續和反覆的過程

Neimeyer(2000)說當所建構的新意義無效的時候，就會重新進入重建的活動。打從我認識小強，我就發現他不斷地在尋找答案，他一直在找自己存在的意義是什麼？他尋求過宗教的協助，一個換了一個，直至目前為止似乎還沒找到滿意的答案。

小凡也是，對朋友的完全開放，敞開胸懷，到完全禁止，現在她覺得半開半



閉，要適時的保護自己最好。因此本團體僅是呈現成員在建構意義過程的一部分。

## 柒、第七次團體

### 一、團體的歷程

本次團體小安和小強都無法出席，因此剩三人參與「找力量」活動。今天的溫度依舊很冷，尤其山上的 U 大更冷，這麼冷的天氣，對出席的成員讓我感到很欣慰。

團體開始我請成員們挑選一張自己喜歡的顏色，並請他們說說看自己喜歡這個顏色的理由，小萱說：「我喜歡比較柔的顏色，我喜歡綠色的感覺，選這顏色可能是脫離報告堆走進來這裡很開心，希望的感覺」。選擇藍色的小凡說：「我是喜歡藍色，然後剛剛第一眼打散時就想拿，因為這是法國藍，法國女生都喜歡穿這色調的藍色，我很崇尚法國優雅，現在在學習，也在努力學法文，所以就很喜歡這個顏色，就有那種很慢，很優雅，自主、自我和自信」。選擇深綠色的阿本：「我也是第一眼就選這個顏色，比較深的綠色，我會選這張的原因是每次來團體都有種比較沉澱的感覺，希望顏色比較暗一點，比較貼近自己沉靜一點的心情，平常勞碌奔波，來這裡舒服沉澱」。

之後我請成員將從失落事件發生後所獲得的成長，或者是支持的力量給畫出來。首先小凡先分享其作品：

小凡：「我的精神支柱是我媽，我們家的精神領袖是我媽，她很少有情緒波動，我們家男女情緒失調，我爸很冷靜，大男人主義，但收衣服時，收一收會流眼淚，我媽就把他踢開說，我收啦。我媽是很自主那種女性，我遺傳到我爸多愁善感，像我們家有什麼變故，像是失落事件，我媽都在那邊支撐，精神領袖打不死。然後，每次失落事件我都會憂鬱，在別人面前會有很愛笑，陽光的時候，但大哭的時候就很酷，很難靠近。從第一次失落，我會去關心別人，別人需要愛的話，我會很樂意得去給，所以我這邊寫「free hug」。但是我的感受不會跟人家說，不讓人家踏進來…禁止，好像只有輸出沒有輸入的感覺」。



圖 4-23 2009.12.17 G7-小凡的創作

小凡在面對失落時，有她自己一套調適方法。她說：「其實每次當我覺得很失落的時候，都會泡一壺茶，坐在我們家的院子那邊，聽音樂，慢慢在那邊喝(茶)、看書，就自己一個人享受一種孤獨、孤單、一個人的時間…沉澱，我那時候有點精神錯亂，就有點分裂的感覺，我那時候會狂聽…因為我小時候學古典樂，那時候狂聽歌劇古典樂，但也會狂聽搖滾樂，其實每個存在(兩種音樂形式)都帶給我不同的改變和力量」。

小凡補充說失落的時候吃甜的東西很有感覺，不過她說那是錯誤的示範，因為那只是短暫的滿足，只是空虛和肥胖。小凡失落的時候喜歡自己一個人，她說：「有的人說一個人很可憐，為什麼妳一個人？我會回他們說，一個人可不是孤單，我有我自己，我享受這種感覺，而且後來越來越珍惜當下」。

阿本說他畫的是人生經歷：「我發現每次失落都獲得很多人幫助，我畫泥沼，就是爛泥巴，我覺得每次遇到困難時候，會有很多人的幫助，畫成雨靴、雨傘。雖然碰到了傷痛，碰到自己不愉悅的悲傷，從旁遇到很多人協助，這感覺有點像回家那樣，在路上遇到大雨大風，我必須趕回家，但路還有一段，一段長路，旁邊會有很多人協助，雨衣，雨靴，我一心一意期待回到家，因為家是溫暖的像避風港那樣。我畫太陽是因為雨總是會有停的一天，會有彩虹，自己心情調適過來會出現彩虹，彩虹應該是有一種雨天過後的喜樂光明，所以出現彩虹」。



圖 4-24 2009.12.17 G7-阿本的創作

阿本認為傷痛終會過去，只是長短問題，他相信自己有些正向力量，且縱使獲得許多人的協助，但仍是要自己走出來。

小萱指著畫面說：「我畫的是音樂、熱度，這是畫諮商室或團體室的門。因為發生悲傷事件時我無法跟身邊的人說，因為



圖 4-25 2009.12.17 G7-小萱的創作

不知道怎麼說，而且別人可能跟我經歷一樣悲傷，我講了會造成別人的困擾，所以我需要一扇陌生卻友善的門，可以進去很放心跟 leader 或成員說，分享自己的生命故事。我非常非常需要說，我需要表達，不管言語或文字，我一定要一直表達，一直抒發掉，不斷重複的過程」。當小萱說到這邊的時候，大家都笑了，似乎都深有同感。

小萱繼續說：「然後這是上次寫的那封信(畫中)，算是一個體驗吧！如果真的有天堂，天堂的人可以收到信是一件很好的事，經過上次寫完信好像真的有釋

懷了，就是放一些，因為上禮拜我跟人家講到外公的事的時候，我發現我竟然不會再流眼淚了耶！我就覺得哇塞！天阿！」。我問她那個釋懷是什麼，她說：「我覺得可能是我好像把心裡想講的東西，真的找到一個，就是跟對的對象講到了，而不是只是跟身邊的人說，我覺得跟對的人講到了」。

小萱繼續說著：「我可能之後還是會流眼淚，但那是 ok 的，雖然在別人面前流眼淚會不好意思，但比較不會這麼責備自己。這個是朋友(畫中)，大家友善的關懷，陪我度過，支持的力量。這手是接受，接受這件事情發生，可能是我之前覺得他(外公)被謀殺，但其實他並不是，有稍微放下。我需要有一個自己的空間去沉澱，去想一些事情，或許是流眼淚或是開心，我還是需要自己去經歷這樣的事，但我不會覺得一再重複的想是走不出來的事，會覺得是我的回憶」。

接著我請成員想像這些力量會如何鼓勵自己，會對自己說些甚麼，並且將它寫下來，當成員們寫好後，我請他們兩兩一組，並且互相扮演對方的力量，很誠懇地將那些話說給對方聽。

小凡的力量想對小凡說：

Bonjour~

妳是一個幸運的小孩，有爸媽&大家的疼愛，所以不要再一味去看別人而不在乎自己的感受。

失落傷心的時候，可以吃點好吃的讓自己開心，但切記不要暴食 oh~

我們這些力量都會一直存在，所以失落的時候，放心去從我們這邊索求幫助吧！

記得我們是 X！他們也跟妳一樣經歷後又重新站起來，所以妳也可以，不，你一定可以，因為妳永遠比妳想像的還堅強。

當你認為要聽聽我們的聲音時，就老方法，一杯熱茶，一本書，輕快的音樂，我們就會出現，很神奇吧！

做你自己，活的開心！

Smile always !

阿本的力量想對阿本說：

人生碰到失落也許是難免的，但如何在失落中成長及學習甚至是走出來，這是相當重要的。過程肯定是相當艱困的，但在身旁默默支持的家人，夥伴無限的溫暖和關心，是在脫離失落過程中的依靠，這將帶領你走出黑暗，迎向溫暖，狂風暴雨會過去，留下來的將是耀眼的光芒和炫麗的彩虹，還多加了一些感謝，感謝那些一路跟隨的同伴，默默支持、鼓勵，因為有了他們使自己可以得到希望，勇往直前，不再害怕，所以別忘了，好好謝謝他們及給自己一個最大的 give me five。

小萱的力量想對小萱說：

眼淚撲簌簌的下，怎麼了？一個人獨自哭泣，怎麼了？

快來抱抱，你看，我永遠為你敞開的雙臂！！！！

還記得我們一起經歷的過去嗎？你也曾經好勇敢~

把握緊的手張開了，把濕濕鹹鹹的臉洗淨了

還記得離開那扇門的原因吧！我們不是說好了，笑笑的走出來！？

發生了什麼事呢？可以告訴我嗎？

讓我陪陪你，聽你說說話，為你加加油！

我可以聽你說好多好多次，直到你能說的順暢

我可以陪你留好多好多淚，直到你覺得釋懷

別忘了有雙到的了天堂的翅膀，能幫你捎個口信給他

別忘了有善溫暖的門，能接納你的糗態

別太執著什麼，你已經體會過接受的感覺

最重要的是，我會一直在，只要妳需要，我永遠願意在妳身邊

你不孤獨喔！要記得大家都在給妳力量

痛會過去，美麗會留下！

雖然大家聽的有些害羞，不過這真的是自己最真切的需要，大家的接納，大家給的力量。我請他們從中挑選三句話送給這個團體，並且用最溫暖，最感性的聲音將其朗誦。

你不孤獨喔！要記得大家都在給妳力量

你一定可以的，因為你永遠比你想像的還要堅強

Smile always

讓我陪陪你，聽你說說話，為你加加油

感謝那些一路跟隨的同伴默默的支持與鼓勵

失落傷心的時候，可以吃點好吃的，讓自己開心

你也曾經好勇敢

這將帶領你走出黑暗，迎向溫暖

別忘了！好好謝謝他們及給自己一個最大的 give me five

念完後，大家發出驚嘆聲「哇！」。真的很神奇，隨機的排列組合，也可以變成很美的詩句。「我覺得今天感覺是很有力量的一天，就是不管是圖還是文字」，「我覺得今天小組很舒服，可能是人很少的關係，懶懶的，我都會歸類為懶，好像一群朋友交換心事和一些好笑的，很有力量，從很緊張、很緊張的生活中退下來，休閒，然後重新充電，出去再打仗」，「我覺得今天是充滿希望，正向力量的一天，從小組中分享找到支持自己和朋友的力量」。

## 二、 主題分析

## (一) 意義重建

### 1. 對失落的理解

「我畫太陽、彩虹是因為雨總是會有停的一天，當雨停了，太陽出來就會有彩虹」(G7-本-13)。「傷痛都會有過去的一天，只是長和短而已」(G7-本-14)。「痛會過去，美麗會留下」(G7-萱-35)。在阿本和小萱的信念中，認為悲傷總有一天一定會過去，只是時間長短問題，當悲傷過去後，就會出現美麗的彩虹。

### 2. 利益找尋

「我的精神支柱是我媽...我媽是很自主那種女性...像我遇到失落事件，我媽都在那邊支撐，精神領袖打不死」(G7-凡-04)。「雖然碰到了傷痛，碰到自己不愉悅的悲傷，從旁遇到很多人協助，這感覺有點像回家那樣...因為家是溫暖的像避風港那樣」(G7-本-12)。「身旁默默支持的家人，夥伴無限的溫暖和關心，是在脫離失落過程中的依靠，這將帶領你走出黑暗，迎向溫暖」(G7-本-29)。

失落事件發生後，小凡和阿本都從家庭中找到支持的力量，對小凡來說，媽媽是最大的支持力量，對阿本來說，家庭就像是避風港一樣，是依靠，能夠帶領自己走出黑暗，迎向溫暖。

「從第一次失落，我會去關心別人，別人需要關懷、愛的話我會很樂意地去給，所以我這邊寫 free hug」(G7-凡-05)。小凡在失落後，學會對別人關心。

「後越來越來越珍惜當下，這裡有個禮物是因為那時我看了一本書叫禮物，那本書是說就是珍惜現在，一個是珍惜每個人，一個是現在」(G7-凡-10)。小凡在失落後學會了珍惜當下，珍惜身邊的每一個人。

「你一定可以，因為妳永遠比妳想像的還堅強」(G7-凡-27)。因為失落讓小凡更加堅強。

「我發現每次遇到失落都獲得很多人幫助... 很多人幫助畫成雨靴雨傘」(G7-本-11)。「這個是朋友，大家友善的關懷，陪我度過，支持的力量」(G7-萱-20)。「我們這些力量都會一直存在，所以失落的時候，放心去從我們這邊索求幫助吧」(G7-凡-26)。「感謝那些一路跟隨的同伴，默默支持、鼓勵，因為有了他們使自己可以得到希望，勇往直前，不再害怕」(G7-本-30)。「讓我陪陪你，聽妳說說話，為妳加加油！我可以聽妳說好多好多次，直到你能說的順暢，我可以陪你留好多好多淚，直到妳覺得釋懷」(G7-萱-31)。「你不孤獨喔！要記得大家都在給妳力量」(G7-萱-34)。

成員在失落後都發現有些力量在身邊支持著，有些是朋友的關懷，有些是自己的陪伴，如此可以讓成員們不再覺得孤單，有希望感，不再害怕。

### 3. 認同改變

「這手是接受，接受這件事情發生」(G7-萱-21)。對於失落事件，小萱從否認到接受。「我之前覺得他(外公)被謀殺，但其實他並不是，有稍微放下」(G7-萱-22)。「我不會覺得一再重複的想是走不出來的事，會覺得是我的回憶」(G7-萱-24)。對此失落事件，小萱接受其發生的事實，並將它放在回憶中。小萱對外公死亡了理解有了改變，之前認為他是被謀殺的，但後來發現並不是，因為這樣的改變，讓小萱有放下的感覺。

「妳是一個幸運的小孩，有爸媽&大家的疼愛，所以不要再一味去看別人而不在乎自己的感受」(G7-凡-25)。「做你自己，活的開心」(G7-凡-28)。從失落的過程中，小凡學習到重視自己的感受，自己是值得被疼愛的，自我概念的增長，也逐漸認同自我。

「最重要的是，我會一直在，只要妳需要，我永遠願意在妳身邊」(G7-萱-33)。在小萱的心中，逐漸長大和強壯的自己，將會是自己最大的依靠。



#### 4. 持續連結

「經過上次寫完信好像真的有釋懷了，就是放一些，因為上禮拜我跟人家講到外公的事的時候，我發現我竟然不會再流眼淚了耶！我就覺得哇塞，天阿！我覺得可能是我好像把心裡想講的東西真的找到一個，就是跟對的對象講到了，而不是只是跟身邊的人說，我覺得跟對的人講到了」(G7-萱-19)。

透過信件、角色扮演，小萱發現真的跟外公講到話了，這樣真切的連結、對的人，才能讓小萱釋懷，不再哭泣。

「別忘了有雙到的了天堂的翅膀，能幫你捎個口信給他」(G7-萱-32)。小萱發現透過信件將能與天堂的外公有所連結。

#### (二) 調適悲傷的方法

在第七次團體中，成員分享了很多自己調適悲傷的方法，分別有看書、聽音樂、吃甜食、讓自己獨處、透過敘說…等方式來調適悲傷。

「每次當我覺得很失落的時候，都會泡一壺茶，坐在我們家的院子那邊，聽音樂，慢慢在那邊喝(茶)、看書，就自己一個人享受一種孤獨、孤單、一個人的時間…沉澱」(G7-凡-07)。「有時候我還是需要一個人的空間，去沉澱想這些事情，或許可能會流眼淚，或很開心，我還是需要自己去經歷這樣的事」(G7-萱-23)。

對小凡和小萱來說，失落的時候需要自己一個人的空間去想一些事情，或者看書、泡茶，享受一個人的孤獨。

「因為失落，所以我會吃甜的東西，很多東西，會很有感覺」(G7-凡-08)。小凡會用吃來填補失落、空虛的感覺。

「看書，那時候就會看到很有意思的話，慢慢調節那個失落、傷痛，慢慢把自己的失落調適成正常，失落就消失」(G7-凡-09)。在失落時，有時候會從書中

看見一句很有意思的話，如小凡在此次團體所說的「禮物」一書，讓小凡學會了珍惜當下。

「我需要一扇陌生卻友善的門，可以進去很放心跟 leader 或成員說，分享自己的生命故事」(G7-萱-16)。「我非常非常需要說，我需要表達，不管言語或文字，我一定要一直表達，一直抒發掉，不斷重複的過程」(G7-萱-17)。小萱非常需要透過說來將悲傷抒發掉，或許從說的過程中，統整了自己的生命故事；或許從說的過程中，獲得別人的同理與見證，一種存在的證明。

### 三、 行動策略與反思

#### (一) 團體歷程的轉折—從退化到整合

本團體也即將進入尾聲，在藝術治療的工作階段中，賴念華(2002b)認為本階段屬於經驗的再轉化或者重振旗鼓蓄勢待發的階段。Dosamantes-Breudry(1998)則認為是匯聚，也就是重新整合的階段。

本次團體試圖整合成員們從失落事件發生後至今一路走來的經驗，並且放在正向的體驗上，發現會更有力量。成員們在團體中期經歷了失落經驗的再現，重新地再次面對失落當下或那時的自己，或許仍有許多悲傷反應，或許經驗到的並不是很愉快，但重要的事他們能夠去面對，或者承認失落發失的事實，進而從中宣洩情緒、轉化情緒，或者建構意義。

至團體後期階段，本次團體目地放在成員經驗的統整，並且聚交在正向經驗上，除了可為團體的結束作預備外，放在正向經驗的統整可以讓成員將經驗轉化停留在正向的那一面，並且延續下去。

#### (二) 創造力是療癒的力量

創作、繪圖、寫作、詩、舞蹈、戲劇等表達性藝術，是一種通往內心的方法，

在表現或者作(doing)的當下開啓了內在的自我對話。在無數的自我對話中，作品是個人在統整經驗的當下結果，因此在創作的過程中，個人是不斷地再反覆思考、辯證、建構和統整的，而其中有一個很重要的要素是創造力。

「創造力就是你的超能力」，有了創造力後便可以無限的想像；便有了無限的可能與希望。而在藝術治療的領域中，創造力無所不在，因此可以激發成員對自己問題的解決能力，進而促進改變。

### (三) 悲傷時的個別化需求：說的重要性以及自我空間

小凡說：「其實每次當我覺得很失落的時候，都會泡一壺茶，坐在我們家的院子那邊，聽音樂，慢慢在那邊喝(茶)、看書，就自己一個人享受一種孤獨、孤單、一個人的時間…沉澱」。

小萱說：「我非常非常需要說，我需要表達，不管言語或文字，我一定要一直表達，一直抒發掉，不斷重複的過程……，我需要有一個自己的空間去沉澱，去想一些事情，或許是流眼淚或是開心，我還是需要自己去經歷這樣的事」。

小凡和小萱都表示需要自己的空間，此外小萱也表示自己有說的需求。由此可發現在悲傷的時候，每個人的需求都不盡相同，有時在時間點的不同需要不同的需求，有時甚至也是自相矛盾的，例如：陪伴與獨處。如此也不難想像何以陪伴者有時會無所適從。

## 捌、第八次團體

### 一、團體的歷程

最後一次團體，我打算不再自己將成員們的作品佈置起來，而是要成員們自己佈置，像裝置藝術或者櫥窗那樣！

大家接受指令後，紛紛地去找自己覺得合適的地方，此刻感覺大家好有行動力，好自發，好有想法也好有創意。佈置完後，請創作者為我們說明佈置理念，藉此將這八次的團體作一個完整的回顧。以下是成員們的作品，標題分別是成員作品的命名。

### (一) 簡單的我+複雜的成分(小凡的創作)

小凡很有創意的利用櫃子來展示她的作品，在尚未打開的櫃子外是小凡簡單的部分，是失落時後的內心和外表。很幸運地，今天開放複雜的部分(櫃子內)，「左邊是我的力量成分，我遇到一些建言和力量的時候，充完電，就是 POWER UP」，右



邊是八周的心得和留言版，中間的部分有一封遠方的來信(扮演逝者寫的那封信)，以及最重要的部分「面具」—小凡的導師，小凡說「這是重點，有時候看珠寶展的時候，最貴的作品很簡單，一塊黑布作品放上面，這是重點，我的導師，最獨特，裡面是我和它寫的東西」。

圖 4-26 2009.12.29 G8-小凡的創作

我請小凡作一個總結，她說：「團體也到了尾聲，然後大家都培養出似有若無的默契，但沒有辦法，要說再見，我覺得大家是舞台劇的演員，在舞台上把真實的自己演出來，團體結束大家要謝幕了，但永遠留在心裡」。

### (二) 小強(小強以本名命名)

小強將他的裝置藝術以他自己的名字命名，作品中間的那幅畫，小強將之命名為「混沌」(第二次團體的創作)，他說：「代表我內心天真的小孩和殘酷的大人



圖 4-27 2009.12.29 G8-小強的創作

需要一分为二，合在一起才會變成完整的我」，而失落的面具他取名為「夕淚」，他說「看見這面具沒有？當時我是用左手創作的，旁邊這封信是我跟夕淚的對話，它告訴我的一些事情，然後有海鷗、大太陽和眼睛有一些淚水掉下來，這就是我把它取名在夕陽中掉淚的一個人，所以取名夕淚，其實這代表我心中比較不愉快的過去，鳥代表過世的親人，鳥和黃昏離我遠去，所以只能默默掉淚」。

「大家看到這個沒有，是世界和平，當時創作時是以腦殘的天真小孩在創作，多天真、多可愛，當時取名世界和平，夠腦殘了」小強指著其中一幅命名為「世界和平」(第三次團體的創作)的作品說。而右邊的作品「虛無」(第三次團體的創作)，小強說：「虛無是我心中不想回憶的一些情境，裡面有個冰箱是我過世的親人曾經沉睡的地方，人死後不是都會放在冷凍櫃，那時候我以為是冰箱，我不願回憶的過去。這邊有許多淚水和表情，都是些滿掙扎的表情。這邊有個心，被一條黑線畫過去，代表我跟過世的親人有如斷了線的風箏和氣球飛走了，我的心也跟著被撕裂了，其實現在的我有點不願意回憶這些，整個背景來看就是不願意回憶的過去，取名虛無，是希望像虛無一樣永遠消滅」。

「這邊有我給阿嬤的一封信，然後她又寄回來了，真神奇！我阿嬤對我很好，可是我覺得我很對不起阿嬤，其時她還沒過世前，我有許多機會可以見面，但因為太懶了，就沒去見面，所以有許多虧欠。這邊的紫色的線是代表我希望可以跟阿嬤作連結」。

小強一如往常地在陳述的過程中會加入些許幽默，常會讓我們莞爾一笑，但在詼諧的氣氛中仍能聽見小強的悲傷。

### (三) 成熟(小萱的創作)

接下來換小萱介紹自己的作品，她說：「這個是我的作品，它的名字是「成熟」(整體作品名稱)，因為成熟會有很多好的跟不好的經驗一起組成」。小萱說她的作品是有順序的，作品擺放的位置要對應字卡的排列方式，接著她便開始依序地介紹每個作品，她說：「這個是「天倫」(第七次團體的創作)，我外公還在

的時候家人和樂的樣子。天倫變成「追憶」(第七次團體的創作)，因為他離開了，記憶裡有很多好的跟不好的回憶。「秘密」(第六次團體的創作)是不會講出來的失落。這個是想像當親人離去時會想的圖像，會很



痛苦，看到親人離去會很痛苦 所以叫「離苦」(第三次團體的創作)，這個是來不及對親人說的話所以叫「遺憾」(第四次團體創作)，這個像是安慰人的樣子叫「憐惜」(第二次團體的創作)，這個看起來比較有力量，幫人從不好走向好的，叫「機會」(第二次團體的創作)，這個叫「奇蹟」(第三次團體的創作)，一直走走走會有不一樣的事情會發生」。

圖 4-28 2009.12.29 G8-小萱的創作

小萱將各個獨立的作品組合成一個有意義的故事，這個故事就是外公過世後小萱所經歷的過程，雖然不確定這樣的先後順序是否就是小萱經歷喪親後的歷程，或許這個歷程仍持續在進行，也或許進入了下一個循環，不過仍是很高興看見這個故事的終點看似是機會，是奇蹟。而小萱之所以將整體作品取名為成熟，還有一個原因是整個作品就像一個子宮的形狀，有孕育生命的意思。

#### (四) 希望(小安的創作)

小安說：「我的作品叫希望，大家可以看的出來，五彩繽紛的顏色，為什麼叫希望，我覺得悲傷過去，希望就開始了！想表達就是一種希望的感覺。這面具叫做「冷顏」（第四次團體的創作），看到這面具，大家就會覺得很不舒服的感覺，這代表悲傷，悲傷就是很不好受的，所以我覺得我的悲傷就是這個樣子」。



圖 4-29 2009.12.29 G8-小安的創作

接著小安向我們介紹「暖」（第六次團體的創作）這個作品，「光從信紙的顏色，就覺得很舒服，是個溫暖的感覺，這裏面是我跟我爸爸的對話，對我而言這是個很溫暖的事情，我覺得這些都是一個過去，我覺得對我而言這是一個滿不錯的感覺，一個經驗」。

「這個卷軸(名稱：forget，第三次團體的創作)，如果大家想要看我可以拆開給大家看，這是悲傷事件的圖畫，我一看我就覺得很不舒服，我趕快直接把它捲起來，我覺得這些東西是該忘記，我記得那時裡面寫一些情緒，一些負向的情緒，我覺得這些是可以忘記的，我只要記得有這件事情就好，這些情緒我覺得它已經慢慢的淡忘了，我覺得這個東西對我來講已經不重要了，所以我把它捲起來，當作一個陪襯」，小安說這樣的情緒已經轉化過去了，不過因為圖畫看了還是很不舒服，還是要把它捲起來。

最後介紹的是小安覺得最重要也最喜歡的作品「生命地圖」（第三次團體的創作），「我自己在看到我這幅圖畫的時候，感覺就很玄的感覺，有很啟示人的感覺，我也不知道為什麼，這條線，就很像生命線，旁邊有很多元素就好像生命中的一些東西，有陰影、有太陽、有一些問題阿！還有人嘛！那感覺就是會面對到的東西，這生命地圖也是帶我往希望前去的地圖，這東西對我來講是滿重要的」。

接下來小安向我們分享他參與這八次團體下來的心得，他說「還沒來這邊的時候，我會覺得像沒處理的議題(失落事件)，我不知道到底處理好它了沒有，因為之前有一陣子它有時候會竄出來，然後經過這八次下來，我覺得對這經驗我是處理過了，而且它就是…我把它當作是一段過去，接受它了，也覺得不會因為這個而影響我太多的情緒，然後就是往前走，越來越好的感覺」。

### (五) 希望(阿本的創作)

很湊巧地！阿本的作品也叫希望。阿本首先分享「迷航」這個作品，這個作品是第三次團體時創作，當時阿本並未參加，他是在家中補畫的，阿本說：「想傳達還未受到人指引，迷失的畫面」。

整個作品的呈現方式，阿本說有點像漫畫一樣，作品中的「路」(第七次團體的創作)和「指引」(家中創作)，代表漫長的過程中，有人陪伴、保護和指引，朝著回家的路前進。圖畫中的雨傘、雨衣和雨鞋，象徵著別人的



圖 4-30 2009.12.29 G8-阿本的創作

協助，也由於有了協助和保護、指引和陪伴，以及吸收別人的經驗，自己在經歷過這些過程後產生了「勇氣」(第二次團體的創作)，阿本說：「雖然有快樂的地方，有悲傷的地方，但有人陪伴和支持，就可以讓我一直安穩的走過去」。

至於悲傷面具，阿本說：「悲傷面具，很難過，所以是淚(取名為淚)」，阿本說作品中的布和麻繩，原本應該是平的，但因為經過了一些傷慟，所以會崎嶇(皺褶)，不過基本上是完整的。

在介紹作品的過程是輕鬆有趣且溫馨的，成員彼此給回饋，互相表達自己喜歡的地方，例如小安欣賞阿本的「路」，他覺得很有意境的感覺。有時也幽默的開小玩笑，像是阿本覺得小安的卷軸像畢業證書。團體的氛圍就像小凡說的，經



過這八次的團體，大家也有了些感情，大家彼此有了革命情感，但沒辦法還是得說再見，所以除了藉由作品將這八次的團體作一個回顧和統整外，也在作分離的預備，大家都知道這次是最後一次團體了，除了表面上的溫馨愉快，我覺得還有點淡淡的不捨。

之後，我邀請大家互相寫回饋，寫在預先切割好的“留言版”上，最後每個人將自己的“留言版”帶到團體中央，拼湊成一個“圓”，象徵著圓滿的意思。

我們圍在“圓”的周圍分享著彼此的心情以及這八周以來的心得，小凡說：「一開始來團體的時候，會覺得自己畫的怎麼會那麼好笑，就很像腦殘丁丁畫出來的東西，可是畫久了之後，羞恥心就沒有了，反正自己喜歡就好」。小強說：「這八次的團體感覺還滿深刻的，裡面有些東西都是我想逃避不想面對的，在這邊可以給我有個管道可以疏通，可以把我真正的想法給畫出來，寫出來，最後感謝大家八次來的陪伴」。

小萱說：「我是老師推薦來的，因為有些話說不出來，來這邊可能是因為那些畫，要解釋那些畫，所以不得不把那些丟出來，呵呵…。可能是對親人的憤怒，或者對離開親人的想念都講出來，然後還有可以用寫信的方式，覺得這也是不錯的抒發管道。印象最深刻是第六次寫信，我真正覺得有種跨過去的感覺。來這邊還滿不錯的啦！我覺得現在…好像有一種感覺，我不知道是不是真的已經這樣…，我可以接受，我想到外公會哭泣，會有些情緒，可是在來之前，我沒辦法忍受，我覺得你(自己)幹嘛一直想那些東西，會一直給自己那種觀念，現在我覺得我是可以去接受這樣的自己，然後也可以接受偶爾想到他的時候流眼淚，但不會在覺得那是種病態的東西」。

小安說：「我喜歡聽別人自我揭露，我也喜歡自我揭露，我覺得當人在講內心深刻的時候那個人是會發光的，八次團體聽到別人的故事時我都很專心聽，每個人很勇敢，喜歡這種感覺，我每次創作都很投入，像面具和生命地圖，很投入，

很享受」。

小凡：「還滿羨慕小萱可以哭，因為有時候我很想像她一樣大哭一場，可是我沒有辦法，有時候想，好！今天我來哭吧！可是臉部扭曲，也不知道自己在幹嘛，就想為什麼學姐哭得那麼順利，所以覺得眼淚不是一件丟臉的事情，悲傷治療對我來講不是治療悲傷，而是治療自己，把最裡面的東西挖出來修復，就像修娃娃，雖然只參加一次團體並不會完全癒合，但是至少讓我知道，它在哪裡發生，要定時定期去復原(照顧)。」

阿本說：「這是我第一次來諮商中心，可以沉澱(參加團體)，像是做 Spa，可以放鬆，其實每個人心裏面都有些獨特的地方，團體中可以聽故事，很享受，參加完團體之後可以紓解，自我排解，也從成員身上學到一些」。

我們圍在一起，默默在心中許下願望，並且感謝大家彼此的陪伴。今後我們人生路上可能還會遇到挫折，但我們不忘這八次團體的獲得。最後，我們一起吹熄蠟燭結束了這八周以來的團體。

## 二、 行動策略與反思

### (一) 增進成員的自發性可以看見更多的創造力

本次團體目的試圖回顧與統整成員參與團體的經驗。研究者讓成員將自己的作品佈置起來，一個簡單的指令，給成員更多的彈性空間，發現成員可以表現更多的創意。

### (二) 作品可以保存—紀錄團體歷程

藝術作品有一個功能，那就是可以保存，因此記憶著創作者當下的經驗和心情等。因此藉由作品來回顧和統整參與團體的經驗，成員便可很快了解自己在這八次團體的歷程、學習和獲得。

## 第六節 正式團體的評估

本節分為兩個部分——團體總回饋和參與團體後的訪談。試圖呈現成員參與團體後經驗，用來評估方案之成效。

### 一、 團體總回饋表

#### (一) 團體整體經驗

	非常不符合	不符合	普通	符合	非常符合
1. 我喜歡這個團體。				2人	3人
2. 我覺得整個團體氣氛很好。				3人	2人
3. 我覺得在團體中大家相互信任。				4人	1人
4. 團體讓我有收穫。				3人	2人
5. 在團體中讓我覺得安全。				4人	1人
6. 我願意在團體中分享我的悲傷經驗。				3人	2人
7. 我喜歡團體活動的安排與設計。			1人	2人	2人
8. 本團體符合我的需求。				5人	
9. 我喜歡在團體中使用藝術媒材。				2人	3人
10. 我願意將藝術創作帶入我的生活當中。			3人		2人
11. 我願意推薦我的朋友來參加這個團體。			1人	3人	1人

#### (二) 領導員整體帶領經驗

1. 領導員能清楚表達。				4人	1人
2. 領導員的態度真誠、溫暖。				2人	3人
3. 領導員的專業度。			1人	2人	2人
4. 領導員能促進團體成員的凝聚。			1人	2人	2人
5. 我滿意領導員的整體帶領。				3人	2人

### (三) 整體回饋

1. 我如何得知本團體的訊息(例如：海報、校園網路、同學、師長…等)? 我對於本團體宣傳的建議是(宣傳方式、海報設計內容…等)...

安：從海報得知。宣傳上我覺得是 ok 的

宣：從海報&師長口中得知

寶：我是諮商中心的志工，是透過海抱與 DM 得知的

本：(1). 校園網路(2). 透過學校網站及多貼一些海報

凡：(1). 海報&校園網路(2). 海報可以顏色再強烈

2. 請回想當初參與團體的動機和期待，本團體符合我的期待嗎？我認為符合或對我有幫助的地方是...

安：符合的是對於悲傷議題的分享，我覺得與有相同類似經驗的成員一起討論，是讓人放心和安全的，我也在團體中重新檢視了自己的悲傷議題

宣：(1). 有符合(2). 當初參加的目的是想減輕對自己想到外公時淚流不止的窘境，並向他好好告別，在團體中我漸漸能接受眼淚和傷心共處，也好像已經把話跟外公說了

寶：我想我得到比我期待還高的東西，原本只是抱持試一試的心態，沒想到自己比較黑暗的一面有被治癒到

本：(1). 很符合(2). 對自己的悲傷的紓解及自己悲傷的傾訴

凡：符合，製作面具

3. 我認為不符合或對我沒幫助的地方是...

安：活動上團方許多自己都在藝術治療課程中進行過，在新鮮感上稍微不足

宣：可能是某些活動，不知道背後的意義為何吧，比如說畫面具

寶：還好

本：這次團體對我來說幫助很大

凡：沒有

4. 在這 8 次的團體過程中，讓我印象最深刻的部分是…

安：在幾次活動中，成員的自我揭露和自己揭露時，那時候很讓我投入

宣：印象最深的是第六次團體寫的 2 封信還有成員及 leader, co-leader 給的回饋，有一語點醒夢中人的感覺，ex：你覺得在別人面前哭是什麼？

寶：我想是親人的信，因為我最大的痛就是在那一塊，所以特別有感覺

本：大家的經驗分享，寫信給親人那次令我印象較深刻

凡：化身為面具與組員對話

5. 在這 8 次的團體中，我學到了…

安：對我而言參加團體也是給我一個學習帶領團體的機會，所以在學習的部分應該是在這部分

宣：接受自己，原諒傷害，還有…能哭是件幸福的事

寶：其實自己有些不好的負面情緒存在時，自己很難發現查覺，不過團體後，這些就比較容易了

本：當再次碰到悲傷時，對自己的情緒紓解及聽到多人的故事和分享等等

凡：如何面對自己的失落&過去

6. 對於這 8 次的團體，我的建議是(活動內容、時間、次數、帶領員…等)…

安：成員數或許在多位會比較好

宣：我覺得活動開始前是不是有個暖身會比較好？因為好幾次一開始的第一個活動我都没很進入狀況，然後 leader 要睡飽阿！好幾次都覺得感覺有點恍神，這樣有點糗^^

寶：一切安好

本：這次團體內容很豐富，時間控管也相當理想，帶領員也相當和善，溫馨，真的很棒！

凡：次數可以再長一點，感覺會加好

7. 對於這 8 次的團體，我整體感受是…(1 是非常不好，10 是非常好，請勾選)

安：7

宣：8

寶：9

本：10

凡：8

8. 我還想說的是…

安：經過這次團體，我覺得這對我在悲傷議題的想法有更清楚，也讓我處理了它，謝謝每位成員的參與，謝謝團體的每一個人

宣：謝謝你們，祝論文順利

寶：彥光，你辛苦了！為了我們這些小毛頭這樣努力，這樣付出，真的是要感激你

本：經過這 8 次的團體，聽到了很多人的經歷及一些故事的分享，也分享了自己的情緒、感受，感覺很不錯，有一種身心舒暢的感覺。這是我上大學以來第一次參加的團體，原本的我是比較不會和別人敘說自己的情感、情緒那一部分，總是會把它隱藏起來，但透過這次團體，讓我有可以分享、紓解的機會，感覺真的很棒！團體室的佈置，氣氛非常諧和，這是一個可以給人沉澱的好地方，謝謝彥光學長及學姐們的帶領，在你們溫和，熱情的帶領下，我覺到了很多，也謝謝團員的互相幫助及分享，讓我聽到了很多感人的故事，謝謝大家，這次團體就在歡笑聲結束了，很不捨，但我會永遠記得這次團體，記得大家。最後祝大家新年快樂囉！

凡：謝謝！

## 二、 團體後訪談

(一) 在參加悲傷藝術治療團體活動中，你對哪些活動印象深刻？為什麼？

1. 小凡：面具啊。因為我很喜歡面具
2. 阿本：面具訪談。因為我覺得就是那一次，以面具的方式去回答，可以比較回答自己內心深處的…就是比較單純、比較原本的悲傷的部份。
3. 小萱：我覺得最深刻的就是寫信。因為我覺得就是做那些活動，會有一種宣洩的功能，一開始我來這個團體的目的，我是想要藉由一個管道可以好好的跟外公告別這樣，那我覺得那次就是讓我做了那件事。
4. 小強：失落前的自己跟失落後的自己。其實就那次在畫畫的時候就發現自己自己內心有很多想法，可是自己都還搞不清楚，可是在那一次以後就釐清出來…
5. 小安：我覺得應該是面具的那個活動吧。覺得在那個面具分享的那個過程，我覺得好像是比較能讓我投入的，還有就是回到當時失落的那個情境當中。

(二) 在你探索悲傷議題的過程中，你認為團體中哪些活動(或是團體進行的過程)對你有幫助？是什麼部分對你產生幫助？產生的幫助是？

1. 小凡：信吧。因為就是可以把想寫想講的話寫給外婆聽，而且另外一方面，外婆回的信，就是就有回應到我一些問題…
2. 阿本：情緒的宣洩。因為本次團體主要是以藝術呈現，跟語言表達不一樣，因為有時後悲傷的感覺，你就找不到那個詞，那個感覺很複雜，但透過藝術的呈現就可以表達。
3. 小萱：我覺得大部份都算多多少少有，偶然遇到發現..欸~我不難過了那樣子。
4. 小強：我覺得在這團體中，它不一定只有幫助治療悲傷這塊，我覺得它也

有包含治療我自己個人內心的一些想法，讓我多了解自己。

5. 小安：我就覺得我已經對這個情緒變的比較平平穩了，所以不會有太多那種不好的情緒。

(三) 如果要重新設計一個悲傷藝術治療團體方案，請你提供一些意見：你認為哪些內容可以如何修改或保留？包括時間、方式、內容、宣傳…

1. 小凡：(1)海報的設計有點平淡，可以再吸引人注意一點；(2) 時間不夠希望把時間延長，或者多幾次
2. 阿本：可能宣傳的方面吧！海報多一點，以及貼在人多一點的位置。
3. 小萱：這樣的宣傳方式，覺得好像需要很嚴重程度的才能來。畫面具，那次用了好長的時間。
4. 小強：就時間點來講的話，我是覺得盡可能不要太晚啦！因為畢竟有些成員…如果是住山上我會覺得還好，可是住山下的話就變得相對很麻煩。
5. 小安：暖身可以再加強。跑班宣傳，工作坊的形式。

(四) 你對於在團體中使用藝術媒材的經驗是甚麼？

1. 小凡：我比較喜歡用水彩，其他像蠟筆那些都還蠻好玩的。我會覺得說有媒材的會比口語式的還好，其實很多東西不是講話講得出來，寫一些東西或者是畫一些東西的時候，或者是做一些東西的那種團體會比較容易表達出自己要表達的東西，而且媒材有種保護性。
2. 阿本：感覺有用藝術呈現，反而比用語言說…就是直接用說的還清楚。感覺畫比較貼近自己現在和那時候…當時的那種心境。
3. 小萱：純粹是口語的話，或許可能沒有辦法讓人那麼願意講出來。藝術會



比較輕鬆，而且我覺得能夠創作那段時間，是可以放鬆的，你就不用一直繃在那個圈圈裡面，想說等一下要講什麼，這樣太累了。

4. 小強：我滿喜歡蠟筆創作的。像我很多觀念都是從畫裡面...從創作裡面得來的。
5. 小安：藉由媒材應該說會比較清楚，就是你在畫的時候，你可能會把每個東西，就是你想到的東西畫出來，這一部份我是覺得可以幫助看清楚你的一些重點東西是什麼，然後在你分享的時候當然也比較知道自己的一些核心問題，就是你要講的東西吧！

(五) 團體是否讓你更了解自己？是否讓你能認同自己？為自己找到一個新的定位？如果是，團體如何做到這部分？如果否，你覺得缺少了甚麼？

1. 小凡：開始會諒解一些自己情緒上的一些缺點之類的。瞭解自己的悲傷，看到那個就是自己最深的那種壓抑。了解其實自己還是會有一種自卑感，然後可是在團體之後就會慢慢就覺得說其實我很獨特，就是我也是一個特別的個體，不要去為了別人在講什麼，然後一直去在乎。從每一次的那個活動裡面，就是慢慢會挖到自己...，其實我沒有那麼差啊，其實我沒有那麼怎樣怎樣那樣子，就每次畫畫啊，或者是說做面具的時候，或是要寫信的時候，都會就開始說，耶，其實...其實我這個也很好啊！
2. 阿本：會更了解自己，就是透過一些活動，然後一些團員的經驗分享，去探索自己的時候，會發現...喔...原來自己是這樣，更堅定自己的信念。
3. 小萱：應該可以更認同，可能了解自己的情緒是什麼，有人了解在這個狀況之下我會哭，或者是什麼東西常常勾住我，然後一勾我就潰堤，是什麼東西..甚至有些觀點是新的觀點。
4. 小強：一定有，去年就其實已經很想要往業務員那邊去了，然後只是還在

徬徨而已，可是團體之後，更確信當保險業務員。

5. 小安：更了解自己，更認同自己。我覺得很多活動就其實就是幫我們去覺察，覺察自我，你在那個悲傷，你是怎樣的自己，或者怎麼處理那時候的情緒，其實我覺得蠻多的部份就是都是幫助自己去了解自己。

(六) 團體是否能讓你為失落找到一個意義或者是找到些正面的利益？如果是，團體如何做到這部分？如果否，你覺得缺少了甚麼？

1. 小凡：參加完這個團體中間到完的時候，我突然間開始就是想要去讀時尚管理，有個目標和成立一個基金會來紀念過世的親人這樣子。因為在這邊畫很多畫，然後再加上就是有跟親人的對話吧，就對話裡面我其實想要追求一些夢想這樣子。在人世間的旅程已經結束了，所以她要去另外一個地方，可是她還是會知道我們的消息，就她去了一個更好的地方，只是說我們還沒有那個通道可以去知道她在那個更好的地方怎麼樣，可是其實她一直都會關心著我們的生活這樣子。
2. 阿本：這個社會有好有壞。
3. 小萱：訪問面具那一次跟寫信那一次，讓我決定我應該要放下和接受就是親戚那部份。我記得應該也是第二個禮拜的那個圖，我有畫一個我能夠更懂得關懷留下來的外婆這件事。我記得有一次團體結束後，我跑去跟我媽說我愛你。
4. 小強：有一個空間可以抒發自己的情緒，阿嬤叫我不難過，讓我比較欣慰。
5. 小安：可能就是變得比較有一種包容吧，就是感覺好像彈性變得更大。

(七) 團體是否能讓你與逝者產生連結或找到自己與逝者象徵性聯繫的方法？

如果是，團體如何做到這部分？如果否，你覺得缺少了甚麼？

1. 小凡：寫信，而且團體之後我就開始寫未來日記。
2. 阿本：寫信，感覺好像真的是有和他有聯繫到，感覺自己的心情，自己的疑惑，好像也跟著那封信送出去的感覺。
3. 小萱：我覺得寫信很不錯，我覺得就那一次的連結，可以把一些心裡的話都講出去。
4. 小強：幾乎每一次都覺得...我阿嬤就在我身邊，因為他在我心中。
5. 小安：我爸爸對我來講是一個提醒，不要像他。

(八) 整體而言，這個團體幫助你什麼？

1. 小凡：參加完這個團體對於未來更有憧憬，更有目標。
2. 阿本：感覺自己讓身心更健全，就是類似成長那樣子，經歷過這次的悲傷，然後再經歷過這次的團體，感覺是已更成熟了一點，就是面對悲傷的部份。
3. 小萱：不再那麼害怕，然後流眼淚可以帶走一些負面的情緒。我覺得從一開始，是先可以去重新回顧一下以前的事情和走過來的比較混亂的歷程，然後可以看到一些自己以前很混亂的地方在哪裡吧！我有機會的話，去把它釐清到底那個是什麼。再來就是我覺得團體，透過活動或者是其他成員的回饋，或者是你們的回饋之類的，就有一種可以覺得好像有人可以聽的那種感覺，而且是溫暖和舒服的。
4. 小強：跟我內心的阿嬤已經產生了連結...也已經比較釋懷了。
5. 小安：更確定說失落事件對我的影響已經就是處理過了，情緒比較平穩。

## 第五章 研究發現與綜合討論

本章第一節將呈現以 Neimeyer 意義重建模式為輔導理論基礎，以藝術治療為介入方式的悲傷藝術治療團體方案，成員再參與團體後，在悲傷調適上所產生的意義為何？第二節則呈現藝術與意義重建之間的關係為何？第三節呈現悲傷非直接路徑的發現。

### 第一節 成員參與團體後產出 13 種意義

研究者將正式研究團體中發現到的意義重建歸納整理後，發現本團體讓成員產生了 13 種意義。

#### 一、 假設世界更為彈性、多元和更多選擇

##### (一) 小強

「滿意的是背後灰色的天空，經歷過事情，自己心情比較沉澱，不像之前天真美好愛幻想，比較看清楚世界的本質與一些背後想法價值，看的比較清楚，灰色是自己心情平靜，淡淡的、平靜的、灰灰的、不黑也不白淡淡看這個世界」(G2-強-18)。

「剛剛講到自己很矛盾，因為其實兩個世界(失落前後)我都很喜歡，因為瞭解這個世界的本質後，喜歡過去的世界，但是人無法回到過去，所以最希望把兩個世界結合在一起」(G2-強-26)。

「這世界沒有絕對的悲劇和 happy ending，所以其實把 happy ending 和悲劇結合就是混沌」(G2-強-27)。

## (二) 阿本

「失落超載時這面具將會碎裂，阿本承受的了嗎，可能要看他是否能自我調適，透過一些鼓勵之類的，面具碎裂的話，所有承擔轉移到阿本身上，對他講是很沉重打擊，他可能會瀕臨崩潰，但是他有其它選擇，他可以透過一些不一樣抒發把痛苦排解出去」(G5-本-11)。

## (三) 小凡

「通通脫掉我是不希望，我覺得在社會上如果把面具脫掉就像小雞丟到一群狼裡面，我覺得她(小凡)至少還是要有幾副面具，但她也要知道自己真正的樣子是什麼。我覺得一個人不一定要把面具全部撥掉才可以看見真正的自己，只要去正視面具下你所遮蓋的自己就好了」(G5-凡-48)。

「我希望她善良，該笑就笑，該哭就哭，但是她也知道該笑就笑，該哭就哭是有分寸的」(G5-凡-49)。

「很多人可以相信，只是看你要不要選擇去相信」(G5-凡-53)

「我喜歡現在自己是…，因為，有人說這樣子(抱胸)是保護自己，這樣(敞開手臂)是開放，以前手都是打開歡迎大家，但是受了很多傷害，我是喜歡現在這樣，就是表面上是歡迎，可是我還是有保護自己」(G2-凡-05)

「我希望有點小小使壞，但沒這麼壞，就像我媽講的吧，就向批著天使外衣的惡魔，小小使壞並不是害人那種，我會對愛更有希望」(G2-凡-39)。

「內在的自己是睜一隻眼閉一隻眼，開心就接受，不開心就讓它去，一支手開放，擁抱大家，一支手(抱胸)不是保護自己，是家人」(G2-凡-38)。

失落事件發生後，成員的假設世界價值觀遭受衝擊，無法在這大千世界發揮

作用，經過不斷探索，成員建構了一個更彈性、多元和更多選擇的假設世界。

## 二、 發現存在價值

### (一) 小強

「我想反問創造者，那你為何存在，你在(存在)的意義是什麼？……他(小強)其實很善良，他存在的意義是為了幫助更多人」(G5-強-05)。

失落衝擊了小強的存在，小強在這過程中不斷探索自己是誰？自己的存在意義是什麼？在團體的探索過程中，小強發現自己的存在是爲了幫助更多的人。依據蘇完女與林秀珍(2010)引述 Calhoun & Tedeschi 表示遭遇失落或創傷後可以獲得三項正向成長，而發現存在價值即符合 Calhoun & Tedeschi 所說的哲學觀的改變。

## 三、 發現人生的意義

### (一) 小安

「他(智慧老人)說這是一條生命，你就是不停地往前走，往前走，像失落事件還是會有，走一段時間後，失落在某一段時間還是會想到，再走，走一段，覺得很累可以休息，失落有時候也許會竄出來，那感覺可能會很強烈，但還是會在，我們再走再走，當走一階段的時候，那失落會變得越來越小，我們可能會想到對失落的回憶，對我們的影響，失落的感覺會越小，但還是在，一直走，慢慢變小，走到生命盡頭，失落永遠會在，但是一個小點，他就是告訴我不斷去經驗，這就是人生」(G3-安-58)

### (二) 小萱



「對我來說智慧老人像一大面鏡子，他也可以通往任何地方，這就是一道梯子(畫中)，他可以引導我們到不同的層次去，可能路上會有一些收獲，或者好不容易爬到上面卻發現很多東西要去選擇，選擇你要相信，選擇你要去做的，也可能選擇到一些是好的或不好的，但這東西不能預期，但因為他已經給你一條路走了，所以你選擇就要負責，因為他已經給了一條很好的路，所以我覺得不管作何選擇，看他的風景應該也是會不錯的」(G3-萱-53)。

在失落的衝擊下，成員開始思考什麼是人生？人生的意義為何？在團體的探索中，成員開始建構對人生理解，分別有：人生就是不斷體驗的旅程；人生是選擇，而我們必須對選擇負責。此也符合 Calhoun & Tedeschi 所說的哲學觀的改變。

#### 四、 珍惜當下

##### (一) 小強

「我想問他(智慧老人)有沒有死而復生的醫術或法術，但我突然想到一個事情，若生命是一種奇蹟，死亡也是一種奇蹟，如果人一直活著對地球是負擔，人不斷增加，到後面是不是就新生兒出生沒有喜悅，因為人口會受到限制，所以我沒有問他這個問題，所以想問如何活著會更好」(G3-強-51)。

##### (二) 小萱

「一開始我也想要問他什麼可以治好外公，我沒有想到死亡是地球負擔這件事，只一心想他好而已，在失落事件後，我會想知道如何面對外公過世之後...如何面對他死後在我心裡留下來的情緒、悲傷和生氣...等等」(G3-萱-54)。

##### (三) 小凡

「後來越來越珍惜當下，這裡有個禮物是因為那時我看了一本書叫禮物，那

本書是說就是珍惜現在，一個是珍惜每個人，一個是現在」(G7-凡-10)。

成員在不斷探索後，發覺應該珍惜當下，或者面對當下眼前的事情，而不專注在無法改變的死亡上。此也符合 Calhoun & Tedeschi 所說的哲學觀的改變。

## 五、 對死亡的了解

### (一) 小強

「聽到妳說阿公活在妳的記憶裡面，我記得以前有人告訴我，當沒有人記得他的時候，那一個人才算是真正離開，要不然他會活在每一個人的心裡」(G3-強-56)。

### (二) 小萱

「(你會覺得說，死去的人不負責任把他的影像、失落投注在妳的心中，而從此沒有選擇去…不相信…或者把情感封閉起來，以免在受到這種不負責任的傷害?)不會啊，因為我覺得應該沒有人願意用死亡的方式對身邊的人造成傷害，所以可以接受」(G5-萱-31)。

### (三) 小凡

「他的藍圖到哪裡就到那裡，我們都沒有辦法了解為什麼到那裡，只知道終點在哪裡」(G5-凡-51)。

「當然啦！每個人都會有死的那一天」(G5-凡-52)。

### (四) 小安

「我覺得死亡是很重要的，沒有死亡我們也不會發現存在的價值」(G3-安-52)。



成員對死亡的理解上，所建構的意義分別有只要還活在記憶中就不是真正的離開；沒人願意用死亡來傷害別人；沒人可以知道什麼時候是人生的終點；每個人都會死；因為死亡我們發現存在的價值。

## 六、 接受事實

### (一) 小萱

「就順其自然吧」(G3-萱-55)。

「我改變的地方就是我把大部分的眼淚遮掉了，然後我不喜歡空蕩蕩的感覺，所以我把一個人的照片換成像全家福的東西，還有空蕩蕩就是那個家，大部分的人回去，然後就是可以不要那麼生氣，但也不會回到那種很和平的快樂，就是接受了這件事情的感覺，但不是原諒或是什麼的，就是還是希望一個家庭微笑快樂是最重要的，所以畫了很多笑臉、開心」(G2-萱-35)。

「雖然我想問你(外公)為什麼要死掉，但我不想問了，因為我想祝福你，不怪你了，我好愛你，真的、真的、真的」(G6-萱-17)。

「這手是接受，接受這件事情發生」(G7-萱-21)。

### (二) 阿本

「我把原本混亂的地方遮掉一部分，就是認為那種混亂一定存在，但可以用生活或生命中比較美好的部分把他蓋住，他還是在只是把他蓋住」(G2-本-32)

經過不斷探索後，即使還是會有悲傷情緒，成員都能接受試者死亡的事實。此項達成了 Worden 任務論的第一項任務—接受失落的事實(李開敏等譯，2004)。

## 七、 對失落事件賦予意義

## (一) 阿本

「(為什麼一個活潑開朗的青年會因為交到壞朋友而誤入歧途?)也許是當時年輕不懂事,不清楚當時的後果是多麼的嚴重,對自己後半輩子人生帶來多大的衝擊,甚至是完全毀壞,也許是老天爺的安排吧,出生在一個不健全家庭,然後父母離異的情況下,整個家已經是支離破碎。(老天爺這樣的安排用意何在?)也許是要考驗他,讓他在這個環境下使之以茁壯,也有可能是自己墮落,也許是自己的選擇,也許是老天爺給的試煉」(G5-本-13)。

「我畫太陽、彩虹是因為雨總是會有停的一天,當雨停了,太陽出來就會有彩虹」(G7-本-13)。

「傷痛都會有過去的一天,只是長和短而已」(G7-本-14)。

「我要把之前的,因為之前的路已經很模糊不清,我想要把它修好,雖然無法到原本最初一樣自然,但我想把它弄好」(G2-本-31)。

## (二) 小安

「他(爸爸)教你(小安)說不要像他一樣很荒唐的過自己的人生,要照顧好媽媽和家人,好好讀書」(G5-安-22)。

「爸爸的去世對我而言,有時候你會覺得其實這樣子未必是個壞事,因為他過的不是很好,所以我覺得未必是個壞事」(G3-安-16)。

「老人(智慧老人)會跟我說當失落事件發生,太陽還是會出來,還是一樣會有黑夜,地球還是在轉,我們還是會遇到很多人,還是一樣的生活」(G3-安-57)。

「(爸爸過世這個結果是好的嗎?也是最好的結束嗎?)我覺得這對爸爸應該是好的,你也知道爸爸過的不是很好,也許對他而言這未必是不好的結果」(G5-

安-23)。

「如果你(父親)過的好，現在這樣其實也不錯，上帝會照顧你，也會看顧我們」(G6-安-02)。

### (三) 小萱

「不要哭，因為事情都已經過去了」(G5-萱-41)。

「痛會過去，美麗會留下」(G7-萱-35)。

「我之前覺得他(外公)被謀殺，但其實他並不是，有稍微放下」(G7-萱-22)。

「(小萱的失落面具你覺得老天為什麼要讓外公這樣走?)可能是因為覺得外公真的太痛了」(G5-萱-28)。

「(為什麼你要死掉?為什麼沒有等我?)因為太痛了」(G5-萱-36)。

### (四) 小強

「扮演阿嬤的時候，寫笨孫子幹嘛跟我道歉，其實阿嬤不想看到自己的孫子跟自己說對不起」(G6-強-22)。

成員在探索的過程中，分別對失落事件賦予意義，在阿本例子上，表哥的死亡可能是自己的選擇或者是老天的試煉，並且他認為這些傷痛終將過去；小安在父親死亡上的找一些利益，死亡教他要照顧好家人和好好讀書，而且父親的死亡未必是不好的結果，且人生就是不斷地經驗，世界不會因為你悲傷而為你停止；小萱則是認為悲傷都會過去，並對外公的死有不同的看法，外公因為太痛了才先走而非被謀殺；小強則是減低自己的愧疚。

## 八、 自我認同

## (一) 小凡

「說實話我喜歡失落之後的自己，因為我覺得人還是要一體兩面」(G2-凡-37)。

「妳是一個幸運的小孩，有爸媽&大家的疼愛，所以不要再一味去看別人而不在乎自己的感受」(G7-凡-25)。

「做你自己，活的開心」(G7-凡-28)。

「你一定可以，因為妳永遠比妳想像的還堅強」(G7-凡-27)。

## (二) 小安

「我比較不喜歡說話，很理性，就像我外表一樣冷冷的，我不知道我原本會是長什麼樣子，但我現在就是這個樣子，我覺得我現在對人很冷淡的樣子，我是滿意的，小安有別的面具，我繼續扮演這樣子的我，我也不想變成別的樣子，我就是哀傷，我想這樣子最好」(G5-安-15)。

「我想他也很接納我(面具)的存在，跟他處的不錯，很欣賞我」(G5-安-16)。

「像我(面具)的出現，其實常出現在生活中，小安的媽媽或朋友會覺得小安這麼冷淡或沒有感情在，會對我有這樣的評價。我覺得他(小安)曾經不是很喜歡我，因為這跟他有點不太一樣，但是我是存在的，我一直都在，他後來也發現我一直都在，所以後來認同我」(G5-安-18)。

## (三) 小萱

「我不會覺得一再重複的想是走不出來的事，會覺得是我的回憶」(G7-萱-24)。

「最重要的是，我會一直在，只要妳需要，我永遠願意在妳身邊」(G7-萱-33)。

「讓我陪陪你，聽妳說說話，為妳加加油！我可以聽妳說好多好多次，直到你能說的順暢，我可以陪你留好多好多淚，直到妳覺得釋懷」(G7-萱-31)。

小凡在探索的過程中逐漸對自己認同，要做自己的樣子；小安接受自己理性的樣子，以及接受自己的悲傷；小萱有了自己的陪伴。此也符合 Calhoun & Tedeschi 所說的自我觀的改變。

## 九、 與悲傷和平共處

### (一) 小安

「我知道你還是需要我的，我還是隨時有時候會出現，我們就和平共處」(G5-安-24)。

小安發現自己必須要與悲傷和平共處。此與 Wolfler(1996)認為需與悲傷和解理念相通。

## 十、 成熟

### (一) 小安

「我其實都知道你試圖想做個好爸爸、好丈夫，看起來你似乎沒有作到，但其實那份心我漸漸的能了解，或許是長大了，我能了解到你對我想靠近卻又不知道如何靠近的感覺，這感覺我想我知道了」(G6-安-01)。

「我覺得爸爸去世對我等於說現在是我當家了，等於說我強迫自己從一個男孩成為一個男人，我覺得這方面有這種感覺，心境變得比較成熟，是一種強迫長大的感覺」(G3-安-08)。

## (二) 小萱

「我現在比較會關心傷心的親人，不只爸媽、阿姨、外婆、爸爸、媽媽，說一些比較體貼的話」(G2-萱-23)。

「阿公，我會更愛阿嬤，你不要擔心，雖然沒什麼機會，但我會把對妳的愛也放在她身上，你真的不要擔心」(G6-萱-16)。

## (三) 小凡

「從第一次失落，我會去關心別人，別人需要關懷、愛的話我會很樂意地去給，所以我這邊寫 free hug」(G7-凡-05)。

小安體會到父親想靠近又不知道如何靠近的心情，以及自己的責任變重了；小萱和小凡則是更懂得關心別人。此也符合 Calhoun & Tedeschi 所說的自我觀的改變和關係的改變。

## 十一、發現自己的資源

### (一) 阿本

「雖然這條路已經沒有那麼清楚了，對未來不再是期待，但是懷抱著希望，希望道路的終點有世界的平和」(G2-本-13)。

「我喜歡至少懷抱著希望，繼續往前看的動力」(G2-本-14)。

「生命當中還是有些美好的部分可以把他蓋住，雖然沒有辦法完全掩蓋 但在混亂當中還是可以看見美好的地方」(G2-本-33)。

「旁邊(圖畫中)是火炬照亮路外，避免自己掉下去，避免自己掉到混亂當中，算是一種指引，火炬可能是我認為家人的關心溫暖，朋友的支持，同學老師

的支持關心」(G2-本-34)。

「雖然碰到了傷痛，碰到自己不愉悅的悲傷，從旁遇到很多人協助，這感覺有點像回家那樣...因為家是溫暖的像避風港那樣」(G7-本-12)。

「身旁默默支持的家人，夥伴無限的溫暖和關心，是在脫離失落過程中的依靠，這將帶領你走出黑暗，迎向溫暖」(G7-本-29)。

「我發現每次遇到失落都獲得很多人幫助...很多人幫助畫成雨靴雨傘」(G7-本-11)。

「感謝那些一路跟隨的同伴，默默支持、鼓勵，因為有了他們使自己可以得到希望，勇往直前，不再害怕」(G7-本-30)。

## (二) 小安

「那時候我正在考研究所，對自己的目標是覺得一定要考上，爸爸去世是很突然，因為這件事情讓我更有動力去考試」(G3-安-06)。

## (三) 小凡

「我的精神支柱是我媽...我媽是很自主那種女性...像我遇到失落事件，我媽都在那邊支撐，精神領袖打不死」(G7-凡-04)。

「我們這些力量都會一直存在，所以失落的時候，放心去從我們這邊索求幫助吧」(G7-凡-26)。

## (四) 小萱

「這個是朋友，大家友善的關懷，陪我度過，支持的力量」(G7-萱-20)。

「你不孤獨喔！要記得大家都在給妳力量」(G7-萱-34)。

阿本在探索的過程中發現自己的正向特質，也發現悲傷時身邊總有資源；小安將失落事件賦予讓自己考試更有動力的意義；小凡發現自己的支柱是媽媽，以及自己本身的一些力量；小萱也是發現周遭的力量。

## 十二、重新安排人生順序

### (一) 阿本

「扮他(表哥)的角色時感覺到好多事情還沒有做，好可惜喔，雖然沒做，但很久很久以後會做，算是個約定」(G6-本-20)。

### (二) 小凡

「原本已經打算漠視，寫出來後想說是不是要去正視這樣的問題」(G6-凡-19)。

阿本發現和表哥還有許多約定還未完成，打算以後會去完成；小凡則是重新正視原本已經漠視的問題。

## 十三、找到連結方法

### (一) 小安

他(父親)對我說的那些東西反而讓我比較有感覺，就好像他還活著可以溝通」(G6-安-18)。

### (二) 小強

「我說的全部都是真心話，所以不要原諒我，這樣我們的關係才不會斷，給我最喜歡，最親近的阿嬤」(G6-強-23)。



### (三) 小萱

「經過上次寫完信好像真的有釋懷了，就是放一些，因為上禮拜我跟人家講到外公的事的時候，我發現我竟然不會再流眼淚了耶！我就覺得哇塞，天阿！我覺得可能是我好像把心裡想講的東西真的找到一個，就是跟對的對象講到了，而不是只是跟身邊的人說，我覺得跟對的人講到了」(G7-萱-19)。

「別忘了有雙到的了天堂的翅膀，能幫你捎個口信給他」(G7-萱-32)。

角色扮演和信件讓成員找到了與試者連結的方式。此符合 Calhoun & Tedeschi 所說的哲學觀的改變。

本節提出此經由團體後產生的 13 點意義用以評估方案成效之參考。本研究以 Neimeyer 的意義重建模式為悲傷輔導理論基礎，因此本方案的目標即是以意義重建為目的，試圖帶領成員發現失落的意義，以及因應和順應方式。本團體結束後確實發現成員建構了許多意義，以茲證明此方案可以協助成員意義重建，但是無法解釋成員因此「痊癒」，因為悲傷要以全人的觀點來看，且一個新意義的產生，必須經過時間的歷練、磨合，才能更穩固而保留。

## 第二節 藝術與意義重建之間的關係

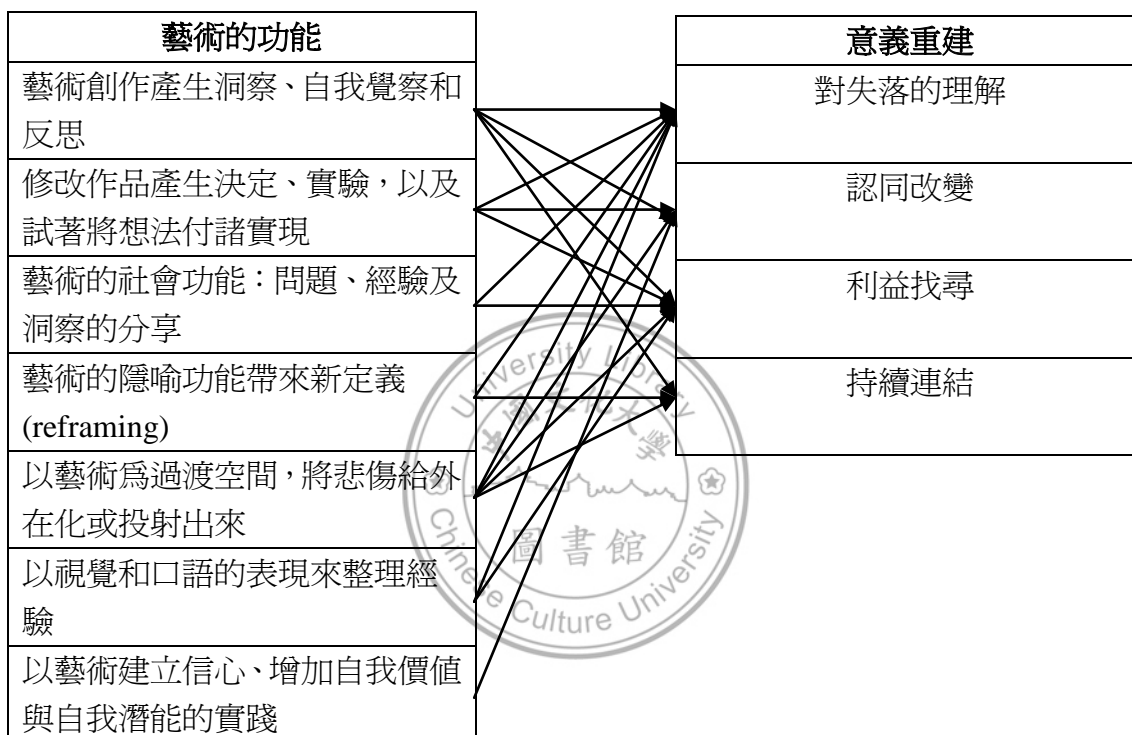
Neimeyer 認為建構意義的三個活動分別是對失落的理解、認同改變和利益找尋，研究者經文獻整理後增加了持續連結，本節試圖討論藝術和此四項活動間的關係。

### 一、本研究藝術達到意義重建的路徑

研究者參考 Liebmann(賴念華譯，2002a)所述之藝術的目標和統整本研究所

發現之意義重建發現藝術的七項功能可以通往 Neimeyer 所說的意義重建活動目的，分別是藝術創作產生洞察、自我覺察和反思；修改作品產生決定、實驗，以及試著將想法付諸實現；藝術的隱喻功能帶來新定義(reframing)；以藝術為過渡空間，將悲傷給外在化或投射出來；以視覺和口語的表現來整理經驗和以藝術建立信心、增加自我價值與自我潛能的實踐。如表 5-1 所示。

表 5-1 藝術達到意義重建的路徑圖



### (一) 藝術創作產生洞察、自我覺察和反思

藝術創作產生洞察、自我覺察和反思可以達到對失落的理解、認同改變、利益找尋和持續連結四項活動目的。

在創作的過程中，有時是一種情緒表達、抒發、宣洩的過程，隨心所欲，非理性邏輯思考的歷程；而有時也是一種自我對話、統整的過程，我要表達什麼？畫面如何安排？象徵物是什麼？而在創作的過程中，會經歷悲傷經驗的再現，就會試圖與其對話，有時就能有新的覺察，進而重構意義。

賴念華(2002b)認為藝術是視覺的思考(visual thinking)，利用線條、圖形、色彩和構圖等去創造隱喻性的想像(metaphorical image)，如此可以對相似情境產生新的視野，這是產生創造的重要構成要素，不僅可以促進理解，也是改變的契機。

梁翠梅(2009)認為藝術治療是一種以藝術為媒材的體驗過程。人們透過藝術創作的過程，自我接觸、自我收復、自我體驗、自我實踐、終而超越自我。藝術創作是一個內在自我對話的歷程，藉此貼近自己，了解自己。

Allen(1995)認為藝術是認識自己的一種方式。她強調我們必須面對生命中的苦難，並且用藝術去探索，藝術能將這些苦難精練而將靈性昇華。吳明富(2010)認為創作能探索自身的想像力，讓創意活絡，並學習看出生命中更多的可能，而帶來希望。

## (二) 修改作品產生決定、實驗，以及試著將想法付諸實現

修改作品產生決定、實驗，以及試著將想法付諸實現可以達到對失落的理解、認同改變和利益找尋三項活動目的。

Spring(2002)表示藝術治療的特色之一就是能夠重新創作、重新詮釋。本團體常使用此方法來重建、轉化，或者重新詮釋成員原本對失落的意義、情緒和認知等，重新看待混亂。

例如邀請成員畫下失落事件發生後當下的自己或者印象中的畫面，經過分享，經驗再現，透過團體的力量附權(empower)後，例如普同感、同理或者解構(reframing)……等，之後轉換背景時光，例如拉回現在當下或者未來願景，邀請成員修改或者重畫這張畫，試圖產生新的洞察，或者重現新的意義。

或許這有如紙上談兵，但總是跨出一步，至少試圖去「想像」，想像力即是超能力，即使可能還未能重建新意義，但也能看見自己的希望與願景，甚至產生

新的洞察，如此也才能著步規畫目標，當越來越能熟悉、了解自己後，就能增加自我感，對於自我生命就越能掌控。

吳明富(2010)認為透過藝術來處理悲傷，就是再創作歷程中積極「付諸行動」，連結自我與他人(包含靈、鬼、神)的關係，重新找到或創造延續生命的意義。

### **(三) 藝術的社會功能：問題、經驗及洞察的分享**

藝術的社會功能：問題、經驗及洞察的分享可以達到對失落的理解和利益找尋兩項活動目的。

在團體中藉由成員的分享與回饋，可以讓成員獲得新的觀點或者新的覺察，尤其藝術具有實體，因此在促進彼此連結上相較口語是比較容易的。

### **(四) 藝術的隱喻功能帶來新定義(reframing)**

藝術的隱喻功能帶來新定義可以達到對失落的理解和持續連結兩項活動目的。

林香君(1995)認為隱喻常提供對問題的全新看法，及具有重新定義(reframing)的功能，尤其藝術隱喻是透過不同感官接觸方式，對案主重新定義經驗很有幫助。(引自彭信揚，2008)。

本團體使用隱喻的方式包括智慧老人的話(畫)以及想像力量對自己說的話…等，讓成員對自己的經驗有新的觀點和新的解讀。

### **(五) 以藝術為過渡空間，將悲傷給外在化或投射出來**

以藝術為過渡空間，將悲傷給外在化或投射出來可以達到對失落的理解、認同改變、利益找尋和持續連結四項活動目的。

Stronach-Buschel(1990)認為藝術可以當作一個過渡空間，因為災難、失落可以被投射在藝術作品上，用以連結喪親者的內、外在世界經驗(引自賴念華，2002b)。成員的作品中，例如：焦土、太陽消失、樹木凋零、面具…等，在在反映出創作者內心假設世界的破壞，或者心中那份失落與孤單，藉由藝術將心中的內在世界給表達出來，有時候呈現出的內容連創作者自己本身都很驚訝，於此可以增進創作者的覺察。

此外，帶領者可以藉由作品來提問或回饋，例如：焦土或者眼淚…等，所代表的意義是什麼？將作品的呈現連結創作者的生活經驗，將創作者的內在與外在經驗連結。

#### **(六) 以視覺和口語的表現來整理經驗**

以視覺和口語的表現來整理經驗可以達到對失落的理解和利益找尋兩項活動目的。

藝術一旦創作完成，它即在這個空間存在，而藝術不同的是它具有形象，這一瞬間，時間和空間立即凍結而保存。Spring(2002)認為藝術治療能夠將視覺影像在時間和空間上停格，藝術作品在完成後可以立即討論，也可以保存一段時間後再討論(賴念華，2002b)。

因為藝術有此特性，因此在整理經驗上是很方便的，它就像記憶一樣，而且是有實體的記憶。

#### **(七) 以藝術建立信心、增加自我價值與自我潛能的實踐**

以藝術建立信心、增加自我價值與自我潛能的實踐可以達到認同改變活動目的。

第二次團體時，我希望成員覺察失落發生前後自己的差異，因此邀請成員

分別畫下失落前後的「自己」，而有趣的是成員在畫「自己」的時候分別以「人際價值觀」、「對社會的觀感」和「家庭」來代表。

賴念華(2002b)表示華人文化中家庭是一個基本且主要的建構體，因此在分享的時候常會以「家庭來取代自我」，所以「家庭」以不是生物學上的聚合，而是有超越性的道德意涵，而「自我」也與「大我」會通。因此在做悲傷輔導時須要了解失落個人化的重要性外，也必須了解一個人與家庭、社會和文化脈絡之連結。

由此可見我們華人的自我的發展似乎是在「集體」這個大架構下而存在，或許也因為如此，我們的自我發展特別容易受到外在環境影響，所以當喪親之後，若沒有一個友善的環境，很容易影響到喪親大學生的自我認同，而產生認同危機，而且在這個大架構下的自我，我相信是很緊繃的。

然而媒材的趣味性、安全性，較容易讓人脫下防衛的保護殼，投入創作活動，藉此讓自己較為輕鬆，並且覺察與統整自我。Liebmann 提到以藝術媒材為介入的團體可以放鬆自我、發展自我，並且增加個人的自主性及動機（賴念華譯，2002a）。

在訪談的內容中，有成員原本很怕創作，但當所有作品佈置出來後，她發現自己很有成就感。

### 第三節 悲傷的過程非直線路徑

Stroebe & Schut(1999)表示哀悼的過程是在失落取向和重建取向兩壓力源間擺盪。Lister, Pushkar & Connolly(2008)也提到悲傷不是一個線性過程，它是有可能來回反覆的。研究也有此發現，意義重建是 Stroebe & Schut 所說的重建取向，

而悲傷反應是失落取向的話，在此兩主題的檢核表中可以發現類似一個“>”字路線。

表 5-2 意義重建和悲傷反應主題檢核表

	意義重建				悲傷反應																			
					情緒層面							認知層面					行為層面			社交				
	對 失 落 的 理 解	利 益 找 尋	認 同 改 變	持 續 連 結	震 驚	遺 憾	自 責 與 愧 疚	難 過	生 氣	心 疼 與 不 捨	孤 單	無 法 分 辨	無 法 相 信	無 所 適 從	思 念 與 懷 念	渴 望 連 結	無 法 諒 解	接 受 事 實	冷 靜	哭 泣	觸 景 傷 情	沉 默	夢 見 逝 者	武 裝 自 己
一																								
二	●	●	●																	●				
三	●	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●		●	●	●			
四											●	●	●					●				●		●
五	●	●	●			●		●												●				●
六	●	●	●	●	●	●	●						●			●	●							●
七	●	●	●	●																				
八																								

● 該次團體中所出現的主題

由此可發現哀悼的過程非直線路徑，即使在單邊重建取向上也發現意義重建也可能是一個持續和反覆的過程。例如：小強曾在宗教上尋遍各種答案，但至團體結束時，似乎他仍在尋找；小凡從對朋友的完全開放，敞開胸懷，到完全禁止，現在她覺得半開半閉，要適時的保護自己最好。

## 第六章 結論與建議

本文的內容主要呈現悲傷藝術治療團體方案的建構歷程，採用行動研究法，透過帶領團體的方式蒐集資料，從團體歷程中找出意義重建主題，並進一步分析藝術對意義重建的影響，過程中記錄行動策略和反思，並呈現整個方案修改路徑。

研究者將研究結果、發現與討論之內容依據研究問題回答於第一節的「藝術可以有效協助喪親大學生」，在第二節提出「如何建構悲傷藝術治療方案」之建議，第三節提出「研究限制與建議」，最後一節則以「後記」作為結束。

### 第一節 藝術治療可以有效協助喪親大學生

由研究發現藝術在悲傷輔導上是一個很好的介入方式，就如同吳明富(2010)所述在悲傷輔導裡，藝術是一個催化劑，它可以輔助哀傷者勇敢承受生命之無常，將悲憤化為力量。

從團體中確實發現藝術是一個很好的催化劑，提供了一個安全表達的空間，讓成員可以沉澱、探索自我、洞察與覺察。此外，藝術也協助表達，在創作的過程即在整理經驗，更深層的意識不斷被提取，破碎的記憶開始拼湊，甚至藝術就是一個記憶盒，不管記錄過往也記錄了當下。而且藝術讓人更勇敢地追求自己的目標，更勇敢地去冒險、去實驗和計畫。

此外，藝術不僅可以發揮本身的功能外，也可以與 Neimeyer 的意義重建模式密切結合，研究發現藝術的七項功能能達到意義重建四項活動目的，因此藝術可以在意義重建上能夠發揮很好的功能。

從文獻探討得知大學生的發展任務是認同與親密，此也與 Liebmann 所述藝術可以達到個人和社會的功能相呼應，對內達到增進自我價值、建立信心、實現



自我潛能、增加個人自主性及動機和發展自我；對外達到連結社群的目的，獲得社會的支持與信任。

而最重要也就是成員主觀的評價，在團體後的訪談和回饋表中獲得成員在團體中使用藝術媒材的經驗，成員們均表示高度肯定。

## 第二節 喪親大學生悲傷藝術治療的新行動方案

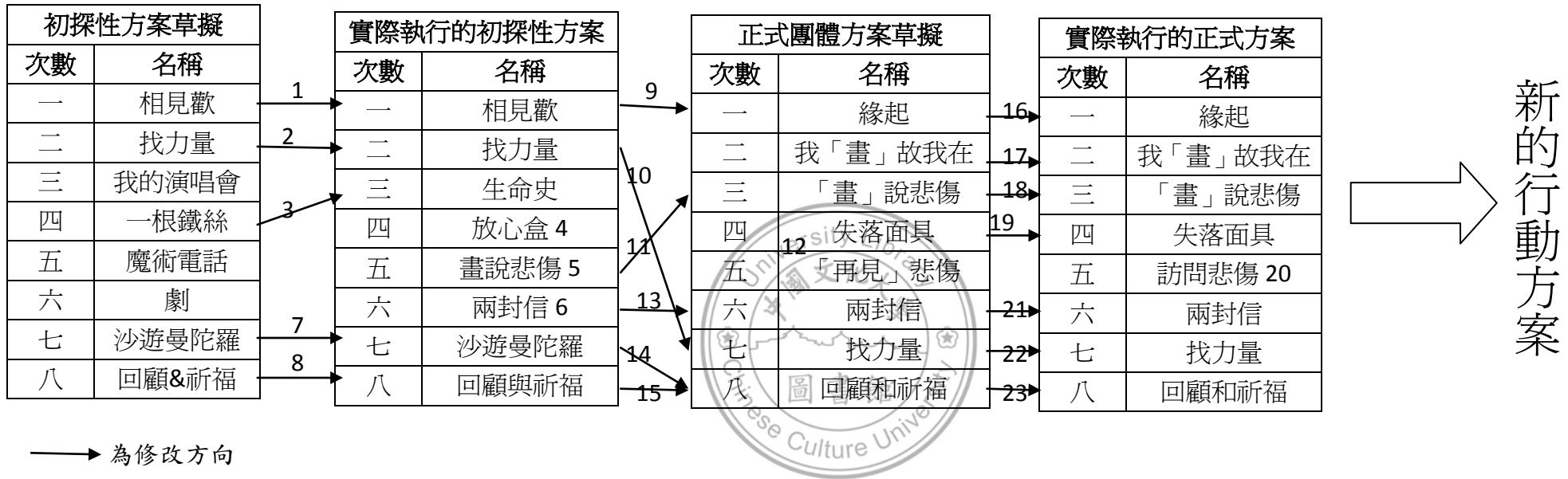
本節試圖呈現適合喪親大學生的悲傷藝術治療團體方案設計為何？先呈現方案修改路徑，以了解整個方案修改過程。之後，整理經驗並條例陳述如何建構一個悲傷藝術至療方案。

### 一、行動方案修改路徑

統整方案修改路徑，整理如下表 5-3：



表 5-3 悲傷藝術治療方案修改路徑圖



1. 在第一次團體前，決定將草擬的方案修改，將「毛線千里牽」的活動改為「攝影九宮格」，一方面覺得以攝影的方式很新奇、有趣，並且可以很快的促進彼此連結，二來經由任務單上的指令，可以一併收集團體目標、期待…等，有一個整體性的感覺，也可以避免如督導所說活動太多，時間不足的問題。因為時間不足的關係，將手工筆記本移到第二次方案。
2. 為了避免時間不足，因此將草擬方案之塗鴉捉迷藏取消，而直接進行力量畫的創作。
3. 鑒於第二次團體已經做好預備度，且也開始觸碰到失落，因此取消第三次團體我的演唱會，改將第四次團體一根鐵絲提前，但表現形式由折鐵絲改成繪畫，因為考量到即使在鐵絲讓作記號在分享時仍會遺忘，因此改成繪畫較為具體明確，並更名為生命史。
4. 第四次團體開始前，由於前幾次團體在時間上都拖了些許久時間，且也想知道成員對目前團體評價為何？因此決定在團體一開始進行社會計量，

來了解成員對團體的觀感為何？並為配合此活動，於是帶領成員摺「放心盒」，來安成員的心。

5. 取消了魔術電話，改成畫說悲傷活動，因為畫說悲傷的表現形式，我較為熟悉。
6. 取消「劇」，改成兩封信，因為在第五次團體的時後做了一個小調查，那時間大家說對死去的親人有遺憾的請舉手，沒想到全部的人都舉了手，因此此時邀請大家寫信給過世的親人。
7. 沙畫曼陀羅維持不變。
8. 由於時間的不足，將祈福的方式改成彼此寫卡片祝福，而省去摺紙鶴和蜻蜓。
9. 普遍大家覺得攝影是有趣的，只是在第一次進行這樣的活動太快了。因此將攝影九宮格改成塗鴉捉迷藏。我發現成員們會想要了解帶領者的悲傷經驗，我先說明了我的悲傷經驗以及這個團體與自己的關係，所以將團體更名為緣起。
10. 以 Neimeyer 意義重建為基礎，以賴念華的藝術治療工作階段為架構，並參考口委建議，一開始即切入核心討論悲傷，因此將找力量和利益找尋結合，並移到第七次團體，配合工作階段經驗的再轉化，第二次正式團體方案草擬，我畫故我在以認同改變的思維設計。
11. 參考口委建議直接切入主題，因此將第三、次團體生命史和放心盒刪除，改將第五次團體畫說悲傷提前成為第三次團體方案。
12. 正式研究方案草擬第四次第五次方案是一起設計，以對失落的理解(Sense making)為概念，製作自己的失落面具，獨白演出，並攝影後探討。
13. 第六次團體兩封信維持不變，希望達到持續連結。
14. 將原第七次團體沙畫曼陀羅併入第八次團體。
15. 第八次團體以研究者製作回顧歷程影片並結合沙畫曼陀羅進行。
16. 維持不變。
17. 因為擔心時間不足，及媒材取得的便利性，更改藝術媒材，將拼貼的方式改成繪畫的方式，並取消找自己暖身活動，改以塗鴉呈現。
18. 維持不變。
19. 因為擔心肢體暖身不足，所以將獨白演出的部分改成自由寫作。
20. 以對失落的理解為基礎，結合面具，以角色扮演的的方式訪問自己的悲傷。
21. 維持不變。
22. 維持不變。
23. 由於研究者無力製作回顧影片，因此將主導權還給成員，讓成員自己將作品布置成裝置藝術，進行回顧。沙畫曼陀羅改換形式，以圓形紙片切割

成各塊，當作個人留言版，互相寫祝福，最後合成一個圓，完成圓的儀式。



## 二、如何建構一個悲傷藝術治療團體方案

經過初探性團體、口試計畫和正式研究團體的過程，一路修改悲傷藝術治療團體方案，統整這些經驗，分別就設計上、執行上和帶領上來說明：

### (一) 設計上

#### 1. 以團體工作階段為基礎設計團體

本方案採用賴念華(2002b)所提出的五個工作階段而設計，包含了建立關係、悲傷經驗的再現、治療師的同理與回應、經驗的再轉化和重振旗鼓蓄勢待發。而這也符合了 Koestler 所發展的「從退化到整合」(regression-reintegration)。而須注意的是每個階段所需的時間不盡相同，需要視成員的速度決定。

劉慧華(2007)表示以團體階段來設計團體，架構和主題明確對於團體就是一個正向的開始，也易於達到團體的功效。

#### 2. 更彈性地使用媒材

本方案的悲傷輔導理論以 Neimeyer 意義重建模式為基礎。因此在 ETC 模式最終目的都希望達到認知和象徵層級。在 MDV 模式中大都採用結構性和抗拒性媒材，一來基於便利性，二來因為是認知層級所致，採用抗拒性媒材，較容易理性思考。但或許可以有另一些思維，因為情感的疏通、流動利於自發創造的產生(賴念華，2002b)，因此在新的方案中打破這樣的侷限，增加流動性媒材的使用。

此外，也增加媒材的多元性，但這與帶領者的先備知識有關，帶領者須熟稔媒材屬性以及使用方式，如此在方案設計上能有多的發揮空間，對於團體也是一個負責的表現。

#### 3. 總結

如何讓成員在團體中安全地、信任地「敘說」是首要任務。Malchiodi(1998)認為協助成員敘說自己創作的圖像是有療癒力量的，並且可以從圖像中獲得意義，而 Neimeyer 的意義重建模式同樣認為意義重建的工作是透過敘說來創造。但是死亡對於我們文化來說是一種禁忌，因此無法充分地表達，所以悲傷藝術治療首要的工作就是讓成員可以在一個安全、信任的時空充分地表達。

對於此議題，研究者採用兩個策略來達到此目地，一是循序漸進，二是使用藝術媒材。研究者在設計方案時會以循序漸進的方式來探討悲傷議題，第一次團體通常不討論悲傷議題，而是以增進團體凝聚為目的，來達到彼此信任，之後團體再慢慢加重悲傷議題探討的深度，於團體進行中仍不斷地與成員建立關係和催化成員間的關係。再者，如前所述，使用藝術媒材可以增加安全感，協助成員在團體中表達。因此，在安全、信任的保護傘下以及媒材的協助下，成員能夠安心地在團體中敘說。

本研究另一個主要目的就是以 Neimeyer 的意義重建模式協助成員重建意義架構，因此如何達到 Neimeyer 所說的三項意義重建活動(對失落的理解、利益找尋和認同改變)目的，以及研究者增加一項持續連結活動的目的，變成了本研究一個很重要的目標。

為的達到以上目的，研究者主要採取的策略一是藝術創作敘說；二是認知的轉換；三是使用象徵隱喻

- (1) 藝術創作敘說：如前所述創作加上敘說可以讓成員在創作中增進覺察與反思，進而獲得意義。
- (2) 認知的轉換：例如使用指令來修改作品或者角色扮演，藉由位置的轉換達到認知的轉換，進而產生新的意義。如在兩封信的活動中，藉由扮演逝者的角色，來轉換位置，以期能增加看事情的不同角度。

- (3) 使用象徵隱喻：例如智慧老人的隱喻，藉由創造一個智慧的象徵，試圖解答成員的問題，進而產生新的意義。

## (二) 執行上

### 1. 克服招生不易的情況

在初探性團體時招生異常順利，但以同樣方式進行正式團體的招生即遇挫折，除了不同學期可能是一個原因外，尚可以增加團體招生的曝光率，例如：1. 增加海報張貼數，尤其是宿舍、餐廳或者學生人數較多的廣場；2. 導師推薦，學生的狀況導師是最清楚的，經由導師的推薦尋找適合的成員，也因為導師的推薦或許可以增加學生的參與意願；3. 跑班宣傳，一來可以直接面對面，直接地溝通，展現誠意，二來推廣生死教育以及輔導概念，許多學生的不參與，不是沒意願，而是不知道團體諮商是什麼？輔導是什麼？以及為何要接受悲傷輔導？此外也鼓勵喪親者接受協助。



## (三) 帶領上

### 1. 時間的掌控

本方案的時間架構上，以每周一次的方式進行，每次 2 小時至 2.5 小時，共進行八次。

在初探性團體時，研究者發現在時間的掌控上著實不易，因為自己想給予的很多，但卻忽略了是否是成員的需求，有時候一個明確的架構是一種安全感的維護，因此在正式團體時特別注意時間掌控，但也非僵化地墨守成規，因為團體中有許多狀況是無法掌握的，尤其是悲傷輔導團體。

而在時間的掌控上有幾個策略可供參考，例如：分組討論來節省時間、利用儀式來確定時間架構…等。

## 2. 我們都帶著自己的色彩來理解別人

我們每個人都用自己的理解來理解別人，如同我在團體中以爲面具是成員的悲傷的投射，確實是我該次團體設計的目的，但卻發現「面具」實有許多涵義，而當我陷在自己框架時，有時是聽不懂別人在說什麼的，所以一個帶領者如何擴大自己的視野，讓自己的框架更有彈性，實是一個重要的課題，如此才能達到互爲主體的境界。

## 3. 帶領者自己的悲傷

一個悲傷團體難免會勾起帶領者的悲傷經驗，但爲了不影響團體的進行和成員的福祉，帶領者須要先問自己準備好了沒有？帶領者是否能夠覺察自己的悲傷被勾起？被勾起的悲傷在帶團體的當下又要如何處置？或者帶完團體後該如何處理？研究者需要有所預備，以備悲傷突然地發生。

在團體中我允許自己流淚，因為我認爲那是人性和同理的展現，但我能夠分辨與切割成員的悲傷和自己的悲傷，不會去干擾團體的進行，對於被勾起的悲傷，會在督導的時候處理，有時我也會去尋求個別諮商(研究札記)。

## 4. 方案是骨架，哲學思維是精神

一個好的方案可以帶來事半功倍之效，但也只是軀殼，如何貫徹方案的精神也攸關執行成效。本方案是以 Neimeyer 意義重建模式爲基礎而設計，理論背後的假設與原則很重要，例如：敘說的真實、主動的參與者、關係中的自我…等，能否落實於團體中，也是攸關團體成效考量之一。

# 第三節 研究限制與建議

## 一、 研究限制



1. 由於本研究招生不易，因此對於喪親的經驗並未能嚴格篩選，例如：喪親距今的時間、逝者死亡的原因不同、成員在悲傷歷程上的位置差異、逝者與自己的關係…等都會影響著團體成效，但由於招生不易之因素，因此只要有喪親經驗都可參與本團體，是本研究限制之一。
2. 研究者對於媒材認識有限，包括媒材的使用方式和屬性，因此在設計方案上會有媒材使用的限制，如此使用媒材的多元性是本研究限制之二。
3. 由於時間的不足，因此團體僅 8 次課程，然而悲傷工作卻是一輩子的事，相形之下顯得團體次數很少，此為本研究限制之三。
4. 行動研究是一個不斷規畫、行動、反思、再行動和再規畫的循環，故本研究的結果僅提供方案設計與執行上概念之參考，無法套用任何族群的喪親對象上，此為本研究限制之四。

## 二、 對未來研究建議

### (一) 因應不同年齡，發展不同形式與內容的悲傷輔導方案

本次參與悲傷藝術治療團體的成員都為在學大學生，但悲傷輔導之需求可為一生全人發展之需求，因此涵蓋不同年齡，例如學齡前、國小生、成年、老人，甚至親子悲傷團體，為因應不同發展階段，勢必發展更多元的悲傷輔導方案以對應，以擴大悲傷輔導之服務對象。

### (二) 以不同的悲傷輔導理論或藝術治療理論，發展不同形式與內容的悲傷輔導方案

本研究以 Neimeyer 意義重建模式為悲傷輔導理論基礎，以藝術治療為介入方式設計本方案，然而悲傷理論還有很多，例如：Worden 的任務論和 Stroebe 的

雙軌理論，又或者僅以藝術治療取向設計方案，例如：開放畫室(open studio)的概念，這是藝術即治療的理念來設計方案，即可以擴大悲傷輔導方案的多元性。

### (三) 訪談多位從事悲傷輔導實務工作者，以了解其生涯選擇歷程

在華人文化中談論死亡是不容易的事情，因此悲傷輔導工作總給人敬而遠之的和帶著神祕的色彩形象，也因此加深了工作的困難度和阻礙助人工作者的投入。研究者因自身悲傷的經驗而投入悲傷輔導領域，倘若沒有這段經歷，或許不會致身於這樣的工作，因此好奇其它悲傷輔導實務工作的生涯選擇歷程是什麼？

## 第四節 後記

在寫論文這段期間，我嘗試使用文字與我的失落對話，或者描述失落，或者記錄失落後產生的心情。這些失落並非全然喪親之痛，但失落有許多共通之處，它是一種失去的感受，經由文字敘說，也記錄了整個歷程。

### 心痛的感覺

心痛到底是甚麼樣的感覺？

我想它很難去說明……

它比身體上任何一種疼痛還要痛

而且抑制不了……

它會讓你全身無力

而且…越來越無力……

它會讓你覺得孤獨

非常地…孤獨…

它會讓你覺得無助

覺得空洞、虛無、渺茫、沒目標……

它會讓你喘大口氣

但當喘完氣胸口卻不見得比較輕鬆

它會讓你想出走去找朋友

卻發現不是太久沒聯絡

就是身邊朋友少的可憐

所以只能待在家裡  
它會讓你昏昏欲睡  
沉沉悶悶、噁心想吐  
它會讓你懷念  
懷念以前美好時光、無憂無慮的生活  
它就像死神一樣  
勾走你的靈魂，只留下軀體  
它會讓你周遭的時間變得緩慢  
好讓你更能品嚐這些痛苦  
心痛的感覺  
它就像捏著你的心臟讓你喘不過氣來  
它就像挖空你的心房讓你沒有真實感  
我想…  
這就是…  
心痛的感覺吧！

寫於 2009.10.02



從以前阿公就常對我耳提面命說  
「孫仔！你哪嗚看丟尬意ㄟ，都趕緊娶娶ㄟ」  
因為從小他就帶我去算過命  
算命仙說：「我有三次結婚的可能，一次是我 19-20 歲那時候(還真準，那是我  
第一次初戀)，  
第二次是 24-25 歲(恩…雖有差距但亦不遠矣，還算準啦)  
再來就要等到 40 歲了(什麼…間隔這麼多…看！！)…」  
真不知道是他算的真準  
還是烏鴉嘴，被他詛咒了(媽的！！)  
但我覺得是皇帝不急急死太監  
父母、阿公嬾比我還著急  
擔心我娶無某  
擔心年老了才要辛苦養小孩  
擔心他們自己看不到曾曾孫  
擔心我不娶  
甚至懷疑我的性向(呵呵，真是一急起來甚麼都可能懷疑)  
唉！我知道他們是為我好  
但他們沒想過這是我自己的人生  
我不希望他們都幫我規畫的好好的

就如同學業這回事  
從小就得跟著主流走  
要功課好、念高中、念大學、甚至念的科系最好能賺大錢  
不過還好我也不算個乖小孩  
我沒如他們的意去考老師，否則現在我可能是教師流浪潮中的一員  
不是科技新貴，否則這波金融海嘯我可能被裁員  
以前那個不懂事的我，會恨！恨他們功利主義，恨他們現實，抹煞個人選擇自由  
恨這世界的不寬容  
現在，比較能體諒父母，因為他們也是這主流社會下的產物  
在護兒心切下，他們也無能為力，只好順應潮流  
不過還是要生氣，生氣這主流社會下仍有很多不合理的事情  
很憤世記俗，但管他的！  
人生很多事都不是能事先預知的  
我覺得還是要有自己的主見，對自己負責  
至少選擇錯誤，也是我自己選的，比較不會怪別人  
況且何必把自己的人生交到別人的手上  
那他來幫我過我這個人生就好啦！那我自己又是誰呢！  
所以  
反正算命師說還有 10 年  
這 10 年趕快畢業、趕快去把兵當一當、趕快金錢獨立，當個真正獨立的人  
好好當個心理師、做好工作、流浪、旅遊、慎重考慮出國讀書、找個終身伴侶  
雖然某部分還是順應這主流  
但也並非要跟他硬碰硬  
否則可能會遍體麟傷的…  
好…這樣應該不枉這 10 年了！

寫於 2009.11.06

## 世界

當我們還小的時候  
或許我們都覺得這世界是友善的、溫暖的、安全的、公平正義的  
符合邏輯的、有秩序的、可控制的、可推測的…  
但隨著年紀增長  
卻發現這世界並非如我們想像的那樣  
每次 每次遭遇的挫折、創傷  
屢屢衝擊著我們對這世界的信念  
我們懷疑了  
我們徬徨了

我們不安了  
我們無所適從了  
我們害怕了  
我們不知道自己該相信甚麼了  
原先所謂的「真實」  
現在不那麼「真實」了  
已經不知道甚麼是甚麼了

別怕！孩子！  
你所看到的都是「真實」  
這世界不如你想像中美好  
這世界不如你想像中安全  
這世界也不如你想像中友善  
但這世界某部分也如你想像中美好  
也如你想像中安全  
也確實如你想像中友善  
恭喜你！你看見了這世界的豐富性  
或許也因為這樣的豐富  
它可以讓你的人生更精彩  
或許也因為這樣的豐富  
它可以讓你停下來好好仔細思考  
不過確實它會先讓你混亂、徬徨和害怕  
但別怕面對它  
花些時間擁抱它  
你會發現或許你能擁有更多  
你的視野能更寬闊  
這世界還是有許多美好事物值得你努力

寫於 2009.01.09

## 回憶

一部電腦  
需要定期的清理、重組與備份  
這樣電腦才能穩定  
提取檔案也比較快速

人好比一部電腦  
看著過去的照片

回憶美好記憶  
有點感傷、有點遺憾、有點可惜  
有點高興、有點驚喜、有點甜美  
將其整理備份起來  
好比將過去的記憶整理、打包和封存一般

過去已以  
也該振作！邁向未來了！

寫於 2010.02.01

### 夢

你小時的夢  
那個如童話般的夢  
現在還在嗎？  
那個 公主和王子從此會過著幸福快樂的夢  
那個 邪不勝正 壞人終究會招受制裁的夢  
那個  
社會和諧 生命財產不受威脅 公平正義  
一分耕耘一分收穫 老有所終 幼有所養  
有夢最美的夢  
還在嗎?????  
還是「現實」讓你不敢在作夢  
天真、單純、愛作夢是否是你害怕的評語  
是否有時還抱點希望的同時  
就會被「現實」澆了頭冷水  
因此不得不重新檢視對這個世界的認知  
或許自己被童話故事寵壞了  
或許自己被名人傳記餵養成挑嘴了  
之前所謂的「真實」不過是童話裡的「真實」  
但現實畢竟不是童話  
那現實都這麼的醜陋嗎？  
也未必  
或許只是我們不能容忍不完美罷了  
或許真的無法包容接受罷了  
挑惕、批評、歧視、不接納  
似乎最終只是讓自己更不快樂罷了  
與其要改變這世界

還是改變自己  
還是建構自己的小宇宙  
獨立而頑強存在於大宇宙

寫於 2010.02.22

## 夢 2

話說由於「現實」的侷限  
使我們不敢作夢  
不敢把這個世界想像的如此美好  
但是是甚麼讓我們能夠存在下來呢  
或許也是這些夢  
這些有些期待和一點希望的夢

倘若對往後旅途不抱點期待和希望  
你還會繼續走下去嗎  
倘若現實真的如此悲觀和絕對  
那真的就沒必要走下去  
但是似乎不是如此  
畢竟我們仍然在 walking  
而還沒放棄  
而是甚麼讓我們沒放棄  
但又不是無奈勉強的走著  
似乎有那麼點意思在  
能找得著嗎？

又話說雖說同一件事，但面對它卻可以有許多不同觀點  
有些人面對挫折，可以將其視為挑戰和學習  
吃苦當作吃補  
所以他就變得樂觀、快樂、積極，總是充滿活力  
但有些人面對挫折，就當作不幸、自己很哀、很失敗  
所以他就變得悲觀、悲傷、悲哀、憤世忌俗  
難道真的一件事情的成敗，端看我們選擇什麼態度去面對  
「我們選擇我們的人生」？

這些或許有如 Frankls' 所說的悲劇性樂觀  
這人生本來就是充滿挫折和苦難  
但我們總要做點甚麼

讓自己存活下來  
有點像是苦中作樂  
雖是如此  
但仍是對此抱持肯定態度

是不是如此我不知道  
只知道這世界有些美好；有些不美好  
有些可以選擇；有些無法選擇  
有些自由；有些限制  
美好的值得保留  
不美好的有時可以逃避  
有時卻得照單全收  
我們只能在有限的自由下過活  
但這是可以隨不同階段而有所改變的

寫於 2010.02.24



### 生活 vs. 死亡

造字者真有趣  
「生」vs.「死」  
「活」vs.「亡」  
是相對的字  
但生活與死亡又不是那麼相對的兩個詞  
還是當初造字者的智慧是有意的安排  
不會過生活相等或相似死亡

工作狂機器人  
沒有靈魂的軀體  
沒意義  
沒目標  
渾渾噩噩  
行屍走肉  
虛無  
可真謂活死人

生~活  
「生」出個「活」力來  
生出個熱情來



come on  
enjoy life

寫於 2010.08.18

### 我們的校園

同學們，你們多久沒回學校啦！

我跟你們說

現在正是學校開學日

湧進了好多人

你知道的

還是和以前一樣

人擠人阿！

現在的百花池正在社團招生

好熱鬧，有更勝以往的感覺

不過現在從旁走過

沒人會再發傳單給我啦！

唉！老了！

難道歲月的痕跡已經寫在臉上了嗎？

看著現在的學生

每個人青春洋溢，朝氣活潑

而且還有好多正妹

忽然心中無限感慨！

再重來一遍

或再年輕個幾歲不知道有多好

圖書館前仍舊有人練著排球、跳著舞

仇人坡仍是擠滿了人

大義籃球、排球場仍是有人揮灑著熱血

大陸牛肉麵、感恩、福昇、阿德…仍在

這裡的步調沒像外面這麼快

雖然行政區換了位置

建築物更新

換了新店家

但基本上感覺仍是一樣

每年例行事項還是一樣

新生入學

考試

趕作業  
借筆記  
做小抄  
夜遊  
夜唱  
期待寒暑假……

現在的山上已經進入秋季  
非常舒適涼爽  
樹葉也逐漸轉黃泛紅  
從圖書館的窗外望去  
加上夕陽的餘暉  
很美的像一幅風景油畫

雖然熟悉的環境  
但少了你們  
還真有點孤單阿！



寫於 2010.09.13

青春  
青春  
有種感慨  
是無法回去的時光  
是很多事情還沒有作的遺憾？  
瘋狂未滿  
戀愛未滿  
大笑、大哭未滿

不  
曾經有過  
只是很懷念  
但時光仍不停的往前走  
抓不住

艷陽下的籃球場  
午後的蟬鳴  
課後的腳踏車

緊張的告白  
充滿期待的相遇  
青草的味道  
課堂間的紙條  
嬉鬧追逐  
藍白制服  
你的笑容  
公車的邂逅  
美麗的曖昧  
年少的輕狂  
少年的憂愁

.....  
青春

怎麼我拼命抓 你仍從我手中流走了

寫於 2011.05.16

  
該往前走了！繼續瘋狂 10 年！

有個人走很快  
不停地趕路  
深怕輸了別人  
輸了時間和青春

有的人走了走  
中途可能因為某些事情停下來  
但在休息過後  
他可以用 2 倍，甚至 10 倍的速度往前  
甚至超越了從不停歇的人

但是，當然  
也有人停下來後  
就不曾往前了  
永遠活在過去

但這些都不是重點  
重點是這樣不停地走  
你是否知道自己要走到哪裡去？  
而停止不走

是否讓自己滿意？

該往前走了！繼續瘋狂 10 年！

寫於 2011.06.11



# 參考文獻

## 一、 中文部分

Bobbi Stoll (2002, 9 月)。災難創傷的受害者：藝術治療幫助復原。載於台灣藝術教育館舉辦之「藝術治療教育」國際研討會論文集 (頁 23-54)，台北市。

Dee Spring (2002, 9 月)。藝術治療：心理創傷經驗的視覺語言。載於台灣藝術教育館舉辦之「藝術治療教育」國際研討會論文集 (頁 15-21)，台北市。

江孟蓉 (譯)(1998)。彩繪心靈：從內在影像創作中了解自己。(原作者：Allen, P. B.)。台北市：生命潛能文化。(原著出版於 1995)。

行政院青少年輔導委員會 (2008)。青年輔導中所謂的「青年」如何界定。2009 年 3 月 24 日搜尋於行政院青少年輔導委員會網站。網址：  
[http://www.nyc.gov.tw/chinese/03\\_qa/03\\_detail.php?ID=1&SID=119&Type=](http://www.nyc.gov.tw/chinese/03_qa/03_detail.php?ID=1&SID=119&Type=)

匡雅麗 (2004)。藝術治療團體在精神科急性病房之應用研究：一個以青少年為主之團體歷程與效果分析。臺北市立師範學院視覺藝術研究所碩士論文，未出版，台北市。

李玉嬋 (2003)。悲傷輔導的理論基礎與康復之路。諮商與輔導，(212)，2-8。

李佩怡 (1996)。台灣地區大學生失落事件、失落反應與調適行為之描述性研究——以北部四所大學為例。中華心理衛生學刊，9(1)，27-54。

李佩怡 (2001)。生命窮盡之境——為何要探問人瀕臨死亡的苦難。諮商與輔導，(188)，2-9。

- 李佳容 (2002)。個人面對親人死亡事件心理復原歷程之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 李淑娟 (2000)。人類發展。載於郭靜晃(主編)。心理學(頁 72-142)。台北市：揚智文化。
- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫 (譯) (2004)。悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊。(原作者：Worden, j. W.)。台北市：心理。(原著出版於 2004)。
- 呂素貞 (2005)。超越語言的力量：藝術治療在安寧病房的故事。台北市：張老師。
- 吳明富 (2008 年 9 月)。藝術治療工作坊。中國文化大學學生諮商中心，台北市。
- 吳明富 (2010)。走進希望之門：從藝術治療到藝術育療。台北市：張老師文化。
- 吳美枝、何禮恩 (譯) (2002)。行動研究—生活實踐家的研究錦囊。(原作者：McNiff, J., Lomax, P., & Whitehead, J.)。嘉義市：濤石文化。(原著出版於 1996)。
- 吳紅鑾 (譯) (2001)。死亡與喪慟：青少年輔導手冊。(原作者：Corr, C. A. & Balk, D. E.)。台北市：心理。(原著出版於 1996)。
- 侯禎塘 (1987)。藝術治療團體對特殊學校肢體殘障國中學生人格適應之影響。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 范瓊方 (2001)。說不出來 只能畫。美育，122，5-14。
- 陳向明 (2002)。教師如何作質的研究。台北市：洪葉文化。
- 陳凌軒 (譯) (2006)。從換幕到真實。(原作者：Emunah, R.)。台北市：張老師。(原著出版於 1994)。
- 陳瑞珠 (1994)。台北市高中生的死亡態度、死亡教育態度及死亡教育需求之研

- 究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳凱婷、陳慶福 (2008)。繪本團體在喪親兒童輔導上之應用。**輔導季刊**，**44**(4)，1-11。
- 陸雅青 (2000)。藝術治療團體實務研究：以破碎家庭兒童為例。台北市：五南。
- 陸雅青 (2004)。藝術治療：從美術進入孩子的心靈世界(第二版)。台北市：心理。
- 張美惠 (譯) (2006)。當綠葉緩緩落下：生死學大師的最後對話。(原作者：Kübler-Ross, E. & Kessler, D.)。台北市：張老師。(原著出版於 2005)。
- 張靜玉、顏素卿、徐有進、徐彬、黃慧玲、章薇卿、徐慧娟 (譯) (2004)。死亡教育與輔導。(原作者：Corr, C. A., Nabe, C. M., & Corr, D. M.)。台北市：洪葉文化。(原著出版於 2003)。
- 許玉來、成蒂、林方皓、陳美琴、楊筱華、葛書倫、呂嘉惠譯 (譯) (2002)。走出親人驟逝的喪慟。(原作者：Doka, K. J.)。台北市：心理。(原著出版於 1996)。
- 許家綾 (譯) (2006)。著。青少年藝術治療。(原作者：Moon B. L.)。台北市：心理。(原著出版於 1998)。
- 梁翠梅 (2009)。藝術治療—身心靈合一之道。台北市：華都文化。
- 章薇卿 (譯) (2007)。走在失落的幽谷—悲傷因應指引手冊。(原作者：Neimeyer, R. A.)。台北市：心理。(原著出版於 2000)。
- 彭信揚 (2008)。藝術治療隱喻內涵之探討。**諮商與輔導**，(266)，42-46。
- 楊淑智 (譯) (2004)。當代生死學。(原作者：Corr, C. A., Nabe, C. M., & Corr, D. M.)。台北市：洪葉文化。(原著出版於 2003)。
- 黃禎貞 (2002)。青少年死亡概念、失落經驗及其教育需求之研究。**學校衛生**，

(41), 48-68。

趙可式、沈錦惠 (譯) (2001)。活出意義來—從集中營說到存在主義。(原作者：Frankl, V. E.)。台北市：光啓。(原著出版於 1966)。

趙可式 (2007)。安寧伴行。台北市：天下遠見。

劉慧華 (2007)。婚前預備團體方案之行動研究。私立中國文化大學心理輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。

潘淑滿 (2003)。質性研究—理論與應用。台北市：心理。

蔡美華 (譯) (2008)。行動研究法。(原作者：Mills, G. E.)。台北市：學富文化。(原著出版於 2006)。

蔡清田 (2000)。教育行動研究。台北市：五南。

賴念華 (1997)。成長團體中藝術媒材的介入：一個成員體驗的歷程分析。教育心理學報，(29)，233-258

賴念華 (2000)。藝術治療：轉化喪親兒童之悲傷與失落。學生輔導，(66)，50-57。

賴念華 (譯) (2002a)。藝術治療團體：實務工作手冊。(原作者：Liebmann, M.)。台北市：心理。(原著出版於 1986)。

賴念華 (2002b)。災後心理重建歷程之合作行動研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，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。

聶慧文 (2004)。大學生經歷失落事件的悲傷迷思、因應行為與至今復原程度之關聯性研究。國立交通大學教育研究所碩士論文，未出版，新竹市。



蘇完女、林秀珍 (2010)。從意義建構觀點談喪親者的哀傷調適歷程。《諮商與輔導》，(294)，46-51。

蘇絢慧 (2003)。《請容許我悲傷》。台北市：張老師。

## 二、英文部分

Attig, T. (2001). Relearning the world: Making and finding meanings. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp. 33-53). Washington, DC: American Psychological Association.

Balk, D. E. (1990). The self-concepts of bereaved adolescents: Sibling death and its aftermath. *Journal of Adolescent Research, 5*, 112-132.

Balk, D. E. (1997). Death, bereavement, and college students: A descriptive analysis. *Mortality, 2*, 207-220.

Berson, R. J. (1988). A bereavement group for college students. *Journal of American College Health, 37*, 101-108.

Blos, P. (1979). *The adolescent passage: Developmental issues*. New York: International Universities Press.

Braun, M. J., & Berg, D. H. (1994). Meaning reconstruction in the experience of parental bereavement. *Death Studies, 18*, 105-129.

Case, C. (1980). *The expression of loss in art therapy*. Unpublished M.A. thesis. Birmingham Polytechnic.

Cleiren, M. P. H. D. (1992). *Bereavement and adaptation: A comparative study of the aftermath of death*. HPC Press.

Corey, M. S., & Corey, G. (1992). *Groups: Process and practice (4<sup>th</sup> ed.)*. Pacific

Grove, CA: Brooks/Cole.

Corr, C. A., Nabe, C. M., & Corr, D. M. (2009). *Death & dying, life & living* (6 ed.).

Belmont: Wadsworth.

Davis, C. G., & Nolen-Hoeksema, S. (2001). Loss and meaning: How do people make sense of loss. *American Behavioral Scientist*, 44, 726-741.

Denzin, N. K., & Lincoln, Y.S. (Eds.). (1994). *Handbook of qualitative research*.

Thousand Oaks, CA: Sage.

Dosamantes-Breudry, I. (1998). Regression-reintegration: Central psychodynamic principle in rituals of transition. *Art Therapy : Journal of The American Art Therapy Association*, 25(2), 79-84.

Edmonds, S., & Hooker, K. (1992). Perceived changes in life meaning following bereavement. *Omega*, 25, 307-318.

Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025.

Ewalt, P. L., & Perkins, L. (1979). The real experience of death among adolescents: An empirical study. *Social Casework*, 60, 547-551.

Ferszt, G.G., Heineman, L., Ferszt, E. J., & Romano, S. (1998). Transformation through grieving: Art and the bereaved. *Holistic Nursing Practice*, 13, 68-75.

Field, N. P., Gao, B., & Paderna, L. (2005). Continuing bonds in bereavement: An attachment theory based perspective. *Death Studies*, 29, 277-300.

Fleming, S. J., & Adolph, R. (1986). Helping bereaved adolescents: Needs and responses. In C. A. Corr & J. N. McNeil (Eds.), *Adolescence and death* (pp.97-118). New York: Plenum.

- Folkman, S. F. (2001). Revised coping theory and the process of bereavement. In H. Schut (Ed.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gersten, J. C., Beals, J., & Kallgren, C. A. (1991). Epidemiology and preventive interventions: Parental death in childhood as an example. *American Journal of Community Psychiatry, 19*, 481-498.
- Gillie, B. (2008). *Dying, bereavement, and healing arts*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Gillies, J., & Neimeyer, R. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology, 19*(1), 31-65.
- Glass, Jr., J. C. (1991). Death, loss, and grief among middle school children. *Elementary School Guidance & Counseling, 26*(2), 139.
- Hardison, H. G., Neimeyer, R. A., & Lichstein, K. L. (2005). Insomnia and complicated grief symptoms in bereaved college students. *Behavioral Sleep Medicine, 3*, 99-111.
- Holland, J. M., Currier, J. M., & Neimeyer, R. A. (2006). Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: The role of sense-making and benefit-finding. *Omega: Journal of Death & Dying, 53*(3), 175-191.
- Humphrey, G. M. & Zimpfer, D. G. (1996). *Counseling for grief and bereavement*. London: Sage.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition, 7*, 113-136.

- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.
- Johnson, D. R. (1998). On the therapeutic action of the creative arts therapies: The psychodynamic model. *The Arts in Psychotherapy*, 25(2), 85-99.
- Janowiak, S. M., & Mei-Tal, R. (1995). Living with loss: A group for bereaved college students. *Death Studies*, 19(1), 55.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (Eds.). (1996). *Continuing bonds*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Kramer, E., & Gerity, L. A. (2000). *Art as therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Larson, R., & Lampman-Petratis, C. (1989). Daily emotional states as reported by children and adolescents. *Child Development*, 60(5), 1250.
- Lister, S., Pushkar, D., & Connolly, K. (2008). Current bereavement theory: Implications for art therapy practice. *The Arts in Psychotherapy*, 35(4), 245-250.
- Lusebrink, V. B. (1990). *Imagery and visual expression in therapy*. New York: Plenum Press.
- Malchiodi, C. A. (1998). *The art therapy sourcebook*. Los Angeles: Lowell House.
- Meshot, C. M., & Leitner, L. M. (1993). Death threat, parental loss, and interpersonal style: A personal construct investigation. *Death Studies*, 17(4), 319.
- Neimeyer, R. A. (2000). *Lessons of loss: A guide to coping*. Tennessee: University of

Memphis.

Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning reconstruction and the experience of loss*.

Washington, DC: American Psychological Association.

Neimeyer, R. A. (2002). Traumatic loss and the reconstruction of meaning. *Journal of Palliative Medicine*, 5(6), 935.

Neimeyer, R. A., & Anderson, A. (2002). Meaning reconstruction theory. In N. Thompson (Ed.), *Loss and grief*. New York: Palgrave.

Neimeyer, R. A., Baldwin, S. A., & Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. *Death Studies*, 30(8), 715-738.

Neimeyer, R. A., Laurie, A., Mehta, T., Hardison, H., & Currier, J. M. (2008). Lessons of loss: Meaning-making in bereaved college students. *New Directions for Student Services*, (121), 27-39.

Ott, C. H. (2003). The Impact of complicated grief on mental and physical health at various points in the bereavement process. *Death Studies*, 27, 249-272.

Parkes, C. M. (1996). *Bereavement: Studies of grief in adult life* (3th ed.). London and New York: Routledge.

Prigerson, H. G., & Maciejewski, P. K. (2006). A call for sound empirical testing and evaluation of criteria for complicated grief proposed by the DSM-V. *Omega*, 52, 9-19.

Rogers, J. E. (2007). *The art of grief: The use of expressive arts in a grief support group*. CRC Press.

- Romanoff, B. D., & Terenzio, M. (1998). Rituals and the grieving process. *Death Studies*, 22, 697-711.
- Sandra, L. B. (1999). *Grief and the healing arts: Creativity as therapy*. New York: Baywood Pub Co.
- Stroebe, M., & Gergen, M. M. (1992). Broken hearts or broken bonds. *American Psychologist*, 47(10), 1205.
- Stroebe, M., Gergen, M., Gergen, K., & Stroebe, W. (1996). Broken hearts or broken bonds? In S. L. Nickman (Ed.), *Continuing bonds* (pp. 31-44). Taylor & Francis.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2005). To continue or relinquish bonds: A review of consequences for the bereaved. *Death Studies*, 29, 477-494.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Thompson, S. C., & Janigian, A. S. (1988). Life schemes: A framework for understanding the search for meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, 260-280.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events. *American Psychologist*, 38, 1161-1173.
- Taylor, S. E., & Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64, 877-898.

## 附錄一：研究同意書

您好：

非常感謝您參與悲傷藝術治療團體方案。在團體正式開始前，為了讓您對此團體有更多的了解，請容我向您說明此團體的動機和目的，以及有關您的權益等相關細節。閱讀後，若有任何的疑慮，歡迎您提出討論，我會竭盡所能地回答您所有相關的問題。

我是文化大學心輔所碩士班的學生林彥光，指導教授為吳明富博士。我的研究主題為「悲傷藝術治療團體方案之行動研究」。您本次參與的團體即是此論文的一部份。

此團體的動機源自於本人的喪親經驗，以及在接受表達性藝術治療和經驗取向治療課程後，引發了我想要將藝術與悲傷輔導結合的興趣，因此想要發展一個適合喪親大學生的悲傷藝術治療團體方案，來協助喪親者調適悲傷。

本團體將會進行 8 次悲傷藝術治療團體方案，每次團體結束都會填寫單次團體回饋表。團體結束後，我會與您約 1 次的訪談時間(必要時進行第二次追蹤訪談)，約 90 至 120 分鐘，回溯您在團體中的經驗，我會做充分的傾聽與提問。本悲傷藝術治療團體方案將會依據您所提供的資料而做修改，因此您提供的資料對我和研究是非常重要且寶貴的回饋。

我會謹守研究倫理。本研究過程會錄影錄音，其檔案必會妥善保管，研究結束後，會將檔案銷毀。本研究所蒐集到的資料，必會尊重個人隱私、身分的隱匿，不讓您在研究的過程中受到傷害。倘若您在研究的過程中，覺得不舒服或是生活受到強烈地影響，請您與我討論，我也會提供您相關諮詢管道(例如：轉介個別諮商)。研究期間若您有想退出的意願，再經過討論後，我會尊重您的選擇與權利。最後，再次誠摯地感謝您的參與。如有任何疑問，歡迎提出討論，我會詳細地為您說明與溝通。聯絡方式 E-MAIL：workgroup@livemail.tw

在充分的說明與了解後，我研究參與者同意參與文化大學心理輔導所碩士班學生林彥光所進行的悲傷藝術治療團體方案，以提供碩士論文研究之用。

研究參與者：\_\_\_\_\_ (簽名)      論文研究者：\_\_\_\_\_ (簽名)

## 藝術作品授權同意書

我已經充分了解我的權利，且同意在身分保密的情況下，將個人在團體過程中的藝術作品授權給中國文化大學心理輔導研究所研究生林彥光，作為論文研究使用。

同意人簽名：

日期：中華民國    年    月    日





## 附錄二：團體前成員訪談大綱

姓名(請給自己一個別名)：

年齡：

性別：

學級：

宗教信仰：

逝者與自己的關係：

逝者死亡發生的時間： \_\_\_\_\_，迄今\_\_\_\_年\_\_\_\_月

逝者死亡發生的原因：

參與團體的動機與期待：



逝者過世對您的影響：

### 附錄三：團體後訪談大綱

- 一、 在參加悲傷藝術治療團體活動中，你對哪些活動印象深刻？為什麼？
  - 二、 在你探索悲傷議題的過程中，你認為團體中哪些活動(或是團體進行的過程)對你有幫助？是什麼部分對你產生幫助？產生的幫助是？
  - 三、 如果要重新設計一個悲傷藝術治療團體方案，請你提供一些意見：你認為哪些內容可以如何修改或保留？包括時間、方式、內容、宣傳…
  - 四、 你對於在團體中使用藝術媒材的經驗是甚麼？
  - 五、 團體是否讓你更了解自己？是否讓你能認同自己？為自己找到一個新的定位？如果是，團體如何做到這部分？如果否，你覺得缺少了甚麼？
  - 六、 團體是否能讓你為失落找到一個意義或者是找到些正面的利益？如果是，團體如何做到這部分？如果否，你覺得缺少了甚麼？
  - 七、 團體是否能讓你與逝者產生連結或找到自己與逝者象徵性聯繫的方法？如果是，團體如何做到這部分？如果否，你覺得缺少了甚麼？
- 整體而言，這個團體幫助你什麼？

## 附錄四：正式團體方案

### 悲傷藝術治療團體方案第一單元～緣起

領導者	林彥光	參與人數	人	缺席者	人	ETC	C/Sy
協同領導者		觀察員				MDV	LCSR
活動地點		進行時間	19:00~21:00(120 分鐘)				
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確定目標</li> <li>2. 澄清期待和動機</li> <li>3. 增進團體凝聚</li> <li>4. 建立團體規範</li> <li>5. 了解藝術治療團體的形式</li> </ol>						
主題內容	活動流程	時間(分)	使用器材				
Introduction	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 開幕儀式(點岩玫瑰精油蠟燭，象徵團體順利，心靈可以得到撫慰)</li> <li>2. 領導者和協同領導者自我介紹</li> <li>3. 團體的源起</li> <li>4. 團體的時間架構(確定每個 session 的時間、中場有無休息)</li> <li>5. 簡單成員自我介紹(姓名、系級)</li> <li>6. 說明團體成員的組成多為心輔系，可能帶來的影響。</li> <li>7. 團體規範(保密原則、遲到……)</li> </ol>	30	對開海報紙 x1 岩玫瑰精油蠟燭 x1 打火機				
塗鴉自我介紹	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發給每人一張空白投影片和一盒蠟筆</li> <li>2. 請每個人選一支自己喜歡顏色的蠟筆，使用非慣用手在投影片上塗鴉 5 秒鐘</li> <li>3. 再換另一個顏色，使用慣用手塗鴉 5 秒鐘</li> <li>4. 去找一個人，不管是構圖或是顏色與自己的創作相似的人，兩兩成為一組，坐下來聊聊，向對方介紹自己(姓名、哪裡來、為何來(動機為何?)、對團體的期待、擔心、自己的特質……等)。</li> <li>5. 將兩人的投影片重疊，兩個人各找出一個具體的圖像(例如：蝴蝶、鉛筆…leader 示範)</li> <li>6. 分享自己找到的圖案</li> <li>7. 三組人回到大團體，每組人輪流互相以扮演對方的方式介紹彼此(台下觀眾可發問)，請 co-leader 記錄下來動機和期待。</li> </ol>	5    10   15	描圖紙 X6 對開海報紙 X3 蠟筆 6 盒 音樂				

	8. 介紹完後，請每個人分享自己找到的圖像，藉由這個圖像，個人憑著自己直覺，去找到與自己圖像相呼應的兩個圖像，三人成一組坐下來。 9. 此時三人同組，一組有三個圖像，三人藉由這三個圖像編織一個故事並且畫下來(可加入其他元素)。 10. 故事分享	20 20	
分享	1. 由 leader 稍微說明一下活動的目的(媒材的體驗、增加彼此認識)，讓成員了解藝術治療團體的形式。 2. Leader 說明剛剛統整的動機與期待，必要時澄清 3. 回家作業：每次 session 的團體心得 4. 作品拍照 5. 保密協定(天使的翅膀，有一個傳說，人在成為人之前，每個人都是天使，但不知道是甚麼原因要下凡成為人，但有個前提就是必須要把翅膀拿掉，所以人一出生就有失落，請成員把手搓熱，放在旁邊成員的翅膀上，安撫別人的悲傷，最後說明保密)。	20	相機

### 悲傷藝術治療團體方案第二單元～我畫故我在

領導者	林彥光	參與人數	人	缺席者	人	ETC	C/SY
協同領導者		觀察員	圖書館			MDV	LCSR
活動地點		進行時間	19:00~21:00(120分鐘)				
課程目標	1. Identity change 2. 建立關係 3. 增加控制感						
主題內容	活動流程	時間(分)	使用器材				
暖身	1. 稍微簡單介紹本次團體活動目的(所有的失落都會帶來改變，每當我們失去一位所愛的人，我們的一部份也就跟著死了。也就是說我們在遭遇喪親事件後，我們就此改變了，再也回不到原先的自己了。我們對世界的假設很可能都會瓦解，例如：好人為什麼會死？年紀輕輕的為什麼會死？天啊！我好像無法掌握些甚麼？不管怎樣都會死…等等的。這都可能嚴重的挑戰我們的自我感，開始懷疑自己是誰？自己來的目的是甚麼？要往哪裡去？不過雖然之前的我們回不去了，不過我們可以在新的角色裡建立認同。所以首先要先辨識我們在喪親事件發生後我們有甚麼地方改變了。	5	音樂 岩玫瑰精 油蠟燭 x1 打火機				
找自己	1. 發給成員每人兩張圖畫紙，第一張請成員畫下失落前的	30	四開圖畫				

	自己，第二張請成員畫下失落後的自己。 2. 大團體分享(分享成員在喪親事件後的改變) 3. 休息五分鐘 4. 針對第二張圖畫紙(喪親後的自己)，你覺得有甚麼是你滿意的，你可以把他留下來。甚麼是你不滿意的，你可以把它改變成你想要的樣子(例如：遮蓋、剪下、不想改、或者加入一些你想要的樣子。 5. 大團體分享(分享成員面對新角色的不認同和認同，改變成甚麼樣子？以及如何改變？	20 5 25 20	紙 x15 蠟筆 彩色筆 剪刀 膠水 色紙
大團體分享	1. 作品陳列分享 2. 提醒保密和回家作業	15	相機

### 悲傷藝術治療團體方案第三單元～畫說悲傷

領導者	林彥光	參與人數	人	缺席者	人	ETC	C/Sy
協同領導者		觀察員				MDV	HCSR
活動地點		進行時間	19:00~21:00(120分鐘)				
課程目標	1. 敘說悲傷 2. 情緒宣洩與表達 3. 紓解壓力						
主題內容	活動流程					時間(分)	使用器材
暖身	1. 回顧上禮拜團體					10	音樂 岩玫瑰精油蠟燭 x1 打火機
失落畫	1. 非慣用手塗鴉(5秒) 2. 慣用手塗鴉(5秒) 3. 分享左右手塗鴉的不同 4. 線條—有開始和結束，線條是有意圖性的、有方向性的 a. 不想考試的線 b. 生氣的線 c. 難過的線 d. 倒楣的線 e. 高興的線 f. 平靜的線 5. 圖形—將線的開端與結尾相連 a. 畫一個悲傷的圖形					15	圖畫紙 蠟筆 彩色筆 相機

	b. 在悲傷中，家人難過的圖形 c. 在悲傷中，最糟糕的狀態的圖形 d. 畫一個預備好面對悲傷的圖形 請成員著色，倘若情緒太大則不宜 6. 失落事件圖像 想到親人過世，如果你可以用色彩、線條、圖形來呈現，你會如何畫這張畫？ 7. 大團體分享。請成員作視覺的冥想，在心裡面想像、環顧作品的每一個部分，它讓你想起了什麼？	20	
智慧老人	1. 畫下自己擁有更多知識、智慧時，如果再遇到失落事件，會是怎樣的圖像？ 2. 團體討論 與先前作品的不同(回顧這個失落事件中自我欣賞的部分)	20	
團體回饋	1. 團體回饋(大團體)	10	

### 悲傷藝術治療團體方案第四單元～失落面具

領導者	林彥光	參與人數	人	缺席者	人	ETC	P/A
協同領導者		觀察員				MDV	LCSF
活動地點		進行時間	19:00~21:00(120分鐘)				
課程目標	1. 增進團體凝聚 2. Sense making 3. 情緒表達、宣洩						
主題內容	活動流程	時間(分)	使用器材				
暖身	1. 回顧上禮拜團體	20	音樂 岩玫瑰精油蠟燭 x1 打火機				
	2. 肢體暖身(深呼吸、移動、打招呼、擊掌)。	5					
	3. 2人一組互相雕塑。覺得對方有甚麼特色，幫他雕塑來放大這個特色。	10					
	4. 雕塑這禮拜的心情，請成員為這禮拜的心情作一個動作，並且分享。	10					
面具	1. 冥想	5	紙面具 蠟筆 彩色筆 相機 毛根 亮片 剪刀				
	2. 若有一個面具叫做「失落」，你覺得它會是個甚麼樣子？	50					
	3. 請成員跟面具共處，去覺察自己為何會如此創作？去覺得這個失落面具想表達的是甚麼？你或許也有許多問題想問它？試著與他對話，並將心情記錄下來(可以是一首詩、一幅畫…)。	10					

			羽毛 金粉 保麗龍膠 廣告顏料 水彩筆 水桶
團體回饋	1. 團體回饋分享(大團體)	10	

### 悲傷藝術治療團體方案第五單元~訪問悲傷

領導者	林彥光	參與人數	人	缺席者	人	ETC	C/Sy
協同領導者		觀察員				MDV	LCSR
活動地點		進行時間	19:00~21:00(120分鐘)				
課程目標	1. 增進團體凝聚 2. Sense making 3. 情緒表達、宣洩						
主題內容	活動流程					時間(分)	使用器材
暖身	1. 回顧上禮拜團體 2. 請成員跟面具共處，覺察面具試圖告訴我們甚麼。在失落發生後，我們通常會有很多疑問，例如：為什麼這件事情會發生在我們所愛的人身上？這個失落試圖告訴我甚麼？是否他/她還愛著我？不是拋棄我？這個失落經驗帶給我何種意義…等。					10 20	音樂 岩玫瑰精油蠟燭 x1 打火機 失落面具
問訪失落	1. 請成員輪流拿著面具，替面具回答問題，其他成員則問問題，問在失落事件發生後，所想問的問題。請成員直接對面具問問題，避免與拿著面具的成員眼神交會，可重複提問					30	
面具獨白	1. 舞台中央設置三張椅子，分別代表過去、現在和未來，邀請成員分別在三張椅子上進行獨白。 2. 邀請成員對面具作修改，並分享修改前後有何不同？戴上後的心情是甚麼？					30 20	蠟筆 彩色筆 相機 毛根 亮片 剪刀 羽毛 金粉 保麗龍膠
團體回饋	1. 大團體分享回饋					10	

## 悲傷藝術治療團體方案第六單元~兩封信

領導者	林彥光	參與人數	人	缺席者	人	ETC	C/Sy
協同領導者		觀察員				MDV	HCSR
活動地點		進行時間	19:00~21:00(120 分鐘)				
課程目標	1. Continued Connect 2. 未竟事務						
主題內容	活動流程	時間(分)	使用器材				
暖身	1. 回顧上禮拜團體 2. 引導想像：請成員閉上眼睛，請成員想像有天在整理照片的時候，偶然發現你跟死去的親人的合照，你覺得會是那張照片？上頭的畫面是甚麼？這張照片是那裏拍的？你們在做甚麼？心情如何？…這張照片也讓你回憶起與死者生活的點點滴滴…有歡樂的、有難過的、可能也有生氣的、有窩心的… 3. Leader 說明此次團體目的寫給死者一封信，來表達自己的祝福和關心，或者有些來不及說的話	10 10	岩玫瑰精 油蠟燭 x1 打火機 音樂				
一封信	1. leader 引導成員寫給逝者一封信，ex：這幾年自己的成長、身邊周遭發生的有趣的事情、想對逝者說的話或來不及說的話、或是一些遺憾或抱歉、祝福關心或讓逝者安心的話…等等。 2. 請成員將信封寫上可以收到信件的地點，住家地址或宿舍地址(第二封信使用)	35					
第二封信	1. 請成員將照片從抱枕上拿起，並站上去，融入逝者的角色，(協助成員投入角色，想像如果你是那個親人，你的親人從另一個地方寄了封信給你，他好像有一些話想跟你說說，看看他寫了什麼？……當你看了他的信後，你是不是有什麼話也想告訴他？把他寫下來)，以逝者的角色去看成員寫給自己的一封信，並回信。 2. 第二封信寫完後，裝進信封內，leader 將第二封信郵寄出。 3. 請成員去角，核對現在的心情	10 35	信封				
團體回饋	1. 大團體分享回饋，並分享剛剛的體驗 2. 預告團體還剩 2 次。	20					



## 悲傷藝術治療團體方案第七單元~找力量

領導者	林彥光	參與人數	人	缺席者	人	ETC	C/Sy
協同領導者		觀察員				MDV	HCSR
活動地點		進行時間	19:00~21:00(120 分鐘)				
課程目標	1. Benefit finding						
主題內容	活動流程		時間(分)	使用器材			
暖身	1. 回顧上禮拜團體		10				
找力量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先將各色雲彩紙散落地上(不要重疊)</li> <li>2. 請成員挑一個代表自己力量的顏色</li> <li>3. 分享挑選這個顏色的原因?讓你聯想到甚麼?</li> <li>4. 在失落發生後,自己一路走來所體驗到的、獲得到的、發現到的,它可以幫你有所成長,可能是一種想法或觀念、可能是個人或社會提供的資源,將這個力量畫下來,可以是具體的,也可以是抽象的,自己看的懂即可。</li> <li>5. 與組員分享自己的力量畫,這個力量如何的幫助你、支持你或協助你(連結生活上的經驗)</li> </ol>		5	雲彩紙 岩玫瑰精 油蠟燭 x1 打火機 音樂			
力量的詩篇	1. 發給每人一張白紙		20	空白紙			
	2. 倘若這幅畫(力量畫)可以跟你說話,你覺得它會如何鼓勵你,請把它寫下來		10				
	3. 請將這幅畫和鼓勵的文字傳送給右邊人,請他拿著力量畫對著你說鼓勵的話		10				
	4. 發給每人一張便利貼		10				
5. 請成員從自己的鼓勵文中挑選最具代表性一(二)句送給團體(視團體人數而定,詩不能太短)。		5					
6. 將便利貼與他人的交錯排列							
7. 朗讀力量的詩篇							
團體回饋	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大團體分享回饋,並分享剛剛的體驗</li> <li>2. 預告團體還剩1次,提醒下次團體日期時間。</li> </ol>		10				

## 悲傷藝術治療團體方案第八單元~回顧與祈福

領導者	林彥光	參與人數	人	缺席者	人	ETC	C/Sy
協同領導者		觀察員				MDV	HCSR
活動地點		進行時間	19:00~21:00(120 分鐘)				
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經驗統整</li> <li>2. 藉由儀式、象徵式寓意來哀悼死者</li> </ol>						
主題內容	活動流程	時間(分)	使用器材				
藝術博覽會	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請每人先領取空白回饋卡(5/1 圓，先將一個大圓分為五等份)</li> <li>2. 請成員選一個自己喜歡的空間，可以使用布、段帶、包裝紙等裝飾品將自己的作品佈置起來，並且為每件作品命名，最後為整組作品命名。</li> <li>3. 布置完後，成員們一起依序參觀每位成員的作品，並請作者一一為作品解說，藉由作品回顧團體歷程，分享獲得或感想，在這八次團體歷程中，欣賞自己的地方是什麼…等</li> <li>4. 導覽完後，分享自己最喜愛的作品，並邀請成員互相在對方的回饋卡上寫上回饋。</li> </ol>	<p>40</p> <p>30</p> <p>20</p>	岩玫瑰精油蠟燭 x1 打火機 作品名片卡 布、包裝紙等裝飾品 全開卡紙				
圓的儀式與結束	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將回饋卡拼成大圓，並將精油蠟燭放置中心。</li> <li>2. 「我們團體即將要結束，在最後給予彼此些回饋。」</li> <li>3. 「現在請大家把手放在對方失落的翅膀上，並且看著眼前的圓。圓象徵著圓滿，意味著我們的團體即將圓滿結束，而且也意味著各位這趟失落療癒之旅也即將功德圓滿。現在這個圓上面凝聚著自己與別人的祝福，因為彼此的祝福所以它現在充滿了力量，現在我們將藉由這個力量，為我們死去的親人祈禱，讚頌他們、祝福他們，請將我們的眼睛閉起來，默哀三分鐘。」</li> <li>4. 現在請在心中許下一個願望，許完願望後睜開眼睛，現在請跟著我一起說，「感謝大家的陪伴支持，謝謝你們，有你們真好！不管以後遇到任何困難挫折，我會記得我在這邊所獲得的，並且，相信自己是是有能力的克服的」。說完後，一起把蠟燭吹熄。每個人要記得將從團體中獲得的力量帶走(5/1 圓)，以後這力量會一直的支持著我們，當我們遇到類似的失落的時候，這力量會陪在我們身旁，讓我們勇敢面對，並從中獲得療癒和成長。結束我們這八次的團體。</li> </ol>	30					