

# 疫情下的生命意義探索團體

李育緣

國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所

## 一、研究題目

- 疫情下的生命意義探索團體(分別於109/12/17-110/1/21及110/4/22-110/5/27帶領)

## 二、研究目的與目標

- 為協助社區民眾處於疫情之下減緩身心壓力，帶領者設計生命意義探索團體的方案，以下列點作為團體帶領之目標。
- (一) 覺察個人的階段性任務。
- (二) 回顧整理過去生命經歷。
- (三) 探索個人與關係中重要的價值。
- (四) 調整自我適應生活的平衡。

## 三、研究設計

### • (一) 團體理論

#### • 1. 完形治療理論

- 團體進行的焦點著重在於創造一個治療性的安全環境，帶領者藉由成員們將內在未完成的圖像給展現出來，透過彼此交流分享以促進再經驗和覺察接觸，同時也催化鼓勵成員們在當下覺知個人的內、外界資源，在探索述說過去經驗時，協助形成對當下和未來的新解釋及適應性策略。

#### • 2. 敘事治療精神

- 帶領者協助團體成員透過生命軸線活動的呈現過去到現在以及未來，圖像視覺化的具體呈現更能促進團體成員彼此之間的分享，讓人們有機會從新的觀點看待原先困住的困擾本身，因而產生新的力量和可能性，創造出自己期待的生命故事，帶來對未來的希望感。

#### • 3. 多元媒材的選擇

- (1) 使用妙語說書人桌遊，其遊戲卡片作為投射的物件，遊戲過程引導團體成員探索自我對於生命意義的詮釋和想像。
- (2) 採用好好生活卡、哇卡(生命故事卡)以及生命樹卡搭配書寫儀式、自由繪畫等方式，可以幫助團體成員發展自我與外在支持，以及豐厚個人生命意義感。

### • (二) 團體性質

- 帶領者定位生命意義探索團體為諮商和成長型團體，藉由半結構活動設計以及說明規範期許成員全程參與，建立其結構封閉性。

### • (三) 團體成員：4-8位23歲(含)以上社區成人。

- (四) 團體成效評量：於團體進行前後施測Steger等人(2006)發展的生命意義量表，以觀察團體成員主觀的生命意義程度之變化情形。

### • (五) 團體方案大綱

單元名稱	團體目標	活動內容
生命探索 一行前訓練	1. 建立關係 2. 澄清期待目標 3. 說明團體規範	1. 人際連結 3. 名牌製作 3. 形容詞自我介紹
種下我的生命樹	1. 探索生命意義 2. 深化關係安全感	1. 社會計量法 2. 妙語說書人桌遊
尋找生命起源	1. 促進自我經驗與意義的覺察 2. 聚焦分享個人獨有的生命意義	1. 改變卡 2. 生命時間軸回顧(海報視覺化呈現)
探訪生命的自己	1. 對自我生命角色做覺察 2. 整合自我角色意義	1. 內在冥想 2. 投射物件的選取 3. 團體分享回饋
創造美麗 「心」故事	1. 未來導向的生命故事 2. 發展適應性、階段性任務	1. 生命故事卡 2. 團體分享回饋
「心」的生命	1. 歷程回顧 2. 展望未來相互道別	1. 自我書寫 2. 見證儀式

## 四、研究發現

- 帶領者透過全職實習時期的實際六次團體帶領過程，可以發現社區成員對於探討生命意義主題的接受度、投入度相當高，在團體中也能跟著引導卸下日常社會化用語，勇於分享過往悲傷的家庭故事、個人與疾病共存的經歷以及現有的工作與關係壓力等，著實動人。

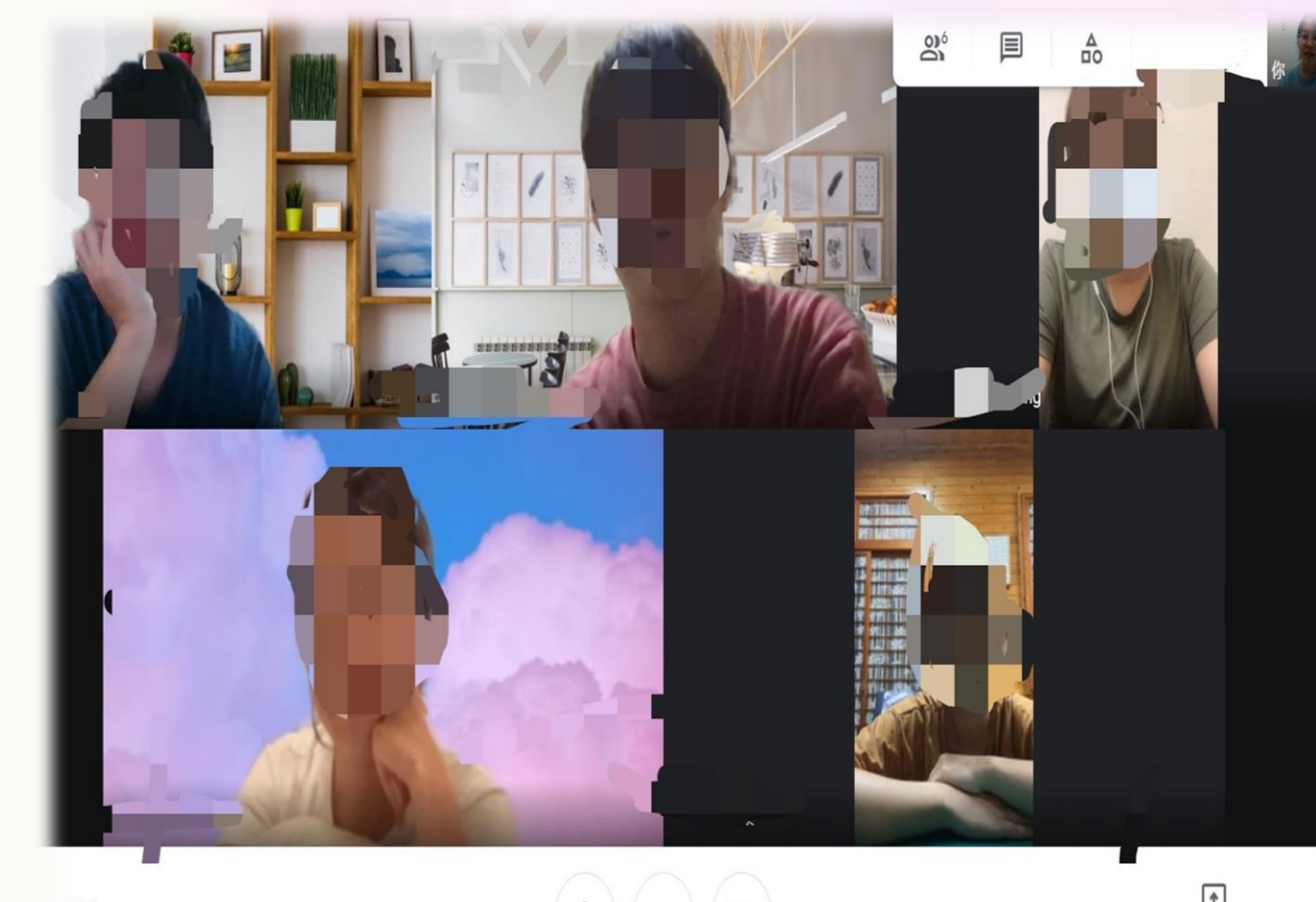
## 五、結論

- 由於疫情發展嚴峻，因此團體結束時改為線上討論的形式，團體成員皆能夠口頭回饋在團體裡的收穫，也能夠接納自我的階段目標與他人不同，沒有優劣比較之分，顯現出生命意義其實是相當主觀且獨一無二的，會包含著個人、關係和所處文化脈絡形塑而成。

## 活動照片



團體諮商室現場帶領



線上結束團體