

社區老年婦女敘事取向生命回顧統整團體方案設計

蔡宜君 蔡姿宜

國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班/研究生

一、研究目的

當我國進入「高齡社會」(aged society)，如何促進老年人的身心靈健康便是刻不容緩的議題。在老年人口中，女性因著性別，會經歷比男性更多的文化壓迫與歧視，如華人文化的傳統觀念存在性別角色的尊卑、上下位階之分，女性被期待要為家庭犧牲奉獻，壓抑自身需求（林佳樺，姜定宇，2019），老年婦女終其一生承受的壓迫可能會內化成其自我概念，發展壓抑的因應策略，難以向他人訴說。且我國目前敘事取向團體在高齡族群的應用，缺乏以「老年婦女」為主體的研究，故本研究考量老年婦女的獨特性，期望以敘事治療的理論架構，設計生命回顧統整團體的方案，協助老年婦女透過敘說，重構故事、統整生命經驗，肯定自己的生命意義。

二、研究設計

本研究藉由文獻回顧法，探討敘事取向在高齡族群之應用，以及生命回顧統整團體相關研究發現，並將社區老年婦女的現況納入方案設計的考量。

三、研究發現

本研究依據張素惠（2019）從實務經驗中歸納高齡者的特殊性，進行本團體方案設計的考量，如：穿插10分鐘的中間休息時間、活動步驟簡單，活動使用的媒材包含雜誌剪貼、家庭照片等，以方便取得、操作容易、視覺與觸覺的刺激為主。本方案設計理念參考自敖昱婷、郭奕宏（2018）以敘事治療理論為基礎，設計之團體目標與問句。團體初期目標為：1. 建立平等、合作的關係；2. 維持團體規範（不知情態度）；3. 瞭解成員的自我認同與其文化脈絡。團體的主題從正向、直覺的主題（童玩）慢慢切入生命中較深刻的關係與故事，如核心家庭。團體過程會透過問話，協助成員拓展生命故事，瞭解當時相關背景與社會狀況，解構社會文化的影響力，如：在你所帶來的童玩中有什麼樣的故事？當時是在什麼樣的環境？並回顧成員生命中重要的關係，運用重組會員對話等方式，建構新的意義與認同，如：在養育子女的過程中，最困難的是什麼？撐起一個家庭如此不易，你會怎麼形容自己呢？於團體的最後，透過製作生命曲線圖與自畫像的活動，達到統整生命經驗與增進自我認同。

四、研究結論

本研究以敘事取向為理念基礎，輔以各類媒材，如：雜誌剪貼、家庭相簿等，設計生命回顧統整團體方案，協助老年婦女訴說過往生命故事，及梳理各個階段重要事件，得以解構社會文化對自我的影響，並為生命經歷重新賦予意義，達到個人生命的統整。本團體方案未於實務場域中執行，無法提供方案後續修改建議，但透過實徵研究回顧嘗試應用理論，希望能提供服務社區老人的助人專業工作者之處遇指引，期許未來能進行方案成效的驗證。