

凝聚的 力量

敘事社群實踐長者社會工作分享集



循道衛理楊震社會服務處 長者服務部



CONTENTS

目 錄

序言

1. 實踐敘事・服務長者	01
2. 敘事集體社群實踐的貢獻	06
3. 推動社群實踐於長者服務的實務心得	14
4. 「共同創造敘事督導之圖。探索奇妙百寶箱之旅程」	21
5. 社群實踐應用於照顧者服務	
5.1 照顧之旅的敘事實踐：旅程對話卡應用於照顧者小組	29
5.2 我的人生遊樂場：應用敘事實踐於照顧認知障礙症患者的女性小組	40
5.3 照顧夢想卡 -- 與照顧者的相遇	52
OH 卡 (投射性藝術圖卡) 應用於敘事實踐小組	
6. 社群實踐應用於長者服務	
6.1 「茶看人生」：Tea of Life 遇上患有長期病患的長者	60
6.2 細味茶・人生：Tea of Life 遇上子女移民的長者	73
6.3 人生渡輪之旅：敘事實踐遇上患有認知障礙症的長者	80
長者服務部各單位	89
鳴謝	90

序 言

每個人都有一段故事，這個人生的故事，不單造就當下的自己，也成為每一個人潛在的能力，成就每一次的創舉。敘事實踐，高舉每個人解決自身問題的能力。社工的介入，並不是以專家的角度去提供問題的解決方案，而是促使個人成為自己面對的問題的專家，誘發出解決問題的潛在能力，擴闊人在局限之中的選擇，使將來的生活變得更加美好。

與其他輔導介入法一樣，敘事實踐有其獨特的發問技巧，亦透過學習隱喻去發掘具個人主體意義的新亮點。循道衛理楊震社會服務處長者服務部從 2009 年起，藉敘事實踐和介入，為體會到個人在社會上面對的窘困、因歲月而衰退的身體機能、失去家庭崗位和身份的能力與記憶的服務使用者，提供了一系列介入服務。從個人到社群實踐，同工不單熟練了敘事實踐的技巧，也累積了不同敘事介入的方式，甚至改良介入工具。本冊收錄多個以敘事實踐為藍本的社群實踐經驗，除了紀錄實務介入之外，亦希望透過此冊與業界同工分享本處不同敘事社群實踐的方法，互學共勉。

儘管如此，如將敘事實踐約化為技巧與口號，忽略敘事理念強調解構個人在社會中受到的限制，缺乏對主流論述壓抑個人的批判，忘記敘事實踐強調的去中心化和追求平等公義的基本信念，則如東施效顰，適得其反。感謝秦安琪博士、周愛華博士和鍾威文先生，多年來陪同本處同工，在敘事實踐之路上同行成長，從敘事理念到實務實踐，從心法到技巧，均提供了指導和訓練，為本處長者服務同工在服務過程中給予非常實在的支援。

盼以本冊的出版，與有志於敘事實踐的同業，同行共學，互相砥礪；在不同的服務範疇，呈現敘事理念的公義社會。

林俊明先生

循道衛理楊震社會服務處
助理總幹事（長者及青少年）

1 實踐敘事 服務長者

麥麗娥

長者服務部 (九龍東) 部門主管

本處自 2009 年開始為長者服務部的社工提供不同的敘事實踐培訓，多年來社工們亦一直嘗試以不同的手法服務長者社群。詳見下表。我們推動敘事實踐並不單純希望社工們掌握敘事實踐的技巧，更大的希望是建立工作氛圍，以敘事實踐的態度推動長者服務。

Michael White 發展的敘事實踐背後有豐富的理念，包括：他反對以實証主義的模式理解世界，對於「理所當然」的假設及想法採取批判的態度，認為現實是透過語言而建構出來的，同時「自我身份」(self-identity) 亦是透過述說故事而建構出來的 (註 1)。這個理念正好提醒我們不要以理所當然的態度面對長者，避免以專家身份面對長者，時刻留意服務提供時我們的權力對長者的影響。這樣的覺醒才能令我們以謙卑的態度面對我們的服務，這樣才能發展真正的「以人為本」服務。



隨着人口老化，長者服務近年發展類別之多乃前所未有，社工們每天也疲於奔命應付不斷增加的工作量。在這個生態下，社工們難免有所迷失。敘事實踐的學習、應用及反思，就是希望社工們可以不時保持上述這份覺醒來面對我們的工作、面對我們的服務對象。

長者服務一直以照顧護理 / 實務支援為主軸，社工的專業發展很多時被實務事件而影響處理優次，所以要持續推動敘事實踐，建立學習團隊及應用氣氛是重要的；所以每年策劃職員培訓時，社工如何應用所學並整理經驗的項目必然包括在培訓內，希望社工們能夠逐步建立敘事實踐執行者的身份。誠言社工的更替 / 流失絕對影響敘事實踐的發展，所以培訓的巡環學習圈真的不可以停止。

有幸我們遇上不少有心有力的導師：Brian，小慧，Angela，Raymond，多年來陪伴着我們不同年代的社工作出實務的教導及在地的啟發，由個人對話到小組工作的實踐，尤其是感謝 Raymond 在近五年內有系統地栽培着及見證着社工的成長，令社工對敘事實踐越見得心應手，貫通理論與實務。今年社工們更進一步運用創意推動不同的社群實踐小組，運用他們的經歷融入於敘事實踐當中，展現新一代社工的在地知識及智慧，更能配合變化中的長者及照顧者需要。

期盼未來的日子，業界有更多的敘事學習圈持續推進，令本港的長者服務發展可以有更多元的呈現，以敘事精神實踐長者服務。



長者服務部歷年曾推行的敘事實踐工作：

推行時段	服務項目	內容	服務對象	應用敘事實踐概念
2008	出版：「尋找生命的拍擋」書冊	「尋找生命的拍擋」：以“重組會員對話”為訪問大崗，邀請大專學生訪問長者生命中的重要人物及其共享的價值觀，大專學生再用文字記下當中的故事。	長者	Re-remembering
2009年	“自在的天空”長者婦女成長小組	邀請住在社區中受抑鬱情緒困擾的婦女進行社群實踐小組	受抑鬱情緒困擾的長者婦女	Tree of Life, Recipes of Life, Re-authoring Conversation / Re-remembering
2010年6月18日	獨居長者婦女和單親媽媽的約會	<ul style="list-style-type: none"> 獨居長者婦女小組組員分享作為母親面對喪子的挑戰及其活着的信念 單親婦女互助組組員，分享面對養育子女的壓力及信念 引發台下參加者對婦女身份的反思 	長者、親友及區內的長者朋友	社員見證會 Outsider Witness Practice
2009年12月至2010年7月	「嘉存之寶」：社工與14位長者展開對談	<p>你的家傳之寶是什麼？除了有形的財物可以是家傳之寶外，我們的個人經歷及處事的智慧，都是十分珍貴的財產 (Legacy)，值得我們「嘉許」及「保存」。</p> <p>社工透過對談發掘長者人生的閃亮時刻 (Sparkling Moment)，整合長者人生重視的價值及做人原則，重新建構長者的「生命遺產」。</p> <p>為長者於晚年時面對的生活挑戰注入力量，社工將這些力量寓意於簡單的文件上，使之能夠延續。</p>	長者	Re-authoring Conversation, Re-remembering Conversation, Therapeutic Document
2010年8月30日	《力量的承傳》見證會	<ul style="list-style-type: none"> 邀請長者與社工對談，分享故事重寫後的改變 邀請台下聽眾對長者經歷作出迴響，分享的故事為下一代及同輩帶來共鳴及觸動…… 	長者、親友及區內的長者朋友	Outsider Witness Practice

推行時段	服務項目	內容	服務對象	應用敘事實踐概念
2010年11月至2011年1月	「回憶的力量」巡回展覽 出版：回憶的力量巡回展覽及教育單章	<ul style="list-style-type: none"> 以展覽形式向長者推廣如何運用對逝者的回憶給予生者生存力量的觀念及為死亡重新建構新的意思。 啟發長者在面對死亡時可以作出的不同選擇，支持生者更有力量地生活下去。 	地區長者	Re-remembering, Saying Hallo Again / Continuing Bond 的概念
2016年12月至2017年4月期間	「我從沒有忘記」：大專學生與輕度認知障礙症長者對談 出版：我從沒有忘記……長者心聲集	<ul style="list-style-type: none"> 21位社工及22位香港城市大學及香港浸會大學的大專生 運用敘事實踐的手法與40位面對認知狀況衰退的長者進行面談 鼓勵長者分享家庭中最欣賞的人物及其相關故事，了解這個人/這個故事對長者的意義，從而反映這位長者所重視的價值 協助長者寫一封信給其生命中重要的人物，記下那人物為他生命帶來的幫助或影响 當中有35個故事編輯成書 	輕度認知障礙症長者	Re-authoring Conversation / Re-remembering / Therapeutic Document
2017	“忘記的約會”見證會 - 「另類」護老者嘉許禮 (在“能力為本認知障礙症介入手法—社區實踐”內刊出文章介紹)	<ul style="list-style-type: none"> 邀請一對母女及一對夫婦作分享，分享其母親及丈夫均有認知衰退的狀況 邀請了「我從沒有忘記……長者心聲集」的受訪長者及家人、負責訪問的社工、大專生及社區人士出席 	認知障礙症長者及護老者	Outsider Witness Practice
2018-2021	長期痛症長者小組 (在“阿痛收工!長者痛症自理實用手冊”內刊出文章介紹)	邀請住在社區中受長期痛症困擾的長者進行小組	受長期痛症困擾的長者	Tree of Life
2021-2022	細味茶·人生 Tea of Life 茶看人生: Tea of Life 照顧夢想卡 照顧之旅 人生渡輪之旅 我的人生遊樂場: Playground of Life	社工兩人一組，為其服務對象設計隱喻框架，設計小組程序，推行小組	有子女移民的長者 患有長期病患的長者 照顧者 照顧者 患有認知障礙症的長者 照顧認知障礙症患者的女性照顧者	Re-authoring Conversation

註1: White, M(2007) Map of Narrative Practice. New York :W.W. Norton& Company Ltd.

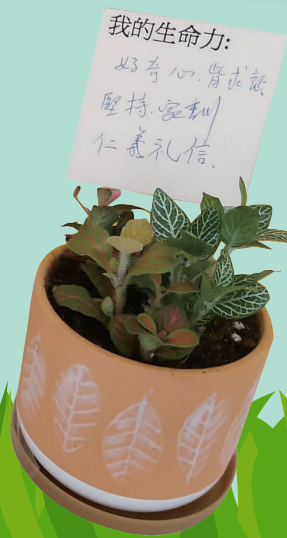
連樹。聚林



長者於晚年有機會面對健康變化及受社會的論述影響，自覺為"枯木"。透過敘事實踐，長者建構自己的生命樹，重現自己重視的人生價值及期盼，展現多元身份，令"枯木"逢春，再度延起生命力。倘若透過小組集結長者社群——連獨木結成林，一同抵抗晚年的暴風雨，為長者生命增加同行的力量。



見我。成衆



敘事集體社群實踐的貢獻

秦安琪

敘事輔導員

完成社工文憑課程開始社會工作者生涯至進入社會工作教育行列，我都是以個人工作或家庭工作為主。一直以來，社區工作與我的距離好像很遠，也從來不以為自己是當社區工作的材料。1990年代初認識敘事理念與實踐，被敘事理念背後的去中心、平等、審視主流論述對人的壓制和影響等的哲理吸引。記憶中有三個經驗讓我邂逅社區工作，改變我對社區工作的膚淺認識，更讓我有機會踏足探索社群實踐之路。

2005年完成敘事治療及社區工作的文憑課程後，得到一位該課程的同學黃恩澤的邀請，在他當時工作的機構開展了第一個敘事社區實踐計劃。某一年，有幸與黃恩澤及他當時的女友（現在已是他太太）Helen 跟隨 Cheryl White 和 David Denborough 拜會新西蘭的「正義治療團隊」（Just Therapy Team），體會澳洲土著種族清洗的歷史，原住民受到的壓制。記得2008年某一天 Michael White 給我寫了個電郵分享他的喜悅，澳洲總理公開正式向原主民道歉，並承諾改善原住民的生活水平。這些經驗及往後不同的社群實踐讓我體會敘事予個人及社群空間，從困境中發掘各人及社群的偏好生活和偏好身份。

感謝循道衛理楊震社會服務處長者服務部的邀請，讓我有機會整理多年學習到敘事社區工作 / 社群實踐的概念。篇幅所限，在這裡就容讓我與讀者簡單分享三個部份：社群實踐一些基本概念、隱喻於社群實踐的貢獻、探索發掘社群實踐對個人及群體貢獻的可能性。

社群實踐是什麼？

根據 Cheryl White(2016) 的憶述，敘事社群實踐受巴西教育學家 Paulo Freire 的影響深遠。她於1997年參與巴西的無地農民運動 (Landless Movement) 時訪問 Freire，被他提出的新自由主義宿命論 (neo-liberal fatalism) 吸引，他指出「享有特權的人，包括專家、輔導員都在錯誤的地方尋求解決社會苦難的問題，我們要做的除了是消除個人的痛楚之外，還得正視大環境裡的不公、暴力和虐待」（見秦安琪，2021，頁25）。他的一番話啟發了敘事的社群工作。正如 Paulo Freire 於1970年的著作 *The pedagogy of the oppressed* 中提到透過社群實踐的過程，提昇社群意識 (consciousness-raising) 被問題化 (problematization)，並積極推動社會轉化 (social transformation)。

Michael White 於敘事治療與社區工作期刊 (*Journal of Narrative Therapy and Community Work*)2003年第二季內分享了敘事社區實踐 (community practice) 的心得 (White, 2003)。受到來自不同社群的代表的邀請，他們獲委派的任務主要是針對社群關注的議題 (issues)，他與 Cheryl White 及現時 Dulwich Centre 的聯合主任 (co-director) David Denborough 經常到世界各地為受到不同問題困擾和壓制的社群出力，發揮社群的力量。「委任」(assignment) 二字也確定了社群的主動權及社群實踐工作團隊向社群負責，顯現社群為專家顧問的位置。

Michael 在文章內提醒我們：「進入社群前，我們並不會知道社群達到他們目標的生活智慧和技巧」(White, 2003, p.24)。他也介紹了社區實踐的一些「預設」，包括：

- 沒有預設怎樣回應社群遇到的困擾
- 沒有任何良方切合不同文化的社群解決她們遇到困境
- 沒有設定個人或社群實踐回應困境的過程應該是怎樣的
- 與社群接觸時，不被社會規範或「正常」、「健康」生活塑造「理想」社群
- 由社群演繹個人或群體的行為或行動
- 呈現社群已擁有應對或抵抗困境的在地知識和生活技巧

社群實踐並未因為 Michael 離世而終止，David Denborough 於 2008 年及 2012 年先後出版了兩本有關集體實踐 (collective practice) 的書，介紹集體社群實踐的概念及一些社群實踐計劃。他提出除了回應個人因社會因素帶來的困擾故事 (如貧窮、失業、對不同問題的標籤) 及這些困境的影響之外，我們還可以作出甚麼支援社群針對社會出現的不公、暴力、流弊等帶來的創傷，讓社群發聲？

David (Denborough, 2008, p.198-200) 提出社群實踐的 10 個要題 (themes)：

1. 聆聽和回應個人或群體與我們分享的故事時，我們想像這些故事不但是個人或群組的經驗，也是社會問題塑造而成；
2. 無論遇到怎樣的困境、創傷、孤寂，個人、小組和社群都會作出回應，並以行動減低或針對傷害及保護別人；
3. 有別於主導社群減低傷害的行動，我們的角色是提供讓社群的療癒知識及技巧被看見和豐厚描述的環境，主要是發掘隱含在個人、文化及社群生命回應困境的在地知識技巧、價值、盼望及夢想，及這些的歷史；
4. 當這些在地知識、技巧及價值被發現後，我們尋找能給予社群共鳴的「觀眾」，通常是有類近經驗的或受到相似影響的個人或團體；
5. 這樣，曾受到困境影響的個人或群體便有機會貢獻其他正受到困擾的人的生命，也同時增加了各人或社群的個人主權。
6. 困境和創傷往往令人迷失方向。可能的話，我們可締造機會讓跨代互相貢獻和榮耀 (honouring)，好讓年青一代的知識技巧、上一代傳承下來的特點被肯定 (acknowledged)；
7. 社群回應困境和創傷的在地行動如被肯定、豐厚描述、增加個人主權，便有機會連繫到重拾生命主權及預防社群或別人再度受傷或遇到不公的行動；
8. 發現和表演民族文化有助重燃本土的療癒知識和行動，轉化這些知識行為成為文字、歌曲、電影、舞蹈、詩篇、慶典能成就很多可能性，例如透過這些媒體讓其他人見證社群的新身份、讓社群持守 Victor Turner 指出的共融 (communitas)。這本書及 6 月 28 日的分享會便是例證；
9. 過程可達至 Paulo Freire 所說的「多樣中求同」(unity in diversity)，我們的責任是注意不會產生新規範和常規化判斷，而是呈現社群的多元生活、肯定多樣知識技巧、價值及生命盼望；
10. 如 Freire 所言，我們要做的是從大環境和長遠時間線出發，讓受到社會問題影響的個人及社群貢獻其他受到類似影響的人 / 群體的生命，減低影響，並建立個人和社群的主權。

如上所述有關轉化社群的在地知識技巧為不同的媒體，David 提出集體檔案 (collective document) 的可能性。敘事實踐者與個人對話後會預備一個敘事文件，紀錄主角們描述的困擾、遇到困境的策略，從而發現和豐厚她 / 他在乎的價值信念、盼望夢想，並延伸到未來的行動，讓主角們重拾盼望和個人主權。懷著相同的意向，集體檔案描述每人面對困境時的在地知

識和技巧 (how people sustain hard times)，呈現社群成員話語或各人就不同事情 / 故事所表達的意義、肯定 acknowledge 問題及其影響的存在及主角們主動抵抗問題及其影響、遠離問題的行動及行動的歷史、讓行動連繫各人的盼望，並延伸到未來。同時藉著分享社群的集體檔案，社群的在地知識和技巧予其他受到類似困擾或創傷經驗的人士產生共鳴、減低創傷對個人的影響（例如孤單的感覺），實踐過程連繫再現的知識、技巧及價值信念到家庭 / 社會 / 文化傳承，締造社群力量。

最為我們認識的社群實踐計劃可算是南非敘事實踐者 Ncazelo Ncube (2006) 的生命樹了。David 在 *Do you want to hear a story? Adventures in COLLECTIVE NARRATIVE PRACTICE* (Denborough, 2012, p.52) 一書中更列出生命樹之外一系列的社群實踐計劃，如 *Team of Life, Seasons of Life, Recipes of Life, Crossing the River, Kite of Life, Rhythm of Life, Narrative of the Suitcase, Bicycle of Life, Beads of Life, Mat of Life and Fair Winds*。

過去 10 年間，香港的同工亦努力發展社群實踐，創作了無數的社群實踐計劃，一部份計劃被編著成文章登載於期刊，例如與有特殊學習需要影響，並受到欺凌的年青人進行的 *Smartphone of Life* (Tse, 2016)、跟受毒品影響的在囚人士進行社群小組 (Chuk & Lee, 2018)。另外，一些沒有記載的社群實踐計劃均會使用不同隱喻，例如以音樂譜出生命故事、列車的車卡比喻生命列車等。那麼隱喻究竟是甚麼？為甚麼社群實踐喜歡使用隱喻呢？

隱喻 (Metaphor)

回想 Michael White 及 David Epston 於 1980 年代分別於澳洲和新西蘭開展探索敘事理念於社會工作和輔導工作的可能性。二人本不喜歡「治療」這兩個字，把來訪者置於較治療師低的位置，但為了能進入輔導領域，便跟隨主流以「敘事治療」命名他倆的嶄新理念。不多久，我們開始以「敘事實踐」替代「敘事治療」。這也讓我聯想 Michael 可會希望我們能在人生旅程中實踐敘事理念，讓生命不再一樣，成為與以往不一樣的我 (become other than who I was)。 (White, 2004, p.45)

Michael 曾寫道：「閱讀這個專業領域以外的書籍刊物仿似給予我們一個隱喻 — 「鼓勵以新的方法思考治療這東西」 (encourage new ways of thinking about therapy) (White, 1995, p.12)。使用「旅程」喻意敘事實踐具豐富意義：敘事實踐予我們並未預期、與舊有旅途不同的旅程，因為我們沒有在地圖上預訂路徑、也不曾預料旅程的終點。(White, 1995)

對敘事實踐者而言，Michael (White, 2004) 描述沒有預設和未可知的「旅程」讓我們不跟從慣常的思考途徑、廣闊和重新審視對自己已有的生活和身份的了解、重新進入不曾意識或曾被忽略的經驗、質疑理所當然的固有想法、發展實踐技巧、探索和考慮個人、關係及社群倫理。除了「旅程」之外，我們探索敘事實踐的過程也經常遇到不同的隱喻，例如外化和命名正是為問題建立隱喻，給予被外化的形象 (image) 一個角色，以便主角與其對話；主角有機會以隱喻命名問題，某程度是使用其資源智慧說故事、尋找生命意義。

隱喻 (metaphor) 是從希臘文字 *metaphora* 演變而來 (Legowski & Brownleem, 2001)，意為轉移；*meta* 是 *along with* (隨著)、*phora* 是 *thing or part bearing* (承載物或部份軸承)。故此，*Metaphor* 有兩個意思：第一個意指從一個 (意思) 轉移到另一個 (意思)，從而擴展或引入新含意；另一個解釋是轉移意義 — 灌穿不同概念和廣闊聯想以意識新的可能性的能力 (p.20)。Kopp (1995) 指出隱喻是以某一東西表達另一東西，為被描述的事物帶出「新的亮點」 (new light)。敘事實踐背後的後結構哲理並不像結構主義受「事實」 (facts) 及規則 (rules) 駕馭，不以科學世界的去人性化 (dehumanized) 真理視個人為被觀察的客體，而是以個人就經

驗賦予的意義為中心，故人民學科的隱喻會較物理科學的實證對來訪者更有貢獻。(Freedman & Combs, 1996)

隱喻於敘事社群實踐有甚麼作用？正如 Hermans 及 Hermans-Jansen (1995) 提到其書本的基本隱喻是每一個人均是積極的說故事者 (the person is a motivated storyteller)。透過組織和敘說事件、行動，我們表達或讓故事、計劃發聲。

Steger (2007) 認為隱喻有助我們更能看見團體或組織，能讓我們從個體的敘說發現不曾被表達的價值信念，並呈現某特定背景或境況 (context) 下的特殊意義。想像在社群內，隱喻可以支持社群的溝通，包括難於啟齒的事物、儲存及轉化訊息、建立群體意識，增加對社群的歸屬感、促進群體的學習和發展過程等。

一些社群實踐計劃

得到一些社福機構的信任，有幸與一些敘事實踐者於機構設計和發展多個敘事社群實踐計劃。此刻回想這些自 2008 年第一個邀請有使用精神科藥物的青年人作顧問開始，至參與有性侵犯行為的顧問團、受「網癮」影響的青年人的社群實踐，我們都採用了會員見證會這個敘事概念。

會員見證會

美國人類學家 Barbara Myerhoff 的外婆每天都在窗前告訴她有關鄰舍的故事，影響她對人的故事產生興趣。因好奇移居美國的猶太社群的生活，她進行了一個參與式研究 (participatory research) 後，發現「透過豐厚描述以往的事件 / 經驗，個人與社群的生命被憶記，連繫社群成員的共同價值、信念，並呈現眼前」。受到這個概念吸引，Michael 發展了會員見證實踐 (outsider-witness practice)。

透過會員見證會成員四個部份 (敘說、重敘、重敘再重敘、解構) 的迴響，我們想像個人 / 社群與見證會成員互相貢獻生命，讓大家遇到問題或生活困境的影響被肯定、呈現並豐厚回應或抵抗困境的知識技巧及各人 / 社群的價值、盼望，讓生命不一樣、體現「多樣中求同」。

幾個社群實踐計劃

回望第一個與社福機構合作，由禁毒基金協會贊助的計劃是 2008 年展開的。在每月的聚會裡社工會現場訪問一位 (曾經) 使用藥物的青年人或播放一段預先錄製與他 / 她的對話 (通常是因為主角青年當下身處戒毒村或懲教所內)，現場的見證會員作出重敘 (迴響)，或把迴響錄音，待社工再探訪主角時作重敘再重敘。此計劃最令我印象深刻的是社工邀請了有使用藥物和沒有使用藥物的青年人及家長作見證會成員，此舉除了讓主角的故事被聆聽、被肯定之外，見證的家長都表示對家中子女多了一份了解、家長與子女相處時有不一樣、增進了親子關係等。

另外兩個觸動我的計劃的主角都是被認為違反了社會法規的人士 — 出售或藏有毒品、有性侵犯行為。前者在計劃進行期間在監獄內服刑、後者有一部份是服刑後從投社會。社工在尊重、去標籤的環境下進行敘事小組，當中被訪的主角與迴響成員相互貢獻彼此的生命，重新連繫各自的價值信念。後者完成敘事小組後更成為一個預防性侵犯的項目的顧問，與義工一齊設計了一個預防性侵犯行為的活動，我們公開招募及試行了這個活動，並期望在中小學內推行。原本是服務使用者的主角們成了專家顧問，運用他們對抗性侵犯行為誘惑的策略及對行為的認識，為兒童及青少年免受性侵犯作出貢獻。

受「網癮」問題影響的青少年備受社會關注，家長和老師都為這個問題影響了青少年的學習、身體和精神健康而擔憂。我與幾位敘事實踐者聯同一間機構的社工協作，為一些遇到這個問題影響的中學生服務。社工於不同中學舉行了敘事小組，敘事實踐者在小組的最後兩節先後訪問兩位組員，其他組員作迴響。計劃也邀請了學校的老師和家長迴響別家學校的組員的故事，老師和家長均表示參與迴響行列讓各人對「網癮」有不一樣的理解，主角們的故事也豐富了各人的生命。

以上的計劃完成後都把主角們 / 社群的經驗、對抗問題的策略、各人的價值信念盼望夢想或出版書刊文章、或製成歌曲短片、或舉辦分享會，讓大眾見證計劃的主人翁及社群的發現，也影響參加者的生命，看到生命的可能性。

近年，進行不同社群實踐計劃的時候，愈來愈多人會問怎樣知道敘事實踐有效？主要原因是需要在提交計劃撥款申請時提供量度有效率的工具。恰好「燃亮計劃」(Enlightenment III) 會請組員繪畫生命樹，我便提議採用生命樹作為考量敘事社群實踐的「工具」。(Chuk & Lee, 2018)

社群實踐有用嗎？

敘事理念自 90 年代萌芽到今天，都不斷被問到它的果效，對個人、家庭或社群真有幫助嗎？幫助有多大？至今量度輔導效用多透過問卷調查、統計分析的方法取得的數據及因果關係作為引證，關注果效或數據證明有效率背後相信是受到科學實證主義的影響。

科學世界相信社會現實 (social reality)、知識 (knowledge) 及真理 (truth) 早已存在，並以標準規範量度個人的生活和經驗，這個量化研究典範 (research paradigm) 並不為質性研究典範認同。後者的知識論 (epistemology) 並非著重解釋 (explanation) 經驗，而是著重個體描繪 (description) 經驗的現實，社會現實是個體演譯身處環境後再付諸行動，研究員不會帶著任何對事物、行為等的假設，一切視野都是透過主角眼中所見、所聞、所感為依歸。(Bryman, 1992; Seale, 1998)

David Epston 及 Michael White 均沒有進行任何「系統研究」探索敘事實踐的效用，前者回應關於花費在書寫「治療文件」(therapeutic documents) 的時間是否合理時訪問了一些曾請他諮詢的人士怎樣評價治療文件的價值，得到的答案是一份「好的文件」等同 4.5 節的諮詢。(White, 1995, p.200)

近年，敘事實踐者和研究員出版了有關敘事治療效用的文章。Evare (2016) 參考了 353 位曾參與敘事對話的兒童在兩年間的 813 個描述她 / 他們解決日常衝突的故事，發現這些兒童的自我覺察能力 (self-awareness)、自我管理 (self-management)、社會覺察 / 同理 (social-awareness/empathy) 及負責任抉擇 (responsible decision making) 都與他 / 她開始時的故事及對照組兒童有較多不一樣。

Ghannadpour, Sams 及 Garrison (2018) 除了使用兩個量度工具，也進行與 39 位入住醫院精神科的青年人「治療」前後的個別訪談、書寫和分享故事，以探索敘事治療對這些青年人和家長之間的溝通及青年人經驗的無助感有沒有幫助。訪談內容包括以下相關的問句：生命最「好」的時候及最「糟糕」的時候、關係、興趣、強處、困擾、目標、啟發項目如書刊、音樂、電影、對事物的掌握等。結果發現敘事治療有「正面」作用，青年人與家長之間的溝通障礙和青年人經驗的無助感都減低了。

敘事實踐者 Kristina Lainson 透過自我敘說和訪問兩位大學任教心理學的老師，三人提供了主題分析 (thematic analysis) 和敘事實踐相融的地方 (Lainson, Braun & Clark, 2019)。主題分析與敘事共行研究 (co-research) 一致的地方包括：尊重個人內在知識 (insider knowledge) 的信念、提醒研究員覺察留意主導研究的位置、避免分析個體並強調共同經驗及社會環境、使用被訪者的語言、細心聆聽並注意似無還有讓故事發聲、以「被拯救的字句」(recued words) 包含詳細故事描述。

前述的燃亮計劃於敘事小組前與社群組員的個別會面時，邀請每一位組員繪畫代表他 / 她生命生命樹，小組最後一節再邀請她 / 他們為生命樹加添或刪減某些部份，例如多加樹枝 (生命盼望)。也設有對照組 (control group)，此組的組員會在參與的非敘事小組的第一節和最後一節繪畫生命樹。最後我們以主題分析細看各人參與小組前後的分別，發現完成小組後敘事小組組員較對照組組員多了豐富生命樹。

由於小組由不同社工提供，為了達到一致性 (consistency)，進行繪畫生命樹和調整時，社工會使用同一組問句，包括：

- 樹根**
- 您祖籍那裡？
 - 在家裡可有那一個角落是您最喜歡的？
 - 您喜歡的一首歌曲、一個劇目、一套電影、或一支舞蹈

- 樹幹**
- 生命中重要的事件 / 經驗 (好的事件或痛苦回憶)
 - 生命中可有重要的經歷？
 - 在過程中見證您有甚麼生活智慧和技巧？

- 樹枝**
- 您的生命盼望、夢想、方向
 - 您有甚麼盼望或夢想？
 - 從何時開始發現有這些盼望與夢想？您是甚麼時候察覺有這些盼望與夢想？

- 樹葉**
- 生命中重要人物或重要關係
 - 您生命中有那些重要人物？(他 / 她可能仍健在或已過世)
 - 您與她 / 他有甚麼難忘的經歷？
 - 他 / 她對您來說為何是特別的？

- 果實**
- 您的成就、驕傲；別人對您的關顧愛護
 - 令您感到驕傲或滿意的事物是甚麼？您當時做了甚麼？
 - 有誰曾對您關懷愛護？為甚麼她 / 他會對您這樣？
 - 您有甚麼令他們欣賞 / 值得愛護您的地方？

- 花朵**
- 您對別人生命的貢獻
 - 您可曾給予別人甚麼 (如物件、關心、溫暖等)？是誰？
 - 這為她 / 他帶來甚麼？

- 蟲**
- 生命的困擾和挑戰
 - 您可曾遇到困擾或挑戰？是甚麼？
 - 有甚麼技巧 / 策略曾助您面對這些挑戰？

◎ 凝聚的力量

我們也採用個別訪談，每組邀請兩位組員接受半小時到一小時的訪問。訪問除了探索小組對受訪組員有貢獻和沒有貢獻的部份之外，組員認為有貢獻的地方也是探索和豐厚個人價值信念的另一個可能性。對組員沒有貢獻的部份可作為調較日後敘事小組的引子。

1. 小組讓您最吸引 / 深刻的地方是甚麼？為甚麼？

2. 甚麼令您繼續參與小組

3. 小組給予您的體會

4. 參與這個計劃後，您與從前有沒有不同？

5. 是怎樣的的不同？

6. 這是您希望的嗎？

7. 這些讓您看到您有甚麼價值信念、盼望？

8. 這些價值信念和盼望讓您看到您是怎樣的一個人

9. 那您對自己可有發現？是甚麼？

10. 您會以甚麼字句或詞彙形容現在的您？

11. 您會與誰分享今天的發現？為甚麼是他 / 她？

12. 您對小組有甚麼意見？

除此之外，我們也想聽到參與計劃的社工的經驗，及社群實踐對各人的貢獻。故此，在不同的計劃完結時，也曾邀請參與社会工作焦點小組。探討的問題大致包括：

1. 參與計劃的體會

- 是甚麼令你參與這個計劃？
- 你參與了多久？
- 參與的過程對你來說是怎樣的經驗？
- 是好的經驗或是不好的經驗？
- 對你可有影響？
- 是好的抑或是壞的影響？為甚麼？
- 你有甚麼體會？
- 這些都是你預料的嗎？
- 參與這個計劃後，你與從前有沒有不同？
- 是怎樣的的不同？
- 這是你希望的嗎？
- 你會怎樣形容這些發現？

2. 對計劃的意見

- 你最初參加這個計劃有何期望？
- 這個計劃有沒有達到你的期望？
- 你希望可以不一樣的有哪方面？
- 你對計劃有甚麼貢獻？

最後，有機會重溫及書寫過去 17 年的社群實踐歷程，並製成檔案，讓別人見證這些經歷，對我是無限鼓舞，也希望這些經歷能為別人帶來體會和發現！

參考書目

- 秦安琪 (2021)。讓我們說故事。秦安琪、曹爽、梁瑞敬、黃綺薇、葛思恆著。重新詮釋人生風景：用敘事治療改寫命運，為生活找到解方，頁 22-52。張老師文化。
- Bryman, A. (2003). *Quantity and quality in social research*. Routledge. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203410028>
- Denborough, D. (2008). *Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma*. Dulwich Centre Publications.
- Chuk, & Lee (2018). The application of narrative practice in a prison in Hong Kong: Be water, follow the flow. *Journal of Narrative Therapy and Community Work*, no.3, 8-12.
- Denborough, D. (2012). Do you want to hear a story? *Adventures in collective narrative practice*. Dulwich Centre Publications.
- Evare, B.S. (2016). The effectiveness of narrative therapy with children's social and emotional skill development: An empirical study of 813 problem-solving stories. *Journal of Systemic Therapies*, 35(3), 42-59.
- Freedman, J. & Combs, G. (1996). *Narrative therapy: The social construction of preferred realities*. W.W. Norton.
- Freire, P. (1970). *The pedagogy of the oppressed*. Continuum.
- Ghannadpour, J., Sams, D.P. & Garrison, D. (2018). Pilot study of narrative therapy on a child and adolescent inpatient psychiatry unit. *Journal of Systemic Therapies*, 37(1), 47-54.
- Hermans, H.J.M. & Hermans-Jansen, E. (1995). The person as motivated storyteller: Basic metaphor. Self-narratives: *The construction of meaning in psychotherapy*, pp.6-13. Guilford Press.
- Kopp, R.R. (1995). *Metaphor therapy: Using client-generated metaphors in psychotherapy*. Brunner/Mazel.
- Lainson, K., Braun, V. & Clark, V. (2019). Being both narrative practitioner and academic researcher: A reflection on what thematic analysis has to offer narratively informed research. *Journal of Narrative Therapy and Community Work*, no.4, 86-98.
- Legowski, T. & Brownlee, K. (2001). Working with metaphor in narrative therapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 12(1), 19-28.
- Ncube, N. (2006). The Tree of life Project: Using narrative ideas in work with vulnerable children in South Africa. *Journal of Narrative Therapy and Community Work*, no.1, 3-16.
- Seale, C. (1998). Qualitative interviewing. In C. Seale (Ed.), *Researching society and culture* (pp.202-216). Sage.
- Tse, K.H.C. (2016). Collective narrative practice with young people with Aspergers Syndrome who have experienced bullying. *Journal of Narrative Therapy and Community Work*, no.3, 8-19.
- Steger, T. (2007). *The stories metaphors tell: Metaphors as a tool to decipher tacit aspects in narratives*. *Field Methods*, 19(1), 3-23.
- White, C. (2016). *A memory book for the field of narrative practice*. Dulwich Centre Publications.
- White, M. (1995). *Re-authoring lives: Interviews and essays*. Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2003). Narrative practice and community assignments. *Journal of Narrative Therapy and Community Work*, no. 2, 17-55.
- White, M. (2004). *Journey metaphors. Narrative practice and exotic lives: Resurrecting diversity in everyday life*, pp.43-57. Dulwich Centre Publications.

推動社群實踐於長者服務的實務心得

周愛華博士

香港城市大學社會及行為科學系副教授

設計社群實踐介入的考慮及原則

敘事治療相信，人們的「身份」以及對自我的看法是透過敘事所建構而成，而人們對自己經驗的描述則強烈地受到主流社會的影響。在主流社會的影響下，某些符合主流價值與信念的論述被強化，而那些在社會上處於相對弱勢的族群聲音則被忽視 (Combs & Freedman, 2012)。敘事治療透過對話及輔導技巧，協助個人及小組以另一新角度重塑自己的故事，並從新的論述中導出自己的力量與價值。實行敘事治療的社群實踐 (Collective Practice)，是延續了敘事治療對於個人以及小組以外的作用，將個人的生命經驗與群體的經驗連結起來 (Denborough, 2008)，鼓勵群體向社會大眾作出集體陳述，論述其重寫的生命故事 (re-authoring conversations) (White, 1995; 2007)，讓他們的生命智慧得以廣傳，惠及有需要的社群，認同及肯定他們的力量與價值，倡導及建構更公義、共融的社會體制。

筆者曾於 2013 年，參與「流金頌研究計劃：一切從中風開始，重燃生命的先彩」，將敘事劇場 (Narradrama) (Dunne, 2003) 應用於中風長者族群作「社群實踐」，邀請長者及其照顧者擔任人生演員，道出屬於他們在遇到中風後重整生命目標的生命故事。敘事劇場是一種新的治療方法，糅合敘事療法和戲劇療法元素，結合了創意藝術和體驗活動。在敘事劇場中，我們邀請中風長者及其照顧者對觀眾作集體宣言 (Collective declaration)，向赴會人士分享自己與「中風」相遇時，在身心靈以及生活上所受到的挑戰，以及他們在面對「中風」時所展現出的堅毅精神，透過集體宣言的方式，加深觀眾瞭解長者及其照顧者對抗「中風」的辛酸、他們的生活信念及其強韌的生命力，修正大眾對於他們的誤解及偏見。同時，劇場的參加者也能從長者及其照顧者身上獲得鼓勵、激發希望以及復原的可能性。將「敘事劇場」作為敘事社群實踐的可貴之處在於營造出一個開放的對話空間，為不同族群及背景的人們搭建溝通橋樑，藉著真誠的對話與分享，打破彼此間的隔閡，增進彼此理解。筆者認為，將敘事劇場運用於推動社群實踐時，有以下效果：

1. 協助長者解構問題取向的生命故事

在與中風復康族群工作的過程中，我們發現當事人常常受到醫學病理問題以及主流社會的論述等影響，部份復康者傾向以負面以及標籤化的角度看待自己，視自己為問題的成因，例如：中風長者傾向將自己的病痛歸咎於自己不當的生活及飲食習慣，因而責怪自己「無用」，並認為自己是家人的負擔 (Chow, 2015)。當長者們將「充滿問題的」(problem saturated) 論述內化 (internalized)、以它為自己定義身份 (identity) 時，他們便容易感受到強烈「無助感」(sense of helplessness) 及「無希望感」(sense of hopelessness)，並且忽略自己的能力、經驗及獨特之處。因此，在敘事治療裡，工作人員使用「外化對話」(externalizing conversations) 的技巧進行心理輔導，將「問題」與「當事人」區隔開來 (de-construction)，協助長者以全面的角度看待自己的生命經驗，進一步重拾自己已遺忘的生活信念、人生意義以及喜愛身份 (preferred identity)。推動集體實踐介入，好讓當事人族群的聲音被聽到，增加理解、肯定及接受，減少偏見及社會標籤。

在敘事劇場中，「隱喻」的使用可以將問題客觀化，將「問題」區隔於「當事人」以外，呈現出長者及其照顧者克服困難的信念及經歷，避免對中風長者的污名化及指責，也能鼓舞復康者及其照顧者，以更全面的角度看待生命的難題。例如，在設計劇場中，我們鼓勵當事人（及其照顧者）以他們與中風相處的經驗，將問題「形象化」。有當事人將中風比喻為「大賊」，偷走他們的活動能力；又或者比擬為「大海嘯」掃走一切，在劇場中，以布塊將海嘯的波動呈現出來。

「在我的生命中，曾經遇上過『大賊』，想奪去我的活動能力」；

「在我的生命中，曾經遇上『大海嘯』，將我喜歡的東西，全部掃走。但我深信，這個不是終點站。」

引自「流金頌研究計劃——一切從中風開始，重燃生命的先彩」中參與演出的長者。

為問題命名可以使得中風當事人（及其照顧者）面對的生命難題，立體地呈現在觀眾面前，使觀眾能理解他們在對抗逆境時的堅韌態度以及信念，肯定能力，增加理解，撕掉污名化的標籤，協助長者及其照顧者解構「問題取向」的生命故事，有助於進一步幫助他們建立新的生命故事。

2. 協助長者建立新的生命故事

透過重述 / 重演經歷：呈現克服困難信念

當長者們（及其照顧者）有機會將自身故事演繹出來，便有助於他們回顧生命歷程，以不同角度重新看待自己的生命經驗，重塑對自身社會形象的認知，提高自信及肯定自己的生命意義。在敘事劇場中，我們邀請長者（及其照顧者）分享他們對抗中風的經驗，並且在何伯存先生以及香港神托會生命教育計劃（2013）的協助下，將他們的故事譜寫成歌曲〈生命之歌〉，作為話劇演出的主題曲。透過歌曲重述他們的經歷，呈現出他們克服困難的信念。

生命之歌

詞、曲：何伯存先生、香港神托會生命教育計劃、
全體長者及其照顧者（2013）

生命像流水

高低不平 生生不息

生命像漣漪

從一點開始 散發著它的力量

生命像流星

一瞬即逝 卻帶給人希望

希望 幸福快樂

光輝永恆 照亮世間

生命 變化無常

處之泰然 珍惜所有

生命 影響生命

互相支持 積極向前

◎ 凝聚的力量

從中風康復者（及其家屬）的回饋中，我們可以看到，他們在參與敘事互動劇場後，對其生命所賦予的正向意義：

「生命像不倒翁，雖然有時會左搖右擺；但只要有信心，方向正確，始終會屹立不搖」

「生命像燃點中的蠟燭，只要不被風吹襲，便可發熱發光。燃亮自己，照亮別人。」

引自「流金頌研究計劃——一切從中風開始，重燃生命的先彩」小組成員。

3. 協助長者鞏固新的生命故事：朋輩支持 (peer support)

在敘事劇場中，觀眾們共同分享長者演員的生命故事，亦能從中獲得共鳴與鼓舞，達到「以生命影響生命」、互相陪伴支持的效果。我們相信長者是「自己生命故事的專家」，有能力以他們克服困難的經驗去幫助其他人，建立正面社會角色。正如 Denborough (2008) 所提到的，當長者及其照顧者們意識到自己有能力對他人的生命做出貢獻，就能使他們的痛苦得到轉化，感受到自己的生命價值，當他們接受到來自觀眾的正向回饋，也能進一步鞏固他們嶄新的人生角色與價值。

經由長者的反饋，我們瞭解到，中風康復者（及其照顧者）們期許自己的人生智慧，能透過演出傳遞給觀眾：

「我希望透過我們今晚的演出，大家可以更加珍惜身邊的人，珍惜與家人的相處。」

「作為患者家屬，我們可以給予家人多些愛心、關心和耐心。」

「作為過來人，我們應該守望相助，幫助有需要的人。」

引自「流金頌研究計劃——一切從中風開始，重燃生命的先彩」中參與演出的長者及其照顧者。

另一方面，觀眾們也由演員們的分享得到陪伴與啟發。如同在我們場中擔任觀眾的康復者所述：

「台上的過來人與赴會的康復者可以互相分享、互相支持，這是互相學習的機會。他們肯定了我以往的成就，令我醒覺我並非失去一切，原來我仍有力量。」

「聽了他們的例子，讓我得到勉勵，我利用自己既有的能力，再參考大家的經驗，站起來，積極去克服中風後的生活困難。」 引自「流金頌研究計劃——一切從中風開始，重燃生命的先彩」中參與的觀眾。

4. 推動社會多方持份者參與

在敘事社群實踐中，多方持份者的參與是重要的一環，包括其他中風康復者及其家屬、醫務及非醫務人員、政策制定者及社會各界人士等，可以讓社會大眾看到當事人獨特的人生故事，以及進行直接對話，改變大眾對與長者的刻板印象以及修正對當事人的認知，進一步推動更友善共融的社會。

4.1. 集體宣言：敘事從「中風」開始

在劇場中，我們邀請中風長者及其照顧者對觀眾做出集體宣言，向觀眾分享自己與「中風」相遇時，身體及生活上所產生的變化，以及為了接受治療及進行康復運動，暫時無法照顧家庭及兼顧工作時，他們所感受到的擔心與無奈。

我們是『敘事治療從中風開始』的組員，也是一群中風劫後餘生的康復者及家屬。自從與他/她們相遇後，失去了健康及自理能力之餘，也讓生活起了很大的變化：醫院是經常到訪的地方；除了家人以外，見面最多的是醫護人員；接受意想不到的復康治療，做復康運動，身心皆疲，暫停工作及照顧家庭的責任等等…這一切一切的變化讓我們對前景看得灰暗…對於這位不速之客的來臨，讓我們既憎恨但也害怕他/她的再次發狂，就像身體埋藏了一個不知何時爆發的炸彈，擔心極了！

接著，長者及其照顧者們分享自己參與敘事治療小組時，與朋輩互相支持，一同對抗「中風」的過程，以及戰勝「風」時的喜悅。並且展望未來，期許自己繼續努力投入生活，珍惜所有，迎「風」向上。

在醫院社工的安排下，我們參加了「敘事治療——一切從中風開始」小組。在這期間，我們一起沿著「苦盡甘來」的車線，經過「開心健康」之旅，共同道出與中風一起生活的辛酸、努力、生活智慧、能力、抗逆力、家人和醫護人員的支持，以及戰勝它（中風）的喜悅等。繼而，我們放下沉重的心情，重新生活下去，重現昔日的笑容。期間我們發現組員的心靈均洋溢著無私的愛，大家一同在中風的逆境中迎風上路，在互相支持的情況下，發現美麗的彩虹。

透過當事人的集體陳述，邀請各方夥伴共同聆聽長者及其照顧者的心聲，使社會大眾瞭解到他們對抗中風的心路歷程以及堅強的生活信念，轉化社會大眾對長者的刻板印象。同時，參加者們也能從長者及其照顧者身上收穫百折不撓、積極樂觀的人生智慧。另外，長者們也希望透過其劇場演出，能喚起政府及有關機構對於康復者權益的重視，進一步推動更友善互助的社會。

我希望政府和有關機構，更加對我們這些傷殘或行動不方便的（人），給予多些關心與愛護。我們為未來的「人生站」命名，並在車線藍圖上定下人生站的路線圖。未來生活充滿希望，我有意繼續投入生活，並且會生活得更好。在與外在見證人相聚在一起時，除跟他們分享戰勝中風外，更讓我感受到貢獻他人的喜樂，讓他/她們如我的身心一樣，漸漸康復，並重拾快樂的鎖匙…這是我衷心的希望。」引自「流金頌研究計劃——一切從中風開始，重燃生命的先彩」中參與演出的長者。

4.2 與赴會者進行直接真情對話

在集體宣言及演出之後，我們邀請赴會者分享他們在觀賞演出後，所感受到的共鳴，以及所收穫的人生啟示。與赴會者們進行真情對話的過程 (Outsider witnesses practice)，是給予觀眾表達及反饋的空間 (Telling and re-telling)，也是對當事人新生命故事的見證。在接受到觀眾的反饋時，可以讓當事人瞭解他們新的生命故事對其他人產生的影響，並且對自己的新的生命故事進行反思，進一步鞏固自己新的生命故事。

「我先生是中了風的，我常常說，他中了風，照顧者會變了一個『抑鬱者』…… 每一次參與 (這裡的活動)，我都覺得他們的家人很積極，都會影響我。」 引自「流金頌研究計劃——一切從中風開始，重燃生命的先彩」參與的觀眾。

「在分享、互相對話和瞭解的過程中，以及聆聽者及外在見證人的反映下，讓我知道中風後脾氣的轉變也許會令家人傷心。另外，了解到放棄自己的問題所在。這些都令我醒悟過來，警惕自己要學似以往一樣，用愛來欣賞家人的照顧。」

引自「流金頌研究計劃——一切從中風開始，重燃生命的先彩」小組成員。

推行過程的考慮及原則

1. 當事人的準備及角色

在推行敘事社群實踐的過程中，當事人的準備是首要必備條件之一。透過個人以及小組介入，當事人得以充權 (empower)，自發性地分享自己的生命經驗及故事，並在分享及演出的過程中，重新尋回對自我生命的掌控權 (agency) 以及發表群體宣言。當他們準備好向社會大眾分享自己的經驗時，工作人員便能以敘事治療的技巧，協助整合他們的生命經驗，進一步幫助他們對社會大眾做出集體陳述，推動敘事社群實踐。在敘事社群實踐的推行過程中，當事人的自主性應被尊重，並作為推行時的重要考量。

2. 工作人員的準備及角色

我們相信當事人是個人生命的專家。在敘事社群實踐的推行過程中，工作人員以發掘者、引導者，或者倡導者的角色與當事人進行晤談，而不會採取權威主導的角色。這是因為工作人員若是採取權威的態度，容易讓當事人感受到壓迫，限縮了他們自由表達的空間，也容易讓當事人感受到被指責。採取發掘者或引導者的角度，則能夠讓當事人感受到被接納，有助於陪伴當事人在生命經驗裡尋找新的敘事角度，尋回自身的能力和優勢。

如同在我們的小組中，工作人員以真誠及好奇的態度，提問當事人的生活經驗、事件發生時的感受、並鼓勵當事人回顧以往的生活片段，以及探討事件未來發展的可能。工作人員以引導者的角度，陪伴家屬尋回以往堅韌的生活信念、知識、能力、人生價值、以及生活智慧。我們的努力也得到小組成員正向的反饋：

「參與這個小組，令我沒有感到壓力。我們沒有感到中風是我們的過失或問題所致。我們以往的沮喪和照顧方法的錯失，並未受到工作人員不體諒的反應，反而引導回憶以往的生活片段。這個過程中，竟讓我們尋回以前的『不怕苦、不怕難』的生活信念，現在我運用此信念來照顧老伴已感到困難少了。」

引自「流金頌研究計劃——一切從中風開始，重燃生命的先彩」小組成員。

「在工作員引導我們互相討論和傾談的時候，我感到他們有興趣認識我。並引導我們講出我們過去的生活片段，讓我們分享彼此遇到生活困難時的得著。原來我也可以用以前的成功經驗、知識及能力去照顧先生，而不感到壓力和沮喪。」引自「流金頌研究計劃——一切從中風開始，重燃生命的先彩」小組成員。

3. 文化背景及語言的考量

將敘事社群實踐推動於長者時，實務者需要首先留意當事人所處的文化背景及社會常規如何形塑其價值觀以及對自己的看法。在與中風長者們工作的過程中，我們發現受到文化影響，長者們傾向於將自己的病痛歸咎於自己本身的不當飲食習慣與作息，且認為失去「經濟能力」，便失去了所有自身為人的價值，這些都是受到社會文化與主流價值觀的影響。工作員要能以貼近當事人的語言，與其共同反思文化背景對自身價值觀的影響。例如：一個人的價值不能夠單以「經濟能力」來衡量，而病痛帶來的寶貴生命經歷，也能夠成為助人的養分，陪伴有相同經驗的人們。如同我們小組成員的分享，在中風之後，依舊能意識到自己的能力所在，積極的面對生活：

「原來我並不是中風後喪失一切，我的能力縱然和別人不同... 在生活的鬥心漸漸回復起來時，我找回慣用的處世方法和價值觀與家人相處，克服了當前的困難並堅持下去，發覺一切也會改變過來。」引自「流金頌研究計劃——一切從中風開始，重燃生命的先彩」小組成員。

「在小組中有著同路人的支持，我不受歧視。分享我對抗中風的作法時，獲得大家的讚賞和支持，原來我也有能力，只不過我當初未有察覺。」引自「流金頌研究計劃——一切從中風開始，重燃生命的先彩」小組成員。

4. 持續推動社會教育

我們相信，以敘事劇場推動社群實踐，能作為長者（及其照顧者）們與社會溝通的媒介，使得社會大眾及政府相關機構能瞭解到長者及其照顧者們確實的處境及挑戰，正視長者社群的權益，在政策及資源上向他們提供更適切的支持。而我們也相信，大環境的改變仰賴於持續推動社會教育，如此才能逐步修正社會大眾對長者的刻板印象，營造出更和諧共融的社會。因此，我們除了將敘事劇場推動於長者社群，也在大學裡積極以「一人一故事劇場」（Playback Theater）訓練學生聆聽與表達故事的能力，並鼓勵他們服務於社區長者，促進跨世代間的理解與共融。

「一人一故事劇場」是一種結合劇場、心理劇以及原住民族集會精神的即興互動式劇場。在劇場進行過程中，主持人會邀請觀眾分享故事，在分享過程中，演員以同理的態度積極聆聽當事人和觀眾的故事，其後隨即以劇場的形式，將當事人/觀眾的故事呈現出來，將表演作為「禮物」回饋給觀眾（一人一故事劇場學院（香港），2017）。

透過一人一故事劇場的模式，我們進一步連結大學生與社區長者，鼓勵學生以肢體及聲音表達，將長者們的生命故事演繹出來，以個人自身經歷分別呈現敘事劇場中所提及的人和事、敘事者的感受、敘事者的發現、自我信念及價值，以及故事未來發展的可能，期待能為長者們提供不同的角度看待自身經歷及其人生意義。同時，也讓學生們在劇場中訓練團隊合作的能力和表達能力，以劇場的形式與社區對話，連結社區資源，共同促進社會的和諧與進步。

	敘事劇場 (Narradrama)	一人一故事劇場 (Playback theater)
相異之處	敘事者本身即是表演者	演員將敘事者的故事演繹出來
主要功能		
對敘事者而言	敘事者們藉由重演自身經驗，向社會大眾作出集體陳述，修正大眾的刻板印象	提供敘事者多重角度思考自身故事
對演出者而言		促進相互合作、訓練臨場應變的能力
對社區而言	減少誤解、促進對話、增進社會共融	

結語

在我們的實務經驗中，我們透過劇場及音樂創作，協助長者（及其照顧者）們重寫他們的人生故事，並且向社會大眾做出集體陳述，分享他們重寫後的人生故事，使他們堅韌的生活信念能被看見。我們也透過與劇場與會者進行真誠的對話，促進長者（及其照顧者）與社會大眾間的交流，進一步改變社會大眾對於他們的刻板認知，減少他們在社會上所受到的偏見。同時，我們也在大學內積極推動教育，訓練學生們聆聽及表達長者們的故事，促進跨世代間的交流及理解。

我們相信，透過不同媒介的使用（例如：音樂、文字、敘事劇場、一人一故事劇場等），與不同的社區資源作連結，能夠有效傳達長者及其照顧者的心聲，使他們的處境能被社會大眾看見及理解，我們也期待我們的實務經驗，能為社工同仁們在敘事社群實踐的設計及推行提供參考，透過各方的合作及努力，共同促進社會的和諧與進步。

參考文獻

- CHOW, E.O.W. (2016). *Narrating faith. love. hope: A practical manual on narrative therapy (敘出信。愛。望：敘事治療實務手冊)* (2nd ed.). Hong Kong: City University of Hong Kong. 978-962-442-399-0, 142p. (in Chinese).
- Chow, E. O. W. (2015). *Narrative therapy and evaluated intervention to improve stroke survivors' social and emotional adaptation*. *Clinical Rehabilitation*, 29(4), 315-326. <https://doi.org/10.1177/026921551454440>
- Combs, G., & Freedman, J. (2012). *Narrative, poststructuralism, and social justice: Current practices in narrative therapy*. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 1033-1060.
- Denborough, D. (2008). *Collective narrative practice*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- 一人一故事劇場學院 (香港). (2017). <https://www.spthk.org/about>
- Dunne, P. H. R. (2003). *Narradrama: Integrating Drama Therapy, Narrative, and the Creative Arts* (2nd ed.). Possibilities Press.
- White, M. (1995). *Re-authoring lives: Interviews and essays*. Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York: W.W. Norton.

4 「共同創造敘事督導之圖。 探索奇妙百寶箱之旅程」

鍾威文 Raymond

社工培訓、敘事實踐、本計劃導師

前言

回想起上一次執筆寫文章是 2017 年了，「敘事實踐旅圖 - 當我們繪出敘事實踐之圖」< 從學習敘事實踐到敘事督導 >。自此之後，我就開展敘事實踐在督導實習社工和如何與當事人面談時運用敘事實踐的概念及應用上的指導及帶領工作。因此，由 2017 年起我就以「自由身」角色為循道衛理楊震社會服務處 長者服務部擔任敘事實踐社工培訓計劃之培訓及督導工作。今次要為自己在這機構作出 5 年的培訓及督導作出一個小結以整理和回顧我“如何培訓社工應用社群實踐 - 帶動同事實踐心得”。要統整多年的啟導經驗心得實在不容易呢！我決定為本文章命名為『共同創造敘事督導之圖。探索奇妙百寶箱之旅程』。

以下會讓讀者跟我一起走回魔幻故事旅程中尋找百寶箱內的 10 個寶物，從而分享如何帶動社工學習及應用敘事實踐的旅程心得吧！

1. 跨專業協作的果效

我主要的社工經驗是來自青年工作服務，所以我是運用青年工作經驗設計整個訓練和督導計劃，帶出創意及跳出框框、幻想力、聯想力等的開放式方法啟發社工們，實務地運用他們從事長者服務的工作經驗和他們對長者在地知識的掌握，作出 cross over 的共同探索旅程，從中共同建構和創造出敘事社群實踐的成果。因為「人們都活在他們述說的故事裡」（秦安琪、曹爽、梁瑞敬、黃綺薇、葛思恆，2021，頁 37）。我和長者服務社工一同經歷故事的展現及進程，沒有長者服務經驗的我，反而令我更有好奇心探討不同的可能性，而是次分享就是同行協作果效的呈現。

2. “去權力”和平等關係的角色

我並非楊震的同工，亦非社工們的上司，所以能夠以“去中心但具影響力” (De-centering but influential) (秦安琪、曹爽、梁瑞敬、黃綺薇、葛思恆，2021，頁 26) 的身份推動另類故事和情節 (Counter Stories) 的出現。在訓練及督導過程中我就會成為推動者、示範者、分享者、指導者、促進者的角色。社工們就會更放心、放開和安全地、願意地在過程中去體會、學習、反思及實踐。

3. 培訓及督導過程之生活化

我經常在課堂上運用自己簡單的生活例子及隱喻作為解釋敘事和社群實踐的概念、想法及背後的意思，這均有助社工作出連結及理解人的生活脈絡與生活處境的關連。令社工們更能深化的體會及理解當事人與敘事信念的關連。此外，從個人生活經驗出發會讓大家更理解人

◎ 凝聚的力量

的基本需要與面對安全感、連繫感 (Sense of Connection)、能力感、尋找身份認同 (Multiple Identity) 和創造生活意義 (White & Epstein, 1990) 等的理解。期望令社工們可以更明白自己生活故事和生命意義的關連。這會鼓勵社工從自身的體驗中明白及理解當事人及服務對象的豐厚故事和生活歷史及文化處境，對他們運用敘事社群實踐進行小組會有更豐富和多樣化的果效。

4. 督導聚會的心思與過程

還記得在〈青年工作實踐經驗中及活動程序設計：計劃、執行和評鑑〉張兆球、蘇國安、陳錦華，2011，頁 128 課本中，曾提醒熱身遊戲及引入主題的重要性。當然在督導會議及聚會過程也要如同開小組一樣加入熱身環節讓大家的身體及心情與思想上作出準備。此外，我亦會以社工們的近況連結作為敘事提問溫習的環節，有助激活社工對敘事練習的記憶。我特別喜歡和社工們用即場回應、聆聽及提問之練習方法作出集思廣益，並從簡單日常話題展開繼而進入深層對談的經驗。我更會邀請社工分享自己曾學習的不同類型的咭牌遊戲作為帶領練習，從中啟發社工的智慧實踐與創意的想法。

5. 對敘事個案工作與社群實踐的理解與相關性

透過活動作出對敘事個人提問的練習、分享和回顧。我認為以社群實踐手法推行小組為本的工作就等於同時間要與多位當事人進行對話，而且更是結合小組工作和敘事實踐地圖應用的整合藝術。

根據 (Toseland & Rivas, 2016, p.64) 指出小組工作其中一個理論是敘事及建構主義 (Narrative & Constructivist Theories)，過程中可讓組員去創造及維持個人對現實的主觀經驗與想像，並透過語言及故事去敘述和建構個人的身份和盼望與人的連結。

3. Tree/Train / Journey of Life Practice
Re-telling, Re-authoring & Re-membering Conversation
(Music & Cartoon ...)

Four Parts of Train // Journey of Life:

The Journey to be a Social Worker when facing changing situation

① **Tree of Life / Creating our Train / Journey of Life**

② **When the challenging come**

③ **Celebrating the Journey**

Social Work Stories
Fighting COVID-19
Valuable Experience
Unique Social Work Practices

圖解：運用自身做社工面對轉變的旅程作為練習敘事集體實踐的體驗

3. Tree/Train / Journey of Life Practice Re-telling , Re-authoring & Re-remembering Conversation (Music & Cartoon ...)

① **Tree of Life / Creating our Train / Journey of Life**

	Tree	Train	Journey	Exploration
1.	樹根	列車車身及造型	旅程地圖	探索自己的家庭及家教和對讀及做社工旅程的回憶(Re-telling)
2.	地面	車輪、路軌、火車煙囪、燃料	交通工具或步行	對做社工現況的描述(Re-telling & Re-authoring)
3.	樹幹	車站(起點及中途站 (Station))	景點	具意義的故事技巧、能力、信念及價值觀 (Re-authoring)
4.	樹枝	車程(Routes)	旅程	自己期盼和夢想(Re-authoring : Landscape of Identity)
5.	樹葉	每個車卡、車廂內乘客上及落、車長、領隊及導遊	參與或陪伴者	生命重要的人與物(Re-remembering)
6.	果實	車程點滴及風景或自然景色	旅程主題及回憶	成就、貢獻、自豪的事(Naming of the Story)

運用圖表整合三個敘事集體實踐方法的解釋及步驟

3. Tree/Train / Journey of Life Practice Re-telling , Re-authoring & Re-membering Conversation (Music & Cartoon ...)



Sample of Train of Life



26

同工練習運用生命列車 (Train of Life) 的成果

在學習敘事集體實踐的過程和意義上會運用藝術創作及小組迴響的方式作出體驗式的分享與交流。故此，在培訓時，我會運用相關的敘事地圖去作出解說和示範，從社工的自身學習體會過程中去了解、明白、掌握、知道、體會和反思的進程中領悟如何運用小組工作技巧、個案工作的聆聽步驟、應用敘事實踐的地圖以社群實踐的形式靈活貫通所學。

在小組過程中，如何運用聆聽及提問作出理解也是應用及練習環節，當中步驟及要點如下：

- **好奇心的運用：**保持不知道的位置 (Not knowing position)、非批判的態度 (Non-judgmental attitude)、權力與位置 (Power and positioning)、意義建構 (Meaning making) 中讓對方語言表達的呈現。
- **提問重點：**帶出話題及延伸交談內容，並運用 5W 及 1H 去作出提問的方向，5W 是指甚麼 (What)、點解 (Why)、邊個 (Who)、邊度 (Where)、幾時 (When)、點樣 (How)，從而作出擴散性提問。
- **故事主線：**傾談方向、延伸和探索故事內容，從而進入共同建構或創作的交談過程 (Co-construct/co-create)，包括運用敘事地圖去延展和拉闊交談之內容、行動、歷史、文化、人物、身份、盼望和豐厚身份等的生命故事之呈現。
- **聯想力 (Association)、幻想力 (Imagination)、創造力 (Creativity)：**如能應用這些能力，會讓我們聽故事的聽眾，猶如看電影情節一樣，讓無限可能的故事情節、片段和影像

呈現出來，讓我們聽到另類故事及當事人偏好的故事；透過明白及理解當事人與情、景、時序、人物關係、事件、個人想法、行為、情感、回應等的組合，我們就更明白和理解當事人的狀況和脈絡 (Contextual understanding)，即人在處境中 (Person-in-environment) (Zastrow, 2001, p31-32).

- **運用當事人熟悉的語言及用語** (吳燕卿，2012，頁 150)：因為每個人會因其身處環境、歷史文化、過往成長、自身經驗及社群而表現當代的行為、語言用辭及對事物的觀點。因此，要連結當事人或組員理解我們的活動內容和提問，工作人員要留意的一個重點是慣常把敘事實踐或社群實踐的用字、詞語及概念直接表達出來，如“你細個 / 當時是點樣生活”來代替“你成長的時候是點樣生活”。
- **保持對當事人的個人成長的歷史及文化的觸覺** (吳燕卿，2012，頁 150)：正如上一段的描述，每個人的過往及生命故事也有其個人的獨特性和意義和活過的生活經驗 (Lived experience)，如果工作人員聽完故事後不明白、不理解，也可提出延伸作出好奇和在地性的聆聽和了解，這也是聆聽一個和多個生命故事，再作出連結和集結共同關注、需要與興趣的重點，這才能進入社群實踐與小組工作和個人工作及敘事概念的整合應用。

6. 運用影音圖像聯想啟發之可能性

我喜歡運用音樂及影片作為引發同工聯想力、幻想力、回憶和連結人的思緒及印象。這個也是來自敘事實踐的領悟和自己的習慣。影音與圖像包含文化、歷史、故事，能夠多元展現意義及在不同的情境下有不同建構。記得在網上督導與訓練時，運用這些影音圖像更能發揮這些聯想的可能性及功用性，總體而言，視覺策略的廣播性應用於每個人，這也是運用符號互動 (Symbolic Interaction) 的意義。右邊是一些在培訓時的相關例子。

7. 共同集體閱讀文章及引發同工在社群實踐上的實踐方向

隨著每年培訓主題的不同也會分發相關敘事實踐的相關文章讓社工分組閱讀，並在訓練

3. Tree/Train / Journey of Life Practice
Re-telling, Re-authoring & Re-membering Conversation
(Music & Cartoon ...)

① Creating our Train / Journey of Life

	Tree	Train	Journey	Exploration
2.	地面	車輪、路軌、火車廂窗、燃料	交通工具或步行	對做社工現況的描述 (Re-telling & Re-authoring)
	a. 你為何選擇這對象服務呢			
	b. 你做社工的情況如何呢			
	c. 你對現況(挑戰與發展)的分享?			
	d. 什麼讓你堅持繼續做社工			
	e. 請分享和回憶故事片段			

陽光點的歌
<https://www.youtube.com/watch?v=EAVYkb9NAP4>

30

運用電影及音樂去配合相關步驟和提問從而引發同工的思考與回憶

3. Tree/Train / Journey of Life Practice
Re-telling, Re-authoring & Re-membering Conversation
(Music & Cartoon ...)

③ Celebrating the Journey

Song for Celebration: 那一天我們會飛
集體繪畫一個新的森林中，帶出對現況、時間、空間、希望、未來、朋友、生活、生命的等的個人聯法及盼望。

1. 集體拼貼圖後再作
(Outsider Wittness):
Re-telling exercise

<https://www.youtube.com/watch?v=Vsr5gpmmvhs>
差一點我們會飛

38

運用電影及音樂去啟發同工在集體拼貼後再作迴響前的啟導功能

課堂上作出報告和分享，共同學習及參考，從而引發相關的討論和構思每年的實踐主題。參考文章，包括：Exploring the bicycle metaphor as a vehicle for rich story development (Leger, 2016)、A storyline of collective narrative practice (Denborough, 2002)、Narrative Group Intervention to reconstruct Meaning of Life among stroke survivors (Chow, 2018)、生命故事書在老人團體諮商之效益分析 (許、陳、林，2017)、當敘事遇上老年學 (林，2020)、生命故事工作坊 (台灣衛生福利部社會及家庭署，2020)。

8. 臨床督導、指導及示範的同行經驗

社工在籌備敘事小組之前，我會和每組社工商討各節的小組構思、程序與內容，並給予指引、建議及互相討論的環節，按需要給予參考資料。在小組進行時，社工須要即時記下組員的回應在白板上，讓組員及社工運用組員剛剛提出的言詞及字句等作出提問，有助社工連結故事及令小組聚焦社群實踐方向。

在臨床督導進行時，我會到社工的服務單位與社工一同帶領敘事小組，即時及實在地和社工們擔任互補、提問及同行的角色，這就會讓同工放下被評分的想法及感覺。過程中兩位小組社工與我的角色為共同協作者 (Co-work) 模式，故亦會在小組前後與各小組社工協商如何發揮社工的角色、位置、功能與職務等，如：坐位安排、如何分工、了解社工的提問及帶領方法及內容、一同聆聽組員的分享及一同按需要作出提問、好奇等的迴響。

在過程中，社工可觀察我如何作出延伸性的提問及回應等之即場示範 (Life demonstration)，如何連結影音及促進組員間之小組溝通和互動等、如何運用雙重聆聽 (Double listening) 及似無還有 (Absent but implicit) 去進行外化對話 (externalize) 和避免內化對話 (internalize) 的提問和故事描述，從而讓組員去建構自己和小組的另類身份及故事，如：照顧者對伴侶的愛與關懷、去小店做義工的個人享樂時間等。

在小組完結後亦會給予充分時間作出迴響、分析、檢討及反思大家和我的提問等的關連和解說，並討論下一節的安排與跟進事宜，例如：如何想像運用不同的茶具去呈現 Tea of Life 的隱喻、運用遊樂場內的摩天輪作主題性的隱喻等。當然，分享及回顧內容包括小組進程、組員狀況、活動程序的切合性、敘事地圖的運用、敘事社群實踐的應用步伐與技巧、社工對整體應用上的反思及經驗整合等，參與每一節的小組旅程也是依據社工的步伐、脈絡與狀態去作同行者的實踐。

9. 真誠與社工整合經驗和收集迴響及檢討的意義

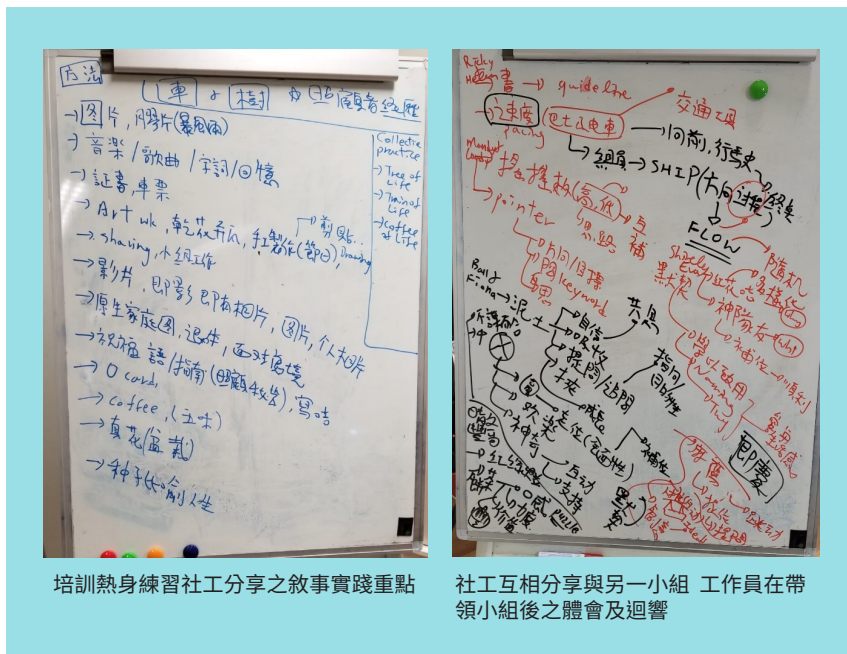
每節培訓課堂、實踐訓練、臨床督導及每年的檢討，都會讓社工在應用上、在實踐上、在程序上、在體會上、在共鳴上表達意見及建議，並把重點記錄下來與大家重溫及回憶。在收集大家的建議後會作出修正及重整下次培訓的方向。另外，這個階段式體驗學習，包括：培訓、學習、親身體會、反思、總結學習、評估需要、構思計劃、思考程序、帶領實踐、臨床督導、共同帶領、整合分享、檢討反思、內化體會。過程中累積實踐智慧和整合理論的應用。這本分享集也就是見證社工的學習成果與應用的實踐智慧。

以下是相關督導會議訓練和檢討會議時社工分享的資料。相關社工的檢討、感言、學習體驗和回應，請參閱附件 (一)。

參考文獻：

吳燕卿 (2012)。敘事治療小組從醫院開始：從單薄邁向豐厚的工作故事。梁玉麒、游達裕、區結連、張敏思編著，社會工作小組叢書 (一)：千帆並舉。香港：策馬出版社，頁 150。

林靜宜 (2020)。當敘事遇上老年學：一場 human-being 的藝術旅程。台灣：臺灣老年學論壇。第 46 期 2020 年 5 月，頁 1 至 8。



培訓熱身練習社工分享之敘事實踐重點

社工互相分享與另一小組 工作人員在帶領小組後之體會及迴響

的指引支援和發揮社工的實踐智慧，應用敘事社群實踐於長者及照顧者群組中，進一步提升社工關注當事人的需要。

透過創建的小組督導空間以建立共同理解、集體反思的平台、探索敘事社群實踐的應用，從而達到個人、專業及服務上建構另類意義的可能性，當中包括：繼續栽培同工敘事之心、如何在實踐中堅守去中心位置 (de-centering position)、運用好奇心、雙重聆聽、注意權力和語言的運用、重拾回味故事、形象與圖像

的連結、集體實踐的力量、同行和支持、重寫故事對話、重組故事對話、人生多樣化及立體化、概念與實踐、集思廣益、可能性和另類故事的出現 (alternative story or counter story)。

最後要特別感謝麥麗娥部門主管的邀請，多年的合作和信任讓我有機會與各位社工的集體協作、學習與交流對助人和生命工作者與敘事實踐。我的推動力就是每次收回社工 (包括：Crystal, On 哥、Mandy、Candy、情文、峰哥、Eva、Shirley、Fiona、Ball Ball、Ricky、Helen、Alvin、Abe、Sophia、Jeanie) 的鼓勵性和進程性的迴響和麥麗娥電郵訊息中“多謝你的用心及帶領，內容也很有啟發作用。”這也是支撐我喜愛推廣敘事實踐與生活化連結應用之推廣、培訓和督導敘事實踐之工作。在此特別感謝循道衛理楊震社會服務處長者服務部敘事社群實踐團隊；更要感謝每位有緣閱讀此文章的每位敘事讀者，期盼這魔幻尋寶旅程能讓大家更理解『共同創造敘事督導之地圖』。

10. 反思、創意、啟發、回響敘事實踐督導的應用

如何創造及給予一個平等的平台讓社工學習應用敘事及社群實踐是這幾年培訓計劃的共同成果。依據 (Falzon, 2014) 指出 collaboratively process 協作過程及合作為本，督導成為一個促進者是會讓社工更投入於學習；考慮社工和組員的社會文化背景 (socio-cultural context) 會讓大家一同反思和創建學習 (creative learning)；理解 (understanding)、洞察力進行 (perceptions processing) 及可行性的介入 (possible interventions)。同行的督導或臨床參與之旅程會讓我更連結組員及社工的帶領，從中更理解和創造無限可能性的回應、引領和介入方向等。

總結而言，這 10 個培訓及督導心得也是一個共同創造的旅程。從社工們在學習中的領悟、回憶、共鳴、啟發和建議均可引證已達到這個培訓計劃的目標 ---- 以建設性、方向性

秦安琪、曹爽、梁瑞敬、黃綺薇、葛思恆 (2021)。重新詮釋人生風景：用敘事治療改寫命運，為生活找到解方。臺北市：張老師文化事業股份有限公司。

洪雪蓮、麥麗娥、周德慧、謝杰雄、陳健權、施少鳳、鍾威文、郭艷梅 (2018)。敘事實踐之旅圖：當我們繪出敘事實踐之圖。香港浸會大學青年研究實踐中心。香港：香港博學出版社。

香港青年協會全健思維中心、香港浸會大學青年研究實踐中心聯合編製 (2016)。《青少年輔導系列：真。網樂 # 從敘事實踐看青少年的「迷網」框外》。香港：香港青年協會。

附件

敘事社群實踐培訓後部份社工的回應：

1. 你會點形容今年 NT 學習和工作經驗？

- NT 有固定嘅框架和技巧，提醒我對服務使用者保持「好奇心」，且在 round up 時較容易帶出「迴響」。我覺得今年對 NT 的學習和實踐是十分實在和 fruitful 的。對比以往個案工作實踐，以往可能較為偏重 Solution-focused。自從接觸及學習 NT，較有方向去探討服務使用者較內心深處的想法和感受，甚至能領略其價值觀等深層次需要。
- 很實務，特別有 Raymond 在場督導和組後回饋，印象深刻，可以發現介入點。尤其對第一次帶 NT 組，2 個同事交流和互補，加上每月一次分享小組經驗，擴闊眼界。自我形象負面 / 看不到自我優勢的組員在小組中被同路人鼓勵，重寫生命故事。
- 新的嘗試及探索，NT 小組需要更與貼近組員的思想，同時發掘組員間的共通點，產生共鳴，讓他們同步同行，與其他小組不同。而且要同時數個組員的故事，留意不同故事點，發掘完整故事，需要更高專注。

2. 今年最深刻的啟發或領悟是什麼？

- 相信「同路人」的力量：從護老者之間尋找亮點，比由工作人員單方面的提議更令組員接受；需要留意組員敘述時的關鍵字，留意各組員角色而邀請組員作出提問，同時亦可增強互動兩位 worker 帶領，可分工合作互相補給。
- 在應用 NT 有更好的體會。以往開相似的小組多以 Solution-focused 為主，現時以 NT 生命樹去開展小組，可以較全面去了解當時人的人生經驗。我覺得有趣的是，以說故事的形式，表面上看似沒有解決問題（實際問題都一樣存在，只是被外化），但透過 retelling 和重寫故事，更容易讓當時人了解自己的強項和特質。尤其局外人見證部分很有力量，共鳴感很強。
- Not knowing 的重要性！要好好留意自己的想法投射在組員的分享，不要為組員設框框。語言的力量，運用組員的語言發問更容易讓他們回應。
- 經歷了多次的小組，讓我感受到 NT 是可以有著無限的創意及變化，可以透過一首歌，觸動人心的歌詞、一段有共鳴的短片或一個貼切而具形象化的比喻，便能引起參加者不絕的回憶，深層的分享，真摯的感情流露。再善用迴響的力量，可以肯定參加者的信念及價值，看見一個不一樣的自己。

許玉蓉、陳雲義、林秀碧 (2017)。生命故事書在老人團體諮商之效益分析。臺灣：台灣遊戲治療學報。2017 年第六期，頁 79 至 97。

張兆球、蘇國安、陳錦華 (2011)。活動程序；計劃、執行和評鑑。香港：香港城市大學出版社。

衛生福利部社會及家庭署社會福利數位博覽會與創新示範據點發展計畫 (2020)。《跨代交流在地安老：社區參與的青銀共創》高齡友善在地方老創新行動 -20 項行動方案：14 生命故事工作坊，頁 23 至 24。台灣：衛生福利部社會及家庭署。

Chow, O.W.E. (2021). Narrative Group Intervention to Rediscover Life Wisdom Among Hong Kong Chinese Older Adults: A Single-Blind Randomized Waitlist-Controlled Trial. *Innovation in Aging*, Vol. 5, (3), 1-11.

Denborough, D. (2012). A storyline of collective narrative practice: a history of ideas, social projects and partnership. *The international journals of narrative therapy and community work*, (1), 40-65.

Denborough, D. (2014). *Narrative approaches to supervision PowerPoint on 1/8/2014*. Sydney: Australasian Association of Supervision. Retrieved from www.supervision.org.au

Falzon, R. (2014). Group Supervision: A reflective and creative space. *European Journal for Qualitative Research in Psychotherapy*, Issue7, 53-64.

Leger, M.F. (2016). Exploring the bicycle metaphor as a vehicle for rich story development. A collective narrative practice project. *The international journals of narrative therapy and community work*, (2), 17-35.

Toseland, R.W., & Rivas, R.F. (2016). *An Introduction to group work practice* (8th ed.). Boston: Allyn & Bacon, 64.

White, M. & Epstein, D. (1990). *Narrative means to therapy ends*, Chapter 1. New York, NY: W. W. Norton.

Zastrow, C. (2001). *Social Work with Groups: Using the Class as a Group Leadership Laboratory* (5th Ed.) Belmont, CA: Brooks/Cole Publishing Company, 28, 31 -32.

5 社群實踐應用於照顧者服務

5.1 照顧之旅的敘事實踐： 旅程對話卡應用於照顧者小組

江昕樺 (截至 2022 年 1 月) 周佩怡

社會工作員 彩虹長者綜合服務中心

社群實踐 (Collective Practice) 中生命樹 (Tree of Life) 以樹的成長隱喻個人的成長經歷 (Denborough, 2008)；而照顧者的照顧經歷，充滿起伏曲折，猶如我們去旅行，過程中會經歷無法預料的突發狀況，然而我們一般會視之為理所當然。若我們能嘗試以旅程比喻照顧過程的時順時困，或許可以令照顧者易於理解及產生共鳴。所以，以一段旅程來隱喻為照顧的歷程，看來貼切不過！

社工在構思小組程序的時候，我們會再思考，照顧者是如何學習當一個照顧者，他們的在地知識、智慧與技巧又是如何累積？照顧者的價值取向是如何形成？照顧者關注的是甚麼？照顧者又會因着什麼原則而作出決定？他們可以怎樣照顧自己、安定自己的心情？以上的種種的好奇推動社工在小組內逐步了解照顧者的在地知識、技能、心得、原則及價值。

紅花卡 x 旅程對話卡：促進對話的催化劑

我們相信，人不是問題，問題才是問題。我們相信運用紅花卡 (註 1) 有助建立外化 (Externalization) 對話的場景，透過說著紅花卡內的故事，將人跟問題逐步拉遠距離。當在地故事與圖卡工具等碰觸，讓照顧者看到自己擁有更多不同的部份，圖卡工具提供了不同的鏡頭供照顧者觀看生命，從遠鏡、近鏡觀看他們的經歷，不止看到生命裡的問題故事，還會發現支線故事和閃亮時刻。對話的時候，過程展現的“敘事精神”很重要，當社工發視當事人沒有被問題困住的時刻，我們便要好好的捉緊著。

社工在敘事的氛圍裡，並不是使用技術性的操作，而是需要準備好自己不知道 (not knowing) 的態度，明白組員是自己是

生命的專家，理解在地性與身心的關連，當社工做到去中心化、去專家化的時候，讓組員專注在生命的主體當中，從而出現生命互相影響及支持。

透過敘事的眼光，使社工不只看到當事人的問題故事，透過旅程對話卡 (註 2) 的應用，能夠在隱喻當中發掘多樣和豐厚支線故事，或當事人自己也未曾注意的細節，改寫生命腳本。尋找獨特結果，支線故事入口細小而狹窄，很多時因為沒有停留，就一閃而過。在小組的分享中可能會出現“正向或負向”的感受，挑戰或困難的出現也不一定代表是問題故事，適當的停留或會出現更深刻、厚實的故事展開。我們不是知道了才說，有時候因為我們的好奇和回應，讓組員說著說著更會對自己

◎ 凝聚的力量

有更多的發現。當述說的時候有內容、有方法、有故事，這樣鏡頭也比較能移動了。在對話的過程中碰觸到眼淚是相當珍貴的，要知道當一個人掉眼淚，然後眼淚裡面的聲音和感情，可以被一個人聽到，是多麼的重要！

聚焦生命的折線圖

折線圖的形成像生命線上畫著不同的點，社工對折線圖裡的好奇，有助鼓勵當事人說故事，從而慢慢發現有脈絡性的生命旅程已經開始展現。有共同經歷、背景的照顧者（例如：同為伴侶照顧者、父母照顧者、新手照顧者）在小組分享中，相近的背景、經歷令他們容易產生共鳴。所謂之共鳴，在於有人好好的聆聽，明白、理解自己！平日的照顧工作，重複、繁重且沉重，有人因為愛、有人因為責任、有人出於心甘情願、有人實在迫不得已；各種的心理狀態也影響着照顧的品質，跟當事人的情緒。

故事怎麼說，人就怎樣被定義著。小組棄用傳統前測及後測的問卷工具，反而記下首尾兩節小組中，組員所選用的紅花卡及在折線圖上位置的表達。看到組員選取故事的多樣性，演繹故事向度的不一樣。就像見證着組員的變化，小組的過程為他們帶來更大的信心與盼望，陪伴他們繼續走下去的『照顧旅程』。

有時候光是用心聆聽及回應已經很重要，在小組裡同儕互勉的力量，不容易抽出的時間與空間，用大家所經歷的故事滋養着彼此，可以讓彼此找到出口跟方向。能夠有人明白和理解自己，被好好的承托，是走出困境的關鍵。當節總結照顧心得時，這個閃亮集結的時間，一方面加深組員的印象及記憶，讓他們看到自己的分享可以影響其他組員的反思，甚至成為其他組員的參考及借鏡，這個在地的經歷來得如此真實，對自身的存在感及身份的影響力更不容言喻。

旅程對話卡的運用

社工宜靈活運用旅程對話卡片於小組中，在使用上可參考卡片問句 / 安排，但因卡片乃台灣用語為主，故社工宜在語言和措辭用字的文化背景考慮下，按香港實際情況調整，多運用組員的字眼，他們理解的文字，為組員量身定制新的問句。

在小組進行期間，要多留意組員在述說故事過程停留的位置，在那個位置他們所關注的又是什麼？在什麼情況下，故事又再繼續分享下去，或許那個位置會是重要的故事入口。當我們以好奇的態度去發掘卡片之外可能延伸的故事線，往往有意想不到的收穫。在廣東話裡有句諺語：條條大路通羅馬，有時候不必太拘泥於如何提問句，在我們的看法是，全心聆聽往往能令關係慢慢建立起來，當你真心的好奇了解一個人的故事，當事人是會感受到的。

第一節：旅程的開始：照顧折線圖 ▶

開始活動 (10 分鐘)			
時間	程序	物資	備註
5 分鐘	組員到達中心，安頓暫托的長者	/	
5 分鐘	簡單介紹、互相認識 邀請參加者分享，想組員如何稱呼自己	名牌 油性筆	
主題活動 (85 分鐘)			
10 分鐘	請想一想你現在的照顧經歷，在紅花卡中，找一張圖片作自我介紹 (小組前測部份)	紅花卡 照 顧 旅 程日誌	以此圖卡代替小組之前測，在小組最後一節再請他們為當下的自己選一張代替後測。看看在小組前後組員對自己看法的分別。
5 分鐘	介紹小組、規則及目的： 例如：保密原則、分享內容只留於小組、你是當事人，你可以決定分享多少。 邀請各組員分享照顧經歷中重要事件，那事件對組員的意義	簡報	初步了解各組員之照顧階段

◎ 凝聚的力量

20 分鐘	<p>引子：如果以照顧經歷比喻為一趟旅程，你的照顧之旅是用什麼方式進行？ 你的照顧之旅會用什麼交通工具？</p>	簡報	<p>找出組員共鳴的地方，也是組員關心之處，期望組員感受到並非只有他們有這個感受和看法，尚有其他組員也有同感。</p>
30 分鐘	<p>照顧折線圖： 組員按自己照顧的時間軸，畫上該段時間最能反映照顧狀況的形容句子，最後連成一線 例子：</p>	<p>照顧折線圖 鉛筆 原子筆 簡報</p>	<p>折線圖的呈現：高低起伏有助組員回望照顧階段的變化，有助組員更容易發現他們的支線故事，不單只看見問題故事。 將照顧經歷外化為旅程情景。</p>
20 分鐘	<p>照顧之旅的階段： 在照顧折線圖中分成三個階段（出發、中間、現在）從開始至此刻，形容一下這些階段分別像甚麼？請細描繪每個畫面，由左至右排。請分享不同階段為你帶來什麼影響？</p>	簡報 照顧折線圖	<p>如有需要可考慮在紅花卡中，選出三張圖片來代表三階段以啟發分享</p>
活動結束 (10 分鐘)			
10 分鐘	<p>回饋總結： 聽過今天的分享後，令自己印象深刻且很有感覺的部份或如果要為你的照顧經歷改一個名字，會叫做甚麼？</p>	簡報	<p>在組員描述了他的情況後，視乎小組的進度，如進度理想，可以請組員為自己的折線圖命名。</p>

第二節：旅程的描繪、影響：照顧折線圖個別故事分享

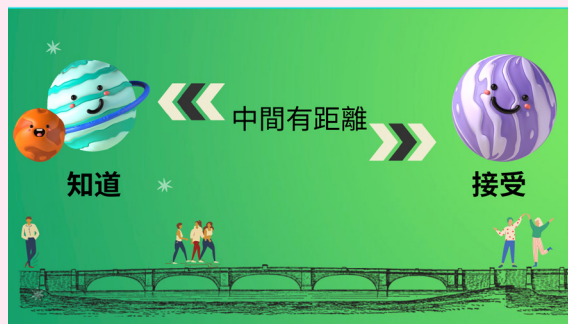
開始活動 (15 分鐘)			
時間	程序	物資	備註
5 分鐘	組員到達中心，安頓暫托的長者	名牌	
10 分鐘	重溫及回顧上節重點	照顧旅程日誌	
主題活動 (80 分鐘)			
30 分鐘	回顧照顧折線圖：重溫折線圖、分享內容重點、分享折線圖名稱的意思	照顧折線圖，簡報	為照顧折線圖命名
40 分鐘	<p>讓組員分享折線圖中的一件事 (深刻經歷分享)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 了解事件細節，比喻的旅程畫面： <ol style="list-style-type: none"> 1.1 場景情況 (天氣、與誰同行、身處位置) 1.2 想像將會發生的情景 按折線圖的事件，請組員分享對事件的感受及看法： <ol style="list-style-type: none"> 2.1 旅程中的心情如何？ 2.2 當遇到低谷或好轉時，有甚麼感受及看法？ 旅程所預備的裝備： <ol style="list-style-type: none"> 3.1 你會如何形容你帶上的裝備？例如：籃球象徵彈性、遊戲機象徵放鬆心情、相機象徵回憶、書本象徵照顧知識…… 事件發生時自己有何應對？有什麼資源可以協助面對？ 3.2 如要重整行囊，會選擇卸下甚麼？加入甚麼？ 旅程的心態、形式、行走方式： <ol style="list-style-type: none"> 4.1 你想用甚麼態度旅程？ 4.2 你預計在未來旅程的場景會變成怎樣？ 4.3 你會怎樣面對在旅程中遇到的挑戰？ 	照顧折線圖，簡報	<p>從中了解事件細節 (描繪)、當中的影響、得到的技巧與信念。</p> <p>* 可記下照顧的信念及技巧以供裝備一節中再討論。</p> <p>* 出發 / 旅程期間所預備的裝備及用途比喻為與照顧相關的元素</p>
10 分鐘	<p>討論「共鳴」：</p> <p>將第一節得出的總點及共鳴點再討論</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 被照顧者的依賴 (2) 家人之間的照顧責任分擔 (3) 相見好同住難 (4) 平衡自己需要及照顧者身份 	簡報	根據上一節的共鳴 (共通之處)，給與時間討論。

◎ 凝聚的力量

活動結束 (10 分鐘)			
10 分鐘	<p>總結分享： 請大家分享，今日在小組中最深刻的一句話，並為自己及對方鼓掌</p>		<p>在對話的互動過程中，使組員得到支持，以及找到閃亮時刻； 社工除了使用圖片、歌曲以外，文字也是一個不錯的選擇。</p>

第三節：折線圖上的裝備 ▶

開始活動 (15 分鐘)			
時間	程序	物資	備註
5 分鐘	組員到達中心，安頓暫托的長者	名牌	
10 分鐘	<p>重溫上節小組分享： - 分享最深刻的一句話 - 分享共鳴 在“照顧橋”上的兩邊，一邊是知道，一邊是接受，你認為你在橋的哪一個位置？</p>	紅花卡 照顧折線圖	<p>“照顧橋”是其中一位組員在照顧旅程中的隱喻，社工參考組員的隱喻再加入小組內容中</p>



主題活動 (80 分鐘)			
25 分鐘	<p>裝備 / 心得之連結： “旅程裝備” ---- 細說照顧心得 邀請組員分享照顧心得：就像我們平日在家煮食，每家每戶也有拿手小菜，如何烹調就是心得，在照顧方面亦如是，每家人的照顧也有不同，那些照顧方法就是照顧心得。</p> <p>提問：如果以旅程裝備比喻這些照顧心得，你會想起什麼？可以描述一下你的看法。</p>	簡報	引入日常生活例子，用煮食可以更貼切，使組員更理解及明白。
25 分鐘	<p>提問例子： 下述橙色部份為組員曾在小組中曾表達的語句、字詞。</p> <p>A: 在經歷這個一步一驚心的照顧之旅，每一步也走得好不容易，但你又帶著緊張的心情，望著走佬袋，你會說對你最重要的是什麼？(你真正不想錯過的是？)</p> <p>B: 過獨木橋的時候，雨傘有帶著嗎？當時的天氣狀況是怎樣的？雖然媽媽的病情每況愈下，像笨豬跳，但有沒有什麼時刻，你曾用自己比較喜歡的方式跟媽媽相處 / 照顧媽媽？你是怎樣做到的？</p> <p>C: 在踏著單車的旅程，時快時慢的走著走著，途中有高有低的經歷著，我看到你總是能想到應對的方法，並靈活運用，你會說那是因為在踏上旅程之前，生命裡的哪些養份早已存在？例如：獨立思考、信任自己……這些養份對經歷這段旅程的重要是什麼？</p> <p>D: 人生的另一個半場，換了工作，同時在你的照顧之旅的過程，再次搬回家與媽媽一起生活，在生命的這個階段有這個決定，對你來說可能有什麼意義？你有自己的照顧地圖，你會說在這段旅程裡，當你需要方向的時候，是什麼指引著你？</p>	簡報， 提問紙	社工考慮到卡片問句的在地性，按組員背景以及在小組裡曾分享的內容，改寫為問句，左方提問例子供參考。

集結之「照顧心得」



◎ 凝聚的力量

30 分鐘	我們的背包： 小組進行了一半，聽了許多裝備 / 心得，此刻你的背包裡有些甚麼？有些甚麼你要繼續帶著？有甚麼可以慢慢卸下？還有哪些是接下來想慢慢裝進來的？	簡報， 照顧旅程日誌	在裝備上有不少的隱喻。透過了解裝備背後的意義，找出隱喻。
活動結束 (10 分鐘)			
10 分鐘	回饋總結： 聽過今天的分享，令自己印象深刻且有感覺的部份		專注回到當下，為今天故事作停留。

第四節：重組支援團隊 ▶

開始活動 (10 分鐘)			
時間	程序	物資	備註
5 分鐘	組員到達中心，安頓暫托的長者	名牌	
5 分鐘	重溫上節小組分享 - 繪畫背包 (裝備)、分享及回應 - 整理照顧心得 (加入上節內容)	簡報， 照顧旅程日誌	將上節的照顧心得分享，與旅行的裝備配對，或讓組員再思考行裝如何整理。
主題活動 (85 分鐘)			
30 分鐘	回顧第一節所選的紅花卡， 有哪些故事、場景，可再仔細想想…… 除自己以外，還有誰在這張卡中？ 他們有著甚麼的角色？大家如何分配？ 你有甚麼想跟他們說？ 如果他們聽到你的話，會有甚麼回應？	紅花卡	讓組員重新審視所選的紅花卡，豐厚及延伸卡片以外的偏好故事。

主題活動 (85 分鐘)			
25 分鐘	<p>整理旅程中的支援團隊： 提問：這趟旅程走到了這裡，再次出發前，若要組織一隊「支援團隊」，在你需要時給予支持，你會想邀請哪些人？ 請你列出幾個名單，並說明你會想安排他們在團隊中負責甚麼？ 組員： 角色： 不同照顧時期需要不同角色分配？ 希望可達成什麼支持？</p>	簡報， 照顧旅程日誌	為組員將來的照顧路上確立支援網絡，完成後一同分享，用於了解人在環境的背景和脈絡，並鼓勵組員發掘、嘗試可與團隊協調的部份。
30 分鐘	<p>旅程分享會： 在這個好不容易的照顧旅程中，此時此刻你會想要誰在你的身旁，聆聽你分享的故事？ 這個人對你有甚麼影響？ 如果這個人今天也在現場，他 / 她會欣賞你的哪部分？ 提到這個部分，會令你聯想甚麼畫面？他 / 她會跟你說些甚麼？ 聽到這些對話後，令你對現時的照顧狀態有什麼發現？</p>	簡報 照顧旅程日誌	<p>社工整合組員曾提及的重要支援人物，加強自我認同及價值。</p> <p>過程中，社工引用重組會員對話 (Re-membering conversation) 概念</p>
活動結束 (10 分鐘)			
10 分鐘	<p>回饋總結： 聽過今天的分享後，請分享令自己印象深刻且很有感覺的部份</p>	照 顧 旅 程 日 誌	專注回到當下，為今天的故事作停留。

第五節：旅程分享會 ▶

開始活動 (15 分鐘)			
時間	程序	物資	備註
5 分鐘	組員到達中心，安頓暫托的長者	名牌	
10 分鐘	重溫上節小組分享： - 過往大家所分享之裝備 / 心得 - 我的支援團隊	簡報， 照 顧 旅 程日誌	整理照顧者在地知識
主題活動 (95 分鐘)			
30 分鐘	旅程分享會： 1 我們都聽過彼此分享的照顧之旅，此時此刻如果我們可以傳一些訊息和照片給「旅途上的……」（被照顧的長者），跟他 / 她分享你在他 / 她的故事裡收到的禮物與風景，你會傳遞哪些內容給他 / 她？ 2. 小組完結之時，在紅花卡中，挑一張卡片代表當下的您及分享。你會怎樣形容這張圖卡？（描繪）	紅花卡 照 顧 旅 程日誌	讓組員在紅花卡中挑圖卡給一張自己，說說現在的情況（後測）。
45 分鐘	旅程分享會： 未來有一天成為了畢業照顧者的你，會給甚麼叮囑現在的自己？ 聽了……的分享 / 故事，你最深刻的地方是？（描繪） 這段照顧之旅一直走來，你會驚訝 / 佩服自己的地方是甚麼？你會怎樣形容自己？ 照顧自己 / 支撐自己的，會讓你想到哪些重要時刻？ 不論是已走過或仍在路上，你會說你很喜歡自己在旅程做了些什麼？可以的話，找兩、三個例子或想法，並說說為何喜歡自己做了這些？	照 顧 旅 程日誌 紅花卡	跟不同年紀（時間）的自己對話，透過跟當下的自己互動時，感受跟自己深刻的連結。
20 分鐘	在折線圖上畫上你現在的位置，並說說前後的感覺。	照 顧 折 線圖	從折線圖上現在的位置，聆聽著組員的改變。



註 1. 表達性藝術治療萬用卡 (又名紅花卡)，整副卡片由 90 張精心篩選的攝影圖像組成，每一張圖像都反映與呼喚著不同的人生面向、角色、生命階段、關係、困境、價值與渴望，同時，影像也包括了從正向到負向的各種感受與情緒光譜。由於卡片純粹由圖像構成，沒有任何詮釋的文字，因此紅花卡可以廣泛而自由地用來做為貼近自己與他人的工具，且不受使用者年齡、語言、教育程度或生命經驗所限制。資料來源：

http://www.cardshouse.com.tw/html/cardshouse_card.php?op=detail&product_code=2016092210493901&kind_code=&i=

註 2: “旅程對話卡”為黃錦敦先生及其創作團隊於 2020 年 8 月發行之卡片，黃先生熱愛旅行與生命，卡片就是帶著敘事精神，嘗試創造出較自然且有趣的對話氛圍，讓人可以明白自己，也對生命的經驗有些整理。透過隱喻的方式，把人的經歷視為一趟旅程，可以幫助人用有趣且充滿創意的方式，探索自身的經驗。無論是在困境的整理、關係的探索，還是學習敘事治療的對話，使用者不需理解敘事治療也能使用這套卡片，因為這些概念早已透過此媒界成為可操作的方法，只需親身體驗，即可經歷敘事精神所帶來的生命風景。資料來源：<https://blog.xuite.net/blackgrace/forest/589276732>

參考文獻：

Denborough, D. (2008). Collective Narrative Practice Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma. Dulwich Centre Publications.

黃素菲 (2019)。敘事治療的精神與實踐。台北，心靈工坊。

黃錦敦 (2018)。最想說的話，被自己聽見。台北，張老師文化。

黃錦敦 (2020)。旅程對話卡。台灣，看見光亮心理諮商所。

社群實踐應用於照顧者服務

5.2 我的人生遊樂場： 應用敘事實踐於照顧 認知障礙症患者的女性小組

林清滢 服務主任 嘉峰臺中心

鄺偉安 副院長 深水埗護養院暨日間護理服務

香港的認知障礙症及照顧者的情況 ▶

現時全球每 3 秒便會有一名認知障礙症患者被確診，在香港每 10 名 70 歲或以上的長者便有一名為認知障礙症確診者，年齡愈大患病比率更高。(Alzheimer's Disease International, 2015 ; Department of Health HKSAR, 2006) 世界衛生組織形容認知障礙症是其中一個重要因素導致長者殘疾及需要依賴他人照顧的主要原因。

中華文化的「男主外，女主內」這種性別定型的觀念使照顧家庭和患病家人的責任往往都落在女性身上，在香港有超過九成料理家務者為女性，當中有超過八成女性表示自己「多數不做 / 一定不做工作」，原因需要處理家務和照顧家庭成員 (香港政府統計處，2015)。當部分照顧者未能達到社會的期望或自己未能應付照顧工作挑戰時，無力感和罪疚感便會出現 (香港基督教服務處，2020)。

人不是問題，問題才是問題 ▶

國際認知障礙症協會在 2019 年發表的全球認知障礙症報告指出社會對認知障礙症的態度有負面標籤和刻板形象，例如是社會 / 家人的負擔、人生毫無希望、不可信賴、無法作出理性決定和精神錯亂等等，同時報告也指出全球有 35% 照顧者會故意向別人隱瞞患者的病情。由此可見，對於照顧者而言照顧路途上除了「犧牲」工作、私人時間和空間，更有機會遭受他人歧視而感到難堪。當照顧者將這些情緒帶到被照顧者身上時，繼而又出現罪咎感 (香港基督教服務處，2020)，甚至有照顧者開始懷疑自己是否有能力繼續照顧長者和否定自己的付出。

有見及此，是次小組招募了 4 名女性照顧者，當中 3 名為配偶，1 名為女兒。她們的照顧共同特點便是她們現正照顧患有中度認知障礙症的家人，被照顧者有不同程度的行為情緒狀況以及照顧者的自我效能感較低。本小組內容參考敘事治療之社群實踐中「生命樹」(Tree of Life) 作藍本，以「遊樂場」作隱喻，目的是希望透過以遊歷人生遊樂場發掘照顧者的個人在地知識及技巧、回味與被照顧者的生活點滴和互相分享照顧策略以回應長者的行為和情緒狀況，從而發掘她們的自我效能感和擴闊社交圈子，令照顧路途變得不再孤單。

小組合共六節，在首節及最後一節進行照顧者自我效能評估表 (Carer Self-Efficacy Scale)，以了解照顧者狀況的變化。



第一節 ▶

目的	活動程序	物資
歡迎組員	<p>社工及組員自我介紹</p> <p>製作名牌</p> <p>派發小組日期和時間表</p> <p>訂立小組規則：保密、尊重、不批評、鼓勵、手機較至靜音、不遲到、專注</p>	<p>名牌</p> <p>白板</p> <p>原子筆 / 顏色水筆</p>
<p>尋找共同點</p> <p>「緣聚一線」</p> <p>透過分享發掘組員的共同點從而產生共鳴</p>	<p>繪畫“人生過山車路軌”：</p> <p>以過山車路軌比喻照顧者的人生階段及與被照顧者的生活點滴。如：</p> <p>妻子：相識、相愛、結婚、生子、工作、成為照顧者</p> <p>女兒：成長片段和故事、工作、家庭關係、成為照顧者</p> <p>人生階段可包括：出生、讀書、工作、拍拖、結婚、生小孩子、成為照顧者、退休……</p>	<p>畫紙</p> <p>Marker、顏色筆</p>
<p>建立遊樂場的第一步：</p> <p>透過遊樂設施讓參加者較容易分享人生不同階段的經歷，引起共鳴。</p>	<p>社工引領參加者揀選代表人生不同階段的遊樂設施，並剪貼在剛才繪畫的過山車路軌圖表。</p> <p>引領分享問題：</p> <p>當你踏入你的人生遊樂場，第一樣見到的遊樂設施是什麼？與你的過山車路軌圖所記錄的第一件事有什麼關係？</p> <p>你在參與這項遊樂設施時有什麼感覺？</p> <p>接著第二樣是什麼？</p>	<p>遊樂場設施圖片*(已過膠)</p> <p>畫紙、雙面膠紙</p> <p>*例如鞦韆、氹氹轉、獨木橋、搖搖板、摩天輪、碰碰車、滑梯、咖啡杯、旋轉木馬。</p>
是節小組中的迴響	<p>建議分享：</p> <p>你對組員所說有何共鳴？有何觸動你呢？哪句說話？哪個故事片段？有那個感受 / 體會你今日會想帶回家呢？</p>	

第二節 ▶

目的	活動程序	物資
	歡迎組員 重溫小組規則 回顧上節小組內容	名牌、小組規則
透過歌詞產生共鳴	播放“星光遊樂園”歌曲 https://www.youtube.com/watch?v=uEnmuN7WpR0 哪句歌詞最觸動你？令你聯想起什麼事件？	音樂 – 歌詞
透過回憶同行者 / 同伴的相處經歷，運用 Re-remembering 的概念引導組員分享及反思同行者對自己的影響，包括價值觀、在地知識、技能	按已建立的遊樂場，選擇自己的同行者。 引領問題： 當你踏入遊樂場，你即時會想起哪人陪你一起遊玩？什麼原因你會想起他？她對你在生命事件中有什麼影響？這些人是扮演什麼角色？	過膠片 Marker X 4 支
是節小組中的迴響	建議分享： 你對組員所說有何共鳴？ 有何觸動你呢？ 哪句說話？哪個故事片段？有那個感受 / 體會你今日會想帶回家呢？	
總結	為組員總結，鞏固是次所得 並提醒出席下次小組	

第三節 ▶

目的	活動程序	物資
回顧上節小組內容及重溫組員分享的知識及技能	派發上節小組撮要紙條 派發上節所設計的遊樂園畫紙	上節小組撮要紙條
熱身 - 讓組員了解樂園內的設施	播放香港迪士尼樂園導覽片段 https://www.youtube.com/watch?v=RmxLibotgNc	電腦 Projector
透過回憶自己與被照顧者的關係（之前和現時）讓組員尋找 HOPES AND DREAMS	利用第一節及第二節製作的人生過山車路軌圖、遊樂設施和遊客予組員回顧人生經歷和回憶樂園內的遊客。透過命名不同遊樂區（人生階段）來引領參加者思考在每個人生階段的 Hopes and Dreams。	過膠圖片 迪士尼樂園地圖
透過歌詞產生共鳴而令組員能夠容易分享	播放「今日」歌曲 https://www.youtube.com/watch?v=c4aqLLk5k34 哪句歌詞最觸動你？	音樂 + 歌詞
是節小組中的迴響	建議分享： 你對組員所說有何共鳴？有何觸動你呢？哪句說話？哪個故事片段？有那個感受 / 體會你今日會想帶回家呢？	

第四節 ▶

目的	活動程序	物資
熱身遊戲 – 圖卡	讓組員選擇當天能代表心情的圖卡及分享	只言片語圖卡 (註 1)
製作旋轉摩天輪 (不同天氣代表不同 行為及情緒狀況)	<p>因組員們均對摩天輪有回憶以及摩天輪是圓形且不斷轉動，猶如組員無間斷地面對被照顧者出現的行為及情緒狀況。本節透過製作屬於自己的摩天輪，回憶照顧家人時的挑戰及解決問題方式。</p> <p>摩天輪有 2 個圈，外圈同內圈，一個代表組員在地知識，另一個代表行為及情緒狀況。</p> <p>首先社工讓組員分享及以天氣形容她們曾經遇到過的行為及情緒狀況，然後將代表行為及情緒狀況的天氣圖片貼在摩天輪的外圈。及後社工讓組員找回在第二節提及的人物（遊客）傳承什麼特質給她們，並將這些特質貼在摩天輪的內圈。</p> <p>解說： 面對天氣的變幻莫測（行為及情緒狀況）要緊記自己傳承了生命中重要人物的特質，並用這些特質面對行為及情緒狀況。堅信風景不變心境轉。</p>	紙碟 金屬針 剪刀 膠紙 天氣圖片 顏色水筆
是節小組中的迴響	<p>你對組員所說有何共鳴？</p> <p>有何觸動你呢？</p> <p>哪句說話？哪個故事片段？有那個感受 / 體會你今日會想帶回家呢？</p>	過膠圖片 迪士尼樂園地圖
總結	為組員總結，鞏固是次所得，並提醒出席下次小組	音樂 + 歌詞

註 1: 只言片語為一個桌上遊戲，有不同圖卡，社工利用圖卡協助組員表達心情。<http://chinese-board-game.blogspot.com/2013/01/blog-post.html>

第五節 ▶

目的	活動程序	物資
回顧上節小組內容	派發上節小組撮要紙條 完成製作摩天輪 將個人重視的價值觀、技能、在地知識貼上摩天輪	上節小組撮要紙條
熱身 - 了解樂園其他設施及其功能	社工以海洋公園的地圖為例子，讓組員找出一些非遊樂設施圖案，如洗手間、餐廳、小食亭、急救站，並由組員自行演繹對其之理解。	海洋公園地圖
發掘照顧者在不同階段的應變經驗	取出樂園畫紙，由組員自行在代表不同人生階段和經歷的遊樂設施附近貼上一些非遊樂設施。 組員分享： 1. 以這些非遊樂設施比喻為在其照顧階段中發揮了什麼作用？ 2. 選擇這些設施的原因？背後的價值觀及智慧？對自己的照顧技巧有何影響及啟示？	非遊樂設施圖片
透過歌詞產生共鳴而令組員能夠容易分享	播放「幸福摩天輪」歌曲 https://www.youtube.com/watch?v=fEoxAaFcW3w 哪句歌詞最觸動你？	音樂 + 歌詞
是節小組中的迴響	建議分享： 你對組員所說有何共鳴？ 有何觸動你呢？ 哪句說話？哪個故事片段？有那個感受 / 體會你今日會想帶回家呢？	
總結	為組員總結，鞏固是次所得並提醒下節小組時間	

第六節 ▶

目的	活動程序	物資
熱身遊戲 - 圖卡	讓組員選擇當天能代表心情的圖卡及分享	只言片語圖卡
重整遊樂場	引導重溫過去 5 節的過程及重點，邀請組員為自己的遊樂場命名。	
承傳：重整及鞏固新的信念 (可以是自己的技能、信念、特質或者是處世之道) 門票代表自己隨時可到自己的遊樂場內休息和回顧。	如果你是遊樂場的導遊，你會如何介紹給其他照顧者？你會邀請誰？ 你覺得哪個部份最重要？原因是什麼？	準備遊樂場門票範本 顏色筆
透過歌詞產生共鳴而令組員能夠容易分享	播放「今天只做一件事」歌曲 https://www.youtube.com/watch?v=yqqxfKt6c 哪句歌詞最觸動你？	音樂 + 歌詞
得著分享	在這個小組中，你發現組員及自己有什麼改變？ 對自己有什麼發現？ 在照顧角色上有什麼啟示？	

社群實踐 (Collective Practice) 與女性照顧者小組的反思 ▶

「遊樂場」這個地方對照顧者而言既熟悉又陌生，組員均表示小時候甚少有機會到遊樂場遊玩，但在拍拖過程、組織家庭或家中添有新成員後，她們又成為了遊樂場的常客，遊樂場暨是一個充滿歡樂更是一個把生活煩憂放下，給自己和重要人物共同建立歡樂經歷的地方。當年紀大了或老伴患病後，又減少了前往，所以遊樂場又仿似一個不會常常記起，但又不曾忘記的地方。

所以社工在第一節透過以不同遊樂設施的圖片，例如鞦韆、氹氹轉、獨木橋、搖搖板、摩天輪、碰碰車、滑梯、咖啡杯和旋轉木馬等等，讓組員配合過山車路軌來分享自己不同的人生階段。有組員透過圖片分享自己與另一半拍拖時曾玩過某些遊樂設施，例如懼高的她與丈夫同坐摩天輪，丈夫攬緊她而感受到的安全感；亦有組員利用遊樂設施的特性形容人生階段，例如以碰碰車四處碰撞形容自己在照顧患者的初期因沒有相關知識和技巧，四處碰壁的畫面。圖片的輔助令組員的描述更為豐厚。

傳承照顧 — 尋回和重新連結自我 ▶

小組其中一個目的是希望照顧者尋找及認同自己的在地知識與技巧，如社工直接向組員發問自己有什麼強項時，很多組員都未能答出或者表現較尷尬，因為中國文化傳統觀念認為人應要謙虛低調。故此，社工在第二節小組透過邀請組員分享她們的遊樂場中曾出現的遊客，以「重組會員對話」(Re-membering Conversation) 作框架，讓組員重新訴說這些人物對自己的影響。全部組員分享的“遊客”均是原生家庭成員，例如父母親的顧家、忠直、有責任感、孝順和家姐為家庭的付出，都潛移默化地影響著組員的個人成長。其中一位組員命名照顧是一種「傳承」，不單傳承照顧技巧，也是傳承了個人價值觀。及後，社工運用組員的用語將「傳承」帶到小組內，其他組員都同意自己能夠繼續照顧下去是因為「傳承」了生命中重要人物的價值觀。雖然這些人或許已不在人世，但原來「他們」一直沒有離開；這些部份對照顧者重建照顧者的身份和照顧意義 (Meaning) 起着不可或缺的影響。

對於家庭的希望與夢想 (Hopes and Dreams)

在第三節透過讓組員劃分和命名遊樂場內不同的園區 (不同的人生階段)，讓她們能夠重新描述活過的經驗 (lived experience)，找出一些她們似無還有的 (absent but implicit) 希望、夢想以及個人價值觀 (White, M.2000, P.38)。例如組員以「夢幻樂園」形容拍拖時期的甜蜜、「明日樂園」形容結婚後對生活充滿期待、「探險樂園」形容婚後搬出去的生活、「恐怖世界」形容疫情下與被照顧者的相處以及「開心樂園」形容湊孫為樂的時期。這些命名都反映出組員對不同人生階段抱有豐厚和多樣化的期盼。

為照顧經歷重新命名 (Naming)

在第四節討論被照顧者的行為及情緒狀況時，社工嘗試邀請組員命名被照顧者的行為及情緒狀況。有組員會以「瞬間記憶，瞬間失憶」形容被照顧者短期記憶情況，其他組員聽後都表示十分認同。及後在分享時，組員們均能多用自己的用語，例如「嬉笑怒罵」、「以靜制動」、「轉移視線」和「環境記憶」命名獨有的照顧小貼士。在把“情緒行為問題”命名的那一剎那，好像將問題從人身上抽離出來，被照顧的長者不再是問題的根源。組員間的認同感、笑聲就好像令一直“繃緊”的壓力鬆下來。



外化對話 (Externalization Conversation)

根據敘事治療基本概念，人不是問題，問題才是問題 (White, 2000)。是次小組組員的共同特點是她們現正照顧患有中度認知障礙症的家人，而且被照顧者有不同程度的行為情緒狀況以及照顧者的自我效能感較低。在第四節時，社工嘗試將大家面對的問題外化，並且形象化、物件化，創作一個天氣摩天輪，從而將人和問題區分開來。例如其中一位組員將被照顧者出現的行為和情緒狀況以「雨天」作比喻。

社工提問：這個「雨天」怎樣影響你？邀請組員反思「雨天」與他的關係，思考「雨天」為他帶來的影響，繼而經歷把問題外化。

解構問題 - 發現閃亮時刻 (Sparkling Moment)

在第四節分享不同天氣下的摩天輪時，其中一位組員提及到她在「雨天」（即被照顧者出現行為和情緒狀況時）的事件。該組員每次都會先安頓丈夫上的士，因為她要保護丈夫以免撞頭受傷和方便為他扣上安全帶。可是丈夫每次都不願意，二人都會在的士前擾攘一番，更有一次被司機責罵，然後司機便開車離開。她感到委屈和憤怒，她認為丈夫的不合作是因為他不願意外出覆診，所以故意令她感到難堪。此時，有一位組員向她提問：「丈夫未患有認知障礙症前，你們上的士的習慣是如何？」該位組員回答：「一向都是我上車，丈夫尾隨，因為他會擔心我上車撞頭受傷、擔心我關門時被車門夾傷。」說罷，該位組員的表情好像從黑暗中找到一線光束，露出幸福溫暖的微笑再說：「原來他由以前到現在如此照顧我，關心我。」重新敘述生活中困擾的問題，從中尋找故事另一面的可能性。

重寫故事對話 (Re-authoring Conversation)

從上述的例子中組員與被照顧者搭車覆診的困難，重新發掘故事背後新的意思，並編寫成新故事，重寫故事對話 (Re-authoring Conversation) 的機會便出現。讓組員重投那些從前被忽略的生活經驗及故事的懷抱，敘事治療提醒我們即使那些表面看似不太重要的故事、甚至「負面」的故事，其實都反映著潛藏在個人心裡對生活的渴望與希冀。

嘉許禮

組員可以在一個舒適的環境，分享他們喜歡的故事，大家於傾聽的同時，亦會反思大家共同的經歷。(White, 2007) 小組最後一節為嘉許禮，社工邀請組員展示大家的遊樂場及摩天輪，並讓大家回味過程中的細節。另外，社工準備一張遊樂場門票代替證書，組員各自創作一張門票。將自己在小組中呈現的在地知識和技能、信念、特質或者是處世之道寫上門票。門票亦是一個對自我的肯定，一個新故事的治療檔案 Therapeutic Document (White & Epston, 1990)。當大家完成門票後，社工邀請大家分享門票上的內容，從而強化及鞏固組員的身份。其中一位組員表示，曾覺得自己的配偶患上認知障礙症是一件孤單的事，但聽過組員的分享，才發現原來認知障礙症是十分普遍，亦有很多同行者。

社工的態度和角色

當組員分享時，社工抱持好奇心 (curiosity) 及不知道 (not knowing) 的態度聆聽組員獨特的人生故事，並且相信「人」才是自己人生的專家，所以在討論過程中社工甚少給予任何實質建議，只是協助組員建立故事的藍圖。另外，亦作為引導者 (Facilitator) 聆聽組員內心，將組員的疑惑引導至小組中。由組員作為同路人以在地知識和技巧 (Local knowledge and skills) 分享，社工與組員都是平等，大家一同經歷生命故事，相較起社工直接給予建議來得更為有說服力和意義所在。

經驗總結

由組員的投入度、分享程度和前後測評估，可以看見她們在敘述自己不同人生階段時能夠重新呈現自己的在地知識和技巧，重新建構照顧的意義及確認一個自己偏好的身份角色。

「生命樹」作為敘事治療的社群實踐介入手法，過往也有豐富的參考資料，但以「遊樂場」作比喻對於社工來說是一個挑戰。樹木由土壤，種子及發芽成長等都有了一個完整的象徵意思。相反遊樂場內有不同的設施，如何配合組員的生活文化、歷史背景及個人經驗均大大影響組員的投入及反思。

誠然，遊樂場並不是照顧者現時常去的地方，但在是次小組中各照顧者已為自己建立一個供自己喘息的“遊樂場”空間。

參考資料：

- Alzheimer's Disease International (2015). *World Alzheimer Report 2015 The Global Impact of Dementia An analysis of prevalence, incidence, cost and trends*. [Electronic version]. Retrieved from <https://www.alzint.org/u/WorldAlzheimerReport2015.pdf>
- Alzheimer's Disease International (2019). *World Alzheimer Report 2019. Attitudes to dementia*. [Electronic version]. Retrieved from <https://www.alzint.org/u/WorldAlzheimerReport2019.pdf>
- White, M. and Epston, D. (1990) *Narrative Means to Therapeutic Ends*. W. W. Norton, New York.
- White, M. (2000). *Reflections on Narrative Practice: Essays and Interviews*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. K. (2007). *Maps of narrative practice*. New York, NY; London: W.W. Norton & Company.
- 香港政府統計處 . (2015). 主題性住戶統計調查 第 56 號報告書，檢自 <https://www.censtatd.gov.hk/tc/EIndexbySubject.html?pcode=C0000080&scode=200>，檢索日期：2022.4.17
- 香港基督教服務處 . (2020). 關懷香港照顧者的匱乏狀況調查。檢自：<https://www.hkcs.org/node/2790>

社群實踐應用於照顧者服務

5.3 照顧夢想卡 —— 與照顧者的相遇： OH 卡 (投射性藝術圖卡) 應用於敘事實踐小組

盧賀球 陳馥婉
社會工作員 悠逸軒

社工以往常鼓勵照顧者分享照顧的辛酸，然而提起照顧工作，照顧者總是五味雜陳，百般滋味在心頭，不知從何說起。社工遂嘗試將投射性藝術圖卡（下稱 OH 卡）結合敘事治療及社群實踐手法，陪伴著照顧者，讓每個獨一無二的照顧故事娓娓道來。

OH 卡的使用過程及效果往往令人不禁讚嘆，卡牌亦因此命名。OH 卡是一種潛意識直覺卡，透過卡牌的輔助，照顧者能夠輕鬆說出故事，從而進入自我探索及反思。OH 卡與敘事治療的不謀而合之處，是結合當事人從生活經驗所得，梳理及分享生命故事和經驗。社工以 OH 卡配合敘事治療的概念，促進照顧者之表達，刺激及豐富其聯想，促進生活事件與自我覺知的聯繫。

在重寫照顧故事的對話過程中，OH 卡可以起着引子的作用，再由社工帶領和提問下，令照顧者逐步呈現一個從單薄到豐富的對話。社工和組員，同時扮演著接收者和分享者的角色，開展我們傾聽故事和迴響的過程，避免帶著批判和比賽競爭的心態，在安全保密的環境下，互相分享自己的感受、想法和直覺，並建構獨一無二的另類照顧故事。

在以下的篇章，我們期望能結合敘事治療手法及 OH 卡的應用，分享實務經驗，包括展現敘事治療手法的技巧，使用 OH 卡的原則和限制，以及照顧者的回饋及社工的感受分享。

甚麼是 OH 卡 ▶

OH 卡是一個聯想咭系列，由加拿大藝術家 Ely Raman 於 1975 年首創，其後由德國心理治療師 Moritz Egetmeyer 聯合志同道合的心理學家和藝術家共同發展。OH 卡是一種潛意識直覺卡，是由兩組牌各 88 張所組成的，共 176 張；其中一組比較細的是水彩畫圖案，另外一組比較大的是文字卡，而文字卡可以作為這些水彩畫圖案的背景。當所有的圖卡被放進所有文字卡的空白框裡，它們就會產生出 7744 種不同的組合，這些全新的組合就會告訴你某種訊息，以此來激發我們的想像力和創造力。OH 卡是好玩的、有興趣的、和富於詩意的，我們賦予它什麼，它就是什麼。

OH 卡的設計並不是以比賽競爭為目的，而是要用來刺激我們的知覺和我們的想像，使我們在分享時變得更容易。OH 卡看起來好像是一個很簡單的遊戲，但事實上它們是一個魔術包，裡面充滿著思想、發現、知識，和新故事。它們是多層面的，無法容易被界定並且是獨特的，容許多面向的呈現。

當事人的生命經驗，包括：人生經歷、學習和世界互動的方式以及自主的功能，均是當事人獨特不可代替的體會。OH 卡就如一面心靈鏡子，它的原理是透過佛洛伊德所主張的自由聯想法 (Free Association)，加上圖像及對話去映照，繼而重新給予當事人建構新身份的機會。OH 卡問世以來使用者眾多，每個人從中得到的獨特經驗也是不同，帶著放下和尊重的心來交換意見及互相理解、迴響是必要的。

如何使用 OH 卡? ▶

使用 OH 卡時先由社工邀請組員敘說故事，社工透過圖卡提問問題，可以尋找及豐厚抽卡者的生命故事。OH 卡並不是局限於單對單的訪問而使用，它配合敘事治療社群實踐用於小組當中也有非常顯著的效果。是次社工嘗試將 OH 卡作為介入工具，貫穿每節小組。

OH 卡的內容豐富，涉及的層面廣泛，所以在活動前，社工需向組員解釋並遵守適當的使用規則，是必要和十分重要的，以免誤用或破壞小組氣氛。在 OH 卡中，我們互相尊重對方的隱私，組員不想揭開自己的牌面，或是不想描述自己抽到的牌面，不需做任何解釋，就可以讓給下一位作分享，而社工及其他組員需要尊重這位當事人的選擇。

社工及組員不用打擾當事人或急於作出追問，讓當事人能有多點時間完成自己的描述。組員應避免解釋其他組員抽到的牌，也不用作出價值和道德批判，如實描述自己的牌就足夠了。社工需持非批判的態度，不用反對當事人及其他組員對卡牌的論述和解釋，不要預設及假定別人說話的用意。社工需要提醒各位組員應在自然和放鬆的狀態去描述自己所抽到的卡牌。

OH 卡的使用技巧及步驟

1. 前期準備

在使用 OH 卡之前，社工讓自己及組員處於安靜舒適的環境，讓情緒安定並集中在自己想要分享的事情，或希望想解決的問題，帶著問題去抽牌或選牌。社工可在抽牌前，邀請組員進行思考：「為什麼選擇這張牌？」、「想探討什麼呢？」、「希望有哪方面的發現？」、「這張牌代表着什麼？」。

2. 洗牌

將 OH 卡的順序打亂一下，就像洗撲克牌一樣，直到自己認為可以為止。先把洗好的 OH 卡背面朝上（或朝下）整組放在桌上，將其攤開成一字形或弧形以便於抽卡或選卡。

3. 抽卡 / 自選卡

如果是抽卡（盲抽），則是所有的卡都是背面朝上，抽卡是憑直覺，在洗好的圖卡裡隨機抽取一張或幾張。如果是自選卡（明抽），則是所有卡正面朝上，看著牌面的內容選擇自己想要的卡，是有意的選擇。

4. 排列

抽出或選出卡後，依次翻開正面向上放在桌上，此時由組員憑直覺再次調整卡片的方向，擺放和排列的位置順序，這些完全是由組員決定。基於 OH 卡的禮儀，我們尊重每個人的見解和想像，只要組員認為是合適的即可。當然，組員有權選擇不翻開卡或對卡牌內容不作任何解釋。

5. 解釋卡牌

當抽卡或選卡之後，翻開圖卡正面，仔細觀察每一張圖卡中的圖畫，觀察它描繪了什麼？色彩如何？這些與自己有什麼關係？想到了什麼？給自己帶來什麼樣的感觸？重點是捕捉每一瞬間在腦中閃現的畫面、語言、情緒感受、聯想到的事件等。經過社工及其他組

員一同循序漸進的探索，可以邀請組員分享自己的發現及體會。社工要緊記並且提醒組員，回答這些問題時都必須用第一人稱來描述。

結合敘事治療手法及 OH 卡於小組的應用

是次「照顧夢想卡」小組，主要以敘事治療及社群實踐手法，促進照顧者的生命自主性及選擇性，期望透過對話外化 (Externalize) 照顧者「問題故事」，令照顧者能夠離開問題本質的束縛，體會『人不是問題，問題才是問題』（陳增穎，2006，頁 15-16），找回照顧者的「在地性」並且發掘屬於自己偏好的照顧故事，呈現照顧故事的豐厚性及多樣性。

敘事實踐的社工在對話的過程裡，最主要任務是從敘事的信念出發，對照顧者提出一個又一個「好奇的提問」。這樣的提問就是一種邀請，邀請當事人敘說屬於自己的照顧故事。OH 卡作為介入媒介，在社工的提問以及照顧者的敘說之間扮演一個介入橋樑，當中透過發問「探索性、延伸性和發掘性」的提問作共同建構和創造，在一來一往之間逐漸尋找及建構出照顧者一篇另類的支線故事。

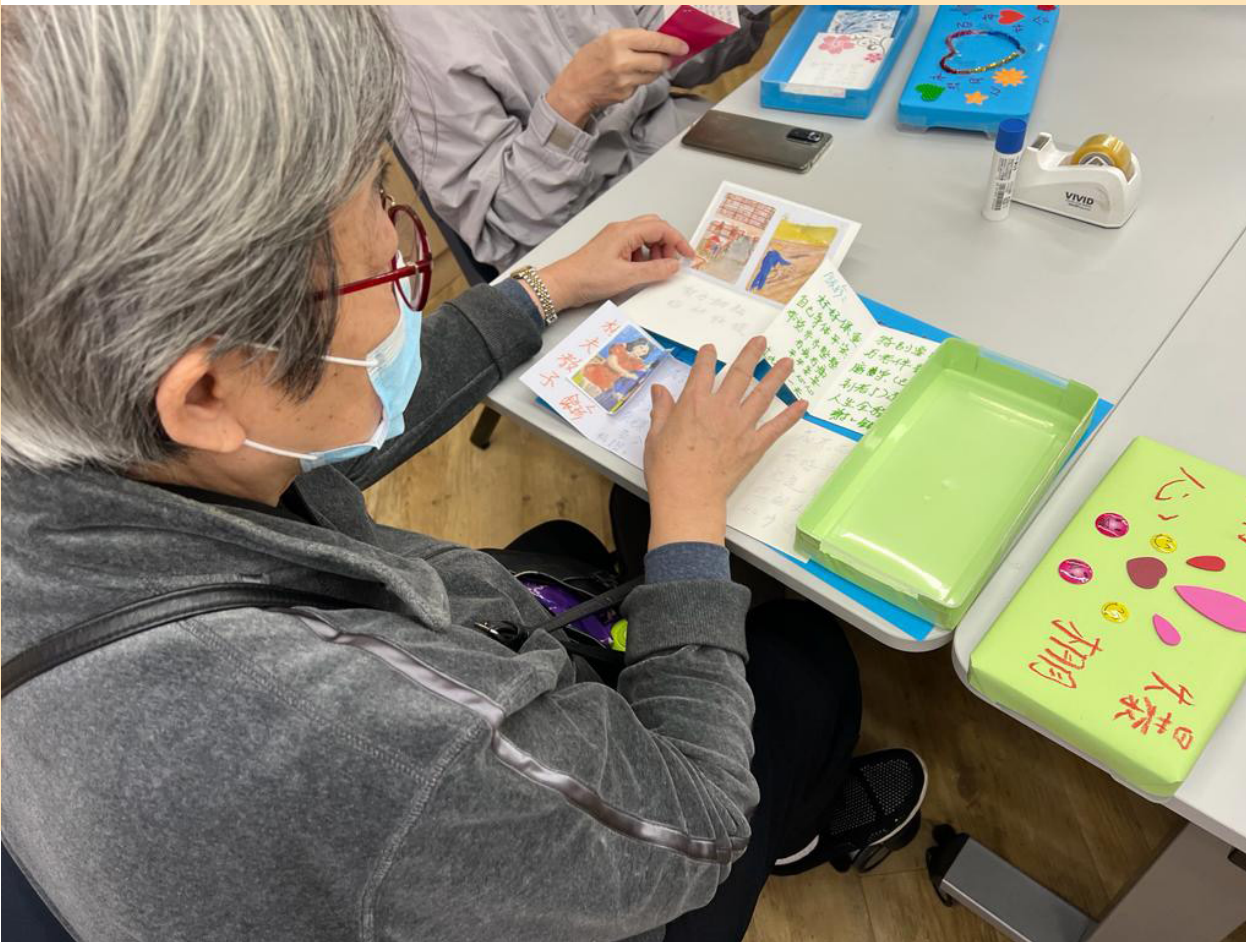
在實務工作經驗中，社工以 OH 卡作輔助，以敘事治療的視角，在一個輕鬆愉快的環境之下，讓照顧者在「充滿問題」的故事裡看見「支線故事」的入口，一同創造出敘事對話「共構新故事」的歷程。

體驗 1: 自我介紹 vs 照顧者的多元身分

適用時機：破冰 / 熱身環節

操作方法及步驟：取出 88 張圖卡，讓護老者逐一觀察，然後選出一張能夠代表自己的牌卡作自我介紹。分享的話題是開放的，可以是自己最近的狀態，自己的職業，自己當下的心態或是自己的期待，接下來依序輪流向其他組員介紹自己，自我介紹的內容包含：大家好，我叫 XXX，現在的心情是……我所選擇的這張卡是……這張卡與我的連接是……。如果是第一次使用 OH 卡，這就是最快熟悉卡牌的方法。通過這個操作，組員將有機會流覽所有圖卡，開始感受每張牌與自己的連接，對於某些組員來說，這也是探索自己的起始點。

實務經驗：小組中的護老者皆第一次接觸 OH 卡，OH 卡吸引護老者的眼光和注意力，並對卡牌產生好奇，讓護老者容易融入小組及討論，達到破冰的功效。護老者除了表示自己照顧者身份，更透露自己的其他身份和責任，包括連鎖飲食集團的員工、是需要照顧孫子的婆婆、是教會的教徒等。整個過程中，護老者除能抽離了日常重覆的照顧日常，更重要是分享生活中其他的角色。這鼓勵了護老者看見自己生活的其他可能性，豐富了自己的角色和多樣性，從而鼓勵護老者保持對生活的期盼，舒緩照顧壓力。社工在組員分享的過程中，保持著交談與好奇心，尋找著不同的故事點，亦歸納著故事的重疊點，以鞏固護老者之間的聯繫感和共鳴。



體驗 2: 故事接龍 vs 重寫故事對話

適用時機：故事分享 / 近況回顧

操作方法及步驟：取出 88 張圖卡，卡牌背面朝上，讓護老者隨機抽取卡牌，由抽中的卡牌開始說故事，再由其他組員以自己手上的卡牌及自己的創意，承接上一個組員的分享，由全組的護老者，一同建構一個獨一無二的照顧故事。

實務經驗：護老者就著我的「感恩故事」主題作分享，輪流抽卡，以卡牌的內容，配合自己的想像和照顧經驗，完成活動體驗。期間護老者抽中卡牌的顏色或圖像較為沉重或負面，護老者都能結合著自己的照顧經驗和日常如實呈現，獲得其他護老者的認同和共鳴。其中一個護老者抽到了一張兩個人在公園休憩的卡牌，護老者結合自己的照顧經驗，分享著自己和被照顧長者在公園的活動和所見所聞。

而下一位分享的護老者抽中一張有動物的卡牌，護老者會承接著上一位組員分享的內容，「在公園散完心，之後就……」。在整個故事接龍的過程中，啟發了護老者在自由聯想過程中的直覺能力、覺察能力和洞悉能力。故事的發展，皆由護老者決定，而且每人都有參與及改寫故事的空間，故事內容及發展得到小組迴響。護老者的創意和發揮亦令小組轉向輕鬆正面的氣氛，是一個充滿歡樂的環節。由護老者主觀的感覺和生活體驗，將卡牌內容命名，賦予意義，社工亦可從中掌握護老者的情緒狀態及照顧實況。



體驗 3：一個鮮為人知的故事 vs 閃亮時刻

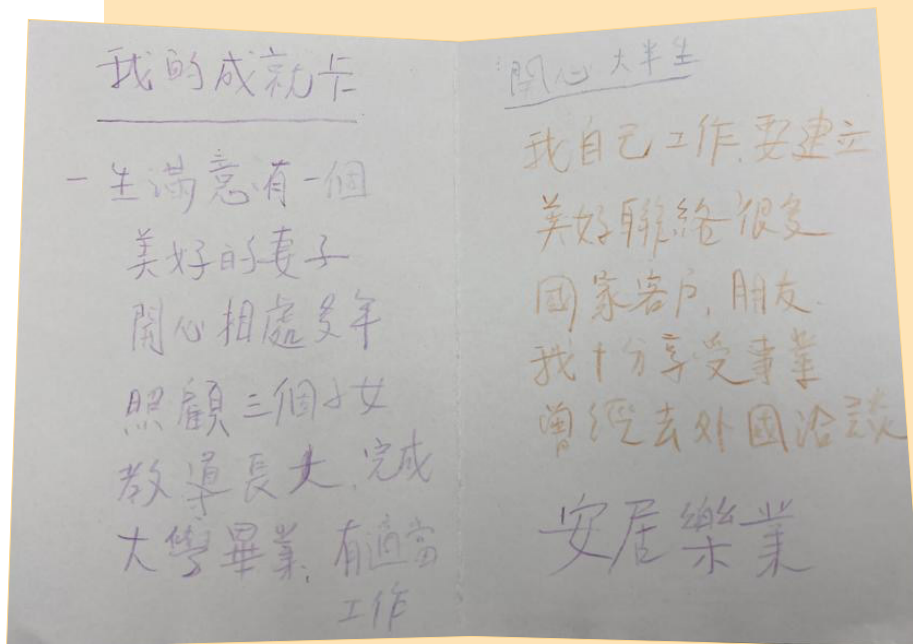
適用時機：故事分享 / 討論環節

操作方法及步驟：取出 88 張圖卡，讓護老者逐一觀察，邀請組員就著分享“一個鮮為人知故事”的命題，選出一張能夠代表自己的牌卡。社工招募組員時，已對組員的背景和經歷有初步的了解。整個過程中，社工需時刻保持沒有前設想法的警惕性，讓護老者分享屬於自己的閃亮時刻，鞏固其照顧力量和在地知識及技巧。

實務經驗：護老者背負沉重的照顧責任和照顧工作，在照顧過程難免經歷挫敗，失去照顧信心，同時增加照顧壓力。護老者透過回憶生命中曾相遇的人與事的過程中，再次展現個人身份 (Identity) 及個人能動性 (Personal Agency)。一名護老者很驕傲地分享自己完成大學學歷，並在機電工程署工作，認識很多外國朋友，成家立室，並以「安居樂業」來總結年輕有為的自己。

有護老者的人生經歷一波三折，縱然曾經面臨沉重的經濟壓力和家庭限制，但社工發現護老者在敘述自己閃亮時刻時，是神采飛揚的，有別於以往埋頭苦幹照顧工作的疲倦樣貌。由聆聽問題到發掘另類可能性的故事和經驗，總結護老者面對困難和壓力的能力和智慧，增加護老者的照顧信心。

社工透過重寫故事對話框架 (Re-authoring Conversation)，引導護老者再發現自己的另類故事 (alternative stories)、另類身份 (alternative identity)，從新審視或再探索照顧工作對自己生活的價值、期盼、原則和委身的關連。



體驗 4: 凡事兩面看 vs 意義建構

適用時機: 故事分享 / 個人成長及反思

操作方法及步驟: 社工邀請護老者抽出兩張卡牌, 分別以正面的角度及負面的角度描述所抽出的卡牌。待全部組員分享完畢, 再嘗試調轉兩張牌的角度, 以相反的角度去描述同一張指定的卡牌。這是一個協助護老者多面思考的過程, 讓護老者自由定義, 從意義建構分享另類或多元的照顧故事。

實務經驗: 這是一個重寫生命故事對話 (Re-authoring conversation) 的過程, 因為人儲存了歷史和經驗, 透過故事呈現生命及身份。一名護老者拿著畫有墳墓的卡牌, 憶述面對長者死亡的經歷。護老者在分享中透露錯過長者臨終前見最後一面的機會, 導致遺憾終生。以正面的態度闡述「只要長者在世時悉心照顧, 他死後問心無愧便好了」的想法; 及以負面的態度闡述「一定是自己照顧不周, 令長者備受痛苦, 且不能永生」的想法、用同一張卡牌, 對同一件事, 有兩個角度的闡述和見解。面對生死是個沉重的議題, 同時難免勾起照顧者的傷心回憶。透過 OH 卡, 照顧者將分享投射在卡牌上, 表面上分享卡牌的內容, 實際為自己的照顧經驗和對生死的想法, 開啟了新的重寫機會, 而且過程相對輕鬆和自然。

OH 卡就是這樣發揮了它的作用, 一切以當事人目前的狀況為依歸, 不以當事人的「問題資料」作出發點。敘事治療其實不強調與問題工作, 而是如何建構多元故事, 並從問題故事發展至支線故事從而「重寫故事」。分享期間, 護老者經歷著再經驗、再探索、再理解、再組織及再連結自己過往的生命故事。

護老者憶述自己曾經對面對死亡充滿恐懼, 但透過整個照顧過程, 明白到活在當下, 珍惜身邊人的道理。護老者將自己的照顧故事命名為「平安是福」。其中一個組員回應, 最緊要「懂得放手」。這似乎是護老者一直要學習的課題, 得到熱烈的迴響, 亦在分享期間, 護老者重新肯定自己的照顧能力, 呈現其照顧的另類智慧、盼望和力量, 並從豐厚的照顧故事, 歸納共同的故事情節, 促進護老者之間的互動, 探索作為護老者的盼望, 護老者工作的選擇意義和護老者的另類身份。

總結及感想

實踐敘事治療就像是和當事人，一起坐在火車上細看生命故事的風景，過程中會發現有無限個窗口同時存在，當我們打開窗口不慌不忙地往外看，就會看見不同變化的風景面貌甚至會不經意地發出「OH」的讚嘆。至於怎樣的提問才可以讓當事人發生「OH」的經驗，我們把敘事治療裡的提問分成兩個部份，比喻為「看見入口」及「豐厚故事」，這就是敘事治療經常談及的尋找支線故事及豐厚故事的概念與方法，目的是透過不同的提問協助當事人找到生命故事入面的「窗口」，並在「充滿問題」的故事裏看見許多「支線故事」的入口。

所以，運用敘事治療的社工要運用一雙好奇的眼光，和當事人一起發掘生命裏不同樣貌的呼喚。當找到「窗口」之後，接着我們就可以細味窗口外面的風景，一同探索裏面的內涵及景物，讓當事人豐厚偏好的身份故事。護老者藉 OH 卡打開分享的話題，透過敘述展現更多不同的身份，重新發現一些曾被忽略、似無還有的重要價值及資源。以當事人偏好的身份角度面向困擾自己的問題，從而為照顧工作訂立更多的可能性及選擇，活出一個屬於自己的人生。

參考文獻

陳增穎（譯）（2006）。**敘事治療入門**（原作者：Martin Payne）。心理出版社。
香港開心心理學院。**OH cards** 的介紹。取自 <https://hkioh.com/oh-cards/>。



社群實踐應用於長者服務



6.1 「茶看人生」： Tea of Life 遇上患有長期病患 的長者

廖淑娟 程俏雯

社會工作員 彩虹綜合家居照顧服務

從茶開始的人生

生老病死是每一個人必經的階段，經歷這些階段從來都不容易，對於獨居或雙老長者而言更是獨自面對。家居照顧服務隊提供上門照顧服務，協助長者可繼續留於自己熟悉的社區居住。近年我們接獲愈來愈多獨居及雙老長者求助，需要各種不同家居服務外，同時亦表達對於生活的掌控情況感到無助及徬徨。

俗語說：「柴米油鹽醬醋茶，開門七件事」，結婚時的敬茶，節慶時的敬茶，家人相聚飲茶閒談，平日親朋好友一句「得閒飲茶」。茶都與我們的生活息息相關，可算是陪伴每個人出生、成長及到老。而茶的成長也與人生相類似，由茶園出產，到製茶的萎凋、殺菁、揉捻等，再遇水、火交融，慢慢浸泡出獨特而富韻味的茶香，最後隨著時間推展而變得清淡，卻又散發淡淡茶香。有見及此，社工嘗試以茶葉為隱喻，用敘事的手法讓長者透過茶葉慢慢回味自己的人生，重新述說自己獨有的生命故事，從而集結他們的力量，以他們的智慧及盼望面對身體轉變時帶來的情況，提升長者生活掌控感。

因此，社工參考生命樹 (Tree of life) (麥麗娥，2018) 構思了一個名為茶看人生 (Tea of Life) 的敘事實踐小組。小組邀請正在接受家居照顧服務並患有長期病患的長者參加，以茶為引，珍味生命 (Recipes of Life) 的介入手法為輔。小組設計原為 6 節，但隨著小組展開，組員間熟悉及分享，最後以七節作結。實踐小組程序如下：



「茶看人生」小組程序

第一節

主題：「茶葉」比喻「成長」▶

程序	內容	經驗分享
1. 簡介小組及歡迎組員	1.1 組員自我介紹 1.2 組員分享與茶的經歷 提問建議： 喜歡飲甚麼茶？通常什麼時候飲茶？跟誰飲茶？捫開身體限制，如果可選擇，你會飲咩茶？	建議可預先了解長者的飲茶習慣。
2. 介紹小組目的及規則	2.1 介紹以茶比喻人生，分享人生不同階段的經歷，找回面對困難的能力及強項 2.2 訂立小組規則	
3. 了解組員對自己身體狀況的看法	3.1 將紅花卡（註 1）放置於枱面，讓組員選一張卡代表自己對現時身體狀況的感受及體會 提問建議： 請形容一下這張卡？ 為甚麼會選擇此卡？請分享一下有什麼體會？ 其他人有沒有相類似的經歷？你有甚麼說話對她說？	由社工示範一次，組員容易掌握。 組員選擇一張圖卡後，在最後一節再讓組員回顧對該圖卡的想法，了解轉變。
4. 配對茶葉種類及出產地	4.1 準備各種茶葉及沖泡好的茶，組員觀察各種茶葉的分別及配對，帶出不同茶類品種及出產地	
5. 組員的出生地（成長）	5.1 組員分享自己喜歡的茶品，繼而分享自己的成長經歷。 提問建議： 喜歡飲哪種茶？為甚麼？這種茶在哪出產？你的出生地在哪？當時的生活環境如何？家中有什麼“規矩”？這些家中的“規矩”是由誰定？現在你仍會跟從此“規矩”？	從組員的分享經歷中，運用重寫故事對話 (Re-authoring conversation) 的大崗引領提問，逐步呈現組員形成價值信念的基礎。

註 1: 見本刊“照顧之旅的敘事實踐：旅程對話卡應用於照顧者小組”一文內的介紹



第二節

主題：「製茶」比喻「能力強項」 ▶

程序	內容	經驗分享
1. 回顧及簡介	1.1 重溫上節的小組重點及本節內容	
2. 簡介製茶	2.1 準備各種製茶步驟，讓組員配對製茶程序 2.2 播放製茶短片	先與組員傾談茶相關話題，有助組員投入小組
3. 分享生命中被「炮製」的經歷、生活智慧及組員迴響	以「製茶」比喻「學造人」連繫人生過程中被「炮製」「篩選」的經歷，分享如何鍛練自己掌握技巧、在地知識及建立生活智慧 提問建議： 人生中被人「炮製」「篩選」或者「鞭策」的經歷是如何？怎樣面對？會如何形容當時的經歷？當中學習到或體會到甚麼？ 當你聽完組員的經歷，你認為她是個怎樣的人？當事人聽完迴響又有甚麼回應？那方面有共鳴？	如組員無經歷被“炮製”的經驗，可轉用「深刻的經歷」提問。 可繼續追問組員背後重視的價值
4. 製作強項茶包	4.1 準備使用過的乾茶葉及茶袋，讓組員製作吸味茶包。 4.2 把自己的能力 / 強項 / 特質寫上卡牌，掛在吸味茶包。	記錄組員擁有的在地知識、技巧或生活智慧

第三節

主題：「泡茶 - 水」比喻「生命中重要的人」▶



程序	內容	經驗分享
1. 回顧及簡介	1.1 了解組員食早餐習慣 1.2 重溫上節的小組重點及內容	閒話家常增加組員對大家生活習慣的認識 組員對剛剛發生的事情容易展開話題
2. 簡介泡茶	2.1 沖泡不同的茶葉，讓組員猜茶葉的品種。 2.2 當茶葉遇上水，才能泡出茶香，不同的水，也會泡出不同茶香。 2.3 連結水比喻生命中重要的人。	熱身活動有助組員間的交流互動，容易進入小組主題
3. 分享生命中重要的人物及重要的關係	3.1 分享生命中遇到不同的人，對組員重要、有影響力或現時仍記得的人。 3.2 讓組員揀選一張圖卡形容這段關係 / 經歷。 提問建議： 大家有甚麼深刻經歷？這個人對你有何特別 / 重要？你從他身上學到甚麼做人道理？你收穫了甚麼？他如何影響你對現時生活的價值？聽了組員的分享，大家有甚麼回應？	運用重組會員對話 (Remembering) 作為提問藍本



第四節

主題：「泡茶 - 火候」比喻「面對的困難挑戰」 ▶

程序	內容	經驗分享
1. 簡介本節	1.1 簡介本節內容	
2. 熱身活動	<p>用一種顏色分享今日的心情</p> <p>分享建議：揀選一種顏色形容你今早的心情。顏色代表甚麼？你心情如何？</p>	<p>如參加者未能連結到顏色及心情而作出分享。建議可直接分享喜歡的顏色或今日心情。</p>
3. 重整人生價值觀 回顧前 3 節內容	<p>3.1 製作一張過去 3 節內容的表格，列印組員曾分享的字句（附件一表格）</p> <p>3.2 請組員填寫 / 揀選過去 3 節曾提及的人生價值觀及做人道理</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 列印 1-3 節組員分享內容的字眼，提問後自行貼上，組員更有組織地回顧。 - 組員也可以額外補充自己的想法。 - 社工協助有需要的組員填寫。
4. 連結火候與人生的關係	<p>4.1 介紹煮茶 - 火候</p> <p>4.2 火候過高，茶湯變苦比喻人生經歷困難有苦澀。</p>	<p>準備煮茶圖片 / 短片</p>
5. 分享面對年老獨自面對生活的困難 / 困境	<p>5.1 連結“火候”與人生面對困難</p> <p>5.2 讓組員分享現時獨自面對身體病患的生活困難</p> <p>提問建議： 現在生活如何？遇到甚麼困難或情況？面對疾病，你用甚麼方法及態度面對？你現時的身體狀況點樣影響你生活？大家也正面對身體退化或會再衰退的一天，大家有何智慧面對？</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 利用“火候”的比喻令長者更容易分享面對的方法。 - 建議以「適應」、「轉變」等字詞代替「困難」「問題」等字眼。

第五節

主題：品茶比喻「盼望與信念」 ▶

程序	內容	經驗分享
1. 回顧	重溫上節內容	
2. 品茶	<p>2.1 準備不同茶，讓組員品茶「看茶色、聞茶香、嚐茶味、看茶葉」。</p> <p>2.2 讓組員分享所看、所聞、所嚐的茶，猜所飲的茶種。</p> <p>2.3 讓組員回顧上節老化對生活的轉變。</p> <p>提問建議：在精神、活動能力、外表、器官等方面有何變化？這些變化，對生活有何影響？如何應付這些轉變？</p> <p>其他組員有相同感覺？大家都有「病痛多咗」，對你們生活有何影響？</p>	一起品茶，讓組員有共同話題及熱身
3. 發掘面對生活的盼望及信念	<p>承上，分享組員面對這些變化時所堅持的盼望及信念</p> <p>提問建議：你用此應對方法，背後想過怎樣的生活？因為甚麼你會如此堅持面對現時的生活？假如用一首歌去形容自己或者代表自己的人生，你認為係甚麼歌？</p>	組員先分享現況豐富故事內容，再細說其影響，最後提及其價值、信念精神去支持其生活，更為流暢及深入分享。
4. 呈現面對生活轉變的個人特質、智慧	<p>製作個人茶具</p> <p>茶壺：選擇 4 個面對生活轉變的方法及堅持的信念。</p> <p>火爐：貼上年老身體的轉變及影響。</p>	茶具能立體呈現組員面對身體轉變的生活態度，以及支撐自己的信念及價值。



第六節

主題：延續「品茶」製作手工▶

程序	內容	經驗分享
1. 回顧上節及品茶	<p>1.1 回顧上節內容 1.2 組員沖泡自己喜歡的茶，一起細嚐</p> <p>分享建議： 茶色清澈？茶香如何？霉味？花香？茶味有餘韻？ 溫度適中？茶葉完整？</p> <p>1.3 回顧年老對身體 / 生活動轉變，以及應對的方法</p> <p>提問建議： 使用上節組員製作面對生活信念的茶壺，讓組員猜猜茶壺所屬的組員。</p>	
2. 呈現面對生活轉變個人信念及方法	<p>2.1 製作茶壺 (附件二) 準備茶壺及不同裝飾材料，讓組員將自己信念、智慧及方法一同放入茶壺裝飾，再倒入果凍蠟凝結。茶壺承載著組員面對身體轉變時的智慧。</p> <p>2.2 製作茶杯 茶杯比喻為重要的人，與組員回顧與重要的人的生活經歷。 準備紙卡讓組員記錄第 3 節分享的重要人物，再放入杯內，加以裝飾後再倒入果凍蠟凝結。 茶杯承載著與生命中重要的人的回憶，在生命中一直支撐 / 陪伴你 / 教導自己的人。</p> <p>2.3 完整茶具 待茶壺及茶杯完成後，將茶壺放在上一節製作的火爐上。</p>	<p>做茶壺及茶杯讓組員忘憂。</p> <p>茶壺及茶杯可立體呈現他們的價值及信念。</p>
3. 總結及預告	<p>3.1 預告下節製作與茶葉渣相關的食物 3.2 讓組員猜想與茶葉渣相關的食物—茶葉蛋</p>	

第七節

主題：「茶葉渣」分享集體成果▶

程序	內容	經驗分享
1. 回顧上節內容	1.1 將各組員製作的茶具展示 1.2 組員分享自己的價值觀、信念及方法。	
2. 茶葉蛋的出現	2.1 食物是人基本需要，可補充體力支撐繼續過每一日。 2.2 沖泡後的茶葉也可有其作用，可製作食物。 2.3 運用組員提及的價值觀、信念及方法，配對食譜中的食材。 2.4 組員分享這些信念為何重要及如何幫助大家面對 / 應對身體的退化。	食材配對完成後，捕捉組員當刻感覺，邀請組員即時為茶葉蛋命名，組員容易應用命名。
3. 製作茶葉蛋 (附件三)	3.1 承上，準備所需食材製作茶葉蛋。 3.2 組員按自己抽選的食材，按順序放入。 3.3 集結組員的生活智慧及生活態度的茶葉蛋，你會感受到 / 品嚐到什麼味道？你會如何形容此茶葉蛋？	製作過程充滿儀式感，組員投入度高。
4. 留念的茶葉蛋	4.1 等待茶葉蛋入味時，製作發泡膠形式的茶葉蛋以作記念及插上命名茶葉蛋的旗仔。 4.2 回顧 6 次聚會，了解小組對於組員面對日後生活有否帶來不同的想法。	做茶葉蛋過程，勾起兒時回憶及紓緩壓力。
5. 總結	5.1 組員再次回看第一節時所選取的紅花卡，對於圖卡上的圖案及描述會有所不同？ 5.2 向組員分發烹調好的茶葉蛋。 5.3 組員與自己製作的茶具合照及全組大合照。	組員對現時狀況有何改觀或轉變或看法，同時組員分享其他組員的看法及對自己的啟發或發現，有迴響的效果。

附件一 第四節表格

你的出產地？誰人教養你們？ 家庭背景如何？ 出產地： 誰人教養： 家庭背景：	被炮製 / 教養的經歷？獨特 / 難忘的生活經歷？ 被炮製： 獨特 / 難忘的生活經歷： 這些經歷讓你明白到： 讓你學習到：
生命中重要的人？從他身上學習到什麼？ 遇到生命中重要的人： 一齊經歷： 從他身上學習到：	別人認為你是個怎樣的人？ 別人認為我是：
你認為自己是個怎樣的人？ 自己是：	



附件二 第六節 茶具製作成品

年紀大了病痛及身體的退化隨之而來，我們以火爐代表身體不同的退化，包括記性差 / 腰酸背痛 / 眼濛及聽力差等等不同身體轉變。而茶壺中承載著組員面對困難時支撐著自己的人生智慧、價值觀、想法及應對方法。茶杯象徵生命中重要的人，一段重要的回憶，可能是支撐你 / 陪伴你 / 教導你的人。除了人生回顧，更重要的是長者重寫生命故事，帶著自己擁有的智慧、價值觀及應對的方法去面對現時的身體轉變及生活狀況，能夠提升或重建長者生活的動力及提高面對生活轉變的能力感和盼望。

附件三 第七節 茶葉蛋食譜

材料：

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 「不要停」的蛋 | 十隻 |
| 2. 「自由自在」的烏龍茶葉 | 適量 |
| 3. 「當病痛係老友記」的水 | 六碗 |
| 4. 「開心過日子」的普洱茶葉 | 適量 |
| 5. 「身體健康」的生抽 | 兩湯匙 |
| 6. 「遷就得人」的滷水包 | 一包 |
| 7. 「開朗 D」的鹽 | 適量 |
| 8. 「生活滿足」的糖 | 適量 |

做法：

1. 先把「不要停」的蛋洗淨焯熟，輕輕敲出裂紋。
2. 把「遷就得人」的滷水包、「開心過日子」的普洱茶葉、「自由自在」的烏龍茶葉及六碗「當病痛係老友記」的水放入鍋中煮滾。
3. 將「不要停」的蛋加入上述茶葉滷水中滾十五分鐘，最後加入「身體健康」的生抽、「開朗 D」的鹽和「生活滿足」的糖調味，熄火浸至入味。



「茶看人生」敘事實踐的應用 重寫故事對話

重寫故事對話 Re-authoring Conversation 是敘事治療其中一種敘事地圖以協助建構當事人的支線故事，當中使用多樣化及好奇心的提問方法，關注當事人問題故事背後的一面，從而發掘當中的意義、信念及價值等，豐富案主所嚮往的身份 (周德慧，2018)。透過「茶看人生」小組，從「茶葉的出產地」代表組員的成長背景，「製茶」代表組員在被「炮製」、「篩選」過程所掌握的技巧、能力及強項，到「品茶」時所展現的個人盼望、信念或個人特質，透過各項程序逐步回顧組員的人生。訴說自己的生命故事，而產生敘說認同、認識自我，定義自我，重建他們的個人身份及獨特性 (黃素菲，2018)。

在「製茶」過程中，一位組員 A 曾分享與前夫在國內離婚一事的被「炮製」慘痛過程。她表示當時自己為家庭而獨自到港工作，定時寄錢給前夫，但前夫卻因外遇而花光所有金錢。組員知道後感到憤怒及痛心，「唔信老公會咁樣」，她「搵老公對質」甚至主動申請離婚，整個離婚經歷是辛苦及慘痛。

社工運用雙重聆聽 Double Listening (White, 2006) 尋找故事的例外經驗，嘗試了解她是如何走過整個經歷，以及她如何出現與「老公對質」的想法。組員慢慢分享當中堅持「做人要講道理」及「搵錢俾阿仔搵新抱，都要捱過去」，「要講得出做到得」，從而發掘她「講道理」的信念。組員分享處於困境的故事，但也有其雙重故事 (double story) 的對話，在困境故事的另一面是回應困境的技巧和背後的信念及盼望，同時肯定組員的價值、信念及偏好身份 (秦安琪，2021)。在「品茶」過程中，另一位組員分享面對身體轉變的適應方法時，也有「講道理」的影子。

在小組設計過程中，社工參考「生命樹」(Tree of Life) 小組作藍本，但長者對於分享自己的希望及夢想也較少回應，並以祝福語作結 (麥麗娥，2018)。故此社工將「品茶」一項放在「沖茶-火候」程序後，針對組員述說面對身體轉變而對生活的境況的變化，從而發掘組員對生活的盼望及信念。組員分享因行動減弱減少外出次數，到偶爾一次自行到西貢海旁閒坐，享受那份「舒服與難得」，慢慢明白自己「自強不息、與病共存」的生活盼望。



「命名」要及時

外化是其中一個常用的敘事治療技巧，將問題與人分開把問題外化。根據筆者過往經驗，無論在個人輔導或小組中長者往往較難理解外化的提問，筆者認為需要運用長者自身的想像力及把事物形象化才能容易使他們理解。

在設計小組時，最後一節將會製作茶葉蛋，原定先安排組員製作茶葉蛋後，才慢慢為茶葉蛋「命名」。社工預備的提問為：集結各組員生活智慧及生活態度的茶葉蛋，你可有什麼感受？請為茶葉蛋改名。在小組當天，組員在製作茶葉蛋的過程時頗有感受，把自己的生活智慧及對生活的期盼配對食材再與組員一起烹調，氣氛很正面及投入度高，此刻社工邀請組員為茶葉蛋「命名」，誰知道組員很快便有回應，有叫「開心茶葉蛋」、「細味人生的茶葉蛋」、「充滿正能量的茶葉蛋」及「五味集陳茶葉蛋」。所以要懂得抓緊「命名」的時機，效果才會來得順暢及更有感受。

「紅花卡」的驚喜

是次小組嘗試以紅花卡作媒介和活動工具，讓長者選擇一張圖畫去描述自己身體的狀況，長者比想像中容易以圖像投射自己，並且顯示到長者有足夠的想像力及組織能力去描述圖畫與自身的連繫。組員描述例子：「後生樹木茂盛；老人像枯枝」（圖：沒有樹葉的樹）、「雲慢慢散去，自己要睇開」（圖：充滿雲霧的鄉郊）、「介意被人誤會很老」（圖：一雙充滿皺紋的手放在木枱上）及「儲到的是病痛不是錢」（圖：一隻手正在放硬幣入一玻璃瓶）。

經過七節小組後長者再以同一張紅花卡描述所看到的圖畫與自己的連繫，組員的命名有「枯木逢春」、「感到滿足」、「不要太在意很老」及「我要儲健康」。一張圖畫勝過千言萬語，一句簡單句子配以圖像更能令長者表達到當中的情緒感受。

「茶看人生」的反思及得著

語言的力量

記得初時接觸敘事治療時，導師已提及語言的中立性。在小組設計及進行時，社工都小心留意，還記得其中一節述說組員現時身體轉差而面對的困難及問題時，他們的反應平淡，不願意深談，以至於匆匆跳過此話題。然而，當詞語由「困難」「問題」轉變為「身體狀況轉變」、「如何適應此轉變」，組員反應卻已完全不同而樂於分享。

另外，社工體會到需注意日常與長者的溝通傾談，不應該一開始便定形了長者必然是被社會建構為有問題的一群。組員曾提及自己「沒有被炮製、被篩選」的經驗，讓我們明白語言的重要性，不單是維持非批判 (Non-judgmental) 及不知道 (Not Knowing) 態度，同時我們也要為組員建構一個如何可自由選擇表達的平台和氛圍，讓他們與外在的環境世界連結起來，安心地分享自己的世界。

故事的連繫性

敘事治療看似敘述故事般簡單，但也令筆者無從入手，尤其是故事的亮點尋找，故事之間的連繫，在起初之時也不是太掌機。但經過是次小組，我們看見許多的故事，如「講道理」的組員面對身體轉差，仍然堅持「不要停」的生活習慣，只因組員堅信「付出就有收獲」。看似不同人生階段、不同境況的碎片故事，但背後總蘊藏組員獨特的個人看法、堅持的信念、價值觀及盼望，即使現在面對不同的環境，這些獨特的個人特質和意向仍然為各人提供力量及動力，鼓動着長者們仍然以自己喜愛的方式面對現時的境況。每個組員的故事從而變得連貫、豐富及動人。

長者普遍多表達帶有問題的故事，社工較少機會聽到長者分享到其背後生活的信念、態度及價值觀，但在是次小組中體會到長者面對年老及多病痛時各有自己的方法及不同的信念去支持自己繼續過每一天，只需要透過一些方法把擁有的智慧呈現出來，讓長者知道自己潛藏的能力，從而讓他們的另類故事呈現，繼而不會因自己遇上體弱病痛而覺得自己是有問題及無用的看法所影響，期盼更多的長者也可以一同「茶看人生」。

參考資料：

周德慧 (2018)。《生命森林》敘事實踐。洪雪蓮、麥麗娥、周德慧、謝杰雄、陳建權、施少鳳、鍾威文、郭艷梅編著。《敘事實踐旅圖：當我們繪出敘事實踐之圖》。香港：博學出版社。

秦安琪 (2021)。原來有你一發掘似無還有。秦安琪、曹爽、梁瑞敬、黃綺薇、葛思恆 著。《重新詮釋人生風景：用敘事治療改寫命運，為生活找到解方》。

臺北市：張老師文化事業股份有限公司。

黃素菲 (2018)。人從來就不是問題，問題才是問題——敘事治療的七個假設。 <https://www.thenewslens.com/article/93882/fullpage>

麥麗娥 (2018)。《敘事實踐應用於長者婦女小組》。洪雪蓮、麥麗娥、周德慧、謝杰雄、陳建權、施少鳳、鍾威文、郭艷梅編著。《敘事實踐旅圖：當我們繪出敘事實踐之圖》。香港：博學出版社。

White, M. (2006). *Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A Narrative perspective*. In D. Denborough (Ed.), *Trauma: Narrative responses to traumatic experience*, (p25-85). Adelaide, SA: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. London: W.W. Norton & Company.

社群實踐應用於長者服務



6.2 細味茶·人生 Tea of Life 遇上子女移民的長者

陳情文 督導主任 悠逸軒

丘建峰 社會工作員 愛民長者鄰舍中心

引言

移民在香港從來也不是新鮮事，有些家庭因着種種不同原因，沒能攜同長者一同移民。留守香港的長者日常除了承受長期病患的困擾外，面對親人 / 照顧者離開自己的身邊，口裡或會說不掛念，心底裡還是百般不捨。長期不得相見，對已經年邁的長者而言，是有一種說不出的痛、說不出的無助孤獨感，就好比“苦茶”一樣，縱然是苦，也得接受。

中國茶對長者而言一定不會陌生，故以茶為主題，讓長者重敘和重活故事 (retelling and reliving of stories)，透過熟悉的茶味，品味不同人生階段的故事點滴，有苦、有甘、有醇。藉著敘事治療，回顧自己和子女的生命故事，尋回與親人維繫的熱度，發展不一樣的故事脈絡，並傳承自己獨特的茶味予下一代。

移民風潮

港經歷數次移民潮，由戰後初期逃避戰亂，大量難民從中國大陸逃來香港，之後 1962 年發生的「逃亡潮」；以至 80 年代，香港前途問題一起，香港出現港人湧出的情況¹；直至近年，香港政府統計處數據顯示，由 2019 年至 2021 港人淨移出人數持續高企，連續 3 年錄得淨移出逾 13 萬人（不計算單程証人士）²。雖然淨移出人士並不完全反映實際移民數據，但不同因素反映移民已影響社會。根據 2021 年 10 月中大香港亞太研究所民調顯示，約有 42% 的受訪

市民「有打算」移民或移居外地³，這股移民風潮看似仍在不斷蘊釀，也陸續產生留港長者面對未來日常生活照顧、情緒困擾的問題。



¹ 周永新 (2021), 港人兩次「移民潮」的比較, <https://news.mingpao.com/ins/文/article/20210730/s00022/1627567534288/> 港人兩次「移民潮」的比較 (文: 周永新)。香港: 明報網站。

² 香港政府統計處 (2021), https://www.censtatd.gov.hk/tc/page_1226.html, 統計數字

留港長者的情緒問題

中國傳統社會重視家庭倫理觀念，香港這一代長者大多勞碌大半生，只為供養子女，也有養兒防老的思想。子女儘管已成人，有了自己的家庭，離開了原本與父母居住的地方。作為父母的仍然會時刻記掛子女，期待每次與子女見面的機會。家庭是長者產生喜怒哀樂的地方，對長者來說是提供情感分享、經濟安全及讓長者得到保護⁴。子女長大，與家人接觸頻次漸減，長者仍然期待與子女保持一定的聯繫。在香港，很多長者縱然與子女分開居住，也經常住在同區，甚至同座大廈，互相靠近。子女離港之後，長者頓然失去依靠。縱然長者可以透過電子科技與子女繼續聯絡，取代親身的問候與照顧，唯長者仍需要時間來適應改變。

適應過程中，長者往往容易產生孤獨感。然而子女至親離別他方，縱然家中或許是兩老家庭，或有其他親友仍然在港，這些長者對於沒有子女在旁，產生的失落感覺不比獨居但有子女在港的長者低。

與此同時，長者與子女因為移民問題或會產生意見不合、爭拗，這樣更容易加促長者產生負面情緒或抑鬱。有長者因為要與家人在短促時間內送別，令長者更難適應；也有因為照顧問題，導致家庭成員之間產生爭執，長者難以應對，容易患上情緒病⁵。

介入：細味茶·人生

「茶」在中國人生活中是主要的飲品，也有著獨特的文化。以往品茶被視為是中國文人的一種高雅文化與藝術活動。在品茶的過程中，往往讓自己的心靈得以平靜、思考，品茶的同路人都能藉此放鬆心情，抒發己見。

時至今日，「飲茶」已經是日常中國人的生活習慣。中國茶對長者而言一定不會陌生，經常到酒樓「飲茶」、或是每天會在家中沖一壺茶，以茶代水。甚至有些長者會精心泡一泡功夫茶，細味茶道。基於不少長者均有喝茶的經驗，想是當中必存在著很多的回憶及故事，故以茶為主題，讓長者故事重敘和故事重活 (retelling and reliving of stories)，透過熟悉的茶味，尋回與親人維繫的熱度，發展不一樣的故事脈絡。

以茶的種類分享現況

中國茶文化博大精深，茶的種類可分為紅茶、綠茶、青茶、白茶、黃茶及黑茶。而茶的種類是根據出產季節、製茶形狀、製造程序、產地及栽培方法等各種方法分類，故不同種類的茶均有著其獨特的味道及特性。在開展小組之初，社工逐一介紹茶的種類，並提供不同茶種之實物，以多種感官讓組員選取其中一種茶來分享自己的近況。以茶為隱喻，利用茶的種類及特性，比喻現時的生活及心境狀況，引發組員訴說親人移居的心路歷程。

³ 中大香港亞太研究所 (2021)，中大香港亞太研究所民調 (2021 年 10 月)，香港中文大學

⁴ 彭懷真，彭駕駢 (2013)。老人心理學。台灣新北市，揚智文化事業股份有限公司

「你會選擇那一種茶葉來形容你現時的近況生活 / 感受？」

呈現熟悉的實物，讓組員易於產生感覺及聯想，有助組員開展故事，表達情感及展現現況。

以熟悉的茶豐富個人故事

茶的種類及特性雖多，但對長者而言，普洱、壽眉及鐵觀音才是他們熟悉的茶種及味道。故以組員喜歡且熟悉的茶，回顧與親人的生活片段，激活過去的經驗，尋回被遺忘的閃亮時刻 (sparkling moment)，以不一樣的角度看個人故事。

「你最喜歡喝哪種茶？」

「曾與誰人喝這種茶？」

「在哪裡喝這種茶？」

「有什麼深刻的片段？」

在過程當中，社會工會用五個 W (Who 誰人，Why 為何，When 何時，Where 哪裡，What 什麼) 及一個 H (How 怎樣) 的提問句，以回顧組員與親人深刻難忘的生活片段，並從中探索組員過去回應問題的智慧及技巧，呈現能力感。

以茶的氣味發掘重視的價值、信念與盼望

小組會以即席泡茶，並邀請組員品茶，藉茶的氣味 (五種感觀) 勾起與茶相關的生活經驗，並發掘組員重視的價值、信念與盼望。其中一節是讓組員品嚐玄米茶。當中玄米茶的香氣，讓她想起陪伴媳婦生產孫子後「坐月」的經過。憶述媳婦「坐月」時，她親自製造「炒米茶」，為媳婦調理身體。從中再發掘組員重視的價值，例如：子女的開心、自由及健康，是一直她們盼望的事情。有組員分享現時與子女的距離雖然遠了，但真情的說話卻說多了，這亦是父母的生活支撐，讓父母感到子女仍時刻陪伴著。



⁵ 頭條日報 (2021), <https://hd.stheadline.com/news/realtime/hk/2144673/> 即時 - 港聞 - 專題 - 留守長者 - 別至親 - 移民潮抑鬱籠罩港人

⁶ 李秀松 (1993)。The Journal of Popular Culture: Chinese Tea Culture. Vol. 27, Iss. 2, (Fall 1993), OH: Bowling Green. Page:75

小組程序 ▶

節數	主題	目標	內容	形式
1	互相認識	讓組員明白參與小組的目的及小組內容。	<ul style="list-style-type: none"> - 互相認識 - 共同訂立小組規則 - 透過分享發掘組員的共同點、產生共鳴 	<ul style="list-style-type: none"> - 介紹茶的由來及不同種類的茶 - 各組員選擇茶葉來形容現時自己的感受(包括面對子女移民的事件)
2	探索閃亮時刻	<ul style="list-style-type: none"> - 回顧與親人的生活片段，尋回被遺忘的閃亮時刻 (sparkling moment)，豐富個人故事 - 探索組員過去回應問題的智慧及技巧，呈現能力感 	<ul style="list-style-type: none"> - 重溫上節訂立的小組規則及小組目標 - 透過發掘長者喜愛的茶品，分享自身的人生 - 以沖泡茶的過程比喻踏入人生不同階段所經歷的變化，分享與遠親的美好時光。 	<ul style="list-style-type: none"> - 品嚐不同的茶品 - 沖泡茶品
3	應對新的事物	<ul style="list-style-type: none"> - 透過品味特別的茶品，在面對新階段時，可以選擇用什麼心態去應對 - 外化別離的憂傷 	<ul style="list-style-type: none"> - 品茗從未接觸的“特別茶”比喻與遠親的離別 - 先描述特別茶，再引申至“離別”的描述 - 如何形容這種感覺？令你有何體會？ - 邀請組員為這種“特別茶”命名 	特別的茶品，例如：石斛洛神花蘋果茶、蜂蜜檸檬蝶豆花茶
4	重寫生命故事	<ul style="list-style-type: none"> - 追塑人生經驗，使這段獨特故事豐厚起來，讓它成為個人身份的素材(獨特的茶品) 	<ul style="list-style-type: none"> - 以食材比喻不同的人物給予自己生活上不同的影響 - 邀請組員發掘當中的甜蜜時光，尋找自己喜愛的甘甜味道 	提供不同的食材(如：菊花、龍眼乾……)以供加入自己喜愛的茶品之中
5	「慶祝會」	個人身份詮釋、確立	<ul style="list-style-type: none"> - 制作自己獨特的茶品，即場沖泡予其他組員 - 為自己的茶品命名，互相欣賞 	制作茶品，互相分享

實踐後心得

以茶代言

長者在參加小組時需要一些介入的方法以引發分享促進溝通，「茶」在小組過程中擔當重要角色。發掘長者的生命故事是敘事治療的主要手法，要讓長者暢所欲言，「茶」可以讓長者引發思考，互相品茗好茶，正如上文提到品茶正是一場社交活動，在輕鬆的氛圍下，有助抒發情感。

與此同時，社工讓組員選取自己喜愛的茶種，並提問她們選擇的原因，從而探索組員的故事。其中一位組員 C (78 歲)，兒子已移居內地多年。她選擇了白茶，也特別喜愛壽眉，喜歡「涼涼地」的味道。然而後來再詢問之下，其實她本身沒有特別偏好的茶品，只是她的先夫鍾愛飲壽眉。社工逐好奇地了解，發現她本身對先夫的感情深厚，她愛護家庭的心，也反映她對兒子離港的不捨。

品茶讓組員們都能透過“茶”這個媒介發掘更多豐厚和富予意義的另類故事，也使社工以敘事治療的方式引發提問，豐富其生命故事。

尋找多元身份和具意義的故事

分享故事是敘事治療的主要部分，社工透過組員的主流敘事，探索背景故事 (Back-story)、替代故事，從故事建構中尋找有意義的生活和生命故事⁷。人們在說他們的故事時，會注入他們生活中的某些部分和有意義深遠的行動 (George S. Howard, 1989)。子女移民固然是組員的主要敘述故事，社工就故事之中發掘及豐厚支線故事，以了解和明白組員生命中的各個故事，包括過去、現在與未來。

小組過程中，組員分享各自的生活經歷，社工從中發掘他們一些被遺忘了的經歷、故事，找出一些閃亮時刻 (sparkling moments)。另一組員 P (86 歲)，女兒於 97 年移居外國，直至 21 年 7 月兒子及孫兒也移民英國，子女至親離開身邊，故開始進行小組時，帶著悲傷的心情來分享子女相繼離港，獨自在家中陪感孤獨，對未來也很擔心自己將來的照顧安排。然而在分享的過程之中，社工與她一同發掘她年輕時很照顧家中兄弟姊妹，一直感情融洽，是家庭中的「大家姐」角色。這正是她的獨特之處，提到這部分的經歷她倍感自豪。在組員給予回饋的時候，組員們均特別留意她有着支撐家庭、維繫家庭的領導能力。她期望自己「做番自己，自己決定事情」，她亦表示希望自己可以做得令自己快樂，做個「開心果」，也希望像以前一樣為兄弟姊妹、為別人帶來歡樂。

⁷ Howard, G. (1989). A tale of two stories: Excursions into a narrative approach to psychology. Notre Dame, IN: Academic Publications. P.168.

懷特 (Michael White) 指出敘事治療假設人們在其一生中積累了個人內在資源的關鍵要素，包括知識、信仰、價值觀、希望、愛、能力和承諾⁸。社工在小組過程中間接將這些訊息，透過組員訴說的故事，令組員自己再次呈現其個人的特質和在地知識與技巧。

自己就是解決問題的專家

人不是問題，問題才是問題 (Michael White, 2007)。長者帶著問題而來，將「人」與「問題」分開是敘事治療小組的目的。子女與長者分隔異地，相思相念，往往是一種解不開的難題。以心理治療的角度，會試圖以正向心理學或行為治療等去矯正行為、想法；或以尋解導向治療 (Solution-focused Therapy)，聚焦於解決方法 (De Shazer, 1988)⁹。而敘事治療的目的在於社工不是「專家」，而是共同探討和創造，最終使當事人成為自己的主導者 / 專家。

每位組員訴說故事，特別是遇到負面困難和挑戰的情況，社工並沒有提供解決方案，而是「提問」。例如長者 (當事人) 在子女移民後，沒法紓解心裡滿肚的鬱結，社工此時就作提問：「以往面對鬱悶的情況，你會如何呢？有甚麼經歷可以分享？」社工可以很直接地提供不同答案，但由當事人講出自己的智慧再與其他組員的心得討論和交流，得出更具無限可能與豐富的經驗。

見證者的作用

敘事治療小組中見證者 (Witness) 在組員之間建立緊密的關係，在相近的背景之下發揮關係認同 (Relation identity) 的作用。縱然長者的子女離開香港的時間或家庭狀況不一，但有著共同的背景，在分享經驗故事的時候，特別容易引起共鳴。在組員分享自身經歷之時，其他組員都帶著興趣與尊重一同耐心傾聽，一同反思並作出回應。

一位組員 W (74 歲)，兒子於 20 年 11 月移民離港，當她提到在機場送別的一刻，立即觸動情緒，傷感與依依不捨的心情片刻表露無遺。其他組員 / 見證者無不身同感受，社工把握機會詢問其他組員 / 見證者：聽到組員 W 與子女別離的情境，你也有相似的情況嗎？接着之後其他組員 / 見證者都自然地互相安慰，令各組員也有着認同感和同理的感覺。

⁸ White, M. (2007). *Maps of narrative practice* (1st ed.). W.W. Norton & Co.

⁹ De Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. NY: Norton.

¹⁰ 黃素菲 (2019)。敘事治療的精神與實踐 (The Spirit and Practice of Narrative Therapy)。台北，心靈工坊。

適當運用見證者位置，建立一種緊密的團體關係，讓長者重伸敘述和重寫故事對話過程中發現自己的在地智慧和盼望，在分享過程中產生共鳴。正如中國社會重視長者與子女的家庭關係一樣，以往父母與子女互相支援；社工認為可將這種子女關係延伸成為團體的人際關係，讓長者非單一依賴家庭關係的模式，從中在小組中得到更多認同與互助支援（Mutual Support），得到共同集體情感上的支持。

總結

在華人社會，喝茶是普遍長者的習慣。運用敘事社群實踐，以茶為隱喻，讓長者在熟悉的物件下，易於理解及投入，使之能令長者的分享滔滔不絕，且具深度，值得再繼續運用於長者群體。同時易於產生共鳴及聯想，讓長者過去的生活經驗呈現眼前，從中發掘在地的智慧與技巧，呈現能力感，重新建構身份。

參考資料：

- 中大香港亞太研究所 (2021)。中大香港亞太研究所民調 (2021 年 10 月)，香港中文大學。
- 周永新 (2021)。港人兩次「移民潮」的比較，<https://news.mingpao.com/ins/文/article/20210730/s00022/1627567534288/> 港人兩次「移民潮」的比較（文：周永新）。香港：明報網站。
- 香港政府統計處 (2021)。 https://www.censtatd.gov.hk/tc/page_1226.html，統計數字。
- 黃素菲 (2019)。敘事治療的精神與實踐 (The Spirit and Practice of Narrative Therapy)。台北，心靈工坊。
- 彭懷真，彭駕駢 (2013)。老人心理學。台灣新北市，揚智文化事業股份有限公司。
- 頭條日報 (2021)，<https://hd.stheadline.com/news/realtime/hk/2144673/> 即時 - 港聞 - 專題 - 留守長者 - 別至親 - 移民潮抑鬱籠罩港人。2021/07/27
- De Shazer, S. (1988). Clues: Investigating solutions in brief therapy. NY: Norton.
- Lee Sau Chung 李秀松 (1993)。The Journal of Popular Culture: Chinese Tea Culture. Vol. 27, Iss. 2, (Fall 1993), OH: Bowling Green. Page:75
- Howard, G. (1989). A tale of two stories: Excursions into a narrative approach to psychology. Notre Dame, IN: Academic Publications. P.168.
- White, M. (2007). **Maps of narrative practice** (1st ed.). W.W. Norton & Co.

社群實踐應用於長者服務

6.3 人生渡輪之旅： 敘事實踐遇上患有認知障礙症 的長者

湯思敏 個案經理 彩虹綜合家居照顧服務
譚棋今 社會工作員 油旺綜合家居照顧服務

受認知障礙症影響的長者會慢慢失去基本的的能力，包括自理能力、記憶能力、思考能力和認知能力，這些失去往往令長者感到沮喪及沒有安全感，更因發現身邊的事物不受自己控制，而感到氣憤、無力、挫敗甚至出現羞恥感、自我形象低落等負面情緒和行為。(醫院管理局 2022)

敘事治療與懷緬治療的表面概念往往令人感到十分相似，當中的分別是甚麼呢？你是否

會好奇當中的分別？筆者體會兩者在實踐方面最主要的分別是「單一的真實記憶」和「多面向的真實故事」，懷緬治療是以舊物或舊事協助服務使用者重構真實的記憶 (Gibson, 1998)；敘事治療是可以容許多角度、多元的故事出現，社工不用糾正長者話語中的真實性，他們故事的內容不是重點，重要的是這些故事背後所呈現的人生價值，並維繫自我偏好身份 (Preferred Identity) 的生命意義。

以熟悉的素材建構安全的分享空間

文化塑造個人、家庭及社群的故事。通過將歷史與文化中的素材整合在生活中，人們演繹有意義的行動 (Bruner, 1990)，創造自己與彼此的故事。文化是不停建構和變化，社工遂以「船」作為隱喻主題，以往香港是近海，許多人成長的過程中曾接觸不同類型的船，大至郵輪，小至艇，不同的船隻承載不同的故事。

小組以患有認知障礙症的長者為對象，以「人生渡輪之旅」為題，運用敘事治療及社群實踐的概念讓長者細說搭船的經驗，分享與哪些人一起搭船，重現昔日的生命故事，尋找他們遺失的往事和發掘新意義。



小組推行簡介 ▶

節數 / 時間	每星期一節，共六節，每節 90 分鐘
對象	認知障礙症患者 (初期 / MCI)
人數	5 人
地點	一個讓人感到舒服的空間，切勿過於寬闊、嘈雜及開放。
小組導師	社工 兩位
小組形式	小組討論、相片、音樂、圖片分享、藝術創作。

每節主題 ▶

節數	主題
第一節	準備起行
第二節	開啟我的海上之旅
第三節	我的海上之旅
第四節	重要的船員
第五節	迎接海上挑戰
第六節	回程：旅程回顧

為患有認知障礙症的長者安排小組活動的注意事項

1. 小組前進行面談，社工了解小組對象背景。是次小組以分享為主，期望參與的組員有一定程度的表達能力及理解能力，同時亦能夠專注於小組內。
2. 社工在小組前清楚了解各組員的身體狀況，如：眼力或聽力障礙，以便於小組進行時作出適當的調節。
3. 每次小組前一天致電提醒組員或照顧者，增加組員對小組的印象，預備心情投入小組中。
4. 疫情時，各人戴著口罩開小組，對彼此的樣貌感到陌生，每次開小組時，社工必定預備名牌及互相介紹，並在投影幕上顯示各人的相片，加深組員的認識。
5. 為了增加環境提示，令組員能更集中及專注，社工會預備與小組主題相關的小道具，組員看到道具後，更能投入當中的分享，增加小組的凝聚力。
6. 社工預備不同大自然的圖卡、網上的懷舊圖片、音樂，喚醒組員昔日的回憶和感受，往後的章節會再加以介紹。

患有認知障礙症的長者參與敘事治療小組

敘事治療從一種截然不同的角度出發，以一種一起探索、重新尋覓的方式協助當事人重建身份。它主要的核心價值是透過當事人分享自己的生活經驗、能力和價值，為其生活和人生重塑新的意義。(丁蕙芳 2006)

如何展現不同的生命色彩

或許你會疑惑患有認知障礙症的長者，他們的認知、記憶和言語能力不是受損了嗎？他們真的能夠表達自己嗎？答案是肯定的，筆者認為只需要運用合適的工具，讓長者更容易表達便可以。小組內藉著藝術創作、懷舊音樂及圖像為溝通的媒介，幫助組員表達內心的思緒。以上的方法頗能夠提高組員對自身的覺察，幫助表達自己的想法、感受和情緒。再者，給予圖片供他們選擇，提升掌控力，有助組員把自己希望表達的想法、體會連結在日常生活當中。

運用圖片及圖像啟動對話

小組應用了「紅花卡3」作為介入媒介，「紅花卡3」是一套共有126張大自然與野生動物影像的萬用卡，組員可以選取他們喜好的

色彩、圖案和動物代表「最近」或「過去」想起的事件。

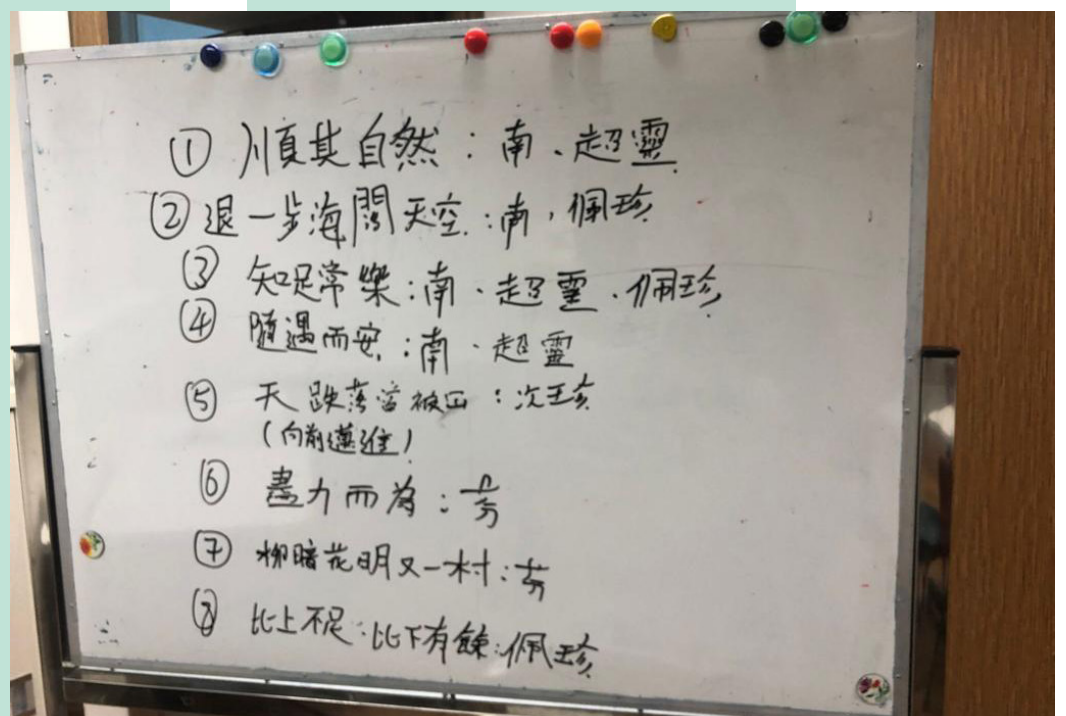
社工的提問：

1. 請你選擇一張卡代表你現在患有認知障礙症而令你想起的事件/心情。
2. 你為什麼會選擇這件事件與大家分享？
3. 大家有相同的經歷/心情嗎？

由於組員患有認知障礙症，透過「圖卡」更容易引起話題。邀請組員挑選1-2張屬於這個事件或經驗的圖像，讓故事可以有更多畫面與情感。透過紅花卡作為破冰遊戲能夠讓組員更容易分享自己的想法及心情。另外，讓組員揀選紅花卡分享「現在」和「過去」的故事，聆聽組員初步的故事，了解他們面對的「缺失」故事。縱然使用紅花卡會加速小組的進程，但組員容易將情感投射於圖卡中，過程中或會產生各種的感受與情緒，社工宜多加留意。

藝術創作的應用

社工在第二節小組開始時，問及組員以往的人生經歷、生活體驗時，組員們很快便回答：「沒有」。社工為了打開與組員溝通的話題，引起他們的注意，社工為組員預備了不同形態的模擬渡輪或郵輪。組員可自由選擇自己喜愛的船隻形狀，並且填上顏色。完成後，將他們各人的相片，貼上船隻身上，喻意大家乘風啟航，開啟昔日乘渡輪或郵輪的旅程。每節小組時，社工會放置各人的船隻於枱上，增加組員投入每節小組的分享。



音樂歌詞的應用

小組第五節小組主題為「迎接海上挑戰」，尋找組員生活中曾遇見的「風浪」故事，讓組員們描述「故事」再次演繹這個經驗，發掘他們更多的感受和看法。由於組員難以突然想起昔日的往事，所以社工選擇播放《鐵塔凌雲 - 許冠傑》引入本節小組主題，透過音樂的旋律和歌詞帶動小組氣氛，讓組員回想 70-90 年代面對的挑戰和經歷。

播放歌曲期間，社工詢問組員：大家上一次聽此歌曲是甚麼時候？當時與現時聽的感覺有甚麼分別？有組員表達聽完這音樂後感到觸動，並主動分享當年一些經歷及生活中的堅持。有組員想及童年時的缺失和委屈，出現悲傷的情緒，其他組員受到觸動及主動給予安慰，認同他為家庭的付出和努力，更請社工播放歌曲《明天會更好》鼓勵大家，更分享自己擁有「永不放棄」的信念。組員雖然基於認知的限制只能以片言隻語表達，但組員們仍是可擔任聽眾的角色作生命的迴響，組員們互相建構和支持，從中豐厚自己的經歷。

另外，於分享過程中，組員均認同婚後有一種責任感，並且需要為家庭付出努力，有別以往年青的自由自在。播放歌曲《有誰共鳴》，肯定組員以往對於家庭的付出，雖然他人未必理解，希望借歌抒情營造共同集體盼望。

社工亦會於分享環節之間播放純音樂，有助營造一個放鬆的氣氛讓組員平靜心情，回味經歷。

重組會員對話 (Re-remembering Conversation) 的應用

當事人不但回憶起重要人物跟他們曾經出現過的交往和對話，更會發現他們共同珍惜珍貴的價值和理想。當事人可猜想如果重要人物知道他們正在對抗的問題，當事人會得到什麼的鼓勵和支持，而當事人又會告訴重要人物他有哪些點子正在對抗問題的攻擊。當事人或許不能夠與逝去的重要人物見面，但大家共同擁有的會員身份卻不受時空的阻隔和限制，把他們緊緊聯繫在一起，由過去到現在，也走到當事人的未來 (White, 1997)

以下是小組內有關重組會員對話的片段，了解到組員 C 生命裡兩個重要人物對他個人的深遠影響和回憶的意義。

組員 C：昔日與太太一起參加郵輪的日子非常難忘，每次上船後亦不想落船。以往我只是顧著工作，所有娛樂活動全部由太太安排。太太埋怨我眼中只有工作，沒有時間陪伴家庭。如今太太離世後，已沒有人陪伴我去郵輪了。

社工：在太太眼中，你是一個怎樣的丈夫？

組員 C：平日我的性格較內儉，在家中較少出聲。

社工：在太太眼中，她會如何形容你的性格？最欣賞哪方面的你？

組員 C：她喜歡我的性格，在她眼中，我是好好先生，無咩脾氣，亦“好顧家”，出糧的錢比晒太太處理。我亦很少與太太吵架，每次吵架也會遷就太太。

社工： 在你的子女眼中，又會如何描述你這個父親？

組員 C： 我估……他們都覺得我是一位好爸爸，對家庭盡責任；我兒子性格與我相近。

社工： 你這個“對家庭盡責任”的性格或價值觀，如何影響你的兒子及女兒？

組員 C： 我從媳婦口中得知，兒子的性格與我一樣，性格非常“淋善”，願意照顧家庭，對家庭有承擔。

社工： 從太太及兒子身上，看到你非常重視家庭。

組員 C： 除了兒子外，女兒也非常孝順，現時亦是她貼心的照顧我，如同太太對我的照顧一樣。我相信女兒亦有繼承太太的性格。

社工： 看來這一個是生命傳承的力量，太太雖然離開了你，但太太對你的照顧交由女兒接棒。而你重視家庭，對家庭付出的精神亦傳承了給兒子。

從以上這段對話，聆聽組員 C 對太太的思念，透過重組會員對話，重新聯系和連結組員 C 與太太、女兒及兒子的關係。對話過程讓組員 C 重新發現自己顧家，關顧子女的信念及價值觀，將自己生命的特質傳承下一代，故事的發展令我們看到組員 C 新的可能性故事，不只是局限對太太的思念，更加肯定他為家庭付出的身份。對他來說，心底裡重新發現及肯定自己在家庭上的付出。

迴響的應用

長者談及自己的人生故事時，當中滿載他們的喜怒哀樂。曾有一位組員 L 分享過往的辛酸及捱窮的經歷，她回憶起童年時的缺失和委屈，出現悲傷的情緒，這些經歷及負面的情緒影響至今。在小組裡，其他組員給予空間抒發情緒。當情緒紓發後，社工向組員 L 了解狀況，她表示從未與他人分享過這些經歷。社工邀請其他組員作出迴響。社工向其他組員作出迴響邀請的提問：

- 1) 聽完這個故事？故事裡有什麼地方感動 / 觸動了你？
- 2) 組員 L 在你們心目中，讓你們想起她是一個怎樣的形象，她當時是怎樣生活？
- 3) 那些故事，與你自身的生活或人生經歷有哪方面的相近呢？
- 4) 從組員 L 身上，你得到了什麼的啟發或是有新的領會及感受？

雖然並不是每位組員也有回應以上的提問，唯組員 D 回應時表示感到組員 L 的性格「堅強」及「抵得諗」，組員 D 頗認同組員 L 的性格特質，更表示自己昔日也有為家庭付出，這份價值是值得肯定的。為了促進每位組員作出迴響，社工預備了不同款色的圖咭讓組員選擇，即使組員未能夠以說話作出迴響，亦可以圖咭代替和表達他們心目中的想法。

圖咭帶動了組員分享的動力，於是每位組員亦紛紛表達，當時香港的環境辛苦，大家都在經歷「捱世界」的情況。經過各組員的回應，組員 L 表達她的經歷被其他組員明白、理解和接納，她的經歷引起其他組員的共鳴，埋藏多年的心事彷彿在那一刻“鬆”了，這就是敘述故事和集體實踐的意義和可能性。

治療檔案 (Therapeutic Document) 的應用——願望瓶

治療檔案創作之目的是讓當事人有機會了解到自己是個人故事的專家，再次呈現建構故事所帶來的意義。早期治療檔案種類極多 (White & Epston, 1990) 例如預測

信 (6 個月為限，預測當時人的未來)、特殊場合的信 (如預備在喪禮讀出的信) 和證書等。本小組治療檔案是以願望瓶形式呈現，以配合郵輪的主題。

願望瓶的對話：

社工： 看到自己的人生旅程，大家有什麼體會？

組員 E： 經歷了很多風風雨雨，雖然現在不能夠行動太耐，又經常唔記得事件，但幸好沒有大問題。

組員 C： 現在子女已長大，不用我照顧，返日間中心“過日晨”好過係屋企。

組員 L： 雖然自己年紀大無什麼用，但自己也養大了兩個子女。希望之後繼續行得走得，唔會“拖累人”。

社工： 邀請大家回想小組中，你曾提及自己有的信念及做人原則送給自己，縱然未來再遇見問題及困境，都希望依靠這個信念支持自己。(社工把之前組員的分享重點貼出，以供選擇)

組員 A： “天跌落嚟當被𠵼”。

組員 C： “柳暗花明又一村”。

組員 L： “我諗唔到，唔知選咩好”

社工： 大家不如一齊想想，大家聽了組員 L 故事，有什麼句子反映她的智慧。

組員 C： “比上不足，比下有餘”！你已經好好，唔好成日睇唔起自己。

組員 L： 啊哥 (組員 C)，你又講得好合心水。

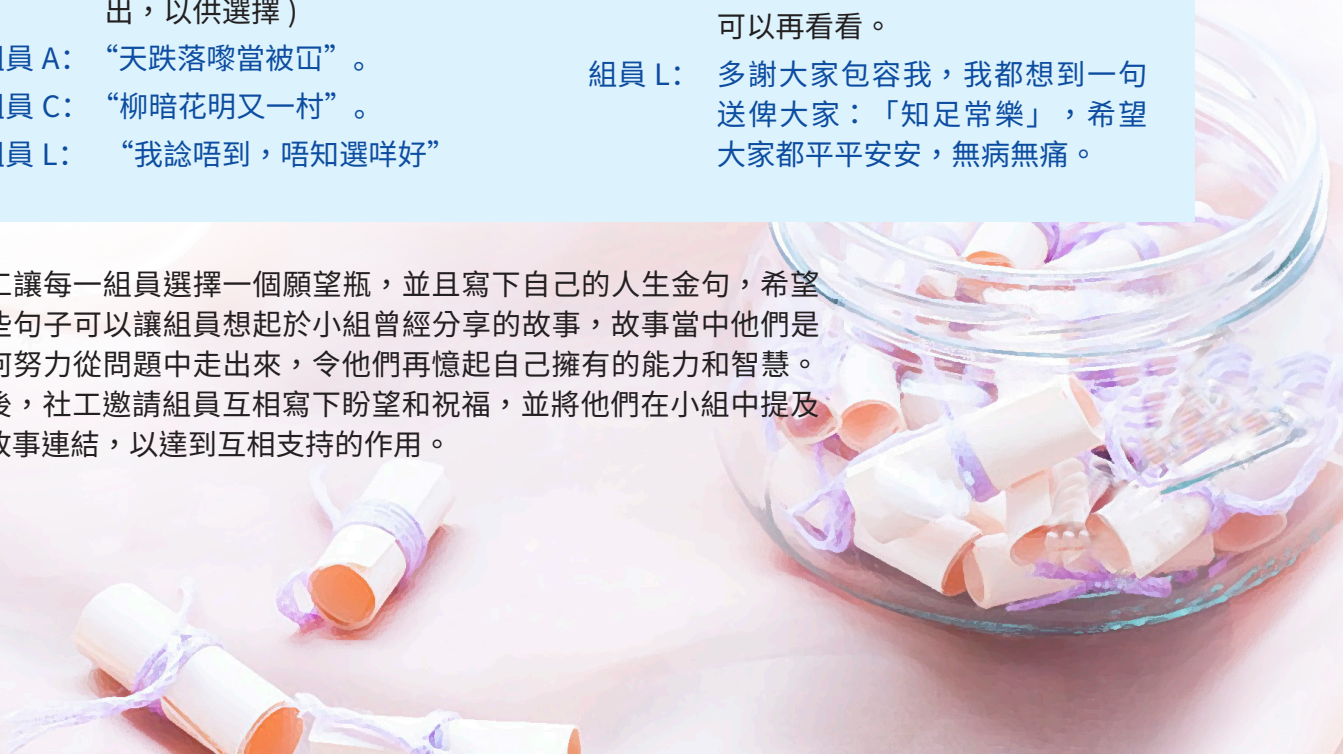
社工： 大家選擇的句子有什麼含義，不如大家互相分享吓！

組員 A： 因為辛苦的事已經捱過，現在回望其實沒有什麼事情是“過唔到”。

社工： 大家由以往至現在都遇見不同的問題，有甜酸苦辣，憑着大家的技巧和智慧均一一解決了。鼓勵大家把這個句子寫下並放入願望瓶，之後大家如果遇見問題時也可以再看看。

組員 L： 多謝大家包容我，我都想到一句送俾大家：「知足常樂」，希望大家都平平安安，無病無痛。

社工讓每一組員選擇一個願望瓶，並且寫下自己的人生金句，希望這些句子可以讓組員想起於小組曾經分享的故事，故事當中他們是如何努力從問題中走出來，令他們再憶起自己擁有的能力和智慧。最後，社工邀請組員互相寫下盼望和祝福，並將他們在小組中提及的故事連結，以達到互相支持的作用。



遠離充斥著問題的生命故事

社工猶記得第一節小組裡，當與各組員了解現時的生活時，他們均被社會建構下充斥著問題的生命故事所影響，他們以「屈服」、「身體走下坡」、「無記性」、「需要依靠家人照顧」來形容自己現時的狀況，對於未來晚年的狀況，他們各人均表示患上認知障礙症後，大大削弱了他們照顧自己的能力，所以均不會再為自己進行任何計劃，亦不敢有任何期待。

重寫故事對話 (Re-authoring Conversation) 是敘事治療其中一個常被應用的技巧，透過談話的形式，將被忽略的生活經歷重新發掘，為充滿問題的主流故事加入另類支線的故事。好讓長者對生活經歷賦予一個全新的意義，這樣當事人就不會再被「充滿問題的故事」(problem saturated) 持續地困擾。(丁惠芳 2006)。

經過六節小組後，組員開始體會到，他們的人生還有很多重要和有價值的東西，他們的經歷、價值觀、樂觀的性格、親人之間的關愛，是永遠不會被認知障礙症帶走的，這些有意義的故事，只是被歲月隱藏了，沒有被發掘出來。組員在最後一節小組內的分享，反映他們仍然相信未來的生活及生命是充滿意義，他們樂於計劃往後的生活目標，他們不再受認知障礙症的病患所影響而卻步，他們對自身的能力感再沒有想像般的差。社工在當中看到敘事治療帶給小組的改變及力量。

分享當下

社工相信與患有認知障礙症的長者進行小組，不需要介意他們分享的故事是否真實，或是發生故事時間的真實性。社工重視他們此時此刻當下的分享及回應。社工原本計劃在每節開始回顧上一節的內容，期望能夠接續組員的分享，但社工發現組員較難回憶上一節的內容，令組員頗感挑戰。因此社工直接利用不同的媒介，引發組員一同就當下的主題作分享。此刻社工需要有較高的敏感度及好奇，在態度誠懇及尊重的情況下，留心聆聽每個故事，協助組員建構新意義、新的故事、新的情感記憶。

建立了社交網絡

患有認知障礙症的長者因受病症影響言語表現和理解能力，平日較少機會與他人交流。在小組內，組員建立了信任的關係，他們共同分享昔日生活點滴，組員聆聽各人的故事，從香港環境上的改變，以至個人的旅行經歷、家人關係、回味昔日生活的甜酸苦辣，一起共同建構他們專屬的時光。談及各人辛酸的日子，組員間互相鼓勵，以說話、音樂、文字鼓勵對方，慢慢建立了深厚的友誼，加深了彼此的認識。在互動過程中，強化自我形象，讓組員更燃起對生活的盼望。在小組的最後一節裡，組員更拼棄了限制，共同商討將來的旅行活動，即使不能外出遠行，亦會考慮本地遊。可見新的身份為組員注入動力、動機，不再被“認知障礙症”所控制。

參加者與照顧者的 體會

參加者：好醜怪，諗翻起以前啲嘢，會有唔開心，小組喊好似怪人，但好彩大家無話我，仲識到一班好朋友。

照顧者：自從哥哥移民，加上媽媽患有認知障礙症後，她長期屈屈不歡，成日好唔開心，唔出聲，但參加小組之後講多咗嘢，仲識到新朋友。

參加者：下次一齊計劃旅行的地方，由中心帶領。

參考書目：

- 丁惠芳 (2006) 敘事 . 治療 . 外展 . 青年工作 . 香港 : 基督教香港信義會社會服務部 , 香港理工大學應用社會科學系。
- 尤卓慧、岑秀成、夏民光、秦安琪、葉劍青、黎玉蓮 (2005) 探索敘事治療實踐 . 台北 : 心理出版社股份有限公司。
- 醫院管理局 . (2022, May 4). 認知障礙症 - 照顧者篇 . Retrieved May 13, 2022, from [https://www21.ha.org.hk/smartpatient/Dementia/zh-HK/CaringTips/ForCarer/Bruner, J. \(1990\). Acts of Meaning. USA: Harvard University Press.](https://www21.ha.org.hk/smartpatient/Dementia/zh-HK/CaringTips/ForCarer/Bruner, J. (1990). Acts of Meaning. USA: Harvard University Press.)
- Gibson, F. (1998). Reminiscence and Recall: A Guide to Good Practice (2nd Ed.). England: Age Concern
- White, M (1997). Narratives of therapists' lives. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. & Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. New York, NY: W.W. Norton.

長者服務部各單位

<p>愛民長者鄰舍中心 地址：九龍愛民邨嘉民樓 401-404 室 電話：2715 8677 電郵：omnec@yang.org.hk</p>	<p>彩虹長者綜合服務中心 地址：九龍彩虹邨金漢樓 106-115 室地下 電話：2329 6366 電郵：chcc@yang.org.hk</p>
<p>匯智自學天地 地址：九龍愛民邨嘉民樓 509-511 室 電話：3499 1262 電郵：omnec@yang.org.hk</p>	<p>彩虹綜合家居照顧服務 地址：九龍彩虹邨金漢樓 106-115 室地下 電話：2326 1331 電郵：chihcs@yang.org.hk</p>
<p>悠逸軒 地址：九龍柯士甸道西 1 號 103 室 電話：3149 4123 電郵：yt nec@yang.org.hk</p>	<p>彩虹長者日間護理服務 地址：九龍彩虹邨金漢樓 172-178 室地下 電話：2329 9232 電郵：chdsc@yang.org.hk</p>
<p>健憶長者認知訓練中心 地址：九龍窩打老道 54 號 1 樓 電話：2251 0890 電郵：emsc@yang.org.hk</p>	<p>彩虹長者綜合服務 嘉峰臺中心 地址：九龍牛池灣瓊東街 8 號嘉峰臺地下 電話：2711 0333 電郵：chcc@yang.org.hk</p>
<p>油旺綜合家居照顧服務 地址：九龍窩打老道 54 號 1 樓 電話：2251 0818 電郵：ymihcs@yang.org.hk</p>	<p>彩雲長者社區照顧服務 地址：九龍黃大仙牛池灣清水灣道 45 號 彩雲商場 4 樓 A409-A409A 室 電話：2323 7065 電郵：cwccs@yang.org.hk</p>
<p>香港基督教循道衛理聯合教會 循道衛理楊震社會服務處 深水埗護養院暨日間護理服務 地址：九龍深水埗窩仔街 100 號石硤尾 邨第二期服務設施大樓 2 樓及 3 樓 電話：2342 3220 電郵：nhssp@yang.org.hk</p>	

鳴謝

秦安琪

周愛華

鍾威文

王巧玉

彭寶英

周串英

官銀珍

謝盛林

何少芬

督印人

林俊明

編輯小組

麥麗娥 林清滢 湯思敏 譚棋今 廖淑娟 程俏雯
陳情文 周佩怡 盧賀球 陳馥婉 鄭偉安 丘建峰

出版

循道衛理楊震社會服務處 長者服務部

地址：九龍彩虹邨金漢樓地下 106 至 115 室

電話：2329-6366

傳真：2329-6758

電郵：chcc@yang.org.hk

印刷數量

1000 本

版權所有 © 2022 循道衛理楊震社會服務處

