

# 生命故事對高齡者意義：以高齡生命故事課程為例

胡小玫<sup>1</sup>

## 摘要

本研究旨在探究編撰生命故事對高齡者是否具正向意義。透過高齡生命故事課程，由大學生以敘事為軸，對 22 位高齡者進行深度訪談，編撰高齡者生命故事，了解高齡者對撰寫生命故事的看法與態度。結果發現，生命故事能協助高齡者重新詮釋生命經歷、療癒傷痛與重溫喜樂、肯定存在意義及正向看待一生，並能透過訪談過程與青年世代互動，增進代間理解、認同及代間智慧傳承。

**關鍵詞：**高齡者、生命故事、高齡生命故事

---

<sup>1</sup> 南臺科技大學高齡福祉服務系副教授  
通訊作者：胡小玫，E-mail: hsiaomei@stust.edu.tw  
收稿日期：2020/12/03；接受刊登日期：2021/02/24  
DOI:10.6284/NPUSTHSSR.202203\_16(1).1

## 壹、前言

人生是本豐厚的書，沒有一個人故事完全相同，亦無一定模式可供依循，因此，撰寫生命故事本身即非於尋找或建立通則。對個體而言，撰寫的歷程及成果，可能是意義探尋、悲傷抒發、關係修復或價值肯定，抑或更多心或靈的感悟。然生命故事有極大的個體差異，無法事先預測成果，因每個人生命經歷不盡然是正向、負向，問題、傷痛、悔恨與快樂、成就、享受等交織成個體一生，而此將在生命晚期時成為個體頻頻回味的時光及一生的評價，並影響著終極生命的圓滿，E. Erikson 認為個體在晚年的發展任務即為統整人生，避免陷入悲觀絕望，而 A. Adler 派學者亦釋個體可透過回憶成長歷程，解構當年情境，而有重新詮釋或深入意義探尋之可能（曾瑞真、陳為學，2015）。高齡者距離死亡近，對其而言，生命是否具有意義，是認同的延續、存在價值的自我評斷，尤於現代高齡化帶來新興社會議題，多數人視為問題，如對青壯年者身心及財務、賦稅負擔、福利及醫藥支出、貧困、獨居、依賴等，妖魔化高齡者而淡化其人生貢獻（Leeson, 2019），復高齡者面對發展任務與社會歧見等挑戰，可能產生自驗預言的現象。因此，本研究透過課程，以敘事為方法，由大學生訪談高齡者，撰寫高齡者生命故事，試以在高齡者訴說與大學生重構其生命故事中，探究生命故事是否助益高齡者和諧人生，避免悲觀而肯定自我存在意義，順利老化。

## 貳、文獻探討

要斷然兩分生命故事（life story）與生命史（life history）之意涵實有困難，兩詞之義亦有重疊，故於實務常交相互用。然生命史較生命故事更強調社會文化的織絡，認為個體生命經歷深嵌於社會文化中，應於社會脈絡之中詮釋個體一生，它可以是涵括生命所有或某階段，但常是較生命故事更長期、細節且使用嚴謹方法的生命歷程研究（王麗雲，2000；黃月純，2001；莊雅慧、林清壽，2017；熊同鑫，2001；顧瑜君，2002）。但此非指生命故事欠缺實證支持，而是兩者著重處差異，生命故事更著重訴者主觀敘述與感受。在本研究中，以訴者取代受訪者、撰者取代研究者之詞，乃在強調生命故事中豐厚情感流淌，它較生命史更活生生、深進於訴者心靈的質性探究，正因如此，生命故事異於其他研究處乃在它

之於訴者的意義與觸動，故雖生命故事研究推論及代表性常受質疑，但仍深具其價值。

Atkinson (1998) 認為生命故事為個體選擇性訴說其記得及想讓他人了解的生命經歷，常透過他人訪談引導而成，Ojermark (2007) 亦持此見，指生命故事常是訴者與撰者互動成果，是一生總和或部分，當個體向他人訴說生命故事時，原應包含一生經歷的生活長度，但或其只願意提及某時期的某面向。而 McAdams (2001, 2006, 2008) 則認為生命故事不僅為個體過去的回憶、現在的感受，亦包含對未來之預期，是個體整合自我認同、重構存在意義的生命敘說過程；鄭劍虹、何承林 (2015) 亦認為生命故事是個體內在及演變的自我敘說，貫連個體過去、現在及未來人生；Thomsen 等人 (2017) 深入詮釋 McAdams 之義，認為生命故事代表個體為一在時間洪流中從其所認知的開始，到預期的結束，包括從出生到死亡，持續存在的實體；Leonard 等人 (2017) 與 Strong 等人 (2018) 的研究指出生命故事可促進個體產生意義感，讓個體了解自己是誰，也告訴自己及他人我是誰，有利他人提供心理支持與協助；Jalan 等人 (2014) 亦認為故事協助個體產生生命意義感，且當其向撰者分享正向快樂時刻時，亦同時療傷痛苦經歷。綜上研究可知，生命故事乃涵括個體一生，它可以是經歷或尚未經歷的，較生命史而言更具彈性與想像，透過個體選擇或傾盤的訴說及訪者引導而成，它所能回饋的情感將是更為深層的，對個體別具意義。

若以哲學觀點來看，E. Fromm 曾道「人唯有深究於存在意義及自我價值之探尋，才不會覺得自己無異於一粒塵土」(Fromm, 1991)，這對個體生命晚期回顧人生、尋求統整而避免絕望顯得格外重要。Adler 人本學派認為人生即故事，透過早年回憶解構人生，洞悉生命脈絡，有利進行自我對話，進而變化思慮，重新詮釋人生故事；而以 G. H. Mead 之符號互動觀點，人不僅能與社會、他人互動，更能與自己互動，若把自己作為客體鳥瞰自我生命故事，將較能以自我、家庭、群體、社會文化等完整視角重新詮釋自我生命經歷，賦予新義（曾瑞真、陳為學，2015）；李文玫 (2015: 33) 亦認為生命故事乃立基於個體生命鑲嵌於歷史文化脈絡中，透過故事敘說，個體得以重新看待自我與建構生命意義。

McAdams (2001) 及 McAdams 及 Guo (2014) 則提出認同的生命故事模式 (Life story model of identity)，認為透過發展自我敘事，可促進認同與內在建構，使個體接受、擁抱過去與現在的經歷與人生，並對未來有所期待，此與社會心理學家 Erikson 所言老年期時個體若能統整一生，可順利克服發展危機，圓滿自我之目標相同。另外，社會情緒選擇理論認為高齡者較其他年齡階段擁有豐富人生

經驗及方法來因應生活種種挑戰，他們因認知生命時間有限，而更傾向追求正向感受，將現在的幸福最大化，以避免陷入情緒挫折當中（胡小玫，2017；Schaie and Willis, 2013；Mehlsen et al., 2009）。R. Butler 則指出生命故事帶領高齡者行生命回顧，他認為生命回顧是一個正常而必要的過程，可促使高齡者理性審視生命經歷及探究存在意義，它不僅僅是成長的過程，促進高齡者心理健康及開展生產潛力，亦為高齡者寶貴經驗、智慧豐碩之證（林儷蓉，2015；胡美蓉，2010），在莊雅慧、林清壽（2017）研究高齡者生命圖像中即發現生命回顧對於高齡者有自我創造與療癒之功效。

綜上所述，生命故事的編織對高齡者而言，除提供其理智審視、重構人生經歷與統整一生之途徑，從而獲得傷痛釋懷及療癒、降低悲觀絕望、肯定生存意義及提升幸福感等益處，亦能刺激生命動能、積極生活，進而開發潛能、貢獻社會。本研究認為生命故事不應只是一生經歷的紀錄、美編，而是期能為個體的一種希望與力量，誠如鍾耀林（2015）所言，故事蘊含的龐大力量，不僅是一生豐厚經歷，更是因為我們如何去講述自我故事：「我是怎樣的一個人，怎樣的生活，這是一個怎樣的人生。」

## 參、研究方法與設計

撰寫個體生命故事，不是憑空想像、杜撰而來，而需透過個體口說或文字敘述自我生活經歷、經驗、評價、期許等相關之人、事、物，因此經常使用敘事方法來架構生命故事及整析零散生命片段。在本研究中，說故事者稱為「訴者」，而不稱為受訪者，意乃強調受訪者陳述、傾訴中的情感流淌；而訪談者，亦為記錄及寫作故事者，稱為「撰者」，在於主張訪談者不僅只為陳述，更融入想像力與深度思考，將經歷賦予意義、運用想像將生活片段或關鍵事件連結，進而繪製未來美好，以達到撫慰或幸福的生命故事乃是本研究主要達成目的，此非是杜撰虛假，而是依據真實架構完整故事，如 C. T. P. Diamond 所言，真實乃由內在語言及想像而構成，敘事讓我們接近真實。本研究透過敘事，在訴者「說」與撰者「重說」生命故事間，試以激發高齡者生命能量及轉變的可能，肯定自我一生及存在意義，圓滿老化（阮凱利，2010），且高齡者生命故事乃建構於真實生命經驗的第一手訪談資料，因此研究文本具有一定效度。

本研究目的在於探究透過生命故事的撰寫是否具促使高齡者正向看待自我一生。為達此目的，本研究透過「高齡生命敘事智慧實錄」課程，讓撰者進入田野，即指由訴者選擇其感受舒服、無威脅處，讓撰者實地訪談以蒐集研究資料，如莊雅慧、林清壽（2017）指出：「透過故事，我們才有辦法找到人生意義，了解生命無常，而與人對談是取得這些資料的唯一途徑」。因此，本研究以 8 位男性，14 位女性，共 22 位高齡者為研究對象，由大三學生即撰者，進行非結構式深度訪談。本研究撰者屬人文社會領域系，在本課程進行前，已修習高齡相關基礎及研究法課程，對高齡者特性及研究進行方式與程序有一定了解，且為使生命故事具備一定效度，大學生 3 人至 4 人一組訪談高齡者，以避免個人偏頗視界或錯誤觀察、訪談內容誤解錯釋、提升思考高度及文筆內涵。不過，由於高齡者生命故事訪談之進行，非一次可竟，當下回憶與有限時間使高齡者無法盡述一生經歷，因此，撰者視蒐集資料之飽和度，進行三次以上的訪談。而因高齡者殊異性高，為使本研究順暢進行，在深度訪談前，對撰者進行老化知識及訪談技巧訓練：首先，透過課程傳授撰者高齡者身心需求及功能衰退知能以利其營造舒適訪談情境及相關物品準備，包括眼鏡、助聽器、營養水分補充、友善桌椅、合宜溫度及燈光等，使訴者在舒適無威脅的環境中身心放鬆侃侃而談；再者，使撰者具備專注、尊重聆聽、中立無偏見、不引導方向及現場觀察、資料收集等訪談技巧；最後，在生命故事訪談中，必須遵循相關倫理規範如受訪者可隨時中止、檢視閱讀訪談內容；訪談者宣讀包括如知情同意、隱私保密、影音圖文等權益保護及授權等同意文件，不得侵害與勉強，以及資料處理方式如任何種類文本均以代號及不出現足以辨識之肖像、資料使用後銷毀方式及期程等規範。

在每次訪談後，撰者依據訪談內容做成逐字稿，並結合現場文本，包含訪談情境、相關人物等訊息、訴者提供之文物、照片、札記等，進行分析與脈絡架構，包括繪製家系圖、建構人、事、物時空順序及影響力、意義分析，同時依據訴者所述時空背景進行文獻考核，以符合真實時間軸及為佐證，亦能提升本研究信度。其後，彙整數次訪談及相關文獻資料架構完整詳細的研究文本，並給予訴者閱讀指正，以使生命故事撰寫能儘可能接近訴者真實經驗與經歷詮釋，提高本研究效度。

本研究生命故事採敘事研究的文本閱讀、脈絡分析、重整與詮釋等步驟進行初步研究文本撰擬（Lieblich et al., 2008）。撰者以研究文本作為依據，思考訴者人生經歷及事件意義、重要性之不同後，選擇以人生階段、重要時期、關鍵事件

或訴者期待主題等作為故事呈現方式，寫作時以同理訴者角度，重複進行分析、詮釋、連結與構築後，完成高齡者生命故事。

然生命故事的撰寫，並非只帶入快樂經歷，更重要的是，如何將問題與傷痛成為有意義價值之絲線，織入生命故事網絡當中，讓人生起落成為繽紛故事的色彩。因此，本研究在進行前，除對撰者進行訪談訓練外，亦說明本課程以正向層面撰寫高齡者生命故事，透過正向故事的撰寫，舒緩傷痛，增加幸福感，即同 McAdams 對成人生命故事分析撰寫建議之「敘說的基調」。本研究依據研究目的，以積極情緒為主要情感基調，了解高齡者是否能在訴說與參與自我生命故事編撰中，了解、發現或肯定生命意義。McAdams 並提出生命故事應具連貫性、開放性、可信性、區分性、協調性、生成的整合等標準（邱天助，2007；馬一波、鐘華，2006；鄭劍虹、何承林，2015），鄭劍虹、何承林（2015）進以 McAdams 自我認同的角度出發，認為美好生命故事應具自我接納、自我連續性、自我意義、自我關係和諧等指標。在本研究生命故事的思考與編撰中，McAdams 及鄭劍虹、何承林的標準提供了撰者對生命故事編撰過程的省視與檢核思考，使撰者能更具邏輯、流暢地書寫令人情感悸動的生命故事。

研究者認為生命故事可引導高齡者陳述生命點滴，透過他人與自我的傾聽，以語言、非語言、文字或其他形式如影片、繪本等撰寫生命故事，協助高齡者肯定、接受或修復自我人生，提升個體自尊、自信及幸福感，誠如 Ruth 和 Kenyon（1996）、Kenyon 和 Randall（1997）與 B. Dreher 認為，訴者在口說自我時，同時也在傾聽、審視自我、重新處理生命衝突及再度詮釋生命，因為在這過程中有可能產生新的想法或重述，而尋回自我或增強發展之可能感受（Dreher, 2011）。Interior Health. (n.d.)就指出生命故事可協助我們發現高齡者喜好與需求、為其生命重要事物或成就慶賀、給予心理支持、舒適情緒、協助高齡者對自我過往有意義的對話、轉移對不幸事件的注意力、促進社會互動等。McAdams（2008）亦呼應生命故事協助個體整合生命片段，重建過去與想像未來，藉由敘說故事，我們從而了解或發現、再現自我，協助自我療癒（Lieblich et al., 2008；莊雅慧、林清壽，2017）。

高齡者生命故事完成後，撰者再度將生命故事予高齡者閱聽後進行深度訪談，以了解高齡者對生命故事之建議或感受等，並作成逐字稿加以詮釋分析，以為本研究目的達成與否之實證。不過，由於研究對象之身心靈及生命經歷之獨特性、或撰者因自身經歷所限未能完全理解及闡釋訴者深意及研究對象數量少而推論有限，成為本研究限制之所在。

## 肆、結論與分析

生命故事的良莠，就訴者而言較為主觀，此亦為質性研究特性，且本研究主要在於探究透過撰寫生命故事帶給高齡者此主體之正向感受，因此，不強調客體對於生命故事評準，但為追求撰寫品質及意義內涵，以客體生命故事之標準，如前文美好生命故事指標，予撰者書寫時方向及技巧參考。本研究在三次以上的訪談後初步完成生命故事，並以上述標準作架構、圖文等之檢視及修正，其後將生命故事完稿請高齡者閱讀後進行深度訪談，並整理、分析訪談資料，結果發現，透過生命故事的撰寫可促使高齡者正向看待生命經歷。茲整理本研究結論如下：

### 一、生命故事促使高齡者重新詮釋生命經歷，帶來心靈平靜

本研究發現，透過訪談過程，訴者在傾訴過程中重新回顧一生，可能由於年齡、經驗與智慧之增長，相同事件在不同時刻、環境下，產生與以往不同之詮釋，降低了情緒起伏，對現狀感到知足，B、D 老人均提及回憶過往，思慮已不同，而滿意現狀，如 D 老人即道：「跟你們聊天後慢慢回想到以前辛苦的日子，吃到這個歲數，再想想那個時候，也覺得沒有什麼了，畢竟生活還是要繼續過，人也要往前看，如果一直怨嘆東、怨嘆西，不就過得更辛苦」，亦或促發深層思考、改變觀感，L 老人就認為書寫其生命故事促發反思，形成新觀而重衡自我。

N 老人認為，在訪談回憶人生各階段得失中得以重新尋找生命平衡點；P 及 S 老人透過生命故事重新回想生命過程，對遺憾、心酸經歷賦予成長意義；O 老人正如前文 Ruth 等人所述，認為「透過與同學們分享自己的生命故事，反思自己的生命歷程……讓說故事的人和聽故事的人，都能夠思考自己生命的意義是什麼。反思我的生命歷程中雖然有缺陷，但在繪本呈現是正向的，我也會把那些不好的過程忘掉」。

高齡者豐富的生命經驗使得他們在面對問題時有較多的思考資源與應用途徑，復其較其他年齡者更近死亡，生命有限觀點或許使得高齡者放下或不願在時陷負面情緒，傾向降低負向感受，提升幸福感（胡小玫，2017；Schaie and Willis, 2013；Mehlsen et al., 2009），而生命故事的編撰提供高齡者機會盡情回顧生命，Lieblich 等人（1998）及李文玫（2015）就認為生命故事訪談使得高齡者有機會重新回顧自己一生，無論好壞，在盡情揭露自我過程中，回憶、修正，甚至創造自我故事，變化生命視框，重新解構自己經歷。本研究亦與相關研究結果一致，

生命故事編寫過程帶來的生命回顧有助高齡者重觀經歷，平靜心緒。

## 二、生命故事協助高齡者肯定自我存在意義，獲得成就感

多數人一生少跌宕起伏、峰迴路轉或精彩紛呈、功成名就，撰者必須從訴者所認知之平凡中析透隱藏意涵，寫出引人入勝的生命故事，協助高齡者肯定存在價值，Fromm 就說人與動物之異在於人具備自我意識，要成為一個健全的人即需滿足對自我的認同需求。在本研究中發現，高齡者對於自己平淡無趣一生，卻能書寫成生動文字，留下人生足跡，而感到自己存在是有意義、對他人具有貢獻，不枉人生一遭，甚感慰藉，如 B、J、G 及 M 老人認為自己過於平凡、生活無趣，卻能化為一本生命故事，而感欣慰，如 M 老人說道：「我又不是什麼偉大、對社會很有貢獻的人……你們把我從小到大的生活經歷變成故事，對我來說意義真的很大，真的很感動，我會把這本故事帶到另一個世界去喔！我還想拿去分給我的朋友們看」。

撰者依據訪談文本編寫高齡者生命故事並將生命人事物意義化，使高齡者提升對自我人生評價及在訪談分享與故事成果中獲得成就感，C、K、L 老人在分享經歷、閱讀故事中感受自我價值，C、L 老人即認為讓自己的故事變得有意義，可提升他們人生成就感；而 S、O、P 老人更從對青年世代的分享中感到對自我人生經歷自豪，S 老人道：「告訴這些學生跟子孫我的過去就是這樣的辛苦，一個價值就對了」，O 老人亦言可向親友炫耀生命故事冊，可見生命故事的效益，不僅僅為紀錄，亦是個體生命哲學的一個探尋過程，如生何所以，何所以而生。

H. McClusky 認為高齡者有貢獻的需求，從中獲得自我價值之所在。當個體感受自己一生無所用、尋覓不到存在意義所在，無異滄海一粟，無足輕重，容易陷入 Erikson 的悲觀絕望，而李文玫（2015）指出透過敘說故事，訴者得以重新看待自身生命，建構生命意義，與本研究結果相符；而莊雅慧、林清濤（2017）亦道，透過故事，我們可找到人生意義，了解生命無常。在本研究中，撰者將訪談資料歸納分析、建構脈絡，並以訴者角度思考，將高齡者生命經歷作為依據，以正向故事形式表現，除淺顯易讀，亦較具閱讀吸引力，也使高齡者有了重新看待自己一生的機會，覺得自我存在仍有意義、對社會有所貢獻。

## 三、生命故事訪談過程促生高齡者愉快經驗及獲得認同感

在本研究中發現，撰者引導高齡者回顧一生，耐心傾聽及適時情感回饋，使高齡者感受舒適、尊重與信賴等，而娓娓道出一生大小事件，使塵封往事有全數



傾瀉的出口，且能透過撰者編寫成生動故事流傳，讓高齡者感到驚訝，而重溫回憶的過程亦使其開懷，如 Atkinson 及 Butler 述，高齡者將想讓人知曉的經歷透過訪談分享，促進情緒愉悅、心理健康，而本研究認為，透過分享快樂記憶，除提升高齡者幸福感外，亦透過撰者傾聽及情感回饋，或許獲得更多的他人認同，復再確認自我價值。A、C 老人感動撰者成就訴者述說生命經歷為之生命故事，如 A 老人即道：「看到成品時很感動，把我講的話一點一滴的寫入生命故事，從我所有的情感與所有經驗與事件，並且將真實的事件融入故事中，非常的有趣！」，C 老人亦認為撰者訪談技巧使其安心傾瀉人生，「我真的不知道該從何講起，但透過他們耐心地跟我解釋，慢慢地引導我，讓我放下戒心跟他們分享我的故事，讓我知道該從哪裡講，一步、一步的拼湊我的人生故事」。

而 D、E、S、T、V 老人則因在訪談過程中，與撰者分享生命經驗，透過撰者耐心聆聽及專心投入，感受被青年世代的尊重認同，並在分享愉快經歷中重溫幸福感，如 D 老人言「透過跟同學們聊天的過程，能將自己人生中發生的故事與同學們分享，我很開心！這個課程我覺得非常棒，能講講自己發生過的趣事，還有生涯過程，回憶起那些美好回憶，讓我非常懷念」；而 S 老人亦認為撰者回應使其愉悅：「回想起以前的一些事，像是元宵節要搓湯圓、二月初二做菜包、端午節包肉粽……這些回憶都很棒」，而生命故事的成就更帶來高齡者正向情緒：「那在每一次的訪問當中，我會開始去回想自己的過去，我真的像那張逆流而上的鮭魚圖……後面那張大樹我覺得很有巧思，我覺得是幸福、溫暖的感覺」（V 老人）。Thomsen 等人（2017）的研究就指出，在生命故事中，越多對過去時期正向態度與越高的幸福感受相關，本研究支持此觀點，高齡者在與撰者敘說人生時，沈浸心流，分享其認為驕傲、美好的片段有助正向情緒培養，將幸福最大化。

#### 四、高齡者透過說故事與他人互動，排遣寂寞

高齡社會復少子現象，對高齡支持、照顧能力減退，獨居或孤獨死率漸增，F、I 及 O 老人指出，子女不在身旁，日常無聊天對象，F 老人道：「我很喜歡你們來找我聊天，你們來我比較有伴可以聊天，平常的時候也沒有特別跟其他人聊天」，高齡社會非正式社會支持缺乏，對面臨身心衰退、角色轉變的晚年階段，陪伴成為必須思考的問題，政府的正式社會支持將扮演重要角色，因為隨著少子化及社會競爭就業需求等，青壯年多需離家工作，高齡者單獨在家時間增多，但因個體身心、社經、地區等之差異，臺灣高齡者亦常有如日本研究之孤單現象。

本研究撰者進入田野，主動訪談高齡者，使高齡者有了與他人互動的機會，減輕憂寂情緒，A、G、P、U 老人認為撰者訪談讓他們有說話對象及情感出口而感安慰，G 老人就言：「可以把自己從小時候一直到現在的成長過程說給同學們聽，就像是在講故事給自己的孫女聽一樣，感覺很好，我很開心，希望下次還可以再多多來跟我講話，聽我講故事」，誠如 Maslow 認為人有社交的需求，摒除孤立，而隸屬於社會中的一份子，然雖華人文化傳承敬老，但隨著西化及經濟觀評老，高齡者價值低落，容易陷入自信心低及感受社會排除。本研究發現，透過採訪高齡者書寫生命故事，使高齡者有機會與人接觸，宣洩寂寥情緒。

「經過這幾次訪談不僅是讓我分享人生經歷與想法，而是透過訪談的過程中，讓我們互相交換彼此的故事以及經驗，平常我也沒什麼特別的休閒活動，能透過這次的機會跟年輕人聊聊天，互相交流，感覺非常不錯」(P 老人)

由此可見，編撰生命故事提供高齡者社會互動機會，青年世代的傾聽與陪伴對高齡者具正向情緒支持功能。篠原聰子(2016)研究顯示 60 歲以上者 20%曾有過一週內沒有與任何人說過話經驗，可見高齡者寂寞議題亟待重視，而依據我國衛生福利部(2017)〈106 年老人狀況調查〉發現高齡者獨居率約為 8.97%，本研究亦發現受訪者社交互動少，故未來高齡社會高齡者非正式支持與社會孤立將為需要重視的議題之一。

## 五、故事協助高齡者找尋生命出口，療癒生命傷痛

隨著年紀增長，經驗累積成就生命智慧，使高齡者能較年輕時以更寬廣觀點及更多情緒技巧因應生活問題、傷痛或負面經歷等，與自我、他人及世界和好，鬆解心靈桎梏，此為一般認為高齡者較為圓融睿智之因，C、L 老人即道：「以前生活過得不是很好，有一種把不愉快的事情都說了出來的感覺，談起以前的事情來，好像不是自己發生的事情一樣，都放下、也都過去了」。本研究發現，透過訪談，高齡者回顧人生全程，談論過往悲歡，抒發情緒，訪談者的耐心、尊重、適時給予回饋地傾聽及正向言語使得高齡者安心傾訴，可為悲傷療癒的方式之一。

「沒有人能夠了解我的痛苦……我真的很開心你們來，我才可以這樣說我的過去、我的苦情，來和你們分享，我的故事沒有人能夠幫我寫出來，剛好你們幫我寫出來，我真的有夠高興……因為我的過去沒有人知道，剛好我也趁這個機會可以發表給大家聽，不然我委屈 50 年了」(H 老人)

O 及 U 老人認為透過撰者訪談及生命故事完成，對生命苦痛有舒緩作用，亦因為與青年人的交流，而感生氣活力，提高對自信，O 老人言：「這個課程讓我想起許多之前的記憶，雖然有不好的回憶，但是看完這本生命故事繪本，讓我覺得很有趣也非常的開心，透過這幾次的訪談，我覺得我自己有被療癒到心靈」；P 及 R 老人更指出，回想過往難免傷感，但因與撰者聊天後較能釋懷悲情，減少愁老而稍添青春氣息。

曾瑞真、陳為學（2015）認為當訴者敘說自我故事時，同時也在聆聽自我講述，進行自我的對話，因而產生思考、心理的變化。世上沒有任何個體在一生中只有正向情緒與經驗，高低起伏、悲歡離合皆會經歷，形式與感受因人而異，但對許多個體而言，負向經歷可能深刻，然晚年時期的個體，由於生活圈侷限，傾訴、分享的親友減少，減少情緒性支持來源，本研究透過課程編撰高齡者生命故事，撰者事先受過訪談訓練及老化知識充實後進入田野，營造舒適無威脅訪談情境及倫理宣告、建立情感，使高齡者放下防備、慨慨而談，包括悲傷沉痾，支持如 McAdams（2001, 2006, 2008）、Leonard 等人（2017）及 Strong 等人（2018）之研究認為生命故事有利提供個體心理支持與協助，接受與整合人生經歷，並經驗正向感受，而提升自我認同，P 老人即述：「有學生們的鼓勵，讓我更加肯定自己」。

## 六、生命故事使高齡者感重獲重視，並能世代傳承

社會發展無可避免須以人力投資觀作為國家利益考量，高齡者與幼年人口均為依賴人口、社會福利照顧對象，但並不代表高齡者無法為社會帶來益處及貢獻。高齡者累積的經驗與智慧乃為其他年齡世代無法取代，若無視隨之逝去將是社會資產的損失，尤其在高齡社會的現代，而我們要思考的應是如何留存及以何種形式留存高齡資產，生命故事為途徑之一。透過撰者訪談及編寫生命故事，高齡者感受被需要，並於訴說中傳承經驗，亦達到自我價值肯定之效果，C、E、H、O、Q、V 老人均肯定經驗傳承證實自我價值及嘉惠後輩或為前車之鑑，E 老人便言：「讓我的兒女了解我的故事，也可以給後代子孫看。雖然故事裡面有一些自己曾經做錯的事情，但可以教孫子們對待事情的方法，讓孫子之後不要一直犯錯」；V 老人也說：「用故事來回顧自己的人生，當成一個正向的故事去影響別人，讓他們知道說我是怎麼翻轉自己的人生，成為別人的陽光」。而 G、J、P、U 老人感受撰寫生命故事讓其感受自我重要性，G 老人即道：「我只是一個平凡

的老人，對這世界來說是一個小小人物，但是你們卻幫我把我的人生寫出來給我看、老婆看，還有親朋好友看，對我來說好像有被重視的感覺」。

在本研究中發現，高齡者累積的生命經驗，可能提高智慧，或許驗證自古迄今認為長者睿智有關。本課程透過故事撰寫，意義化高齡者生命經驗，是將其智慧留存的一個方式，且就以 R. B. Cattell 觀點，晶質智力與知識、教育、經驗等有關，隨著年齡增長，晶質智力呈現成長、穩定的發展曲線。若純以外在生產價值評斷高齡者社會價值失之武斷，高齡者應可發揮更深的正向影響力，可能小至個人、家庭，大至群體、社會，亦可避免高齡者落入「無角色的角色」的情形。另外，誠如前述，長者經驗可為後輩之師，引領青年世代正確方向，降低個體錯誤機率，減少社會問題，並在為個體、群體等發生影響，促進世代融合，以利建立和諧的全齡社會。

## 七、回顧生命，統整圓滿，珍視人生

人的一生不可能重來，發生過的人事物無法抹去，但可以不同的是如何觀看自我的一生、發生過的種種。透過訴說自己生命經歷，撰寫成故事的過程中，高齡者有機會可以修正看法、思想、心情與面對的情緒，L、M、R、O 老人因生命故事訪談重憶過往、面對悲歡離合心緒較平靜、對現狀知足，L 老人言：「書寫我的生命故事算是一種回憶過去的方式吧！雖然活在過去的回憶裡是不好的，但是偶爾回過頭看看過去的自己，卻是一帖良藥，從前的種種，不論是對的、還是錯的，都累積成了現在的我，除了可以重溫喜樂，也有機會讓人反思，最後希望能形成新的想法和生活的方式」。Erikson 認為高齡者面對回首一生圓滿統整或悲觀絕望的發展任務，本研究透過撰寫高齡者生命故事，以真實為基，持正面風格鋪敘其晚年幸福感，可促進或協助高齡者和諧積極的看待自我人生經歷，G、P、U、V 老人在向撰者訴說生命中湧現珍惜當下之感，促進生命滿意，U 老人表達「故事讓我可以時時回憶著以前的日子，雖然苦，卻苦盡甘來」。

「透過一起和學生聊天、聊以往發生的事情，也覺得有這種機會很難得，也在這之間得到特別的感覺，我感到很開心很放鬆，不需要特別拘謹的怕講錯話，大肆訴說關於我的一切，我的人生很完整也很平淡而美好」（P 老人）

Lieblich 等人（1998）認為訴者敘說自我生命故事，再次回顧、看見自己，在對撰者揭露一生的過程中，可能修正或變化了看待人事物的視框，從而重構個人認同及生命意義（李文玫，2015）、洪瑞斌、莊騏嘉、陳筱婷（2015）、黃曉琪（2017）、Armstrong 等（2011）、Strong 等人（2018）認為在敘事過程中可協助

人們了解、擁抱與整合生命經驗，促進自我認同及完整人生，從而啟發生命動能，重新觀看自我與生命價值；陳芳儀（2019）則在生命故事敘說引導意義建構的研究中亦指出，回憶生命故事可協助個體意義建構與整合人生、發展經驗等，對老年心理健康促進有正向積極的影響。本研究亦支持上述研究結果，認為編撰生命故事促進高齡者統整生命及生活滿意，在有限生命下珍視現有生活。

## 八、透過編寫生命故事過程，促進世代理解及情感交流

高齡少子現象已為人口結構趨勢，我們必須重新思考社會發展方向的調整，幼年、青年、老年族群不在於區分何者為社會主流族群，各年齡族群必須攜手並進，而世代彼此的相互理解將是基礎。我國自〈老人教育政策白皮書〉頒布後，即著手推動將老化教育融入各教育階段當中，而本研究使大學生透過課程訪談高齡者及編寫其生命故事，促進世代之間交流，有助於拉近青銀距離，並與高齡者有正向情感交流。A、L、P、T、Q 老人對青年世代的深度聆聽高齡者敘述感到歡慰，A 老人認為：「現在的小孩都是滑手機比較多，很少還會聽我們老人講故事……我認為你們把我的人生歷程都寫進去了，我覺得非常滿意，對我來說，這個生命故事寫得很好……有把我的故事及內心話都寫出來了，實在是太厲害了！」。

本世紀社會發展改變劇烈，對於高齡者要全然掌握，與青年世代知能等無縫接軌實有困難，加上年齡、成長脈絡差異，可能存在或彼此揣想的代溝拉開情感距離及刻板印象，L 老人說道：「現在的年輕人都很有自己的想法，跟我們老年人有很多的差距，但是透過這個課程、訪談的互動中，覺得她們雖然年輕大膽，也有體貼又細膩的一面，和我以前的看法有落差，發現原來和年輕人也是可以當朋友的，和年輕人聊天其實很有趣」。由於撰者事先經過訪談知能相關訓練，對於訪談技巧及態度熟稔，使撰者與訴者更易擁有更多時間、空間相互探尋、理解以建立情感，B、C、G、U 老人認為透過故事傳說人生經驗，增進與年輕人的情感與了解現代青年想法，O 老人述：「在跟同學們講我自己的故事時，同學們也會跟我說他們的事情，讓我也感同身受，把自己的經驗告訴同學們，讓我跟同學們一起聊我們共同的話題」。P 老人亦認為透過生命故事使兩個世代更貼近彼此的生活，拉近世代差距。

高齡者與青年世代在不同的社會情勢與價值觀等成長，除年齡在生命經驗上的差距外，對於人、事、物的看法及處理方式亦有差異，亦容易造成代溝或是歧見，而致形成刻板印象、誤解。林培齡（2017）曾研究大學生與高齡者在生命

故事繪本活動中之關係，發現透過生命故事促進長者與大學生情感交流、相互理解及關懷。本研究亦支持透過青年世代訪談高齡世代編寫生命故事中，雙向互動、傾聽、討論等實際交流，有助打破歧視與深度了解，促進世代連結，建構和諧全齡社會。

綜合上述，撰者書寫高齡者生命故事有助於高齡者對自我正向評價，亦達成前述對於美好生命故事中自我接納、連續性、意義及關係和諧等標準。生命故事對高齡者而言，更貼近於深層情感，且可藉由彈性、想像的連結，將生命脈絡做正面、選擇而幾近真實織飾，讓悲傷憤恨、沮喪失落或能重新詮釋、解構意義，本研究認為，生命故事的訴說即是高齡者與自我內在重整、衝撞、溝通的一個過程，生命故事雖無法臻於諮商、心理治療等專業技術，但卻提供了一個比較容易操作療癒自我人生的機會與出口，使高齡者能重拾平靜或認同、價值，進而提升幸福感與自信、自尊。

## 伍、生命故事對高齡者之意義

長壽，不僅是文明祝福，也應為社會創新與不同潛能開展的形成，我們可使高齡者扮演更具意義的角色，貢獻家庭、社區、職場與社會更長的時間。生命故事除能裨益高齡個體，它亦是一時代文本，協助我們了解個體經歷背後之社會文化脈絡，理解當時社會背景如何置入、影響著個體生命。而對於青年世代，可以藉由高齡者生命故事，與高齡者文字、情感、對話的互動交流，達到世代溝通理解，並學習高齡者經驗累積的智慧，面對、解決許多人生議題。本研究綜合研究結論，認為生命故事編撰至少對高齡者具備以下助益：

### 一、肯定自我存在之意義

處在人生晚期的高齡者因較其他年齡階段者更迫近死亡，經常回顧生命，易湧現如存在價值、生命意義探詢等終極哲學思考，並據以評價自我一生，而置己處於統整或悲絕之境。透過撰寫自我生命故事，可以協助高齡者細細回顧一生，並對重要事件或平凡日常，依高齡者性格編撰、賦予意義，這樣的生命回顧，是對自我更深入的解析，可能產生頓悟重構、衝突和解、釋傷療痛、知足安慰等作用，進而認同自我，肯定個體生存意義與使命，從而降低面對死亡的焦慮。

## 二、感受自我對社會之價值性

現代社會變化劇烈，高齡者成長經歷不同類型社會，從農業、工業至今科技，但由於個體功能老化，調適時間較長，以及社會評價標準變化，以往尊崇耆老智慧資產之觀已不復於現代青年主流文明，社會經常以生產價值來評論年齡族群，高齡者社會價值低落，亦使許多高齡者受刻板印象自我應驗，卑嘆依賴照護、福利包袱。透過生命故事訪談，高齡者感受自我受重視，並檢視自我一生對親友、群體、社會的貢獻，而留下經歷紀錄為他人參考或世代留存，對自我一生是一種社會肯定，提升自尊、自信，滿足如 Maslow 的高層次需求，進而激發其持續努力生活之動機。

## 三、加強與他人或其他世代之連結

撰寫生命故事，除個體自撰外，通常有一位以上訪談者參與編撰生命故事，使高齡者有機會與其他個體接觸，避免孤獨，陷入憂鬱。高齡社會普遍有高齡者獨居或高齡家庭-即一個家庭僅由高齡者組成等問題，日本更有「無緣社會」現象，與血緣、地緣聯繫均斷絕，這不僅是個體悲歌，其他世代亦要付出有形與無形的社會成本。因此，每個世代都應共同努力跨齡合作，了解彼此需求與能力，以追求更美好的生活，而透過編寫生命故事過程，高齡與青年世代從陌生防禦至促膝長談、分享經歷見聞等，可化解世代猜疑，降低高齡者孤獨感及提升青年對老化、老人的理解，以為建構和諧世代共融社會之良好基底。

## 四、擴增高齡者安全網

除獨居、憂鬱孤單外，社會孤立是造成高齡者死亡的重要風險因子，故福利社會常以建構完善的社會安全網作為應對。社會安全網包括非正式與正式的社會支持系統，當非正式社會支持系統如親友缺乏或不足時，正式社會支持系統就應介入，但高齡者即便缺乏非正式社會支持，可能因自尊等因素，少於主動求助正式社會支持。高齡者透過說故事，放下防衛，與他人建立聯繫，滿足安全及社交需求，增加接受社區、社會支持的機會，鞏固高齡者社會安全網，降低社會孤立風險及福利成本。

## 五、促進高齡者順利老化

高齡者生命故事編撰的重要目的，即為協助高齡者正向看待自我一生，證實

存在價值，不枉人世經歷風雨晴烈。透過與其他世代共同編寫高齡者生命故事，回顧人生，圓滿統整或重新詮釋生命經歷、平復療癒，提高生活滿意度。生命故事雖是渺小個體紀事，卻有一沙一世界，多采而意義性地證實自我存在。人類之為萬物主宰，乃在人是唯一會探究自己為何存在之生物，而此正為生命故事之關鍵所在，它意義、價值化了高齡者生命，使高齡者能朝向順利老化方向前進，避免自怨自艾、悲觀絕望。

「生命故事」詞語的簡單平凡，內蘊卻是真實而深沉的存在哲學議題。本研究以課程方式，協助高齡者撰寫其生命故事，認為生命故事可裨益高齡者和諧人生，避免悲觀，肯定存在意義，對高齡者生活滿意具正面效益，雖研究有推論之限，但或可為未來研究之參考，應為本研究之微獻。



## 參考文獻

### 一、中文書目

- 王麗雲（2000）。〈自傳／傳記／生命史在教育研究上的應用〉，收入中正大學教育研究所（編），《質的研究方法》，頁 265-306。高雄：麗文。
- 李文玫（2015）。〈相遇與交融：研究者、研究方法與研究參與者互為主體性的開展歷程〉，《生命敘說與心理傳記學》，3: 25-53。
- 阮凱利（2010）。〈虛構在敘事與教學中的力量〉，收入莊明貞（編），《敘事探究：課程與教學的應用》，頁 51-73。臺北市：心理。
- 林培齡（2017）。《從長者生命故事繪本活動探究其生命意義與大學生祖孫關係》。新北市：輔仁大學兒童與家庭學系碩士在職專班碩士論文。
- 林麗蓉（2015）。〈生命回顧療法的效果-回憶過去可提升失智症患者的認知功能〉，《中華體育季刊》，29, 3: 256-256。
- 邱天助（2007）。〈台灣老人集體生命史研究——老年生活紀事的敘事分析〉，《東亞研究》，38, 2: 45-84。
- 洪瑞斌、莊騏嘉、陳筱婷（2015）。〈深思敘說研究之研究倫理議題：回到倫理學基礎探討〉，《生命敘說與心理傳記學》，3: 55-79。
- 胡小玫（2017）。〈社會支持系統〉，收入黃久秦（編），《新編老人學概論》，頁 8-1-8-19。臺北市：華格那。
- 胡美蓉（2010）。《諦聽他們的生命樂章——三位男性國小退休教師的生命敘說研究》。臺南市：國立臺南大學諮商與輔導學系研究所碩士論文。
- 馬一波、鐘華（2006）。《敘事心理學》。上海：上海教育出版社。
- 莊雅慧、林清壽（2017）。〈以生命回顧敘說一位白手起家老人生命圖像〉，《福祉科技與服務管理學刊》，5, 3: 265-283。
- 陳芳儀（2019）。《以生命故事敘說引導意義建構：退休族群之活躍老化服務》。新竹市：國立清華大學服務科學研究所碩士論文。
- 曾瑞真、陳為學（2015）。〈早年回憶敘說的療癒力-生命故事的建構、解構與再建構〉，《諮商與輔導》，353: 13-20。
- 黃月純（2001）。〈生命史研究在成人教育上的應用〉，《成人教育學刊》，5: 119-246。

- 黃曉琪 (2017)。《聽老人說「畫」：高齡者家庭繪畫中的生命故事與自我認同》。臺北市：國立政治大學傳播學院傳播碩士學位學程論文。
- 熊同鑫 (2001)。〈窺、潰、餽：敘述對我生命史研究的理解〉，《應用心理研究》，12: 107-131。
- 鄭劍虹、何承林 (2015)。〈心理傳記療法：理論與實踐〉，《生命敘說與心理傳記學》，3: 81-101。
- 篠原聰子 (2016)。〈共享住宅——擺脫孤立的居住方式〉，《城市建築》，4: 20-23。
- 鍾耀林 (2015)。〈重寫生命故事之美：敘事自我療癒行動程式分析〉，《社會工作與管理》，14, 4: 42-49。
- 顧瑜君 (2002)。〈生命史研究運用在教育研究的價值：對「窺、潰、餽：敘述對我與生命史研究相遇的心靈起伏」一文的回應〉，《應用心理研究》，13: 7-16。

## 二、中文譯著

- Dreher, Barbara Bender (2011)。《老人溝通技巧》，周鈺翔譯。臺北市：華騰文化。
- Fromm, Erich (1991)。《逃避自由》，莫迺滇譯。臺北市：志文。
- Lieblich, Amia, Rivka Tuval-Mashiach, and Tamar Zilber (2008)。《敘事研究：閱讀、分析與詮釋》，吳芝儀譯。嘉義市：濤石文化。
- Schaie, K. Warner and Sherry L. Willis (2013)。《老人心理學》，張利中、何采諭、周鈺翔等譯。臺北市：華騰文化。

## 三、英文書目

- Armstrong, Elizabeth, Alison Ferguson, and Lynne Mortensen (2011). Public and private identity: The co-construction of aphasia through discourse. In C. Candlin and J. Crichton (Eds.), *Discourses of deficit* (pp. 215-234). London: Palgrave Macmillan.
- Atkinson, Robert. (1998). *The life story interview*. Beverly Hills: Sage.
- Jalan, Ishan, Shuchi Sinha, and Eda Ulus (2014). Narratives of fate and misfortune in organizational life: Stories of success and failure. *Culture and Organization*, 20, 5: 410-429.
- Kenyon, Gary M, and William L. Randall (1997). *Restorying our lives: Personal growth through autobiographical reflection*. Westport, CT: Greenwood Press.

- Leonard, Rosemary, Debbie Horsfall and Kerrie Noonan, and John Rosenberg (2017). Identity and the end-of-life story: A role for psychologists. *Australian Psychologist*, 52: 346-353.
- Lieblich, Amia, Rivka Tuval-Mashiach, and Tamar Zilber (1998). *Narrative research: Reading analysis and interpretation*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- McAdams, Dan P. (2001). The Psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 2:100-122.
- McAdams, Dan P. (2006). *The redemptive self: Stories Americans live by*. New York: NY: Oxford University Press.
- McAdams, Dan P. (2008). American identity: The redemptive self. *The general Psychologist*, 43, 1: 20-27.
- McAdams, Dan P, and Jennifer Guo (2014). How shall I live? Constructing a life story in the college years. *New Directions for Higher Education*, 2014: 15-23.
- Mehlsen, Mimi, Anders Bonde Jensen, Søren Christensen, Gundgaard Pedersen Christina, Berit Lassen, and Robert Zachariae (2009). A prospective study of age differences in consequences of emotional control in women referred to clinical mammography. *Psychology and Aging*, 24, 2: 363-372.
- Ruth, Jan-Erik, and Gary M Kenyon (1996). Biography in adult development and aging. In James E Birren and Gary M Kenyon and Jan-Erik Ruth (Eds.), *Aging and biography: explorations in adult development* (pp.1-20). New York : Springer Publishing.
- Strong, Katie A , Mary D Lagerwey, and Barbara B. Shadden (2018). More than a story: My life came back to life. *American journal of speech-language pathology*, 27, 1S: 464-476.
- Thomsen, Dorthe Kirkegaard, Majse Lind, and David B. Pillemer (2017). Examining relations between aging, life story chapters, and well-being. *Applied Cognitive Psychology*, 31, 2: 207-215.

#### 四、電子資料

衛生福利部 (2017)。〈老人狀況調查〉。網址：<https://dep.mohw.gov.tw/dos/lp-1767-113.html>。點閱日期：2020 年 11 月 1 日。

- Interior Health (n.d.). A guide to creating a life story for caregiving. Retrieved October 1, 2020, from Interior Health, Website: <http://www.interiorhealth.ca/YourCare/ChronicConditionDisease/Dementia/Documents/GuideLifeStoryTools.pdf>
- Leeson, George W. (2019). The demonization of older people. Retrieved October 1, 2020, from The Oxford Institute of Population Ageing, Website: <https://www.ageing.ox.ac.uk/blog/the-demonization-of-older-people?fbclid=IwAR2e8V3aRsK8AkloWSUJEncQ-UnCS2AGn6JF8x0YP8CtVNO0mL3Vwqw3pIQ>
- Ojermarck, Annica (2007). Presenting life histories: A literature review and annotated bibliography. Retrieved October 3, 2020, from Chronic Poverty Research Centre Working Paper No. 101, Website: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=1629210](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1629210)

# **The Importance of Life Story Writing for Seniors: An Example of Life Story Writing for Seniors Course**

Hsiao-Mei Hu<sup>1</sup>

## **Abstract**

This study focuses on whether writing life stories has positive significance for seniors. Through the life story writing course, undergraduates use a narrative approach to in-depth interviewing with 22 participants to understand their views and attitudes about their lifetime. The results show that life stories help seniors reinterpret their life experiences, heal pain, and relive joy, affirm value of existence, and change life by thinking positively. Also, the interviews have increased intergenerational understanding and seniors can transmit wisdom to the young people.

**Keywords:** Senior, life story, life story writing for senior

---

<sup>1</sup> Associate Professor, Department of Senior Welfare and Services, Southern Taiwan University of Science and Technology  
Corresponding Author: Hsiao-Mei Hu, E-mail: hsiaomei@stust.edu.tw  
Received: 2020/12/03; Accepted: 2021/02/24

