

精神科日間病房心理劇團體成員之 生命故事敘說研究

蔡雨芊

衛生福利部彰化醫院
精神醫學部、
嘉義大學輔導與諮商學系
研究所

洪紫璇*

法務部矯正署
南投看守所、
國立暨南國際大學
諮商心理與
人力資源發展學系

許雅涵

四季心心理諮商所

摘要

本研究旨在了解日間病房心理劇團體成員生命故事、再次檢視演出生命片段之收穫及持續參與心理劇團體對其的幫助。研究期間自 2020 年 5 月至 7 月，於彰化醫院精神醫學部進行六次的心理劇團體，以錄影及半結構式質性訪談來獲取生命片段文本、演繹生命片段後的收穫及參與心理劇團體對其影響。研究採敘事研究法。研究結果呈現六份動人生命故事；透過心理劇團體，病友重新將過去生命片段呈現在舞台上；藉由導演的引導、團體的陪伴與見證，在安全的時空下，再次向世人敘說失落；重新展演的可能，為精神病友們帶來療癒；除對過去的事件有新的感受之外，也提升自我成長及復健工作參與等面向。研究結果說明心理劇探索生命故事及持續參與心理劇，皆讓病友有整合性的宣洩、獲得滿足於未竟／未來情境的演出、以及提升自我覺察與反思。探索生命故事的演出讓病友獲角色訓練、自我賦能等收穫；而持續參加心理劇則讓病友感受到支持性的普同感，自我成長的提升，更有一位病友表示心理劇能幫助其復健工作的參與。

關鍵詞：心理劇、日間病房、生命故事、敘事研究

通訊作者：洪紫璇

通訊地址：台中市北屯區安順東十街17號

電子郵件：go18go18go18@gmail.com

收稿：2020年01月17日；接受：2021年01月29日

壹、緒論

Moreno (1889-1974) 在 1930 年代發明了心理劇方法，在他的墓誌銘上，寫著「Here lies the man who brought laughter and play back into psychiatry」這樣一段話 (Corey, 2015, P.189)，足以顯見 Moreno 對精神醫療領域的貢獻。他將心理劇帶入聖伊莉莎白醫院 (Saint Elizabeths Hospital)，擔任心理劇顧問，進行社會計量學研究，也演示心理劇方法，使得聖伊莉莎白醫院一度成為全世界最具有影響力的心理劇中心 (Buchanan & Swink, 2017)。1974 年，Moreno 逝世的同一年，以陳珠璋醫師為首的心理劇讀書會在臺灣開辦 (褚增輝、黃梅羹，2015)，此為心理劇方法在臺灣落地生根的起源。2008 年，鄒繼礎始於衛生福利部彰化醫院 (以下簡稱彰化醫院) 精神醫學部帶領病友參與心理劇團體，自此彰化醫院開始運作心理劇團體，至今已 13 年。

一、研究動機

彰化醫院進行心理劇團體行之有年，其發展對於精神醫療及心理劇社群有其綿薄之力的貢獻 (如表 1)。雖醫療團隊及病人認同心理劇方法帶來的效益，但團隊除 2010 年進行「慢性精神病患心理劇團體治療之經驗與歷程研究」外，接續並未有針對精神病友參與心理劇的研究產出。心理劇團體提供給日間病房、急性病房病人參與多年，一直以來多有病友回饋認為透過心理劇可以幫助說出內心的話，也謝謝團體夥伴願意成為自己的朋友，每一期日間病房心理劇結束，舉行畢業典禮時，許多成員表示「心理劇帶來人際連結」、「情感宣洩」、「自我成長」等效用，足知心理劇為其帶來的幫助。

2016 年，台灣心理劇學會第三屆設置「分區發展委員會」，各區用心規劃心理劇方法的發展，提出計畫申請，並給予推廣經費等，彰化醫院心理劇團隊與學會有更多的合作；2018 年，第一本屬於臺灣心理劇社群的研究刊物「臺灣心理劇學刊」創刊號付梓，直到 2020 年第五屆的學刊設立「醫院及社區實務研究小組」的推動，彰化醫院因而有「彰化醫院心理劇研究小組」進行研究，期許能將醫院心理劇團體的精神回歸到最初，寫下真實能為病人帶來療癒的紀錄。

表 1 彰化醫院心理劇發展簡史

年份	事 蹟
2008	日間病房心理劇開始
2010	申請院內研究計畫，進行「慢性精神病患心理劇團體治療之經驗與歷程研究」
2011	研究計畫之「彰醫導劇經驗手冊」出爐
2012	急性病房心理劇開始
2014	至美國心理劇年會發表「Encounter With Your Inner Playwright」（彰醫心理劇工作坊帶領經驗模式）
2015	將歡笑帶進精神病房～心理劇運用於醫療院所之實務分享與推廣論壇*
2016	代表彰化醫院參加醫療心職人微電影
2017	申請院內研究計畫，進行「心理劇運用於區域醫院員工工作壓力改善之行動研究」
2017	榮獲 SNQ 國家服務品質獎認證
2018	「心理劇在不同族群運用之實務分享與推廣」論壇*
2020	「快別說新冠了，你有聽過心理劇嗎？」- 心理劇在多元族群應用之實務分享與推廣論壇*
2020	「年末，我想來點……心理劇學術研討會」*

*為台灣心理劇學會與彰化醫院合辦之活動

心理劇講求「坐而言，不如起而行」（Action speaks louder than words），但是只有實踐沒有紀錄，好方法不容易傳承。如同 Moreno 大膽的開創，有其太太 Zerka 的整理，後人才得以領會心理劇的美好。因此「彰化醫院心理劇研究小組」試著實踐「文以載道」的精神，把心理劇的行動，化作文字書寫，讓更多人能藉由文字領會心理劇能為精神病人所帶來的美好與療癒。以下為研究目的與問題。

二、研究目的與研究問題

本研究的目的與問題敘述如下。

（一）研究目的

1. 了解日間病房病友在心理劇團體中所呈現的生命故事。
2. 了解日間病房病友經歷心理劇再次檢視其生命故事之收穫。
3. 探究持續參加心理劇團體超過 2 個月以上的日間病房病友之收穫。

（二）研究問題

1. 日間病房病友在該次心理劇中所呈現的生命故事為何？
2. 日間病房病友經歷心理劇再次檢視其生命故事之收穫為何？
3. 持續參加心理劇超過 2 個月以上的日間病房病友收穫為何？

三、文獻探討

（一）心理劇在精神科的運用

二十世紀初在維也納創立心理劇的 J. L. Moreno 形容心理劇是「透過戲劇的方法，科學的探索事實。」心理劇被定義為「這是一種可以讓你練習怎麼過人生，但不會因為犯錯而被懲罰的方法（Karp, Holmes, & Tauvon, 1998/2002）。」團體中所進行的活動可以用來檢視個人一生的發展。這種方法可以讓我們體驗在某個特定情境中，確實發生了哪些事，而哪些事是沒有發生。當時發展出「社會醫學」(sociatry)，也就是社會計量學、團體心理治療、心理劇及社會劇帶進精神疾病領域，可惜當時大多以藥物或外科醫學取向所佔據，以至於在心理劇的發展之初，心理劇治療方法無法進入精神醫療的世界（Moreno, 1953/1993）。

1960 及 1970 年代，心理劇始與完形治療（Gestalt therapy）、溝通分析（transactional analysis）及個人中心的會心團體（encounter groups）在英國一起發展。1970 年代末，大部分是精神科護理人員、復健師、少數精神科醫師，以及臨床心理師在 Holwell 接受訓練；1997 年，St. Bartholomew's 醫學中心有幾個心理劇團體被當作是心理衛生醫療的一部分來進行。在這時候心理劇已經變成心理衛生服務的一個主要部分。Starr（1977, P.303）也曾說明使用心理劇跟情感性精神疾患工作的不同方法。以上可知，從 1960 年代開始，心理劇已經運用於心理衛生醫療領域，甚至發展出各種不同工作方法來去協助精神病患者。

心理劇有其專業認證，創立於 1975 年的美國心理劇、社會計量與團體心理治療考試委員會（The American Board of Examiners in Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy，簡稱 ABEPSGP, 2020）規定應考心理劇導演的標準包含至少 780 個小時心理劇訓練時數；而心理劇於臺灣在臨床的應用亦是從 1974 年開始，至今已有 40 餘年，期間至少有 16 家以上的精神醫療機構曾提供心理劇作為治療的介入方式（褚增輝、吳就君、陳珠璋，1998）。無論是國內外，心理劇在精神科的運用上已有些時日，然提供心理劇給精神科病人並描述其片段的生命故事及收穫的研究卻不

多，故本研究期以心理劇舞台呈現精神病人的人生片刻並在罹病的失落中淘出可能被掩埋的光彩。

(二) 國內精神科使用的團體方法

團體心理治療的療效因子由 Vinogradov 及 Yalom (1989/2007) 所提出並逐漸發展成最後十一項的心理治療因素廣為心理治療界所接受，摘要如下：

1. 灌輸希望：使成員對團體療效產生正面預期。
2. 普同感：人的問題本質有許多相似之處，使個體不再感到如此孤獨，回到人群與被接納的感受。
3. 傳達資訊：藉由資訊的提供幫助成員對問題有新的看法或因應策略。
4. 利他主義：獲得撫育他人的機會，產生被需要感。
5. 原生家庭的矯正性重現：早期生活經驗在團體中重現，透過團體歷程協助成員重新探索達到修通。
6. 行為模仿：觀察領導或其他成員，產生替代性治療或行為模仿。
7. 人際學習：修正對人際關係的毒性扭曲知覺。
8. 發展社交技巧：鼓勵成員真誠回饋，培養基本社交技巧。
9. 團體凝聚力：有助於修正扭曲的人際關係及提升自我價值感。
10. 情緒宣洩：能夠表達自己的正、負向情緒，領導者適時將被宣洩的感受意義化。
11. 存在性因子：自己需要為自己的存在方式負責。

國內目前在精神科所使用的團體治療，也都是希望能帶給精神患者上述的這些療效因子，而目前研究大多都是藉由認知行為治療團體（林梅鳳，2001）、人際互動治療團體（江麗珍、陳珠璋、彭素玲、蔡尚穎、袁樂民，1993；黃秀惠，2005）、藝術治療團體治療（陳慧真，2006、匡雅麗，2004）、音樂治療團體（陳菁菁，2012）。對於心理劇在精神科團體的研究，在臺灣近二十年來僅有寥寥可數幾篇研究，如「台灣區心理劇成員負向經驗之初探：心理衛生助人者以及精神官能症住院病患之比較」（白泰澤，2011）、「心理劇應用於精神科急性病房之初探」（蔡均棠、聞振祺，2014）以及「相劇杜鵑窩－心理劇在思覺失調症案主之經驗與影響」（張書渝，2020）。上述首篇研究心理衛生助人者及精神官能症患者在參與心理劇後，負向經驗之比較；次篇則以精神科急性病房心理劇歷程進行經驗回顧及反思探究；後者則在探討日間病房中思覺失調症患者擔任心理劇團體主角、與導演團隊互動經驗，以及演出對其之影響。

彰化醫院精神科心理劇研究團隊目前雖有一篇醫院研究描述慢性精神病患參與心理劇團體治療之經驗與歷程，但並未發表。本研究期回歸心理劇運用在精神科病人能帶來療癒可能的本質，並藉由發表以彰顯精神病人在心理劇中所獲療效。

貳、研究方法

一、敘事方法

量化研究 (Quantitative research) 與質性研究 (Qualitative research) 是當今兩大研究派典 (paradigm)，量化研究源自於自然科學研究，以實證主義觀點 (positivism) 強調研究資料的統計分析，能夠測量及比較分析，研究結果比較有推論性，卻不容易深入了解研究對象的內心想法及實際生活情形；而質性研究源自於社會人文科學，能夠針對少數人產生較豐富詳盡的資訊，深度的理解研究對象，讓研究者能深度詳盡的研究不同的議題 (Patton, 2002/2008)。

本研究以敘事作為研究典範。藉由研究和詮釋自我敘事，研究者不僅得以理解個人身分認定及其意義系統，亦得以窺見敘說者所處文化和社會世界 (Patton, 2002/2008)。透過敘說者對其生活和所經驗過的現實進行口語描述和故事敘說，使我們得以了解人們的身分認定與人格；研究者的興趣在於透過研究訪談中蒐集到的自我敘事，來了解個人身分認定是如何被建構出來 (McAdams, 1993)。本研究旨在了解精神科日間病房心理劇團體成員所處文化與社會世界之生命故事、以及了解心理劇對其助益。研究透過病友在心理劇中所呈現之生命故事及個別訪談擔任主角之病友，獲取質性資料，再透過研究者對資料進行分析，不斷反思和檢視，以呈現出精神科日間病房心理劇團體成員之生命故事敘說及收穫。

二、研究場域及研究參與者

(一) 研究場域

本研究在彰化醫院日間病房的韻律教室內進行，此亦為彰醫心理劇團體的起源地。2007 年起，鄒繼礎¹首先於此處介紹心理劇方法給精神醫療專業；2008 年起，

¹ 鄒繼礎，心理劇導演 (CP) 及訓練師 (TEP)，美國團體心理治療與心理劇學會 (ASGPP) 會士 (Fellow)，現任逢甲大學兼任副教授。從美國芝加哥大學獲得經濟學博士，有緣深入心理劇後，至彰師大取得輔導與諮商所博士。深耕與拓展心理劇方法在經濟學及商管教育之應用。2018 年獲頒 ASGPP 創新者獎 (Innovator's Award)，為華人首位獲此獎者。

正式開辦日間住院病人的心理劇團體，多年來陸續參與該心理劇團體之工作人員（如：心理、職能治療、護理、社工、醫師等）不在少數，參與之病友人次更是不計其數。韻律教室為一約 15 坪之木地板空間，具有足夠讓 20 人於其中自在走動、擺動肢體，寬敞但不致廣闊到無法讓成員聆聽對話與觀看演出的教室，以心理劇團體的行動方法而言，是一相當合宜的場地。

（二）研究參與者

本研究之參與者包括兩部分，一為日間病房心理劇團體成員，含日間住院及門診治療病人。成員相關資料如下表 2。二為研究團隊成員，含督導、團體帶領者、研究分析者、訪談者，相關資料如表 3、4。

1. 日間病房心理劇團體成員

表 2 日間病房心理劇團體成員基本資料

主角代號	主角化名	性別	診斷	年齡(歲)	教育程度	婚姻狀況	參與心理劇經驗	參與心理劇期間之復健工作	來院身份
A	魯蛋	男	思覺失調症	44	國中	未婚	9年	園藝、傳送、廚房	日間病房住院
B	小方	女	思覺失調症	29	大學	未婚	1年	廚房(短期)、代工	日間病房住院
C	小熊維尼	男	中度智能障礙、有焦慮的適應障礙症	22	商專肄業	未婚	5年	園藝、金紙代工	日間病房住院
D	山茶花	女	思覺失調症	26	大學畢業	未婚	在急性病房住院始接觸心理劇，經驗3年多，密集參與有2年。	無	門診
E	92	男	思覺失調症	46	商工畢業	未婚	在急性病房住院始接觸心理劇，密集參與約2個月	無	日間病房住院

資料來源：研究團隊自行整理。

2. 研究團隊成員

彰化醫院心理劇研究團隊的組成有心理劇團體督導、團體帶領者、研究分析者、以及訪談者。專業背景則包含醫師、臨床心理師、職能治療師，以及院外諮商心理相關之專業人士，下表 3、4 簡介其角色、背景與資歷（依照姓名筆畫順序排列）。

(1) 督導

表 3 督導背景

姓	專業	工作年資	心理劇督導年資	角色
梁	精神科醫師	21 年	8 年	團體督導
鄒	心理劇訓練師	31 年	6 年*	團體督導

* 6年指鄒於2014年正式認證為心理劇訓練師之後的督導年資，其擔任心理劇導演及劇場教學教師16年期間，持續有提供督導及教練角色。

(2) 團體帶領者、研究分析者與訪談者

a. 團體帶領者

由五位具有臨床心理師、職能治療師專業認證，以及心理劇導劇次數 30 小時以上的心理劇工作者所組成。每次導劇過程中，皆至少有一位具心理劇導演認證之成員在場，以確保病人於本研究中能接受符合心理劇工作專業標準之權益。

b. 研究分析者

由職能治療師及諮商心理人員所組成。先由一人員進行逐字稿整理、編碼、撰寫生命故事，所有人員再進行共同分析與檢核，以確保研究的嚴謹性。

c. 訪談者

2008 年至彰化醫院精神醫學部擔任職能治療師，2009 年起接觸心理劇團體，2010 年於「慢性精神病患心理劇團體治療之經驗與歷程研究」擔任研究人員，協助進行團體後個別訪談主角的工作。除心理劇團體中的接觸，訪談者之職能治療的工作內容與研究參與者常有職能治療活動、復健工作上的接觸，故於訪談前即有一定的治療關係；訪談者之工作年資及心理劇經驗也幫助此角色。

表 4 團體帶領者、研究分析者以及訪談者背景

姓	專業	工作年資	心理劇經驗/認證	角 色
方	臨床心理師	2 年	導劇：30 小時 參與：150 小時	團體帶領者 專業輔角
邱	臨床心理師	9 年	導演、 準訓練師	團體帶領者 專業輔角
洪	準諮商心理師	2 年	導劇：120 小時 參與：300 小時	團體帶領者 專業輔角 研究分析者
許	諮商心理師、 社工師	14 年	導劇：40 小時 參與：450 小時	研究分析者
蔡	職能治療師	13 年	導演、 準訓練師	團體帶領者 專業輔角 訪談者 研究分析者
謝	臨床心理師	6 年	導劇：30 小時 參與：150 小時	團體帶領者 專業輔角

三、訪談大綱

由研究團隊與導演團隊共同訂定訪談大綱，大綱順序首先與主角核對演出的情節，接續詢問演出後感受、對其效益，以及是否對哪一段特別感到有收穫；接續詢問參與心理劇的持續時間並探討此方法所帶來之影響。第 1、2 題確認主角之印象外，也同時能回應本研究目的之一；第 3、4 題及第 5、6 題則依序可回應研究目的二與三。

主角參與完心理劇之後，訪談在 3-7 天內完成，以避免因時間的推進，降低主角回憶演劇所帶來的感受、想法，藉此亦可提高本研究之信度。以下為訪談綱要之問題。

1. 請你說說，最近一次在心理劇中你探討的故事為何？
2. 在演劇完後，你的感覺……？
3. 你覺得這次的演出對你幫助是什麼？
4. 哪一個片段你覺得對你幫助最大？
5. 你參與心理劇大約有多久時間？
6. 你覺得心理劇對你的影響是？

四、研究歷程

本研究於 2020 年 5 月至 7 月間進行，共進行六次，以下依據團體前、中、後所進行事項，來說明研究歷程。以下圖 1 呈現為研究整體流程。

（一）團體前

研究團隊先整理本研究欲探討主題，即日間病房心理劇團體於 2008 年開辦，醫療團隊及病友皆認為心理劇帶來療效，但未整理相關資訊以闡述、證明之，故以「了解主角在心理劇團體中所呈現的生命故事」、「了解以心理劇再次檢視生命故事之收穫」以及「探究主角持續參與心理劇團體後之效用」為本研究探究主軸。接續訂定研究說明同意書（如附錄一），於日間心理劇研究團體開始前，徵求成員同意；同時間，研究團隊也接續討論在研究中可能產生之困難，並持續修正研究程序與訪談綱要，以利研究團體能符合實際進行之狀況及研究需求。

（二）團體中

即便心理劇團體參與成員（包含帶領者及病友）簽署研究同意書，仍於每次團體開始之前，徵求同意後才開始錄音、錄影；於團體中，心理劇團體帶領者藉由主角提供的訊息導劇，於導劇過程中亦同步思考，可以怎麼引導，重新與主角一起看看這片刻的生命經驗。

（三）團體後

1. 訪談：日間病房心理劇團體（含歷程討論）的進行時間為每週五下午一點半至三點半，結束後團隊休息片刻則需接續帶領急性心理劇團體，因此最快的訪談時間幾乎皆會是下一個星期一。故團體後訪談的訂為三到七天內完成，地點以安靜、不易被他人干擾的場地，並以成員能接受為優先考量。
2. 團隊反思：團隊藉由主角的訪談，繼續思考研究問題的主題與目的，並在可能的狀況下彈性微調訪談綱要或在主角同意下，增加訪談的可能。

(四) 研究歷程圖

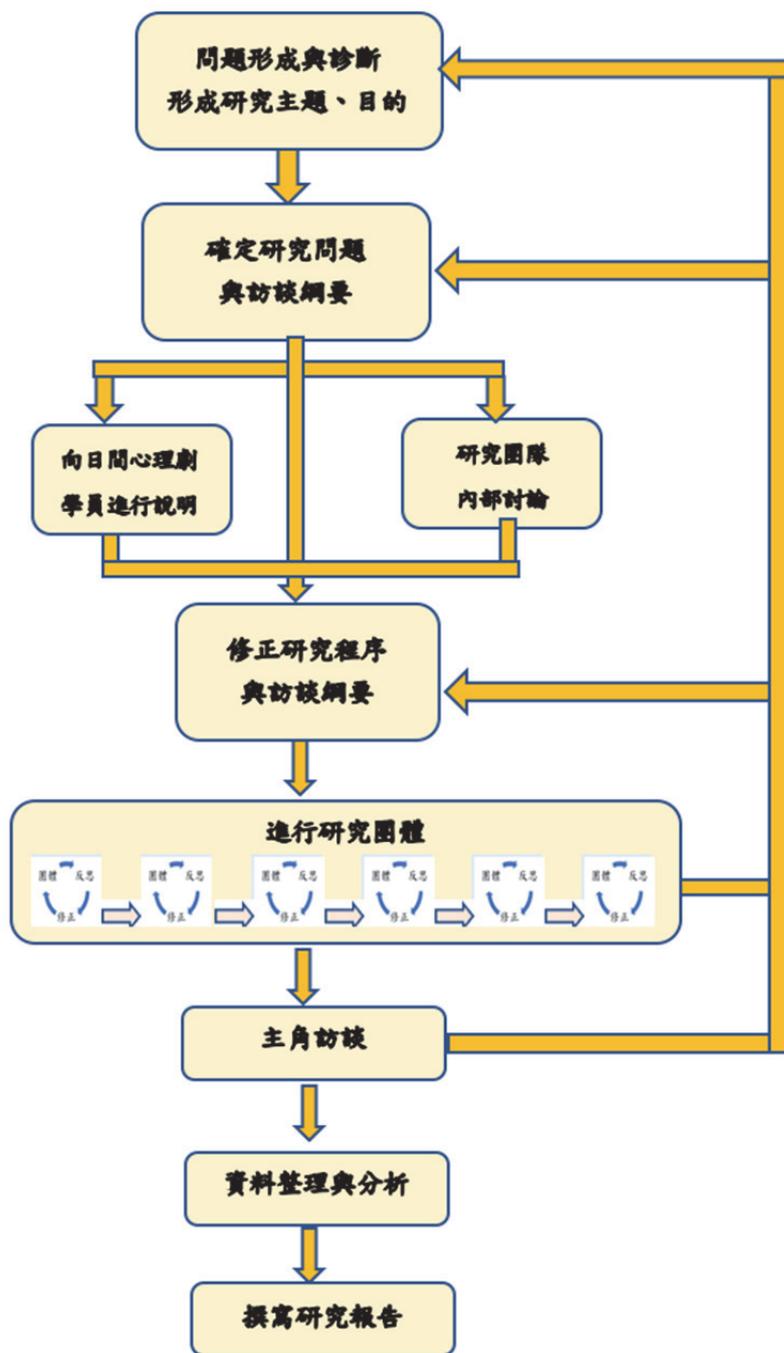


圖 1 研究歷程圖

五、研究資料搜集與分析

(一) 資料搜集

本研究資料有二，一為心理劇團體進行之影音檔，二為團體後主角訪談之錄音檔，首先感謝台灣心理劇學會支應的逐字稿訪談費用補助，也很幸運地團隊找到兩位逐字稿繕打夥伴在有限的經費下願意投入共創。於團體開始進行前，研究團隊提供「逐字稿謄寫保密同意書」（如附錄二）給予簽署，每次心理劇團體結束後，團隊盡可能於三日內將相關影音檔案上傳之雲端資料夾，且每一份資料夾僅開放給該位負責繕打之夥伴查看及下載，以確保研究資料之保密性。

(二) 資料分析

由影音檔案所轉譯之文字資料龐大，是為多數質性研究必然呈現的情況，故為方便資料進行編碼，研究團隊以「1 至 6」以表研究團體次數，以「L」代表暖身帶領者，以「DP」代表心理劇團體導演（即為帶領者），以「IR」代表訪談者，以「A~E」代表主角代號，分別以「W」、「P」、「S」，以及「I」代表暖身、擔任主角、分享以及訪談四個階段。如：「2-B-W-004」即為第 2 次團體，主角 B 於暖身階段所說的第 4 句話；又如：「5-E-P-159」即為第 5 次團體，主角 E 於擔任主角階段所說的第 159 句話；而「6-B-I-123」則是第六次團體，主角 B 於訪談階段所說的第 123 句話。

參、研究結果與討論

本篇將呈現研究團體中五位主角參與心理劇團體之生命故事敘說、當次參與心理劇團體後之經驗，以及持續參與心理劇後為其帶來的影響。

一、五位主角的生命故事敘說

研究團隊角色交換進入主角的角色，以第一人稱的方式進行撰寫，也盡可能揣摩主角的語氣、習慣使用的文字，同時考量讀者的思緒，兩者折衷來進行書寫。主角的生命故事皆以兩個四字的句子作為命名，期用詩化文字表達精髓，幫助領會。

(一) 父靈在天，伴我成長

1. 主角背景

魯蛋，男，思覺失調症，44 歲，未婚。教育程度為國中。魯蛋於日間病房住院

12年。參與心理劇經驗9年。於日間病房住院期間對治療配合度佳，並規律參與園藝、傳送、廚房等復健工作。

2. 當次演出之生命故事

參加心理劇團體，我在暖身的時候，選了一塊布，這對我來說代表一段難過的回憶，「粉紅色的布是…很不好的印象(1-A-W-002)。」讓我想到我的後叔(台語,繼父之意)對我的毆打,「我從小時候,國中的時候開始,常被後叔打(1-A-P-001)」後叔說打我的原因,「他攏回來都沒有…沒有寫字【台語】(1-A-P-030)」,還趕快說「嘿啊…再來就沒有了【台語】(1-A-P-031)。」雖然沒有把我打到流血,只是「一直打,暈暈的而已。我…感覺很可怕,所以眼淚會掉下來一點點(1-A-P-039、1-A-P-025)。」

講到這個,後叔也覺得丟臉,「丟啊,雖然不是我親生的,嘛系哇欸兒子,我不應該安捏【台語】(1-A-P-054)。」還快點想要解釋地講「我有買東西給他吃啦【台語】(1-A-P-059)。」

我想幫助以前的自己,「我想要讓他勇敢起來(1-A-P-032)。」導演陪我,勇敢跟後叔說,就算我沒有寫作業也不應該用打的,「…你為什麼不能好好用講的,你這樣害我身體很難受,很怕捏【台語】,我長高了…請不要再打我了(1-A-P-069~071、1-A-P-076)。」

我說完之後,後叔才懺悔說,「魯蛋…欸…打你是我的錯,你…講不聽喔…也不可以用打的,魯蛋,這樣做我不對安捏【台語】(1-A-P-087、1-A-P-093)。」

媽媽看到我被打,心疼也無奈,她的內心應該是想「我自己一個人沒辦法,保護他【台語】(1-A-P-107、1-A-P-108)。」她只能用另一種方式來補償我,「魯蛋,你…你很乖又很孝順,啊…,,媽媽知道你被人家打,我很不捨欸,我買新衣服給你,安捏【台語】(1-A-P-167、1-A-P-133)。」

媽媽沒辦法保護我,我覺得沒關係,「因為媽媽最疼我的【台語】(1-A-P-140)。」我知道媽媽也不知道要怎麼做,只好買衣服的方式來補償我,我很感恩媽媽對我的照顧,「欸…媽媽謝謝你。這一路以來…都很照顧我…到長大…你辛苦了(1-A-P-166)。」

這個事情,我最想讓在天上的爸爸知道,也想關心他,導演讓天上的爸爸回來,我跟爸爸說話,「…你現在怎麼樣?(我現在)工作表現很好,之前老師還邀請我去做單工(院內對身心障礙進用人士的稱呼)(1-A-P-172~174)。」在天上的爸

爸一直看著我長大，看到我這樣，他雖然沒辦法做什麼，但是很心疼我，「魯蛋，爸爸看到你被…被…打…被…後叔…打…我也好難過喔（1-A-P-177）。」爸爸用一塊布來代表以前送過我的蘋果，再一次把蘋果送給我，我感受到爸爸對我的愛，還有爸爸在天上保佑我，「恩…爸爸，我聽到你說了，很感謝…感謝你照顧我，謝謝爸爸（1-A-P-182、1-A-P-187）。」

（二）生命苦痛，竟不孤行

1. 主角背景

小方，女性，29歲，未婚，思覺失調症。教育程度為大學。於日間病房住院近四年。參與心理劇經驗一年。2016年至本院病房日間住院治療，期間可規則到院並從事複雜度較高之復健工作。2019年因更換主線藥物，精神狀況穩定度降低，因而暫停之前復健工作，於此期間，有更多時間參與病房活動，故經團隊鼓勵始參與心理劇。

2. 當次演出之生命故事

「我叫小方。然後我選黃色，送給未來的我。…黃色我會想到太陽，然後我希望未來的我是一個…恩…可以給人家溫暖的人，我可以成為一個給人家溫暖的人，就是過去的經驗或是現在的想法，未來會成為可以給別人意見的那種，可以給人家溫暖的人（2-B-W-003~004）。」這是在心理劇暖身階段說的一段話。

接下來我想要呈現的故事，是一段很痛苦的回憶，我曾經有一度在之前的心理劇團體的暖身階段有提到，但沒有演出，這是一段關於被大哥暴力的經驗。「我想要演我小時候跟大哥相處的模式。…因為我大哥是一個…他說一的時候，我們就要跟從他是一，他說要去西方我們就要往西方，我不知道這樣講你們聽得懂，就是他…（反正都要）聽大哥的，如果有不同的意見，表達出不同的意見，可能會有被暴力的對待。自從我…大學的時候…開始有憂鬱症的時候，大哥才慢慢比較不會那麼的可怕，但我還是很害怕，對他，就是…面對他，我覺得我很恐…很害怕，非常的害怕（2-B-W-006~009）。」

其實我對於這段印象有點模糊，「…時間有點遙遠，已經是十幾年前的事了，想演大學的時候，就回家跟家人說我把…把手機…弄壞了，然後哥哥很生氣，然後把我…就是打我，…然後打到就是…從二樓滾到，往樓梯那個…就是二樓往一樓的中間（2-B-P-001~004）。」

從小到大，與大哥起衝突的時候，我幾乎都不敢回應，只有這一次我勇敢地站

了出來，我記得我的反擊、我的質問，以及我的還手。對於總是暴力相向的哥哥，我鼓起勇氣反抗。「…為什麼我每次我要跟你討論，只要意見不合，你就是要用打的。…那時候我說我不願意再被你…被你打…我不願意一直，我不願意一直被你打（2-B-P-025、2-B-P-027~028）。」

大哥曾說過：「…反正用打的最有效…才會怕阿!才會知道要聽我的話，要順從大哥的話阿。…我是大哥，我用打的你才能夠順服…才能夠聽我的話，順從我（2-B-P-035、2-B-P-040、2-B-P-046）。」

聽到哥哥這樣說，其實我反倒更生氣，我很想回擊，但同時也很無助，因為跟哥哥這樣的關係，不是我想要的；我打了電話給高職認識的好朋友，他幫助我從家裡離開。「…其實…恩…我一直都很想要跟哥哥好好的相處，…那時候我的想法說…希望我趕快，恩…大學畢業，然後在外面租房子，…去外地找工作，租雅房，離開這個家，…那時候…就有打電話找我的很…很…信任的朋友，…然後我朋友請她的爸爸開車帶我去火車站…搭火車離開去學校的宿舍（2-B-P-048、2-B-P-057、2-B-P-059~060）。」

後來，在導演的幫助下，我聽到哥哥心中對我的肯定與抱歉，哥哥知道我擔下了沒有人想做的事情，也提到他對我的愧疚與對壞脾氣的無法改變。「她…都會自己主動做我們哥哥不要…不喜歡做的家事。像說去田裡，大熱天幫爸爸媽媽務農。…我對你以前都使用暴力真的很抱歉，但是…但是我…這真的就是我的本性，我真的沒有辦法改變（2-B-P-089、2-B-P-092）。」

我只能想著，我要盡量獨立，盡可能地不要麻煩哥哥，但這些，我似乎也只能接受，導演問我有什麼想做的，這些隱藏在我心中多年的憤怒，具象化為一塊黑色的布，代表我想對哥哥說的。「…既然你對我不好，我也對你不好，我知道…我知道就是…就是…不能不能不能夠…違反你的意見是你的本性，但我也很不爽，為什麼你要這樣對待我，我又不是…很多事情都要順服你，然後很多事情你不願意做的事情都是我在做。我真的對你很生氣！我真的受夠你了！為什麼要用暴力的對待我。我不是你的出氣筒。我也是一個人啊！憑甚麼這樣子對待我？我之後一定會…一定會強壯的，不會再怕你，我以後有…認識很多人，我以後會有很多很多的資源，讓我不再…被你威脅（2-B-P-099~105）。」

後來我看到其實有很多資源，可以逃避大哥的暴力，高職的朋友涵涵就是我的資深好友，不管快樂或傷心的事情，我總是第一個想到他；還有我的二哥，他教了

我很多事情；還有當時非常關心我的諮商老師；還有我自己。

導演讓我角色交換到這些角色，我充分聽到，來自我內心深處他們所給我的，也是我給我自己的力量。有二哥的陪伴：「…你又不是第一次認識大哥，所以說你說話就不要那麼，就不要跟哥哥硬碰硬啊！二哥以前也常也常被大哥念，這…這不是第一次啊！你應該知道的啊！…我很懂你的感覺。我們就少惹大哥一點（2-B-P-126、2-B-P-128~129）。」有涵涵的義氣相挺：「…大哥怎麼可以這樣子對待妹妹？打到…打到小方…都有…些地方都瘀青了，對啊！這是甚麼哥哥啊？…以後…你有事情都…都來我這裡。…我們是很好的朋友啊…（2-B-P-133~135）。」還有對我來說很重要的心理師：「小方，謝謝你願意把你的，願意展開心房把你的心事告訴我。你進步了，我很感動，你不像以前一樣那個，把心事都往自己悶…悶住，……哥哥是這樣子的人，你（和他）相處很不容…很不簡單…（2-B-P-139）。」

最後，我想對自己說：「恩…我相信你可以越來越好，要相信自己，這是很重要的功課。我願意陪我自己，就是…每天不斷地努力陪自己越來越成長，對，任何事情我都能夠願意都去學習（2-B-P-149、2-B-P-151）。」

在二哥、朋友，還有諮商師的陪伴下，我發現那塊給大哥的黑布，似乎不再那麼濃厚沉重，我換了一塊布，一樣是黑色，但是有通透感的黑色紗布。「他不像這樣子很可怕，完全…完全…看不透。…他已經不是那麼恐怖到…（2-B-P-163、2-B-P-158）。」

我發現我更有些自己的力量去對大哥說話「你除了暴力你還會做甚麼？（苦笑）對啊，我搞不懂你除了暴力還會做甚麼？恩…有時候你生氣，生氣完，但是你從來不…不考慮別人的感受，然後等你心情好的時候…換我心情不好…。畢竟都是一家人啊，對啊，我知道你很…就是…很容易暴動，動手動腳，但…我們還是要一起生活啊，因為我們畢竟都是，就是兄妹（2-B-P-168、2-B-P-165）。」

最後，大哥對我說「小方我很抱歉，我就是這樣子的個性，就是…就是…容不下別人對我其他的意見。過去我對你傷害很對不起，不過我…就是暴怒的個性…就是沒辦法改變（2-B-P-172~173）。」

演劇後，我覺得輕鬆多了，看到自己身邊有人還有自己的陪伴，我也想在這邊送一些祝福給他們，「老師謝謝你，就是…我諮商了一年，然後你一直都願意陪伴我成長，對啊，我我…現在都找不到，連絡不到你了，但我很想念你。雖然找不到你，但是我…我相信你在，這世界上某個角落活得很好。涵涵謝謝妳…我們認邁入

13、14 年的友誼了，妳要快結婚了，我真的覺得很高興，找到…妳找到了一個很愛妳的人，我覺得替妳感到很高興。我覺得…不是…不是…自己…孤單…的去應付生活的痛…的一些麻煩（2-B-P-184~187、2-B-P-179）。」

（三）喪母悲痛，言難以喻

1. 主角背景

小熊維尼，22 歲，男性，未婚，診斷為中度智能障礙、有焦慮的適應障礙症，教育程度為商專肄業。於日間病房住院五年，於入院初期，即鼓勵參與心理劇，約有五年經驗。於日間病房期間曾參與園藝、金紙代工等復健工作。

2. 當次演出之生命故事

我不太會說話，常常說錯話，一說話就會被罵，可以在心理劇裡面當主角，被大家聽見我說話，讓我覺得很開心，有時候出來爭取當主角，如果沒有當上，會失望，可是今天，我是主角了！

暖身的時候，老師問我們，如果有一個…萬能通訊錄，可以聯絡到任何想聯絡的人，那會是誰？我想到媽媽，我拿紫色的布代表媽媽，如果可以打電話給媽媽，我會想跟他說：「好想念你（3-C-W-009）。」

我的媽媽…好幾年前乳癌走了，所以我想在心理劇裡面跟媽媽說話！我希望演出的這段故事可以停在「心裡面（3-C-P-011）。」以後拿來想念。

我有一點不知道要怎麼佈置跟媽媽說話的場景，因為媽媽常常在家裡跟醫院兩邊跑來跑去，媽媽的床「在家跟醫院都有（3-C-P-020）。」後來我佈置家裡，爸爸也在，「爸爸在…會看…會叫救護車（3-C-P-042）。」

通常我回家的時候，除了吃飯之外，就是看看媽媽有沒有發燒，我進去房間的時候，「…媽媽很痛苦。發燒阿。很難過又哭很大聲（3-C-P-073~075）。」慢慢地，媽媽開始有些呼吸困難，「家人都有發現（3-C-P-086）。」爸爸去叫救護車，我就陪著媽媽，牽著媽媽的手，媽媽對我說：「要照，照顧好。…不要難過不要難過…還有…不要…痛苦…氣…要穩住。…不要難過了…照顧好身體。…（跟爸爸）培養感情（3-C-P-091~093、3-C-P-099、3-C-P-104、3-C-P-106、3-C-P-108）。」

導演幫我，我把對媽媽的擔心說出來，「媽媽我好擔心你。出院又入院。好好壞壞…又狀況不好（3-C-P-135~137）。」

大家也來我的場景裡面，幫我說，媽媽可能……想跟我說的話，「要好好照顧自己，啊要記得聽爸爸的話。媽媽之後可能就會離開人世，但是媽媽還是會永遠記

得你。就算媽媽真的離開人世了，還是可以飛來飛去，然後到…到這裡來看小熊維尼喔！（3-DP-191~193）。」還有媽媽也送我書和髮圈，當我想念媽媽的時候，就可以看這些東西來想她。

救護車來了，以前我沒有跟上去，我今天有上去，救護車開很快，媽媽準備要開刀，我跟媽媽說「不要難過，開刀不要難過。媽媽，我會等你回來。媽媽加油（3-C-P-261、3-C-P-267~268）。」

媽媽最後去世了，我想在他離開前，跟他說話，其實我不太會說話，但老師（導演）幫我，「媽媽我很愛你。謝謝你把我生下來。…謝謝你…跟你說再見。如果…我讓你傷心。對不起。媽媽我愛你。…媽媽…你不要…很…又很傷心…我很捨不得。我會很傷心（3-C-P-294~299、3-C-P-309~311）。」媽媽知道我很難過，也拍拍我，她告訴我「拍拍…然後…不要太難過。（媽媽）不用痛苦了。會越來…不會痛苦了（3-C-P-318~320）。」媽媽走了，我感覺很不好，回家後，床不在了，客廳剩下媽媽的歐兜賣（台語，機車）。我們開始準備要拜媽媽的飯菜，桌上有我喜歡的菜，有蚵仔跟戴東仔（台語，青椒）。媽媽也從天上回來一起吃飯，我聽著媽媽跟我說話，我也告訴自己「不要再難過了（3-C-P-375）。」最後我也跟媽媽說要她照顧好自己，就跟媽媽說再見了。

（四）失落沙洲，找尋意義

1. 主角背景

山茶花，女性，思覺失調症，26歲，大學畢業。為接受門診治療之病患。在急性病房住院時即開始參與心理劇，經驗有三年多，密集參與有兩年。

2. 當次演出之生命故事

「我剛剛聯想到，是我大概八年前的那個高中的畢業典禮，就是那時候有個很深刻的感覺就是，大家都要各奔東西了，因為大家都有考上的學校，或是未來的計畫，然後沒想到就是膩在一起三年了，然後就是來到大家就是別離的時候，但是對於別離也是充滿希望，因為這個希望就是大家都會在大學有自己深刻的生活，然後大家對自己的成長都很有期待，所以是一種很興奮又很不捨的感覺，就是很想迎向新生活，可是同時又捨不得過往生活中陪伴彼此的朋友，所以那個感覺是，就是…我覺得是很棒的回憶，就是高中的畢業典禮，嘿！（4-D-W-001）。」

高中三年級，一整年我都在遲到，就連畢業典禮那天，我也遲到了，但是那天對我來說是個特別的一天，又是感傷，又是興奮，同時是跟過去告別，也是開始迎

向新生活的起點，「我希望…可以…重溫當時的回憶，希望大家可以記得這份祝福，繼續往前走。因為現在大家都各奔東西了，比較少那麼緊密的聯絡。可以把現在都顧好自己的生活（4-D-P-041~043）。」

我總是這樣的，喜歡熬夜，隔天又賴床，畢業典禮當天早上，七點半就已經算遲到，我匆匆忙忙到火車站，當時已經八點半了，當我快步走進校門口，再到教室時，已經不知道遲到多久，班長生氣地唸我，我覺得抱歉又驚扭，「怕影響到班上的人，就是要…要參加畢業典禮這樣。對於自己沒辦法早起這件事覺得好像…很不自律的感覺。而且我剛到的時候，他們已經整隊好要去禮堂了，然後只有這兩個同學，脫隊留下來幫我準備裝扮。…他們也沒有責備我，但就是快速的幫我把裝扮弄好。這件事情蠻有代表性的（4-D-P-107、4-D-P-109、4-D-P-094、4-D-P-110、4-D-P-095）。」

導演讓我角色交換變成其中一個朋友，高中一年級就跟我同班的她，雖然受不了我老是遲到，但也就是因為知道我會遲到，所以他才要特別留下來幫我，「雖然你遲到，但是我們還是趕快幫你把事情弄好，所以也不用太在意，反正都已經發生了，那就向前看吧！…朋友有難就是…需要幫忙（4-D-P-128~129）。」而另一個朋友也是，雖然對我遲到的行為覺得不太好，但還是願意留下來幫我。

這兩個朋友用行動表達了對我關心，我很感動很感謝。「整隊都出去了，只有他們兩個留下來。就是一個很明顯的…覺得自己一直受到照顧。…謝謝你們這陣子以來都一直會照顧我，就是我高三的時候狀況不是很好，所以你們都很常陪在我身邊，很感謝你們，把我看得很重要（4-D-P-145、4-D-P-143、4-D-P-144、4-D-P-147）。」

他們幫我整裝完畢之後，我們三個一起趕去禮堂，這不僅只是三個高中生沒跟上畢業典禮隊伍的一個畫面，「還有看到他們對我的照顧。有…有難的時候，朋友很義不容辭跳出來幫忙的感覺（4-D-P-162、4-D-P-164）。」

整個畢業典禮，其實我沒有什麼參與感，只是坐在那邊拍手，可能有熱音社表演，我也不太確定，導演幫我創造了五月天的表演場景，雖然我有點擔心尷尬，卻也重溫了可能忽略的美好。典禮結束後，班上同學再度回到教室，班導帶了好多玫瑰花來，「一人一朵這樣，然後她每給出一朵就會說出一句祝福的話（4-D-P-199）。」

在老師一句一句的溫馨祝福中，也輪到我接受老師的花朵了，「山茶花，這是給你的畢業玫瑰花，你是班上號稱野獸的一個奇女子…，然後也可以在很多運動競賽看到你很努力的身影，…你也是很多愁善感的人，希望上大學之後你可以發光發

熱…。這三年你辛苦了，因為要面對這麼大的課業壓力，可是都熬過來了，現在你們也都要畢業了，然後要進到大學去…發揮你們的空間，所以…，不要忘記班上的同學們，還有你的朋友是你最堅強的後盾。希望這朵花是給你的祝福嘛！然後就是…要記得要睡飽啊，然後要…可以去運動的話就去運動，對，然後太忙碌的時候別忘了讓自己休息，就是要覺察到自己的狀況（4-D-P-250、4-D-P-258、4-D-P-284）。」老師其實都有看見我的壓力，心疼我，也用他的方式鼓勵、支持著我，「看到老師這麼關心我，我覺得很感動，因為平常都…就是…會有點…小抗拒…跟老師互動，對，可是…沒想到老師還是這麼關心我，很謝謝老師。…很幸運可以待在老師待的班級，經驗了很有向心力的班級生活，然後也又很多成長，然後上老師的數學課是我唯一覺得不無聊的，也有真的學到數學。…我覺得這三年是我很不後悔的一段時光，就是…很…努力的過生活。謝謝老師都有看見（4-D-P-288、4-D-P-255、4-D-P-256）。」

我也跟班長道歉，因為我的遲到，讓他很生氣，也沒有想到延遲了同學們的進度，在哽咽的歉意裡催化了畢業的感傷，我跟班長抱頭痛哭。看見自己身邊有願意照顧我的朋友，我感到幸運。我希望大家好好地生活，也希望可以繼續聯絡，誰交了男朋友，還是完成了自己想做的事情，都要讓彼此知道。我們買了時光膠囊，說好 28 歲的時候要打開。

導演帶我到 28 歲的場景，我們一起把埋在樹下的時光膠囊拿出來，裡面有信，也有圖畫，樹念了我的信，「28 歲的你也要繼續加油，莫忘初衷。你成功長大了，你沒有發生甚麼意外死掉甚麼的，很好。28 歲耶，也沒有那麼可怕，因為我都活了那麼多年了…。加油（4-D-P-406~407、4-D-P-422~423）。」我看到這些磨難都過去了，接下來就是把生活過好，也要接續順順利利的，我也想謝謝日間病房的大家，因為每次來這裡，都受到大家的照顧。

（五）演繹感恩，重獲平靜

1. 主角背景

92，男性，46 歲，思覺失調症。商工畢業，未婚。2020 年 6 月、7 月短暫入住日間病房，後因表示要幫忙母親家務事而辦理出院。2017 年在急性病房住院時即有接觸心理劇，近期密集參與心理劇約兩個月。

2. 當次演出之生命故事

「我想要探索的是我的家庭，我希望藉由心理劇，發洩完對家庭的渴望、感謝

這樣子（5-E-W-001）。」

開始佈置場景，我選擇了一塊紅色的布，象徵喜氣，因為對我來說，我的爸爸媽媽，都還在，家裡就是有喜氣的。我有個不會打小孩的爸爸，就算生氣，也都不說出來，但是隔天氣消，就願意跟我們說話了。我的媽媽具有堅忍不拔的韌性，就像傳統婦女那樣，照顧公婆跟小孩，從過去到現在都是很打拼的，「我…很…謝謝她，不離不棄的照顧我們四兄弟，啊…都無…私，無私的奉獻。我很感謝媽……對這個家庭的貢獻。很謝謝媽媽，這…5、60 年的打拼，為…了這個家無私的奉獻，都…沒有…講過一句話，啊…也都…照顧…公公婆婆，我阿公阿嬤過世了，啊現在都是四個小孩子跟父母相依…為命，還有大嫂二嫂，我的家庭就是就…這樣子（5-E-P-040、5-E-P-042）。」

我還有三個哥哥，大哥在北部工作，很負責任；二哥一直住在家裡，但在台中上班；三哥也在北部工作，但我跟他比較沒有話說。我藉這個機會表達「二哥，很感謝你。這 20 年的打拼，無私的奉獻，謝謝你為這個家的打拼，我很謝謝你，啊…大哥三哥也是一樣，只是他們在北部而已，也謝謝大哥跟三哥在臺北默默的付出，也謝謝媽媽，為…家裡無私的奉獻，都…沒有任何怨言，都…是為了家裡無私奉獻（5-E-P-065、5-E-P-080）。」

二哥回應我：「大家都是一家人，不要計較那麼多啦，我…在外面工作，你負責家裡，啊…共同付出。我們其實一直都…幫家裡的部分。我負擔經濟的部份。我們心是繫在一起的。…兄弟會吵架是難免的啦，但是都…小時候會…念你會罵你是為了你好，怕你亂花錢拿去賭博，對你有點…管教是為了你好，啊希望你自己要潔身自愛（5-E-P-074~079）。」

其實我最想感謝的就是媽媽，「每天回家都跟媽媽講，我回來了，要買甚麼東西我去買就好了，阿你…負責煮菜給我們吃。現在…的你就是不要太操勞，肩膀上的重…擔可以放下了，不要太操…勞，謝謝媽媽的愛（5-E-P-084）。」

我常在家裡陪著母親做加工，知道母親對我有一些肯定，但也對我有些擔心，她常說，當媽的就是要等到眼前一黑，再也看不到，也就是說死掉的意思，才會不擔心，她送了我一個擁抱的動作，代表母愛，「我就比較疼 92，啊都跟…在屁股後面，他就是不好就是愛賭愛吃煙，啊對…這個家，哇做老母哇嘛係盡量付出啦，嘛係無法…嘛係有…私房錢都拿出來嘛係都放進去（台），都投…到這個家裡了。啊其他的他都很好。好好保持下去，走出來，不要再賭博了，啊抽點菸沒關係，少抽

點就好了（5-E-P-102~104）。」

媽媽身體狀況其實還好，我會比較擔心爸爸的身體，爸爸大部分都在家裡，沒有出門，「爸，你電視不要看那麼多啦…，看一下政治不要管那麼多啦，啊…身體要顧啦，啊…做…有辦法做也是安捏啦…，就是身體…要顧好（5-E-P-118）。」

雖然爸爸很少說話，但也聽到爸爸對我的關心，「我不知道要怎麼說你，你只會抽菸賭博，這兩樣排除，你也沒甚麼會，酒也戒了，檳榔也戒了啦，就是自己要保重自己啦（台），自己要照顧自己（5-E-P-119）。」

二哥雖然會跟爸爸搶電視看，但因為他是家裡的支柱，所以大家都會順著他，有時候我跟二哥也沒有多說話。「看到這個家，和樂融融，我…也反省過自己，兩三個月都不賭了，都走出來，謝謝三…位哥哥，跟…父母的疼愛。一家…和氣融融，阿…就是…目前…來講就是…士農工商都各自為自己的事業打拼，啊我就是（來）2C（日間病房）這樣子。謝謝父母的愛心，兄長的疼惜。無私的奉獻，這溫暖的家庭我很喜歡（5-E-P-128、5-E-P-142、5-E-P-144~145）。」

這種感覺就是很感恩，在歌曲感恩的心演奏下，「我很滿足，我…沒有…甚麼苛求的。92 夠了，滿足了，走出來就對了，沒有甚麼話了，就…滿足了。就是滿足了感恩的心，真的感恩的心…（5-E-P-157~159）。」

導演帶我看到十年後的我，就算老了，也會好好地疼惜自己，對自己曾經承受的事情，覺得辛苦，但也感謝上帝一直守護我。我看見自己跟家人們的愛連結，感覺到激動，最後我也想對自己說，「就是…未來還是有希望的，不要…輕易放棄。家裡都陪著你，走出來就對了，不要再想過去了，這個家很溫暖，啊…人要知足，知足常樂，不要…太計較那麼多了啦……（5-E-P-181、5-E-P-183）。」

（六）類似青春，相異人生

1. 主角背景：略（與第二次團體同一位。）

2. 當次演出之生命故事

「我是小方，這個禮拜我一直煩惱…自己的健康，和一些還有一個…就是非常棘手的人際關係的問題，然後讓我想要一個人安靜看藍天，放空自己。我選擇淡藍色的布它是因為，它很像藍天白雲那個藍天，讓我看藍天會讓我很平靜，心會靜下來（6-B-W-001~002）。」

成為文學家是我國中時候的夢想，我國中的時候，很喜歡坐在靠窗的位置。開始喜歡文學，是從一本雜誌開始，這本雜誌都會放在班導師的位置上，「幼獅少年，

它是一本雜誌（笑），對，就是固定會…固定…每個月都會看幼獅少年的雜誌，然後他就分享很多一些國中生寫…讀書的心得啊，還是生活或是漫畫、插畫，和一些科普的文章。那時候我…下課就在看幼獅少年（6-B-P-025、6-B-P-027）。」

但那個時候我並沒有得到家人的支持，「那時候…心裡還有很多很多想做的，然後都…就是像…那時候的心就像一塊白布，很潔淨空白，覺得一切都充滿可能（6-B-P-010）。」雖然國中班導師肯定我的散文心得，「那個時候我第一次寫…就是被老師誇獎我的…我寫的…那個寫週記寫的很…好，他在講台叫我自己朗讀自己寫的（6-B-P-053）。」但補習班老師卻是唾棄我的，「她就說，陳小方你有空寫這個東西，不如給我好好的讀書，你知道嗎？你現在在補習班，你…國一的時候你的英文，全部都掛零…（6-B-P-124）。」而家人也是希望我考上國立的學校，才會把我送去補習班。

我因此而感到徬徨，我很想要被肯定，但我卻不能被肯定，來自爸爸媽媽還有補習班老師的期待、壓迫，就連補習班同學關心英文不及格的我，問我要考哪一間學習，我也不知道，我想我只能看分數在哪，就去唸哪個科系，「現實的無奈，這就是…我開始…走向失落的自我。…考卷跟罰寫讓我佔去那個讀書的時間了，連我的生活，也受到影響，連洗澡啊，戴眼鏡都…連戴眼鏡都沒有…時間可以好好把眼鏡拿去維修。然後…大家都穿漂亮的衣服，我還穿我哥哥穿的，我都一直穿哥哥穿的衣服。甚至在…人…際…關係上，他（爸爸媽媽）也沒辦法幫，也很少…幫助我。這造就我後來的憂鬱。活得越來…雖然看起來，後來考上也是…有考上國立，但…活得很不快樂（6-B-P-147、6-B-P-161、6-B-P-164~166、6-B-P-148）。」

我回顧了這些場景與失落「我的座位都是永遠是選擇，靠窗的座位，想看天空。一個人下課都一個人默默的去…看那本幼獅少年。我在寫罰寫，寫罰寫跟…考卷。我…真的很痛苦，內心真的很痛苦。為什麼我一直這樣子。怎麼覺得人生…忙到現在是一場空，感覺（6-B-P-173~174、6-B-P-184、6-B-P-186~188）。」這些苦痛，幾乎要把我打倒了，我不知道該怎麼辦，好像也沒有人幫得了我。

導演讓我進入藍天的角色，因為從國中時的我開始，藍天就一直陪伴著我，我想以後他也會繼續伴我左右的。有智慧的藍天對我說「…放空自己才能夠好好地走下去。安排自己獨處的時間，讓你…靜靜地想，你的生活…甚麼是最重要的？在你心中。然後去…做。每一個人都是從零開始的，只是…從幾歲開始而已。每一個人就是，每個人要做好一件事，恩…都是…從零開始（6-B-P-190、6-B-P-197）。」「為

了活下去，我還…我選…為了活下去，我要選擇我最想要做的事情。否則我怕我活不下去了（6-B-P-198）。」這是我聽完天空對我說話後，我想到的。

在日間病房，我的身邊有一些專業幫助我，知道我面臨好多好多的壓迫的 OT 老師，也建議我不要放棄文學，不然日子太難過了！「…再重新拾起來吧，對，我想要，真的，我也想要…快樂的活下去，對啊，雖然挑戰可能太大到…我也沒辦法處理…。」

在劇結束之前，以及分享的階段，我對自己說「對自己熱愛的事要持之以恆，恩…做好一件事是…簡單的，持之以恆是很困難的，但你能做到就是繼續做到，這就是你跟別人之間與眾不同的地方。…我想要堅持下去，我要做的事情。就是…每天，看我想要看的書，然後…不斷的練習…練習文筆（6-B-P-229、6-B-S-3~4）。」

二、以心理劇再次檢視生命故事之收穫

整理成員訪談資料中，充分看出主角對生命故事片段有了新的想法與感受，研究團隊進而整理出來的獲益有五點：整合性的宣洩、角色訓練、未竟／未來情境的演出帶來滿足、自我賦能、提升自我覺察與反思。以下各列舉一例。

（一）父靈在天，伴我成長

1. 整合性的宣洩、未竟／未來情境的演出帶來滿足

演劇後的隔幾天，我再回想這件事情，其實心情上感覺好多了，心理劇對我有許多幫助，讓我可以把心裡的話說出來，「因為…它可以讓我心情…感到滿足，…幫助…努力向前啊，只有爸爸那一個句就好，就…心情就會很好，…心裡沒有障礙啊（1-A-I-064、1-A-I-048、1-A-I-033、1-A-I-015）。」最開心的是可以看到爸爸跟我說話，且又讓爸爸看到我被打，最後又拿了蘋果代表他對我的愛，我很感動。

（二）生命苦痛，竟不孤行

1. 角色訓練

我一直想要藉由心理劇帶我往前，會這樣想是因為這段時間我大哥開始養貓，他本來是上班族，後來轉往餐飲業去工作，有時會到晚上十點才下班，我因為幫忙照顧貓咪，所以他很感謝我，關係才開始慢慢拉近；回想過去受過他很多暴力對待，小時候還曾經被關進狗籠中，是一種很深層的害怕，當時的我很無助，真的不知道能找誰幫我，是一種很孤獨感覺。

這次演劇之後，我感覺心情好很多。「因為上次的心理劇我其實想了很多天，

想要…想要演出來，然後讓自己…放下這段就是跟哥哥小時候對我的暴力那個陰影啊，放下然後繼續生活，繼續過…過下去，然後再來重新學習怎樣和哥哥…相處吧！因為哥哥其實到現在他…他比以前不會使出暴力，但是他不高興的眼神會…我還是會很害怕。我哥哥以前我小時候只要我做不好、做不對或者是…反抗他，我就會被他毒打，然後我跟…跟我大哥關係不好，然後我很希望就是二哥陪伴我，可是二哥那時候在忙著讀書啊、讀研究所，所以說他沒辦法顧慮到我。然後爸爸、媽媽那段時間都是忙著種菜啊、啊還爺爺的賭債，要養我們3個兄弟姊妹…(2-B-I-00~006)。」

2. 自我賦能

我覺得這個劇中對我來說幫助最大的，就是再次看到我是有能量主動回擊的，也再次讓我看到，其實當時的我，雖然以為自己很無助，但還是有朋友跟心理師在幫忙著我。「因為我以前都是被打的，然後不敢回擊，然後那次手機掉…就是壞掉就是那次是我第一次回擊哥哥。我有跟，XX 老師有說，說我回擊哥哥的暴力，然後那時候 XX 老師不會，就並不是…並不是責備我，反而告訴我：『哇！小方妳終於…妳終於學會…妳終於敢…說出妳內心的話』，以前都是順從別人的，沒有自我(2-B-I-084、2-B-I-095~097)。」

(三) 喪母悲痛，言難以喻

1. 未竟／未來情境的演出帶來滿足

我還是有一點喜歡參加心理劇，也喜歡當主角，雖然「很想哭。會…想很多事(3-C-I-042~043)。」但是我覺得可以跟著救護車，還有…用布代表媽媽送我的禮物，還有…可以讓媽媽從天上回來跟我一起吃飯，我覺得很好！

(四) 失落沙洲，找尋意義

1. 提升自我覺察與反思

其實我以前並不習慣被照顧，總覺得這樣造成別人的負擔，但慢慢地，我也開始有些不一樣了，有可能是因為現在比較有能力去關心別人，所以我也能接受別人給我關心，這樣就不只是單方面我被照顧，或只有我付出，這樣的互相，比較自在「我沒有再像以前那麼抗拒這件事情那樣，像我以前會比較抗拒老師的關心，就會覺得我不想要被長輩或是被師長關心那麼多，會覺得好像造成他們的麻煩(4-D-I-037~040)。」

（五）演繹感恩，重獲平靜

1. 整合性的宣洩、自我賦能

這齣劇讓我再次看到家裡每個人的狀況，像是爸爸幾乎都在家裡看電視呀，媽媽從小就忙到現在，還是不敢放下，而二哥就是任勞任怨，說出來之後，我也感到平靜，也因為演出這段，有跟母親更緊密的感覺，「印象最深刻就是母親的角色對我比較重要啦。在這 20 年來當中，母親…母親對我的角色非常重要啦！內心感謝…感謝父母…父母，感謝兄弟姊妹對我…對我照顧，自己也都…也都沒什麼，壞就是…就是咖炸愛賭愛玩安捏啦（台語）啊金罵加這…這…這…三個月就沒賭啊（台語）。因為在家裡我是最小的兒子，我和我媽媽，我都住家裡住習慣了、住久了，不知道是住久了還是慣系啦，和我媽媽比較有話聊，啊我哥哥，臺北的哥哥如果回來都…都煮三餐給她吃而已，啊沒什麼…沒什麼講到話啊，啊休息完他就又回去做工作了啊，啊我媽媽有什麼不舒服也都是跟我說啊，她就是感冒啊、發燒啊叫我載去給醫生看，也是我載她去的（台語），等於說我在家是…是傳聲筒啦（5-E-I-082~083、5-E-I-030、5-E-I-036）。」

（六）類似青春，相異人生

1. 提升自我覺察與反思

從劇中，我也再次肯定自己喜歡什麼，「…發現自己是…發現自己是一個喜歡看書的人。也是一個很喜歡安靜的人。嗯…因為我覺得有時候，如果妳…不太堅定做自己的話很容易被別人左右（6-B-I-056、6-B-I-071~072）。」演出之後，讓我開始思考，為什麼要做別人想要的樣子，我好像不需變成別人期待中的樣子。

綜合以上主角擔任心理劇後對生命故事的想法與感受，統整如下表 6、圖 2。

表 6 心理劇主角重新檢視生命片段的獲益

生命故事主題/ 獲益	父靈在天， 伴我成長	生命苦痛， 竟不孤行	喪母悲痛， 言難以喻	失落沙洲， 找尋意義	演繹感恩， 重獲平靜	類似青春， 相異人生	總計 (項)
整合性的宣洩	V	V	V	V	V	V	6
角色訓練		V				V	2
未竟／未來情境的 演出帶來滿足	V		V	V	V		4
自我賦能		V		V	V		3
提升自我覺察 與反思				V		V	2

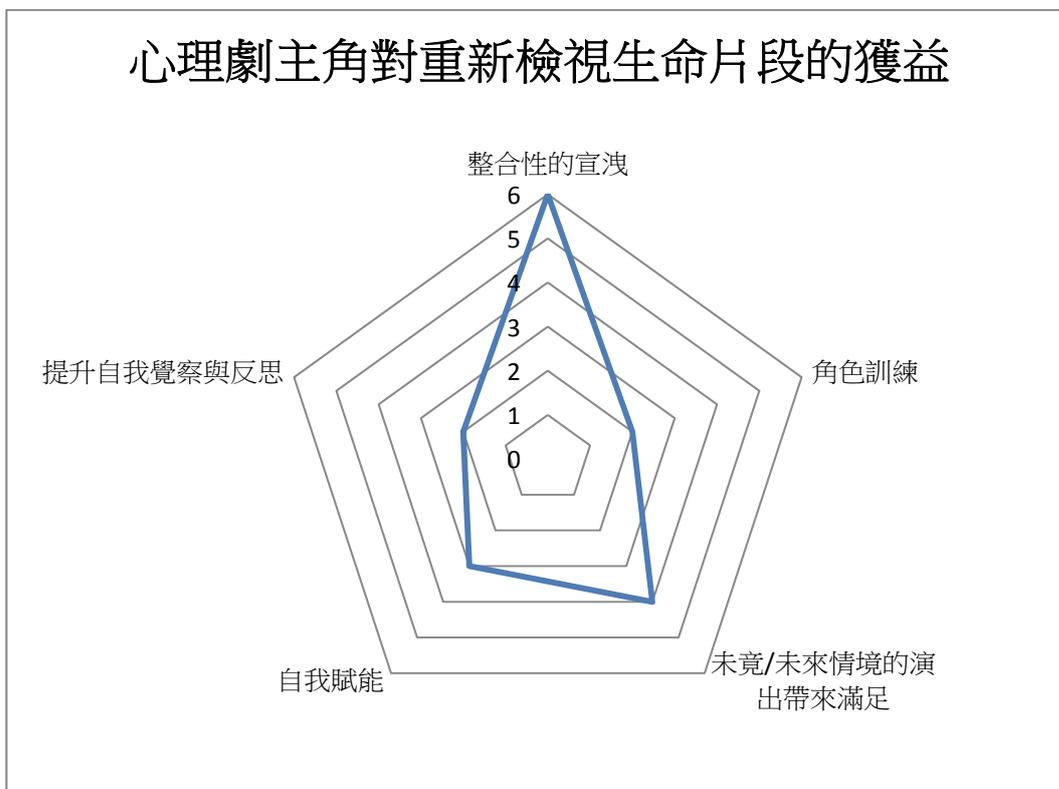


圖 2 心理劇主角對重新檢視生命片段的獲益

三、主角持續參與心理劇團體後之收穫

本研究共有五位主角，分別參與心理劇有兩個月至九年等的經驗，在演劇後的訪談，整理出其持續參與心理劇期間的收穫，分為四點：整合性的宣洩、支持性的普同感、提升自我成長、以及提升自我覺察與反思。以下各舉幾例。

(一) 魯蛋

1. 整合性的宣洩、提升復健工作的參與

我參與心理劇好幾年了，忘記從什麼時候開始參加，心理劇就是讓我感覺很好、可以把心裡面的事情講出來，而且演完主角很快樂，我覺得心理劇有幫助我越來越好、越來越進步，像是在做復健工作的時候，我比較能勇敢發問，所以做傳送的時候，就有進步，我也發現我反應有變比較好。心理劇對我來說最大的幫助就是，「它可以讓我心情…心情滿足 (1-A-I-064)。」像是帶給我信心一樣。

(二) 小方

1. 整合性的宣洩、支持性的普同感、提升自我覺察與反思

心理劇對我的影響是非常大的，我每個禮拜都期待著可以參加團體，從演劇中看著別人的生活，我覺得自己有了陪伴，也不孤單了。「我很期待心理劇，看病友的怎麼過他們的生活，他們的心事。如果我…我也可以當主角演…演出我的生活分享給病人，然後病人也不會說出去啊!除非…除非對方有主動跟妳說，不然妳很難知道別人在過怎樣的…他有什麼樣的…經歷什麼，我們都是在做自己，很難別人…除非別人願意對我們講，否則我們很難知道別人到底發生了什麼、經歷了什麼，因為其實我們都一直扮演自己的角色，就像媽媽說的人生走一遭…走這一遭是一件很辛苦的事。但是透過心理劇，我會覺得其實並…不是只有我這樣子，…我不會再想說全世界我最可憐，因為真的有很多人他們的…他們也有很多心事就像，就和我一樣會藏起來，然後壓抑。我覺得我心裡有一點感到平衡，我就想原來不是，我一直都一直在想說全世界的人，全世界我最可憐。就是就是放下那個執念，就是說『全世界我最可憐』這句話(2-B-I-105、2-B-I-107~108、2-B-I-110、2-B-I-112~114、2-B-I-109、2-B-I-116、2-B-I-120~121、2-B-I-119、2-B-I-123)。」

其實我也很希望為心理劇做些什麼「我想寫信給那個院長說，…心理劇對我們病人有多麼的重要，…心理劇對我們病友，我們病友影響力很大，希望他能夠，就是心理劇能夠，一直都會有。…我覺得心理劇，就是分享心事，自己的心事，然後跟病友一起成長(2-B-I-136~138、2-B-I-170~173)。」

(三) 小熊維尼

1. 提升自我覺察與反思

我覺得自己有問題、反應不好，參加心理劇是護理師叫我參加，我才參加的，但是我還是覺得有一點幫助，因為我很想要…大家好好聽我說話，演劇結束之後，感覺到有一點點幫助，但也會有些失望，因為「有時候想當。當不到…(3-C-I-094~095)。」

(四) 山茶花

1. 提升自我覺察與反思

除了更加認識自己以外，對於我的病情或是生病的整個歷程而言，我也收穫很多，「我覺得我可以比較肯定的說應該是幫助，…因為認識自己之後，妳就更有機會再去覺察自己的狀態，然後無論是生理上的狀態，或是心情上的變化，或是妳知

道哪些事情會勾動妳的情緒，這些其實都是有助於帶去面對，怎麼面對生病這些事情是有幫助的，嗯…可是如果要說諮商跟心理劇…，都是幫助認識自己但到底有什麼差異的話，我覺得心理劇的方式是很具體，或者是一個很有空間的方式，我說的很有空間是…它沒有限定，而且它是團體，它不是跟諮商師一對一這樣的方式，然後心理劇可以，就有點類似有一個空間然後任由妳去發揮，然後如果是問認識自己或是對自己的病程有什麼幫助，嘖…（思考）我好像還沒有認真想過這個問題的答案，…可是我會覺得認識自己是很重要的功課（4-D-I-099~101、4-D-I-102~108）。」

2. 提升自我覺察與反思、提升自我成長

我在書上看到一個病友分享這樣一段話，他有說精神病友比一般人更需要回答「生命的意義是什麼？」雖然一般人也會探求這個問題，但精神病友的生病是由許許多多受苦的經驗堆積而成的，這更會加深他的無助，引發他思考生而為人的意義，或需要為自己的生活付出什麼？努力什麼？改變什麼？「我覺得認識自己是問這個問題的一個開頭，更加認識自己之後妳就會比較嗯……比較有控制感吧，妳就會比較知道自己怎麼了，雖然身邊有時候會發生一些妳自己也不知道為什麼會這麼發生的事情，就是妳不知道自己的行為會什麼會這樣，或那不是妳的本意，可是認識自己之後，好像有一些蛛絲馬跡可以再回到那個時刻，然後去跟自己說：『啊！那時候是因為生病的關係』，然後去安撫自己說：『不要因為生病時候的自己的模樣然後就覺得，自己好像很…沒有價值』（4-D-I-116~122）。」

（五）92

1. 整合性的宣洩

演劇就讓我心中一直有的感恩的心可以講出來，「…藉由…我…在家裡不管是爸媽或是兄弟姐妹說…說出感謝的話在…在心理劇說可以…可以說出來。就是…存…存著感謝的心啊。因為在家裡就是…一般家庭就是…就是…就是工作…忙著工作，啊回來有事就聊一下，沒事就休息就睡覺了就…。藉由心理劇可以…可以說出你不敢講的話。在現實不敢表達的話，藉由心理劇可以表達出來（5-E-I-018、5-E-I-022、5-E-I-019~021、5-E-I-027）。」

（六）小方

1. 整合性的宣洩

我參加心理劇大概有一年的時間，我覺得心理劇對我的影響是，「…可以參考別人的生活，然後也可以分享自己的生活。其實我覺得看心理劇最大的感想，就是

每個人處境、經歷都不一樣，要面對人生的課題也不一樣，這是在參加心理劇，參加心理劇最大的感想，不斷每次參加心理劇，我總是想到這句話。…有想到這句話，我就比較安心。嗯…就不會再煩惱說未來會怎麼樣…，大概會想到未來的模式大概會是怎麼樣的方向，我就安心了。……就像那個孫燕姿曾經說過一句話，就是在六弄咖啡…說的『…我們有類似的青春，卻有不一樣的人生』每天每個人要面對的課題都一樣啊，所以妳大概就知道怎麼決定妳要過怎樣的生活。(6-B-I-102~103、6-B-I-105~113、6-B-I-115~116)。」

2. 提升自我成長、提升自我覺察與反思

我很感謝過去有心理諮商的經驗，讓我可以從憂鬱中爬起來，我曾經是憂鬱症，現在是思覺失調症，我已經學會爬起來的方法，那就是「找…找到自己(6-B-I-135)。」對於團體，我想說，心理劇給我好玩的感覺，我很感謝心理師還有心理劇的成員，雖然我也很煩惱我的人際關係，但我覺得要優先處理我的夢想，「就是一件事一件事一件事，我已經學會不會…自己獨立面對那個心事，會跟家人溝通，我不想給家人…給家人負擔，照顧好我自己，然後我要照顧我的爸媽(6-B-I-142、6-B-I-146~147)。」

表 7 及圖 3 整理以上五位主角持續參與間心理劇後，認為帶給他們的收穫，下表因山茶花及 92 皆為在急性病房就有接觸心理劇，但僅呈現規律參與的時間。

表 7 主角持續參與心理劇的收穫

主角／效用	魯蛋	小熊維尼	山茶花	92	小方	總計(項)
參與心理劇經驗	9年	5年	2年	2個月	1年	
整合性的宣洩	V	V	V	V	V	5
提升復健工作的參與	V					1
支持性的普同感		V	V		V	3
提升自我成長	V	V	V	V	V	5
提升自我覺察與反思	V	V	V	V	V	5

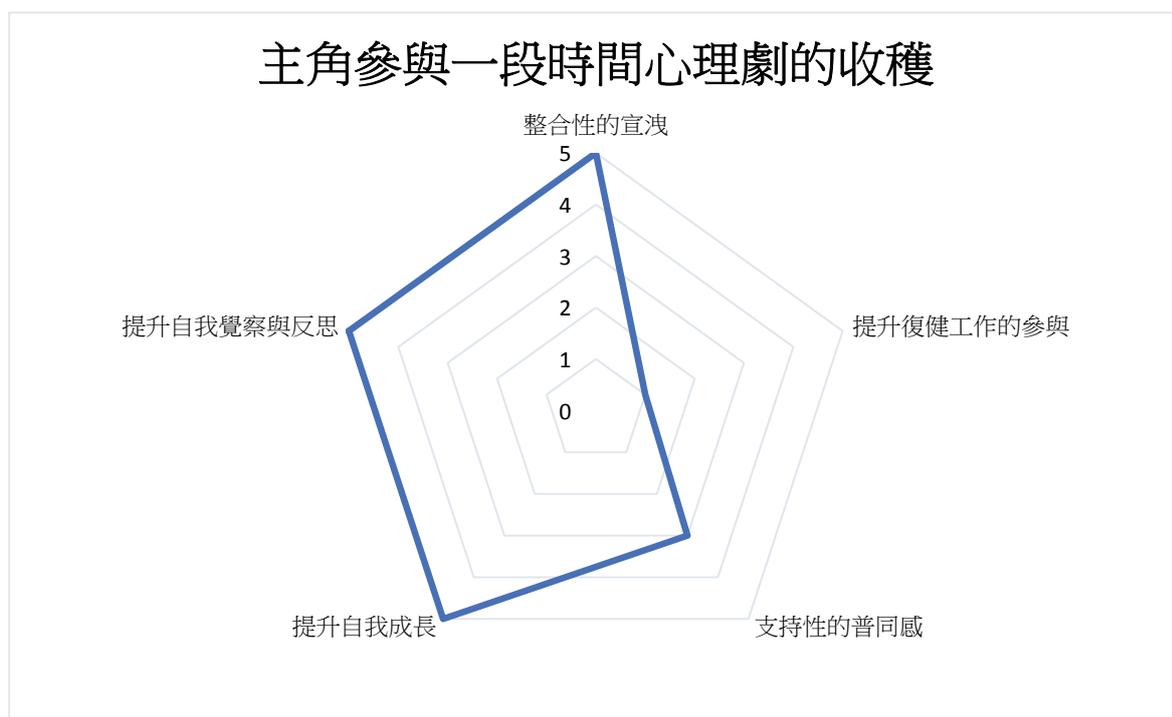


圖 3 主角持續參與心理劇的收穫

四、小結

彰化醫院日間病房心理劇團體主角所呈現的生命故事議題有：對於逝去雙親的懷念、發現生命的苦痛是人類普同的經驗、回首過去年輕歲月，以及對家人的感恩。透過心理劇，精神病友重新將生命片段呈現在舞台上，藉由導演的引導，團體的陪伴與共創，得以再次展演生命故事，帶來整合性的宣洩、角色訓練、未竟／未來情境的演出帶來滿足、自我賦能，以及提升自我覺察與反思等收穫。其中有位主角表示常常期待能擔任主角，因為可以讓大家好好聽他說話，但對於演出感到難受，又提及以後不想再演出。該成員期待又矛盾的狀態，團隊理解此情形與其在團體外狀態是相符的，但仍在心理劇團體後繼續觀察其於日間病房活動的參與情況，之後該位成員仍持續願意參與心理劇團體。

五位參與兩個月到九年不等的主角，也表達持續參與心理劇為其帶來：整合性的宣洩、支持性的普同感、提升自我成長，以及提升自我覺察與反思。下表 8 中呈現「該次參與」及「持續參與」心理劇的收穫異同。研究團隊認為除「提升復健工作的參與」（因非所有成員都參與復健工作）外，兩者應涵蓋所有列出向度，但有此差異，以前者而言，應是劇主題的差異，因而未有「支持性的普同感」以及「提

升自我成長」等經驗；而以後者來說，有「角色訓練」以及「自我賦能」感受者，可能多以「整合性的宣洩」的經驗語言來概括之。

日間病房病友在復健歲月中，參與復健工作是一重要面向，工作除帶來自我價值感、意義感，更能領到實質的工作獎金，藉以補貼生活上的花費。雖僅有一位主角提及持續參與心理劇也幫助其復健工作上的進步，但在心理劇場裡，實際能操作的面相有：與醫療專業團隊討論、彩排工作的進行、人際互動練習...等等，藉以強化病友參與復健工作的狀態，延續對自我的認同。

表 8 主角「該次檢視生命片段的收穫」及「持續參與心理劇後的收穫」比較

	該次重新檢視 生命片段的收穫	持續參與 心理劇後的收穫
整合性的宣洩	V	V
提升復健工作的參與		V
角色訓練	V	
支持性的普同感		V
未竟／未來情境的演出 帶來滿足	V	V
提升自我成長		V
自我賦能	V	
提升自我覺察與反思	V	V
總計（項）	5	6

肆、結論與建議

彰化醫院日間病房心理劇自 2008 年至今，走過近 13 年的歲月，醫療團隊及病友皆主觀感受心理劇舞台上能乘載生命歷程裡大大小小不同的落寞。日間病房的運作模式能為參與心理劇團體的病友搭起舞台外的小屋，下了舞台後，即便還有些感受沒能整理，在小屋裡，仍有醫療及病友的持續連結、陪伴與對話。強化工作能力是病友帶來價值感的重要方向之一，病友們能在心理劇中探討與練習職場上的技巧與心情。以下提出四點，作為參考。

一、心理劇為失落的生命帶來療癒

在殘餘的症狀中，心理劇團體不僅是給予病友彼此取暖的機會，更教導了他們在漫漫生命寒冬中編織毛毯、集材取火的方法；冷冽的罹病歲月裡，病友在心理劇舞台上慢慢學會自己給自己溫暖。

二、團隊照護下，心理劇團體與日間病房活動的呼應

心理劇團體中常有觸動內在的時刻，當有團體時間無法即時處理的狀況時，藉由持續在團體外關心追蹤情況，能幫助掌握身心狀況。另外，團隊於平時觀察、評估病友在心理劇外活動的參與情形，也能提供給心理劇團隊作為參考。

三、未來可針對有復健工作之病友進行相關研究

本研究中僅有一位成員提到心理劇對其復健工作參與的幫助，研究團隊認為應與此次五位主角的特質、背景有關，未來可邀請更多有參與復健工作的成員進行研究。

四、保有心理劇可能為人帶來光譜上不同影響的視角工作

心理劇工作者多有因熱愛此方法，肯定它所能帶來的療癒力，但在心理劇團體中，帶領者仍應保有彈性，藉以能更開放地與不同特質的人工作，也才能學習此方法確實會對生命帶來不同影響的光譜。

致謝：

在繁雜的醫療工作下，要進行研究，實屬困難，在此要特別感謝：

1. 台灣心理劇學會為協助心理劇方法之推廣，幫助彰醫心理劇團隊進行研究，支應日間病房心理劇團隊之影音資料轉為逐字稿之經費。
2. 兩位逐字稿小幫手惠玲、佳卉，在經費有限的狀況下能接下這份困難的任務，有您們的協助，才有這份研究的完成。

參考文獻

- 白泰澤（2011）。台灣區心理劇成員負向經驗之初探：心理衛生助人者以及精神官能症住院病患之比較。國立臺北教育大學碩士論文，未出版，臺北市。
- 匡雅麗（2004）。藝術治療團體在精神科急性病房之應用研究：一個以青少年為主之團體歷程與效果分析。臺北市立師範學院碩士論文，未出版，臺北市。
- 江麗珍、陳珠璋、彭素玲、蔡尚穎、袁樂民（1993）。日間留院精神分裂病患主題導向之人際互動團體心理治療。職能治療學會雜誌，11，51-63。
- 林梅鳳（2001）。認知行為治療團體對憂鬱症患者的衝擊與治療效果之研究。國立彰化師範大學博士論文，未出版，彰化市。
- 張書淪（2020）。相劇杜鵑窩—心理劇在思覺失調症案主之經驗與影響。國立彰化師範大學碩士論文，未出版，彰化市。
- 陳菁菁（2012）。探討團體音樂治療於慢性精神病人負性症狀、認知功能與自我效能之成效。輔英科技大學碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳慧真（2006）。現象學取向藝術治療團體在憂鬱症患者輔導效果之研究-以住院病人為例。國立臺中教育大學碩士論文，未出版，台中市。
- 黃秀惠（2005）。精神科日間留院心理治療師之團體治療僵局經驗研究。國立臺灣師範大學碩士論文，未出版，臺北市。
- 褚增輝、吳就君、陳珠璋（1998）。精神醫療機構演劇治療團隊成員對其療效認知調查。中華團體心理治療，4（2），3-20。
- 褚增輝、黃梅羹（2015）。臺灣心理劇的發展回顧。中華團體心理治療，21（2），15-22。
- 蔡均棠、聞振祺（2014）。心理劇應用於精神科急性病房之初探。臨床心理學刊，8（1），61-62。
- Karp, M., Holmes, P., & Tavon, K. B.（2002）。心理劇入門手冊（陳鏡如譯）。臺北：心理。（原著出版於1998年）
- Patton, M. Q.（2008）。質性研究與評鑑（上）（吳芝儀、李奉儒譯）。臺北：濤石。（原著出版於2002年）
- Vinogradov, S., & Yalom, I. D.（2007）。團體心理治療（鄧惠泉、湯華盛譯）。臺北：五南。（原著出版於1989年）

American Board of Examiners in Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy
(2020, Dec 21) CERTIFIED PRACTITIONER STANDARDS. Washington, DC:

Author. Retrieved Dec 21, 2020 from the World Wide Web:

<https://www.psychodramacertification.org/docs/CPJourney.pdf>

Buchanan, D. R., & Swink, D. F. (2017). Golden Age of Psychodrama at Saint Elizabeths Hospital (1939-2004). *The Journal of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy*, 65(1), 9-32.

Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.

McAdams, D. P., (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. New York: William Morrow.

Moerno, J. L. (1953/1993). *Who Shall Survive?* Student edition, Roanoke,VA: Royal Publishing Co.

Starr, A. (1977). *Psychodrama: Rehearsal for Living*. Chicago: Nelson Hall.

附錄一

彰化醫院日間病房心理劇 研究同意書**彰化醫院日間病房心理劇**

研究同意書

一、研究背景

台灣心理劇學會與彰化醫院合作之研究團體，經費由台灣心理劇學會支應，團體則在彰化醫院進行。研究主題分為兩類，一為「精神科日間病房心理劇團體成員之生命故事敘說研究」；二為心理劇導劇歷程所進行的「精神科日間病房心理劇導演歷程研究」。前者旨在了解精神科學員以心理劇再次檢視生命故事的影響；後者則意圖探究進行日間學員的導劇時，運用技巧、困境，以及相關經驗為何。

二、研究成員場域與條件

- (一) 地點：彰化醫院（精神科日間病房）
- (二) 成員：參與心理劇團體之學員以及導演團隊。

三、研究程序與說明：

- (一) 團體次數：共六次。
- (二) 錄音或錄影之同意與事後訪談：研究團隊於當天或隔天以半結構進行訪談，訪談時間20-30分鐘，為方便日後訪談資料分析，訪談過程將全程錄音（影），將所得之影音資料轉為文字後並分析之，為方便日後訪談資料分析。另外，您可自由決定是否參加本研究，研究過程中也可隨時退出研究，及有權利可以拒絕或終止錄影、錄音。

(三) 研究的保密與例外：

下列特殊情況亦不在保密範圍內：

- (1) 危及自己或他人生命、自由、財產及安全之情況。

(2) 涉及法律或通報責任，如：性侵害犯罪防治法、家庭暴力防治法、兒童及少年福利與權益保障法等。

整體研究過程中，您有權利決定分享自身經驗之深度與廣度，過程中有任何疑問，有可以隨時提出疑問，若您中途結束訪談亦有權利終止訪談。最後，若您對本研究有關的疑惑之處，歡迎隨時與研究者聯繫。

研究者：

聯絡信箱：

誠摯感謝您的參與

台灣心理劇學會 中區發展委員會

彰化醫院

敬上

五、研究同意簽名

由研究團隊詳細解釋本計畫中上述研究方法的性質與目的，及可能產生的危險與利益，並已回答受訪者之疑問。經由說明後，本人已詳細瞭解研究方法及可能產生的危險與利益，亦獲得詳細解釋。已同意並自願參與本研究，並簽署同意書一式二份，雙方完成簽署後，各執一份留存。

參與研究成員簽名：_____

研究團隊代表簽名：_____

日期： 年 月 日

附錄二

逐字稿謄寫保密同意書

逐字稿謄寫保密同意書

我 _____ 協助彰化醫院日間病房心理劇研究進行訪談錄影/音檔案逐字稿謄寫，為保障研究參與者的權益、計畫成果及相關文件資料之機密性，並確認智慧財產權歸屬，願遵守以下約定：

1. 與計劃有關之討論內容、文件、紀錄、圖片、手稿、程式、計畫、資料庫及相關資料，包括但不限於以文字、聲音、影像、軟體等形式紀錄者；我負有保密義務並應採取適當保密措施。
2. 謄寫期間，我願意盡責保管好檔案，不隨意令他人能取得或觀看/聽取內容。
3. 在謄寫錄音檔案時，我使用耳機，以避免旁人知曉錄影/音內容。
4. 關於逐字稿文件或檔案，我會確保在謄寫這段期間，不讓任何人透過各種方式閱讀到。
5. 逐字稿完成後，我把所有相關檔案交給研究者保管，並不留存檔於己方。
6. 其他未盡事宜，將與研究者討論，以保護研究參與者權益為最大準則來遵守，以確實協助研究者做到保密之責。

立書人：

聯絡電話：

聯絡地址：

立約日期：

A Study of Life Story Narratives of Psychodrama Group Members in a Psychiatric Day Ward

Yu-Chien Tsai
Department of Psychiatry,
Chang-Hua hospital, Ministry
of Health and Welfare,
Taiwan,
Department of Counseling,
National Chiayi University

Tzu-Hsuan Hong
Nantou Detention Center,
Agency of Corrections,
Ministry of Justice,
Department counseling
Psychology and Human
Resource Development,
National Chi Nan University

Ya-Han Hsu
Season-Mind Psychological
Clinic

ABSTRACT

The purpose of this study is to understand the group members' life stories of the day ward psychodrama, to re-examine the gains of performing the life episodes, and to examine the benefits of continued participation in the psychodrama group. During the study period from May to July 2020, six psychodrama groups were conducted in the Department of Psychiatry at Changhua Hospital. Video recordings and semi-structured qualitative interviews were used to obtain the texts of the life stories, the gains from performing the life stories, and the impact of participating in the psychodrama groups. The study adopts the narrative research method. The results of the study present six moving life stories. Through the psychodrama group, the patients re-presented their life fragments on stage, and through the guidance of the director and the company and witness of the group, they can tell the world about their loss and the possibility of reenactment in a safe space and time. In addition to gaining new insights, the program also promotes self-growth and participation in rehabilitation work.

The results of the study suggest that psychodrama exploration of life stories and ongoing participation in psychodrama provide patients with integrated catharsis, a performance that satisfies unfinished/future situations, and increases self-awareness and reflection. The exploration of life stories provides role training and self-empowerment, while the ongoing participation in psychodrama provides a sense of support and empathy, enhance self-growth, and one patient report that psychodrama helps him participate in rehabilitation work.

Keywords: Day Ward, Life Story, Narrative Research, Psychodrama