



國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所

Graduate Institute of Sport, Leisure and Hospitality Management, National Taiwan Normal University

以社會認同理論探討 協助執行生命回顧方案者之自我察覺

發表人：陳姿羽

評論人：劉承勛



國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所



Q&A





1. 此研究聚焦於「**生命回顧方案執行者**」在助人歷程中的**自我覺察**，並補足過往生命回顧研究多集中於高齡參與者，而**較少探討執行者心理歷程**之研究缺口。然而，研究則轉向探討「**方案執行者**」本身的自我認同與心理轉變，具有研究視角上的創新性。
2. 研究提出生命回顧不僅是高齡者的療癒活動，更具有「**雙向療癒**」特性，執行者在協助他人回顧生命歷程的同時，也同步**產生自我反思、情緒修復與生命意義重整**。



文獻探討：生命回顧 (Life Review)

- 一種藉由一系列結構化的問題引導個體回顧其人生的治療性介入(Burnside & Haight, 1992)。透過生命回顧，一個人會相信其人生是充滿意義和重要性的，並且對其一生感到滿足而不再懼怕死亡(Parker, 1995)。而生命回顧以結構性的引導參與者回顧過去的生命事件與經驗，讓參與者重新評價自己的人生故事，並協助其在過去的負面事件中找出正面意義。(林儷蓉等, 2011)
- 生命回顧協助長者減輕焦慮、憂鬱和負面情緒之餘，亦提升他們的正面情緒和生活品質，且藉由鼓勵長者回憶並講述他們的人生經歷，讓長者認識到自身的優勢和韌性並獲得滿足(Liu et al., 2021)。
- 生命回顧雖多用於協助長者，其亦能協助中年人提早反思人生，有助於他們促進個人成長和自我發展，並在晚年建立健康的自我完整性、獲得改善多種心理健康方面的益處(Lea et al., 2025)。

Q：請姿羽分享「生命回顧研究」通常都是有負面情緒相關的參與者嗎？

Q：「生命回顧多用於協助長者」的依據，若參考文獻為系統性文獻回顧或範疇文獻回顧可在引用時說明。

三、研究方法

訪談內容包含其從事生命回顧的動機、採用的生命回顧方案、從事生命回顧的經驗，與關於協助他人執行方案的想法，故以質性研究之「資料飽和(Data Saturation)」作為停止收集資料之關鍵指標(Guest et al., 2006；Saunders et al., 2018)。

• 表3：研究訪談大綱

題號	題目內容
1.	您是如何開始接觸或成為生命回顧的執行者？
2.	您覺得這段經驗在您個人的生命故事裡，像是怎樣的一個篇章？
3.	請您詳細描述，在執行生命回顧中最能凸顯自我正向經驗的一個場景或事件。
4.	請您詳細描述，在執行生命回顧中最能凸顯自我負向經驗的一個場景或事件。
5.	請您詳細描述，在執行生命回顧中最具挑戰性的一個場景或事件。
6.	請問在您執行生命回顧的過程中，是否經歷過重大改變？
7.	請問在您執行生命回顧的過程中，是否接收過方案參與者對您的評價？
8.	接下來想請問您有關作為執行生命回顧者的相關問題。

Q：請姿羽補充說明訪談大綱的題目如何設定？是否具有專家效度？

四、研究結果與發現

一、認識與探索：成為「生命回顧執行者」的起點

- 經過訪問，可將受訪之生命回顧方案執行者接觸生命回顧因素分為三類：因個人興趣衍伸而接觸(A、F)、因職務需求而接觸(C、D、H)，以及因求學原因而接觸(B、E、G)。

研究結果與發現



我本身對園藝的東西，我本來就有喜好，(中略)到底是他是要治療園藝呢？還是用園藝來治療？(受訪者A，訪談紀錄，2026年1月11日)。



因為我們的科別比較要常上課，(中略)我因為走了三十幾年這樣的一個工作，我還是覺得身心靈很重要。(受訪者C，訪談紀錄，2026年1月18日)。



因為我在跟老師唸書嘛，(中略)所以老師後來在推這個方案的時候，然後，我們那時候就跟著一起去上了。(受訪者E，訪談紀錄，2026年2月8日)。

- 執行生命回顧方案之助人工作者在接觸生命回顧方案前，多已先接觸其他輔療方式，且曾進行相關之助人工作；雖然未必事先了解何謂生命回顧方案、或非因對生命回顧方案有興趣而參與課程，但在投入學習且有所認識後，逐漸對生命回顧方案產生認同。而在結束培訓、進行生命回顧方案實習並正式開始帶領相關活動與團體後，將自己歸類到「生命回顧方案執行者」的群體中，並給予此一方案與同儕正面評價，此亦符合內團體(in-groups)之隸屬感。

二、形塑與動搖：作為「生命回顧執行者」的定義

(一) 搖擺的認同

- 經過訪談，本研究將可能會影響生命回顧方案執行者的身分認同之挑戰與學習分為三類：自身的能力不足(B、C、E、G)、現場狀況的應對(F、H)，以及觀摩與請教同儕後的調整(A、D)。

研究結果與發現



我去跟其他的同學做實習，(中略)然後後來接案子，我自己就比較有信心了。(受訪者A，訪談紀錄，2026年1月11日)。



語言與文化脈絡在帶領生命經驗分享時所扮演的角色，也讓我開始思考，如何在一開始就降低可能產生的落差。(受訪者B，訪談紀錄，2026年1月13日)。



跟同事跟同學這樣子在互聊以後，(中略)開始把它內化之後，轉變成我們這邊的長輩可以接受的方式。(受訪者D，訪談紀錄，2026年1月21日)。



可能現在的長輩也是越來越多高知識份子，所以我們確實最好是在一開始可以有機會跟他們說明清楚，(中略)後來的配合可能會比較好一點。(受訪者F，訪談紀錄，2026年3月14日)。

- 在執行生命回顧方案的過程中，助人工作者亦會與同為生命回顧方案執行者之同儕相比較，無論是觀摩、協助他人的團體活動進行，或是在彼此商討交流經驗的期間，助人工作者皆有可能因為他人展示的助人工作技巧、或是與其他同儕的交流、評價及認同，對自身產生影響，此亦於無形中影響其自我認同。

建議：可以更有脈絡性的架構論述及推導研究的發現。

四、研究結果與發現

表4：受訪者對自身的形容

編號	對自己的形容	編號	對自己的形容
A	安全的（感覺）	E	療癒他人的助人者
B	像替別人點燈的人	F	生命回顧的一個引言人
C	隨行者、傾聽者	G	溫暖的人、生命整理師
D	帶給他們開心快樂， 做幸福的陪伴	H	分享快樂的散播者、 檢視傷痕的陪伴者、 現代老萊子

Q：請姿羽補充說明參與者對於自我形容是從訪談內容彙整出來的結果，還是在訪談大綱中有這個題項？

四、研究結果與發現

表4：受訪者對自身的形容

編號	對自己的形容	編號	對自己的形容
A	安全的（感覺）	E	療癒他人的助人者
B	像替別人點燈的人	F	生命回顧的一個引言人
C	隨行者、傾聽者	G	溫暖的人、生命整理師
D	帶給他們開心快樂， 做幸福的陪伴	H	分享快樂的散播者、 檢視傷痕的陪伴者、 現代老萊子

• 表3：研究訪談大綱

題號	題目內容
1.	您是如何開始接觸或成為生命回顧的執行者？
2.	您覺得這段經驗在您個人的生命故事裡，像是怎樣的一個篇章？
3.	請您詳細描述，在執行生命回顧中最能凸顯自我正向經驗的一個場景或事件。
4.	請您詳細描述，在執行生命回顧中最能凸顯自我負向經驗的一個場景或事件。
5.	請您詳細描述，在執行生命回顧中最具挑戰性的一個場景或事件。
6.	請問在您執行生命回顧的過程中，是否經歷過重大改變？
7.	請問在您執行生命回顧的過程中，是否接收過方案參與者對您的評價？
8.	接下來想請問您有關作為執行生命回顧者的相關問題。

Q：請姿羽補充說明參與者對於自我形容是從訪談內容彙整出來的結果，還是在訪談大綱中有這個題項？

五、討論與建議

- 本研究發現，協助執行生命回顧方案者之自我覺察可對照Tajfel理論進行分析，亦可見社會認同在助人工作之應用與延伸。
- 社會認同理論可用於說明「生命回顧方案執行者」之自我覺察，且亦可由強化認同與自我覺察增進其團體內的支持系統、預防助人工作者因從事相關活動之耗竭；此外，生命回顧方案執行者形成之自我覺察與社會認同，並未用於區隔作為「助人者」的自身與身為「受助者」的方案參與者，將彼此視為不同的團體、對其形成偏見或負面看法，而是建構出生命回顧方案的雙向療癒樣貌，顯示其雙向的成長助益與正向循環。

建議1：討論的廣度跟研究背景、動機、目的相呼應，第一章探討的越深，討論與建議更能有效發揮。

建議2：可以增加與過去學術研究的對話，並討論此研究與先前研究的一致性或差異。

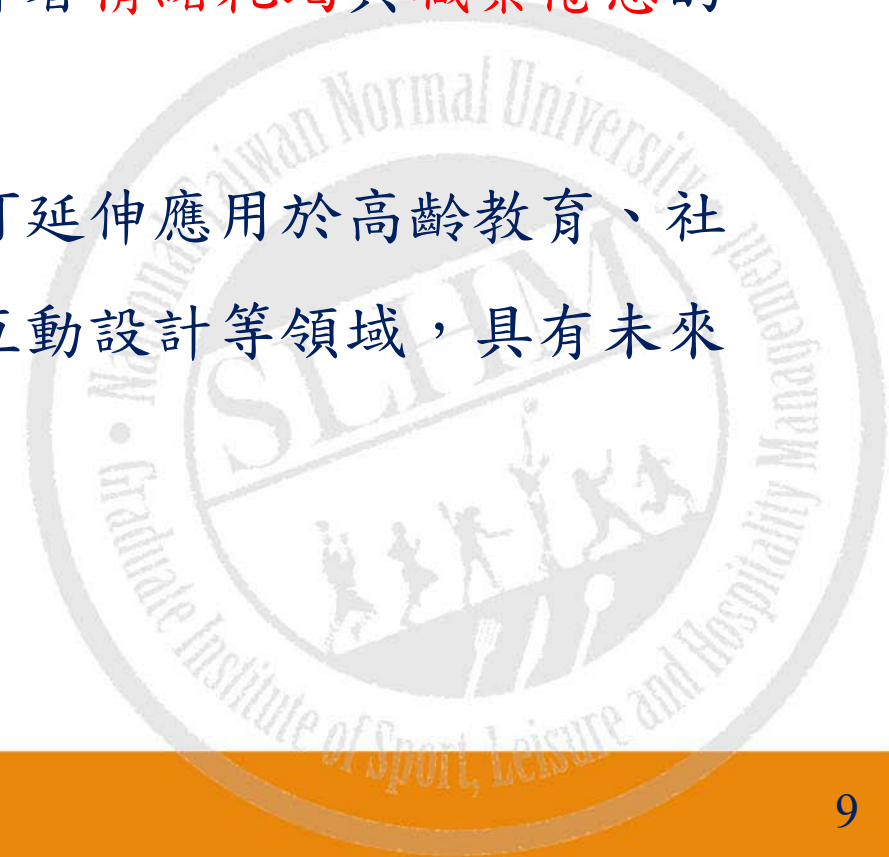


Q&A



六、總結

1. 本研究透過深入探討生命回顧方案執行者之社會認同與自我覺察，進一步掌握針對執行者的**支持系統與脈絡**，可降低助人工作者**情緒耗竭與職業倦怠**的風險，對長照與助人專業實務具有重要價值。
2. 研究「**雙向療癒**」與「**陪伴者角色轉變**」概念，可延伸應用於高齡教育、社區健康促進、心理支持方案、生命教育與跨世代互動設計等領域，具有未來跨領域發展與實務應用的潛力。





評論結束，敬請指教

