

## 口腔癌者生涯自我探索團體帶領之經驗反思

研究者：賴旻均 劉永琦

國立嘉義大學輔導與諮商學系

指導老師：盧鴻文

國立嘉義大學輔導與諮商學系  
助理教授兼家庭與社區諮商中心主任

### 壹、研究動機與目的

在大四實習期間，研究者曾針對口腔癌患者（簡稱口友）帶領生涯自我探索團體，而相關文獻多是建議醫療人員可提供支持性團體與衛教活動（吳毅宸，2013；郭裴翎，2015）。而觀察口友們因罹癌後導致自我效能感低落，較難對於未來生涯目標和興趣探詢投入動力，生命態度尤以「過一天算一天」最為顯著，使研究者欲將自身對於該族群的認識，經統整讓更多相關領域的工作者能發現新的處遇面向。

### 參、研究結果

#### 一、角色轉換的不適應中潛藏著失落感

團體成員們大多為中壯年男性，對他們來說養家是成年男子重要的責任與尊嚴。Erikson的心理社會發展理論提到中年期的任務主要為「生產」對「頹廢停滯」，然而罹患了口腔癌讓部分成員們需要從職場中離席，以專注於面對一系列抗癌治療。在治療後身體也受到影響，功能難以恢復如前，並自覺生產力減弱，讓家中的經濟重擔轉移，需要依靠其他家庭成員的幫助，而產生失落。

#### 二、生涯自我探索團體使成員發現到自我的優勢能力

成員對於身體意象、社會角色與內在的調適感到困頓，缺乏探索自我的機會，認為自己因病導致能力喪失，或已無法有合適的生涯發展。本團體藉由價值觀、特質、優勢能力等三面向去做探詢，觀察到成員們的能力並未因病喪失，故帶領者邀請成員以優勢能力觀點看待自身，理解能力是可被轉換形式發揮的，並可將其延伸，以從事其他行為。

### 伍、結論與建議

從團體中，發現到失落與失能的議題反覆出現，經討論後覺察「過一天算一天」是口友成員對於罹癌後所呈現的生命態度，而其情緒、想法受治療狀況變化，在積極到消極的念頭間遊走，其中包含積極的應對，例如：癌症如何來我就怎麼應對。但也呈現出消極的想法，例如：罹癌後不知道生命的盡頭，過一天算一天，等待生命消逝。我們發現其實「過一天算一天」裡面包含許多複雜的意涵，也可能帶出逃避面對的想法，但這對口友成員來說或許是一個調適歷程。當面對生命的無常性，他們能有隨遇而安的彈性思維，盡了人事再來聽天命；而面對生命的有限性，他們可以將「過一天，算一天」作為努力生活下去的方針，意即把握當下，在與癌病共處的同時，善盡生命意義。透過自我探索，可讓口友們再次認識自己，幫助自我效能感的恢復，並進而發展出韌性來生活。

故未來從事心理服務時，若能將上述的議題納入設計時的考量，相較於罹癌後負向經驗的探索，改以嘗試使用優勢觀點看待口友，或許可幫助帶領者理解口友的生命態度，並提供符合心理需求的介入。

關鍵字：口腔癌者、生涯自我探索

### 貳、研究方法

本研究採取內容分析法，分析六次的半結構式團體紀錄、團體觀察與成員對話，以及領導者的團體回憶稿與反思紀錄，做資料分析的文本。本研究參與者共四位，性別為男性，年齡約50至70歲，參加六次的生涯探索團體，每次約60分鐘。

### 肆、新手帶領者面對團體的挑戰與限制

#### 一、對成員疾病背景的陌生帶來的挑戰

(1) 過去所忽略到的是服務族群的特殊性，癌因性疲憊使成員的出席率呈現不穩定，或影響團體進行時可投入的精力程度。

(2) 身為新手帶領者，在帶領團體時，對於失落的承接會感到挑戰與困難，較難及時地理解口友所傳遞的訊息及生命態度，給予較深度的回饋。

#### 二、團體設計與介入技術的不足

在團體中，有些成員在口語表達上較困難，需以筆談方式進行分享與回饋，在衡量成員的分享需求與團體動力的維持上，讓帶領者陷入兩難，因此團體設計上需要更大的彈性，讓成員能感受到需求被正視，並且持續保有參與感。

