

多元文化取向運用於都會區文健站高齡團體的經驗初探與反思

魯比·麥當妮案¹ 黃珮慈² 許瑛玿^{3*}

¹銘傳大學 諮商臨床與工商心理學系研究生 ²銘傳大學 諮商臨床與工商心理學系研究生 ³*銘傳大學 諮商與工商心理學系副教授

摘要

於全球多元文化思潮影響下，多元文化取向於各專業領域的運用變為廣泛，且強調理解和尊重當事人的文化與信念提供服務。隨著台灣進入「超高齡社會」，提供高齡者服務成為必要。本團體設計並帶領「老年足跡，重現之旅」高齡者成長團體，參與者為某都會文健站的21位長者，年齡介於62至82歲。團體每週一次，每次90分鐘，共六次，由兩位心理諮詢碩士生帶領，其中一位具原住民身份。團體歷程中，成員探索自我及他人文化，表達對文化多元的感受，並分享與重要他人的感情連結。成員覺察信仰與文化共融的力量，思考生死議題，分享陪伴喪家經驗，並鼓勵活在當下、服務社會。團體對成員的影響有：協助情感表現與人際互動的學習，促進多元文化與信仰覺察，探索自我生命意義，並增進對自我與文健站的歸屬認同。帶領者初探經驗本團體包含多元文化傳統元素及自我覺察、自我探索與自我成長，此外，成員亦感受文化多樣性與自我認同及生命意義的連結。亦反思高齡者生理退化對團體成效是一種挑戰，需以更寬廣多元的態度進行評估 - 及具備該團體相關知識、檢核文化偏見，充分溝通與建立信任關係能力的重要性。

關鍵字：多元文化取向、都會區文健站、歸屬感、文化照顧、靈性需求

一、動機與目的

隨著台灣人口老化增加，預計2025年老年人口將占總人口的20%以上，正式進入「超高齡社會」。這促使政府和相關機構制定相關高齡照護政策。而原住民委員會設立的文化健康站，從2016年至2022年間數量也大幅增加，近年來更關注其多元性需求。

全球在多元文化思潮興起下，多元文化取向於各專業領域亦逐漸被廣泛運用，強調以理解和尊重當事人文化與信念提供適當服務。故此，期待透過高齡者成長團體方案設計與帶領，探究多元文化取向對都會區文健站高齡者之影響，促進對高齡者心理和靈性需求的初步了解，作為未來相關團體帶領與方案設計之參考，進而提升高齡者心理健康之福祉。

二、方案設計與執行

本團體名稱為「老年足跡，重現之旅」成長團體。活動單元主題設計，係透過多元文化元素，如跨文化之音樂、圖騰、神話故事與傳統祭儀影片、部落故事、文物及小組討論，作為團體活動進行過程之文化連結、探索、創作之媒介與形式。目標對象，主要以某跨文化族群之文健站高齡成員共21人；年齡居於62歲至82歲；男女比例為3:2:1。團體帶領者為某大學心理學相關科系諮詢心理學組碩士生，共兩位帶領者，其中一位帶領者具原住民身份。

團體實施以每週一次，每次90分鐘，共計進行六次單元，單元名稱有：我從哪裡來、手繪圖騰、生命好滋味、部落長老會議、我的祖靈我的根、豐收之歌新啟航。六次方案單元內容如下表所示：

表(一)團體單元活動內容大綱

次數	單元名稱	單元目標	活動架構/主題
1	我從哪裡來？	1. 促進成員彼此間熟習 2. 團體目標進行的方式說明，協體成員，說出對團體期望 3. 訂定團體規範	1. 場構 2. 我的故鄉我的根 3. 愛的連線
2	手繪圖騰	1. 引導成員抒發情緒 2. 促進成員我生命歷程的敘說 3. 覺察感受個體文化與生命經驗的經驗	1. 暖身 2. 圖騰之美 3. 生命足跡 4. 我想告訴你
3	生命好滋味	1. 促進成員對文化的覺察，並對自己的經驗開放 2. 增進成員的自我信任及身份認同感	1. 暖身 2. 部落傳統美食 3. 我的五感記憶
4	部落長老會議	1. 促進成員對於老化的覺察認知感受。 2. 減少成員的自我扭曲，更寬廣地探索自我信念與價值 3. 協助獲得自我賦能與自我決定的經驗	1. 是成熟？還是老了？ 2. 部落會議體驗 3. 問題解決與投票
5	我的祖靈我的根	1. 藉由傳統祭祖儀式促進成員反思，並增進身份認同感 2. 運用文化身份傳承概念，找出自己存在意義與價值 3. 幫助成員以勇氣、希望促進自我生命的統整	1. 請聽我說 2. 我的祖靈我的根 3. 換我來守護
6	豐收之歌新啟航	1. 引導進入團體尾聲 2. 回顧團體歷程，生命的自我統整與新看見 3. 回饋團體貢獻及處理可能的未竟之事 4. 道別與祝福	1. 暖身 2. 故事大回顧 3. 我的故事我命名 4. 歌唱「豐收」新啟航

三、團體歷程摘要

(一) 歷程摘要

- 歸屬感與被理解的需求
 - 成員探索自己從何而來？對自我及他人文化的好奇與學習的期待。
 - 對文化多元之感受的表達、文化經驗中和重要他人的情感連結與分享，對已逝家人的思念、感受與祝福。
- 文化信仰的衝擊與融合
 - 信仰與文化共融及應對困境之力量的覺察與連結。
 - 對祖先智慧的讚嘆、生死議題的思考與陪伴喪家之經驗分享。
 - 感受成員陪伴下，對團體與自我的肯定，鼓勵活在當下、服務社會實踐信仰。

(二) 團體對成員的影響

根據領導者的觀察與團體成員的回饋，團體對成員的影響有：

- 協助情感表現與人際互動的學習，展現對成員的關懷。
- 促進多元文化與信仰覺察，與自我生命意義的探索。
- 增進對自我與文健站的歸屬認同。

四、結論與反思

(一) 結論

本團體不僅包含多元文化傳統元素，亦涵蓋自我覺察、自我探索與自我成長。透過團體互動中希望的灌注、利他、團體凝聚力、自我了解、及普遍性與存在性因素的支持。成員經驗人際歷程中感受文化多樣性與自我認同和生命意義之連結。期待持續探究，裨益高齡者之心理靈性照護。

(二) 反思

- 團體成效評估的挑戰

生命統整圓滿為主觀認知感受，高齡者生理退化對團體成效是一種挑戰，帶領者如何適當評估，需以更寬廣多元態度觀之。
- 帶領者的自我覺察與反思

原漢配搭下，須具備團體相關應有知識與能力外，檢核文化偏見，充分溝通，建立信任關係亦相形重要。