

# 在真實世界裡流浪—

## 以敘事治療團體提升曝險少年自我效能之初探

黃予婕 / 國立臺南大學諮商與輔導學系 / 研究生

陳怡如 / 中山醫學大學醫學社會暨社會工作學系 / 副教授

### 壹、研究動機

近年來青少年犯罪比例增高，警政署於2021年統計數據發現，近8年間青少年人口銳減81萬，但青少年嫌疑犯卻增加16%。（聯合報，2022）。

於趙燕（2019）文獻中提及，敘事治療能夠有效協助青少年自我傷害、衝動與攻擊行為等議題。因此，若以敘事治療介入，利用外化—解構—與重寫觀點，開展對話空間，讓個案述說自己的故事，重新賦予新的意義，新的方向。並透過曝險少年在團體內分享敘說，增強了彼此之間的支持與鼓勵，從而提升了團體的凝聚力及共同感（敖昱婷、郭奕宏，2018）。

### 貳、研究方法

本研究場域預計鎖定於地方法院和矯正學校，使用表達性媒材，以敘事治療觀點帶領曝險少年進行團體諮詢，持續六週，透過自我效能量表以及團體效能和滿意度等面向的問卷前後測測量成效。

#### 團體主題

#### 團體目標

認識自己，從心出發

瞭解自己與讓團體成員認識自己。

把問題放在我之外

將低自我效能的困境或「內在批評聲音」外化。

我身上的超能力

以外經驗讓成員覺察過去成功經驗與生存能力，並瞭解擁有的資源和自我存在的價值。

我不是你以為的我—  
重寫我的故事

透過重寫與敘事，建構成員新的自我效能信念。

嶄新的我

透過他人見證，擴展新的自我效能故事。

我走過這一段

以敘事治療諮詢觀點整合成員分享經驗，肯定成員參與歷程。

### 參、結論

本團體設計原則預計以增強曝險少年自我效能，研究者設計使用了讚美、肯定、溝通、協調、具體建議等技巧，與少年合作共同規劃方案內容之安排，以增加自我負責能力；同時，也讓少年找尋外化經驗，訂立未來目標；同時也透過團體動力，增進少年人際互動能力，提高自我效能感。