

南華大學人文學院宗教學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Religious Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

「正念」課程啟發社區老人生命意義之研究

—以高雄市某社區為例

A Study on the Life Meaning of Elderly People Inspired by the
Mindfulness-Based Courses: A Case Study of a Local Community
in Kaohsiung City

朱合

Ho Chu

指導教授：呂凱文 博士

Advisor: Kai-Wen Lu, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 學 位 論 文

「正念」課程啟發社區老人生命意義之研究—以高雄市某社區為例
A Study on the Life Meaning of Elderly People Inspired by the
Mindfulness-Based Courses: A Case Study of a Local Community in
Kaohsiung City

研究生： 朱 台

經 考 試 合 格 特 此 證 明

口 試 委 員： 莊 勝 發

呂 凱 文

廖 俊 龍

指 導 教 授： 呂 凱 文

系 主 任 (所 長)： 黃 國 清

口 試 日 期： 中 華 民 國 107 年 5 月 17 日

摘要

臺灣現今高齡人口逐漸遞增，及少子化現象浮現，筆者在社區服務時，經常是老人生命故事的聆聽者。老人們經歷了多樣化的人生經驗，同時也承受了身心之苦，總是上演讓人聞之掉淚、心酸的情節。因此，如何打開老人家的心窗並快樂的過著老年生活，乃是本論文的兩大關懷。

本文研究主旨在透過應用「正念療育」理論與實作，協助社區老人，啟發自我覺知，讓社區老人於參與「正念療育」團體課程中，進行生命意義探索，觀察其於生命意義上的影響，並分享自我生命意義的體驗。透過質性分析與深度訪談法，蒐集老人家的生命故事進行分析。編排「正念療育」團體課程啟發生命意義，釋放苦難的經歷，並進行瞭解課程對老人家的影響與幫助。

整個分析與觀察結果在各章節中如實呈現，課程結束後對社區老人的影響如下：一、在身心方面能突破慣性展開新的探索途徑，二、對宗教新的解讀與實踐，三、專注力的轉化後於家庭倫理中找到新定位、四、尋獲心靈依靠與支持的滿足感。整體來說，老人家經過了正念療育團體課程，於生命裡產生了正面思維與新的生命意義認知。

關鍵詞：正念療育、生命故事、生命意義、社區老人

Abstract

With the growth of the aging population and the lower birth rate in Taiwan, the researcher has been the listener of the stories of the elders while providing services to the local communities. Their rich life experience and body-mind suffering were always touching and causing teardrops. Thus, how to make their mind opened and live their lives happily are the two main concerns of the thesis.

The purpose of this research is to apply the mindfulness-based therapy & education courses to the elders in a local community by inspiring their self-awareness and helping them explore their life meaning. As a result, they could be aware of, appreciate and share their own meaning and purpose of life. The data were collected through depth-interviews, and the life stories of the elders were then qualitatively analyzed. During the process, the courses and activities of mindfulness-based therapy and education were conducted so that the elders suffering can be relieved, and that the practical function of the courses and activities can be evaluated and understood.

The findings were as follows. The elders can (1) learn to break the habit and follow the new path of life exploration; (2) build up new understanding and practice of religion; (3) relocate the new ethical position in their family; (4) acquire spiritual reliance and satisfaction. All in all, the elders receiving the conducted courses and activities positively advanced the conceptions of their life meanings.

Keywords: mindfulness-based therapy & education, life story, life meaning, elders in the community

目 錄

摘 要.....	I
ABSTRACT.....	II
目 錄.....	III
表目錄.....	V
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與背景.....	1
第二節 研究目的、研究問題與研究流程.....	4
第三節 名詞解釋.....	6
一、 社區老人.....	6
二、 正念療育.....	7
三、 生命故事.....	8
四、 生命意義.....	10
第二章 文獻回顧與探討.....	11
第一節 正念相關文獻與正念推展現況.....	11
第二節 社區老人生命意義與學習的相關概況.....	25
一、 社區老人的生命意義.....	25
二、 社區老人福利政策與學習概況.....	28
第三章 研究方法.....	43
第一節 研究方法、工具與步驟.....	43
一、 質性研究.....	43
二、 研究工具.....	45
三、 研究步驟.....	46

第二節 課程內容設計與參與者.....	47
一、 課程大綱設計.....	47
第三節 研究資料蒐集與分析.....	51
一、 以深度訪談法進行資料蒐集.....	55
二、 資料蒐集程序.....	61
三、 資料整理與分析.....	63
四、 資料分析的方法與程序.....	66
第四節 研究倫理與嚴謹性.....	67
第四章 訪談資料分析.....	70
第一節 正念療育參與者之生命故事概要.....	70
一、 金花奶奶.....	70
二、 阿水爺爺.....	71
三、 玉葉姊姊.....	72
四、 阿好姊姊.....	73
五、 阿米姊姊.....	74
六、 小結.....	75
第二節 正念療育參與者生命故事內涵.....	76
一、 生活艱苦的那個時代.....	76
二、 逆境中的學習.....	90
三、 懷念的幸福感.....	99
四、 生命中的願望與期待.....	103
五、 生命經驗的傳承.....	107
六、 小結.....	112
第三節 參與正念療育團體課程者生命意義.....	112
一、 聽見身體的聲音.....	113
二、 苦樂的覺察.....	130

三、 祈禱的意義.....	140
四、 面對死亡議題.....	143
第四節 正念療育團體課程對參與者生命意義之影響.....	155
一、 身心的成長.....	156
二、 對宗教新的解讀與實踐.....	161
三、 找到在家庭中的新定位.....	164
四、 尋找另外途徑的心靈依靠.....	167
五、 小結.....	169
第五章 結論與建議.....	173
參考文獻.....	180
附錄.....	190
附錄 1 團體課程單元大綱.....	190
附錄 2 接受研究同意書.....	192
附錄 3 團體單元記錄表.....	193
附錄 4 「正念療育」團體課程生命探索基本資料表.....	195
附錄 5 回饋單.....	196

表目錄

表 1 研究對象基本資料.....	49
表 2 研究參與者生命故事簡歷.....	51

第一章 緒論

第一節 研究動機與背景

西元 1946 年至 1964 年間出生的「戰後嬰兒潮世代」，讓臺灣人口達於高峰。於今，高齡人口的遞增及出生率下降之少子化現象，對整個社會的人口結構，帶來前所未有的考驗。筆者曾於社區中為老人家服務時，發現有老人家們對未來自我生命的看法，是趨向於消極的，甚至有些老人家自己也認為老年時期是充滿失望的，亦有悲觀的認為人生已漸漸走向盡頭或死亡之路。更有因家庭結構的改變，有著不被看重或疏離的恐慌，甚至懷疑自己生命的意義和價值。

這些老人家們的共同特徵上，是灰白頭髮、滿臉皺紋和行動遲緩、重聽等，其行動、想法受過去獨特經驗的影響(謝美娥，1993)。筆者深思要如何使老人家，克服自身老化的刻板印象，並鼓勵他們更積極面對自我生命，進而能將生命經驗貢獻社會，這將是重要的課題。面對此高齡社會的發展，我們是否應讓老人有更正面或積極的老年意象。在社會福利上，社區照顧已成為政府對老人服務的重點工作，然而居家式服務的精神支持與心理情緒關懷，尚嫌不足，因此如何透過「正念」學習，促使老人家們皆能趨向於，積極正面的生命理念與意義思維，是如此的重要，此正是本文探究之動機。

筆者認為政府在社區老人照顧實務方面，大多著重在送餐、身體照顧、預防失智、才藝健康活動等，而心理方面亦僅做到電話問安與精神支持。當老年人處於心理變化不穩定的時期，政府的美意恐有不足。而整個老人福利政策方面，亦

偏重機構式、形式化、物質式的照顧，忽略了生命意義的認知建構。從大部分老人家期望能繼續留在家庭，可以看出對親情的渴望，與生命意義的關懷需求。筆者認為若能從居住的社區裡，建構一個妥適的生命意義關懷服務，讓他們能夠在自己的社區裡，繼續維持原生活上的功能與愜意，將有助於克服老化的恐慌。

再者，筆者曾於轉業後，有較多時間陪伴社區中長者，從言談間感覺老人家注意力，似乎仍停留在特定的時空背景中走不出來，隨著記憶力退化的晚年，總是「見講講過去」（台語），有限的記憶庫裝不了近期或當下的事，過去發生過的苦難歷史卻記憶猶新。因此，如何引導將珍貴的生命經驗，化為正面積極的動力，幫助老人家去苦向樂，是非常重要的。

另外，亦正因為筆者曾於福智文教基金會擔任安寧關懷區域負責人，期間「助念」經驗上百場，不斷思索著此種方式，對往生者的幫助為何？如果可以提早進行生命意義關懷是否會更有幫助呢？因職務關係經常受託，協助安排社區關懷據點課程，在實務參與過程中發現，有部份社區關懷據點在人力與財力不足的窘境下，課程項目或內容尚無法滿足長者的期望。因此，本研究期望提供高齡者生命意義關懷的多元選擇，採用「正念療育」團體課程，除了給予社區課程安排參考外，也能進而受用自我療癒。將以引導「動作」在哪裡，「注意」就在哪裡的要領。在走路、居家、坐姿、躺臥、說話、吃飯、睡覺、沐浴、更衣、如廁、乃至呼吸，都能漸次練習，達到清楚與放鬆。這也正是試圖透過陪伴、引導、提醒、動作觀察、持續對話等來覺察轉念，達到心安平安、老病自在的晚年。當老人家能自我突破身心病苦的恐慌，自信能減少依賴的維持和增進家庭與社會的互動。

故本研究主旨在透過應用「正念療育」理論與實作，協助社區老人家，啟發自我覺知，進而能「轉念離苦」，激發其生命療癒能量，幫助他們安然自在面對生活上的變化。

本研究之某社區，是大部分人口從事務農的鄉村，地點緊鄰大崗山旁的筆者自宅，保留著傳統三合院格局，原始風味吸引很多人駐足，因此經常聚集很多的老人家。已 85 歲高齡的母親是社區老人會會長，平常熱心公益，積極配合社區為老人謀福利，照顧老人生活需求、娛樂、家庭感情關係、調解等。因此自宅一直是社區老人的聚會所，研究者長期成了老人的生命故事聆聽者。其中有大部分的心情故事，總是讓人掉淚，令人心酸的情節，述說著年幼時期生活如何困苦？年輕時如何打拼？如今如何不甘願等話語。尤其聽到她們談論著老了無用、等死、白吃米等負面情緒語言時，總是令筆者淚流滿面，思維著可以為老人家做些什麼？或許藉由「正念療育」的團體課程，可以協助老人家找回被遺忘的生命意義，進而打開心窗，有著快樂的老年生活。也是本文欲探究的。

會選擇以某社區老人家作為研究之對象，主要理由是，一者臺灣已邁入人口老化現象，二者是要引起政府在有關老人福利政策上，加強社會、心理層面上的照顧。因一般人對老人的看法往往是消極性的，認定老年時期是充滿失望，是由人生的顛峰期走向退縮和死亡的路。就連社會工作人員，其從事處理人際關係不良的個案為主，也比較願意選擇兒童、青少年、婦女或勞工朋友作為協助的對象，而對於老人或殘障等廣大案主人口的協助，因所遭受的挫折感比較大，往往採取保留退卻的態度(謝美娥，1993)。對這種態度的改善，除了政府部門福利政策之

修正，不僅是在醫療、才藝、樂齡上，也須增加心理層面上的學習。而老人家的社區學習，也是本文將研究論述的。

第二節 研究目的、研究問題與研究流程

本研究重點以居住在高雄市某社區老人為主，選擇以「生命意義」作為失落輔導關懷的討論重點，失落議題對老人而言，個別性處理固然重要，他人的見證、支持與陪伴更是療癒路上不可或缺的一環(謝美娥，1993)。老人家依其居住地域關係，若能依賴彼此互動關係產生親密或穩定的友誼，則能適應各種生活上的變化。如此更可以提高老人家的自信心與內心安全感，可獲得朋友的支持和肯定，同時也會發現其實自己並不會因為年紀增長，而失去其優點或生命貢獻，如此他們也不會落入年老就會失去功能的無奈中。本文正是希望透過參與「正念療育」團體課程後，對生命意義之影響及參與之經驗。而此種失落感，筆者認為是老人家所呈現的另一種無所適從的孤單，在這背後裡有著老人家的空虛與等待。

本研究目的，正是透過「正念療育」團體課程的進行，讓某社區老人家於參與「正念療育」團體課程中，進行生命意義探索，觀察其於生命意義上的影響，並分享出自我生命意義的體驗。研究目的如下：

- 一、透過「正念療育」團體課程的進行探索老人的生活經驗故事。
- 二、老人參與「正念療育」團體課程中進行生命意義探索。
- 三、瞭解老人參與「正念療育」團體課程對其生命意義的影響。

筆者深思，為了尋找生命的意義和真相，以及助人的方法，曾試著多方接觸各種不同的方法與理論，這些對筆者來說，都是有所助益，但為了更有系統的助己助人，筆者進入南華大學宗教所就讀，接觸到「正念療育」課程，發現「正念療育」可以從過去的負面、悲觀、徬徨中超越，真真實實體悟活在當下的每一刻美好，這正是「正念」的修習的益處所在。

正是因為「正念」幫助了筆者在靈性上的提升，也因此，筆者很好奇「正念」對其他學習者的探索生命意義的影響到底有多大？影響又及於哪些層面？因此筆者想探討「正念療育」課程對學習者在探索生命意義上的幫助為何？有什麼樣的成長？

因此，筆者進行此研究，以關心某社區老人家對於參與「正念療育」團體課程後，瞭解老人對生命意義為何？及對老人生命意義之影響。再輔以團體五位成員的深度訪談，進行探討「正念療育」團體課程對社區老人在探索生命意義的幫助與成長，這對「正念療育」的研究上來說，應是一個比較新的嘗試。亦希望能拋磚引玉，讓更多人重視「正念療育」團體課程對社區老人生命意義上的影響。

綜上，本研究欲探討的問題可分成下列三部分：

- 一、透過「正念療育」團體課程，瞭解社區老人之生命歷程故事？
- 二、社區老人參與「正念療育」團體課程，探索老人之生命意義為何？
- 三、社區老人參與「正念療育」團體課程，探索對老人生命意義之影響為何？

第三節 名詞解釋

根據研究目的與問題，本研究重要名詞界定如下：

一、 社區老人

社區的概念，社區是由一群人聚居、互助與共同生活之所在，一個社區是天時、地利、人和所形成的自然環境，有的是由於血緣關係凝結而成的；有的是同一文化因子的組合；有的是同一信仰的宗教團體；有的是地理因素的區別鑑定；有的是經濟結合的合作組織社區，必有一定的區域，有特定的人口特質，以及特定的文化組織，亦有其共同的意願與需求，以及彼此之交互行為，成為社區之構成要素(徐立忠，1984)。

社區則是指彼此間形成生命共同體，而且在地理上又聚集在一起的一群人。一個村莊是一個社區，一棟公寓、一條街道、一個街區、一個城市，都可以是個社區，唯一的條件是居住在這個有限範圍裡面的居民，都具備共同體社會的認同意識。「社區」的現代涵義乃在於它是一種民主社會的生活方式，是介於國家社會和家庭團體之間(曾旭正，2013)。

綜合以上學者的論述，社區的概念，大部分在於是居民日常生活的互動關係與相同理念，還有地理環境之便，所形成的群體生活聚落。

老人的概念，歷史上，第一次提到老人的明確年齡定義出現在 1875 年的英國，當時英國《友善社會法案》指出，50 歲可以稱之為老人，而 60 或 65 歲以上

為「長壽」民眾，應接受政府照顧(陳亮恭、陳惠君，2015)。老人的指標，要從生物學、心理學和社會學的層面來瞭解。通常最簡單的說法，就是以年齡作為老人的指標。老人的年齡標準，依「老人」的年齡劃分，標準並不一致，尚無一定的標準(黃富順，2000)。一九八二年世界老人大會依據聯合國的建議，決定高齡人口的界定，概以六十歲以上人口稱之為高齡人口(徐立忠，1989)。

在生活型態與心理需求方面，社區老人通常指社區內家庭中的老年人，他(她)們對其所隸屬的社區，通常有「生於斯、長於斯」、「落葉歸根」之依戀心態(李誠日，1984)。故本文稱社區老人為長期生活於社區、互動關係密切與理念相通，相互依存，年滿六十五歲以上之老人家。

上述是社區老人的概況，本文即是從此概況裡，試圖提出對社區老人，可能的生命梳理方式。

二、 正念療育

正念療育一詞，出於呂凱文先生之《正念療育的實踐與理論》一書中之「正念療育學」(MBST, Mindfulness based Suffering Therapy)。而「正念」源自於二千五百多年前佛陀教導人們解緩身心壓力的相關方法。「正念」這個詞的原文是巴利文，意思是正念覺察，亦即對於當下瞬間身心經驗保持開放的、接納的、清楚的覺察。對於身體、感受、認知以及現象四種對象保持覺察之《大念處經》是屬於初期佛教的經文，收入在巴利經藏《長部》第二十二經，也收入在漢譯阿含部的《中阿含經》第九十八經。故正念學核心可以回到《大念處經》看待，是正

念學的根源與總綱（呂凱文，2015）。正念，是指四念處：身念處、受念處、心念處、法念處。

與「正念療育學」（MBST）有異曲同工之處的，還有當代美歐流行的「正念減壓」（MBSR, Mindfulness based Stress Reduction）及「正念認知療法」（MBCT, Mindfulness based Cognitive Therapy）之心理學療法，這是西方當代最新的心理學療法，這種將傳統佛教的正念元素與心理療法結合成的「正念療法」，不僅運用於輔助醫學影響範圍深遠，且提升到科學研究領域。西方這些正念技術並非新穎的事物，它早見於佛教徒日常生活運用的內觀方法（呂凱文，2015）。簡單的說，「正念減壓」與「正念認知療法」是立之西方心理學上之技術操作，而「正念療育學」是以印度的佛學作為基礎之修行上的內觀方法。臺灣佛教興盛，且已深入民間，故本文採用「正念療育學」做為研究基礎，是著眼於本土文化與接受度為主要考量。

三、 生命故事

生命故事，是回訪過去的自己，尋找自我，理解自我。「生命回訪」敘說自己生命故事時，嘗試把自己放在一個主體的位置，企圖整合過去、現在與未來，以敘說個人經驗作為抵制異化，賦予我們自己生命意義的方式。逐漸的，在述說自己生命經驗之後，開始帶著某種個人的洞察或是統整，而出現一種新的意義，或是一種主體的意義。當想尋找生命、生活的意義時，「故事」可以協助我們做

更清楚的思考。由於人們所經驗的世界永遠都是一個渾沌的狀態，說故事是人們組織對世界理解的方式之一(周夢湘，2015)。

生命的故事與脈絡，生命是由一連串在時間上相連接的事件所組成。大多數人會經歷出生、求學、成家立業、退休、親友逝去、過世等事件，也會因為自己的家庭社會背景及因緣際會，而經歷一些獨特的生命事件。這些事件看似互不關聯，但在廣大的時空中，彼此的關係卻都有脈絡可循。在出生之前，家庭環境及社會文化，不斷的在交織著一個人生命故事的背景。在誕生之後，人持續與周遭社會環境互動，而譜寫出獨特的個人生命故事。有些事件及活動，會長遠延續而形成生命故事的主軸，有些重要的生命事件，會形成生命故事的風格，其他短暫偶發的事情，則成為點綴的插曲。所有或長或短，或輕或重的事件，共同形成生命中許許多多的故事線，交織出生命故事的脈絡。在人生的重大事件發生時，其他原來的生命脈絡，雖然不是被注意的焦點，但仍然會繼續進行下去（余嬪、何青蓉總編，2014.02）。

生命是學習與歷練之旅，生涯過程中，深藏著酸甜苦辣與悲歡離合，這樣的生命故事，有時直至壽終，仍舊深鎖於心底，帶著遺憾、怨恨、不得志……離開人間。對於這樣的生命故事，若經過適當的機緣或透過技巧，將其生命故事引導述說或書寫出來，正是對自我生命的一種紀錄。所以，筆者認為透過生命故事分享，吐出深藏心底的滄桑委屈與苦痛，也是一種自我療癒的方式。故生命故事，是對自我生命歷史記憶的傾訴，回憶的目的可以是重新拜訪遺忘的過去，也可以是生命療癒，進而從療癒中，再次提升生命的意義。

四、 生命意義

生命意義是指個體所賦予自己生命之獨特的使命，它會影響個體對生命目標、生命價值、生命自由、自我概念、宗教支持、死亡接受、靈性提升的看法，並且進而督促自己負責任去面對與達成這個使命(戴玉婷，2010)。

身為人類，我們一直都在詮釋。我們在生活中經驗許多事件，試圖創造出意義。透過將某些事件以特別的順序、跨越時間線連結在一起，並且找到解釋或理解的方式，因而創造了自己的生命故事。這個意義形成故事的情節。在生活中，我們經常為我們的經驗賦予意義。是為生命的意義（艾莉絲·摩根，陳阿月譯，2008）。

筆者認為生命意義，是人在整個生命歷程中，所追求的自我生命價值，是生命裡的使命感和認同感的過程。這包含人生裡所經歷的一切，無論是學習、工作或是家庭的歷程，個人所認知的價值觀，及對社會、歷史事件的看法等。而對老人家而言，是藉由回顧過去，述說出於生命中所發生的事件，工作上的成就，對子孫的成就與期待，家庭方面等的生命經驗。再從這些生命歷程中，尋找出意義來，讓老人家重新認識自己，並試著以正面激勵方式，疼惜自己，肯定自己，所產生的自我生命意義與價值。

第二章 文獻回顧與探討

本章探討相關的文獻，全章共分為二節，第一節為正念相關文獻與正念推展現況，第二節是社區老人生命意義與學習的相關概況。

第一節 正念相關文獻與正念推展現況

「正念」一詞，可從佛學中的《長阿含經》、《中阿含經》、《雜阿含經》、《增一阿含經》等中尋出記載。而正式把「正念」有系統性的解說，則是納入佛學中的「八正道」來闡述。故「正念」是「八正道」中之一環，也是離苦得樂的重要步驟。八正道的「正」有中道的意思，也有不抓取、不偏執於極端的意思，卻不一定是邪的相反。抓的太緊，偏執太強，就不可能有中道，不可能身心平衡。想像我們走在體操練習的平衡木，張開雙手隨時保持與調整身體的動態平衡，安安穩穩往前邁進。八正道的「正」也有平衡、安穩的意思。這種中道、平衡與安穩的「正」，並不是死板的教條，而是來自於當下生命經驗觀察下的隨時調整。中道是身心平衡的狀態，每個生命體都有他的中道，也必須探索發現自己的中道。要了解自己的中道，得要認識清楚自己的眼耳鼻舌身意，了解這六種感官的「量」在哪裡，也即是「知量」（呂凱文，2015）。

「念」是巴利語 *sati* 的翻譯，它是一種實踐，也可以說是工具，是四聖諦思想指出的探索歷程。「念」可以在靜心練習中正式地加以培養，也可隨時隨地以非正式練習的方式培養。正念的培養是覺醒的關鍵。東西方對「正念」的了解與

定義很多，這些定義都指向一種心的品質或存在的方式，它不僅僅是當下的覺知，而且有益於身心，因為它是「溫柔」、「回復完整的狀態」，並且讓人有所學習。另外對 sati 的理解與翻譯，亦有憶念、記憶，無混亂或不忘失，正知、明覺、不放逸等，這些要素全是心靈發展的基礎(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。正念是一種非思考性的覺知，這種覺知能夠在念頭和情緒出現時予以辨認，卻不會認同這些念頭或情緒。正念是友善、不判斷、不禁止，以及繫於當下的覺知(傑弗瑞·布蘭特力 Jeffrey Brantley 著，方怡蓉譯，2012)。

「正念」源自於二千五百多年前，佛陀教導人們解緩身心壓力的方法相關。其中「正念」這個詞的巴利文是 samma-sati，英文或許可以成為 right mindfulness 或單單 mindfulness 這個字，意思是正念覺察，亦即對於當下瞬間身心經驗保持開放的、接納的、清楚的覺察。正念如同整體金剛索的細索之一，他與正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正定等項相涉共構，佛教把這八項要素稱之為「八正道」，彼此支持、彼此強化、彼此增上、彼此共構，向於喜悅寧靜解脫。八正道分兩類:世間八正道、出世間八正道，兩類的目的不同，成就也不一樣。世間八正道是以減緩壓力、促進身心健康、改善人際關係、提升幸福感與生活品質為目的。出世間八正道是以煩惱徹底止息為目的，以解脫輪迴的惑業苦為成就。在佛陀時代，就已經把正念視為療育學。佛教經典中有一種經典稱為《護衛經》，巴利文為 Paritta sutta，他被視為具有消災、祈福或療育的經典。古代修行人遇到無常事件而感到身心痛苦時，佛陀鼓勵人們透過這類經典的背誦與實踐，

進而解脫身心煩惱與不安。誦習「護衛經」相關的經群，或邀請他人為自己朗誦提示，藉此克服身心不安的障礙。正念與治療的結合，用現代的語言則簡稱為「正念療育學」。什麼是「正念」，就是覺察，它就是一種以「法」為基礎的身心覺察技術(呂凱文，2015)。另依據佛教學者同時也是禪師的向智長老(Nyanaponika Thera)的說法，正念是「明瞭心智的萬用鑰匙，因此是個起點；也是型塑心智的完美工具，因此是個焦點；也是達致心智自由的崇高表現，因此是個頂點」。可以把正念想成時時刻刻不評判的覺察，透過獨特的注意方式培養，也就是當下，盡可能的不反應、不批判且直截了當(喬·卡巴金，2014)。正念被稱做佛教禪修的心要，基本上，正念是個簡單的概念，其力量來自修習和應用。正念意指以特殊方法專注：刻意、當下、不加判斷，這種專注可滋養出更多正知、清明智慧，並更能接受當下的實相。禪修使我們覺醒，知道生命只在剎那之間展現，若無法全心與這些剎那同在，我們將錯失生命中最寶貴的事物，且領略不到蘊涵於成長和轉化中豐富而深刻的可能性(Jon Kabat-Zinn，雷叔雲譯，2008)。

正念是如實觀照的能力，正念可以被視為人人擁有的一種如實觀照的能力，可惜許多人不知道自己具備這種能力，或是沒有認清自己可以，而且應該培養這份能力。正念是一種一直存在的潛能，但你可能未必時時加以運用，這是因為你不能體認和運用這種潛能，導致無法察覺自己錯失了生命中的許多事物，也被深深禁錮在感知、思考、感受和行為等慣性模式構築的牢籠中。正念做為討論主題時，有時是被視為一種特質，而非能力。做為一種特質，正念被認為具有某些特徵，包括不判斷和不干預，或是包容。正念也被描述為不強求、不排斥和不否定。

正念坦然接受且包含顯現在前的一切，如鏡映照現前，任何事物。正念無所擁護或反對，不設法增添或減損，也不試圖以任何方式改善或改變。另一個代表「正念」的字是「在場、存在，或活在當下」（presence）。修習活在當下，意指當下與自己的生命本質同在。當你不在現場，心思分散時，你本質上是不存在於當下的。因此，所謂正念，是在當前此刻坦然面對的覺知，在本質上充分地活在當下（傑弗瑞·布蘭特力 Jeffrey Brantley 著，方怡蓉譯，2012）。何謂具足正念？我說譬喻，智者依喻得解。就如同惡水上穩固強韌支撐大橋的金鋼索，它是由一條又一條相當柔軟堅韌的鋼絲組成的細索，彼此纏繞、交疊、支持與強化而成。缺乏任何一條細索纏繞強化支持的金鋼索，將不堪耐用，無法常利久安。我所說的正念具足也是如此。正念不能只是正念，僅有正念是無法形成正念，也無法具足正念。正念如同整體金鋼索的細索之一，它與正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正定等項相涉共構，彼此支持、彼此強化、彼此增上、彼此共構，向於喜悅寧靜解脫（呂凱文，2015）。

西方的正念減壓科學研究導向論述裡，對正念定義裡三個關鍵要素：意向性、注重當下、不評判，重複地被強調著。所謂的不評判，不是一種沒有情感的「純粹覺知」，而是對於自身經驗保持一份接納、開放、和善的好奇心。正念的定義，是有意識地注意此時此刻而不加評判(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。

而亦有另一種以工作型、操作型的方式來定義「正念」。正念沒有「真正的」定義，它們都是「工作型」定義，由當時的工作者的假設、目的和策略形塑而成。

佛陀的話，值得在經驗的試金石上摩拭，看看它是否是真金(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。此種論述是著重於經驗實證的，從唯心思想裡脫穎而出。

這種「正念」的修習方式，身心覺察的操作，實踐的次第，於《大念處經》¹記載的非常詳細，本文引用了巴利經典《長部》第 22 經譯本，以下是摘引喜戒禪師 (Venerable U Silananda，賴隆彥譯，2005) 的文本：

一、對身體的覺察：

諸比丘！比丘如何安住於身，隨觀身體？於此，諸比丘！比丘前往森林、樹下或隱僻處，結跏趺坐，端正身體，置念面前，正念而入息，正念而出息。入息長時，了知：我入息長。出息長時，了知：我出息長。入息短，了知：我入息短；出息短時，了知：我出息短。

如是，他安住於身，隨觀內身；或安住於身，觀照外身；或安住於身，觀照內外身。他安住於息身，隨觀生法；安住於息身，隨觀滅法；或安住於身，隨觀生滅法。

復次，諸比丘！比丘行走時，了知：我正在行走；站立時，了知：我正在站立；坐著時，了知：我正在坐著；躺臥時，了知：我正在躺臥。無論何種姿勢，皆如實了知。

復次，諸比丘！比丘行往或歸來時，以正知而行。於前瞻與旁觀時，以正

¹《大念處經》(巴利文：Maha-Satipatthana Sutta) 是南傳上座部佛教巴利文大藏經中的《長部》第二十二篇經典。是佛陀在拘樓國時，教導比丘修行的方式。經中佛陀對四念處做了說明。該佛經在漢譯佛教的《大正新脩大藏經》中的《中阿含經·念處經》(第一部第五八二卷)，有詳細記載，為瞿曇僧伽提婆所譯。

知而行。於屈伸肢體時，以正知而行。於著三衣與持鉢時，以正知而行。

於吃、喝、嚼時，以正知而行。於大小便利時，以正知而行。於行、住、

坐、臥、醒、語、默時，亦以正知而行。

首先，對身體的覺察，從尋一隱僻處，結跏趺坐，端正身體，置念面前開始。再觀察自身呼吸的出入息，如此的了知，身息相依。再將此了知的正念，延伸至日常起居，行、住、坐、臥、醒、語、默中。使對身體的覺察了了分明。

這就是對身體的覺察，就是身念處。把你的注意力放在身體，簡單講就叫做身念處。如果注意力放在行走，那就變成行禪。放在睡覺的躺臥過程，那個叫做臥禪。放在靜坐練習，就稱作禪定(呂凱文 2015)。也是以純粹注意呼吸的感覺開始，統合身和心，讓它們安靜下來。覺察也是身體掃描，老師的引導語嘗試帶領學員去體驗身體的直接經驗，並且允許任何的經驗出現(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。

另外還有克制對身體慾望的不淨觀，及地界、水界、火界、風界四界分別觀，與墓園九相之覺察，其目的亦是在安住於身。

二、對受的覺察：

復次，諸比丘！比丘如何安住於受，隨觀感受？

於此，諸比丘！比丘感到樂受時，了知：我感到樂受；感到苦受時，了知：

我感到苦受；感到不苦不樂受時，了知：我感到不苦不樂受。感到世俗的

樂受時，了知：我感到世俗的樂受；感到非世俗的樂受時，了知：我感到

非世俗的樂受；感到世俗的苦受時，了知：我感到世俗的苦受；感到非世

俗的苦受時，了知：我感到非世俗的苦受；感到世俗的不苦不樂受時，了知：我感到世俗的不苦不樂受；感到非世俗的不苦不樂受時，了知：我感到非世俗的不苦不樂受。

如是，他安住於受，隨觀內受；或安住於受，隨觀外受；或安住於受，隨觀內外受。他安住於受，隨觀生法；或安住於受，隨觀滅法；或安住於受，隨觀生滅法。

諸比丘！比丘如是安住於受，隨觀感受。

這個對受的覺察，即是對感官的覺受進行覺察，從苦與樂中進行覺察，用心去覺察什麼是苦或不苦，什麼是樂或不樂。最後要安住於當下的受，無論是苦、樂或不苦、不樂，隨觀此受之升起與消滅，如是的安住於此受中。亦是純粹地覺知每一刻所經驗到的感受的基調，純粹地只是觀察這些「感受」的生起、停留、消失(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。

三、對心的覺察：

復次，諸比丘！比丘如何安住於心，隨觀心識？

於此，諸比丘！比丘心貪欲時，了知：心貪欲；心無貪欲時，了知：心無貪欲。心瞋恨時，了知：心瞋恨；心無瞋恨時，了知：心無瞋恨。心愚癡時，了知：心愚癡；心無愚癡時，了知：心無愚癡。心收縮時，了知：心收縮；心散亂時，了知：心散亂。心廣大時，了知：心廣大；心不廣大時，了知：心不廣大。心有上時，了知：心有上；心無上時，了知：心無上。心專一時，了知：心專一；心不專一時，了知：心不專一。心解脫時，了

知：心解脫；心未解脫時，了知：心未解脫。

如是，他安住於心，隨觀內心；或安住於心，隨觀外心；或安住於心，觀照內外心。他安住於心，隨觀生法；或安住於心，隨觀滅法；或安住於心，隨觀生滅法。諸比丘！比丘如是安住於心，隨觀心識。

這個對心的覺察，在於覺察此心識之變化，可以從起心動念上來覺察，當貪慾心起，當瞋恨心生時，要能了知此心識變化。當有了愚癡、收縮、散亂心時，要如何來了了分明。心識的起伏上、下或專一，皆能如是的了知。要隨觀此心識之變化，而安住於心。亦即將心安住，隨觀心識。亦是把純粹的注意放在心理活動的素質，覺察心的狀態或傾向，觀察它們的生起、停留和消失(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。

四、對法的覺察：此經典內的記載很多，包括對五蓋、五取蘊、十二處、七覺支、四聖諦等的覺察，僅簡要摘錄於後。

復次，諸比丘！比丘如何安住於法，隨觀諸法？

於此，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依五蓋觀察諸法。

如是，他安住於法，觀照內法；安住於法，觀照外法；或安住於法，觀照內外法。他安住於法，隨觀生法；或安住於法，隨觀滅法；或安住於法，隨觀生滅法。

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依五取蘊觀察諸法。

又諸比丘！比丘如何安住於法，依五取蘊觀察諸法？

於此，諸比丘！比丘了知：此是色，此是色之生起或色生起之因，此是色

壞滅或色壞滅之因。此是受，此是受生起或受生起之因，此是受壞滅或受壞滅之因。此是想，此是想生起或想生起之因，此是想壞滅或想壞滅之因。此是行，此是行生起或行生起之因，此是行壞滅或行壞滅之因。此是識，此是識生起或識生起之因，此是識壞滅或識壞滅之因。

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依七覺支觀察諸法。

又諸比丘！比丘如何安住於法，依七覺支隨觀諸法？

或他建立起「唯有法」的正念，如此建立正念，只為了更高的智慧與正念。

他於渴愛與邪見，無所依而住，他亦不執著五取蘊世間任何事物。

諸比丘！比丘如是安住於法，依七覺支隨觀諸法。

復次，諸比丘！比丘安住於法，隨觀諸法，即依四聖諦隨觀諸法。又諸比丘！比丘如何安住於法，依四聖諦隨觀諸法？

於此，諸比丘！比丘如實了知：此是苦；如實了知：此是苦之集；如實了知：此是苦之滅；如實了知：此是苦滅之道。

諸比丘！比丘如是安住於法，依四聖諦隨觀諸法。

對法的覺察，是把純粹注意放在與心相遇的裡裡外外的所有事物(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。此對法的覺察，是較深入的觀察，已深入對五蓋、五取蘊、七覺支、四聖諦等的細微觀察。對這些佛學名詞，即須有一定的佛學基礎。亦即是從身念處、受念處、心念處著手後，進階的對法理的觀察理悟。當有了基礎理悟，再如實的安住於法，隨觀諸法。而本文之「正念療育」，將著重在身念處、受念處、心念處上。因社區老人家們，大

部份皆不認識字，且對佛學無概念，若引用如此多的法覺察，恐無法達其實益。但於「正念療育」課程裡仍會偶而提及，且是避開抽象的概念，以一種近於世俗生活話語方式來引導理解。

上述的這些覺察方式，即是「四念處」：身念處、受念處、心念處、法念處。

諸比丘！此是使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就聖道，體證涅槃之唯一道路，即四念處。

何謂四念處？於此，比丘安住於身，隨觀身體，熱忱、正知、正念，去除對世間的貪欲與憂惱。

安住於受，隨觀感受，熱忱、正知、正念，去除對世間的貪欲與憂惱。

安住於心，隨觀心識，熱忱、正知、正念，去除對世間的貪欲與憂惱。

安住於法，隨觀諸法，熱忱、正知、正念，去除對世間的貪欲與憂惱。《大念處經》

筆者認為透過上述的記載方式，隨著呼吸與心念的調和，安住於身、受、心、法等，正是可以使社區老人們，能自我突破身心病苦的恐慌，進而將生命的經歷述說，當把塵封於內心底層的記憶打開，無形中也釋出了苦痛與壓抑，當心窗已打開時，再經過呼吸與心念的調和，以達於心靈的祥和寧靜，自能安然的看待自身的老化，坦然的面對生死問題。

在正念相關的文獻方面，研究論述「正念」的文獻在各坊間書局隨處可見，亦如雨後春筍般的出現，就僅以博客來網路書局查詢所得就有 1478 筆之多。其中呂凱文先生之《正念療育的實踐與理論與 33 個正念練習》一書，是本文的重

點參考依據。在這些書籍中，有卡巴金博士的正念減壓，與各種正念的練習與療癒等。有針對憂鬱症療癒來論述的，也有為如何尋回內心的寧靜而闡述的。

再以「正念」在全國博碩士論文中進行搜尋，檢索結果共 62 筆資料，約以「正念」理論詮釋或在生活上、心理情緒上、壓力調適上的研究應用發揮，皆可供本文參酌使用。其中南華大學趙揚媛之《正念減壓法專題學員學習影響之探究——以南華大學生死學所碩專班四位研究生為例》碩士論文，所研究論述的內容方向與本文相近，也是以學員進行「正念」學習後的前後觀察，所不同的是本文是以某社區老人家為主。其研究結果中的：一、對自我照顧能力的影響：開始關注身體訊息、疼痛因專注觀察得到改善、食禪體驗美妙滋味與滋養力、身體連結帶來平靜與放鬆、停下來與自己同在、自我覺察及接納。二、對情緒與壓力的影響：呼吸作錨穩住身心、覺察情緒，共處之、看事情的角度不同了、靜坐有助於放鬆與沉澱等，值予本文參考（趙揚媛，2015）。

除此之外，在佛學經典上，如前所述，於《大正新脩大藏經》中的《長阿含經》、《中阿含經》、《雜阿含經》、《增一阿含經》等皆有記載，其中《大念處經》記載較為詳細，正是本文重要參考依據。

另外在 Jon Kabat-ZiKabat-Zinn 的《當下，繁花盛開》一書中(雷淑雲譯，2009)，提出對「正念」的幾種看法：

一、專注：掌握剎那最好的方式是專注，這就是所謂培育正念。知道自己在做什麼，將注意力固定在任何一個對象上，提醒自己保持醒覺、觀照，及體會存在。

二、覺察：心念是湖泊或海洋。水面總有波浪，時大時小，有時小到難以覺察，波浪是因風攪動而起，風來了又去，有不同方向與不同強度，就像我們生命中的壓力與變化，捲起內心的波濤。當不耐煩和憤怒生起時，檢視它們。培養不加批判的態度，來了就照單全收。

三、活在當下：接納當下絕非認命，只是清清楚楚承認正在發生的事發生了，接納當下不會告訴你下一步要怎麼做。接著會發生什麼事，又選擇如何處理，是從自己對當下的了解而來。可以試著實踐「當下即是」的深刻智慧。

四、信任：信任自己有能力從事觀察、保持開放和專注、從經驗中反省、學習、深入理解事情。培育信任的心，是正念修習的一部分。

五、接納：對於當下所呈現的，不對自己所有體驗到的實際感受、想法有任何的判斷，而是如實的接納這一切。

六、放下：放下，是有自覺的決定，完全接納當下所展現的。不再忙著尋覓、固守或拒絕事物，寂靜、觀照與智慧才會生起。

七、耐心：是一種基本道德態度，培養耐心的同時，也在培養正念，此時此刻你並不試圖要去哪裡，自然就會有耐心。停下來、坐下來、覺知出入息的流動，都是在培育耐心。

上述對「正念」的七種看法，值得本文參考，因老人家們的身心已達老化程度，唯有先讓他們「放下」，再「接納」自身的老化現象與親人疏離感，「覺察」自我情緒起伏，透過「正念療育」的學習，進而能「活在當下」，活出自信與安樂。

從歷史來看，正念已經深深地影響了其他的心理治療方法，特別是那些在人們初開始，對靜心感興趣的 1950 和 1960 年代出現的治療方法。在目前以正念為基礎的不同方法中，對當下經驗以及身體知道的重視，呼應了許多治療學派，包括存在心理學、完形心理學、超個人心理學、人本主義心理學、全身性治療、表達性治療和身體操作治療(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。

正念，透過每日的觀呼吸與靜心，於飲食上及睡眠上，能達於心的寧靜，就能使自我生命意義展現出來。此種方式用在某社區老人身上，因老人家的身體已漸老化，生命經驗深藏著悲苦，故要讓老人家們達於最佳的正念練習，是受考驗的。但只要引導者願意誠心的付出，挑起老人家的學習動機，如實的練習，只要能持續一些時日，就能讓老人家們，發現自我的生命意義。

在正念推展現況方面，首先在西方已被廣泛的研究與運用。例如，正念認知療法(MBCT, Mindfulness-Based Cognitive Therapy)，是在 1992 年英國的 John D.Teasdale、J.Mark G.Williams 以及加拿大的 Zindel V.Segal 首次至美國麻省大學醫學院學習正念減壓療程。他們結合「正念減壓療程」與「認知行為療法」，於 1995 年發展出「正念認知療法」。正念認知療法的功能，主要在於預防憂鬱症的復發；其治療手冊已於 2002 年出版。鑒於其有效性，學者建議擴大應用於自殺行為或長期低自尊的防治(溫宗堃，2006)。正念減壓的定位完全不是臨床療法，而是一種教育課程。它不是用來把一些你不想要的從你的經驗中移除，而是學習

時時刻刻向當下真實的自己敞開，充分地體驗生活(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。

在臺灣「正念」推展現況方面，目前有南華大學生死學系副教授李燕蕙，及宗教所呂凱文教授大力的研究與推展實踐中。其中呂凱文教授並引入了催眠法，來深入潛意識場讀取種種本生經驗(Jataka Experience)之後設訊息，進而達成人我和融的生命療癒。並且也成立了台灣正念學學會，正式的對企業人士及社會大眾，介紹了此「正念療育」課程(呂凱文，2016)。

筆者認為「正念」，可以是克服心理恐慌徬徨的良藥，透過「正念」的理論與操作技巧，安排了「正念療育」團體課程進行生命回顧，並使之重新看待人生，重新面對與審視未來。因此本「正念療育」團體課程研究，就不只是知識論文，亦是幫助實踐在日常生活中，提升生命意義教育的基礎。

綜上，本文採用呂凱文教授之「正念療育」做為研究之原因，在於它是以佛學八正道做為基礎，加入了身心放鬆覺察與掃瞄，操作方式並融入食、行等覺受觀察練習，這是直扣緊生命的自我療癒，非是將參與者視為病人，且簡單易學，對社區老人家來說，是較容易體會與學習的。

第二節 社區老人生命意義與學習的相關概況

本節將敘述什麼是生命意義，在社區中的老人家對生命意義的看法是如何？

以及社會福利政策，對老人家們的照顧是如何，及相關的學習概況如何？

一、 社區老人的生命意義

生命的意義，意義（meaning）和「目的」（purpose）具有不同的意含。「意義」是指道理或清楚的條理，一般用法是指某件事意圖表達的意思，尋找意義的意思是指尋找清楚的條理。人間意義（我的生命意義）包括了目的：擁有意義感的人會認為生命具有某種有待實現的目的或功能，具有某種適用於自己的首要目標或許多目標。生命的目的是努力達到完美。法蘭克強調每一個人都有別人無法實現的意義，但可以把這些獨特的意義分為三類：一、在自己的創造中完成什麼，或給予世界什麼；二、在相會與經驗中，從世界得到什麼；三、忍受痛苦，走向自己無法改變的命運。如果苦難使人變得更好，就具有意義（Irvin D. Yalom，易之新譯，2003）。

老人家的生命意義為何？當生命預期即將走到盡頭，回顧這一生，對自己滿意嗎？在社區裡生活的老人家，談到自我生命意義時，是如何看待的？生命歷程觀點認為，若要創造老年的意義，我們需要了解整體生命史。人類在生命歷程中經由社會化學習扮演各種角色，如學生、父母、工作者、退休人員等等。但這些結構性的因子，僅能設定一個範圍，而老化的意義及經驗會因文化而有顯著差異，並受許多不同的因子如性別、社經地位及道德觀等影響。因此人們在扮演與

年齡相關的角色時，有多樣性的選擇（Harry R. Moody，舒蕙菁等譯，2013）。

談到老化的問題，它與老人家的生命意義相關。人打從一出生，就一直在老化，老化(aging)一詞泛指有機體一生中的所有變化，這些變化有的好、有的壞，也有無傷大雅。老化分為：一、自然老化；二、生物老化；三、心理老化；四、社會老化(Nancy R. Hooyma、H. Asuman Kiyak 著，林歐桂英、郭鐘隆合譯，2003)。

老化的速度和老化的程度人人不同，有些人老得快且明顯，有些人則老得慢且很難看出來。生理學者也發現一個人身體內部各種器官的老化速度和程度亦非完全一致。而在心理老化方面，有些人覺得人老了以後人格會變，變得怪怪的，變得像小孩子一樣或者變得脾氣暴躁。是否真是如此，或者只是人們的成見。心理學家大致上認為老年人的人格是會有變，但不至於變得太多。年輕時有怎麼樣的人格，年紀大了以後還是有同樣的人格。總而言之，老年人的人格和情緒多少跟身體器官功能的減退有關，但是老年的社會互動圈對老年心理也是很有影響的，記憶力的退化，感覺器官的遲鈍，知識的減退雖有發生，但並非人人必然要經過的老化過程，常有因人而異的差別（蔡文輝，2008）。

「人到底是什麼？生命的意義何在？」羅洛·梅（Rollo May）最早於 1953 年將生命意義定義為以個體為中心而創造出自我的最高價值，並且能夠體認到自己的意向，以及感受到自己有自由意志去做抉擇與愛的力量(戴玉婷，2010)。曾煥棠先生認為：生命的意義從全人的角度來看，它含有身、心、靈、社會四個部分。從時間歷程來看，包含嬰兒期、兒童期、青少年期、中年期及老年期。從人

生哲學的角度來看，生命是具有天、人、物、我的四種意義的觀感。生命意義是具有主觀性、獨特性，而且因人、因時、因地而隨時改變（曾煥棠，2005）。

宋秋蓉先生綜合各學者的說法歸納為：生命目標賦予生命努力的方向，而生命意義展現於個人對目標的實現中；故其將「生命意義」界定為：「一種能賦予我們個體存在，有一方向感與價值感的目標，並藉此目標，我們可獲得一種身為有價值人物的認同感」。綜而言之，生命意義是環繞著統整的概念而發展出來，個體從出生到死亡藉由對自我的認同，如同個人生命意義的發現過程一樣，是一種漸進的層次概念。一旦統整失調便會出現絕望；若能達到統整平衡，就能對生命抱持正向期待，達到靈性成長（宋秋蓉，1992）。

近年來各國都在提倡生命教育，因此國內外有關生命意義的研究越來越多，隨著時代的變動生命意義觀的著重之處亦會有所差異。今日的青少年正面臨生活型態極大的轉變與生理急遽之變化，這樣的過程，對自我產生莫大的影響，容易使其對人生產生困惑與矛盾，這樣的迷惑有時會形成尋求自我的內在動力，同時也可藉此機會讓其探索自我生命意義何在。生命意義的探索，可幫助青少年獲得心靈力量，超越生命迷失與困境，思考生命意義非避開生命痛苦而是發揮生命整體性（吳庶深、黃禎貞，2001）。

綜上，筆者發現社區老人對未來的生命意義感是充滿期待的，但因隨著少子化的影響，含飴弄孫，安享晚年幸福，已不復期待。除非老人家們有堅定的宗教信仰，或是有某種興趣或事業在經營，普遍上都是傾向鬱鬱寡歡的，迷失在過往的生命困境裡。雖然，生命意義是具有主觀性、獨特性，且是因人、時、地而隨

時改變的，每個人的生命經歷也不同，對人生的定義看法也不同。但有一點即是，那笑起來時，是否有滿足的幸福感，自我生命意義的喜悅，是可以從言行上來呈現的。故本文正是試著透過「正念療育」的學習，讓老人家進行生命回顧，喚醒喜悅的記憶，拋棄悲苦的包袱，讓老人家們重新自我定位生命意義。

二、 社區老人福利政策與學習概況

百年前的人們無法想像，有一天，生存面臨的嚴峻危機，不再是因戰爭、疾病、飢荒所帶來的死亡陰影；而是，死亡越來越遙遠，超長的壽命，讓時間凝結，人口「基礎代謝率」下降，活的安適與尊嚴，成為比死亡防治更巨大而複雜的難題(陳亮恭、陳惠君，2015)。如何讓社區老人家們，活的安適與有尊嚴，正是政府政策的挑戰，也是老人家需要適應的重點所在。

老化的調適，成了重要的社會問題。人類老化的過程，大致呈現下列的變化：生理老化、心理老化、社會老化、老人的社會問題等。老化是一種正常但不可逆的持續性過程。正常的老化並不是疾病，但老化造成身體很多功能的改變，因而產生某種程度的障礙。正常老化係指在可接受的範圍內所產生生理上複雜的改變，且會持續保持在穩定狀況中。若以生理老化的觀點而言，老了不一定會生病，因此正常老化並非疾病，然而隨著時間身體老化的發生，罹患某種疾病的風險亦即會隨之提升。沒有一個生理老化理論能完全解釋人體為何老化之真正原因，但熟悉生理老化理論可以協助我們更了解老化的過程。外顯的容貌老化現象及生理功能的衰退容易使老人對自我失去信心與尊嚴，懷疑自己的能力，加上社會普遍

存在老而無用、老狗不能教以新花樣等歧視觀念亦加深大眾對於老人刻板印象，認為老人價值低、發展能力有限。雖然年齡增長必然為個體帶來生、心理上的改變是無可否認的事實，但普遍的老化外顯特徵卻不一定代表老人們的同一年性，尤其是在老人心智的發展與人格的改變上，有相當的殊異性，也因此對晚年生活的適應情形也就各不相同（黃旒濤等編著，2016）。

臺灣地區由於社會經濟的變遷，以及醫療衛生的進步，使得國人平均壽命不斷的延長，加上少子化的現象，使得 65 歲以上的高齡人口所占的比例不斷上升。截至民國 102 年 10 月底我國 65 歲以上高齡人口已達 2,671,274 人占總人口數的 11.43%。推估到民國 107 年時，臺灣地區高齡人口數將達到 14%，正式進入「高齡社會」；到民國 114 年時，推估高齡人口將超過 20%，臺灣將正式成為「超高齡社會」，可見我國在人口結構上老化的速度非常快。人口老化對個人、家庭和社會產生影響，包括著政治、經濟和學習相關議題待考量，且衍生著許多值得關注的趨勢。我國人口老化速度加劇，老年人口增加，平均餘命延長，臺灣地區不僅有更多老人進入 65 歲以上，且繼續存活平均壽命亦是逐年地增加。根據內政部簡易生命表與行政院經濟建設委員會之推估，在民國 101 年時男性的平均壽命達 76.43 歲，女性則為 82.82 歲；預估民國 149 年時，男性的平均壽命將達 82 歲，女性則高達 88 歲。從以上臺灣老人人口數及國民平均壽命的分析中，可以清楚的表示，現在及未來可以享受比過去任何世代更長久的壽命，當 50 多年後會有超過 36% 的人都是 65 歲以上的長者。另外，退休年齡逐漸提早，退休年輕化趨勢，健康長者增加。我國高齡勞動人口（65 歲以上）雖亦逐年提高，但由

於過往為解決高失業率，因而鼓勵提早退休，以增加年輕勞動力的就業機會，導致我國國人近年來退休年齡普遍偏低，造成人力資源的浪費，形成勞動人口高齡化及退休年齡降低的反差。老人人口的增加所帶來的人口快速老化，目前不論在開發中國家或是先進國中，都是社會發展的必然現象。是什麼因素造成臺灣地區的人口高齡化現象，日益嚴重呢？可從醫療的進步、老年人口的急速增加、平均壽命的延長、人口成長減緩、少子女化的現象等因素造成的諸多現象，進一步了解造成臺灣地區人口結構高齡化的主因。在育齡婦女年齡別生育率方面，由於遲婚、不婚使得較年輕年齡組之結婚率持續下降，不但縮短女性生育時期，也延後女性生育第一胎年齡。我國婦女主要生育年齡已於 2008 年由 25 至 29 歲延後至 30 至 34 歲，因此，預期未來婦女有效生育期間將更為縮短，影響生育率之提升。由人口結構觀察，顯示由於少子女化與高齡化趨勢，出生人數的減少亦會造成育齡婦女人數縮減，若生育行為不變，甚至持續減少出生率，將使得出生人數更加縮減，而人口老化速度將會愈來愈快。高齡化的人口結構發展，促使了社會和家庭結構的變遷，亦造就了高齡產業市場的興起，面對新一代高齡者的需求，提供高齡者的服務亦面對了許多的新挑戰，是危機亦是轉機。因此，世界各國在因應老人潮的世界趨勢潮流及挑戰時，必須以主動且積極的態度來面對。²

面對老化，我們並非束手無策，身體老化現象可以透過保健養生方式來延緩，心理與社會老化則可以透過教育促使其成功轉化（李青松等著，2000）。

²國立中正大學高齡教育研究中心成人及繼續教育學系編撰。2014.10。《樂齡學習系列教材 9-樂齡學習中心志工手冊》。臺北市：教育部。

目前整個社會福利政策上，也逐漸的往這方面前進。有健康社區六星計畫，以社區營造及自主參與精神，處理老人的照顧問題，並與政府其他照顧服務相連結。發現 65 歲以上老人日常生活中活動項目以從事養生保健最多，其次是與朋友聚會聊天，還有從事休閒娛樂活動，另外有部分老人沒有安排日常生活活動。(陳人豪等，2011)老人的照顧需求可以由政府，民間機構、社區和家庭等來提供，特別是為人子女者天經地義必須負起照顧的責任(謝美娥，1993)。然而少子化關係，子女可以負起照顧責任的不多，整個重心將落入社會福利上。

在老人的照護模式上，大致可分為四類：分別是家庭照護（home care）、居家照護、日間照護（又可合稱社區照護）（community care）和機構式的照護（institutional care），而機構式的照護常被指為缺乏人性化(謝美娥 1993)。此種照護是偏屬於機構式、養護中心式的。

高齡者晚年照護是以生活照顧為主，醫療照護為輔。(一) 現有哪些照護服務型態機構式服務：機構式服務包括養護、長照、護理之家、退輔體系及身障住宿型等。社區式服務：社區式服務包含了日間照顧、喘息服務、送餐服務、復健服務、家庭托顧及關懷據點，均是以長照之對象為主之服務；送餐服務、臨時、短期服務、日間型機構及福利型機構、交通接送則是以身障者為主之服務。居家式服務：居家式服務包含居家服務、居家復健、居家藥事、居家營養、居家無障礙改善需求評估、輔具購買租借需求評估及居家護理七類服務。(二) 社區在地老化為主，多採用正式照護或社區資源在地老化是高齡者住在已居住多年的場所，具有舒適的環境、獨立的感覺、方便取得服務、熟悉感、安全、親近家人等

優點，例如「老人保母」托顧，即是依據長期照顧年計畫辦理，希望讓老人留在熟悉的社區中接受照顧，子女白天外出工作，可將家中長者就近送至鄰近「托顧家庭」，晚上再接回家；主要提供失能者社區化及家庭式的照顧服務，使失能者獲得妥善照顧，並減輕家庭照顧者的負擔。照顧者包括政府單位、公辦民營組織、朋友、鄰居或其他認識的人，有助無親戚的老年人。³

而在社區照顧已成為政府在老人和身心障礙者的重點工作，參考了衛福部與地方政府之社福，政府直接或委託民間團體或社團提供主要的服務項目如下：

- 一、電話問安：1.問安服務。2.諮詢服務。3.精神支持服務。
- 二、餐飲服務：1.送餐到家。2.集中用餐。
- 三、居家式服務：1.文書服務。2.醫務服務。3.休閒服務。4.精神支持。
- 四、喘息服務：1.居家喘息服務。2.機構喘息服務。
- 五、日間照顧：1.長期日托。2.臨時日托。

社區照顧關懷據點是由有意願的村里辦公處及民間團體參與設置，邀請當地民眾擔任志工，提供老人關懷訪視、電話問安諮詢及轉介服務，並視當地需求特性，提供餐飲服務或辦理健康促進活動，每個據點均可提供 3 項以上的服務；期透過在地化之社區照顧，使老人留在熟悉的環境中生活，同時亦提供家庭照顧者適當之喘息服務，以預防長期照顧問題惡化，發揮社區自助互助功能。從 2008 年開始推動以來，由於預算額度與執行效能較一般商業模式低，這些非營利組織

³國立中正大學高齡教育研究中心，國立中正大學成人及繼續教育學系。2015。《樂齡學習系列教材 20-迎向樂齡》。臺北市：教育部。

督辦只在預算額度內接受政府委託提供相關服務，並不會積極進行個案開發，預算限制，個案的服務也限縮。

為落實福利服務在地化、社區化理念，各地方政府鼓勵老人家們走出家門，增進健康，肯定自我，充實長者生活品質，培養休閒娛樂，擴大知識面，規劃銀髮生涯，推動學習，使長者充份享受健康快樂的生活。國內辦理老人教育的機構，如補習進修教育、社區大學、社教館及文教基金會是由教育單位主導，而各縣市的長青學苑、文康中心、社會福利機構則是由社政單位負責。另外行政院農業委員會、行政院退除役官兵輔導委員會及行政院原住民委員會，亦編列相關預算推動有關農民、榮民、原住民等年長者的服務工作。可見，目前高齡教育的推動是呈現多頭馬車並行的局面，並無統整(陳人豪等，2011)。在有限的醫療照護資源，將被經濟強勢的族群壟斷，老得優雅、走得尊嚴，成為生命的「奢侈品」。

社區照顧關懷據點上，須要大量的志工投入。如果能從老人家群體裡，挑選願意服務付出且身心還健壯的，可達就地取才，互相關懷照顧的目的。志願服務不僅提供社交機會，還能加強人際之間的互動關係，更能發揮人類自助與互助的情操，實踐生命功能，志願服務對於個人、機構、社區、社會等有許多不同層面的價值，舉例如下：

- 1.能豐富自己的生活經驗，過不一樣的人生。
- 2.瞭解服務對象需要，從服務中學習新知與技能，眼界開闊。
- 3.可以增進人際關係互動、認識新朋友。
- 4.加強服務對象對社會歸屬感，能促進社區發展，營造和諧的社會。

5.重新找到自己的人生舞台，開創自我的成就與價值。

在參與志願服務的的比例上我們發現，退休後女性參與志願服務的比例高於男性。女性在退休之前，除了職場外，大都仍須肩負起家務的重擔，可能使她們沒有心力再去參與志願服務。然而在退休之後，放下了職場的角色回歸家庭後，原本的家務工作的經驗反而使她們能更容易融入家庭生活，再加上女性長期被灌輸需要肩負起照顧他人的利他心態，因此女性在退休之後，由於工作時數的減少、對家務工作的熟稔，以及惻隱與利他心態的驅使，因此相較於男性而言，退休後女性有更多的時間與心力參與志願服務的工作。由於參與志願服務對退休後的生活如上述所說有很大的助益，因此，如何鼓勵退休男性積極參與志願服務工作將是一項很重要的課題（魏惠娟等著，2014）。有了這些志願服務者的加入，對社區老人家的學習上，是非常有助益的。

社區照顧的服務對象最主要是需要長期照顧者，去機構化為社區照顧重要目的之一，即偏好以機構外的照顧替代機構式照顧。社區照顧政策是鼓勵或增強有照顧需求者的親屬、鄰居、和朋友等非正式納入網絡加入提供照顧的行列(黃源協，2000)。

老人長期照護（long-term care）屬於醫療健康服務的範圍，抑是社會服務的範圍。在醫療護理界，認為這是慢性病需要長期且密度性高的護理照顧，因此自然是醫療護理服務的領域；而在社會服務界，卻認為病人的照顧，不只是護理或醫療上的問題而已；更應該是社會、心理層面的服務(謝美娥。1993)。故此社會、心理層面的服務，正是本文強調的社區老人的生命意義的引導與強化。醫療健康

服務，對社區老人的照護，自然很重要，但於醫療護理外，老人的心理層面，仍須予以關懷。此亦正是筆者認為在老人福利政策上，應深思的問題。若能引入相關心理層面的課程，讓老人家學習生命意義的自我關懷，於老年生活上，能更加和諧快樂。

而老人長期照護方面，在重重的法令與政策設計之下，老人往往是社會中受到保護的一群，在經濟發展日漸萎縮的時代中，也因而不免背負些社會烙印和負面的觀感。很多形容高齡者，包括「老番顛」、「老糊塗」、「老頑固」與老態龍鍾等字眼。這代表社會不能理解老化的正常表現，只是帶有成見的以年輕世代眼光來詮釋高齡的現象(陳亮恭、陳惠君，2015)。長期以來，社會上對於「老化」、「老人」有許多似是而非的刻板印象，例如：老人是固執的，體弱多病不中用的，喜歡依賴家裡搞孤僻的，對性沒有興趣的，腦筋退化學不了新東西的，工作效率低或吃閒飯的。事實上，研究結果也發現，社會對老人的偏見和年齡歧視，真的會因此產生差別待遇、貼標籤，以及造成老人自我形象差等不好的現象(黃迺毓、林如萍、林亞寧、趙慧如等，2007.12)。

有關目前的社會福利政策方面：⁴

(一)104 年至 107 年推動「長期照顧服務量能提升計畫」，規劃「持續提供失能民眾既有長照服務並擴增服務對象」、「強化長照服務輸送效率，提升效能及品質」、「加速長照服務及人力資源建置、普及與整備」及「積極整備開辦長照保險所需相關資源」4 大目標，以及「普及及均衡發展居家、社區及機構服務資源」、「逐

⁴立法院第 9 屆第 1 會期社會福利及衛生環境委員會全體委員會議衛生福利部業務概況暨本會期優先立法計畫報告(書面報告)。衛生福利部。105 年 5 月 30 日。

步擴大服務對象」、「強化長期照顧服務管理之整合機制及品質提升」、「強化、建置及整合長照資訊系統」、「充實長照人力」、「規劃培訓課程、提升專業品質」、「精進外籍看護工申審流程並建立本國外籍人力與長照服務模式」及「適度發展產業參與長照服務」8項策略。

(二)「長期照顧保險法」草案前已送請立法院審議，前規劃以社會保險方式辦理長照服務所需費用，以保險費為主要財源；未來考量將改以指定稅收為財源，持續就各項資源進行盤點，以利未來財務之穩健。

(三)完成長照發展基金之設立，並穩定相關財源以推動各項工作：

- 1、編列預算5年至少120億元，建置服務資源、獎勵資源不足地區資源建置、發展創新服務型態、充實服務人力及相關研究等。用於長照相關服務及人力資源之發展，以及服務品質與效率之提升。
- 2、辦理長期照顧整體資源精進計畫：研議4大策略包含強化照顧服務資源、充實長照人力、提供家庭照顧者服務、發展偏鄉照顧服務資源，透過22個工作項目、325個服務措施或方案，培訓以社區為基礎的健康與長期照顧團隊，向前銜接預防失能、向後發展在宅臨終安寧照顧，以期壓縮失能期間，減少長期照顧需求。

(四)為發展多元社區在地照顧體系，推動台灣368照顧服務計畫，同時強化社區照顧量能，鼓勵日照中心提供居家服務及夜間臨時住宿等，發展小規模多機能服務。

- 1、擴增社區照顧關懷據點：針對健康與亞健康老人結合在地資源，提供健康促

進、電話問安、關懷訪視、共餐或送餐等服務，截至 105 年 3 月底止，全國共計 2,528 個社區照顧關懷據點，逾 21 萬名老人受益；此外推動「社區照顧關懷據點佈建日間托老服務計畫」，擴大據點服務項目與時段，設計社區日間托老服務模式，截至 105 年 3 月底止，已於全國設置 55 個日間托老服務據點。

2、推動臺灣 368 照顧服務計畫，105 年底於 368 鄉鎮佈建多元日間照顧服務，達成「一鄉鎮一日照」之目標。截至 105 年 3 月底共設置 241 所多元日照服務單位（含 181 所日照中心、55 處日間托老、5 處原民會健康站），鄉鎮涵蓋率為 55.43%。

(五)完備「長期照顧服務法」推動及配套：「長期照顧服務法」將自 106 年 6 月 3 日施行，已就相關授權子法之研訂已完成分工及進度規劃，並已開始積極研議，包括一部法律(長照法人法)及 9 部子法（施行細則、長照機構評鑑、長照人員訓練認證繼續教育及登錄、長照服務資源發展獎助辦法、長照機構設立標準、長照服務機構設立許可及管理、長照服務機構改制、長照服務機構專案申請租用公有非公用不動產審查、外國人從事家庭看護工作補充訓練等）。

從上述來看，社區照顧僅能接受身體活動自如，或短期急性醫療照護後的老人，需要長期醫院醫療照顧者不納入社區照顧。目前的老人福利政策方面，顯然是偏重在醫療與硬體設施、物資上。學習上亦大部份以才藝或生活技藝為主。顯然的，老人家內心深處的探索與服務並不多。在未來五十年間，整個醫療照護、長照、銀髮產業，都會因人口高齡化有很大的改變。醫師不能只會看病與開藥，

而會想盡辦法來維持你的身心功能、改善你的生活品質(陳亮恭、陳惠君，2015)。

整個身心與生活品質的改善，醫療與物質雖可達成，但對於生命即將走入盡頭的老人家，那種「幸福感」、「生命意義感」，會是他們很想要獲得的。故在此方面，社區老人生命教育的學習是普遍欠缺的。本文之研究亦正是試從此方面，來補足社區老人的學習。引入「正念療育」的學習，讓老人家自我改善身心狀況，進而改善活品質，過著快樂的老年生活。處處展現笑容，讓幸福洋溢於臉上。

由於社會變遷和家庭結構與功能上的改變，加上面臨生理、心理和社會問題所帶來的衝擊和壓力，如果不予以處理，顯然其帶來的後續問題，不只會影響到個人和家庭，更可能形成社會問題(謝美娥，1993)。因此，筆者認為老人心理需要(個人)之社會服務與關懷，絕不亞於其他對弱勢團體之照顧。亦即是如何在老人生命教育的學習上，此種社會服務的加強。此種心理需要之生命教育，決不亞於身體健康之照顧。故強化生命教育及引入「正念療育」的學習是有需要的。

在社區老人的學習概況上，老人大學的相關機構實施至今已有二十餘年，一直維持著傳統的經營路線，參與學員雖然多，但重覆性也高，罕見新學員加入參與，使得老人教育的辦理一直停留於現況。在老年人口增加快速的情況下，老人大學的相關機構也應該隨著時代而有所調整，不論是課程的規劃與設計、講師的教學與安排，甚至是機構的經營與管理都極需發展新的方式，以吸引更多新的老人一同加入。老人參與學習活動的地點以交通方便，靠近其居住地為主根據調查發現，台灣地區老人教育活動的參與者，目前參與的老人教育活動地點，以「交

通方便」(61.4%)和「靠近居住地」(42.0%)為主，顯示交通方便地區較能夠吸引老人參與教育活動，交通不便將會影響老人參與的意願。⁵對此，筆者將於研究時進行瞭解，社區團體課程參與之學員住處，距離上課地點以走路來算，其適當的時間路程為最佳。

老人教育的宗旨，在於透過教育的方式，經由再學習的過程，協助老人過著積極快樂的晚年，鼓勵老人創造幸福美滿的第二春。因此，課程內容必須針對老人生活上的需要與特性，考量老人自己的特性與能力。老人與一般成人有著很大的差異，不論是生理方面或是心理方面，因此在上課地點的選擇以及佈置上，也需要特別的注意（魏惠娟等，2007）。

高齡學習又稱老人學習，此名詞又經常與高齡教育相交使用，可又稱為老人教育。所謂「教育」，係指一種有計劃、有組織有順序的學習活動，目的在促進個人知能、態度和價值觀念的改變；因此，「高齡教育」係指為高齡者所提供的有計畫、有組織的學習活動，目的在於增進受教者知能，改變態度及價值觀念的過程；而「高齡學習」係指高齡者透過經驗而使行為產生較持久改變的過程，其目的亦在於增進個人知識、技能、態度或價值的改變（黃富順，2004）。隨著高齡人口增加與終身學習權概念的興起，教育行政主管機關愈加重視高齡學習的意義與價值。面對高齡人口，若僅從福利服務的觀點，討論如何做好老人安養照護等，已經無法滿足現今諸多健康活力高齡者的真正需求。因此，因應終身學習思

⁵台灣地區老人教育推動現況與需求調查報告-委託機關：教育部社會教育司研究單位。國立中正大學高齡者教育研究所計畫主持人：魏惠娟，共同主持人：胡夢鯨、黃錦山。2004年10月15日。

潮，教育部於 2004 年進行「我國老人教育政策的研究」，並於 2006 年正式頒訂「邁向高齡社會的老人教育政策」白皮書（黃富順、黃明月，2006）。

「樂齡學習」，是因應國內高齡人口逐年攀升，教育部於全國鄉鎮市區設置樂齡學習中心，並結合大學校院辦理樂齡大學計畫，提供社區高齡者在地化的學習課程及活動。為提供全國樂齡學習中心及相關單位系統化高齡教育教材及教案，教育部自 95 年起，陸續委託專業團體研編出版適性的高齡學習教材，以協助相關單位人員運用該教材教案，推動高齡教育的理念及專業知能。教育部編印之高齡教育叢書，係由最基礎的高齡身心靈知識、高齡人力運用到生命教育及奉獻課程，以完整性、系統化專業知識來協助及教導高齡者成功老化。基於國人年老時，所需要的不只是健全的福利體系及完善的醫療設備，尚需面對老年期的身心靈變化及退休生活規劃，並了解經濟安全及社會資源等。世界衛生組織（World Health Organization, WHO）在 2002 年提出活躍老化的理念，強調透過社會參與、健康、安全三個管道來提升高齡者的生活品質，達到成功老化的目的。其中健康是高齡者最為關注的議題，除了生理的健康照護外，心理健康的促進更是不可忽略。心理健康的高齡者能夠充分享受生活、因應壓力和悲傷、追尋個人的生命意義及自我認同、並能與人維持良好的關係。因此，國內樂齡學習中心紛紛開設提升高齡者身心靈相關之課程，課程內容與活躍老化理念連結，期待高齡者透過學習活動來認識自己、管理自己的情緒與調適壓力，而其中興趣休閒與旅遊學習課程最受高齡者的青睞。因此，本教材以「擁抱活力快樂的銀髮生活」為主題，教材內容除了著重於高齡者心理健康的瞭解與促進議題外，也介紹了休閒與旅遊學

習安排的面向與策略，讓高齡者在身心靈層面皆能得到健康的照護，進而擁抱活力快樂的幸福生活（袁瑋、廖淑純、呂美岱、賴弘基、吳明烈、蔡怡君等，2015）。

目前樂齡學習中心所提供的課程，以活躍老化為願景，讓樂齡朋友認識高齡社會，活躍樂齡生活，以活躍樂齡為核心的課程包括五類課程 27 個主題，類型包括生活安全、運動保健、心靈成長、人際關係以及貢獻服務等。生活安全的課程主題為：1.認識緊急通報系統；2.居家安全；3.交通安全；4.預防詐騙；5.用藥安全。運動保健的課程主題為：1.規律運動（肌力訓練、心肺功能加強）；2.營養常識；3.睡眠品質；4.健康知識；5.保健資源；6.認識老年常見疾病。心靈成長的課程主題為：1.活化記憶力；2.學習閱讀；3.探討生命意義；4.學習正向思考；5.信仰學習；6.社會重要議題。人際關係的課程主題為：1.家人相處；2.旅遊學習；3.學習社團活動籌組與領導；4.科技運用於社群活動；5.結交朋友擴展人際關係；6.男女老後大不同：性別觀點。貢獻服務的課程主題為：1.動手做課程，以產品回饋社會；2.志工服務；3.親友照顧；4.人力資源開發。⁶

另外，長青學苑所提供的課程各縣市有其規定，但主要是以健康促進、防鬱、關懷、長青生活資訊訓練等課程為主；老人會或老人文康中心則是提供學習、休閒娛樂、運動等活動項目；社區關懷據點則是以關懷訪視、餐飲服務、健康促進活動、電話問安、諮詢及轉介服務為主；樂齡學習中心的課程目標在促進活力老化，並教育社會大眾認識高齡社會的現象，特別強調宣導課程、基本課程與貢獻

⁶國立中正大學高齡教育研究中心，國立中正大學成人及繼續教育學系。2005.3。《樂齡學習系列教材 20-迎向樂齡》。臺北市：教育部。

課程等。⁷而樂齡學習中心由教育部負責推動，長青學苑、老人文康中心、社區關懷據點是由衛福部負責執行。在上述的服務內容裡，似乎少了心靈生命相關的課程。

綜合上述探討分析得知，「正念」的推展已漸影響著全世界，已非僅是佛學上的修行課題，已廣泛的被西方接受，並運用於醫療、心理等的輔助療癒上。而臺灣亦不落人後，在學術上有南華大學大力的推展「正念療育」。而在社區老人學習上，雖目前政府已逐漸建構完整的照護體系，但似乎欠缺了老人生命教育學習，若能因之而補足之，可預見的將是老而有尊嚴，活的更健康，讓老人家們重拾了生命的喜悅。

⁷國立中正大學高齡教育研究中心成人及繼續教育學系編撰。2004.10。《樂齡學習系列教材 9-樂齡學習中心志工手冊》。臺北市：教育部。

第三章 研究方法

本章說明研究所運用的方法與工具，並說明「正念療育」的課程安排方式，及研究參與者之資料的蒐集、分析與研究倫理等。共分四節，分別為第一節研究方法、工具與步驟，第二節為課程內容設計與參與者，第三節為資料蒐集與分析，第四節為研究倫理與研究嚴謹性。

第一節 研究方法、工具與步驟

一、 質性研究

質性分析是指任何不是經由統計程序或其他量化手續而產生研究結果的方法。它可以是對人的生活、人們的故事、行為，以及組織運作、社會運動或人際關係的研究(Anselm Strauss and Juliet Corbin, 1997)。

質的研究的歷史溯源可以追溯到人類文明發源地之一的古希臘，ethnography（民族志）一詞中的詞根“ethno”就來自希臘文中的“ethnos”，意指一個民族、一群人或一個文化群體。質的研究中實地調查的傳統還可以追溯到 19 世紀末和 20 世紀初西方國家的社會改革運動。1960 年代以後，質的研究受到現象學和闡釋學的進一步影響，研究者越來越意識到，自己與被研究者之間是一種「主體間性」的關係。研究者的自我意識不僅可以包容被研究的對象世界，而且可以創造一個社會世界。研究不僅僅是一種意義的表現，而且是一種意義的創造。研究不再只是對一個固定不變的「客觀事實」的了解，

而是一個研究雙方彼此互動、相互構成、共同理解的過程。這種理解不僅僅涉及研究者在認知層面上「了解」對方，而且需要研究者通過自己親身體驗去「理解」對方，並通過「語言」這一具有人類共同性的中介，將研究結果「解釋」出來。只有當研究者進入對方所關切的問題域時，「意義」才可能向研究者展現(艾米婭·利布里奇、里弗卡·圖沃-瑪沙奇、塔玲·奇爾波著，王紅艷譯，2008)。

本研究以質性研究為取向，關心社區長者對於參與「正念療育」團體課程進行後，會引發老人家那些生命故事？老人家的生命意義為何？以及對老人家生命意義之影響為何？採質性的研究，以敘說分析的方式進行研究。敘事研究指的是任何運用或者分析敘事資料的研究。能用於分析眾文學作品到日記、自傳、晤談，或者由訪談而獲取的日述生活故事之類的廣泛的敘事普系(艾米婭·利布里奇、里弗卡·圖沃-瑪沙奇、塔玲·奇爾波著，王紅艷譯，2008)。敘事，故事是對事件的敘事，隨著時間循序展開(Carol Grbich 著，司徒懿譯，2009)。

質性研究者關注的是現象的過程，以及尋求掌握人們如何看事情和觀看世界的歷程，並且描述或解釋這些異議。質性研究者的主要工作則是去探索瞭解人們解釋這個經驗世界的過程，因此，乃須由受訪者的內在觀點出發，研究者尊重受訪者的個體意識和生命意義，我們嘗試用一種身同體受的角度，對受訪者內在經驗世界本質與相關情境，給予重建和理解(高淑清，2008)。

質性研究通常會對事件有興趣：是哪些事件、何時發生，以及與其他現在的（或過去的）事件有何關聯，其目的是保存時間記錄，並闡釋所發生的過程。總之，所謂「過

程」(process)，就是本質上一串相關聯的事件(Matthew B. Miles. A. Michael Huberman 合著，張芬芬譯，2005)。

故本研究係關注社區老人參與「正念療育」團體課程進行生命回顧後所引發之生命故事，及了解其生命歷程，故採質性研究方式，以貼近當事人真實生活樣貌。

二、 研究工具

(一) 資料蒐集者

本研究資料蒐集者為研究者本人。研究者經常與人群互動，曾在養護中心與社區發展協會擔任義工，可以與老人家進行良好溝通。

(二) 基本資料

本研究使用基本資料表以蒐集研究對象之基本屬性，及目前之生活狀況，其內容包括：姓名、生日、婚姻狀況、宗教信仰、出生地、故鄉、現居地、同住家人、喜歡之食物、電視節目、目前生活狀況、是否參與過類似團體及對團體的期待等等。基本資料表由研究者以口頭訪問研究對象後，由研究者進行紀錄。

(三) 訪談大綱

研究者根據本研究之目的及參考文獻，設計半結構式之訪談大綱，並與指導教授討論後訂定之。此訪談大綱中盡量以開放之提問，研究對象得以充分陳述自己的感受、覺知經驗等，主要訪談內容包括二個部分，第一部分係訪談研究對象對於參與「正念療育」團體課程進行後，老人對在每次團體中所分享之生命故事、過去的經驗。第二個部分為

社區老人參與團體後重新看待過去經驗後之體會、心得、感受等等，以了解社區老人之生命故事、內心感受及參與團體課程後對過去生命經驗的看法與影響。

（四）研究同意書

在考量研究倫理，在研究開始前向預計參與研究之參與者說明研究目的與研究歷程，待其完全了解之後，請所有研究參與者簽署研究同意書。

（五）錄音設備

本研究之研究者在團體課程進行時擔任觀察者之角色，為避免研究者對團體進行觀察之不足，故在「正念療育」團體課程進行時進行錄音。研究者進行訪談時，會同時以錄音、錄影蒐集方式進行，以確實紀錄研究對象之語言及非語言訊息。不論在團體之錄影或訪談之錄音及攝影，研究者均於事前取得研究對象之口頭與書面同意。

（六）團體紀錄

研究者於每一次團體進行時觀察每位研究對象之語言及非語言訊息、團體動力發展、團體內特殊事件等等，並在每次團體結束後與老師討論團體進行過程，兼之在事後參閱錄音資訊已記下每次團體之「團體紀錄」，以利後續訪談及資料分析。

（七）研究札記

研究者與研究期間隨時記錄自己之觀察、想法、心得、及反思等等，以建立後續訪談及資料分析。

三、 研究步驟

在研究過程大概以下列步驟來進行：1.確立研究方向；2.文獻回顧與探討；3.研究方法評估；4.確立研究計畫；5.正念療育團體課程設計安排；6.逐字稿謄寫；7.逐字稿編

碼；8.個別深度訪談；9.文本分析與確立意義單元；10.研究論文撰寫；11.完成論文。

第二節 課程內容設計與參與者

在課程內容設計方面，以同意授權者參與此活動過程及相關紀錄供本研究之用。設計了為期八次，每周一次，每次 1.5 小時的「正念療育」團體課程。過程中採全程攝影或錄影或錄音方式記錄，活動目的主要是探索「正念療育」活動對某社區老人生命意義之影響。

一、課程大綱設計

活動形式可區分為三部份：第一部分是暖身，內容可能是回顧上次的經驗、近來的想法或是與當次活動相關的前置活動，約需 10~20 分鐘；第二部份則以「正念療育」活動為主，時間約 30~40 分鐘；第三部份則是分享與討論，一開始先徵詢自願分享的老人家，接下來等待團體自由發展，總計約需 90 分鐘。

在「正念療育」團體課程方案上，如果經常重複一種思想觀念，則會產生信念與自信心，進而變得堅信不移。因此活動設計，其中以集體創立之慈心祈禱文，藉由每次活動結束前複誦，讓成員給予自己心理暗示，給予正向回饋。

另外，因筆者的學識經驗有限，須另商請帶領課程老師(依老師專長)於事前指導筆者，並帶領筆者進入社區協助社區老人進行課程活動，因本研究的研究對象是一般的社區老人，大部分很少接觸學習「正念」課程活動，所以在課程開始以前筆者與帶領課程老師即先對社區老人的特性、社區老人相關文獻進行閱讀與討論，以選擇合適的活動內

容。在課程主題方面盡量以簡單通俗易懂為主，創作方面亦不要過於複雜，以增加成員的自信心。在每次「正念療育」團體課程結束後，研究者與老師進行討論，分享彼此的觀察心得，及在每次團體結束後登載記錄，並作為下次的活動作為參考。在團體設計理念的部分，主要希望在八次的正念課程團體中，成員可以找到自己的生命意義，在情緒方面及心理上能完全接納自己，重新接受生命意義與建構未來的生活喜悅。

「正念療育」活動流程，團體課程設計單元大綱詳如附錄表 1。

另外，本研究之主要為研究對象為某社區老人及「正念療育」師、研究者本人，茲分別說明如下：

（一）招募對象：

廣泛的於某社區中，邀請年齡滿 65 歲以上之老人家。須肢體行動健全無礙，且能自主口語表達能力，願意以開放的心態來參與此「正念療育」團體課程，並願意接受研究者訪談、錄音及錄影，且能連續參加八週「正念療育」團體課程，皆是本研究之招募對象。

（二）招募方式：

透過某社區協會或老人會介紹或宣傳，或是經常至筆者自宅之老人家，以口頭方式或人為宣傳方式，來廣招願意參加「正念療育」團體課程之老人家。

（三）招募人數：

因考量參與成員皆為社區老人，需要較多的照顧，且為了讓成員有充分創作和分享時間，且使團體帶領者可以平均照顧每一成員與為讓活動氣氛融洽，招募之人數不宜過多，以經常活動於社區之長者為主。

(四) 招募標準：

考量參與「正念療育」團體課程，包括個人分享及創作兩個部分，故在招募時會考量招募對象是否可以口語流利表達自己的想法，是否行動自如。同時研究者會詳細向招募對象說明團體活動內容，並確認招募對象接受團體課程內容及願意接受團體課程後之訪談。

(五) 研究對象：

本研究於研究開始前，如前述標準招募六位團體成員，其中五位成員則完整的參與七次以上的團體，故以此五位成員作為研究對象。在研究開始前即取得五位研究對象之研究同意書，並於每次團體後進行訪談，並以此五位團體成員之敘說為研究。

(六) 研究對象基本資料：

本研究呈現五位研究參與者之文本，係以 2016 年 10 月至 12 月之八次正念團體後，訪談五位研究對象之生命故事及團體經驗為基礎，研究者將訪談的逐字稿蒐集、整理後成為敘說文本。在保護其個人隱私前提下，參與者採取暱名方式呈現，分別以金花、阿水、玉葉、阿好與阿米等作為研究對象之代稱。研究對象之基本資料，詳如表 1 研究參與者一覽表。

表 1 研究對象基本資料

參與者 基本資料	金花	阿水	玉葉	阿好	阿米
生日(民國)	14年7月16日	22年3月5日	26年5月5日	22年9月22日	22年12月1日
性別	女	男	女	女	女
籍貫	台灣省	台灣省	台灣省	台灣省	台灣省
教育程度	不識字	國小	不識字	不識字	不識字

婚姻狀況	喪偶	喪偶	喪偶	喪偶	已婚
宗教信仰	民間信仰	民間信仰	民間信仰	民間信仰	民間信仰
家中兒女	5子5女	2子2女(1子歿)	3子1女(1女歿)	4子1女	3子1女
參與度	主動(反應稍慢)	主動	主動	主動	主動
口語表達	良好	良好	良好	良好	良好
情緒狀況	穩定	穩定	穩定	起伏很大	普通
社交互動次數	頻繁、有問必答	頻繁	頻繁	頻繁	普通
印象最深的事(開心)?	兒子的工藝技術過人	賺大錢	子孫滿堂、兒子事業有成	存款達自己目標數字	三個兒子居住附近、各展前途
印象最深的事(難過)?	孫女往生	次子往生	女兒往生	丈夫往生	丈夫中風臥床
最喜歡的事	有人送花	戶外遊覽	和男曾孫對話	帶家庭所有成員外出旅遊	唱歌娛樂

第三節 研究資料蒐集與分析

質的研究提倡遵循嚴格的程序，在各個環節都提出了要求：問題的提出、研究設計、進入現場、建立研究關係、資料的收集和分析、形成結論和建構理論、成文的方式、衡量研究的質量、反思倫理道德問題等（艾米婭·利布里奇、里弗卡·圖沃-瑪沙奇、塔玲·奇爾波著，王紅艷譯，2008）。

本研究以錄音訪談方式進行蒐集資料，對參與「正念療育」團體課程之某社區老人，進行深度訪談，並將訪談資料繕打成逐字稿，並對資料進行整理與分析。五位參與者的生命故事簡歷概要詳如表 2。

表 2 研究參與者生命故事簡歷

參與者 生命故事	金花	阿水	玉葉	阿好	阿米
1~10 歲	有記憶開始即幫助家務，受日本教育直到結伴同行的姊姊結婚為止。	有記憶開始即幫助農務，常因為動作慢被兄長處罰，默默承受不敢反抗。弟弟代父從軍意外往生，母親重病不起。受日本教育，到校的每天被日籍老師嚴格	有記憶開始即幫助家務，白天主要從事山上砍柴工作，其餘家事依姊妹分配做好，不推拖。母親往生，一切活動由父親發落。	印象模糊的記憶，在大概四歲即幫助農務，白天主要從事山上砍柴工作，所得換回一家人的糧食。父親往生。受日本教育。	有記憶開始即幫助農務，白天主要从事牧牛工作。

		遲罰。			
11~20 歲	自動自發配合家中勞務工作，曾經歷一次媒妁訂親，因男方經濟問題未來迎娶。另一次阿姨促成婚嫁，剛進門丈夫即受徵召到南洋當兵，生死未卜。	自動自發配合家中勞務工作，19 歲岳父因嫌棄家庭貧困想悔婚，自己據理力爭直到把太太成功娶進門。	配合父親分配農務工作。	砍柴，所得換回一家人的糧食。媒妁之言結婚，婚後懷孕中先生往生。	牧牛，被公公相中嫁入夫家，家管，長子出生。
21~30 歲	長女出生之後夫家兄弟分家，獨立撐起家庭營運。丈夫凱旋歸來卻對農事不擅長，經濟收入有限，子女相繼出生，只好遠去六龜採竹葉，經常一星期無法回來。	長女、長子出生。殺豬與販售豬肉。	媒妁之言結親，自認為長相不佳，姊妹中最醜的。除了結婚當天，一輩子不曾在臉上擦任何顏色。長子、次子與長女出生。	帶著兩歲的兒子，依媒妁之言另嫁肢障又貧窮的丈夫，次子與三男出生。遠赴六龜採竹葉販售支撐家計。從事甘蔗工。	家管，次子、三男出生。

31~40 歲	公公與婆婆陸續往生。四男、二女、三女、四女相繼報到。	學習經營木材買賣，因好賭成性資金調度問題破產。	三男出生，務農。磚窯工。	四男、長女出生，長女夭折。次女出生，遠赴六龜採竹葉販售支撐家計。磚窯工。	長女出生，幫農。
41~50 歲	五男出生，43 歲生最後小女。	經營木材工廠，經驗不足與好賭習慣，資金周轉失靈再次破產。決定好好做人並取妻子的諒解，承諾十年以內還完負債，並說服妻子一起努力度過難關。小女兒出生。	五男出生，務農。蓋樓房搬新家。	當土水小工。楠梓加工區自製肉圓販售，與大姑合資經營羊肉攤生意。	家管，幫農。
51~60 歲	配合水果季節打零工，其餘時間幫忙看雇孫女，全家人三餐料理。	經營木材工廠，在業界信用良好，出門買賣木材只要簽名不必帶現金。土地買	丈夫往生，務農，當土水小工，幫忙帶孫子。	丈夫往生，務農。	幫農，協助孩子從事割稻工作。

		賣。			
61~70 歲	陪伴身體漸衰老的丈夫運動。分配家產讓子女獨立生活，幫同住的兒子料理晚餐與看家。	擔任農會理事兩屆，與妻子務農與農產販售。妻子罹病親餵湯藥十八個月，妻子與二兒子同一年往生。	務農，幫忙帶孫子，在兒子的工廠幫忙包裝。	務農，自釀米酒販售。	協助孩子從事割稻工作。丈夫中風臥床。
71~80 歲	陪伴丈夫散步照護丈夫臨終，在 79 歲先生往生。幫同住的兒子簡單家務與看家。	經常受託民事調解，土地買賣，小賭。運動健身。	運動保健，看家，等孫子放學，老人會長家閒聊。次子為孝敬母親辛勞所蓋的豪宅落成與四個男孫辦結婚典禮，創鄉里五福臨門的紀錄。	自釀米酒販售，擔任老人會長。務農，廟婆。當選模範母親。	地方廟志工，老人會長家閒聊。社區唱歌娛樂。
81~90 歲	幫同住的兒子簡單家務。記憶漸退，每天上午到老人會長家報到，傍晚等候孫	運動健身，老人會長家話家常。	不識字加上時間久遠，忘記母親的名字。運動保健，種菜，女兒往生。	自釀米酒販售，擔任老人會長。務農，廟婆。	地方廟志工，老人會長家閒聊。社區唱歌娛樂。

	女放學。				
90 歲以後	行動漸緩 慢，記憶漸 退，幫同住 的兒子晾衣 服，等候孫 女放學。				

一、 以深度訪談法進行資料蒐集

訪談研究法是指調查者依據擬訂的調查大綱（otline）直接與調查對象（oject）交談以蒐集語言資料的方法，是一種口頭交流式（oral communication）的調查方法。訪談法的主要特點是：採用對話、討論等面對面的交往方式，是雙方相互作用、相互影響的過程。可分為訪談前、中、後（葉乃嘉，2008）。

訪問(談)法，是指研究者為能蒐集研究主題更為深入的資料，經由預先的題目規劃，以深入訪談的方式俾獲取必要資料，經記錄整理、分析、比較，以達到對該研究主題的研究成果。訪問法的目的在於使回答者有較大的自由答覆。其優點在於能蒐集到回答者對調查問題的感情、態度及價值判斷。訪問所調查的是特殊而具體的問題，並不是一般而抽象的問題；是有關個人內在經驗的問題，而不是表面和皮毛的問題。這個「內在經驗」正是本文研究重點，從社區老人家的訪談中，試圖瞭解其生命故事與意義。當然，也有受限於人數與時間上的因素存在。訪談的順序：一是先簡易後艱難，先訪問那些比較開朗、熱心、外向的人，然後訪問那些比較深沉、內向的人。二是先泛談後具體，

初訪時，可先作一般介紹和閒聊，待被訪問者消除拘謹感之後再談具體的內容（葉至誠、葉立誠著，2011）。

深入訪談的目的：訪談的用意主要是蒐集受訪者對特定事件或生活經驗的感受，因此唯有藉由不預設立場的提問、避免形式化的問答，改以雙向、討論、互動的對話過程，才能收集到豐富且真實的資料（歐用生，1995）。深度訪談的會話過程，是個不斷建構意義的過程，透過傾聽、鼓勵受訪者以自然的態度毫無掩飾地盡量敘說（高淑清，2008）。

訪談法的技巧：質性深度訪談(in-depth interviews)採用半結構式或非結構式的訪談方法，讓受訪者有極大的彈性空間說出他們對生活經驗的主觀感受。而訪談者需要將自己的經驗與預設之知識框架置於一旁，引發出受訪者用自己的聲音與語法，將個人認為重要的生活經驗抒發出來，並創造一個接納、安全、信任與同理的訪談氣氛，讓受訪者對經驗的分享保有高度的動機與興趣，同時也關注每一個受訪者個人獨特的見解，以及探索形成某一經驗背後可能的情境脈絡（高淑清，2008）。

訪談，必須對某一特別的事件非常好奇，抽絲剝繭並梳理可能的原因。一開始，人可能不了解那個事件是有特別意義的，在邀請人評估事件的意義之前，可以提出一些關於事件的問話。假如太早請人評估可能的獨特的結果，沒有探索事件的脈絡，也沒有探索可能使這個特別的行動無法發生的阻礙，或許會降低事件的意義。因此，要嘗試創造脈絡，使人更容易察覺一個特別事件的重要意義（艾莉絲·摩根，陳阿月譯，2008）。

深度訪談三部曲：

首部曲：聚焦在生命歷史的經驗描述。第一次訪談問題著重於請求受訪者重新建構早期經驗，以協助研究者了解對方的過去經驗及其歷史脈絡，並順勢談至目前情況。訪

談盡量用「如何」、「是什麼」、「何時」等開頭的開放式問句；避免用「為什麼」等詢問語氣來要求受訪者對過去的歷史做解釋，有時產生防衛或懷疑，而使得受訪者無法暢所欲言回答「為什麼」的問題。

二部曲：圍繞著目前生活經驗的細節。第二次訪談的目的在於蒐集受訪者目前生活經驗細節的描述，因此我們並非要求對方給予意見，而是提供生活經驗中具體的生活事件、經歷與故事。此時問題常圍繞在請受訪者重新建構典型的一天，仔細描述「晨醒到入睡」的生活起居等細節，以及其中較令人印象深刻的事件描述。

三部曲：邀請其反思生活經驗的意義。第三次重點在於邀請受訪者反思前幾次訪談所提及的生活經驗意義，此時意義並非指「滿意程度」，而是牽涉到受訪者在生活經驗中對於認知與感情上的聯絡，因此訪談問題在於就受訪者已經建構的經驗裡，反問如何看待經驗或感想，該經驗對受訪者而言代表什麼？感受又如何？或甚至問將來可能會如何做？等問題。研究者要協助受訪者在此不斷地思考「是什麼原因讓自己變成現在的自己為何？」「從過去到現在又發生什麼關鍵事情，未來又打算怎麼辦？」而經驗在建構與描述的過程便是意義建構的過程，也是第三次訪談最需要聚焦的部分(高淑清, 2008)。

本文將按上述深度訪談三部曲進行訪談，將參與「正念療育」課程的老人家們，依他們生活的經驗脈絡，陳述一生的生命故事與目前生活狀況，筆者試從訪談結果中發現其生命意義。

訪談大綱如下：

(一) 回想您生命歷程裡，印象最深刻的記憶是什麼？

1、請問您從小到現在，發生什麼事，是對您最懷念的？是什麼？

2、請問您從小到現在，發生什麼事是您最感艱難的？您是如何克服的？在往後生活上造成什麼影響？

3、請問您從小到現在，有發生什麼事，是您感到最有成就或驕傲的？是什麼？

(二) 八次活動過程中，您印象深刻的主題內容是什麼？對您有幫助嗎？原因是什麼？

1、請問「正念療育」課程，有啟發了您生命中最值予關注的事情嗎？

2、請問「正念療育」課程，有觸動了您生命中不想面對或想多討論的事情嗎？感覺如何？您將會如何來看待自己的人生呢？

3、請問「正念療育」課程，您有獲得什麼的啟發？或對未來自我生命的看法是如何？

(三) 八次活動過程，您印象深刻的主題內容是什麼？對您的影響是什麼？原因是什麼？

1、請問「正念療育」課程，您對於自己有什麼新發現嗎？感覺如何呢？

2、請問「正念療育」課程，有對您生活產生什麼新的轉變？為什麼？

3、請問您參加「正念療育」課程後，家人對您有何看法？您的感受如何？

(四) 八次活動過程後，您對此「正念療育」各主題內容的經驗是什麼？您有自我調整的期待嗎？原因是什麼？

1、請問針對八次活動中的不同主題，您覺得對您有收獲嗎？是什麼？什麼主題對你來說是沒有幫助的？

2、請問如果機會再上「正念療育」課程，您有何建議？希望上什麼主題？

3、請問您在課程活動中有面臨那些困難障礙嗎？感覺如何呢？通常你都是如何處

理呢？

4、請問上完「正念療育」課程，您對未來生活有什麼樣的期待？跟您在活動團體參加前，有何不同？

另以敘說分析方法，進行資料分析，所有的敘說都是關於過去某件特定事情的故事，他們有共同的特質(王永智，2003)。任何使用或分析敘事素材的研究，資料係以故事訪談或文獻探討中所採擷的生命故事，或其他方式(人類學者以敘事形式寫下其觀察所得的實地札記，或是個人的信件)蒐集而得。這些資料可以是研究的對象或是探討研究問題的工具。他可能被用於團體之間作比較，瞭解社會現象或歷史時期，或是探討一個人的人格。我們所提供的模式，可被用來分析廣泛的敘事素材，包括從文獻探討、日記、自傳、會談、或訪談中所獲得的口述生命故事等皆是(Amia Lieblich, Rivka Tuval-Mmar Zilber 吳芝儀譯，2008)。

在日常生活中，一定都會有故事發生，特別是對於高齡者而言，年紀長了、經歷多了，走過的人生都可以交織出一段故事，不論是感人的、憂傷的、勵志的，或是心靈點滴等，但如果沒有透過文字或是影像的紀錄，那故事可能就會默默的失傳。敘寫故事就像是寫日記，需具備專心、客觀、分析、彙整的能力。聆聽他人述說故事時，需要專心傾聽，融入他的故事情境，接著以客觀的角度分析並將故事撰寫出來。聆聽過程中需細心地紀錄關鍵字詞，希望可以透過撰寫的故事將現場還原，令讀者或聽者能夠有身歷其境之感。敘寫故事時若不夠客觀，便可能扭曲說故事者的本意，導致故事不夠真實。總而言之，敘寫故事的能力便是書寫、專心、客觀、分析以及彙整的能力。⁸

⁸國立中正大學高齡教育研究中心成人及繼續教育學系編撰。2014.10。《樂齡學習系列教材 9-樂齡學習中

本研究以「正念療育」團體課程協助某社區老人進行生命回顧，讓團體成員回顧每一個生命階段令他印象深刻的事件，重新來看看這些事件對他的意義及影響，進而了解其生命意義。人生如戲，有高潮、低潮不同轉折的情節，故本研究採用敘說分析法進行資料分析，以期對研究對象有完整的了解。

以下為敘說分析方法相關探討：

研究者如何進行敘說分析呢？有一連串解釋方面的抉擇是所有研究者必須面對的。研究者必須考量到在晤談過程中，如何促成敘說式的談話，如何以目前的某種目的而轉錄資料，以及以何種取向分析敘說資料。我對這些議題會提出我的看法，然而那不是一組處方或規定，而是幫助開始進行研究的一種引導。跟其他形式的質性分析比較起來，這種並沒有所謂標準的程序。為了鼓勵研究對象能夠關注並說出他們生命中重要時刻的事情，有必要在研究的晤談過程中，提供具有助益及促進作用的脈絡及氛圍，亦即我們必須涉及晤談程序及過程。某些開放式提問方式是比其他類型的提問方式，更能鼓勵事情的敘事化(narrativization)最好能問一些問題，來開啟一些話題並容許受訪者自己去建構答案，同時在與傾聽者合作的情況下，一起找出其中的意義(王永智，鄧明宇譯，2003)。

研究者在質性研究過程中，研究者本身即是工具、研究的效度，大部分的關鍵在於進行實地工作者的技巧、能力及嚴謹的執行其工作，以下介紹研究者的背景、工作內容及研究立場。

(一) 研究者背景：已取得管理學碩士畢業證書，今再修學南華大學宗教學研究所。曾參與呂凱文先生舉辦之「正念療育」等相關課程，並獲有及格證書。

(二) 研究者工作：目前為自由業，正參與各種慈善事業之推展，協助社區建構「正念療育」身心課程之推動。

(三) 研究者立場：本於對慈善事業之熱忱，客觀的引入「正念療育」課程，以關懷老人家的立場出發，透過訪談，客觀的進行分析研究，試圖讓老人家的心靈，能獲得撫慰療癒。

質性研究經常想探索 (explore) 某一新領域，且建立起一個新理論或「浮現」一個新理論；但也可以去確認 (confirm) 或檢測一個現有的理論 (Matthew B. Miles. A. Michael Huberman 合著，張芬芬譯，2005)。在質性研究中，研究者是重要研究工具之一。在敘說研究中，研究者和研究對象互為主體，研究者需開放自己，走入研究對象的世界，感受研究對象的感受、經驗，促發研究對象可以更深入他自己的生命歷程。但研究者同時又要保持一個距離，在理解研究對象的脈絡後，產生自己的反思，在自己的覺察及反思中，藉由這些不斷來回的過程，研究者加深對語言探究與對象命脈思絡理解。

二、 資料蒐集程序

(一) 研究者聘請有老人團體經驗且受過正念認知課程訓練，且具有 NGH 催眠師、正念催眠師、生命關懷師證照者為團體帶領者，帶領八周正念課程團體，每次歷時一小時。在「正念療育」團體課程進行時，皆以錄音以確實掌握團體歷程資訊，在每次團體結束之後，研究者與帶領者對團體歷程進行討論彙整成「團體紀錄」。

(二) 研究者於團體課程結束後，與研究對象預約訪談時間及地點，並備妥錄音機進行訪談。以深度訪談方法進行資料蒐集。研究者備有訪談大綱以利訪談之完整性，但訪談過程仍須尊重研究對象所與談論之主題進行深入訪談。研究者將每次訪談內容先整理為「訪談內容提要」並經研究對象確認，之後再將錄音檔案繕寫為訪談逐字稿。

(三) 研究者研究期間，將自己的觀察、心得、反思等紀錄為「研究札記」。

(四) 研究者於每次訪談後詢問研究對象是否有意願與研究者分享之手札、書信、日記等資料，此亦成為研究資料之一部份。

(五) 觀察參與成員的互動反應、團體變化情形，以及課堂中一些有意義的現象、行為語言的瞭解，例如學員的表情、情緒狀況、穿著、語氣、姿勢、甚至說話的內容訊息等。錄影及照相，並且隨時紀錄觀察筆記。觀察記錄盡量包括所看、所聽到的一切(環境、成員及成員與情境所發生的互動狀況)、觀察者自己的感受、對活動進展的反應及其意義與思考特質，作為日後在分析觀察記錄時重要的依據。本研究觀察筆記將會包括上課情境記錄，以及研究者當時對情境的主觀看法記錄兩大部分。每週一份筆記，共計八週八份。

另外，針對每次活動中，針對成員口語分享與回饋進行整理及檢視，採描述性方式呈現。在八次活動結束後，由研究者與研究參與者進行一對一之半結構性訪談，過程全程錄音，事後再轉譯為逐字稿，以了解學生於活動中的歷程經驗。

三、 資料整理與分析

資料分析，由三種活動協力組成的，也就是：資料簡化（data reduction）、資料展示（data display）與結論引出／驗證（verification）。資料簡化，是指將清繕過的札記或訪談謄錄稿之中的資料予以選擇、聚焦、單純化、抽象化與轉化的一種過程。資料展示，基本上，一項展示物（display）就是資訊的一個集合體，它是經過組織與壓縮過的集合體。結論引出/驗證，從蒐集資料開始，質性分析者就開始做決定，決定事物的意義何在，注意其中的規律、組型、解釋、可能的輪廓、前因後果，以及命題（propositions）。質性資料分析是一持續的、反覆的工作（Matthew B. Miles. A. Michael Huberman 合著，張芬芬譯，2005）。

本研究以編碼(譯碼)方式進行資料處理，此處所謂譯碼是指把蒐集到的資料打散、透過標籤（labeling），再加以概念化（conceptualized），透過新的方式將資料重新放在一起的操作化過程，而這一連串程序是由「開放性譯碼」（opencoding）、「主軸譯碼」（axial coding）、「選擇性譯碼」（selective coding）所組成。開放性譯碼：主要是將資料概念化並進行比較分類，研究者將觀察筆記、訪問稿或任何文件逐字閱讀，逐行、逐句或段落分解並加以標籤（labeling），稱為開放性譯碼。主軸編碼：就是研究者透過譯碼典範，依照所分析現象的條件、脈絡、行動／互動的策略和結果，將各範疇聯繫起來，讓資料重新組合的過程。選擇性編碼：主要目的是找出核心範疇（core category），在已經發展好的若干個主要範疇之間，藉由闡明「故事線」而找出核心範疇。另外還有歷程編碼，指的是一連串演進中的行動／互動，可追蹤到結構條件的改變；也就是說，結構條件的改變可能引發行動／互動的改變。上述在質性研究過程中，研究者可以視需要

進行資料處理(高淑清, 2008b)。編碼就是分析。分析要做的就是檢閱一組札記(已轉騰的或是已綜合的), 有意義的切割它們, 但要保留部份與部份之間的關係(Matthew B. Miles. A. Michael Huberman 合著, 張芬芬譯, 2005)。

審視閱讀、詮釋和分析生活故事及其他敘事資料的不同可能性時, 主要有以下兩個獨立的維度: 整體方法(holistic)與類別方法(categorical)。從類別方法視角入手的話, 就像傳統內容分析一樣, 是先把原始故事解剖, 從整個故事或者分別來自不同敘述者的數個故事文本裡, 收集起屬於某一個定義範疇時的部分或個別詞句。在整體方法的視野下, 個人的生活故事被看作一個整體, 文本的各個部分被放在與其他敘事部分一體的背景下做出詮釋。故「正念療育」團體課程全部的參與者, 有共同的問題或現象時, 本文亦兼採用類別方法(艾米婭·利布里奇、里弗卡·圖沃-瑪沙奇、塔玲·奇爾波著, 王紅艷譯, 2008)。

本研究在生命意義探索採用主題分析法, 是對訪談資料或文本進行系統分析的方法, 試圖從一堆瑣瑣碎碎、雜亂無章且看似南轅北轍的素材中抽絲剝繭, 歸納與研究問題有關的意義本質, 以主題的方式呈現, 用來幫助解釋文本所蘊含的深層意義。主題分析的目的在于發現蘊含於文本中的主題, 以及發覺主題命名中語詞背後的想像空間與意義內涵之過程(高淑清, 2008)。主題分析屬於一種資料精簡過程, 也是資料分析的主要方法之一。主題來源可能相當多樣, 可以是讀過的相關研究、研究領域內部的迷思/證據或內心感覺, 也可能是根據觀察或訪談對象的觀點(Carol Grbich 著, 司徒懿譯, 2009)。

質性分析方法的表現形式是通過概念、判斷、推理、證明等系統化理論認識活動所表現出來的理論分析形式, 因此質性分析方法的結果表達形式, 也只是理論分析的描述

與推論的結論、對假設的證明等表達形式。分析手段是抽象、思維、思辨的哲學、邏輯學及其有關學科的認識、方法（葉至誠、葉立誠著，2011）。

在訪談五位研究對象時，筆者感受到他們樂於分享自己生命故事，而且希望對被研究者的生活有所助益，或是親切地想要把自己在此生所學傳承下去，並期待研究者透過研究可以將其生命意義分享給更多人知道。此種生命經驗之敘說者及聆聽者之間，因分享、互動及交流，確認著彼此的生命意義，也對彼此生命意義留下深刻的軌跡。

(一)團體資料初步的整理

研究者在每次團體結束後與團體帶領者討論團體進行過程、研究對象之參與狀況等，並在事後參閱錄影資訊，觀察研究對象口語及非口語之表達，並據此記錄每次團體之「團體記錄」，以整理研究對象在每次團體中實際體驗的狀況、研究對象的感受、學習、分享之內容及對自己的發現等具體事項。

(二)訪談資料的整理

本研究將訪談之錄音檔謄錄為訪談逐字稿，並加注口語及非口語的資訊。

(三)各項原始資料編碼

研究者根據所蒐集及整理之資料，諸如「團體記錄」、「訪談逐字稿」、「研究札記」、「其他資料(研究對象提供)」等原始資料，依有意義的方式逐一編碼，編碼方式共有三組，第一組為資料來源之類別，第二組為研究對象 A-E，在團體記錄及研究札記部分，因其參與者為團體整體或是研究者本人，故編碼為” 0” ，第三組為各項原始資料之次序，第四組在「訪談逐字稿」為對話次序，在其他三項資料為：

- | | | | |
|-------|--------|--------|-----------|
| 1.大類別 | 2.研究對象 | 3.取得次序 | 4.段落/對話序號 |
|-------|--------|--------|-----------|

團體記錄	G (Group)	01-5	001-999
訪談逐字稿	I(Interview) A-E	1-5	001-999
研究札記	M(Memo) 0	01-99	001-999

(四)研究文本以故事方式呈現

研究者整理所蒐集之資料內容後，將其敘寫成研究對象自傳式之人生故事。本研究之研究文本即以人生故事方式呈現。在撰寫故事之過程中，會盡量保留研究對象的原文、用字、描述角度，並加入研究者的反思及觀察，以三度敘說空間之敘說方式，呈現豐富的故事內容。

(五)研究文本與研究對象核對

研究者完成研究文本後，先與研究對象共同確認研究文本之內容，確認方式為研究對象自行閱覽或由研究者朗讀予研究對象等。雙方對於文本內容有疑慮之處，則再進行修正及調整。修正後之研究文本即做為後續資料分析之用。

四、 資料分析的方法與程序

敘說分析主張敘說者的內在世界，有其生命主題影響著其對外在世界觀，故本研究藉由正念療育團體課程，協助研究對象再次經歷自己過去一些人生經驗，在分享的過程，重新呈現過去的經驗、感受。研究者將研究對象所呈現出之每個不同階段的生命經驗，整理出研究對象的生命故事並進行分析。本研究分析方法採學者 Leiblich, Tuval-Mashiach 與 Zilber (1998)提出之以「整體-內容」進行分析，主要藉由反覆不斷地

閱讀文本資料以了解研究對象生命故事內容的焦點，生命故事之重要內容所呈現出之整體脈絡及進展。分析步驟如下：

(一) 研究者以同理及開放的心去聆聽及閱讀所蒐集之資料數次以上，直到研究對象的生命內容脈絡或行為模式浮現為止。

(二) 寫下對研究對象生命脈絡、行為模式的初步及整體印象，並留意與一般印象有矛盾、例外或不協調情況及故事中不尋常的象徵。

(三) 從故事的情節，找到一些重覆出現的本質，決定這個故事的內容焦點或主題。

(四) 以有顏色筆標記出故事的各項主題，再分別及重複對一個標記主題加以仔細閱讀。

(五) 確實了解每個主題，並了解不同主題間之移轉、關聯性。特別留意主題與主題間相互抵觸或矛盾的情節、內容，以確認分析結果，形成對整體故事內容的理解。

故本研究以研究對象的生命故事為基礎，找尋研究對象重要之脈絡、生命特質、中心思想、人生價值觀、生命經驗及行為模式等主題，以取得對研究對象整體生命內容之了解。

第四節 研究倫理與嚴謹性

本研究依據社會工作的研究倫理（NASW 的研究倫理守則）；研究員在參與研究中，必須小心顧及所可能產生的後果；研究過程中應徵求案主的同意，對拒絕參加的案主不能有任何剝削或懲罰，並要注意案主的自尊與隱私；應當保護案主，避免案主受到心理或生理的傷害；研究中所得的有關案主的消息應視為機密（簡春安、鄒平儀，1998）。

質性研究結果品質的把關與信、效度有著密切的關係，此稱之為嚴謹性。研究結果可信性的五大指標：一、可信賴性(credibility)對問題的長期關注並進行訪談，即對議題的持續探索與長期涉入研究場域中，提供了理解與詮釋的基礎，亦增加該研究之可信賴性。二、是指經由受訪者所陳述的感受與經驗，能有效轉換成文字敘述並加以進行厚實的描述(thick description)，其亦涵意在於反思所有研究過程中所涉及的步驟及資料的轉化程序，是否達到詳實過程的透明化，此亦需要經過嚴密的再三檢視。三、可靠性(dependability)是指個人經驗的重要性與唯一性，能獲得研究團隊的稽核並達到互為主體的同意，如何取得可靠的資料與獲致可靠的分析結果，皆是研究者在可靠性把關上所面臨的考驗。四、可確認性(confirmability)只研究的客觀、一致及中立之要求，與可靠性指標息息相關。五、解釋有效性(interpretive validation)研究者在過程中，必須持續不斷的加深對現象背後意義的理解，時時反省並且推敲琢磨所解釋的內涵，使得研究結果更具有效性。強調共同主題的文本解釋之真確有效，而其先決要素在於解釋者的洞察力與所蒐集文本敘述間的平衡一致，使意義的解釋達到兩者的協調統整，避免邏輯上的矛盾(高淑清，2008)。

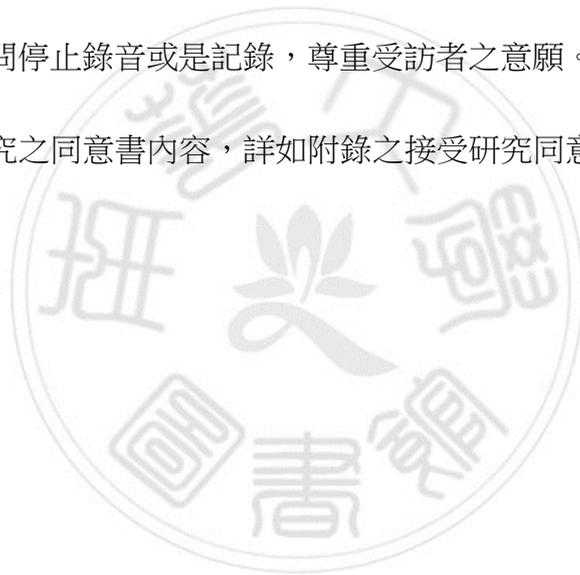
由於本研究係採質性研究，且訪談研究對象是某社區的長輩，有著特殊的家族身份，故在研究上，依高淑清(2008)見解，在保密上應以匿名來呈現，且客觀上須不容易辨識，除非經過同意，在隱私權上須特別注意。在研究過程及論文發表上，除非經社區的長輩同意，否則研究對象的身分應予以保密。

當確認某社區的長輩願意參與本「正念療育」團體課程時，即須明確告知有後續的訪談與錄音，因內容涉及了生命回顧的隱私，所蒐集的是個人的經歷或生命故事，故對訪談次數、時間、內容，即須明確告知，並簽署同意書後，方能進行研究。

故本研究之嚴謹性，當排除主觀上的資料蒐集，於信度與效度上做到客觀上的資料蒐集，除在保密倫理上，給予絕對的承諾，以呈顯出最真實的一面。

因此，研究者必須告知參與「正念療育」團體課程老人家，訪談以匿名、保密承諾與風險考量，研究者將會於訪談前告知研究的相關訊息，提供同意書；訪談中告知受訪者有權利隨時要求訪問停止錄音或是記錄，尊重受訪者之意願。

願意接受訪談研究之同意書內容，詳如附錄之接受研究同意書。



第四章 訪談資料分析

根據文本分析結果，接下來將以：一、正念療育參與者之生命故事概要；二、正念療育參與者生命故事內涵；三、參與正念療育團體課程者生命意義；四、正念療育團體課程對參與者生命意義之影響等，來說明老人家們經過「正念療育」團體課程之觀察結果。

第一節 正念療育參與者之生命故事概要

本研究採用半結構方式深度訪談，進行敘說分析，分別對金花、阿水、玉葉、阿好與阿米等進行訪談。首先，以筆者的理解，逐一敘述以上述五位老人家之生命故事概要：

一、 金花奶奶

高齡九十五歲，出生在土壤貧脊的某山區，植物生長不易。經歷了日本時代的戰火，在躲空襲的戰火時代，求生是非常不容易的。傾全心力希望能對家庭有貢獻，手上隨時握著割草的工具，邊走邊將路邊的野草割下來，收集後綁成捆挑回家。從小時候和姊姊到私塾求學，路途非常遙遠，又是夜間上課，白天從事耗體力的農務工作，到晚上因疲累常打瞌睡，最後因路途遙遠與姊姊出嫁，無人夜路陪行之問題而停止求學。

艱難的家庭生活。在十八歲時曾有媒人前來提親，因經濟問題遲遲未來迎娶。姨母另外安排介紹，嫁到隔壁鄉的農家，前後共生了五男五女。生活中除了照顧小孩，料理三餐、割草、搓田草、挑水、煮豬食等整日不停的勞務，少有歇息時間。曾經因工作經歷驚險的一次，手指頭被芒草與樹藤纏住，拉扯間纏得更緊，後來手指扯頭斷了。因交

通不便加上路途遙遠，也沒錢就醫，於是自己撿起斷指接合回去，再隨手採摘一些青草敷在傷處，手指頭竟然奇蹟似的痊癒了。

夫家的兄弟不和，經常吵鬧，引起公婆傷心落淚，他經常不顧自己是排行最小的媳婦，勇敢出面為公婆出力。為了下一代有個安全的居家環境，公公主張蓋新房子，當時蓋得起新房的人不多，所以很被羨慕的。不料新厝歡喜落成，入住才十三天公公就往生，金花奶奶傷心欲絕，一則不捨公公從未曾享福，二則蓋房子的錢全是借來的，兄弟須平均分攤償還負債。噩耗還不止，不久接著先生被徵召到南洋當兵，生死不明，加上貧困多勞，每日幾乎以淚洗面。

金花奶奶的人生價值觀，選擇不怨嘆不計較，有著傳統母性的大愛。當孩子各自成家分家後，各自忙著工作賺錢，白天沒有說話對象，感覺非常孤單，每天會到老人會長家找伴聊聊天，說說生活上的瑣事與家常，內心有了寄託，感覺較快樂些。

二、 阿水爺爺

平常為人和善，非常重感情，與親友間的相處融洽往來頻繁，能保持密切的互動關係。人際關係互動活躍，與人相處配合度高。年輕時曾經經商，經歷過多次的風光與破產經驗，嘗試到創業維艱的教訓。因此，親友中凡是遇到困難，尤其是金錢方面，只要開口求助阿水爺爺，一定大力資助。由於熱心助人在鄉里之間漸有口碑，說話漸漸具有影響力，自然經常被邀請當事件糾紛的調解員，他能客觀地站在雙方權衡其輕重的角度。所以只要他願意出面經常能使雙方圓滿和解，知名度高，影響力大，被提名農會代表選舉並高票當選，盡心為農民謀福利。

阿水爺爺的人生價值觀，是以家庭為重心，有著傳統的娶妻、生子、生孫……，讓家族興旺與血脈綿延的期待。他一輩子打拼所累積的財富，就是希望家業能代代相傳，也很欣慰此目標皆能完成。

阿水爺爺為人重誠信，早年與妻子一同專心經營木材工廠，在業界最講信用，很得業主信賴，所購買木材材料的費用，只要簽名不須帶現金支付。一生創業與投資大起大落，經歷破產三次，每次都能說服妻子做自己事業的後盾，在互相扶持下，一次次重新光復所失，最後獲利了結光榮退休。

體會生命的無常，發生在自己親近的人最真實。退休後不久準備享清福，共同打拼奮鬥的愛妻卻罹患重病，在妻子重病期間，親自體貼照料直到往生，共十八個月的時間，完全沒有勞煩子孫。育有兩子兩女，子女皆很孝順，也有自己的工作或事業。然而更重的打擊是白髮人送黑髮人，小兒子在妻子死後的隔年也生病往生。這是人生中最大的打擊，感嘆生命無常與身體健康的重要性。因經歷了妻子、兒子生病離世，故對健康很重視，每天晨起即走路運動，也會順路到老人會長家休息補充水分，和老同伴閒聊散心，獲得心靈上的慰藉。這是他生活上的重要期待。

三、 玉葉姊姊

八十一歲稱玉葉為姊姊，是她有顆不會老的童心，給人的感覺，就像姊姊般的溫暖，玉葉姊姊出生在高雄市某山區，共有十個兄弟姊妹。自幼喪母，小時候全家人依著父親安排，依排行大小分擔家務。十八歲時，經媒人介紹嫁到隔壁鄉鎮同樣是務農的家庭，婚後生下三男一女，夫妻勤奮於農耕，比別人更願意嘗試新的農業技術，所以農業收穫量豐富，是生產效力很高的家庭。孩子們年齡還不大時，即個個承襲勤奮精神，加入農

耕生產行列，加上儉樸積蓄，很快的累積不少不動產，在鄰里中備受尊重。可惜好景不長，先生於工作中不幸意外身亡，家中頓時失去依靠，只好讓孩子們犧牲學業提早進入職場。玉葉姊因為思念先生，致傷心過度，經常痛哭至昏厥送醫，而孩子還年幼，生活秩序與教育便疏於掌握。幸好在婆婆與娘家的支持與鼓勵之下，始重振家庭的生產動力，孩子們後來也都順從全力配合。玉葉姊秉持丈夫勤奮不懈的精神，孩子們也不怕吃苦互相扶持之下，生活慢慢步入正軌。二兒子因為吃過苦而格外努力，在外經商成功，產品市占率是全世界三分之一，很快的累積不少財富，仍舊懷著感恩心，幫助弱勢不落人後。更扶持弱勢家庭，成為工廠人力需求來源，也解決社會就業問題。值得令鄰里學習的榜樣，在經商致富後回鄉盡孝，在出生地蓋一座豪華別墅，報答母親辛苦養育之恩。而本身名下無任何財產，全登記於兄弟姊妹下，更將家族中所有成員集合在一起生活，並有計劃性的栽培成企管領袖人才，安排規劃其生活。目前最快樂的事是兒女、孫子女與曾孫四代同堂，感情融洽。對於自己早期曾經經歷過的辛苦經驗，感到安慰，常以「歡喜做，甘願受」鼓勵自己與他人。

四、 阿好姊姊

平常熱心公益樂於助人，個性樂觀活潑開朗，動作敏捷工作效率高，目前擔任社區老人會長。童年在躲空襲砲火中度過，父親很早就過世，所以生活重心圍繞在母親膝下。家中有一個哥哥及三個姊姊，還有一個弟弟一個妹妹，共七個兄弟姊妹。長兄如父，由哥哥掌管家中一切，將農事與家事分派給母親與弟妹工作，而自己卻終日搖琴吟唱，獨自快活。阿好姊每日須上山撿拾薪柴，綁成網挑到數公里以外的市區去賣，以現金換得少許米和麵，讓一家人三餐溫飽。大嫂嫁進門後與家人感情不睦，哥哥經常對母親無禮，

對於弟妹更是打罵教育，整個家庭陷入了哀怨的氣氛。二十二歲時媒人介紹嫁至某山區，婚後不久即懷孕，日子一樣在勞務中度過。不料腹中孩子還未出世，先生卻因落水身亡。更苦的事是在兒子出生後，公公逼迫改嫁給大伯，阿好姊因不從而經常被凌辱或不友善態度對待，最後只好帶著兒子逃離。在早期婦女求生不易，又帶著一個小孩。最後只好委屈選擇喪妻又肢體殘障的丈夫。如此的家庭的組合，於當時的年代是不被祝福的，又因家族的排擠與經濟困難，每天以淚洗面。與現任丈夫又生了三子一女，在這種貧困環境裡，孩子們必須早早放棄學業，陸續進入職場工作，就在家庭經濟稍微有了改善時，丈夫卻意外身故。如此重大打擊經過五年才走出傷痛陰霾，幸好二兒子體恤，為了讓家庭與父母爭的一口氣，努力經營事業有成，也輔導女兒成為服務鄉里的民代，又為母親蓋了間花園別墅與廟宇，以撫慰身心安寧。目前以服務社區老人為職志，並榮獲模範母親的表揚，滿足自己的使命感與成就感，成為在偏鄉老人服務老人最佳典範。

五、 阿米姊姊

生長於貧窮的鄉下，因為家境貧苦，必須幫忙牧牛與撿拾柴火工作，從小就失去受教育的機會，生性樂觀，接受未受教育的事實，自嘲沒讀過書連學校門口長什麼樣子都不知道。因為長相甜美，被一位大地主相中，作主下聘準備娶回家當兒媳婦，當時年齡才十六歲。起初家長擔心阿米發育未完成，身材瘦小可能連飯鍋都端不起，炒菜時需要在腳下墊一張板凳才夠高。節儉風氣在鄉間被依循遵守著，即使家中自己養魚也全部賣給魚販，捨不得抓來煮食加菜。結婚後的初期，因為家族人員龐大，加上須配合忙不完的農事，因此而適應不良，常在晚上傷心落淚。婚後共生了三男二女，隨著孩子一個一個相繼出世，專心照顧兒女，將注意力轉移慢慢習慣這種生活。女兒出嫁，兒子們各自

在其工作崗位守本分，祖先遺留下來的祖產，由三個兒子分別繼承魚塢、養豬場、芭樂園與割稻事業。而丈夫在二十年前突然中風，目前還住在安養院中，原來在附近安養院，有空時自己騎腳踏車去陪他，在一次跌倒摔斷手之後，家人為安全起見，禁止阿米自己騎車外出，因此去看丈夫只能等孩子有空再開車接送。目前感覺最安慰的事是，有空就到廟裡做志工，生活很穩定，可以不必為家庭經濟而操勞著。身體還算健康，行動自如沒有壓力每天四處遊走，尋找老友歡聚、歌唱與旅遊。

六、 小結

生命故事雖可透過引導來述說，當一個人願意將自己生命的歷程像故事一樣說出來，這也是發現自我，亦是自我的療癒。以生命故事整理生命經驗，他可以展現個人生命的複雜性與方向性，對於理解個人生命的意義深具重要價值。了解自我其實也是一種敘說，使得人能夠收集自己已經做過的事，去想像未來變得如何，並去判斷是否符合個人的期待或意向。完全及充實了個人的生命故事，等同於是一部有關自我的歷史，解釋了昨天的我是如何成為今日的我，今天的我又怎樣成為明日期盼的我。人們透過所敘說的故事理解和發現自己，並把自己向外界展現(周夢湘，2015)。

上述五位研究參與者皆出生於務農的家庭，生長於經濟貧困，且資源匱乏交通又不便的鄉間，兄弟姊妹普遍眾最多達十人，童年時期即須承擔家務，生活上就是苦多樂少。而婚姻對象若非父母之命，即是媒妁之言促成，可能是因交通不發達活動範圍較狹窄，所以兩家結親距離皆不遠。老人家們中年致力於事業開拓與養育子女，數量眾多者達四至十人。老人家們皆以身作則，刻苦耐勞。在進入老年後，經濟狀況漸穩定，行動雖遲

緩，身體尚屬健康，心智反應漸減，但仍保有旺盛的生產力，樂於服務鄰里，兒女經濟發展也穩定且有孝心。總算有點小錢，可以有閒頤養天年。

第二節 正念療育參與者生命故事內涵

從上一節的老人家基本背景裡，皆有著共同的生命歷程，即是生活不易與苦難不斷，又有著家庭的不順與經濟困難。本節順著這個進路，將分別對訪談內容進行敘說分析出其生命故事內涵。本節筆者對生命故事的解讀，是採用「深層的領會」，也就是對於所探究的對象，運用同理心（empathy）或是感同身受（Matthew B. Miles. A. Michael Huberman 合著，張芬芬譯，2005）。

生命故事的種類不同，我們經歷生活與人際關係，包括關於過去、現在與未來的故事。故事可能屬於個人或是社區，也可能屬於家庭和人際關係（艾莉絲·摩根，陳阿月譯，2008）。另外本文的老人家生命故事內涵，將以概括化的方式，將相同的情境，匯集在一起來分析研究。所謂概括化，是指把某些事物劃歸到一個包含其他類似事物的一般類別中，為了做到這一點，需要我們暫時忽略這些事物之間的複雜性和差異性（艾米婭·利布里奇、里弗卡·圖沃-瑪沙奇、塔玲·奇爾波著，王紅艷譯，2008）。本節分述如下：

一、 生活艱苦的那個時代

生命的自我療癒，是來自於不斷地勇敢面對生命中的苦難記憶，訪談與敘述出生命故事，僅是方便性的技巧方法，而這樣的生命故事，也型塑了自己獨特的生命內涵。生命的故事與脈絡生命是由一連串在時間上相連接的事件所組成。大多數人會經歷出生、

求學、成家立業、退休、親友逝去、過世等事件，也會因為自己的家庭社會背景及因緣際會而經歷一些獨特的生命事件。這些事件看似互不關聯，但在廣大的時空中，彼此的關係卻都有脈絡可尋。在出生之前，家庭環境及社會文化不斷的在交織著一個人生命故事的背景。在誕生之後，人持續與周遭社會環境互動而譜寫出獨特的個人生命故事（余嬪、何青蓉總編，2014）。

當我們投入從前被忽略的生命經驗去尋找解釋時，就能看到那些看似不存在，卻隱藏在我們心裡對生活的渴望、希冀，甚至原則、價值執著和使命。當我們進一步探討及回顧個人歷史時，會發現內心那些對生活的希冀，是扎根在我們的生活和經驗裡，並在我們的生命中流動，從未停止過，亦透過不同的生命故事豐富的表達出來。人的生命具有時間性，而變化是人類生活現象的故有本質。人們可以經由語言和文字的敘說解釋過去，為現在尋找意義，並注視未來，將自己做不同的調整與開放(周夢湘，2015)。

把藏在心裡多年的創傷，把它說了出來，也是一種自我療癒的方法。這些放在老人家內心深處的創傷，已長期形成緊繃的姿態，就必須使老人家放鬆身心，取得了互動的信任，也正是「正念療育」課程中的真正目的。有了這樣的基礎，再進行深度訪談，可以讓老人家述說出內心世界的故事，而獲得療癒。敘說，是對一連串事件組織成獨特解釋意義的過程，敘說者對故事情節與角色具有主導性，並推論出事件的因果關係，使人將混亂的生活現狀，組織出秩序，並賦予意義（艾莉絲·摩根，陳阿月譯，2008）。

埋藏在老人家生命裡的，總是有一些揮之不去的舊傷痛「就歹運啊！阮小弟予火燒死啊！彼時日本時代，阮小弟去顧火藥庫，按呢阮老爸就不免予叫去作軍伕。彼個頭頭抽菸點火引起爆炸，阮小弟就燒死啊！攏不免送病院，燒到連屍體攏無（IB2017）。」

遭逢不幸的阿水爺爺嘆運氣不好，為免於父親被徵召當軍伕，讓弟弟代父從軍，結果發生爆炸事件弟弟當場死亡，屍體也燒光了連送醫院的機會都沒有。人在幼年受到傷害，適應力受到損傷，無法使創傷得到療癒。防衛的隱喻進一步強化創傷的隱喻，為了適應創傷的痛苦，人會保護自己，把痛苦推走(布蘭特·寇特萊特，易之新譯，2005)。「要去佢位賠呀？誰要賠？戰亂時期啊！阮老母為著死這個囡子破病爬不起來，攔給伊牽亡、做師公、吃藥…有的無的…破病。阮老爸五個兄弟吃足好，阮爬不起來（IB2018）」在戰亂時期所造成的傷亡是沒有所謂賠償這件事，只能自認倒楣，阿水伯的母親因為孩子生命犧牲的打擊而重病不起，散盡家財希望為亡者作補償，在母親康復之後，家中經濟已遠遠輸給叔伯輩。父母由於自身的創傷，無法處理小孩的創傷，小孩需要保持自己在家庭系統裡的位置，於是壓抑自己的感受和痛苦，在一段時間之後，就意識不到這些感受和痛苦，長大後形成長期緊繃的具體姿勢，這是類似事件不斷重複的結果，長大成人以後，仍然會以幼時的防衛姿態生活。內心狀態的潛抑和其他逃避的防衛機轉，就成為內在分裂、心靈痛苦和衝突的來源(布蘭特·寇特萊特，易之新譯，2005)。每個人都經歷著各自的命運，我們聽到許多人經歷了人生的坎坷之後，總會深有體會地說，這一切都是命運，誰也無法逃脫自己的命運(劉翔平，2001)。阿水爺爺侃侃而談自己年幼時苦難的經歷，內心承載著當時的創傷，自我尋求可能的答案與結論，說服自己接受命運的安排。

人們在述說自己的生命故事時常常強調一些重大的事件，因此生命彷彿是由一個個的獨立事件接連而成。這些事件也就成為我們人生的「主流故事」，告訴我們自己的人生是為何變成如此(余嬪、何青蓉總編，2014)。在早期醫療不發達或是經濟上的困難，

當有親人面臨重大疾病或意外時，當事人無法立即予以挽救或預防，愧疚與自責就油然而起。積壓在內心深處的傷痛，須要獲得調適與慰藉。當失落感降臨到一個家庭，成員會以不同的方式體會失落，並呈現多樣的反應型態，這受到成員年紀、個別因應方式、關係狀態和在家中輩分的影響。家庭成員的死亡，讓家庭生活交織而成的織錦產生了缺失。復原的歷程包括關係的重調整，和角色功能的重新分配來彌補失落，緩衝過渡期的壓力，讓家庭生活得以延續(芙瑪·華許著，江麗美、李淑君、陳厚愷譯，2008)。緩衝與彌補，是需要時間與生命意義的重建。

埋藏在老人家生命裡的，也有一些無處求「公道」的新傷痛「我※仔(最小兒子)生三個查某团，第二個肉燒攞沒力，我給得仔說咱去看伊，伊講不免，醫好就轉來。阮(生病的孫女)講，阿嬤我真正有夠可憐啦，按呢…後來死啊…毋殺人放火按怎樣會生彼個？唉…(IA1047)」年幼的孫女重病往生，金花不解為何未曾做過殺人放火的惡事，會有這種不幸的事發生。人生聚散離合，高齡者常因重大的生命事件而遭逢人際互動中的倫理衝突。週遭他人的重大生命事件可能是配偶、其他家庭成員或重要友人的病痛與死亡，或是新家庭成員的加入。自己的重大生命事件則主要來自疾病、失能及死亡。高齡者可以因他人生命事件而產生倫理困境，也可能因為自己的生命事件而產生倫理困境(余嬪、何青蓉總編，2014)。當老人家面對著晚輩所承受的苦難，而束手無策時，就只能無語問蒼天的感歎。

有些事件及活動會長遠延續而形成生命故事的主軸，有些重要的生命事件會形成生命故事的風格，其他短暫偶發的事情則成為點綴的插曲。所有或長或短，或輕或重的事件共同形成生命中許許多多的故事線，交織出生命故事的脈絡。在人生的重大事件發生

時，其他原來的生命脈絡雖然不是被注意的焦點，但仍然會繼續進行下去（余嬪、何青蓉總編，2014）。蟄伏內心深處的苦難經驗故事，老人無法控制已經發生的事實，追根究柢之後，最合理的自我解答是「運歹啊」，也允許讓生命繼續存在著問號「卡會按呢」？大多數人都經歷過親人過世，生離、死別的事件，我們總認為時間會沖淡自己的悲傷或息念，事實上不會，而且還不斷影響生活(林顯宗，2002)。

在那個物資缺乏的年代，苦力工作是必要的，加上沒有機械自動化，人工體力是常態，也因此造成了身體上的創傷「這隻指頭仔在割的時陣，乎芒草纏牢，出力扯過來時，這隻仔斷去了！拾起來湊上去，用青草敷一敷擱會好起來啦！（IA1003）」金花奶奶一心想要把握時間繼續工作，本能的忽視身體的傷痛，身體湧現無法解釋的再生能力。阿好姊姊也有相同經驗，展示手指頭「撲到這指頭仔骨頭看現現攏毋流血，撕斗笠葉子按呢糊著掩著，用草仔綁著，佇彼邊割草十外天攏毋轉來攏毋敷藥自己會好起來啦！

（G04019）。」早期工作機會不多，為了一家溫飽格外珍惜有工作機會，只要有酬勞收入帶回家，不計工作內容貴賤或是否須承受風險，受了傷也不捨休息，繼續工作。就現代醫學來講身體受嚴重的刀傷，沒有進入醫療程序而能復原，這是不可思議的。老人家們接力式的，述說了幾個身體受創的證據，玉葉姊姊附和「搓蕃薯簽，不時嘛搓到這肢大頭拇，不時嘛一洞（G03025）」阿好姊姊也舉起受過傷的大拇指展現舊傷痕「攏搓到這肢指頭仔（G04018）」，因工作習慣不同，展示著食指的傷痕「斬菜斬到這指頭仔麥爛去了（G05011）」阿米姊姊的經驗也是同一隻手指重複受傷多次。因工作受傷的傷痕，用簡單的方式處理，成了那個缺乏醫藥的處理方式，且老人家們工作中的受傷皆不以為意，忍著痛簡單的包紮繼續工作。「記號這卡早（G05012）」阿米姊姊撫

摸早期的傷痕彷彿疼痛依舊「百百痕喔！何止兩痕？（G04038）」筆者觀察感覺阿好姊姊的語氣好像身上的傷痕越多，成了認真工作的功勞展現。受傷經驗記憶猶新，聽老人表達的語氣，筆者觀察感受到老人家的痛楚與當時的無奈！當老人們各自檢視自己的傷痕時，藉由對傷痕的撫慰，可從傷痕中回憶當時所經歷的故事。透過回憶、重新經驗、釋放和處理舊的傷口，以得到療癒。深度心理治療的過程就是看清當前的痛苦是舊時創傷模式的重演：重新連結到舊時的傷害，加以感受，然後表達出舊時無法感受或表達的部份。對舊時的創傷有更徹底的感受，並以不同的方式和創傷共處，用口語表達這種經驗，於是開始復原(布蘭特·寇特萊特，易之新譯，2005)。在這裡，筆者發現可透過檢視傷痕位置，讓老人家提起正念思維，藉由檢視傷痕，增強老人家過去對社會的貢獻，藉由檢視傷痕增加老人家的自信心與提振自我價值的成就感。故在社區老人的課程主題安排上可以列入參考，以成為老人「正念」的教育題材。

一生凡所有一切發生是老人的全部，正念引導老人不批評，看著自己的一切發生。接受、愛惜發覺亮點與生命意義。有一種情形是，人的生活經驗很豐富，但是一次只有一部分能以故事表達出來，其他大部分都不可避免地失落在主流故事之外。可是這些落在主流故事之外的生活經驗卻是豐富而肥沃的源頭，能夠產生或重生不同的故事（Michael White、David Epston，2001）。老人們各自檢視自己的傷痕，藉由對傷痕的撫慰，從傷痕中回憶當時所經歷的故事。當我們終於看見、意識到和接受自己的傷時，我們會變得比較真實、清明，傷口也會開始療癒。我們需要懷著溫柔的慈悲和智慧，給予它們愛的關注，因為那是它們一直在索求的。或許這些傷是虛構的，我們卻深受其苦，就像在夢魘中受到驚嚇一樣。當我們為了療癒內在的傷痛而去正視、關注我們的苦時，療癒便開

始了(Kathleen Dowling Singh, 2015)。筆者認為這種透過檢視傷痕部位，讓老人家提起正念，依傷痕讓老人家發現過去對社會的貢獻，也藉由傷痕來增加老人家的自信心，與提振自我價值的成就感。於社區老人的課程安排主題上，正可以列入此參考，成為對老人教育題材。因為百年的功和過都記錄在手指身體上，看到手指的傷痕承載著自己過去對家庭貢獻的歷史鐵證，這也是生命的修行。此時引導述說生命故事的老師，適時的加入「正念」的療育，來撫慰老人家的生命傷痕，可以昇起正面的生命意義來，這是筆者的觀察所得。

工作、工作、工作……不停的工作著，有如走馬燈似的不停轉動身體從事勞務。長期性的勞動，在那個年代就是如此，沒有現代的休假日「恁早晚攏有轉來，阮去六龜、甲仙攏歸禮拜才轉來（G04089）」，阿好姊姊驕傲的表示他工作時間最長，一次出門要七天之久。比較誰工作時間的長短，正常作息是早出晚歸，而阿好姊姊一出門工作就是整個禮拜。「去挽竹葉按呢窆，窆一禮拜才轉來（G05064）」阿米姊姊也是相同經驗，到外地採竹葉，繞行在竹林裡尋找成熟的竹葉，繞到摘採夠一擔挑的份量，大概是一星期的時間才可以回家。「佢割稻機按呢，按南部割到中部按呢，攔到北部上去，上頂頭轉來攏兩個月（G05106）」阿米姊姊的另一個工作日更長，經營割稻事業，從南到北每季大概二個月才完工回家。老人的工作時間很長，玉葉說古早人從雞未啼狗未吠以前就起床，工作到深夜才上床休息。也有外出遠地工作一星期才回家一次，更久是兩個月才從更遠的北部回來。時間最長、地點最遠，這是老人印象最深刻的奮鬥史。時間幾乎被工作佔滿，少有片刻休息。空襲時代，一切生活刻苦，曬地瓜簽，自己做醬菜、醃筍。沒有電視，沒有娛樂，唯一的娛樂就是工作（張典婉，1996）。「你講飼豬、擔水去豬

舍攏講毋沒在擔，阮那食飽爾爾，囡仔食奶食一食佇厝歸半工，割草轉來聽看覓有醒毋，毋醒，趕緊蕃薯簽米洗落去煨，乎囡仔食奶，阮那時…照三餐去搓草，去田搓草拔秧仔（IA1011）」金花姊姊不用被要求就被繁多的工作綁住身心，幾乎沒有喘息的機會，稍微想休息即被自己的責任心所監督。「我講阮三姊加我九歲。恁兩個攏還沒嫁，按牛寮走到菜寮溪，看彼細漢。去拔土豆，嘿去真會拔，拔到恁毋赴捻。熱了腹肚枵跑去歇熱，阮二姊就打，拔到熱有去歇熱。阮三姊卡古意伊毋會打，人家打就哼啊！腹肚枵啊！阮老爸說枵哇上去阿嬤彼引吃飯，上去擱落來就拔麥有了！收成很好，兩簍尖尖的擔轉回，遮爾仔細漢。枵啊哪走哪睡，我的命實在有夠歹（G04064）」。阿好姊姊回憶著更小的時候，即加入生產行列，動作俐落地幫忙拔花生，天氣熱不被允許到樹下避熱、累了不能休息、餓了沒飯吃，最後體力不支邊走路邊睡。以前農家生活艱苦，小孩往往得負擔不少家中雜務（邱淵惠，1997）。年紀小就要做超齡的勞動工作，常被當發洩情緒的可憐蟲。相同背景之下成長的老人家，有著相似的遭遇，有人信手拈來就是心酸的血淚史，有人選擇絕口不提（劉丁妹，2007）。

研究發現，有老人家在年紀非常小的時候(四歲)，就開始被要求做超出體能的勞力工作，食物方面來源不足，所以經常處於飢餓狀態。這種受苦經驗正如內心深處潛藏著久遠的痛苦，把整個人包裹起來，私底下相當渴望獲得某種補償或療癒(薩奇.聖多瑞里，2014)。因此，老人把握機會簡要的傾吐心中的委屈。而放牛吃草可說是責無旁貸的工作之一，牧童的年齡約在八、九歲到十四、五歲間（邱淵惠，1997）。「細漢時做足累…足做入，牛給伊牽去河邊綁好乎吃草，還要去撿柴，毋使跑太遠，遇著轉來給牛徙位，沒有柴嘛愛割一寡仔草仔相添擔轉去，彼些草仔因一因，煮飯做火引（ID5001）」阿米

姊姊小時候除了放牛吃草，還要邊找廚房煮飯用的薪柴，一面注意確保牛在有草吃的位
置。牛在台灣青一色的農村中，扮演著非常重要的角色，農民的生計或對外聯絡都離不
開牛。在漢移民和平埔族混居的村落裡，平埔族家家戶戶都有牛車，每戶必養牛(陳若
雲，1999)。「卡早做困仔在趕牛，七、八歲的時陣做年節一個月攏有在賞兵(廟裡祭典
活動)有的沒有的在拜拜，就足歡喜暗暝轉去有白飯食(G05004)」、「歡喜攏有雞肉
通配(G05090)」阿米姊姊最高興的事是期待每個月廟會，大拜拜後令人垂涎豐盛的祭
品。在物資嚴重不足的年代，平常沒有白米飯可以吃，肉類更是稀少，只有在年節祭祀
活動才有機會獲得蛋白質的補充。回顧歷史知道在古代的未開發社會，人們都以體力勞
作，祇靠勞力討生活，雖然當時的小孩亦無法做勞力工作，但人們都寄託在小孩身上，
認為小孩是未來的生產力而百般呵護，期望待他們長大成人後能與大家一起以勞力討生
活(彭炳進，2004)。筆者的觀察發現，從上述老人家的述說苦難年代上之生命記憶，
小孩雖然體力不足也會自我要求盡量幫忙承擔勞力工作，不見得獲得「百般呵護」。因
為1937年日本人為了支援前線，除了徵軍伙參戰弄得地方雞犬不寧，烏煙瘴氣外，對
有關軍需物資採用各種方式搜括，致物質嚴重缺乏，米、油、糖、肉等生活必需品採配
給制度，嚴格控制，使人民生活雪上加霜更加困苦。穿自己縫製的粗布衣，用包巾包書
本，打赤腳上學，吃的是青菜、蘿蔔乾、番薯粥，生活清苦難盡述(鄭水枝，1996)。
窮未必就是苦，雖然在吃方面來源匱乏也不夠豐富，回憶起小時候的零食老人臉上洋溢
著笑容「阮小漢時陣一大陣沒啥貨通食，若小可仔有一個哪歡喜尪(G03063)」玉葉姊姊
童年時期即配合家中生計需求，盡量協助從事勞務工作，家中人口數眾多，食物來源有
限，吃得簡單偶有加菜或者發現有少見的食物便可以獲得滿足感。

老人家到了年長成家了，同樣是辛勤工作就是為了累積財富，為的是孩子的歡喜氣氛「阮卡早做到要死哩…賣完釋迦的錢毋甘開…肉也毋甘買，買一根鴨頭轉來，一人啃一塊鴨領頸…嘿啊沒肉…遐的囡仔歡喜尪（IC3024）。」婚後創業期玉葉帶領全家從事粗重繁多的農作，採收水果賣出所得也捨不得買肉，買一根鴨頭讓孩子嚐嚐肉的味道過癮。「阮彼個最細漢的無吃到蕃薯簽爾爾，賸的大漢的帶飯攏只有蕃薯簽，自己播的稻子割起來也毋甘吃…洗一寡仔落去煮一頓，…囡仔高興尪…（ID5004）」婚後經營屬於自己的家庭，阿米姊姊在吃的方面盡量節省，除了排行最小的兒子，其他孩子都吃番薯簽長大，家裡自己辛苦種的稻穀，收成後也節制著吃。筆者由此判斷出，老人當時的財務管理方式是量入為出，盡量增加收入縮減支出。

錢總是不夠用，在那個年代，工作機會很少，賺錢是很困難的，是苦悶與煎熬。我們理解自己生命的方式，受到我們生活的文化中的故事所影響。我們的生命故事對自己的過去、現在及未來的生活，有些有正面影響，有些則有負面影響（艾莉絲·摩根，陳阿月譯，2008）。「豬也在哀，囡仔也在哀按呢，起性地入內告地豬按呢一直打，我彼時陣…（G04066）」阿好姊姊在現實生活的諸多不如意與內心的煎熬下，痛苦感情無處發洩，疼愛孩子不捨打罵，只好抽打畜生發洩情緒，這是筆者於課程中的觀察，發現了老人家對苦多樂少的日子，所發出的心酸無奈。

再者，是工作煩忙裡的自我安慰與無奈「透早天還未光豬飼乎飽攏來去田裡補秧仔，攏趕轉來石山做人工，放工愛攏去做自己的事，山上種蕃茄、挽龍眼、剪芒果…攏在做啦！無一時休入啦……要按怎？攏嘛愛想好的…啊沒要按怎過日子？我毋愛講啦…嘛總是愛歡喜做，甘願受…（IC3018）」玉葉姊姊對於自己充滿勞苦的工作經驗，

選擇正面接受這種已經發生的事實，平常能不提起就不要提起。活著是包括了明白自己在做什麼和不明白自己的模糊。許多人生意義專家常常犯了一個錯誤，以為活著是要有人生目的的經營，斥責那些迷迷糊糊，不知自己要做什麼的人。在我看來，被指責是迷迷糊糊過日子的人與充滿人生目的人並沒有多少差別，就像那些為繁殖而奮鬥的羚羊與孤單的羚羊，都必須在大地跋涉，都在大地裡生死一場。如果說有什麼差別，那依然是事業的差別，奮鬥的羚羊留下更多的子孫（余德慧，1998）。工作，沒有對錯的問題，每個人都會有他自己選擇的理由。重點在於，面對工作，這個「心」是如何？

「阮彼時查某因仔駛牛車啦！割草。嫁了翁擱來擱割草，一世人攏在割草爾爾（IA1002）」金花姊姊在少女時代即被當男人使用，補男丁人力的不足而需協助駕駛牛車，嫁人之後雖不必駕駛牛車，還是離不開割草的命運，自嘆一生的歲月都在割草中度過。早年女人的命運就是在家。做家裡的事只是表淺的事實，人是不離開的。家裡的一切都是一半的張羅，所以，心中的茫然自不在話下（余德慧，1998）。在此看出社區老人的肩膀夠堅強，所承擔的不只是配合的角色，能夠具魄力的承擔男人做的粗活。然而台灣農村的婦女並不怎麼快樂，脾氣很不好，經常打孩子出氣，尤其台灣自開墾以來，由於經濟貧困，對男丁的需求甚高，一般中下家庭是不養女兒的，總是在女兒出生之後，立即與別家換女孩，有的是用來當未來的媳婦(童養媳)，有的是用來招弟的（余德慧，1998）。「阮老母實在有夠歹命。嫁乎阮老爸嘛是活要貢死，伊的命真正有夠歹的歹。貢到落胎，給伊跪到落胎，我頂一個下一個攏被貢到落掉了！阮老母足可憐，一世人攏沒享受。進前給人做媳婦仔也被大家苦毒，被冤枉偷挈物件。翁婿死了後半暝就偷跑，公婆也無面帶轉去（G04081）」訴說著自己經歷有多苦的同時，阿好姊姊悲從中來想起

自己吃盡苦頭的老母親，被父親毒打至流產，一輩子沒有享福過，做童養媳時被百般苦毒的情形。以前，很多母親的脾氣並不太好，常打孩子出氣，尤其是自己的女兒給了人家，自己卻養別人的女兒。在那個年代，家家哭聲遍野，養母虐待養女的事情家家可聞。在那個年代，養女與養母之間的恩怨情仇十分複雜（余德慧，1998）。在日治時期，日本政府對於臺灣特有的童養媳制度保持尊重態度並特別立法，在民事法制上承認「舊慣」，對於媳婦仔之承認雖涉及自主婚姻自由，依台灣舊慣。養媳有買斷與未買斷者之別，買斷之養媳，與人身買賣無異，應有禁止之理由；為法院判例之承認養媳制度，將其視為準親屬範圍，就養媳之由來是否買斷，即不再追究而區分其效果。童養媳是台灣特有的制度，農業發展時期需要大量男丁從事農務，女性先天體質力氣較男性弱，家中新生兒如果是女性是不受歡迎的。所以漸漸形成童養媳的風氣，為了省下一人的口糧把女兒送人，將來長大還可以省下一筆嫁妝。媳婦仔有別於養女，特定目的是收養之後猶如已婚之婦，還要冠上養家之姓。直到將來與養父母特定之男子或不特定男子結婚，童養媳契約即終止（黃靜嘉，2002）。在那個時代婚後孝敬公婆，有時須勇敢的承擔苦難的折磨，無法作主，命如草芥，這是活在那個時代的女人悲歌。此時筆者觀察發現「悲苦」事談多了，感覺氣氛凝重，宜適時引導回到自己、回到當下進入放鬆練習，慈心祝福自己、親人與周遭一切有情。

存在的認同、真誠和人生意義的議題，都緊緊連結到童年的創傷和自我的結構缺陷。如果大部分的自我經驗受到潛抑、否定，或是無法取用，就不可能有真誠。必需要先處理舊期創傷，重新推動停滯的自我發展。填滿自我結構的缺憾、消除防衛的結構，才能找出一個人真正的雄心、天賦和理想(布蘭特·寇特萊特，易之新譯，2005)。筆者

認為老人家們身心佈滿創傷，沉重的包袱壓在身上，他們依舊是堅強勇敢的繼續走完未走完的人生路，追求自己未完成的夢想。

工作未必就是苦，而是我們的「正念」是否昇起。工作是我門生命的一部分，是我們創造力的表達，也是我們與生命連結的一部份。我們永遠有事情要做，所以大可利用這些機會來行禪。工作禪的一個最簡單扼要的說明是：如果沒有和自己的呼吸連結，就不是在修習工作禪。當我們工作時，只是為了工作而工作，只做自己眼前要做的事。在一段工作時間結束時，只要往後退，看自己完成了什麼工作。覺察工作中的每個細節；覺察自己將什麼視為愉悅或不愉悅的；覺察自己的階級概念。一旦在某時某地察覺出不平衡，便朝著更平衡的狀態邁向一步。很不幸，工作在我們的社會中已經成為痛苦的來源，我們的價值、社會接受度和歸屬處，時常以從事那一種工作或有沒有工作來衡量（克勞德·安信·湯瑪斯著；陳敬旻譯，2007）。當我們常常覺得生活上有許多的不足，而忽略了埋藏在心底深處，最想實現與追尋的自我，然後陰錯陽差地又錯過了，以致帶著遺憾終老並感到惋惜之際，「人類因有夢想而偉大」透過夢想的實現可以拼湊出生命的完整，而付出實踐的過程則讓人感受到自我的存在。因此「追夢」是在人生的每個階段都應該追求的事情。在日本，「老人學 (Gerontology)」一詞已經被改譯成「創齡」，意指「以不受限的精神年齡開創第二人生」，目的是冀望高齡者以正面角度來思索人生課題，坦然面對身體的老化，與之共存，並繼續築夢、追夢。因此，不管從事何種活動、運動或勞動等，重要的是自我心境與看待自己方式的調整，認同自己才是高齡者「凍齡抗老」的創齡關鍵（陳姿伶作，2014）。

上述正是老人家曾經歷的苦難日子。戰火中的童年歲月，出外打拼的艱辛和勇氣，

青春戀愛夢和婚姻生活裡的點點滴滴。當髮絲斑白在擦身而過的交換旅途中，用歡笑和眼淚編織成永不寂寞的戲夢人生！原來自己曾經走過歷史、曾經感受過時代的脈動。走過歲月，同時也留下了歷史的軌跡。山不轉路轉，路不轉人轉，生命總會在柳暗花明處豁然開朗。⁹如今時代前進了，民主科學了，但人也老了，生命的重新燃起希望，是要在其心靈處，安置個「正念」。掌握剎那最好的方法是專注，這就是所謂培育正念。正念是保持清明，知道自己在做什麼，但當我們開始投入於所忙碌的事，往往很快又回到不自覺狀態，而落入無知無覺的自動駕駛模式。這種正知的中止，往往是由於我們不滿意那個時刻的所見所感，而期望事情會有所改變(Jon Kabat-Zinn，雷叔雲譯，2008)。

苦難，最終由自心來決定是否接納與轉化。生命的苦難莫過於無法接納自己，然而正念的態度就是接納，接納無常、接納苦難、接納挫折，也接納不完美的自己。正念覺察的「接納」態度有個好處，它一開始就先接納，接納這些所有想抓取的對象(色、受、想、行、識)，接納這些對象於「過去、現在、未來、內、外、粗、細、美、醜、遠、近」皆是無常變遷、無法支配、無法控制、無法主宰、無法執取。苦難源於無常的抗拒。完全接受，完全解脫。看就是看，聽就是聽，這是最簡單的正念捷徑。不過也有另外一種與正念相關的策略，它是善用意識引導的技術，轉化我們當下看與聽的連結點(呂凱文，2015)。有越來越多的「銀髮壯年」退休後選擇回饋社會，他們有的投身環保志工，有的關懷獨居老人，有的當起孩童的玩具醫生，有的為社福環保議題奔忙，有的追尋年輕時的環島夢想，當個不老的騎士！歌德曾說：「人不能孤獨地生活，他需要社會。」

⁹國立中正大學高齡教育研究中心成人及繼續教育學系編撰。2014.10 再版。《樂齡學習系列教材 8-樂齡學習創意教案手冊》。臺北市：教育部。

精彩生活始於退休，讓我們一起重新燃起對生命的熱情，找尋自己人生（魏惠娟等，2014）。

綜上，老人家幼時經歷手足離世，睜眼見家庭陷入困境卻束手無策。老齡面對孫輩重病往生，老人無語問蒼天。為了家計而努力，身體受傷也在所不惜。披星戴月日夜不停的工作，時間再長、地點再遠也不辭勞苦。還在年幼時，就得承擔超出體力負荷的勞務工作，充分利用時間與體力希望對家庭有貢獻。一生克勤克儉省吃儉用，量入為出。遭遇了這麼多艱苦的洗滌與淬鍊，這些生命記憶對老人來說，是雨後的彩虹，逆境後的恩賜，至今回憶起來仍為自己挺過每個艱苦而驕傲著。勇敢面對自己的過去，接納身體的老化，在「正念療育」的轉念下，就能重新活出精彩的人生。

二、 逆境中的學習

此處是老人家們，受教過程中的虐待議題。在那個年代求學，老師是很嚴厲的。由於虐待的普遍性，所以有必要例行性檢視這是不是當事者生活脈絡中的一部分，尤其是和兒童有關時更重要（艾莉絲·摩根，陳阿月譯，2008）。金花奶奶辛苦的求學過程，充滿了打罵與辛酸「無去讀也袂使內，無去讀擱會來叫講你按怎無去讀冊？我無伴啊，阮大姊嫁人啊賭我一人不敢去，越走越起雞母皮。無讀袂使※&◎(日語)袂使，貢內，去寫字寫字哇…睏去了！就哄貢，日時割草、洗衫、晾衫擱愛擔水內，佇池仔擔水來樹仔腳洗衫，洗中晝內沒休晝。中晝連休睏攏無，暗時讀冊…寫字寫字睏去…按頭殼心貢落去，驚到跳起來就一直哭，多辛苦啊！（IA1029）」金花說因為姐姐嫁人後沒有伴，自己不敢夜路去上學，日本老師家庭拜訪，不接受理由的以日本語粗話責罵她。常因為上課時打瞌睡被處罰，早期不像現在家家戶戶有自來水的便利生活，用水需遠從挖好的

戶外水池挑回來使用，洗衣服選在離水池進一些的樹下進行。這是訴說著白天工作沒午休，晚上讀書的路途遙遠又驚恐連連，加上老師嚴格體罰，使老人的求學之路充滿坎坷，哭聲不止。

金花奶奶的求學路程，是非常的困難「我讀暗學仔爾爾，讀暗學仔時就在空襲啊內，攞袂使點火。尾了就無讀了，和我大姊作伙走比去○○卡遠，尾了就無去了！嘿山攞沒厝沒邊內，穿一雙草皮走路，嘿聲足像有人在綴，越頭看無。越走越青驚，尾了就不敢去讀了！（IA1028）」讀夜間私塾學習，後來遇到空襲時期躲在防空洞上課，又不能點燈，最後因為大姊嫁人沒伴同行而放棄就學。當時公路很少，又缺乏交通工具，特別是在鄉村地區，這都是妨礙上學的出席率。台灣的農夫佔總人口的大部分，他們需要孩子們的勞力，這也妨礙了上學的出席率（林茂生著，林詠梅譯，2000）。有機會到學校受教還得擔心犯錯，引來日本老師的嚴格懲處，只是上課時打瞌睡「按頭殼貢落去，足夭壽，哭袂停（G01022）」金花奶奶被日本老師持棍從頭頂打下去，痛到哭不停。日治時期體罰的現象相當常見，其方式包括打、罰站、跪罰，或是用水潑頭，甚至還有把學生關在講台底下，男老師施以柔道、打擊等情形。日籍老師過度暴力的體罰方式，甚至學生被打到引起中耳炎的事件。日籍老師連詢問學生犯錯的動機及緣由都沒有，就對他們處以體罰，似乎過於蠻橫無理（蔡元隆等，2013）。阿好姊姊是相同被日本老師處罰經驗共同見證者，稱被打之後哭不停不算嚴重，他連哭出來都不敢「對啦！足壞死，一見去山頭暈袂去，度姑，打落去攞不敢哭喔，驚到跳起來，攞不敢哭（G04057）」深深烙印在內心的不是學習內容，而是嚴格管教的日本老師。日據時代的學校老師，必須經過師範學校接受嚴格師資的養成訓練，之後，再分發到學校任教，對於倫常及品德教育更

是積極，對學生的要求相當嚴格。只要學生違規犯紀，絕對不會饒恕寬待，老師體罰學生是家常便飯，沒有顧忌也不會手軟，而被處罰的學生，回家後也不敢聲張，避免二度受罰。日本時代的學校除了教授日語及生活上的知識，同時也是宣傳政令、灌輸國家意識的機關。早期台灣人並不是很想上日本殖民政府的新式學校。家裡又需要幫手，於是日本老師只好到家裡去遊說，家長因為老師都來了不好意思拒絕。當時學校採類似軍事化的管理方式，到了教室，學生要聽鈴聲作息，以訓練為主，現在很多老人家回想起日本時代，印象最深刻的就是日本老師及日本警察（鄭承均、劉素珍、劉昭淵，2005）。

「綴人袂到無要緊去擱乎先生貢，越青驚越讀無，卡早就是按呢，無去綴袂到人家乎先生貢，越驚惶越讀無（G04056）」跟不上學習進度不重要，老師嚴格怕被懲罰，驚嚇到不敢上學，沒上學又跟不上學習進度，老師懲罰等惡性循環使阿好姊姊視上學為畏途。

「貢落去攏毋敢哭喔，驚到跳起來，攏毋敢哭（G04057）」因為上課瞌睡中被打驚醒也不敢哭。日本人對台灣教育係置於統治秩序與建立產業資本主義發展方面，教育並未被重視，所有的措施，也是基於當時殖民地教育的要求出發的，(直)質言之，其目的只是為了普及日語，養成訓從的「臣民」，及給予殖民地人民有限的基本教育以供殖民統治者及資本家役使而已（黃靜家，2002）。阿好姊姊感慨的說「這馬的學生喔，真好過捏，嘛不敢尚講嘛不敢尚貢捏。你看阮彼時…隔一兩天無去手伸出來就在貢捏，驚到攏不敢去，你甘知影？我攏逃學捏！（G04055）」羨慕現在的學生很好過，老師不敢罵也不敢打，比較以前只要一、兩天沒有到校，一定會被體罰，使得阿好姊姊寧願選擇逃避學習。還有更勇敢的阿水爺爺「我一世人乎老師共差不多有五十次（G02043）」被老師打的次數估計大概有五十次，「逐工攏貢，逐工攏貢（G02089）」每天被打，每天被打，重

複並加重語氣一吐心中的冤屈「為這個我乎處罰過超五十次超過啦(G02090)」為了被要求做一件無法做到的事，被日本老師處罰超過五十次「逐工都有，逐工都貢，逐工都貢(G02091)」每天都有被打，每天都被打，每天都被打，筆者觀察到阿水爺爺的情緒高漲，心中充滿不平又無處宣洩。「貢超過五十次過了後才無貢(G02092)」在打超過五十次之後才被赦免停止體罰，觀察到阿水爺爺語氣與態度柔軟了下來，同時似乎也已經原諒了。

而那時候的家長絕對沒有現在家長「膽大」，日據時代的學生家長，看到老師連屁都不敢放，哪像現代的學生被老師罵兩句，不得了啦！家長馬上衝進學校理論，興師問罪（簡忠義，2008）。日籍老師對台灣學生著重於政令宣導與國家意識的灌輸，在後期少部分培訓台籍教師，而台籍教師則注重生活倫理，尤其是禮儀方面「恁卡無，恁走到學校足近，恁田寮姓李的，**每天愛給伊行禮，無給伊行禮，落來就貢落去，看到要行禮（G02094）」阿水爺爺對於幼時的學習印象，心理時時承受著被處罰的恐懼中。

對求學的期望與失望「小漢時真正啊無通讀個冊，無也讀個六年…真的小略仔看淡薄啊！看多憨慢就看淡薄啊！（G03045）」有著求不得之苦，玉葉姊姊向老天祈求似的語氣道：「淡薄啊！」是內心多想要讀一點書的期望。亦有著失學的失望感「哼！足毋值（G03044）」玉葉姊姊轉為悲憤地加重語氣，為自己沒有求學的機會，心中不甘心。

「無去過學校，毋知影學校門生啥款（G05035）」阿米姊姊慶幸自己免於受罰，因為自己連去學校的機會都沒有，校門長什麼樣子都不知道。筆者從中觀察發現，老人家傾訴出的，有機會讀書整日擔心被體罰，沒機會讀書是失望的眼神與深深的無奈及遺憾。

玉葉姊姊因為父母傳統重男輕女觀念，女孩子長大後嫁了人是別人家的，是賠錢貨，所以不必再投資，被安排牧牛或務幫農「彼時陣查某囡仔攏無在讀冊啦 G03046）」。

也有想求學而不可得的灑脫「毋是不識字啦！遮字全攞毋識咱啦（G05032）」、「伊攞毋識咱了！咱還要識伊（G05033）」在那個時代有著男女求學的不平等與失望，阿米姊姊開玩笑的說：不是不認識字，是字不認識我們，它都不認識我們了，我們沒必要認識它，調皮語言加上動作，企圖帶動調整因為失學而陷入自卑的氛圍「無讀就無讀啊（G03049）」玉葉姊姊雖樂觀接受命運安排，難免洩漏內心的自卑。自卑的人不喜歡自己，老是覺得自己不如他人，不能從內心深處愉快的接受自己，且悲觀失望，不敢接受學習生活中的困難和挑戰（卓思凱，2014）。「這馬要讀也袂曉讀啊，嘿阮讀毋啊！（G03051）」玉葉姊姊想現在決心要開始讀書學習，也效果有限了。自卑的人時常有一種消極的心理暗示。遇到事情還沒有做就已經有我不行的心理暗示，這種自我損害的傾向，使他們不相信自己，從而使自己正常的的能力不能正常的發揮，導致了事情的失敗，而這又驗證了當初的自我暗示，強化了他們的自卑感。心理學家指出，世界上不存在生來就膽怯、害羞、自卑的人，這些心理都是在後天的成長過程中形成的，都是在不斷與他人比較的過程中形成的。用放大鏡來看待自己的缺點，更容易加速自卑心理的形成。自卑心理一旦形成，就必然把人帶入自責、自恨、自縛、自氣的怪圈（卓思凱，2014）。從失望到自卑，從老人家的眼神裡，透露內心深處的期盼與無奈。故在「正念療育」團體課程裡加入了「心靈圖像」的繪畫練習，並藉由繪畫來進行安慰與讚美，將「正念」逐步紮根「我做困仔真巧，只是毋讀冊命（IB2045）」阿水爺爺欣賞自己的優點是頭腦聰明，可惜讀書運不順暢。阿水爺爺讓讚美成為習慣，每天口說好話，讚美自己讚美他人。讚美，是人生中最令對方溫暖卻最不令自己破費的禮物，它的價值小也是難以估計的。當你用心觀察到對方的優點，並且發自真心地表達讚美，友善的關係便在一言一語中逐漸建立、積累。

更重要的是，學會讚美，你的心就多了一份平靜與從容，種下的是樂觀，收穫的是快樂。讚美別人，自己也美。古今中外，讚美別人，欣賞別人，尊重別人和誠懇待人的，無不獲得了人們美的評價。讚美別人的人，都擁有健康樂觀的心態，擁有一顆寬宏大量和充滿愛意的心（卓思凱，2014）。讚美，可以激發出老人家的喜樂心，這是轉念得樂的開始。

隨著年齡的增長而失學，內心想讀書，卻有身體衰老與力不從心的渴望與辛酸沈重

「這馬要讀無機會了啊（G03050）」一生沒上過學校非常期望識字的玉葉姊姊，感嘆現在要讀書也沒機會了。「講拿一支筆卡重入拿一隻鋤頭（G04054）」曾經上學卻害怕上學的阿好姊姊感覺學習的沉重，把筆拿起來的重量，比拿著工作時的工具鋤頭還困難。

「拿筆也袂曉寫了（G03052）」玉葉姊姊表示真的學會把筆拿好也寫不出字來。「用袂著了啊！擱讀阮這馬也用袂著了啊！（G02042）」稍有讀書的阿水爺爺說，即使現在開始讀書也沒有幫助了。「我讀無，記憶歹了，都記袂牢了…現在毋免讀了（ID4021）」阿好姊姊示弱的表示因為記憶力減退所學記不住，決定放棄讀書。「哪要讀冊嘛讀無啊，指頭仔遮爾硬，鉛筆舉袂起來啊！（ID5023）」阿米姊姊表示記不住學習內容與手指關節不靈活，寫字不容易。很多生理方面退化的原因影響老人求學的慾望。生理與心理的退化影響老人的學習動力。「毋識字，只看到白紙寫黑字（G05053）」阿米姊姊說很認真的看也只能看出白紙上寫著黑字。「毋識半字（G01031）」只讀私塾的金花奶奶說再怎麼看還是連一個字都不認識。「遮毋知影要寫按陀位去？（G02069）」阿水爺爺真正提筆也不知道從何寫起。雖然人一輩子都是在老化的過程，但是到了晚年，老化的範圍和對心理的影響，卻比人生中的其他階段還要大。老化會造成明顯的生理機能衰退，包括聽

覺、視覺、味覺變弱、身體器官退化、外貌改變、行動不靈活，以及記憶力變差等等。

另一方面，不少研究也顯示，對自己的身體比較有信心且想法比較積極樂觀的老年人，身體比較健康，生活適應得比較順利，老年生活品質也比較好。換句話說，積極的態度對我們的身體和心理，確實會有正面影響(黃迺毓、林如萍、林亞寧、趙慧如等，2007)。

因老人家內心深處有著求學渴望，「心靈圖像」的繪畫練習，試圖從繪畫裡，分析老人家的內心世界。啟動內在旅程，協助壓力釋放，讓心靈沉澱，探索內心世界的變化。筆者觀察到老人本能的抗拒「我袂曉畫(G02050)阿水搖手表示表示不會畫圖，阿米也身體向後靠在椅背上，置身事外的表示「畫土牛(G05054)」經過老師耐心的講解與示範後。阿水遲疑很久終於開始動手「有色就好(G02051)」。阿米姊姊依舊意興闌珊沒有自信的表示「毋免啦! 阿米毋免畫啦! 不會畫ㄟ，我佇遮坐就好啦(G05055)」，阿米不想畫、不會畫，坐著看人畫就好。觀察到玉葉姊姊珍惜的態度，已經拿起畫筆非常認真作畫起來「要畫遮的到了嗎?(G03100)」。觀察到阿水爺爺有些喪氣的說「畫毋著了(G02052)」感覺到阿水爺爺的作畫程序安排不滿意「我佇算，算到毋著了(G02053)」很用心在算顏色筆與格子數量，可惜算錯了。同時筆者觀察到阿水面色凝重似乎有心事。正念練習可以持續提醒我們這個事實，同時提供我們方法來面對所見到的一切。這樣的領悟是痛苦的，然而我們不再脫逃，我們正開始見到生活的真實樣貌，啟發人心卻也讓人不舒服，這是覺醒的必要代價(Saki Santorelli，2014)。

筆者再觀察到阿水爺爺連續苦惱情緒反應出現「算到亂了!(G02054)」充滿挫折感的表示沒有安排好。老師立即帶領老人定們「轉念」畫得完就好，暫時不要在意美醜。正念是友善的行動，學習對自己用心和仁慈。漸漸地，這樣的態度會滲透到我們最底層

的幽境。於是，我們開始有可能用相同的方式來對待他人。好好承接眼前的一切就夠了，毋須自責不夠仁慈或善意。我們唯一要做的，就是無論發生什麼事情，都能夠善待自己。因此，在面對艱難、模糊、痛苦或艱澀時，我們不會採用否認或自我批評的非友善行為，而會盡量地自我慈愛，在生活的每一個層面（薩奇·聖多瑞里著，胡君梅譯，2014）。「我畫按呢會使無？(G01032)」金花奶奶以單一顏色紅色塗滿畫紙，是第一個完成，臉上洋溢著自我滿意表現的表情。

老人家們完全不懂繪畫技巧，就憑著自心的感覺來畫圖，從原先的抗拒到圖完成後，更將之視為珍寶般的炫耀著「彼張單我攞奉著 (IA1041)」金花奶奶非常珍惜自己畫的圖，放置在床頭「彼張單我攞奉著，我睏醒看一看攞奉著 (IA1043)」滿意自己此生第一張畫作，早上或半夜睡醒睡拿起來欣賞一番。「有啦！用一蕊花我放在屨仔內 (IA1045)」正念課程帶回來的供花金花則珍藏在抽屜裡。一輩子從沒執過筆的玉葉姊姊把自己的畫作成品，放置在客廳最明顯處「彼張圖我帶轉來奉佇彼 (IC3004)」。這樣心戀著自己所繪畫的圖，亦是彌補對求學的渴望。甚至已能提升至「簡單」的心態上「有，我的圖還佇彼，伊問我畫圖啥覓感想，我講枰采簡單，簡單明瞭(圖的命名)就好 (IB2028)」阿水爺爺將自己的愛作命名為「簡單明瞭」，這也正是「正念」覺察欲達成的目的。「七逃娛樂(G05130)」不再承受工作壓力，可以每天玩樂是心願，阿米姊姊把自己的畫作，定名為遊玩娛樂。「骨力(G04150)」勤勞的意思，生性勤勞的阿好姊姊以身作則，鼓勵自己也鼓勵子孫做人要勤勞。「歡喜作甘願受(G03130)」玉葉則認為勞碌了一生，正面面對自己歡喜的選擇，結果好壞自己歡喜的承受。「輕鬆(G01098)」金花不必再為生計奔波，可以真正放鬆。阿水願意一切配合晚輩，沒有意見的過生活「枰

采輕鬆(G02130)」。生活不必再承受壓力，心中不存己見，為自己曾經努力做一個最圓滿的了結，從老人臉上看到了「欣慰」圖像。甚至「我拿轉去給曾孫說乎姐姐看，乎媽媽看…阿祖畫的(G03131)」玉葉姊姊準備把生平第一張畫作，帶回去與家人歡喜分享，將最得意的事與心目中最重要男曾孫分享，昇起了正念的感受。

在對子女的教育方面，老人家們早年都無法獲得學習上的資源，看著下一代對家庭教育總會有一些不捨「卡早阮真窮時陣，家庭爬袂起來。我看後生在教孫子足嚴，真認真在教，足教貢…逐日攞在貢，足吃力啲。見若對人毋禮貌就處罰，毋但貢…是強要酷刑處罰…(IB2005)」。阿水早期家庭貧困，經濟不濟，沒有注意到大人如何管教。現在經濟好轉，看到兒子嚴格管教男孫心生不忍，不便干涉更不敢介入。所以教育孩子與教育孫子立場不同，看法也不同。故老人家可以扮演協助家庭教育的角色，以強化祖父母的多元功能：1.協助成年子女照顧、扶助、引導孫子女。2.協調溝通孫子女與父母間的衝突。3.提供豐富的生活經驗、智慧與資源。4.建立孫子女的生活常規、社交禮儀。¹⁰所以，在老人心目中產生歡喜時，第一個念頭想到的是與晚輩分享。最苦惱是晚輩受苦時自己卻無法伸出援手，老人常掛心頭上的，永遠是晚輩的苦樂。

綜上，老人家們在適齡求學時期，值遇二次世界大戰末段，烽火交加，白天分擔家務還得躲空襲，晚上求學遇緊急狀況還不能點燈，身心交迫非常辛苦。對於日籍老師不合理的嚴罰印象刻骨銘心，尤其遭受不白之冤至今內心仍憤憤不平。老人的求學之路坎坷，在時時擔心受罰日日憂惱卻還得面對的恐懼中渡過。另外還有不平等的失望，因為農家重男輕女的觀念，認為女孩長大之後嫁人是別人家的，所以不必讀書，老人雖順從，

¹⁰國立臺灣師範大學社會教育學系成人教育研究中心編輯。2014。《樂齡學習系列教材 18-高齡者與家庭生活經營》。臺北市：教育部。

心中仍留下遺憾。正念「心靈圖像」的繪畫練習課程勾引出老人從失望到自卑，對於求學充滿期盼與無奈。自己生長於舊傳統觀念時代，經過時間的巨輪轉動，老人重男輕女的觀念未改。當帶著自己最珍愛的畫作，與心目中最重要對象男曾孫分享，也是對晚輩歡樂與溫暖的傾訴。

三、 懷念的幸福感

於「正念療育」團體課程裡，安排專注飲食，試著以食物來喚起老人家的生命記憶覺察。吃飯皇帝大，但是在那個年代，很想吃飽，卻是非常的艱難「飯，第一好的啦（G02004）」問老人最愛吃的食物是什麼？阿水把米飯排第一位。阿好表示偏好米飯「我卡愛食飯（G04003）」。「在滾就聞到一個氣味（G03008）」玉葉面露嘗到幸福滋味的表情，說煮飯時可以聞到飄在空中蒸氣的香味。老人家因抗日時期糧食匱乏，難得可以吃到白米飯，儘管時代變遷加上農業耕作進步，目前食物產量豐沛，老人依然對白米情有獨鍾。物質匱乏，也同樣是人工的勞力工作最多，活動力強，消化系統發達老人的經驗是「做事人，無食飯，快餓（G05005）」。預防重於治療，如果視餓為一種病，老人的共同選擇是，多攝取高熱量容易有飽足感的米飯填胃空，以免因體力透支而耽誤任務的完成。將人體視為一個整體，而不是分解成各個器官與系統。我們做為病患時，沒有人會希望身體被分解成各個器官來對待；因此，我們需要的是整體療癒，包括身、心、靈。老人因為幼年時食物匱乏，為補償當時的不足，偏愛白米飯。過量且失衡的飲食，導致我們的消化系統長期過度負擔，慢慢影響到體內各個器官，形成慢性病（楊定一，2012）。

老人家因早期物質嚴重的匱乏，當昔日未獲得滿足，而現在獲得滿足時，總是心滿意足的展現出了笑容，這是筆者的觀察「每項攏甲意，無一項歹的（G02002）」。對於食物的獲得抱持著愛惜的態度，透過正念覺察引導，老人家的想像，回到了古早的年代。中日甲午戰爭因朝鮮問題而引起，卻導致割讓台灣給日本。日本佔據台灣之後，極力把台灣變為日本的原料供給地，商品銷售市場和資本輸出場所(蔡子民，2004)。日本工商業因為蓬勃發展，大量人力轉移到工商部門，使日本農業生產降低。直接影響糧食不足。當時很多農民主食摻蕃薯。一九四四年起，台灣也受到美國空軍的轟炸。使得台灣工業與農業受到很大的損害。台灣開始實行糧食配給，百姓每天得勒緊肚皮，鄉下好一點，多一點番薯籤可以吃(鄭承均，2005)。

番薯的生命力強，缺水的平原、貧脊的山坡，以及河邊礫地都可見蕃薯藤應綠，藤下結實累累。台灣人辛勤的歲月，三更燈火五更雞，曙色初開，處處人家的大埕已鋪滿金黃色的番薯籤，等待風日曬乾(杜正勝，1998)。這時物資是非常的缺乏，要吃飽不容易，在那個年代吃番薯籤飯，是家家戶戶都是如此，「食番薯籤（G03086）」談到吃，玉葉姊姊首先想到番薯籤。「食到眼睛翻按呢啦！（G04006）」，阿好姊姊全身帶動作，扮了一個翻白眼的臉部表情，表達天天吃番薯籤飯的抗議。老人家的遭遇是沒有白米當主食，他們的主食就是番薯籤。但是「白米飯」在那個年代是最珍貴的，白飯的味道對老人家來說，是很香很珍貴的東西，現在吃到番薯籤，都會有股恐懼感「食到青驚，還擱會懷念卡早（G04007）」阿好姊姊想到吃番薯籤的經驗，至今餘悸猶存的表示惶恐。番薯籤乾澀難以下嚥，需要大量口水和用力吞嚥才能順利吞下，帶動臉部肌肉拉動，老人至今回憶起來苦澀感覺油然而生。對番薯籤飯的恐懼，與對白飯的懷念，形成生命記

憶裡的強烈對比。更苦的時候連番薯簽都不夠吃「卡早吃嘿真正有夠歹ㄟ毋是講好的蕃薯…擱有臭香的 (G03005)」玉葉姊姊說壞掉的蕃薯也要強勉吞下，一家人口數眾多食指浩浩，糧食還是不夠的情形，混一些其他樹薯乾看起來比較大鍋，還是不夠一家人溫飽「番薯簽擱混樹薯簽，番薯簽毋要緊，樹薯簽特別難吃 (G03006)」不夠吃、特別難吃的結果，老人的童年時期，常呈現半飢餓狀態。這是對早期物資缺乏只能吃番薯簽感到恐懼，連番薯簽都不足時添加樹薯簽回憶起來更驚恐。壞掉的番薯簽難吃吞不下的印象，至今還留在腦海中流連不去。心，有其投射力，起起伏伏的念頭不然就是投射到過去，不然就投射到未來。未經鍛鍊的心，總愛編織故事，攀著過去與未來，給予種種可意與不可意的解釋。心，無法活在當下有許多原因，貪欲、瞋恨，昏沈、掉舉、還有疑惑，這五個現象都是影響到我們沒有辦法活在當下的原因(呂凱文，2015)。所以現在只要提到吃的，老人就會有很幸福的感覺「每項攏愛食 (G05001)」阿水爺爺惜福的態度只要是好吃的，他都不拒絕。然而，老人家對「白米飯」是情有所鍾的「足好ㄟ (G05091)」阿米腦海中紛紛飄起了煮飯香，意識中獲得飽嚙一頓的滿足，只想到那個味道，心裡就會有幸福的感覺「感覺現在的人真幸福 (G03007)」玉葉姊姊臉上浮現吃到白飯的幸福感「足幸福 (G05002)」阿米姊姊同樣的，聞到白飯的香味就會感覺足幸福。「在滾就聞到一個氣味 (G03008)」玉葉姊姊腦海裡全飄著飯香。「想講擱來添一寡仔擱食，食卡飽吃卡飽ㄟ (G05003)」阿米姊姊會想要多吃幾口，吃到飽為止。「我卡愛食飯，像嘿吃米粉麵，嘿他們那邊有時候吃不下都會煮米粉麵 (G04003)」阿好姊姊正餐主食偏愛白米飯，米粉和麵食次之。「飯尚多 (G02003)」阿水爺爺依然是對白米情有獨鍾，吃的食物數量最多的是白米飯「同款卡愛食飯做事(農事)人攏愛食飯卡多 (G03012)」

從事農務比較耗體力，大部分靠米飯支持體力。「飯第一好的啦 (G02004)」在老人家心裡白飯是最實用，可以填飽肚子不會餓。「做事人無食飯快餓 (G05005)」務農人的共識，是白米飯讓肚子有飽實感，消化較慢不易飢餓。隨著年長為身體健康，依然喜歡白米飯，但是卻也得少吃點的遺憾「卡早體格足好，這馬變一隻豬母 (G03010)」、「這馬這個年紀了大家攞有在節約了啦！袂使吃過量 (G03013)」、「飯吃卡濟一點，肉不使吃上濟 (G02005)」老人也開始有健康概念選擇多飯少肉。日常生活飲食習慣和飲食營養的攝取均衡與否，皆會影響疾病的型態，另外不安全的飲食衛生，也會誘發疾病的產生，尤其邁入老年期後身體的各個器官以及生理功能，將逐漸衰退與老化。這些變化有可能直接或間接影響樂齡族群的營養攝取、消化與吸收狀況，而且樂齡族群對於熱量還有各種的營養需求，皆與年輕的成人不同，因此樂齡族群應更小心謹慎的選擇食物。¹¹由於老人家年輕時營養攝取缺乏，老化的情況普遍上偏高了一些。老化，是每個人一生當中都會經歷的一個過程，無法避免，也難以逃避；但在老化的過程中，有很多事卻是我們可以努力與改變的。雖然我們無法阻擋老化，但是我們可以學習如何維持身體健康，延緩老化的速度，以維持老年的生活品質（魏惠娟等作，2014）。這個維持身體健康的課程，目前在社區裡推行的很成功，老人家可以自由的選擇各種健康運動學習。

綜上，懷念著那個年代的幸福感，在老人家的臉上看見了滿足，但是現在物質充足了，有的吃了，卻因顧忌健康，也有了無法品嚐的苦。透過正念食禪開啟了五感的覺察，鼻子與香味接觸及觸動老人幸福感。因為幼年時食物匱乏，為補償當時的不足，老人對於食物格外珍惜，也因為匱乏，對於所攝取的任何食物更容易產生滿足與歡喜心。

¹¹真理大學運動健康休閒學系編撰。2013《樂齡學習系列教材 13-樂齡休閒運動健身與保健》。臺北市：教育部。

四、 生命中的願望與期待

當我們常常覺得生活上有許多的不足，而忽略了埋藏在心底深處，最想實現與追尋的自我，然後陰錯陽差地又錯過了，以致帶著遺憾終老並感到惋惜之際(陳姿伶，2014)。

「老啊!毋敢想還要賺大錢(ID4024)」阿好姊姊心中在意的是假如還來得及想賺大錢。許多老人家以家庭為重心，孩子是他們的未來希望，但是…「這世人怕困仔，怕困仔，怕困毋聽話，困仔毋聽話，唯一失敗教困仔失敗(G02056)」老人一再加重語氣強調表達，當孩子的表現不符合自己期望時，就成了心中最沉重的痛。「卡早困仔還小漢呼人看不夠重，彼時心願我有一天要錢濟到開不了。這馬心願都完成啊，我要出國後生給我一寡仔美金擱有人民票，我給伊和阮的錢捲一捲，彼天翻出來看，乎白蟻吃了了!我的心願達到啊!乎白蟻吃麥了去(ID4025)」。光復曾被看輕的願望，使阿好姊姊甘願一生勞累，心中懸念的依舊是那一份尊嚴，錢多到被白蟻吃了沒有心疼，卻多了達成心願的榮耀。人是天生的講故事者，故事給個人經歷提供了一致性和連續性，在我們與他人的交流過程中扮演核心角色。要了解人的內在世界，最直接的渠道便是聽他說說關於自己生活和親身經歷的故事。敘事給我們提供了獲悉自我認同和個人性格的機會(艾米婭·利布里奇、里弗卡·圖沃-瑪沙奇、塔玲·奇爾波著，王紅艷譯，2008)。

在老化到死亡的過程中，許多關於生老病死的重大事件形塑了我們生命故事中的重要情節。若老人家對於自己人生處境抱持悲觀的看法，對未來只有無力空虛的想法。然而生命脈絡是由許多同時進行的故事線所構成，我們自覺的人生可能只是自己在於眾多生命脈絡中，挑選重要故事情節所拼湊出來的主流故事。還有許多的「替代故事」其實

也真真實實的，在我們生命中不斷發展。這些替代故事在我們人生原本的主流故事發生轉折時，可能就會是一個發展另一個人生故事的機會(余嬪、何青蓉總編，2014)。

故在老人家的生命裡總有著願望與期待，雖然經過了艱難的時代，這種期盼總是甜美的，從年輕直至老年。其中人生中最大事就是婚姻「古早人講的啊！做人三大喜！娶某、生子、生孫，這三種第一歡喜。娶某歡喜有個家庭，建立一個家庭（IB2001）」，娶妻生子，傳宗接代，是阿水心裡面最重視也是最歡喜的大事「古早人講的無某不成家！若無娶某一世人做流浪漢，咱父母生俺要創啥貨？所以我去越南娶媳婦，上重要的條件是一定愛給阮生孫，傳後代是足重要的（B2002）」。俗話說沒有娶妻就不能稱為家庭，阿水認為如果沒有成立家庭一輩子當流浪漢，此舉就是辜負了父母生養我們的意義了。表面上是娶媳婦生孫，而真正的生命內涵，是生命經驗的延續，是一代接著一代的生命故事。在故事裡更有望子成龍之願望與期待「我打拼一世人，看囡仔、孫子甘會有成就，我的希望就是按呢，希望都攏佇下一代（IB2003）」。將家族的希望，寄望於下一代，是阿水心中最深的願望。「為人祖父母」是老年人獲得新角色的期待，最大的意義為家族生命的延續及情感上的自我實現。¹²如果是「子孫滿堂(G03018)」多子多孫多福氣，會是玉葉內心最期盼的願望。

女兒總是賠錢貨，是老人家的口頭禪，事實上並非如此，當女兒要出嫁時，總會割捨不下與遺憾「就尚無錢啦，遐的查某囡要嫁時陣實在攏無錢，人來就乎人取去爾爾，攏無一寡仔錢乎因…莫法度啊！一大群要飼啊…阮兩個老的做到袂做啊！（IA1048）」。

金花與丈夫沒日夜的工作維持家庭運轉，女兒一個個長大陸續出嫁，因為經濟問題沒有

¹²國立臺灣師範大學社會教育學系成人教育研究中心編輯。2014。《樂齡學習系列教材 18-高齡者與家庭生活經營》。臺北市：教育部。

為女兒準備嫁妝陪嫁，至今回想起來總深感遺憾。

而「子孫滿堂」的另層意涵，就是獲得含飴弄孫的歡樂，與家庭親密的歸屬感，是心中最大的期望。體認家庭是老年人最主要的支柱研究顯示，有近 94%的人與家人一起生活，包括配偶、成年子女、孫子女、曾孫子女及兄弟姊妹。根據「2009 年老人狀況調查結果」摘要分析，六十五歲以上老人理想的居住方式，主要希望「與子女同住」占 50.96%最多，顯示，老人對於老年生活的規劃，以家庭為重（內政部統計處，2011）。

「攏嘛給伯公說呼彼困仔在外口卡好走路ㄟ，毋通踢到石頭，賺的錢賸得住安捏..哈哈... (ID5018)」平安就是福，阿米心思掛念著孩子的安危，拜土地公祈求孩子平安，所賺的錢可以累積起來。

家庭，作為老年人最主要的支柱，良好的家庭生活調適，自屬必要。由於家庭結構的型式具多樣性，家庭系統中成員組成及成員間的互動關係，受到相互依賴、親密感及歸屬感三種連帶關係影響，高齡退休者亟需擁有合宜的家庭生活調適，以積極面對夫妻婚姻關係、親子關係、手足關係、祖孫關係的變遷。¹³

孫子成了老人家生命的重心「我哪舉回家，我彼個曾孫若問我說是姑婆買的 (G03022)」玉葉心靈對話的對象依舊是男曾孫。根據調查指出，隨著醫藥科技的發達與經濟的迅速成長，人類壽命逐漸延長，出生率亦下降。這樣的趨勢不但促使了小家庭結構的增加與折衷家庭的減少。同時，也增加了四代或五代大家庭的出現，提高了不同世代之間相處的機會。此外，隨著時代的改變，祖父母的角色也有所不同，他們不再扮演著照顧孫子女的角色，而是扮演著旁觀的、從旁協助的角色。隨著現代化的社會，以

¹³國立臺灣師範大學社會教育學系成人教育研究中心編輯，2014。《樂齡學習系列教材 18-高齡者與家庭生活經營》。臺北市：教育部。

及祖父母的生命較往昔更為延長，有些學者即指出，現代的祖父母有較高的自主性來選擇與孫子女相處的方式以及所扮演的角色。其實「為人祖父母」是個人生命發展歷程中的重要階段之一。在這個階段，隨著經驗與智慧的累積，祖父母成為孫子女生活當中的楷模與典範，所以一點都不用擔心。不過，就個人發展而言，祖父母此一角色，仍是需要不斷地學習與成長的角色，因為祖父母與孫子女雙方隨著時間，都持續地在成長與改變。就家庭而言，祖父母此一角色，是一凝聚家庭成員之間情感的角色，因為他們可以做為孫子女與父母兩代之間的溝通橋樑，並且提供他們最多的愛與支援。祖父母扮演兒孫們的最佳玩伴，因此祖父母與兒孫的相處是一種休閒活動，雙方的關係著重在相互獲得滿足感，而不是提供照顧的角色（魏惠娟等著，2014）。

「實在一世人歡喜喔…尚歡喜賺錢尚歡喜，按怎講賺錢尚歡喜呢？民國 57 年佇曾文水庫做油木，第一歡喜是我買料毋免現金，我○○水三字簽下去毋免現金材料載到場。人家攏毋驚無錢拿（IB2030）」。經歷三次破產經驗，阿水爺爺手舞足蹈臉上洋溢著滿足的笑容。生命總會在轉彎處獲得契機，而這個契機亦是建立在省思上。生命故事中的行動力，人生的轉折或許來自於先前的計畫及努力，或許來自於預期之外的機緣或意外。雖然有許多的變化與機緣不是人可以掌控的，面對轉折時人們也不是只能被動的全然接受。促成改變就是行動力，然而決定行不行動的智慧，卻是來自於對自己生命故事與脈絡的沉澱省思。在以敘事學生命故事的觀點來看待生命的難題與轉折時，我們希望學員能了解生命是由許多的脈絡交織而成，也會在遇到轉折時延續原有的脈絡繼續發展下去。每個人都是自己生命故事的作者之一。雖然別的作者可以改寫我們想好的故事，但是我們才是自己故事最重要的作者（余嬪、何青蓉總編，2014）。

綜上，老人依舊保有傳統傳宗接代的觀念，年輕時努力、勞累的，為的是家庭及子女。如今已年老當可享受快樂的晚年時，心態上仍希望自己可以私下累積一些錢財，可以靈活運用才能擁有安全感。而孩子永遠是他們的願望與期待。

五、 生命經驗的傳承

老人家辛勤了一輩子，於生命埋藏了非常多的生命經驗，這些經驗是無價之寶，是生命裡最真實的經驗故事。在年輕時付出體能而獲得的經驗，年老後回憶起自己的生命歷程，臉上充滿踏實與驕傲感，因為自己曾經是家庭的重心。在訪談過程裡，筆者獲得了農民的種菜與傳統燻製龍眼乾的寶貴資料。首先是種龍眼樹的方式「掛土種，過年去種就會活（G03074）」玉葉分享種植的方法，買回來的龍眼樹苗要豁著泥土一起深植下去，時間要在過年後。「過年才種，開春時啦（G04096）」阿好貢獻移植龍眼樹的過程。「買轉來尚久要澆水啦（G04075）」，樹苗買回後要澆水，以避免水份流失而乾枯。傳統燻製龍眼乾的過程，更是老人家的絕活「龍眼放落去燻到乾（G04076）」，阿好說採收回來的熟果放在窯上燒火，直到乾燥為止，整個燻製過程非常的辛苦「阮在遮燒，龍眼在彼燻，目屎一直流捏，像佇哭啦。是流汗啦！（G05036）」阿米眯著眼比劃著柴火少起被煙燻到時，像哭泣眼淚奔流，汗水如泉湧。「燻這龍眼乾足辛苦捏，汗流，目屎流，鼻水也流，很辛苦捏（G03053）」，玉葉有創意的表示燻龍眼乾過程很辛苦，需經過汗水、淚水與鼻水的洗禮。要燻製多久呢？「要翻邊，無翻邊下腳太乾，無翻毋乾，翻目屎一直流（G05037）」阿米接著解釋原因，火持續燒要翻面才能平均受熱，人在上翻堆得承受高溫與煙燻，眼淚奔流。「毋夠乾會生霉（G04094）」乾燥不夠帶濕氣容易發霉，金花馬上想到補救辦法「燻一燻，曬一曬（G01049）」，再次上窯火燻，曝曬太

陽。阿好當場拿出乾扁發皺的龍眼子示範「像按呢，就不免曬，這子有乾了(G04095)」曬到連龍眼子也乾了才可以久存。如此繁複的燻、曬過程，是淚與汗交織的艱苦人生，亦有如「心念」火候的覺察與安頓。龍眼乾的烘培方式有傳統炭火烘焙和烘乾機兩種。烘乾機效率高，但是香氣弱，且果肉顏色較深。炭火烘焙大約得花上三日，置於烘焙架上的龍眼受熱氣慢慢燻而非火烤，還得翻面務求均勻，因此耗時甚久，烘焙土窯的高度、寬度和風力都會影響味道。傳統炭火烘焙出的龍眼肉呈金黃色，並帶有一股獨特的炭焙香，是機器所無法取代的。高雄縣○○鄉也以大崗山石灰岩製成焙灶來烘焙龍眼乾，處處都有自家獨門方法（陳彥仲，葉益青，羅秀華著，2006）。每當燃起了老人家對自己生命故事的述說時，總會進入一種渾然忘我的狀態，滔滔不絕的說著。這對積壓於內心的事，將之釋放出來，也可以達到慰藉與心靈「療育」的效果。但是引導者應試著把老人家的注意力引導回當下，讓老人家感到安全，能進行自我探索，學習正念(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。老人家們辛勞的經驗，因為工作非常辛苦，年輕人傳承的意願不高，未來恐有失傳之虞。

「家有一老，如有一寶」，退休高齡者豐富的生活歷練與工作經驗是一項珍貴的資產，若能將這個資產分享出來給職場的後進人員、自己的家人、社區民眾，不但有助於充實自己退休後的生活，並能達到貢獻社會與影響他人的目的。退休並不是代表完全不再工作了，而是一個生命的轉換。退休後的高齡者在生活中所扮演的角色，已不再是全職的工作者，更多的時候會以經驗傳承者的角色出現。高齡者的工作能力不應忽視，除原本具有的知識技能外，可繼續發揮，提供相關服務外，經過數十年職場或產業實務歷練所累積的經驗更是可貴，若能善加活用，無疑是無比珍貴的人力資本，對於推

動社會的發展進步，必會產生一股有益的助力。因此，當今社會中，我們可以發現許多退休的高齡者持續的用自己的生命在發光發熱，以另一種方式在工作，充分發揮高齡人力的資源。只要有人願意教，就有人願意學，文化的傳遞就不會有停止的一天，這世上若少了一份相傳的心，人類就會失去很多東西，而透過高齡者的參與及付出，即可讓許許多多的生活智慧、手藝、技術等繼續延續與存活下去（陳姿伶，2014）。

種菜，在農村裡是非常平常的事，但對年輕的一代，除非是農業相關科系，要如何種菜，卻也是個門外漢。首先是種菜的時節「是按呢，遮雷春天到了!萬物你要醒起來了!毋通再睏落去了!用雷公給你叫醒啦!(G02071)」。春天，是種菜的好時節，冬去春來，大地經過了沉寂，驚蟄與春雨到來，一切又是欣欣向榮。人生也一樣，苦難也須要經過沈澱，又是重新的開始。如同「正念」覺察，瞭知苦之受，讓心沈靜下來，將是迎向離苦得樂的開始。種菜也非一帆風順「一個雷會使壓九個颱風，哪在做颱風時，雷一響風就停了!(G03077)」，過程裡有大風大雨，也有病蟲害。但是總會個希望的出口，有如一雷能破九颱風。種菜的土地與種子也須有所選擇「土有乾種什麼都有啦!這馬落去種啦!土地都不會乾，不會乾就無法度種，無法度種也種不起來，要重要乾鬆。灑種子也要乾鬆啊!(G03078)」，土質影響植物的生長，土地也須經過鬆土，才能助長種子紮根發芽。在「正念」的學習上，勤耕心田，讓身心放鬆，亦是要讓「正念」紮根，發出善菩提芽來。每一種種子皆有它成長的時節與週期「高麗菜、花菜九月十月才在種(G02070)」。選擇對的時機，種出恰合時節的植物，就能豐收。「正念」亦同。在對的時空裡，選擇遠離紛擾是非，讓心回到自己，回來覺察自心，亦能獲得清淨光明，讓

心靈豐足。生命故事的述說，正是在試著說出真實的自己。如同，「正念」的學習與實踐，在發現真實的自己。如實的覺察，如實的做自己，回到自己的真實生命裡來生活。

在訪談的過程裡，除了讓老人家述說生命經驗，透過燻製龍眼乾與種菜過程，也能適時的帶入「正念」的知識，讓老人家獲得喜悅。生命故事資料，其特徵是它具有豐富性與整體性（holism），更有可能展現複雜性；這樣的資料提供了「詳實的描述」，生動地嵌入其脈絡裡，猶如能揭示真相的指環（Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, 2005）。且懷舊和生命回顧能夠幫助某些人建立自我形象，藉由回想過去，老年人能夠增進自尊及建立與同輩之間的凝聚力。如同老年的交換理論所說，我們可以將老年人與年輕人的互動，能幫助他們提高感知力或地位。當活動成為偏好模式，老年人會壓抑懷舊，只說目前或未來發生的事。但當撤退成為傾向，老年人就可能強調過去的成就（Harry R. Moody, 舒蕙菁等譯，2013）。

老年人是歷史的寶庫。亦是個人歷史、家族歷史、國家歷史、世界歷史的寶庫。可是個文化無心諮詢長老，上輩人所知道的一切就全都浪費了。每一個社群的每一個老者都是活故事，這些老一輩的人，遲早要把地球留給後人去好好領導，甚至比他們自己當年所帶領得更好，每個社會的生命主根，就在老年人身上。這條主根深入過去，比其他根系都鑽得更深。家庭故事向來是一代傳一代的寓言，告訴大家我們是什麼人，我們的根源自哪裡？即使在我們的時代，不久前，死者還被陳放在家裡。而儘管客廳裡在為死者的靈魂安息而祈禱，家中其他地方卻在為生者說故事。老年人說的故事，成為傳家寶典。那是生命的教訓，將使我們更堅強、更有智慧、更真實（Joan Chittister, 2014）。

再者，老人家的生命經驗，是珍貴的文化資產，讓老人家述說出寶貴的生命經驗，除了傳承外，也是一種內在的生命慰藉與心靈「療育」。因此，已退休的高齡者或社會的長者其實是一座應該被善加利用的經驗寶庫，他們每個人都有個自己專長的領域，只是因為年齡增長，漸漸失去表現的舞臺而已，若能放下刻板的印象與束縛，重新定義並妥善運用高齡人力資源，則很有可能會有許多意想不到的收穫。同樣地，身為高齡者無須因為退休或年長而對自己的能力產生懷疑，要信任自己的生命經驗累積及可展現之生活智慧，畢竟活得久也接觸得多，見多識廣、思想縝密、分析透徹，確有寶貴經驗可供年輕一輩參考。事實上，高齡者若有意投入技藝或文化傳承的行列，俯拾之間無處不是智慧，不一定必須是高超或是艱難的技術才值得傳承，包含食、衣、住、行、育、樂、風俗等各方面，樣樣皆有值得傳授予下一代的價值，例如：傳統小吃的製作、食品的醃漬、甚至舞龍舞獅、廟會活動習俗等，都可以成為傳承的內容。他們藉由在社區廟口和活動中心授課、教學，使得可能面臨失傳命運的傳統技藝得以繼續延續傳承並重振了地方的特色與產業，同時自己也在這個過程中感受到愉悅與成就感（陳姿伶，2014）。

最終，自我生命的內涵，來自於自我創造與實現。生命故事的述說，是在試著從過往的生命記憶裡，真誠的面對自己，非僅是喚醒悲苦的過去。憑藉回憶自身的經歷、故事與記憶，進而統整自己生命的經驗，從中發現生命的美好與意義，以此作為反省過去與冀望未來的基礎，最後則是完成生命的自我實現。透過回憶與反省自己珍貴的歷史記憶，描繪出自己所擁有獨特的生命故事，進而可發現生命的意義。藉由反省過去生命的歷程，作為思索未來人生方向的基礎，使得後半人生更有方向與意義。發現生命的意義，並且作為激勵未來人生的力量，將能使自己完成自我實現的夢想（魏惠娟等著，2014）。

六、 小結

綜合上述，老人家幼時經歷手足離世，眼見家庭陷入困境卻束手無策。老齡面對孫輩重病往生，老人無語問蒼天。為了家計而努力，身體受傷也在所不惜。披星戴月日夜不停的工作，時間再長、地點再遠也不辭勞苦。還年幼時得承擔超出體力負荷的勞務工作，充分利用時間與體力希望對家庭有貢獻。一生克勤克儉省吃儉用，理財方式為量入為出，備而不用。遭歷了這麼多的艱苦洗滌與淬鍊，這些記憶對老人來說是，有如雨後的彩虹，是逆境後的恩賜，至今回憶起來仍為自己挺過每個艱苦而驕傲著。勇敢面對自己的過去，接納身體的老化，在轉念下，依然重新活出精彩的人生。老人家們，無論所處環境是如何惡劣或坎坷，仍然堅毅的守著崗位不退縮。當忘我地將自己最擅長的技術領域順暢的表述出來時，整個分享的過程，於臉上充滿了自信，感覺自己生命在發光。訪談出來的老人家實務經驗，是非常珍貴的，很難在書本理論中獲得。老人家們，全心投入農作，專注於照顧農作物的成長，培養出順天敬地的精神，配合時令在對的時空裡，種下了善的心苗，如同選擇遠離紛擾是非，讓心回到自己，回來覺察自心，終能獲得清淨光明，讓心靈豐足。

第三節 參與正念療育團體課程者生命意義

本節採用主題分析法分別對金花、阿水、玉葉、阿好與阿米等之訪談內容進行分析整理，試圖從訪談資料裡，一堆瑣瑣碎碎、雜亂無章的素材中抽絲剝繭，歸納與研究問題有關的意義本質，以主題的方式來呈現，以發現並解釋文本所蘊含的深層生命意義。透過反覆閱讀資料，直到一個模式（pattern）浮現出來，這個模式通常是以整個故事焦

點的形式出現(艾米婭·利布里奇、里弗卡·圖沃-瑪沙奇、塔玲·奇爾波，2008)。「正念療育」團體課程安排了五感之旅，引導老人以眼觀、耳聽、鼻聞、舌嚐與身體觸感練習，讓這五感對境時，要如何保持覺察？激發了哪些想法？身心會有那些變化？

一、 聽見身體的聲音

丟掉意識的腦袋，喚醒整體感官的覺察，朝著光明的靈性前進。放鬆身心，放下抓取，回來傾聽自己的呼吸與心跳，聽聽自己身體發出的聲音。「正念」覺察是超越語言、文字的認知，是以呼吸與身心的覺察來體驗「正念」，是一種無法以言詮來述說的認知。當代文化鼓勵我們活「在腦袋中」，幾乎排除了身體。在我們重視認知理解時，卻犧牲了默然領會；重視以語言為基礎的知識時，卻犧牲了無以言詮的領悟。因為我們重視視覺，我們傾向把身體當作客體而不是主體，是要從外面看的東西，而不是感知實際生活經驗的所主(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。故一切的語言、文字實是身心覺察的體驗，所創造出來的。

在「正念療育」團體課程裡，為了讓老人家體驗什麼是「正念」，引導的老師會隨機以現有的（事物）來進行學習與發言討論。例如，老師會就地取材拿起桌上的黃色大柚子，當作今天的上課發言球，老人家只要拿到手上即可發言，並且鼓勵多發言學習心得。議事圓圈的控制機制是說話塊，在圈內從一個人傳到下一個人手中。拿到說話塊的人曾得到所有人的注意。他講話時，其他人只是聽。傳統上，拿到說話塊的人也可以選擇「沉默」，沒有一定得發言的壓力。我們會強調這一點，以保障學員的自由。任何物品都可以做說話塊；然而，我們偏好老師用的鈴（唐·麥科恩等，2016）。筆者觀察到老人對於上課時，被規定發言的方式有自己的意見，玉葉姊姊做出以下反應：「安捏，

你有共愛扶勒 (G03001)」，這是老人家請正在發言的老師拿著大柚子，為了避免被指定發言和講師討價還價。「你先講話 (G05001)」阿米姊姊指著老師。「這顆柚子殺一殺吃一吃 (G04001)」阿好姊姊企圖銷毀傳遞發言的柚子。老人家們很團結共同反對，為了不被要求發言時身體緊繃，面部表情僵硬，嘴緊閉。「我攏毋愛講話 (G03002)」，「袂曉講！無嘴無舌 (G04002)」，社區老人家喜歡自由式的發言，當被指定發言時選擇了逃避，這是筆者的觀察所得。此時，引導的老師正好可從此機會來切入「正念療育」課程。「正念」就是去愛生活中的每個細節，是佛法時常談到正念與覺知。其中涉及的是清明及溫柔的態度。除了要明確地覺知我們的世界之外，心還要維持住一種空間感，也就是所謂的溫柔之心，我們要去體驗這個世界有多麼廣闊而流暢，多麼活力充沛及多采多姿。這個空間就是我們的聖圈。當我們談到覺知和正念時，我們指的並不是強加在自己身上的一種嚴苛的紀律，也不是要我們變得更好、站得更直或聞起來更香。正念就是去愛我們生活中的每一個細節，這樣覺知自然會產生，生命也會因此而敞開。你會發現你一向都站在這個世界的中心點 (佩瑪·丘卓，2005)。

為了讓老人家進入身體的覺察，於課程裡以「燃香」來喚醒覺知力。藉由「點香」這個狀態，讓大家看到這個香煙有想到什麼？這個煙在飛的時候，有看到什麼？有什麼感覺？「燃香」引導老人家觀察五感反應，從眼睛開始。「看到白煙爾爾 (G02007)」，「無蝦覓味道 (G02006)」只看到白色的煙霧，沒有聞到味道，在安靜下來之後老人答「一個香味啊！ (G0208)」這是眼與鼻的觀察。進而藉由這個觀察，來提升至身心的覺受及喚醒潛藏的片斷記憶。「一齣歌仔戲ㄟ (G04009)」，「孟姜女哭倒萬里長城 (G03017)」，「有一個故事ㄟ，你袂記了？ (G02082)」透過故事分享，回到聽故事

時的時空，老人家都試圖貢獻拼湊自己所知的片段…。正念的環境以及主體際共振是由老師及學員共同創建的，允許學員在其中詢問、探索並朝接納邁進。每堂課的理想環境，即是減少評判，避免用預測、記憶、渴望來定義他人的故事(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。這是老師藉由「燃香」引導出老人深層意識的想法。一九四一年太平洋戰爭爆發，日本戰線擴大，需要很多軍人，在全島實施徵兵制。遠在海南島的台灣兵，被國民黨政府接收後，遲遲沒有將台灣兵送回家。台灣兵在當地經歷一年多的飢餓、生病無人聞問的窘境，還有些人是在等待遣返中客死他鄉。在日本的統治下為了一家溫飽而去當兵的年輕人，都擁有經歷生死關頭的戰爭經驗，僥倖活著回到台灣，政府卻換了。戰爭的時代，充滿了無奈與不幸(鄭承均，2005)。「海南島認真做工，土地公(G1055)」丈夫遠在南洋，生死未卜，老人只能選擇每天寄情於工作，祈求心中的信仰依靠，土地公保佑。筆者觀察「燃香」對老人家當下的眼、鼻覺察並不明顯。但透過努力拼湊故事帶出內心深層的記憶，引發宗教信仰的期望與對人生的期許與鼓勵。正念覺察的練習，正是邀請自己來覺察「眼、耳、鼻、舌、身、意」六根如何觸境，也是邀請自己覺察刺激與反應之際的種種微細過程，更是邀請自己覺察刺激與反應之際當下的「空」(呂凱文，2015)。「燃香」是試以正念回到自己的過程。

「正念」的學習，是身心的覺察體驗，若能帶著好奇心，來探索自己，是最佳的自身經驗。有可能經過這樣的體驗，改變了思維模式，或行為習慣。老人家們的耳朵對境的學習過程是「同款啦！聽到鳥聲？(G05044)」，慢慢的把心靜了下來「這馬聽到蟬的聲音(G02046)」。一旦您進入心智表面浪濤之下的寂靜，就會對圓滿存在的內在與外在風景模式變得熟悉，身體風景、心智風景、當下風景、空氣風景、感官風景，這些

練習的障礙會塵埃落定，且大多會減弱(喬·卡巴金，2014)。當大家都靜下來了「我這馬聽到老師的聲音(G05045)」。由遠而近，慢慢的將心收了回來。如果我們能讓這純粹覺知的「念」持續地工作：保持聽只是聽，看只是看，不對所知覺、所思考的對象做任何附加想像；由此，心便能漸漸地脫離一向的慣性反應模式(一行禪師，2004)。正念讓自己的心回到寂靜。

課程亦試著讓「正念」的學習，來自自我解讀身心的習性觀察。透過觀山、觀水、觀人物來理解自己「喜歡遊覽啦!大家出去遊覽嘻嘻哈哈，一日過一日(1B2046)」。也有透過植物雕塑藝術之美，來了解自己「有記得，尚好的是去看彼盆景，看完足歡喜。遮印象尚深(1B2031)」。日常生活中，我們的視聽觸味嗅五種感官隨時保持開放，意識的注意力也曾被五種開放的感官拉過來拉過去。然而在眼、耳、鼻、舌、身體完全與外界失去聯繫情況下，唯一活躍的就是意根。任何一個人，只要把眼睛閉起來、耳朵收回來、鼻根收攝、靜默不語、維持不動姿勢一段長時間，僅讓意識保留活動，在感官與外在刺激長時間隔絕的情況下，內在經驗世界的種種想像的活躍度就會變高(呂凱文，2015)。因為歡喜的氣氛使阿好姊姊的意識起造作，想到要高歌一曲，趁大家不注意時候自然唱出與花有關的日本歌曲，唱完邀阿水爺爺一起唱「阿水唱首歌(G04015)」。人的心念動作，就像是意識流，一個念頭如同匯聚成河流的一滴水滴，整個意識之流的接續性非常快，真的很快(呂凱文，2015)。正式邀請唱歌時，老人家面露靦腆而拒絕「毋愛，我唱了啊!(G04016)」。從小在傳統樸實的鄉間生活，形成客氣保守的個性，具有才華也不好意思大方展現。歌唱，是舒展心情的好方法，但老人家們的記憶慢慢減弱，個性比較大方的老人想展現歌喉，卻因為記憶力減退沒記住歌詞而有失落感。其實在很

多情況下，人是沒有依靠的，但是人總想找依靠，總會找事情做，不然就覺得不安；而人最根本的依靠就是語言。用語言來代表那個經驗，而是語言也是一種存有方式，也是一種活著。人一動腦筋去想活著的意義時，就出現語言，就連問問題，問題本身都是語言（余德慧，2001）。語言，其背後就是老人家的內心世界。在課程裡再以「供花」來進行覺察練習，一朵花的觀察，即將引發老人意識深層的寶庫開展。是花的意義與當下的覺察，覺察花的顏色感與形狀，「看到紅的(G02011)」、「青的，黑的，紅的(G04014)」以「花」主題做為正念的對象，覺察它的存在。看到綠色、黑色、紅色，藉由這樣的接觸融入就能在其中經驗無限的世界。也許就在靈光乍現的一剎那，你就能穿透概念的侷限而經驗到非概念的知覺世界，而這就是傳統修行系統中的「不癡正知」，一個沒有我、沒有將經驗或知覺框定化，異化為二元對立的境界(一行禪師，2004)。正如花朵和葉子只是是植物的一部分，波浪也只是海洋的一部分，我們的知覺、感情和思緒也是自我的一部分而已。「骨啦(G05006)」更深細的觀察「遮葉子有刺(G05007)」、「遮本來無刺(G05009)」。「紅花袂香啦！白花會香(G01003)」、「青花會生蟲(G04017)」比較活潑或反應靈敏機靈的老人家們，抓住此機會展開押韻順口溜。據老人家的說法紅色品種的花大多香味不濃，白色品種開的花香味較濃郁。觸感的啟動，是眼與手。正如花朵和葉子只是是植物的一部分，波浪也只是海洋的一部分，我們的知覺、感情和思緒也是自我的一部分而已。綻放的花與綠葉是植物外觀自然的展現，而波浪是海洋呈現的自然現象，企圖壓抑或扼殺它們根本徒勞無益，而且這是不可能的。我們只能從旁觀察，因為它們的存在，我們就能找到它們的源頭，而這個源頭正是我們自己（一行禪師，2004）。「足水啦(G05010)」因為花帶來身心的影響，老人持續擴大探索花的用途與

花的故事「拜拜的時陣放兩蕊花佇遮爾，按呢要拜的時陣，像加足無同款（G03023）」、「逐擺年節彼個賣花的逐攤攏賣尪足歡喜（G03024）」。有如呂凱文著作中談到的：注意力在那裡？世間就在那裡。老人家對花細心的觀察，在拜拜時插兩束花，可以影響心情更好，甚至可影響到賣花商家的生意。

眼睛觀察顏色，覺察花的顏色，老人家最先看到的，是鮮豔的紅色，一行禪師建議我們每個人找一個自己最感興趣的主題，做為正念的對象，如一條河、一朵花或小孩的眼睛等任何環境或主題，因為以興趣做為驅力才更能持續，才能發展全然的專注。當靜靜的看著「花」，引導老人家不批評，看著一切發生，接受、愛惜發覺亮點與生命意義。課程再進一步再以第一次接受獻花的老人家，觀察其心中的覺起的「喜悅」。老人家紛紛思維花的來源「上愛你安捏喔（G01055）」、「我第一擺（G02010）」，收到花之後的老人家，心中第一個現起的是最親愛的家人，想要分享這份歡喜「給伊講客兄送的（G04012）」，單身的老人家調皮的表示自己還有魅力，是男朋友送的。「我講小姐送的（G02009）」男性單身老人家也不甘示弱地表示，是女朋友送的。「我擲轉去，我曾孫若問，我講是姑婆買的（G03022）」把心目中孫子女，永遠放在第一的老人家，已經想好如何交代花的來源了。

另在課程裡以「敬茶」來進行覺察練習。老人家說出了驚人的智慧之語「水若無捧移位攏袂溢出來，攏袂按呢啦！攏電電佇彼啦！若無伴一个人坐著像這杯茶啦（G04058）」這是透過「敬茶」引導，引發出的老人生活智慧語言。有的老人家是「坐不到五分鐘久就想要胡白走了（G03054）」、「若無伴坐半天我坐袂著（G04059）」。這正是須要借由「正念」讓心靜下來，如水般的平靜。

隨著生活時時刻刻的展現，注意焦點皆在你自己和你的生活上，而且這種學習是由內而外的。這是體驗式的學習，你藉由直接體驗而學習。在你修習正念的過程中，你的生活持續展現，你的修習也改變你對生活的體驗。你的學習內容和深度直接取決於你自己。你的整個存在皆投入學習，而不只是憑藉有思考作用的部分。你的學習管道是透過活在當下，當下身體透過視覺、聽覺、嗅覺和味覺，以及腦中的思緒活動所產生的感官經驗。只有透過親身的修習，以及活在當下與專注的意願，才有這種學習的出現。那不是基於預先構思的想法，或你自以為已具備的知識。在你規律禪修而獲得親身體驗一段時間之後，你的了解程度自然會提昇（傑弗瑞·布蘭特力著，方怡蓉譯，2012）。讓老人家親身體驗「正念」，是如此的重要。再來是引導老人家從食物的聯想，激發心中的對食物的看法與情緒。在課程裡以「食」來進行覺察練習，在引導放鬆練習之後，分發給事先準備好的糖果與龍眼，老人的反應是「龍眼生的（G03105）」、「甘甘甜甜（G04133）」、「卡早有這糖果歡喜極了（G03062）」老人眼觀食物外觀，舌頭的觸感，思緒牽引生活經驗。體驗所有的美好，必須在最自然，最放鬆的狀態下發生（蔣勳，2014）。追蹤著食物的來源、食物的味道，讓思緒回到美好的事物上。正念飲食(食禪)，他們通常會在這項練習中找到一些樂趣。儘管有嚴重或甚至痛苦的問題使得他們來上這門課，嘗試「正念」飲食之後，他們發現自己在歡笑、勾起一些回憶，或只是感覺更有生命力（傑弗瑞·布蘭特力著，方怡蓉譯，2012）。老人家又把「味道」，連結成了故事「我哪來去阿蓮再去買我卡早八歲的故事(G04068)」、「我若要去讀書喔，厚!張、張(耍脾氣)毋去，我老母就按呢，褲帶以前穿洞的這樣鬆開鈴鈴鈴。毋知一針還是五針一粒糖果，差不多遮呢大粒(G04069)」。詳細故事情節是，阿好小時候不喜歡上學，母親給銅

板哄他進學校。「彼時像沒餅仔講，像無吃過餅仔，糖仔(G03064)」玉葉回想小時候吃零食的印象，沒有吃過餅乾或糖果。阿米也是相同經驗「彼時哪有餅呢?餅糖攞無啦(G05059)」老人議論紛紛的確定，當時沒有人買賣糖果餅乾類的食品。「嘿我攞無盪買(G01034)」金花想買也不知道去哪裡買。「阮小漢時陣一大陣無啥貨會使食，若小可仔有一個啥貨歡喜趁(G03063)」，玉葉在小時候兄弟姊妹眾多，少量的食物均分後只獲得一點點，至今臉上還留有幸福感。老人小的時候印象中沒有糖果或餅乾類的食物，沒錢買也沒有人在賣，家中人口數眾多，只要擁有一點小物品就能獲得滿足。「卡早阮老爸攞買鹹魚，買整箱的鹹魚(G03065)」小時候吃蕃薯簽的玉葉，回憶家中的特殊食物，不是甜食，而是父親整箱買來下飯的鹹魚。可見家長在吃的方面仍然是盡量維持基本三餐正常，實在不容易。「卡早趕牛肚子餓啊!攞食彼个白焯蕃薯簽，肚腹拐轉來…卡早桌蓋…掀桌蓋用領頸舉著潰桌蓋手拿魚埔，出來壓飯糰冷飯那種蕃薯簽手壓飯糰按呢，配彼塊魚埔食七逃按呢(G05057)」。最好的菜肴是飢餓，蕃薯簽加小魚乾成了永難忘懷的美味，阿米當下臉上洋溢著笑容，感覺物資不足不影響老人的幸福感。

這證明了另一個基本要點：活在當下會增加你的活力！而且是你可以確實感受到的。尊貴的教導都融合在這個練習中，包括了解任何舌動都可以做為正念的焦點、體會內心胡思亂想的習性，以及認清各種念頭和虛構的「故事」有多麼容易介入自己和當下直接體驗（傑弗瑞·布蘭特力，2012）。這是透過「食」呼喚出更深層的故事。「囡仔人卡央飞啊!(G01035)」金地板起臉來學當時大人的口吻，希望小孩省一點吃。在餐桌上下飯的菜餚有限，早期農村吃飯時經常聽到大人訓斥小孩語。「一塊魚埔配一大碗飯了!(G03067)」阿好被父親規定，剝成小塊的小魚乾配一大碗飯，配菜能省就省，能填

飽肚子就好。「沒呀!攏搵豆醬啊!這碗豆醬你也在搵(動作)滋一下伊也搵(動作),啊擱放落去彼碗豆醬!若這馬喔,給彼些少年啊看到你就驚死(G04076)」阿好動作表演以前餐桌上的情節,一家人以同一塊豆醬沾鹹湯汁,送進嘴裡吸允鹹湯汁,吞下飯之後豆醬又取出放回盤中讓下一位使用。「按呢滋一下鹹鹹,你像卡早像這馬一塊肉咬做兩嘴,卡早毋是捏,卡早是彼塊肉到飯吃完捏(G04077)」在古早與現今相互比較下,筆者觀察老人情緒陷入了低潮中。此時老師適時帶領回到呼吸、回到身體、回到光的撫慰中,為自己過去的物質匱乏遭遇,以慈心來祝福。

身體的記憶相關美學,談到身體的美學不得不從呼吸討論起(蔣勳,2016)。所以,課程裡也加入了「觀呼吸」來進行覺察練習。從睡前與睡醒的那一刻開始覺察自己的呼吸開始。在練習前老人對於自己呼吸的認識是「喘一下就過去了(G04034)」、「先吸(G02033)」。老人第一次接觸最微細的身體動作,這對老人家是有點困難度,「攏毋知啦!有在喘就好啊,哪知影吸出來還是喘出來?(G05043)」、「沒吸哪有通吐?(G02040)」、「吐出吸進來攏有(G05029)」老師要求家庭作業是睡前以及睡醒的入、出息觀察。因時間的限制,還來不及追蹤老人家在呼吸方面,在練習前、後結果。要讓你的注意力有個聚焦的目標,像有個錨索將你繫於當下,心野了的時候,可以帶它回來。出入息是最適合這個任務的,可以當我們真正的盟友。我們覺知著自己的出入息時,就是提醒自己已然置身此時此處,我們便能完全清醒地面對當下發生的一切(Jon Kabat-Zinn, 雷叔雲譯,2008)。正念觀身的修習讓他們對自己的身體產生前所未有的體驗,他們能夠重新深入地安住身中,創造安住於身、與身共存的真實經驗。遺憾的是,很多人自童年以來根本不曾真正有過這種安住自己身中,或與自己身體同在的強烈體

驗。修習身體掃描時你以和善、容許、不判斷、不強求的態度，將著意力集中在自己的身體上。儘可能嚴密仔細地將意力集中在各個部位，依序將注意力掃遍全身不遺漏任何一處，心繫觀照呼的正念和身體每個部位的覺受，以維持注意力的集中；當氣進出每個部位時，練習發自內在地感受自己的身體。提起正念注意身體，能與身體產生更深的聯繫感，以及更深的覺知，您會感受到注意力所帶來的安定與放鬆更加深沉穩固，而能夠這種情況下享有安住於身的體驗。你專注於一點且安住於該處的能力大為增強，而你的身體也獲得更深層的放鬆。這一切的益處共同建立起堅固的基礎，無論畏懼身體何時出現，你都可以在這個基礎上提起正念、和它相處（傑弗瑞·布蘭特力，2012）。

練習覺察，就從睡醒的那一刻開始，清晨是覺醒的動力。早起的好處是來自一段寂靜和獨處的時間，並可能將之運用於擴充自覺、沉思、觀照、為生命騰出時間、刻意不做任何事，其中的寧靜、黑暗、黎明、寂止，都使清晨成為正念修習的特殊時刻（Jon Kabat-Zinn，2008）。老人對於入睡前最後一息的出入，睡醒前第一息的出入練習，需要多次的引導，多次的練習與不斷提醒才能記得，這是筆者的觀察。

透過五感的體驗，來讓老人家傾聽自己身體的聲音。但因身體所衰老、退化的部位不同，當然不能做公平的比較，總體而言，身體機能會隨著年齡的增加而退化，知道其老化是成一直線的往下降。其中，最明顯的是視覺的老化及聽覺的遲鈍老化，觸覺亦變得鈍麻老化（彭炳進，2004）。

除了老人家透過「正念」的學習，來聽見身體的聲音外，觀察者也須從中瞭解，參與「正念療育」團體課程的老人家，於身心上的變化與適應狀況。筆者發現在課程進行的時間，老人家們因為身體上的關係，有些坐不住與注意力不集中的現象。故在課程時

間安排上，不宜過久，如果能動靜交叉相合更佳。靜態課程在 45 分鐘以內為宜。老人教育課程的主題、內容與時間是否符合長者的需求，是在課程與教學障礙層面中，主要影響的障礙內涵。可見老人教育機構應注重長者的學習需求評估，提供適切的課程主題與內容；此外，宜彈性安排課程時間，提供不同對象的課程時間。生理障礙內涵的相關統計數據，由此可知，記憶力、視聽力的衰退、無法久坐等是符合長者的生理障礙因素，而因為疾病無法參與課程全程，並不會阻礙其參與。顯示老人教育機構，只要在教室環境以及教學設備等方面安排適合老人生理的環境與設備，移去老人教育未參與者的障礙，就能鼓勵未參與者加入老人教育活動之中。老人參與學習的課程長度以三個月以上為主，且多數課程每節課為 50 分鐘。根據調查發現，台灣地區老人教育活動的參與者，目前參與的課程長度以「三個月以上」的為主，佔有 52.2%；並且多數課程以每節課「50 分鐘」為多，佔有 34.8%。¹⁴

記憶是一種讓人類滿足知性快感的典型行為。當我們滿懷知性快感想要進行記憶時，腦內會分泌大量的「多巴胺」（Dopamine）的神經化學物質，它可以活化「A10 神經」也就是與臨場反應和獨特行為有密切關係的神經組織。此外，當大腦的「額葉聯合區」（Frontal Association Cortex）過量分泌多巴胺時，人類會感受到想要記住東西的強烈意志及強烈快感，如此會促進多巴胺的分泌，讓記憶力突飛猛進（兒玉光雄，2009）。人類的大腦在運作記憶力時，把記憶區分為三種不同的形式與性質，也就是三個訊息處理的階段，包括：感官收錄（sensory register，簡稱 SR）、短期記憶（Short term memory，簡稱 STM）、長期記憶（Remote memory/Long term memory，簡稱 LTM）等：（一）感官

¹⁴台灣地區老人教育推動現況與需求調查報告-委託機關：教育部社會教育司研究單位。國立中正大學高齡者教育研究所計畫主持人：魏惠娟，共同主持人：胡夢鯨、黃錦山。2014.10。

收錄：指個人憑著視覺、聽覺、嗅覺以及味覺等所感應到外界刺激物所引起的短暫的記憶，也就是在三秒鐘以下的記憶。如果決定將此記憶進一步的處理，就會加以注意，並編碼轉換成為另一種形式，否則就會遺忘。例如我們每天在生活中所看到、聞到、聽到的事物甚多，但在事後能記下的可能不多。（二）短期記憶：指感官收錄後，進一步加以注意，並延續到 20 秒以內的記憶。例如查電話號碼到電話上按號碼撥出這個過程使用的即是短期記憶，也就是一瞥之下所記得的幾個數字或一段文字，但在記下的當時若沒有再進一步的處理，短暫所記著的訊息仍會遺忘。（三）長期記憶：指保持訊息並長期不忘的永久記憶，亦即將感官收錄所接收到的訊息，加以注意、編碼成為短期記憶，再透過複習而進入永久不忘的記憶。長期記憶包括兩類訊息，一為跟生活情節有關，可以將人事時地物實際地記下來的情節記憶，另一為可以清楚由語文表達知識概念的語意記憶（張春興，1996）。

在「正念療育」團體課程裡，老人家們自己也發現了身體機能發出的聲音，不再是年輕時的敏銳了「哈哈，卡早沒佇記還的，哈哈！攞袂記啊！（IA1039）」、「我攞袂記啊…（IA1042）」、「嘿印象卡無遐邇深（IB2025）」、「有講有記，無講攞還了了啊（ID4026）」、「老歲仔記袂起來，講叫阮帶您做社區教的運動…啊會記遐爾多？（ID5014）」、「聽一聽就袂記啊！（ID5015）」、「啊哉？老啊記持歹，頭殼壞了了…哈…（ID4005）」。卸下生活壓力的老人，在記憶力差的表現不同於年輕人，一笑置之沒有自責，反而覺得忘了，也是一種灑脫自在。雖然是記憶力的減弱，何嘗不是煩惱苦悶與創傷壓力的釋放。生活裡成千上萬的事件、東西、動作、話語等等，幾乎全數都會被淡忘，漸漸融入我們周遭的環境，在不知情的情況下影響著我們。有時候，某個場景

突然出現在我們的意識中，其中，一個戲劇性的動作造成了某種結果，然後這個場景便以回憶的型態留存下來（Boris Cyrulnik，2015）。老人家對於生命歷程裡，記憶最深刻的，總是耿耿於懷。筆者認為「正念療育」課程中的覺察，也可以改變這個覺察的方式，以「遺忘」代替覺察。「老人攏同款，卡早的攏記得牢（G04045）」因老人家對生命故事的述說，總是說著那些悲苦的創傷經驗。試著問自己，當下的這些「創傷」記憶，還是真實的嗎？這是試著以「遺忘」來「療育」，用原諒自己的方式來撫慰心靈。

隨著年齡的增加，身體上各器官都逐漸衰老、退化，被認為是自然現象，記憶力的減退是在日常生活中最容易感受到。有趣的是，雖然年紀已六、七十歲的老人，但如其過去所從事的專業知識，都不會有記憶衰退的情形。尤其連在幼稚園所學會的兒歌，老年人都會清楚的記憶在腦海中，反倒是現在剛剛聽到的事一下子就會忘記，甚至要仔細，再三的回想才會想起，這現象一般都認為是記憶力衰退（彭炳進，2004）。但在進行「正念」的學習時，是試著喚起年輕時的記憶，來進行生命故事的述說與創傷療癒，或許可以透過老人生命回顧來預防失智，因為研究時間與人力的限制，待機會繼續研究。

老化，是身體的聲音，不只老人家要去關注它，也是在「正念療育」團體課程裡必要的功課。老化歷程的一個主要特點是，我們跟其他人被隔開來。年紀愈大，世上其他人在自己眼裡就愈年輕，而我們愈感覺自己現在處於一個人煙罕至的時空。隨著身邊的家族大老紛紛消失，隨著朋友們一個個逝去，我們開始察覺自己愈來愈孤單。知道我們是什麼人、到過什麼地方、關心生命的哪些事物的，這些人如今更少了。其他人過的生活非常不同。他們不懂我們所失去的東西。高齡是悲歌中最悲之歌。其衝擊在不少方面

比死亡更大。死了，人家記得你。年紀大了，卻很可能感到被人忘了，甚至連生活本身似乎都離你而去（齊諦斯特，2014）。

老人家於「正念療育」團體課程裡，常會忘記上課內容，或者是個別訪談提及陳年往事時，因少提起而忘了。這是記憶痕跡衰退：人們透過學習的神經活動，在大腦中產生變化，留下各式各樣的痕跡，即為記憶痕跡。如果人們不斷地練習，記憶痕跡則會繼續保持；但如果長期不再練習，記憶痕跡會隨著時間的消失而衰退（張春興，1996）。

也有老人家一直記著日本時代求學過程，而忘記了近期課程學習內容，於訪談時請金花談談正念課程的印象是「會啦！教****(日語國歌)日本歌!(*****唱起日本國歌…)哈哈日本國歌啦！（IA1035）」。這是貯存資料的干擾：因為新舊經驗彼此的干擾結果，使得記憶的運作受到影響及抑制，而造成遺忘。有時是新學的經驗干擾了舊經驗的記憶，即為倒攝抑制；有時是舊經驗干擾了新學習的回憶，亦即為順攝抑制（張春興，1996）

再次提問金花對於正念課程的印象「這都擺袂記了！彼時十三歲爾爾你給伊想（IA1038）」。也有記憶檢索的困難：有時人們雖有記憶的存在，但可能因為某些回憶的要求而產生檢索困難，而造成遺忘。更有甚者，是因創傷之痛，而選擇遺忘。動機與情緒的影響：人們對於引起記憶的刺激或檢索缺乏動機時，容易顯示出較多的遺忘。另外，Freud(佛洛伊德)認為回憶痛苦經驗時，會讓人們回到痛苦的過去，為避免痛苦的感受，當事者會加以壓抑，刻意將其壓抑在潛意識中，即為動機性遺忘（張春興，1996）。「這馬給伊想起來日子毋知按怎過的，毋敢想…毋愛講…無法度接受。實在艱苦…毋愛講啦…靠自己…(IC3017)」玉葉對於自己生命中所經歷最刻苦的經驗，老人選擇深埋心底絕口不提，研究者基於研究倫理，尊重老人保留分享的意願。

覺察慣性可以減苦，引導老人步行練習，行腳人生。以行走時，覺察身之所受。「爬起來就在走了！啊知左腳右腳(G05023)」、「右腳(G02034)」、「我一定是左腳(G04037)」在「正念療育」團體課程裡，所引導的呼吸與行禪，老人家們也多少記住了一些，且用於日常生活裡。「嘿…我跟你說啦！那是…醒來喘氣那個還有在用（IB2026）」。修習觀呼吸能讓你立刻回到當下。以呼吸為焦點時，身心自然安定的能力即可生起。此外很重要的一點是，以呼吸為注意焦點的情況下，觀點立即轉移，此時你能夠和當下其他的一切生命經驗產生全然不同的關係，也因此有可能見到它們的本來面目（傑弗瑞·布蘭特力 Jeffrey Brantley，2012）。「我現在睡醒去尿尿就沒睡了！在床上老師教的不要馬上起來，身體摸一摸，腳踢一踢床上做運動再起身，現在腳不會抽筋了（IB2035）」如果能在正念和內在平靜的堅固基礎上展開這一天，那麼當你必須開始起身而行時，這天所有的作為會從生命流出，而更能夠為整日帶有活力的正念、內心平靜和心念的平衡。這比起你只是跳下床來，應要求和責任來開始這一天好得多，不管那要求、責任有多迫切多重要。清晨起床的力量極大，能對一個人的生命產生深刻的影響，縱使並未從事正式禪修，光是目睹每日的黎明，這本身便已夠使我們警醒了（Jon Kabat-Zinn，2008）。問起課後醒來做那些練習「有啦！醒來都有在床上滾一滾再起床（ID4014）」。目的是引導老人晨間醒來不要馬上起身，除了觀呼吸外，加一些伸展瑜珈為一天活動暖身，步行活動是進入當下的絕佳機會。所謂步行禪，是在走路時將大部份注意力放正在步行活動本身如此一來，步行的覺受和體驗連結了身、心和當下，正如觀呼吸的正念一樣。此外，你可以藉由步行禪，更清楚地安住在活動的身體。步行禪可以做為正規修習，也可以以非正規的方式進行，做為在生理活動或身體運動中繫於當下的一種方法。步行禪的原則

也可以適用於運動禪，或其他肢體運動的正念修習。日常生活中建立觀身正念的方法有兩種：身體掃描和步行禪。當你以觀照身體經驗做為每天的固定修習時，畏懼體就變成了只是身體可能呈現的一種狀況。藉由呼吸和持續以正念觀照畏懼體，你就可以擺脫它對你的生活所造成的扭曲和限制（傑弗瑞·布蘭特力 Jeffrey Brantley，2012）。要活就要動「我現在每天運動，走大概四公里（IB2036）」。人體的各部筋絡都要隨時活動，以維持關節的靈活，正如一部機械一樣若不經常運轉活動，加油潤滑各支撐點或轉承軸做適當的保養時，不久就會生鏽甚至不能動彈而裂開、損壞。因此人都要經常做適當的活動，以維持身體各部之靈活（彭炳進，2004）。知道如何呼吸，就知道如何增進無窮的活力：呼吸使肺強健，強化血液，更讓身體每個器官都像重新活過來一樣。他們還說，正確的呼吸比食物還重要。呼吸是一種工具，呼吸本身就是正念。一個人如果懂得放鬆，就能有顆寧靜的心與澄澈的頭腦（一行禪師 Thich Nhat Hanh，2004）。

真實的力量，是來自於內在的老師。「正念療育」課程中的覺察，也是一種真誠的探索自己的內心世界，什麼事情引發了心情的起伏不定？於內心寂靜的當下，不斷的沈思著這個問題。能解決這個問題的老師是誰？於生命記憶裡，影響自己最深刻的那個人，是否可以成為這個問題的老師呢？

注意力在那裡？身體的聲音就在那裡。我們大腦中負責執行的功能在前額葉，是整合所有大腦功能的重要部位，讓我們能夠注意、做出決定、管理指揮。在認知的處理過程中，「注意力」是最重要的執行能力，也是認知功能的基礎。當人們有意識地聚焦在某件任務上，注意力就隨之產生，不只是身體的投入，心智也會隨著階段變化而調整。注意力分為五種表現的類型，包括集中型、持續注意型、選擇型、轉換型、以及分配注

意型。集中型：注意力有意識地聚焦於單一任務上。持續注意型：會將注意力維持好一段時間，且通常在任務超乎個人能力所及的時候發生。選擇型：注意力會聚焦在某件活動上，同時摒除其他刺激的能力。轉換型：注意力在兩個任務之間輪流轉換的能力。分配注意型：注意力可以同時從事多種任務的能力。透過注意力的練習，可以將認知能力推向極限，並強化思考的速度，可以正確地處理大量的訊息，也能提升記憶力(D. J. Mason 著，劉怡女譯，2010)。試著在日常生活的不同情境中，非正式地修習無揀擇覺知。讓自己聽聲音、嘗味道、聞氣味，完全直接體驗，沒有評語，也沒有判斷。發現任何形式的思考時，做標記，並且欣然接受。對於自己發現的一切，盡量保持和善且坦然面對的態度。你的念頭不是敵人，思考不過是另一種狀況罷了。當它有用時好好運用，無用時，則注意它的存在，那純粹是思考而已（傑弗瑞·布蘭特力，2012）。

綜上，身心覺察創造出「正念」的語言，讓課程參與者喜歡自由的發言，或逃避被指定方式發言。五感的體驗，觀察提升身心的覺受，喚醒了老人家潛藏的記憶。說者與聽者一起進入「正念」的環境中，沒有批判，互相包容，共同拼湊著腦海裡僅存的片段。在努力想要貢獻的當下，時空似乎回到了遠古時候。經過五感體驗的觀察，老人家的身心反應較遲緩，若能全然靜下心來時，就如呂凱文先生(2014)所提到的，把心靜下來，內在的世界就會變得活耀。當這些樸實保守個性的老人家，開始心情放鬆，邀同伴高歌，接力傳頌著押韻順口溜，更有恨不得將此喜樂與溫暖的氣氛與最在意的家人分享。當開展了內在世界之後，激發出了老人家驚人的智慧之語。

傾聽，身體發出的聲音。以正念飲食練習，喚起了老人歡樂的記憶，由鼻子觸動味道的覺察，開展出內心世界豐富的寶藏。走過被呵護的曾經、三餐不繼的驚喜、粗食中

的幸福感。正念飲食練習亦能喚起老人痛苦的記憶，由味覺牽動耳根的聽聞，大人的訓斥聲充盈耳海流連不去，於荒天野地中忍受著「饑餓」的欺凌。將古早與現今相比對之後，回到身體，回到自己的慈心祝福中。觀呼吸練習是身體較微細的覺察，老人對於入睡前最後一息的出入，睡醒前第一息的出入練習，需要多次的引導，多次的練習與不斷提醒才能記得。而老化，是老人身體機能發出的聲音，不再是年輕時的敏銳了。忘了，也是一種灑脫自在，雖然是記憶力的減弱，也是煩惱苦悶與創傷壓力的釋放。或許有可能是選擇性的遺忘，對於自己生命中所經歷最苦難的經驗，老人是選擇深埋心底。步行禪覺察慣性可以減苦，老人增加步行距離增強身體機能，促進健康免於病苦。

二、 苦樂的覺察

無聲勝有聲，讓心靈處於「無聲」的境界裡，也是一種正念覺察的練習。此種「無聲」是縮小自己，摒除外界的一切外緣，讓自己活於自己的世界裡。亦即對一切外界不起任何念頭作用，對面無言，眼神漠視一切。在「無聲」裡，只有我的存在，而我亦是靜默的看著這個世界。此種「無聲」境界，是意識之念的練習，是於與外界互動裡，暫時的切斷了連結關係，這是一種方便式的正念覺察，它非是要讓意識達於不思善、不思惡。而是以清楚正念覺察，以張眼漠視週圍的人事物。此種練習有助於暫時拋棄對外緣的沈重負擔，再起正念覺察這些外緣的生滅變化，反思自我為何受其糾葛。它是安適的無任何反應，對境不起心念。此種方式，亦試圖超越語言與感官經驗，以減少於外界的衝突、磨擦。

對於「苦」的覺察與感受，老人家首先會碰到自身生命終點的苦惱與煩憂。面對老年時期的喪失與挑戰，為何有些人可以成功的適應，坦然接受生命的現狀，有些人則選

擇躲進自己的世界，哀悼自己無法改變的過去？在於無法補償失去的自我有些老人，伴隨老化將要面對各種失去的經驗，活力也日漸衰退，迫使老人為其所失去的，尋找替代品或補償（魏惠娟等著，2014）。例如老年人在配偶過世後，生命頓失依靠的重心，轉而苛責子女對自己的照顧與關懷不周，讓家人深感困擾（魏惠娟等著，2014）在「正念療育」團體課程中並未發現老人有苛責子女的現象，反而盡量為子女設想，獨立尋找精神寄託，盡量不因為自己身心問題影響子女生活「我處理代誌真好處理，你開嘴就好，我攏無要求啥貨（IB2044）」。甚者，體認生命無法重來而感到懊悔，而有些老年人在回顧生命時覺得懊悔，覺得自己錯失許多重要的發展機會，或曾經傷害所愛的人（魏惠娟等著，2014）「我感覺我遮世人做遮呢好，我後世人一定真好（IB2055）」。研究的某社區老人對生命充滿信心「這馬要鬧啥貨？我這馬準備來煮飯燃酒，乎你食到酒醉哈哈…（G04063）」社區老人生命力旺盛，值高齡退休期依然有自訂希望與未來。所以筆者的課程參與觀察發現，社區老人可以稱之為鄉下地區成功老化的典範。在正念課程後與魏惠娟等(2014)著作中提到老人體認到生命無法重新來過，因此出現絕望的心態，而鬱鬱寡歡以終。研究發現與此說法略有不同，因為老人內在世界經提升後，行為跟著轉變，身心形成正向的轉化。

身體的逐漸老弱，無法入睡，這個警訊，對老人家來說，也是一種「苦」。「昨暝八點多就入去躺了！躺佇彼邊電視放乎伊走，走到兩點多起來切，三點多又醒了！就毋睡了！（G04026）」、「按呢就毋睡了！看電視看一看，差不多五點半就無睡了，就去廟裡燒香（G04027）」、「半夜攏看電視（G02030）」、「翻來翻去，遐覓時陣睏去嘛毋知影（G05015）」隨著年齡的增加，睡眠的型態也跟著改變。年輕的時候，我們可以很快

的入睡，而且睡得又香又甜。但是隨著年齡的增長，你會發現入睡愈來愈困難，愈來愈容易醒來，而且醒來後要花更長的時間才能再入睡，一點點的聲音就會把你驚醒，你也會發現自己坐在電視機前打瞌睡的時間愈來愈長。許多人都說老年人本來就睡得少，因為他們比較不需要睡眠，其實這個觀念是錯的。老年人所需要的睡眠時間和年輕人一樣多，只是他們的睡眠型態改變了。一般而言，老人家的總睡眠時間和年輕人是相同的，但是他們需要比較長的臥床時間及午睡來彌補沒有效率的睡眠。因為老人家比較難以入睡，而且也比较淺眠。老人家每天睡得早，但也起得早，會有睡眠週期提早的事情。有時候，一些身體的疾病以及所服用的藥物，也會影響老人的正常睡眠（魏惠娟等著，2014）。如果死亡是一個大昏沉，睡眠則是一個小昏沉。能正念正知進入睡眠，就能正念正知安然進入死亡。正念是一把利刀石，將預知生死時至的能力磨練精純。學習放輕鬆地覺察睡眠與醒際的念頭，無非就是學習面對死亡與重生。只要能夠練習放輕鬆地觀察你睡眠的昏沉，正知正念的觀察睡眠，也可以在面對死亡的時候，正知正念的觀察死亡，安然面對與進入死亡，依著正念覺察進入連續的生命。這種睡眠的觀察，不僅是為了現世安樂的睡眠準備，其實也是為了這輩子安樂的臨終而做準備(呂凱文，2015)。

「我有一點感冒，老啊真毋好，抵抗力真歹，真毋想要看醫生，兩三天啊無去看不行（IC3007）」隨著抵抗力的減弱，老年人應重視疾病預防，每年定期參加老人健康檢查，接受流感疫苗接種。特別警惕傷風感冒，預防肺炎，除日常飲食起居注意保健外，平時每有不適或疲倦，就應該多多休息，多飲開水，生病了則應該趕緊看醫生服藥。在季節更替，氣溫變化較大時，應該注意加減衣服，在流行性感冒盛行時，盡量減少進出公共場所（魏惠娟等著，2014.10）。

老人家的「苦」在那裡？老年人面對自己身體健康逐漸亮起紅燈，心中產生了憂慮。再加上又面臨種種精神壓力：退休、喪偶、親友凋零、子女的離家，生活中常面臨孤寂的感覺，以及死亡的威脅。如果這些問題無法疏解與調適，老年人就會有一些精神疾病產生（魏惠娟等著，2014）。對於這種可能影響精神疾病產生的壓力調適，目前在老人社福上，似乎著墨的不多。故適時的引入「正念療育」相關課程是有必要的。

苦，正似條因果線，是什麼起了因，讓心中感受了苦，如果能把它尋出來，就能化苦為樂了。苦業，正是要了因。因從習性、失念中來。能束縛的，永遠都是這條因果線（齊諦斯特 Joan Chittister，2014）。

化「苦」為「樂」，這須要「正念」的學習。變老，倒不是難處。怕老，才是我們心頭之疾。我們往往沒看到，活得久是進入精神開花，靈魂結果的大門，卻自囿於以動作、肢體靈便、外表美、外在成就為重的文化，而認為活得久，就是進入了荒原。我們需要重新思考年紀的優勢，看到老的自由，老的璀璨。只要我們給老一個機會，年紀會向我們透露內在的新鮮生命。上了年紀，給我們的機會是去學習接受新的挑戰，使晚年除了成為心理的絆腳石之外，還可能是場心靈的冒險（齊諦斯特Joan Chittister，2014）。

生氣是煩惱病，安忍才能療癒。美麗的花朵散發淡淡的清香，送花使人產生歡喜心也是一種佈施。老師引導老人認識六度，其中提到何謂忍辱，老人家道出容易，也不容易做到的答案「袂使生氣，也袂使罵人（G02012）」。不能生氣，也不能罵人。究竟要如何修忍辱？老人家的時空進入了童年最苦的回憶。在生活中，我們經常為我們的經驗賦予意義，敘事就像一條線，將事件編織起來，形成故事。在生活和人際關係中，我們都經歷過許多同步發生的故事(艾莉絲.摩根，2008)。

老人家們大部分皆是從窮困苦難中成長，翻轉「求不得苦」，懂得佈施才能轉化為「樂」。老人家心目中的佈施是「去菜堂食菜說供僧（G01057）」，寺院裡食用素菜的地方稱佈施的行為是供僧。也有老人認為佈施是須要付出金錢「錢（G05095）」。經過老師的引導老人對佈施的認識，逐漸的打開「講一句好話就是好，講一句壞話就是歹按呢（G03026）」、「看有啥貨拿啥貨（G02013）」、「有時陣無感覺自己在歹，嫌人毋好遮毋著啦！大家攞足水，咱大家攞足水，攞有夠好（G03027）」隨緣佈施、說好話，一句壞話都不要講，大家都是好人等正面語言。引導老人家以平常用最簡單容易上手的方式，實踐佈施，避開負面的語言，改以正面、讚美與鼓勵性、幽默性的言語，來活用佈施「遮攞是人水，毋是狗水（G05097）」。水，以台語的解釋是漂亮的意思，夠不夠的夠與台語的狗同音，老人整句話的意思表示是人夠漂亮，不是狗漂亮。「老師來遮講乎阮聽，食百二蛤（G01004）」老人家對老師的教導馬上佈施一個祝福，大家喜歡長壽，可以活到一百二十歲，是最期望也是最吉利的祝福。

如何化「苦」為「樂」，「放下」或許是好方法。我們一路上學到的教訓、一路上對他人產生過的意義、一路上內在的演變，才是真正的自己。「袂！我攞袂，我攞毋愛給伊應話嘴（IA1020）」、「我愛給伊講爾爾我攞袂怨嘆，我攞放棄。攞過去了（IA1023）」、「我攞袂記了…（IA1042）」被欺負不計仇也不回嘴，選擇放下與遺忘所發生的事。問題出在那些放不下的人。他們的生命從來不曾有過放手的階段。他們不知道是從什麼地方得來了一個異端的眼光，認為人擁有什麼，就是什麼。因此，離開了房子，使他們空虛、焦慮。「小漢時每項攞怕，我老母見擺出門暗時若無轉來，攞招**來和我睷，伊若毋來，天一暗就足驚，足無膽（ID4020）」。小時候膽小，母親外出夜未歸來，找鄰居

一起睡，否則天色變黑惶恐跟著來。送走記錄了生命各階段的物品，使他們覺得失去了自己。他們還沒向內注視太久，他們目前還不能覺察、欣賞自己終於有時間、有自由，能替靈魂添加詩文、美感，添加友誼、探險，添加可以陪著玩耍而無需養育的孩子，添加一起討論重要話題（齊諦斯特 Joan Chittister，2014）。「我就走哩走哩，曾孫矇弄這樣一天過一天就好（IC3006）」老人感覺生命最美好的時刻是，不必有幫忙照顧曾孫的責任，反而是將曾孫視為玩伴，而且隨時陪伴在側。

我們經常沒有覺知到自己的痛苦，誤把微細的痛苦當成快樂；還有，如果劇烈的痛苦降低了程度，儘管他依然是痛苦，我們卻把這種減低的痛苦稱為快樂。不明白痛苦的本性，讓你不會留心痛苦的起因；直到痛苦嚴重到被認出來，再也無法挽回的時候，你就注定了承受劇烈的痛苦。人們會設法除掉嚴重的痛苦，但是他們所選擇的方法往往是偽裝的另一種痛苦（宗薩蔣揚欽哲諾布，2011）。向內注視、覺察，正是「正念」的學習。觀察者，要知道每個教學機會所涉及的人事物的完整光譜。在任何地方都有許多學員可能有創傷經驗的歷史，老師對於此事需要有一定程度的敏感度與彈性。光是這這一點便會在質和量上改變課程的進展(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。

對於「樂」的覺察與感受，老人家會回憶起往昔的快樂生命記憶。老人家們通常會是對宗教信仰上的記憶最是關心，「我都去做金，土地公廟義工……（G05039）」，或是「假日或初一、十五就來廟綁金……（ID5010）」，這都是志願性的服務，可是老人家卻是特別的開心，一則有了心靈的寄託，再者於服務時覺受是快樂的，這也是將「念」放在這裡，所覺察出的感受。歡喜做，甘願受，助人總是最快樂的「嘿毋免做什麼啊？

就配合他們，他們怎麼說就怎麼做。……我原本就雞婆雞婆的（ID4001）」愛默生曾說：

「生命中最美麗的報酬之一便是幫助他人的同時，也幫助了自己。」¹⁵

另外，是隨著年齡增長的安樂享福，對「樂」的覺察與感受的解讀。「吃飽來去七
逃毋免創啥貨，毋免擱開錢了！會使享受了！（G01019）」、「毋免作輕鬆（G02041）」、
「無舉重，無佇創啥貨（G04052）」、「佇遮坐，佇遮喫茶。等一下轉去食一下飯爾爾，
無在創啥貨了！（G01020）」老人家對年老不用再「工作」，三餐溫飽、喝茶閒聊等是
一種「樂」的覺受。年輕時外在沉重工作的負擔解除了，安享著老年，是老人家對「樂」
的解讀。也有認為是「佇遮坐講笑就輕鬆啊！（G04053）」，談天說話是心靈的交流，
這亦是對心的苦樂覺察與感受。也有認為是「甲意遊覽啦！大家出去遊覽嘻嘻哈哈，一
日過一日（IB2046）」，遊山玩水，把心窗打開來，舒展了身心，也是對苦樂的覺察與
感受。

在「正念療育」團體課程裡，透過靜心來觀察苦樂，有著某種程度的成長「阿你生
氣嘛無路用啊！啊歡喜做甘願受啦！啊你生氣嘛無路用啊，你生氣，嘛是按呢，無生氣
嘛是按呢（IC3002）」活在當下：深度層面會使人更活在當下，當能深入地覺察身體，
與情緒連結，開放敏銳地認知，以及有某種程度的靈性覺醒，就更能徹底地活在當下(布
蘭特·寇特萊特，易之新譯，2005)。老人家的不再生氣，也是放下了，活在當下了。
也是只有一個人的時候，孤獨的時候，才會真正想清楚。當我們發現自己周圍沒有旁人，
此時所有以前認識的人，都在心頭活躍，並再度回來幫助我們看清自己的來處，認清自
己的現在，幫助我們規畫如何使最後的日子成為最好的日子（齊諦斯特(Joan Chittister)

¹⁵國立中正大學高齡教育研究中心，國立中正大學成人及繼續教育學系編撰。2015。《樂齡學習系列教材 20-迎向樂齡》。臺北市：教育部。

著，唐勤譯，2014）活在當下會使我們有一種統合感，而同理則是活在當下的關鍵。真正的同理能夠使個人超越分立的自我，並且能夠將那份超越性傳達出來（喬治·賴爾 George S.Lair，Ph.D.，蔡昌雄譯，2007）。在一個家庭裡，如果有一個人修習正念，全家都會變得比較正念分明。因為這個活在正念中的家庭成員的存在，會提醒全家人活在正念中（一行禪師 Thich Nhat Hanh 著，何定照譯，2004）。

轉念離苦，重新看待未來的生活，不讓憂懼圍繞著「攏毋愛亂想了（G05021）」老了，往好處想，好處仍是很多的。老人發願「慢慢改想好的（G05026）」不再有期許，截止日期，不再有壓力、責任，不再有日程表、公眾活動，這些中年的負擔都消失了，這時，我們再看自己往後的生命，眼光就完全不同。現在有空間了，也有時間。現在有可能性了，也有很久以來沒有的那種對人的看重，而非一味強調事情（齊諦斯特(Joan Chittister)著，唐勤譯，2014）。「我感覺我這世人做遮爾仔好，我下後世人一定真好（IB2055）」透過正念課程的引導，自信的肯定自我，堅信下一生會更好。如今這些歲月有種新鮮感，彷彿操著一種外語跟自己的心對話。全新的開始。日子全是我們的。現在的任務是再度學習怎麼生活。我們可以選擇喜悅地生活。我們也可以讓自己心懷不滿地回顧過去。我們可以對所有想做而覺得受到太多限制無法冒險去做的事心懷不滿。我們可以選擇輕柔地走過這段人生的最後重要階段，所有的事情都開始為我們而凝聚，而明朗，而出現新的意義。我們可以就坐在那兒看落日，因為我們不需要在太陽西下時趕在交通巔峰時段回家。我們可以在清晨露水中走過草坪，呼吸青草的味道，摘一朵蒲公英，因為，跟耀眼的玫瑰花一樣，蒲公英有自己的美，所有的事物都有，只要我們願意學著尋找。我們可以因為自己七十歲而快樂，為自己到過的地方而快樂，為自己知道的事情

而快樂，為自己今日可做更多的事而快樂。我們可以開始把創造當做自己的核心精神，這一回，我們要慢慢地吸入它，讓它擴散瀰漫內心，使我們能看到在生命此刻以前遭到自己忽視的一切創造。我們可以選擇跟我們遇到的所有人微笑，跟孩子玩，跟老人說話，問年輕人問題，這回我們認真傾聽回答。現在我們什麼都有：有機會，有自由，也了解這兩樣東西對我們的期待。我們有機會成為這一生最好的自己。我們也有機會幫助別人這麼做（齊諦斯特(Joan Chittister)著，唐勤譯，2014）。

我們的活動、快樂和哀傷都有成長與發展的意義，並不是隨機發生的無意義事件。探索痛苦能呈現其中的故事，使我們進入更深層的生命，當我們向內心深處開放、不怕受傷時，不斷擴展的覺察力就有療癒的作用。生活的創傷和悲劇常常是內在旅程的動力，在心靈最黑暗、最痛苦的地方，可能會發現救贖之光、安慰的來源、療癒和嶄新的成長(布蘭特·寇特萊特，易之新譯，2005)。

除了觀察老人家來自身體的聲音外，觀察者也須從中瞭解，參與「正念療育」團體課程的老人家，於心靈上的變化與適應狀況。「問老師看當時袂隔來(G04091)」、「有學就有差啊！我卡早看牛沒讀冊，有人來教越好，趣味趣味啦！(ID5022)」筆者發現，課程對老人有幫助，希望老師再來，是出自老師的真誠與良好的互動上，方能獲得真正的療癒，而不止是一些專業知識的灌輸教育。

凡事往好處想，或許是在進行「正念療育」團體靜心課程，老人家們的體悟吧？「卡想攏嘛愛想好的…啊沒要安怎？(ID4019)」、「好像有捏，無論遇到啥代誌給伊看乎清楚，毋通硬在鬧，毋知影在鬧啥貨？在在攏愛來按好處想(ID5021)」。修習正念，即是學習放鬆，並且在和善而不判斷的正念中安住當下。培養正念的方法是注意「正

念」，是透過每天禪修所養成的。要教導自己以更妥善的方式處理畏懼、焦慮與恐慌，重要的是你得學習放鬆，以及練習這種「刻意提起注意力」的方式。刻意仔細地提起注意力，以友善、容許的態度觀照當下這一刻包含的一切。當你透過禪修培養這種正念的能力時，將會發現自己可以在放鬆的情況下保持覺知，也將開始和畏懼、焦慮或恐慌的經驗建立適當的關係，而不是逃避它們，或以為它們等同於自己這個人。當你逐漸看清這些經驗只是當下的情形，而不是你的敵人或「問題」，它們將不再主導你的生活，你會更有效的方式回應這些經驗(傑弗瑞·布蘭特力 Jeffrey Brantley 著，方怡蓉譯，2012)。

苦和樂的抉擇很重要，痛苦和快樂是驅動人類行為的兩種基本要素。人類行為背後的動機，基本上是透過苦與樂這兩種要素推動。第一種是樂，它驅動人類或生命體從事獲得更多快樂與幸福的行為。第二種是苦，人類或生命體從某方面的行為，有時只是為了避免更多的痛苦。學習正念覺察，也是一般我們所說的「認識自我」。這種學習可以幫助自己瞬間洞察負向與正向慣性思維與行為產生的模式，進而開發自我覺察與轉化煩惱的能力，藉此減緩壓力、促進身心健康、改善人際關係、提升幸福感與生活品質。也可以讓自己從高壓煩惱狀態，迅速或漸次轉化為喜悅寧靜的生命(呂凱文，2015)。對苦樂的覺察，目的正是要昇起「正念」，這也是「正念療育」團體課程裡重要的目的。正念這兩個字指的是與自己的經驗合而為一，不解離。正念的意思是安住在你的當下。也就是懷著敬意與慈悲，清楚的看見事物的原貌。他能幫助我們看見日常生活的細微之處，幫助我們看、聽、聞、不對自己的生活閉上眼睛，捏住鼻子。誠實地看待自己每一個當下的經驗，因尊重自己而不評斷自己，這是一輩子都要進行的事。不傷害還包括保持清醒。保持清醒從某一層面而言就是要放慢速度，注意自己說了什麼話，做了什麼事。

越是看清楚自己的情緒的連鎖反應，越了解這個連鎖反應怎麼產生作用，就越容易安忍（佩瑪·丘卓 Pema chodrom，譯胡因夢、廖世德，2001）。雖然在短短的課程裡，老人家無法達到安住當下或是安忍，但至少也都能朝著正面的思維，來重新面對人生。

綜上，苦樂的覺察，在課程中並未發現老人有苛責子女的現象，反而盡量為子女設想，獨立尋找精神寄託，盡量不因為自己身心問題影響子女生活。老人感覺生命最美好的時刻是，不必有幫忙照顧曾孫的責任，反而是將曾孫視為玩伴，而且隨時陪伴在側的歡喜。睡眠品質不穩定是身體健康亮紅燈的「苦」警訊，老人會對自己身體健康衰退而產生憂慮。病痛時經常隱忍，企圖希望身體會自動痊癒，為的是盡量不麻煩子女服侍就醫而影響生活作息。所以有身體病痛中的老人，活於孤單、無助與焦慮身心皆苦的情形。老人化苦為樂最快速的方法就是放下，生氣的苦受，選擇不計較，讓事件迅速成為過去並勉勵自己不能生氣。可以服務利他是生命中最美麗的報酬，生命旅程後段追求快樂的方式是從事志願服務，一想到自己終於可以解除沉重的工作負擔，自在地與夥伴談天說地心靈交流，外出遊覽舒展身心，放下執著安住在當下，就是已轉念離苦了。

三、 祈禱的意義

在「正念療育」團體課程裡的最後一段時間裡，會進行慈心祈禱，它是從放鬆自己開始，先利己，再利人，以慈悲心觀照天下眾生。一開始先為自己祈禱，祈願我自己健康平安快樂，祈願我順心如意，祈願我心想事成，祈願正能量光明照耀在我身上。再來為自己的子孫祈禱，祈願我的子孫健康平安快樂，祈願子孫順心如意，祈願子孫事業有成，祈願正能量光明照耀在子孫身上。第三就是為天下眾生來祈禱，祈願天下眾生健康平安快樂，祈願天下眾生順心如意，祈願天下眾生心想事成，祈願正能量光明照耀在天

下眾生身上。培養正念須要努力。改變我們一輩子養成的心不在焉和分心等習慣並非易事，讓自己停下來充分感受當下這一刻更不容易，而學習在渴望封閉時自我開放，或學習兌學習安住當下，體驗生活中痛苦或討厭的事，尤其是被恐懼與嚴重焦慮的陰霾遮蔽時，更可能是個十分艱鉅的任務。這裡所謂的慈心，意指友善或親切包容。這種特質讓你能夠欣然接受各種經驗。悲心通常和同理心的感受，以及關懷他人痛苦或苦難均感受有關。與了解痛苦和苦難同時生起的，是想要讓痛苦止息的願望。悲心的修習帶有一種安住當下且持續接觸痛苦情境的意願，以期採取某些救援措施（傑弗瑞·布蘭特力 Jeffrey Brantley 著，方怡蓉譯，2012）。

慈悲是宇宙最基本的調性，是萬物的基石。慈悲發出的基本震動場，層層相地到體內所有的細胞，以及所有的微細體和意識各層次，最後形成一個無法穿透的共振場，也就是任何力量，包括恐懼都無法破壞的光能量場。慈悲是人類所能產生的最高層的諧振感受，只有慈悲所產生的諧振，力量足以穿透所有身體層次，無論何時何地，慈悲都是人類自由選擇的最高表現。生活在慈悲中，我們開始能夠信賴生命的一切過程，我們信賴周遭發生的一切，都是為了喚醒我們記憶的美麗目的而發生。我們不再為發生在自己身上的負面事件而沮喪，不再任意論斷，不再有所謂的對錯、好壞的價值觀。我們在萬事萬物中看見神性，在一草一木中理解美好（楊定一，2012）。

藉由正念和接納，亦即關注當下生起的，並且轉身面向不適，進而從痛苦解脫，過著更統整、更有創造力的生活（唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016）。正念訓練減低焦慮，情緒傾向也會較為正向，而且也會改善免疫功能（唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016）。培養正念須要努力。改

變我們一輩子養成的心不在焉和分心等習慣並非易事，讓自己停下來充分感受當下這一刻更不容易，而學習在渴望封閉時自我開放，或學習安住當下，體驗生活中痛苦或討厭的事，尤其是被恐懼與嚴重焦慮的陰霾遮蔽時，更可能是個十分艱鉅的任務。這裡所謂的慈心，意指友善或親切包容。這種特質讓你能夠欣然接受各種經驗。悲心通常和同理心的感受，以及關懷他人痛苦或苦難均感受有關。與了解痛苦和苦難同時生起的，是想要讓痛苦止息的願望。悲心的修習帶有一種安住當下且持續接觸痛苦情境的意願，以期採取某些救援措施（傑弗瑞·布蘭特力 Jeffrey Brantley 著，方怡蓉譯，2012）。

慈心的法作意可以對治瞋心，既能柔軟身心五蘊的苦澀，也能從中獲得良好的人際關係。在《清淨道論》曾針對慈心修習提出教導，覺音論師舉一個例子，如同一根已經啃得乾淨的骨頭，都可以試著在骨頭縫隙中找到一點點殘肉；同樣道理，一個再怎麼令人討厭的人，多多少少還是會有讓人稱許的部分。以慈心善待那些令人討厭的人，可以從那些被稱許的部份看待起。是以自己為中心，先把慈心祝福送給自己。再送給自己親近的家人，祝福家人能夠獲得快樂、獲得幸福。再擴大到生活周遭的人，包括師長、親友、上司…，比家人再遠一點關係的人。之後再擴大出去，祝福有關係但不太認識的人。再擴大出去，祝福我們曾經認識但也曾經起怨恨心的人，一層層的把慈心送出去。跟過去所學的原則是一樣的，要帶給別人快樂之前先讓自己快樂。要祝福別人幸福之前，先祝福自己能夠獲得幸福（呂凱文，2015）。

慈心祈禱，目的是要先軟化自己的這個心，重塑對生命的定位。老人家已有了堅固的內心世界，但缺乏的是對自己的真正關心與仁慈。若是每天有一段時間能安住於內心的寂靜而返觀自照，我們將觸碰到內在最真實最可靠，卻總是被忽略而未能開發的部

分。面對外境的拉扯，一旦我們能有片刻安住於內，不向外覓求任何填補空虛或快樂慰藉，我們便能怡然自處，也與一切實相和平共處，時時刻刻。我們若與他人的悲傷產生共鳴，那是因為彼此相互依存，我們既是整體，又是更大整體的一部分。我們可以改變世界，只要從改變我們自己開始，如果此時此刻我能夠成為愛與仁慈的中心，儘管我仍然那麼渺小，這世界卻有了前一刻所沒有的愛與仁慈的核心，這將有益於我，也有益他人。你可能注意到自己並不經常處於愛與仁慈的中心，甚至於也不在自己的中心，事實上，在我們的社會裡，自尊低落幾乎是流行病。一旦你自己成為愛與仁慈的中心，散發到整個生命中，就等於你在慈心與接納中擁抱自己，你可以無限期安住在其中，啜飲其泉，先浴其間，恢復生命力，滋養自己，活化自己，對身體和心靈都是深刻的療癒(Jon Kabat-Zinn, 雷叔雲譯, 2008)。

綜上，祈禱，讓生命意義昇起，這樣的練習，不僅是慈心的學習，也是要让老人家們，學會先原諒自己，從苦難的生命記憶創傷裡走出來，當昇起了原諒他人時，也就是放下了仇怨，也原諒了自己。

四、 面對死亡議題

生命本身是唯一的老師，生命本身即是課程、道路，也是道路的終點，就在此地、此刻，我們所選擇的環境、場域(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。我們經歷的失去讓我們知道自己老了。我們越來越意識到死亡無所不在。所認識的人裡，有多少人已經死亡，進入一個我們無法想像的神祕次元。我們看到父母離世，再也沒有人擋在我們和死亡之間，下一個就輪到我們了。我們失去了在同一個家庭長大的手足。我們失去了同輩的朋友和表親。我們的配偶、我們的摯愛、我們的夥伴

走了，留下瞠目結舌、孤苦伶仃的自己（凱斯林·辛(Kathleen Dowling Singh)作，傅馨芳譯，2015）。

不論古今中外，長生不老和永生的尋求一直是人們追尋的理想。可惜的是，人總是要老，也總是逃不過死亡這一關。沒有人能長生不老，也沒有人能夠永生不死。正如所有自然界裡的生物，人的一生不過是出生、發育、成長、衰老和死亡。過程是一致的，所差別的只是時間問題（蔡文輝，2008）。個人在最後一個階段必須解決自我統整與絕望之間的衝突。隨著接近生命終點的意識不斷增長，個人透過回憶和積極地對自己人生成就的肯定，來評估自己的一生並證明其意義。早年取得成功的人們積極迎接年老，同時感到他們的人生充實（李青松等著，2000）。

生命是無常的，老人家們很開朗的覺得目前的壽命長度是可以接受的「按呢會使了（G02014）」、「按呢差不多啦！會使了（G04020）」。任何事都無法讓我們避開死亡，任何懇請、乞求、賄賂都行不通。這世界沒有提供任何可讓我們免於死亡的庇護所，也沒有任何人可以保護我們免於一死。死亡的時候，我們的心智所體驗到的那個世界會消失，它不會繼續下去，這個我稱之為我的短暫現象也不會持續下去。死亡的時候，我們所有的想法和罣礙，所有我們引以為的都會停止(凱思林.辛(凱斯林·辛(Kathleen Dowling Singh)，傅馨芳譯，2015)。其實是否真是如此的開朗呢？如果換成自己面臨往生，許多老人家在面對死亡時常充滿恐懼，他們的恐懼常是由於對未來的無知，以及感到生命的無奈(魏惠娟等，2014)。

死亡，是人人須面對的議題，在時程上更是老人家們急須面對的問題，隨著身體狀況的退化衰弱，這個問題便會時時浮現上來。對於後事的安排會有自己的看法，「我給

你講…我某用埋的，我目前都沒慾望(要求)了！我後生…按怎用我不知影了！我的個性我袂為難阮後生（IB2050）」配偶往生後老人依約定方式治喪，自己的後事任由孩子處置，雖然嘴上說「不為難」，實心裡是牽掛著死後的埋身歸處。順其自然（letting be）其實是放下（letting go）的一種方式。藉由不干涉，純粹任由情況順其自然，你讓情況更有可能自由發展。所謂放下，只不過代表釋放某件事物引發的蜷縮，讓它順其自然，沒有必要推開它，不需要任何強迫，只要軟化那種緊縮，純粹只是放下（傑弗瑞·布蘭特力 Jeffrey Brantley 著，方怡蓉譯，2012）。事實上，老人家對後事的安排，是盡量配合子女的要求，並未真正的放下了。

從包著尿布的嬰兒變成包著尿布的老人，這就是生命曲線的本質。接下來在這個生命連續體上出現的便是死亡，生命就此終結，塵歸塵。我們都知道這是生命行進的方向，只是不曾將「我」放在這個進程裡。而當我們不得不面對自己同樣也會死去的事實時，許多人的反應就像遭到背叛、冒犯，受到莫大的屈辱一般。我們這些已經老了，已經自願或被迫從曾經參與的中年世界退出的人，往往被視為「次要」或無關緊要的。有時候連自己也這麼認為。這樣的觀點令我們感到悲哀、惶恐和迷惘。於內心深處升起「正念」是如此的重要。正念是專心致志、開放、不干預的將注意力放在每個當下升起的一切。正念是所有信而有徵的靈修之路都會培養的。應用那樣的正念，可以讓我們與我們習以為常的假定反應保持一點點距離，不去認同它們（凱斯林·辛(Kathleen Dowling Singh) 作，傅馨芳譯，2015）。

老人家對於死亡議題有忌諱的，也有灑脫的一面。阿拉伯數字中的「4」，對老人家是種忌諱的解讀「我啊！（手比四）三個查埔ㄟ，一個查某ㄟ（G04079）。」說起老、

病、死、衰，年輕時我沒有太多的感覺，然而年紀越長越有感覺，但也發現自己所知有限，面對老化隨之而來的種種問題，心裡多少有些恐慌，不知道這顆心如何擺放。想多瞭解生命的一些課題及如何面對。然而卻遺憾地發現，就樂齡學習中心與樂齡大學來看，生命教育方面相關的課程與活動的開設仍屬鳳毛麟角。推究其原因，或許因為生命的課題談起來較為沈重，有些人（包括學員與講師）會有所避諱。還有或許大家雖覺得這課題很重要，然而卻缺乏相關的知能，死亡是生命的難題，難在無法克服。不過許多人光彩的生命證明它是可超越的（余嬪、何青蓉總編，2014）。

老人家對於死亡議題是非常的恐懼的，或許不只是老人家，任何人應該皆是如此。沒有其他情緒比恐懼對我們的影響更大。從出生起，我們就生活在恐懼中，那是一種對存活的恐懼。恐懼驅迫我們獲取一切，甚至包括呼吸的空氣。恐懼是一種緊縮的狀態，影響身心的所有層面；恐懼是中分離的假象，使我們以為自己的生活與宇宙是分離的；恐懼是生活中時時刻刻的不安全感，是個人成長的最大障礙；恐懼是不和諧、失衡的原因，最終會導致疾病。面對恐懼，我們可以很多處理方式，然而必須先認清，我們長期生活在恐懼的事實。大多數時候，由於恐懼狀態十分維繫，因此很容易忽略，最多只是一種緊縮、不安、不自在的感覺。面對恐懼最簡單的作法，就是練習恐懼的另一面。這個練習必須要非常簡單，隨時隨地都可以練習。因為我們也是隨時隨地生活在一種恐懼的狀態。而恐懼的另一面就是慈悲。時時刻刻將慈悲表現出來，就是中和恐懼最有利的方方式（楊定一，2012）。在課程裡加入了慈心祈禱，正是為了釋放此恐懼，再永敢面對恐懼。

恐懼是一種普世性的經驗。一面對未知就感到恐懼並不是什麼可怕的事，那是活著的一部份，所有的生命共有的一部份。我們一感覺有孤獨的可能，死亡的可能，感覺沒有東西可以讓我們抓住，內心就會產生恐懼的反應。接近真相，自然也會感到恐懼，一旦站在未知的邊緣，完全意識到當下，卻又沒有任何寄託，這時每個人都會覺得雙腳落空。然而就在這個時刻我們的理解會深化，我們會發現當下是非常脆弱的一刻。這一刻實在令人焦躁不安，卻又是完全溫柔的。「正念」，體悟空行，處理能量全都指向同一個東西，那就是要安住在原地不動，釘牢在原來的時空點上。我們如果待在原地而不形成造作，既不壓抑，也不歸咎他人或譴責自己，就會面臨一個不明確的問題。這個問題是無法從既念上獲得任何解答的。我們還會跟自己的真心相遇（佩瑪·丘卓 Pema Chodron，胡因夢、廖世德譯，2001）。

人類面臨的終極危機是因為自身生命遭受威脅而發的。我們因為對瀕死非常恐懼，以致於無法體認它對我們生命成長與意義可提供的潛能。老人家們對於死亡的來臨會有焦慮、緊張、恐懼、不安的情緒反應，想了解別人死時痛苦程度、如何死、什麼原因等相關細節。危機所代表的失落，是無法由個人以外的事物來定義，不是失去配偶、失去工作、失去身體的一部份，或甚至死亡造成的自我失落，構成了危機的意義，而是它們界定生命價值的失落所構成的。任何足以顛覆或摧毀我們所認同的觀點或價值的情況，都是一種失落，不論失落的對象為何。同理，心理危機可以被看成是一個需要被解決的事件，也可以被看成是生命向前發展推進的機會。從後者的角度觀之，危機提供了成長的動力，但並不一定要用介入的方式來處理。相反的，危機對於助人者的挑戰在於，要能促發當事人嘗試在危機中找到新的生命意義，並且使其精神得到轉化。生命的意義要

在死亡的意義中尋找，反之亦然。生命有其連續性，每個人的生命中都有一個潛在的方向。它涉及一種強烈自我感的發展，這個自我被認為是與世界分立的，在我們所見、所感、所思的方式上皆是如此。傳統的西方心理學認為，個人的自我發展與實現，是人類所能達到的最高發展層級。死亡對於這個獨立個體自我感，是一種毀滅的威脅。自我覺察與轉化始於我們對現有生活不滿的那一刻。當苦難變得難以負荷，便會開始推動當事人進行更深和更真實的覺醒過程。在意識光譜的每一個層級，我們都會對自己的本質有所了解，並且不斷的向存在的本質更加靠近。覺察是朝向轉化的第一步。當我們對自己的經驗、情感、自我、生命及死亡意義變得更加覺察時，我們必然會開始接受這項新的瞭解。在這個討論脈絡下，接受的意思是，覺察必然已經被整合到自我之中。沒有接受的瞭解將無法促進我們朝向整體發展（喬治·賴爾 George S.Lair, Ph.D., 蔡昌雄譯，2007）。

在「正念療育」課程中，老師或引導者舉例郭○發於舞台上往生的事件，老人家們的內心看法，總是帶著苦與酸「我一面唱目屎都流出來（G01003）」，老人家想到一個被繼母虐待致死的故事，敘述伴著哀怨的曲調感動現場。更有老人家是深感無奈的接受「就電去了，毋法度接受也要接受（G04021）」、「壽命就按呢啊！（G04022）」、「毋法度代誌，問題是同款愛接受啊！（G02021）」、「到尾啊！也是要接受（G02022）」。

宗喀巴大師在菩提道次第廣論，念死無常提到死亡的原因很多，延續生命的原因很少。外在的有心無心，有生命無生命都會損害我們，連畜生也會傷害我們。如何損害？各式各樣的傳染病對身體的危害，地水火風不調令發病而奪走命根。「阿毋也莫法度……（G03028）」如何讓老人家開放的接受不久將來或者很快將會死亡，在宗喀巴大師的著

作中，下世道念死無常篇：如何修念死者謂應由於三種根本九種因相三種決斷門中修習。一、思維決定死，思維死主決定當來，此復無緣能令部退者。任受生何等之身，定皆有死。(任何身分)任著何境其死定至者。前後時中諸有情類(任何時間)，終為死摧等無差別。其死主逃不能脫，非以咒等而能退止。(任何方法)思維壽無可添，無間可減。極久邊際僅有爾許，縱能至彼，然其中間壽盡極速。謂月盡其年，日盡期月，其日亦為晝夜盡銷。此等復為上午等時而漸銷盡，故其壽命總量短少。此復現見多已先盡所餘壽量，雖剎那許亦無可添，然其損減則遍晝夜無間有故。(壽命不能增加卻一直減少，沒有一剎那停留)謂如織布，雖織一次僅去一縷，然能速疾完畢所織。為宰殺故，如牽所殺羊等步步移時，漸近於死。又如江河猛急奔流，或如險岩垂注瀑布。如是壽量亦當速盡又如牧童持杖驅逐令諸畜類無自主力而赴其所。其老病等亦令無自在引至死前(死亡來得迅速)(宗喀巴大師著，法尊法師譯，2005)。人一定會死，不管在社會上具有任何身分、任何時間、沒有任何方法可避免，壽命只有減少不會增加，而且來得迅速。高齡者歷經多年的歲月，身邊來來去去的生命，故事皆有所不同，也因此對臨終的看法或期待有所差異。從親近生活中相關的新聞事件著手切入，再回到高齡者的生命脈絡，能啟發其對臨終關懷得省思(余嬪、何青蓉總編，2014)。當心愛的人死去，當事者就需要重新定義自己，及重新學習如何與沒有逝者的世界接軌。雖然無法回到失落前的功能，但當事人可學習如何發展出一個沒有逝者卻仍有意義的生活。因為死亡會挑戰一個人的世界觀(靈性調適)以及個人認同(內在調適)喪親者必須面對嚴肅的問題(J. William Worden 著，李開敏等譯，2011)。當知己好朋友死去了，同樣的對老人家也是一種打擊。一好朋友的葬禮過了，我們懷著一種新的痛楚，很清楚又有一條路已經對我們封閉了。

現在同行的夥伴又少了一人，名單天天都在縮短。當配偶去世，填補不了的空洞更大。老人會在自己的圈圈裡為交朋友、尋找伴侶的努力而掙扎，可是那個小圈圈正在跟周遭移動得更快的世界脫節。當我們一路走來搭建的人際關係開始消逝，我們自己的生命也就變了。此時我們明白被拋棄的滋味，明白自己其實不像自己以為的那麼對感情無動於衷。現在我們需要的不是物品，我們企求的是知心。是知心，才能把深陷於自我中的我們拉出，放進盛裝新生命的容器。老人必須面對由於死亡或搬遷而失去的關係所餘下的縈繞不去的鬼影(齊諦斯特(Joan Chittister)著，唐勤譯，2014)。

另有一種白髮人送黑髮人的創傷，是老人家一輩子的痛「我一生尚痛苦是我○○死去，彼時陣我困仔攏怕我想毋開，到駕阮某死去，阮查某困講找我商量一件事，以後吃飯要按怎？我○○說：不綴我吃要綴誰吃啊？我講按呢就好，有通好吃就好(IB2043)」。老人一生最痛苦的事，是小兒子往生，在兒子往生不久後妻子相繼去世，老人面臨三餐無人料理問題，僅存的兒子主動挺身保證服侍，這種表現讓老人備感安慰。老年人由於已過著退休生活，若無適當的安排生活，將會覺得自己整天無所事事，而感到生活乏味與無聊，尤其老人因為種種心理的喪失，必須自己要有充實的生活，已成為研究老人心理的重要課題。若不幸子女因故比老年人先逝世，形成白髮人送黑髮人的時候，更是痛苦難當，已到痛不欲生的地步，有頓失依靠之感。不僅感到悲傷更會感到自己罪孽而禍延子孫以自責與內疚(彭炳進，2004)。

有生必有死，死亡是此生的任務結束，再轉生，這是對靈魂不滅的認同。當有了此層認知，對死亡的畏懼與忌諱，就能超越「死最公平(G02016)」、「死了就電去，萬事煞了了啊！公平啊！(G02018)」。「正念」呼吸覺察有助於轉念離苦，給予自己重

新認同的機會。只要你還在呼吸，那麼你沒問題的部分就比有問題的部分來得多(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。安住於正念，就能放大正面的空間，問題即不會再是問題。我們或許可以將正念解釋為「以和善而判斷的態度對當下的覺知」。這是一份邀約，因為你將學習的禪修是一種溫和的呼喚，請你停下來，更專注於自己，以及自己的生活。「注意」的行動能讓你自然生起正念，這些禪修請求你用這樣的正念來度過生命的每一天、每一刻，處理每一種關係，並與自己相處。修習正念的邀約，即是邀請你和自己的經驗建立更健全的新關係，就連畏懼、憂慮、焦慮或恐慌的以經驗也不例外，當你修習正念時，將有很多機會發掘內在的寬廣、寂靜和單純，那是我們生而為人的天賦資產(傑弗瑞·布蘭特力 Jeffrey Brantley 著，方怡蓉譯，2012)。

對於死亡的問題，會因當事人是否有舊創傷而有異，若內心世界曾受過創傷，再加上心愛的人或至親死亡時，會是雙重的打擊，此種嚴重的創傷性喪親，當面臨對死亡的悲傷問題時，是內心必須重建與療癒的困境「當我老伴走時…了解啥兒叫人生……

(G02019)」妻子雖然走了，卻永遠活在阿水的心中，尤其是親自為湯藥期間。失去生命中重要的人，會使人傾向退縮，感到無助，覺得失去這個人就無法生存下去；然後感到一股憤怒的情緒，夾雜著焦慮。喪親者需要去體會自己的憤怒，並且把憤怒感適當地導向逝者，才能有一個健康的適應。憤怒最危險的失調之一是把憤怒朝向自己。嚴重內射憤怒的狀況是這人可能會怨恨自己，而可能會極度沮喪或有自殺行為(J. William Worden 著，李開敏等譯，2011)。調適(accommodation)意指個體遭逢新的情境與刺激時，因應環境要求，改變既有認知結構或基模，藉以保持平衡；調適也是適應(adaptation)歷程所構成的元素之一。所謂高齡退休者家庭生活調適，就是將依法服務期滿屆退人士

(六十五歲)，在回歸家庭生活時，面對空白自主時間增多，收入減少，體能衰退，人際關係限縮，孤獨寂寞感提升，以及對死亡的恐懼、夫妻角色互易等新情境與刺激，予以誠實揭露並能適應良好。¹⁶在老化到死亡的過程中，許多關於生老病死的重大事件型塑了我們生命故事中的重要情節。若高齡者對於自己人生處境抱持悲觀的看法，對未來只有無力空虛的想法。然而生命脈絡是由許多同時進行的故事線所構成，我們自覺的人生可能只是自己在於眾多生命脈絡中挑選重要故事情節所拼湊出來的主流故事。還有許多的「替代故事」其實也真真實實的在我們生命中不斷發展。這些替代故事在我們人生原本的主流故事發生轉折時，可能就會是一個發展另一個人生故事的機會（余嬪、何青蓉總編，2014.02）。

有的老人家對親人往生的苦，是深藏著，絕口不提。不同的人怎麼看待人生，最清楚的表露是，當最親近的人死去，他們是如何應付的。對有的人來說，生命在那一天停止運轉。路走到一半，他們止步不前，因為痛苦而癱瘓，身心充滿了失落感。對其他人來說這是時間上一個轉捩點。他們面對痛苦，帶著痛苦啟程，卻走出了痛苦（齊諦斯特(Joan Chittister)著，唐勤譯，2014）。

失去生命中重要的人，會使人傾向退縮，感到無助，覺得失去這個人就無法生存下去；然後感到一股憤怒的情緒，夾雜著焦慮。喪親者需要去體會自己的憤怒，並且把憤怒感適當地導向逝者，才能有一個健康的適應(J.William Worden 著，李開敏等譯，2011)。如此的導向逝者的憤怒，是一種積壓於內在的情緒釋放。我們也可以試著轉念，來疏解內心的苦。隨著時間的推移，我也學到憤怒不需要以暴力的方式表達。我可以對一個人

¹⁶國立臺灣師範大學社會教育學系成人教育研究中心編輯。2014.01。《樂齡學習系列教材 18-高齡者與家庭生活經營》。臺北市：教育部。

生氣，以正念的方式加以表達，然後讓那股憤怒從我身上經過，而不停留太久（克勞德·安信·湯瑪斯著；陳敬旻譯，2007）。

安寧療護對許多人而言，只是一個遙不可及的名詞與概念，民眾也經常對它存在著不正確的觀念與誤解，一開始老師用一個每個人終究會面臨的問題作為開場：關於死亡，您擔心或害怕的是什麼？引導學員進入，當面對以前長輩、親友臨終時的情境，先思考一下死亡對當事人與親友帶來的衝擊究竟為何？老人紛紛投入討論，分享親人往生的情形。生命的終點，每個人終究會走這麼一遭，無論在人生中的各個階段獲得了多偉大的成就，如果無法獲得善終，總是會給自己、家人、最親愛的夥伴們留下再也無法彌補的遺憾。要尋求善終，事先要做好準備，不強以無效醫療延長死亡過程，且能依自己意願面對最後一刻，是相當重要。一旦往生，讓家人知道下一步如何處理，不會意見紛紜，整個過程祥和平靜，家人很快就能恢復正常生活，這就是圓滿的善終。「善終」的觀念為中國千年之文化，面對死亡，人們是否都能坦然無懼、無畏、無怨、無悔？他人的生命經驗，終究是「別人的故事」，「自己的善終」，唯有自己學習面對、抉擇。而預立遺囑就是協助個人面對、沉澱與思考生死的方法。完成預立遺囑，並非代表人生已到盡頭，而是讓自己檢視過往人生的意義或遺憾，珍惜每一天，以準備好的心，祥和、踏實地面對未來「一定會走」的路。¹⁷

四季人生，是四季交替冷熱變化，你無法控制這些變化。但是正念覺察可以幫助自己在这變化情境中，寧靜等待並清楚覺察變化前後的因果關係，藉此獲得因應變化的第一手身心資訊（呂凱文，2015）。植物也是依著四季循環生長「高麗菜、花菜九月、十

¹⁷余嬪、何青蓉總編。2014。《樂齡學習系列教材 16-生命的難題與超越：高齡者生命教育手冊》。臺北市：教育部。

月才在種 (G02070) 」老人家最熟悉農作四季的自然交替，分別是種高麗菜、花菜等，大概農曆九月到十月之間下種。「前幾年這陣擺會使收了 (G04097) 」感嘆時令往後變遷，往年這時候都已經收成了！老人家分享往年可以下種的時節。「是按呢啦，遮雷春天到了！萬物你要醒起來了！不通擱暎落去了！用雷公給你叫醒啦 (G02071) 」以擬人化比喻天氣變化，大地的反應，每年第一聲春雷蚊蚋叢生，萬物甦醒適合種植時機。「土有乾種啥貨擺有啦 (G03078) 」土壤只要保持乾、鬆種什麼作物都重得起來。下太多雨水植物易腐爛不適合下種，等土乾鬆後種任何植物都有機會收成，現在種是適合時機。同樣的，一個人如果懂得放鬆，就能有顆寧靜的心與澄澈的頭腦(一行禪師 Thich Nhat Hanh, 2004)。人生宛若四季，春夏秋冬，各有不同的景緻。春天是生命的新生，充滿希望與驚訝。忙著播種，忙著成長；到了炎熱的夏天，則忙著工作，忙著生活，生命的負重與行囊漸漸加重。此時，需要適時灑一絲清涼給燥熱的心，停下腳步看看遠山與白雲，好讓忙碌的心情趨於寧靜；秋天則是收穫的季節，但是如果沒有早春的播種，沒有盛夏的細心灌溉，秋天則不見豐碩的果實。此時的我們仍無法停止前行的腳步，需要繼續不斷的學習來提高生命花籃的豐盈；冬天則像百經滄桑的智者，在冷峻的天氣中，默默無語清醒的回想自己的生命歷程。無論是欣喜或悲傷，是成功或失落，是精采還是平庸，此時都必須勇敢坦然的來面對。好讓涓涓不止的人生細流，終能匯入生命的大海(魏惠娟等，2014)。當生命臨到落葉歸根時，務必為下一趟旅程保存體力，邀請自己提起正念，持續覺察生生滅滅僅是現象流轉，沒有絲毫的抵抗與抓取，完全任它柔軟地流動著。宛若落葉，任清風吹拂、隨緣地漂遊在潺潺流動的無常清澈的河水。好好的存在，是為了不需要再存在；最後，它終將安抵勝境 (呂凱文，2015) 。

綜上，生命是無常的，老人們談到死亡，心裡多少會有著不知何去何從的反應。對於死亡的來臨會有焦慮、緊張、恐懼、不安的情緒反應，想了解別人死時痛苦程度、如何死、什麼原因等相關細節。生命的進程推演到末段，老人並沒有將「我」放到進程裡，好像死亡並不急迫。提到死亡議題，會先想到內心深處那個別人死亡的故事，可能是很悲慘的事件，也可能是最仰賴的那個人，或者是心目中最在意的人。對於死亡能少提起就少提起，真正輪到自己被死神招喚時也是被動與無奈的接受。當課程引導老人在近一步思維如果是自己面對死亡時，高齡八十到九十三歲的老老人表示，人活到七十歲就可以了。對於自己多活這二十幾年很滿足、很感恩，往後還有多少壽命長度都能很開朗的接受，因為人生如四季般循環，死亡是最公平的分配。治喪方式並沒有機會和晚輩討論，自己不好意思要求喜歡的方式，心裡卻總是牽掛著死後的埋身歸處。

第四節 正念療育團體課程對參與者生命意義之影響

本節主要是針對參與「正念療育」團體課程的老人家，採用主題分析法，就訪談內容進行分析整理，試圖從訪談資料裡，對參與課程的老人家，發現並解釋文本所蘊含的深層生命意義及其影響。

本文採用的「正念療育」團體課程，筆者將之定位為非團體治療。這是一個共同創造，在團體中，老師可能是催化劑，但每位學員也都有貢獻，發展非階級、非醫病關係的氛圍。每一個牽涉其中的人，老師也好，參與者也罷，都有身而為人的痛苦與歡樂。其次，所有的人都願意去探索個人的直接體驗。如此的探索可能讓學員對團體揭露當下真實的自我。第三，每位學員都有機會在自我探索中得到團體的支持，同時也能夠支持

他人。最後，每一個人都有機會為團體正念的維繫以及主體際共振做出貢獻(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016，208)。

一、 身心的成長

經過了「正念療育」團體課程，老人家就有了新的生命體驗。阿好對自己的念頭有初步的認識「對!都想嘿歹的，好的都不想 (G04041)」阿米緊跟著話尾猛點頭認同的表示「慢慢改想好的…… (G05026)」。從習慣負面的想法，當下決定慢慢調整，讓念頭轉向，符合轉念離苦的說法。「人說甘苦有時過，去就真的做到有汗流到沒有汗這樣 (G03037)」玉葉回憶早期的辛勞還餘悸猶存，慶幸自己身體可以應付流失過多汗水，終於健康的走到現在。「給伊想都過去了啊(G03038)」當作一場夢一樣，不留痕跡。「常常想想ㄟ了? (G03039)」認為自己的付出不值得一提。「嘛是按呢……攏想好的就對了!人愛骨力就對了啦!對人攏愛講好話就啊，遇到毋好ㄟ嘛愛講好ㄟ…… (IC3021)」課程後決定當下轉念，肯定自己的勤勞，也鼓勵人要勤勞做事，講好話。阿米在上課時分享自己的弱點「無膽，稍微影一下就在驚了!就在闖了! (G05024)」上課後在生活中遇到沒把握的事情生時，改變是「像有捏，毋管遇到啥代誌愛給伊看乎清楚，毋通硬在闖，毋知影在闖什麼啥貨?在在攏愛來按好ㄟ想 (ID5021)」，願意慢慢調整往好處想、說好話、勤勞、注意當下覺察讓自己免於恐懼的威脅。這是筆者發現「正念療育」團體課程對參與者生命意義之初步影響，重新調整了思維與行為。習慣及其伴隨而來的能量趨勢，造就了我們的生活。每個人都養成了一套自己例行的習慣，其中大多數，我們會差不多想就去做了。想改變習慣，就必須對它有嶄新的認知和平衡的心態(楊定一，2012)。課程中研究者不定時的為學員拍照，沖洗出來後阿水的反應強烈「給我拍得遮尼肥，站

太近啦！肥尫按呢活嚇死(G02045)」雖不滿意自己的影像，阿水覺察到的不只體型太大，肥胖對身體的影響更升起改變的念頭，進而付諸行動。「我這馬每天運動，走大概四公里 (IB2036)、改變說怎樣顧我自己的身體啊!(IB2037)」當焦點轉移到新的行動時，不知不覺中，我們就接受了新的改變，也就是在這種情形下新的平衡心態介入(楊定一，2012)。閒聊中不知不覺就會揪出痛苦的往事，阿好經常聲調高亢的訴說自己苦難的遭遇「……餓啊邊走邊睡，我的命實在有夠歹(G04064)、你們無一個做像我這麼累的，按小漢就綴人..真的捏，做到老(G04065)」 「我啊？加減啦！聽一些沒聽過的代誌，就大家來這裡坐有伴啦!加減聽加減識啦！大家有伴說笑心情就開朗啦！(ID4004)」在課程熱絡的討論氣氛中或者有好友的陪伴，阿好可以暫時轉移自怨自哀的注意力。我們每遇到一件事，都會不由自主地升起「樂」或「苦」或「不苦不樂」的覺受。這些覺受是制約而成的習性；它們不是出自個人的意願，它們不請自來(凱斯林·辛作，傅馨芳譯，2015)。

經過「正念療育」團體課程後，老人家對自己的身體健康，也漸漸的重視起來，玉葉原先習慣睡醒馬上起身，忽略稍微暖身後再起來「睡起來就衝來去胡白走了(G03033)」課程後的生活改變是「彼個老師講一寡代誌…是講…啦(忘了)? 擱有講，睏醒身軀愛動一動…懶得動卡慘… (IC3005)」阿水也依照老師指導「會和器官打招呼，全身動一動 (IB2034)」阿好也謹記老師的叮嚀「有啦!醒來都有在床上滾一滾再起床(ID4014)」老師交代睡醒身體要動一動才起身，老人家留下深刻印象並加以應用。活躍生活，就是鼓勵樂齡族群持續做有規律的運動，如何導正樂齡族群參與運動，亦是當今急需探討的問題，尤其人邁入高齡的階段，其運動時間必定減少，歸納原因，可能是長期欠缺運動觀

念的養成，我們常聽到口號要運動，而實際上並沒有運動，所以樂齡族群運動健身的推廣，是當務之急的工作，如何指引樂齡族群養成運動健身的習慣，千萬不能只是口號，必須指導樂齡族群自身做起，告訴樂齡族群運動健身的意義和好處在哪裡，生活中，透過運動，調適身體生活適能，達到身心健康，提高生活品質，是必然現象，有了健康身心、病痛自然減少，且擁有良好的體適能，會提高其生活滿意度，當人們年紀一直增加時，生理機能隨之快速下降，而運動健身可延緩這種生理機能老化的趨勢。¹⁸

有者，正面的思維也產生了出來從原來的熱烈討論著「媳婦…媳婦…我們不會…，人家也知吃知做，我們要給他怎麼樣?(G04086)」阿好雖不滿意但是還能接受目前的婆媳相處關係，借用第三人的語言表達自己接受媳婦的跋扈「**攏講我二媳婦是總統(G04087)」無法接受也得接受「啊無會當安怎?(G04088)」阿水以男性客觀立場看待婆媳關係「時代無同了!(G02058)」婆媳似乎是自古以來即存在的問題，阿米引俗語來證明「無聽講，一冬娶媳婦，二冬娶刑事。古早人說的，第一冬是媳婦，以後就要做大了!以前刑事很兇的(G05063)」金花表示自己很民主的不會約束媳婦「娶媳婦來我都放放給他隨在他怎麼煮，我攏無在給他管(G01041)」接受時代的遷變，不免也叨唸幾句「阮攏無在管啥貨，彼時我大家管牢牢(G01042)」。

提問老人課程的助益是「袂糲啊!有機會攏請伊來，我聽那個**的媳婦講伊大家，最近卡開化捏，卡想得開捏(ID4002)」老人家表示上正念課程不錯，轉述某老人的媳婦認同婆婆上課後思想有比較開放。透過「正念療育」團體課程後，改變某位老人家「開化」的思維，不再拘限於「婆尊媳卑」執著的泥沼裡。婆媳關係是一種透過婚姻形成的

¹⁸真理大學運動健康休閒學系編撰。2013.09。《樂齡學習系列教材 13-樂齡休閒運動健身與保健》。臺北市：教育部。

親屬關係。在家庭中，婆婆與媳婦扮演著類似的角色，且兩者之間沒有經過長久的熟悉過程，要建立彼此親密的情感關係實在很不容易。尤其在以往重男輕女的社會中，婆媳問題不但普遍存在家庭中，自古以來更被視為家庭關係中最为困難的一環。在過去傳統家庭中，婆媳關係可以說是「婆尊媳卑」，雙方是遵循著上對下的服從關係，婆婆管媳婦，而媳婦也多半依循著規範與傳統孝道而不敢違抗婆婆。但隨著社會變遷，婦女的地位提升，婆媳之間的關係逐漸發展成以相互溝通與相互協助的平等關係。傳統的婆婆在現代的社會中也逐漸面臨到衝擊。從傳統過渡到現代的當下，婆婆若仍緊守婆婆角色的權威，而現在的媳婦也逐漸地想要擁有更多的自主空間，婆媳之間的問題與衝突似乎有日漸明顯的趨勢（魏惠娟等著，2014.10，5-家庭代間關係）。如此，家庭當中每個人都會受到影響，而且常常感到無法承受、氣餒且挫折。他們把問題的存在與無力解決的失敗當做是自己、對方、關係的反映。問題拖著，矯正的方法又失敗，對家人而言，正證明個人和他們關係的確存有負面的性質或屬性。有老人家也是因為與家人間的關係不睦，而影響了情緒（麥克·懷特、大衛·艾普斯頓著，廖世德譯，2001）。

亦有者，已能將人生苦難轉化為上升的力量，阿好由原來沉浸在早期的辛苦氛圍中，到「跌倒會使撿到錢捏（G04032）」。以正面的思維，來觀察今天是否昇起了快樂心、歡喜心，無論是睡醒的時候，或是睡前的時候，保持腦波的平靜，不會再亂想。由內而外的轉變，改善人際關係，進而影響情緒，形成向善向上的正向循環。更能笑看人生於酒足飯飽間「這馬欲做啥覓？我這馬準備來煮飯燒酒，乎恁食到酒醉（G04063）」。老人當下最想做的是，準備做米酒的材料開始製酒，與大家分享喝到酒醉為止。年輕時我們對成功的定義和標準多半是受了別人的影響和限制，如今以成熟的眼光重新省察

過去，就比較容易接受以前的失敗和做過的選擇，對過去的一生覺得滿意了，就有「統整」的感覺。相反的，如果一直找不到生命的意義，想再爭一口氣卻無能為力，心裡懷有太多的悔恨和遺憾，就會陷在失望的情緒裡。老年人不知不覺常常陷入回憶從前的狀態，雖然過去已經沒有改變的可能，但不代表「回憶」就是浪費時間。具體來說，回顧自己的一生大概有下列幾種功能：一、傳授：聊一聊自己一生的經驗、想法和信念，可以讓別人對人生多一些了解。二、肯定自己：回憶過去美好的經驗，可以幫助自己尋找生命的意義、看清生命的本質，並加強因逐漸老化而動搖的自信心，再次肯定自己。三、統整：可以平心靜氣的看自己的一生，如果因為這樣解決了過去留下來的衝突或困難，老年生活就可以適應得好，不然會更無法接受自己，適應上也更困難。四、準備好接受死亡：有幫助的回憶會讓自己覺得未來有希望，對「死」有心理準備。如果覺得自己的一生有意義，就可放鬆享受剩下的日子（黃迺毓、林如萍、林亞寧、趙慧如等，2009）。

整體上，老人家對「正念療育」團體課程是朝向正面滿意的。「印象尚深是頭一擺來佇講，我感覺課程真好，所以我每擺擺有到擺毋缺席（IB2032）」阿水對課程認同，回憶第一次時老師課前的說明，印象很深，感覺課程很好，所以每堂課都會到。在「正念療育」團體課程裡，亦是試著從生命故事的「回顧」，經過身心的覺察練習來「統整」自我生命意義。這個「自我整合」的關鍵，在於是不是可以接受自己，是不是可以接受過去的事和選擇，是不是覺得自己的一生有意義？人老了以後若常常想到死，對未來的看法容易偏向消極，例如許多我們這個年紀的人，就覺得現階段只能求「喘一口氣」了。艾瑞克遜卻認為，老年人如果能把「未來」當作還可以享受人生的階段，那麼「未來」事實上可以給自己許多好的機會，包括做一些一直沒有做的事情，繼續享受從前培養的

嗜好，以及彌補過去的誤會。所以，我們這時候的人生功課不只是要「自我整合」，「積極參與」的態度也非常重要。也就是說，我們不但要尋找生命的意義，肯定生命的價值，還要不斷參加有意義的活動和團體，增加融入社會的勇氣和動力（黃迺毓、林如萍、林亞寧、趙慧如等，2009）。

最後，在身心的成長上，老人家們認為就是要修正這個心，阿水透過課程分享說出智慧語「手佇做修心啦！（G02008）」。手在做動作時，就是修心。當「正念」昇上來了，煩惱就減少了「攞袂胡白想了（G05021）」阿米從多慮的心思睡不著「翻來翻去，啥覓時鎮睏去嘛不知影（G05015）」課程中找到睡不安穩的原因，當下決定都不要胡思亂想了。正念讓我們不再漫不經心與散亂，使人得以充分地過好每一分鐘。正念讓我們能真正地活著。呼吸能自然且極為有效地防止心散亂，因此你該知道如何以呼吸來保持正念。呼吸是連結生命與意識的橋梁，能統合你的身體和思緒。不論何時，只要你的心游離不定，都可以拿呼吸當工具，重新看好你的心。在你煩亂不安或散亂時，若覺得很難修習正念，就回到呼吸上，看好呼吸本身就是正念（一行禪師，何定照譯，2004）。雖然老人家們不易做到呼吸練習，但只要有耐心的慢慢學習，從靜心放鬆著手，是有可能達於「正念」的。故整個學習過程，也是在修心。

二、對宗教新的解讀與實踐

老人家於參加「正念療育」團體課程後，對宗教的信仰從最早的認識，有了重新的解讀，從「嘿袂攞有看阮啦！阮毋當看袂啦！這是卡實的啦！（G04044）」。老人家對於「神明」保持尊重的態度，祂看得到我們，我們無法看得到祂，這是真實的。我們無法直接看到這些理念，因為他們沒有形體，也沒有雙足，但是藉由他們我們才能掌握萬事

萬物的意義。我們的心靈完全由抽象事物決定，這個事實是構成人類最重要的事實之一。在人的意識內，好像有一種對於我們可稱為「某個在哪裡的東西」的實在的感知、客觀臨在地感受，以及一種「覺知」，都還要來得深刻與普遍。如果是這樣，我們可以假設那慣常喚起我們態度與行動的覺知，是藉著激發我們對現實的知覺而來（Willam James 著，蔡怡佳，劉宏信譯，2001）。「哪毋講人有看到，做好有好報啦！做好就一定有好報就對了！（G03041）」金枝表示沒人說看過「神明」，做好事有好報應，反正做好事一定會有好報應就對了。「身體勇健就好啦！不通指望神明說你…你呀都…你呀我遮的錢大家欲…欲去叨位拿啊？你佇遐坐看錢甘會掉下來？（G04011）」阿好希望身體健康就好，不要求賺大錢，大家都求發財神明要去哪裡生出財來？整日不做工，錢不會從天上掉下來。「講要念南無阿彌陀佛啦（G02037）」念佛號，阿水的信仰進化成「佛祖佇阮身邊（G02038）」佛祖在我心「這阮心內的感覺（G02039）」這是我們心裡的感覺。這就是從純信仰上，回來看自己的心，也就是回到了「正念」上來。深信著「菩薩」的存在，心有了感覺就能被保庇著，也是自己做自己的「菩薩」。也有老人家昇起了向善的正念思維「印象尚深是頭一擺來在講，我感覺這課程真好，講這種點香的代誌，這足好，所以我每一次攏有到攏無缺席。我甲意向善啦！（IB2032）」。人對所敬拜神的敬畏，人生未知的恐懼，對命運的不能掌握以及對死後生命的疑惑，促使人信仰宗教，以求得心靈上的寄託。而宗教的本義就是要信徒約束自己的行為，研究顯示宗教信仰有助減少精神的抑鬱，成為心靈層面穩定的力量。宗教所構成的信仰體系和社會群組，是人類思想文化和社會形態的一個重要組成部分（魏惠娟等作，2014）。「阮款拜拜無講毋知影在拜啥？人按怎拜阮就綴人…誠意卡重要啦！公媽、拜門口…土地公伯啊人攏有

拜，阮沒拜嘛怪怪(ID4007)」阿好承襲傳統的信仰方式，誠心誠意的準備供品，拜祖先、拜門口與土地神等，看別人有拜而自己家的沒有拜也不習慣。「拜慣習啊款好款壞誠意啦，自我小漢時阮老母佇拜，彼時日本人卡歹嘿！攏偷拜捏，伊攏菜款款入置佇米籬內，神主牌毋知藏在哪裡去翻出來，按呢挑進去坪偷拜，拜好擱擔轉來，罵說我愛綴路(ID4027)」阿好回憶小時候母親的對祖先的誠意，謙卑無我的心意，恭敬崇拜自己心目中的神，即使被嚴禁的宗教行為，老人家仍依循傳統承襲這份虔誠。哲學家康德認為，人是一個獨立的道德主體，宗教是人的道德觀，指導人的倫理行為，來自每一個人的道德理性。人面對不可知的未來，常依賴所信仰的神靈或祖先以指導和保佑，許多宗教活動也因而被發揚光大（魏惠娟等作，2014）。研究發現老人在身體有狀況時，會自我診斷選擇去祖宗牌位前訴苦、燒香、跋杯與燒紙錢等，透過這些儀式讓身體康泰。希望平安賺錢去神像前祈求、燒香、供花、水果與燒紙錢等，慎重虔誠的態度自我心理暗示，相信神明可以幫助自己心想願成。

在「正念療育」團體課程裡的慈心祈禱，是培養老人家對「慈悲」的重新解讀，透過覺察身心，回來看自己，昇起對自己的慈悲心。每次的慈心祈禱，重複著原諒自己，慈悲自己，覺察自己，而不是一味的向外慈悲對待，而讓自己忍氣吞聲。幫助老人隨時處於慈悲當中，轉化與喚醒記憶中美麗的事件，慈心祝福令人沮喪的過往，慈悲自己與他人在擴展到慈悲一切。

許多老人在面對死亡時常充滿恐懼，他們的恐懼常是由於對死亡未知的想像，心理存在很多的想像空間「佛祖佇阮身邊(G02038)」、「講愛念南無阿彌陀佛啦(G02037)」從事宗教信仰活動，不僅可以降低心中的憂慮，讓人心中充滿平安，協助人安心的走完

人生的最後一程。如果有時間，不妨就近尋找合適自己生命調性與想法的宗教團體。走出狹隘的家，接受陌生人的溫暖與善意。如果願意加入宗教團體的服務工作，那就更好。學習為別人服務、照顧他人，從宗教信仰與服務奉獻的精神，尋找心靈的寄託。藉由宗教信仰的力量與團體的安慰，讓自己的身心得到安頓（魏惠娟等作，2014.10，2-高齡心理）。在課程中藉助老人家心目中的「神明」為依託，幫助認識死亡保有最後的尊嚴，增加安全感，進而坦然面對死亡。

所以，在面對人際關係、個人發展受挫的心理問題時，人們大都選擇靈性層次的解決方法，尋求神佛之助，以逃避面對自己的內在衝突與挫折。在台灣，人們投入宗教靈修，作為人心解危紓困的方法，遠遠超過尋求心理專業的現況，是台灣心理助人工作者不能自限及自外於超個人心理學的原因(布蘭特·寇特萊特，易之新譯，2005)。

「正念療育」是透過觀呼吸與身體掃描，試著回到安詳寧靜的自己，這也是有傾向於超個人心理治療。超個人心理治療的目標和傳統心理治療是一致的，都想協助人獲得內在的智慧，使情感和心得到更大的整合，但不論任何特殊體系或心理學怎麼稱呼這種內在智慧，超個人心理學都認為自我或有機體的智慧來源是更深層的靈性實相。超個人心理治療使西方心理學模糊指出的方向變得非常明確(布蘭特·寇特萊特，易之新譯，2005)。

三、 找到在家庭中的新定位

早期老人家養子女非常的辛苦，當辛苦了一輩子，心裡總有著含飴弄孫的期待。但隨著時代的環境不同，心裡的期盼總有著辛酸，「輪伙頭」是時勢使然。「輪伙頭」是白子女外出工作或分居在外，老人獨自在家，老人家須輪流於子女家吃飯或睡覺的俗

稱。雙親的奉養雖然依舊是以輪伙頭為主，但因不少年輕人外移，故以現金補貼，由在家兄弟負責的例子已漸增多（陳祥水，1994）。個性開朗的阿米很低調的認為，與家人的互動關係盡量互相尊重，多做少說，但是「講得到做不到(G05027)」，忍耐是為了家庭和諧。課程後，似乎是從內心灌入正面的自動程式般的轉化「我這馬真好命，每個月輪火頭，每個月食不同媳婦煮的手路，一個月換一次吃不膩（ID5009）」現在很好命，每月輪流在孩子家品嚐媳婦的廚藝，一個月換一次吃不膩。輪伙頭是臺灣漢人社會頗為流行的一種制度，一般言之，所謂輪伙頭是父母定期在已婚兒子家輪流吃飯的一種制度。換言之，也就是成年子嗣輪流奉養父母的的一種制度。輪伙頭並不是臺灣所獨有的，在中國大陸許多地方也曾發現過。在中國歷史上，輪伙頭也曾存在，據《漢書·陸賈傳》記載，在西元前 206 年至 179 年間，陸賈就曾實行過輪伙頭。輪伙頭是一種具有歷史性，而且分佈頗廣的制度（謝繼昌，1986）「輪伙頭」也是老人家期盼著子女的關心，有著家的感覺。另有一種老人家不用「輪伙頭」，雖然可以與子女同住與吃飯，但是苦於現代的工作繁忙，子女無暇陪伴身旁，各忙各的，此種含飴弄孫的期待，最是讓人辛酸。傳統的中國文化有養兒防老，以及子女應該照顧父母的觀念，但是由於工業化與都市化的結果，衝擊著家庭的結構與型態。雖然大多數的子女仍然認為奉養父母是他們應盡的職責，只是受限於許多因素，在觀念與行為上做了一些調整與改變。老人可能輪流到子女家中住，或子女分攤支付老人的生活費用。臺灣目前老人與子女同住者最多，希望與子女同住者也最多，但是隨著老年人口的增加，老人獨居的比例也日益增加(魏惠娟等著，2014.10)。良好的代間關係對老年父母和成年子女，皆有其重要性。尤其是情感性的支持，有助高齡者的生活滿意度。受到社會變遷影響，成年子女與老年父母的親子關

係，因之產生許多情感糾結，包含對兒、女與媳、婿的角色期待與矛盾。¹⁹依研究者的理解，阿水可能對孩子有一些期望，但事與願違「這世人驚囡仔，驚囡仔，驚囡仔毋聽話，囡仔毋聽話(G02055)」課程後決定願意讓自己轉念「我感覺我這世人做遮呢好，我後世人一定真好 IB2055」，回顧這一生的生命故事，阿水從對子女的期望失落到滿意自己的表現，我生已盡、所做已辦，此生沒有遺憾。

老人家隨著身體健康衰弱與行動不便，當有病痛時，總是心疼著子女，而不會去麻煩他們「老了真毋好，抵抗力真歹，真毋想看醫生，兩三天了不去看不使(IC3007) 」，年紀老了很不好，抵抗力不好，不想看醫生，拖了兩三天了不去看不行。這是怕子女麻煩忍到無法忍才告訴子女。基於愛護子女的心情，父母常傾向不想麻煩子女，所以即便身體有所病變疼痛，也不願主動告訴子女。加上子女常將父母生理上的變化，視為老化的自然現象，忽略了老人真正需要關懷與照顧的關鍵時刻，造成老人的健康快速衰退(魏惠娟等著，2014.10)。

再者，婆媳關係是一種透過婚姻形成的親屬關係。在家庭中，婆婆與媳婦扮演著類似的角色，且兩者之間沒有經過長久的熟悉過程，要建立彼此親密的情感關係實在很不容易。尤其在以往重男輕女的社會中，婆媳問題不但普遍存在家庭中，自古以來更被視為家庭關係中最為困難的一環「娶入來山頂的猴母，嫁出去的珍珠瑪瑙(G02060)」阿水以厘語詮釋婆媳關係不易經營的原由，娶進門的是劣品，嫁出去的是珍品的現象。阿米玩笑話的以婆婆的角度看媳婦「無聽講，一冬娶媳婦，二冬娶刑事。古早人講的，第一冬是媳婦，以後就欲做大了!以前刑事足兇的(G05063)」娶進門的媳婦在第一年表

¹⁹國立中正大學高齡教育研究中心，國立中正大學成人及繼續教育學系。2015。《樂齡學習系列教材 20-迎向樂齡》。臺北市：教育部。

現很好，在第二年地位就超越婆婆了，態度越來越兇悍。金花以自己為例訴說時代的變遷，在他這一代的轉折比較「阮攏毋在管啥貨，彼陣我大家管牢牢（G01042）」媳婦娶進門後，任其發揮不約束，回想早期的生活，一舉一動似乎都在婆婆的監控中。在過去傳統家庭中，婆媳關係可以說是「婆尊媳卑」，雙方是遵循著上對下的服從關係，婆婆管媳婦，而媳婦也多半依循著規範與傳統孝道而不敢違抗婆婆。但隨著社會變遷，婦女地位提升，婆媳之間的關係逐漸發展成以相互溝通與相互協助的平等關係。「娶媳婦來，我攏放乎伊隨在伊按怎煮，我攏毋給伊管（G01041）」媳婦娶進門後，廚房任由媳婦自由發揮，不給意見「時代無全了！（G02058）」時代不同了「若無，還能按怎？（G04088）」如果不順從，還能怎麼做？阿好感嘆好不容易媳婦熬成婆，卻因為時代的翻轉，地位仍舊無法提升。傳統的婆婆在現代的社會中也逐漸面臨到衝擊。從傳統過渡到現代的當下，婆婆若仍緊守婆婆角色的權威，而現在的媳婦也逐漸地想要擁有更多的自主空間，婆媳之間的問題與衝突似乎有日漸明顯的趨勢。由於隨著女性參與教育、投入職場的比例提高，女性有高度的自覺，同時兩性平等的提倡，促使了現代媳婦的地位提升，不再附屬於家庭。相較於傳統的婆婆在她們當媳婦的年代裡，所扮演的角色是家庭照顧者角色，並且必須以絕對服從的態度侍奉家裡的公婆。因此當雙方依循標準、價值觀不一的情況下，衝突是很容易產生的(魏惠娟等著，2014)。

四、 尋找另外途徑的心靈依靠

白天，當子女都出去工作了，老人家則孤單的在家，此時會去尋找另外的心靈依靠，社區關懷據點或是私人場所或是庄頭的大廟旁，都可以看到一群一群的老人家。「足毋伴，伊哪不佇厝，毋人要來（IA1050）」金花落寞的表示沒有伴很孤單，會長如果不

在家，沒有人會來，來了沒有其他夥伴更感覺孤單。工業社會以後，大家庭變為小家庭，老年人不與子女生活在一起，就是生活在一起，子女外出工作，老年人整天守著空洞的房子，只有在晚間才能見到子女，其精神生活的空虛，可想而知(社區老人教育，詹棟樑，1984)。「阮來遮，真快樂 (G01015)」金花眷戀著可以讓他逃避孤單感，暫時得到快樂的地方。老年人最通常的現象是孤立，而孤立就會產生寂寞，因此，寂寞是老人最常見的問題(社區老人教育，詹棟樑 1984)。社區老人家每天會去固定的地方聚會之目的，正是為了尋找彼此的支持與慰藉。社會支持 (social support) 代表著我們與他人的關聯，包含的範圍很廣。社會支持的內涵有三：首先，是指社會網絡的大小，亦即為個人擁有多少親友，尤其是指常見面或經常聯繫的朋友；其次，所指的是被關懷的感覺，意即為個人是否感覺有人愛你，會在低潮的時候鼓勵你；最後，也被定義為幫助別人所帶來的社會支持，例如：是否有人會尋求你的建議，以及你是否經常幫助朋友或鄰居(張美惠譯，2011)。研究指出社會參與與高齡者的身心健康有著密切的關係，而孤立及退隱是憂鬱症或其他疾病的徵兆。成年人皆應以健康的活動、心智的挑戰和人際關係為基礎，致力於建立平衡的社會參與活動，並讓這些活動持續到老年(李淑珺，2007)。老人們也許過去有某些成就，但由於年齡的關係，使他們心裡有壓力，覺得其能力樣樣減退，慢慢地使自己失去了信心。因此，重建老人的成就感確有其必要。老人的成就感並不以價值的大小來做為衡量的標準，而是以價值的有無去做為活動的依據。因此，老人教育的理想是鼓勵老人去做有益於自己及社會的事情，尤其是要對人生有意義的(社區老人教育，詹棟樑，1984)。

筆者認為此時社區關懷據點，須有一些心靈方面的課程引入，如「正念療育」等，會讓老人家找到更佳的心靈依靠。「正念療育」團體課程，有三種特色：自由、歸屬、共振。自由，是指允許參與者做自己，更全然地進入個人的經驗。老師提供參與者機會去臣服於自己當下的經驗，而非他們認為的應然樣貌，更不是臣服於老師本身或課程要領暗示他們應有的經驗。歸屬，是指參與者有機會，愈來愈了解並感覺自己對於眼前這個團體的影響，而且體驗做為成員後隨之而來的付出關心與束縛。團體的特色是成員自然的或不可避免感到對其他成員的責任。透過老師維持團體歸屬感的能力，參與者設法整合自由與歸屬感，這是團體共創正念所必需的自我調節。共振，是團體時時刻刻共同創造的主體際共振。這個能夠觸動並幫助每一位成員把自由及歸屬感最佳化。隨著團體成員能力不斷增長時，老師也透過製造裂痕與修補的方式，溫和地介入並深化團體的共振。自由、歸屬、共振是相互依存，當其中一個轉變，幾乎就不可避免地導致另兩個同時產生變化。若參與者探索當下經驗時焦慮增加，他的自由能力就會下降，而歸屬感也隨之減少。老師或團體介入並修復成員的自由或歸屬感，能夠重建這三個的平衡，引起更深的共振(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。

五、 小結

總結「正念療育」團體課程裡的五感之旅四季人生單元，老人表示以自己的生命經驗，將種植農作物只要泥土乾、鬆，種任何植物都可以成功。如種子下種在土裡接受萬物之源土壤的孕育，再依陽光、空氣與水的滋養，胚芽才能滋長破殼進而發芽。將這樣的思維，運用至身體掃描上，將注意力依序放在身體各部位，注意力到哪個部位，那個部位即放鬆。以對應到身體的地水風火，養地著重在鬆，放鬆身心自然獲得滋養與健康。

一個雷壓九個颱風，比喻著一念專注回到當下，除去執著別去煩惱。故「正念療育」團體課程，引領的老師很重要，尤其對老人家來說，因年齡稍長，於學習力上是不如年輕人的，預先安排的系統性、計劃性的學習課程，有時對老人家來說是有點吃力，可能造成學習上的障礙，故順著當下老人家的學習狀況，應多方的觀察與融入，以多元靈活式的調整課程內容，是較佳的方式。正念教學法的核心是共同創造，盡可能優先從團體內部取出教學的材料(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。

生命故事是凡走過必留下痕跡，自我覺察對身體的感受，透過檢視身體的傷痕連結蟄伏於內心深處的情結，以正念自我暗示增強自我價值感。「正念療育」是帶有教育性、體驗性的課程。將混亂、散亂的心，收回來當下，覺察著身心的感受，呼吸的存在。透過對覺受的體驗，重新探索，認識自己。圖畫也可以幫助人和出現的替代故事維持連結。這些圖畫可以是畫的，也可以是收集來的。圖畫也有象徵意義。這些為我們的對話提供一個起點，因為我們探索她所賦予它們的意義(艾莉絲·摩根，陳阿月譯，2008)。

一日之計在於晨，對於已退休不必趕著上班上學的老人家，引導學習起床後不再有任務或者令人期待的目標。「正念療育」團體課程引導老人家於醒來時身體的覺察，以及床上瑜珈，透由觀呼吸與體位變化，來刺激心智，讓老人獲得內心專注力和平靜。這樣的正面力量帶來自信心，增加與自己相處的能力。另外的好處是讓老人全身筋骨活絡，平衡感增強減少跌倒的危險。正念練習包括身體掃描、靜坐（專注呼吸）、正念哈達瑜珈、靜坐（注意力由呼吸擴展到其他對象，包括身體感受、聲音、想法、情緒，最後開放地覺知任何當下正在生起的現象）、正念行走和正念飲食。課堂討論的內容是學員們在正式練習時的經驗，以及正念在日常生活中的運用(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·

米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。為何需要正念？一部分原因是整個世界，無論機構或人們都在尋求可靠的方式，讓人得以活在世界上，存在和行動。我們渴望某種平衡和智慧，支撐我們重要而有意義的工作，讓世界藉由不一樣的工作，可以帶來價值和美好，並喚醒我們人類本有的完整能力，即是我們的智慧、良善和自在(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。

在日常作息中，身心受慣性牽連，老人家身心似乎隨時呈現出焦慮狀態，尤其在睡前。老人睡前三種擔心，首先擔心睡不著，次擔心太早醒來，更擔心從此醒不來。身心充滿「擔心」的慣性，透過正念課程為老人立下潛意識的心錨，將注意力保持在當下自我覺察。正念練習似乎用了前額葉皮層的能力，來調節大腦邊緣系統的反應，特別是杏仁核，較舊、較不複雜的結構。正念活化了這些前額葉皮層的區域，有助於緩解情緒的負面影響和反應(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。以正念介入課程能帶給世人任何具深遠、療癒或轉化性的事物，那只是因為這些課程扎根於佛法之中，不是特定文化或宗教形式所表述的佛法，而是普世的法，這普世之法需要我們自己去理解、了悟，找尋表述的方式，從而真誠地與他人分享，不將它理想化，只是如實(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。

耳根被外界的聲音所掩蓋，透過啟動內在的旅程單元，引導老人當下確實傾聽、向內傾聽，專注於聆聽自己與自己感官與情感的對話。因老人家每個人的生命記憶皆不同，對於原預定的課程，就須順著老人家的學習情境來轉變，故課程的靈活流動性，是有必要的。因為所有人的每一刻都在變化，所以從來都不會是同樣的人。不會有相同的痛苦、問題、笑話、歡樂，每一次的經驗對老師和老人家都是一個挑戰。而且，絕對也

不曾有相同的回應(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。

「正念療育」團體課程，可以經由互動學習與模仿中，產生共振共鳴，獲得凝聚力。各別的自我學習「正念」，是自己與身體產生共振，這是自我的體驗。當多數人以團體的方式來進行「正念」，此時團體間的成員，會產生彼此的關聯性，產生的共振氛圍是不一樣的。較早的課堂裡老師和學員會逐漸共同創造正念和主體際共振，在後期的課堂裡他們則會共同創造愈來愈多的課程內容。課程的材料源自學員的經驗以及老師的真誠、權威和友誼(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。

最後，筆者認為「正念療育」團體課程，要能在老人家的身上看到成果，帶領他們的老師是很重要的。此種引導的技巧，第一：老師必須具備一種能夠概念性地思考正念經驗的能力。對於學生如何學習、成長，並且發展他們自己的正念練習，他需要有一個理論架構，在課堂上的任何時候，了解每一個人提出的問題或觀察，而且在那理論架構中加以定位。只有如此，老師才有可能運用第二個技巧，也就是在每一堂課都能夠創造具備高度感召力的共享語詞、比喻和舉例(班級的學習歷程，故事、詩歌與個人軼事)，以非常具體、動人的方式，表達自己的觀點(唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃等譯，2016)。「正念療育」團體課程，是讓老人家體驗新的可能性與發現自己。在能感到輕鬆愉悅的環起裡，學習正念的自我覺察，從喚起生命苦難記憶裡，來進行可能性的釋然與轉化。從慣性的思維裡，發現可能的轉念空間。從自我抗拒裡，轉為坦然的面對。最後進入自我的內心世界，與自己相逢。這種從「正念」學習產生的覺察力量，是足以改變老人家生命裡的苦難記憶，轉念離苦。

第五章 結論與建議

本文經過了深度訪談及「正念療育」團體課程，探討了社區老人之生命歷程故事。此五位研究參與者皆出生於務農的家庭，生長於經濟貧困，且資源匱乏交通又不便的鄉間，兄弟姊妹普遍眾最多達十人，童年時期即須承擔家務，生活上就是苦多樂少。而婚姻對象若非父母之命，即是媒妁之言促成，可能是因交通不發達活動範圍較狹窄，所以兩家結親距離皆不遠。老人家們中年致力於事業開拓與養育子女，數量眾多者達四至十人。老人家們皆以身作則，刻苦耐勞。在進入老年後，經濟狀況漸穩定，行動雖遲緩，身體尚屬健康，心智反應漸減，但仍保有旺盛的生產力，樂於服務鄰里，兒女經濟發展也穩定且有孝心。總算有點小錢，可以有閒頤養天年。

在老人家生命故事裡，筆者觀察發現到這一代的老人家的生活非常的辛苦，尤其在婆媳關係上，早期的農村傳統大家庭，婆婆是家中的掌權人，對嫁進來的媳婦是百般的折磨，在百依百順中度日，當媳婦慢慢成了婆婆，卻因時代與物質不再缺乏，教育程度也提高了，對嫁進來的媳婦，卻不敢以當年婆婆的方式來對待媳婦，還是「百依百順」，生怕媳婦不開心，影響了家庭和諧。

在經過了「正念療育」團體課程，探索了老人家的生命意義。筆者觀察老人家幼時經歷手足離世，眼見家庭陷入困境卻束手無策。老齡面對孫輩重病往生，老人無語問蒼天。為了家計而努力，身體受傷也在所不惜。披星戴月日夜不停的工作，時間再長、地點再遠也不辭勞苦。還年幼時得承擔超出體力負荷的勞務工作，充分利用時間與體力希望對家庭有貢獻。一生克勤克儉省吃儉用，理財方式為量入為出，備而不用。遭歷了這

麼多的艱苦洗滌與淬鍊，這些記憶對老人來說是，有如雨後的彩虹，是逆境後的恩賜，至今回憶起來仍為自己能挺過每個艱苦而驕傲著。勇敢面對自己的過去，接納身體的老化，在轉念下，依然重新活出精彩的人生。老人家們，無論所處環境是如何惡劣或坎坷，仍然堅毅的守著崗位不退縮。當忘我地將自己最擅長的技術領域順暢的表述出來時，整個分享的過程，於臉上充滿了自信，感覺自己生命在發光。訪談出來的老人家實務經驗，是非常珍貴的，很難在書本理論中獲得。老人家們，全心投入農作，專注於照顧農作物的成長，培養出順天敬地的精神，配合時令在對的時空裡，種下了善的心苗，如同選擇遠離紛擾是非，讓心回到自己，回來覺察自心，終能獲得清淨光明，讓心靈豐足。

當社區老人家參與了「正念療育」團體課程之後，對其生命意義亦有了啟發的作用，因為人是自己生命的專家，能將生命歷程裡的苦難記憶，自我消解療癒。「正念療育」團體課程或是有關「正念」的呼吸、覺察等學習，皆是輔助性的工具，透過自力或他力的介入，訪談與敘說，圖畫或慈心祈禱，皆是引導著老人家，尋找真實的自我與答案。

對生命內心世界深度的體驗經歷，是一種隱性的知識，因為它僅有自己獨享，唯有透過述說、文字等方式，才可能形成顯性知識。生命故事，它是隱性的，本文正是透過「正念療育」來進行研究，所得出的分析結果，即是顯性知識。

生命是無常的，老人們談到死亡，心裡多少會有著不知何去何從的反應。對於死亡的來臨會有焦慮、緊張、恐懼、不安的情緒反應，想了解別人死時痛苦程度、如何死、什麼原因等相關細節。生命的進程推演到末段，老人並沒有將「我」放到進程裡，好像死亡並不急迫。提到死亡議題，會先想到內心深處那個別人死亡的故事，可能是很悲慘的事件，也可能是最仰賴的那個人，或者是心目中最在意的人。對於死亡能少提起就少

提起，真正輪到自己被死神招喚時也是被動與無奈的接受。當課程引導老人在近一步思維如果是自己面對死亡時，高齡八十到九十三歲的老老人表示，人活到七十歲就可以了。對於自己多活這二十幾年很滿足、很感恩，往後還有多少壽命長度都能很開朗的接受，因為人生如四季般循環，死亡是最公平的分配。治喪方式並沒有機會和晚輩討論，自己不好意思要求喜歡的方式，心裡卻總是牽掛著死後的埋身歸處。

研究對象老人家內心深處的，不為人知的隱性的知識，是他們生命的故事，此故事可能已影響了生活一輩子，更可能是苦難的心痕，如果能透過「正念療育」課程，自我覺察出苦難之所在，亦即是以身念處、心念處、受念處的方式，來喚起塵封的故事，當打開了故事之門，即有療癒之可能。故課程裡透過生命故事的分享，展現了社區老人的自信與表達能力，在分享的過程中依序的成為主講者，因為分享的是自己經驗過的歷史，也是重走一次最熟悉的路徑。當某一共同經驗被提及時所產生的共鳴，主講者原先預備的課綱，可能就會被熱烈的討論氣氛所左右。此種互為影響的喚醒生命故事記憶，亦是一種互相療癒的方式。分享彼此的生命共同經驗故事，所營造出的正是「正念療育」所拖出的益處。

另外，筆者於整個「正念療育」團體課程裡，將所觀察到的發現與建議說明如下：

一、老人對於上課時，被規定發言的方式有有自己的意見，因為鄉下的老人家們，大部分皆是保有純樸與保守的個性，一聽到要發表自己的心得感言，直接的反應就是逃避，故引導的老師非常重要，順式的分享會比指定式的發言適合。

二、在生命故事裡，因早期醫藥不方便，老人年輕時受傷，皆自己就地取材簡單包紮即讓其自動復原。筆者發現可透過檢視傷痕位置，讓老人家提起正念思維，藉由檢視傷痕，增強老人家過去對社會的貢獻，藉由檢視傷痕增加老人家的自信心與提振自我價值的成就感。故在社區老人的課程主題安排裡，可以納入「生命傷痕的回顧」，成為對老人的「正念療育」題材。

三、在「正念療育」團體課程上的時間安排，因老人家身體上的因素，有坐不住與注意力不集中的現象。故在課程時間安排上，不宜過久，如果能動靜交叉相合更佳。靜態課程在 45 分鐘以內為宜。

四、在社區老人的學習概況上，研究發現，「正念療育」團體課程參與之學員住處，距離上課地點以走路大約十分鐘以內的路程最佳，不宜過遠。

五、喜新厭舊是人性，「正念」是早期佛教的修行方式，隨著佛學理論不斷的推陳出新與精緻化，以新式的「正念療育」課程來增加其新奇性是必要的，因「正念」理論原旨不變，而增添了現代化的知識與引導技術，則可以使「正念」課程活化起來，於「療育」上仍可獲得不錯的成效。本課程即是以《大念處經》為基礎，加入了催眠式的引導與團康式的歡樂學習方式，亦引用了心理學等知識，足見複式或多元式、新奇性的課程安排，對欲瞭解或學習「正念」者，是不錯的安排安式，筆者認為值予欲研究「正念」相關論文者參考。

六、在整個訪談過程裡，發現有一些值得供後續研究者參考，如原先訂好的訪談大綱問句方式需要再做適當的調整，如果照著原問句訪問太抽象，老人家們無法回答，還是得回到他的生命故事，回到其生活經驗裡，從中所敘述出的題材，綜整出意義單

元來。簡單的說，即是深入老人家的生命經驗脈絡，尋找出題材。另外，與老人家建立關係很重要，在正式進行訪談前和她聊聊最近想抒發的心事，感情熱絡了，就容易進入老人家的內心深處，訪談過程會順暢很多。在課程安排上，所學習的與自己健康有關，或是實際運用的到，則課程進行會較順利，且身體動作較小的學習，因老人家的記憶減退，會容易忽略。

七、社區裡的老人家大部分能自己獨立生活，而且也還能從事農事工作，生產力不亞於年輕人。故此新世代的「老人」，已不需用年齡去定義，應該以健康、生活功能、照顧需求等等來界定一個人的狀態，而不是單純的以數字定義（陳亮恭、陳惠君，2015）。

八、在「正念療育」課程中的觀呼吸練習，因為老人家的身體機能已漸衰老，例如老人對於入睡前最後一息的出入，睡醒前第一息的出入練習，需要多次的引導，多次的練習與不斷提醒才能記得。這也是在練習「正念」，突破往日的習性或慣性。

九、從黑暗至光明，從苦難至喜樂，兩者間其差異相對性大。而「正念」的學習，正是試著從差異性裡超越出來。如果整個「正念療育」的課程，可以營造出此差異性，對於參與者來說，助益是最大的。而本研究發現老人家已長期沉浸在過往的生命記憶裡，這些老人家皆是從苦難裡成長，要營造出此差異性，並不容易。反而是以生活化的快樂氣氛，讓其喚起過往生命記憶中最開心的事，記憶最深刻的事，皆能津津樂道的說出與產生團體共鳴氛圍，此種心靈上的團體效應「療育」效果較大，此是本文之研究發現之一。故「正念療育」課程過程中的對苦與樂的覺察，老人家的感受度與注意力已降低，如果採用引導式的喚起其覺察，筆者認為效益會是最佳的。

本文對訪談資料的解讀與觀察，受限於自我的前理解影響，僅能盡力的朝向客觀前進。故筆者對老人家生命故事的解讀，是有其限制的，此為本文不足之處。

例如受訪談人單薄的描述經常導致對人的自我認同有單薄的結論，產生許多負面的影響。對正掙扎於問題和自我認同的人做出的單薄結論，通常都被陳述得有如真理一般。這些根據充滿問題的故事所下的單薄的結論，會削弱人的能力，因為它們都和脆弱、無能、失能或不足有關。有時這些單薄的結論隱藏了更大的權力關係。一旦被單薄的結論掌握，人很容易努力收集證據，來支持這些充滿問題的主流故事，這些有問題的故事就愈來愈擴大。單薄的結論通常導致更多單薄的結論，因為人種種的技巧、知識、力量和能力都被問題故事遮蔽了（艾莉絲·摩根，陳阿月譯。2008）。

萬物皆有向光性，若願燃燒自己，照亮與給予溫暖，萬物自會圍繞著光，自我茁壯。給予是自然的展現，不是施捨，不是逢場作戲，只因心中有愛，懂得感恩與回餽。無知而行，行而真知。透過意識的覺察與醒悟，達於正念靈覺。當靈覺寂靜清明，即能將往昔意識的混亂無明，蕩遣復原於自然中。正念是意識淨化，透過身心的覺察來完成。不斷的覺察醒悟，淨化意識，累積清明靈覺程度，是為正念的修行。吸收與轉化，是水之特性。慈心柔軟如水，深具彈性，能吸收任何外來的衝擊，能軟化任何堅硬之物，滴水穿石。

依據健康醫療網報導老人家有 20%身心症，身體老化加上內心疲憊與孤單。在長照上，不能再只是醫療與物質的照顧，心靈上的需求是值予重視的。²⁰有一天我們都會老，如果現在我們不關懷老人家，我們的後代亦將棄我們而不顧，因一者少子化，二者

²⁰健康醫療網 <http://www.healthnews.com.tw/>。林怡亭報導 2017-07-01 查詢。

窮忙於經濟上。讓我們一起共同努力，讓敬老尊賢不是口號，讓老人家們活的有尊嚴與安慰。散播歡樂於人間，走入社區，直接與老人家們接觸，給予真誠的關懷，啟動他們內心的祥和與安住於歡喜中，安然的渡過老年生活。故在這個知識爆炸的時代，我們更須要「正念」，才能於不斷瘋湧而出的「話語」裡脫困。若是順浮於「話語」裡，那麼意識就會跟著起伏翻騰。要達於靜心正念，覺察觀照，是困難的。故「正念」療育，於這個時代是重要的學習修行。



參考文獻

一、佛學經典

中華電子佛典協會。2002。《大正新脩大藏經》(光碟版)。CBETA 電子佛典系列。台北：

中華電子佛典協會。

佛光大藏經編修委員會主編。1995。《佛光大藏經·阿含藏》。高雄：佛光。

《雜阿含經》785 經。大正 2。203c~204a。790 經。大正 2。205a。

葉均譯(阿耨樓陀著 1997)。《攝阿毘達摩義論》。大千出版社。

巴利三藏中經藏《長部尼伽耶》的第二十二經《大念處經》。

二、中文部分

一行禪師 Thich Nhat Hanh 著，何定照譯。2004。《正念的奇蹟—每日禪修手冊》。臺北市：橡樹林文化出版。

一行禪師 Thich Nhat Hanh 著，周和君譯。2004。《觀照的奇蹟》。臺北市：橡樹林文化出版。

王永智，鄧明宇譯。2003。《敘說分析》。台北市：五南。

水野弘元，釋達和譯。2004。《巴利語佛典精選》。台北市：法鼓文化。

中正大學教學研究所。2003。《質的研究方法》。高雄市：麗文文化。

布蘭特·寇特萊特，易之新譯。2005。《超個人心理治療-心理治療與靈性轉化的整合》。臺北市：心靈工坊文化。

艾米婭·利布里奇、里弗卡·圖沃-瑪沙奇、塔玲·奇爾波著，王紅艷譯。2008。《敘事研究：閱讀、分析和詮釋》。重慶市：重慶大學出版社。

艾莉絲·摩根 (Alice Morgan)，陳阿月譯。2008。《從故事到療癒：敘事治療入門》。臺北市：心靈工坊文化。

向智長老 (Nyanaponika Thera)，賴隆彥譯。2006。《正念之道》。台北：橡樹林文化。

- 吉兒·佛瑞德門 Jill Freedman、金恩·康姆斯 Gene Combs 著，易之新譯。2010。《敘事治療-解構並重寫生命的故事》。臺北市：張老師。
- 呂凱文。2015。《正念療育的實踐與理論》。高雄市：台灣正念學學會。
- 何長珠等。2012。《表達性藝術治療 14 講：悲傷諮商之良藥》。台北：五南。
- 余德慧。1998。《生命史學》。臺北市：張老師。
- 余德慧。2001。《詮釋現象心理學》。台北市：心靈工坊文化。
- 李誠日。1984。《社區老人教育》。高雄市；復文圖書。
- 李青松等著。2000。《老人與家庭》。新北市：空大。
- 杜正勝。1998。《台灣心台灣魂》。高雄市：河畔。
- 坎恩·韋伯 (Ken Wilber) 著，若水譯。1991。《事事本無礙》。台北市：光啟文化。
- 克勞德·安信·湯瑪斯(Claude Anshmas)著；陳敬旻譯。2007。《正念戰役：從軍人到禪師的療癒之路》。台北市：法鼓文化。
- 余嬪、何青蓉總編。2014。《樂齡學習系列教材 16-生命的難題與超越：高齡者生命教育手冊》。臺北市：教育部。
- 社區老人教育，詹棟樑等主編：中華民國社區教育學會。1984。高雄市：復文圖書出版社。
- 邱淵惠。1997。《台灣牛：影像、歷史、生活》。台北市：遠流。
- 林治平等。2004。《生命教育之理論與實踐》。台北市：心理。
- 林茂生著，林詠梅譯。2000。《日本統治下台灣的學校教育：其發展及有關文化之歷史分析與探討》。臺北市：新自然主義。
- 芙瑪·華許(Froma Walsh)著，江麗美、李淑君、陳厚愷譯。2008。《家族再生：逆境中的家庭韌力與療癒》。台北市：心靈工坊文化。
- 宗喀巴大師著，法尊法師譯。2005。《菩提道次第廣論》。臺北市：福智之聲出版社。
- 宗薩蔣揚欽哲諾布。2011。《佛教的見地與修道》。新北市：親哲文化。
- 卓思凱。2014。《享受心療癒》。新北市：大智文化。

- 河合隼雄 (Hayao Kawai) 著，鄭福明、王求是譯。2004。《佛教與心理治療藝術》。台北市：心靈工坊文化。
- 周夢湘。2015。《生命故事寫作坊》。台北：城邦印書。
- 佩瑪·丘卓 Pema Chodron，胡因夢、廖世德譯。2001。《當生命陷落時-與逆境共處的智慧》。臺北市：心靈工坊文化。
- 佩瑪·丘卓 Pema Chodron，胡因夢譯。2005。《不逃避的智慧》。臺北市：心靈工坊文化。
- 胡幼慧 2000。《質性研究：理論、方法及本土女性研究實例》。台北：巨流。
- 范麗娟，載於謝臥龍 (主編)。2004。《深度訪談-質性研究》(頁 81-126)。台北市：心理。
- 唐·麥科恩、黛安·萊伯、馬克·米克茲著，溫宗堃、洪佩英、釋常光、王慧姬、陳鏡之譯。2016。《正念減壓教學者手冊—給臨床工作者與教育家的實務指引》。台北市：法鼓文化。
- 高淑清。2008a。《質性研究的十八堂課：首航初探之旅》。高雄市：麗文文化。
- 高淑清。2008b。《質性研究的十八堂課：揚帆再訪之旅》。高雄市：麗文文化。
- 徐立忠。1984。《社區老人教育》。高雄市：復文圖書。
- 徐立忠。1989。《老人問題與對策》。台北市：桂冠圖書。
- 徐宗國。1996。〈紮根理論研究法：淵源、原則、技術紮根理論研究法：淵源、原則、技術〉。載於胡幼慧主編，質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。台北：巨流。
- 真理大學運動健康休閒學系編撰。2013。《樂齡學習系列教材 13-樂齡休閒運動健身與保健》。臺北市：教育部。
- 黃富順。2000。《成人教育導論》。台北：五南圖書出版公司。
- 黃富順。2004。《高齡學習的編組》。台北：五南。頁 259-295。
- 黃富順、黃明月。2006。《邁向高齡社會-老人教育政策白皮書》。臺北市：教育部。
- 黃源協。2000。《社區照顧》。台北市：楊智文化。
- 黃靜嘉。2002。《春帆樓下晚濤急：日本對台灣殖民統治及其影響》。台北市：台灣商務。

- 黃迺毓、林如萍、林亞寧、趙慧如等。2009。《活到老，福氣好老人家庭教育手冊》。臺北市：台灣家庭生活教育專業人員協會。
- 黃旒濤等編著。《老人學概論：基礎、應用與未來發展》。2016。新北市：全華圖書。
- 陳若雲，葉婉奇譯。1999。《走過土地認識人民：台灣慣習記事》資料彙編。台北市：原民文化。
- 陳彥仲，葉益青，羅秀華著。2006。《台灣的地方特產》。新北市：遠足文化。
- 陳燕禎。2009。《老人服務與社區照顧:多元服務的觀點》。新北市：威士曼文化。
- 陳人豪等。2011。《老人服務與照護》。新北：威士曼文化。
- 陳姿伶。2014。《樂齡學習系列教材 17-啟動高齡力：高齡人力資源的發展》。臺北市：教育部。
- 陳亮恭、陳惠君。2015。《2025 無齡世代-迎接你我的超高齡的社會》。台北：天下。
- 袁瑋、廖淑純、呂美岱、賴弘基、吳明烈、蔡怡君等，國立暨南國際大學成人與繼續教育研究所。2015。《樂齡學習系列教材 24 - 擁抱活力快樂的銀髮生活》。臺北市：教育部。
- 麥克·懷特 Michael White、大衛·艾普斯頓 David Epston 著，廖世德譯。2001。《故事·知識·權力-敘事治療的力量》。台北市：心靈工坊文化。
- 國立中正大學高齡教育研究中心成人及繼續教育學系編撰。2014 再版。《樂齡學習系列教材 8-樂齡學習創意教案手冊》。臺北市：教部育。
- 國立中正大學高齡教育研究中心成人及繼續教育學系編撰。2014。《樂齡學習系列教材 9-樂齡學習中心志工手冊》。臺北市：教育部。
- 國立中正大學高齡教育研究中心編撰。2013。《樂齡學習系列教材 14-活化記憶力》。臺北市：教育部。
- 國立中正大學成人及繼續教育學系，國立中正大學高齡教育研究中心編撰。2013。《樂齡學習系列教材 15-善用社會資源》。臺北市：教育部。
- 國立臺灣師範大學社會教育學系成人教育研究中心編輯。2014。《樂齡學習系列教材 18-高齡者與家庭生活經營》。臺北市：教育部。

- 國立中正大學高齡教育研究中心，國立中正大學成人及繼續教育學系編撰。2014。《樂齡學習系列教材 20-迎向樂齡》。臺北市：教育部。
- 國立中正大學高齡教育研究中心，國立中正大學成人及繼續教育學系。2015。《樂齡學習系列教材 20-迎向樂齡》。臺北市：教育部。
- 喬治·賴爾 George S.Lair, Ph.D., 蔡昌雄譯。2007。《終諮商的藝術》。臺北市：心靈工坊文化。
- 喜戒禪師 (Venerable U Silananda), 賴隆彥譯。2005。《正念的四個練習》。臺北市：橡樹林文化出版。
- 喬·卡巴金。2012。《當下，繁花盛開》。台北：心靈工坊。
- 喬·卡巴金。2012。《減壓從一粒葡萄乾開始》。新北市：心靈工坊出版。
- 喬·卡巴金。2013。《正念療癒力》。台北：野人文化出版。
- 喬·卡巴金。2014。《正念減壓初學者手冊》。台北：張老師文化出版。
- 喬·卡巴金。2014。《正念的感官覺醒》。台北市：張老師文化。
- 喬爾根·沃夫 (Jurgen Wolff), 劉曉樺譯。2013。《寫作的祕密—寫不出好故事？向一百位大師取經吧！》。台北市：如果出版。
- 張春興。1996。《教育心理學：三化取向的理論與實踐》。臺北市：臺灣東華書局。
- 張典婉。1996。《鹿港阿媽與施振榮：施陳秀蓮的故事》。台北市：張老師。
- 曾煥棠。2005。《認識生死學-生死有涯》。新北市：楊智。
- 曾旭正。2013。《台灣的社區營造》。新北市：遠足文化。
- 凱斯林·辛(Kathleen Dowling Singh), 傅馨芳譯。2015。《當我們老去：迎接平靜覺醒的晚年》。台北市：心靈工坊文化。
- 彭炳進。2004。《老年人的心境》。臺北市：馨園文教基金會。
- 楊定一。2012。《真原醫 21 世紀最完整的自然醫學》。台北市：天下雜誌。
- 葉乃嘉。2008。《研究方法的第一本書》。臺北市：五南圖書出版公司。
- 葉至誠、葉立誠著。2011。《研究方法與論文寫作》。臺北市：商鼎數位。

- 傑弗瑞·布蘭特力 Jeffrey Brantley 著，方怡蓉譯。2012。《放輕鬆：揮別壓力的正念減壓法》。台北市：法鼓文化。
- 蔡文輝。2008。《老年社會學》。臺北市：五南圖書出版公司。
- 齊諦斯特(Joan Chittister)著，唐勤譯。2014。《老得好優雅》。臺北市：遠見天下文化。
- 謝美娥。1993。《老人長期照護的相關論題》。台北：桂冠圖書。
- 劉翔平。2001。《尋找生命的意義－弗蘭克的意義治療學說》。臺北市：貓頭鷹出版社。
- 劉丁妹。2007。《台灣的查某团-丁妹的生命血淚史》。臺北市：劉沛沛出版。
- 鄭水枝。1996。《勤勉的鄉下人》。新北市：紀森。
- 鄭承均劇本編寫，劉素珍、劉昭淵漫畫繪製。2005。《認識台灣歷史 7-日本時代(上)：日本資本家的天堂》。台北市：新自然主義。
- 鄭承均劇本編寫，劉素珍、劉昭淵漫畫繪製。2005。《認識台灣歷史 8-日本時代(下)：覺醒的年代》。台北市：新自然主義。
- 蔡元隆、張淑媚、黃雅芳。2013。《日治時期台灣的初等教育：校園生活、補習文化、體罰、校園欺凌及抗拒殖民形式》。台北市：五南。
- 蔡子民。2004。《台灣史誌》。台北市：海峽學術。
- 鮑赫斯我修·西呂尼克(Boris Cyrulnik)著，吳磬竹譯。2015。《重新學會愛：在傷痛中自復，創造幸福》。臺北市：心靈工坊文化。
- 薩奇·聖多瑞里(Saki Santorelli 著；胡君梅譯。2014。《自我療癒正念書:如詩般優美又真實深刻的內在自療旅程》。新北市：野人文化出版。
- 簡忠義。2008。《人倫悲歌》。台北市：青春出版社。
- 魏惠娟等作。2014。國立中正大學成人及繼續教育學系·高齡教育研究中心編撰。《樂齡學習系列教材 1-健康老化》。臺北市：教育部。
- 魏惠娟等著。2014。國立中正大學高齡教育研究中心，國立中正大學成人及繼續教育學系編撰。《樂齡學習系列教材 2-高齡心理》。臺北市：教育部。
- 魏惠娟等著。2014 再版。國立中正大學高齡教育研究中心，國立中正大學成人及繼續教育學系編撰。《樂齡學習系列教材 4-退休準備》。臺北市：教育部。

- 魏惠娟等著。2014。《樂齡學習系列教材 5-家庭代間關係》。國立中正大學成人及繼續教育學系高齡教育研究中心編撰。臺北市：教育部。
- 魏惠娟等著。2014。國立中正大學高齡教育研究中心，國立中正大學成人及繼續教育學系編撰再版。《樂齡學習系列教材 6-社會參與》。臺北市：教育部。
- Anselm Strauss and Juliet Corbin 著，徐宗國譯。1997。《質性研究概論》。台北市：巨流圖書。
- Amia Lieblich，Rivka Tuval-Mmar Zilber 吳芝儀譯。2008。《序事研究:閱讀、分析與詮釋》。嘉義市：濤石文化。
- Cohen Genen D 著，李淑琚譯。2007。《熟年大腦的無限潛能》。台北市：張老師文化。
- Carol Grbich 著，司徒懿譯。2009。《簡明質性研究法分析》。台北市：韋伯文化。
- D. J. Mason 著，劉怡女譯。2011。《瞬間喚醒思考力！每天都能做的大腦全區活化訓練（BRAIN BOOT CAMP：Work Out Your Mind and Boost Brainpower）》。臺北市：大寫出版。
- Howard S. Friedman、Leslie R. Martint 著，張美惠譯。2011。《他們為什麼活到 99》。台北市：時報出版社。
- Harry R. Moody，舒蕙菁等譯。2013。《老人學：概念與議題》。臺北市：華騰文化。
- Irvin D. Yalom，易之新譯。2003。《存在心理治療（下）－自由、孤獨、無意義》。臺北市：張老師文化。
- J. William Worden 著，李開敏等譯。2011。《悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊》。臺北市：心理出版社。
- Kabat-Zinn, J. 胡君梅、黃小萍譯。2013。《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》。新北市：野人文化。
- Matthew B. Miles. A. Michael Huberman 合著，張芬芬譯。2005。《質性研究資料分析》。台北：雙葉書廊。
- Nancy R. Hooyma、H. Asuman Kiyak 著，林歐桂英、郭鐘隆合譯。2003。《社會老人學》。台北市：五南。

Willam James 著，蔡怡佳，劉宏信譯。民 90。《宗教經驗之種種》。新北市：立緒文化。

三、期刊部分

呂凱文。2011。〈以佛法開發當代實效身心技術〉，《法光月刊》，第 264 期。台北：財團法人法光文教基金會，2011 年 9 月 1 日。

李燕蕙。2006。〈正念療法與治療、禪修的同異〉。發表於成功大學文學院主辦「禪法與當代台灣研討會」，11 月 11-13 日，台南市。

林鈺傑。2012。《正念心理健康機制之探討：「完適覺知」與「創造性自我」》。中華心理衛生學刊，25（4），607-632。

林鈺傑。2013。《初探正念取向心理治療歷程之整合架構》。中華心理衛生學刊，26（3），pp.395-442。

吳庶深、黃禎貞。2001。《生死取向生命教育教學成效之初探》。台北市：國立教育資料館編印之教育資料集刊 26 輯—生命教育專輯。

陳祥水。1994。《分家、繼承與雙親的奉養：一個南台灣農村的個案研究》。清華學報，第 24 卷，第 1 期。

賴念華。2009。《表達性藝術治療在失落悲傷團體之效果研究》。台灣藝術治療學刊，1（1），15-31。陳祥水。1994。《分家、繼承與雙親的奉養：一個南台灣農村的個案研究》。清華學報，第 24 卷，第 1 期。

梁佳臻 (2015)。《表達性藝術治療在國小高關懷團體實施回顧》。諮商與輔導，358 期，P46-49。

溫宗堃(2006)。〈佛教禪修與身心醫學---正念修行的療癒力量〉。普門學報。第 33 期。頁 2-6。

溫宗堃(2013)。〈正念減壓的根源與作用機轉：一個佛教學的觀點〉。《新世紀宗教研究》。第十二卷第二期。頁 27-48。

謝繼昌。1986。《輪伙頭制度初探》。中央研究院民族學研究所集刊第 59 期。中央研究院民族學研究所。

四、學位論文

毛紀如。2002。《完整家庭國中生與單親家庭國中生生命意義之比較分析》。嘉義：南華大學生死學研究所。

朱惠瓊。2011。《Hill 夢工作在短期藝術治療上的應用與療效分析》(未出版之博士論文)。國立台灣師範大學，台北市。

何信賢，2015，《食禪與正念飲食的研究》，南華大學宗教學研究所碩士論文。

宋秋蓉。1992。《青少年生命意義之研究》。彰化師範大學輔導研究所，彰化。

岳玉玲。2004。《生命教育對中途之家不幸少女生命意義感影響之探討》。嘉義：南華大學。

胡君梅。2012。《正念減壓團體訓練課程之行動研究》。臺北市：國立臺北教育大學。

陳永宏，2013，《《慈經》與當代正念治療慈心禪之交涉》，南華大學宗教學研究所碩士論文。

黃世宏。2006。《生命教育課程對「青年受刑人學生」教學成效之探討》。嘉義：南華大學學生死所。

楊淑貞，2016，《正念藝術治療工作轉化經驗初探以新手諮商師自我覺察與自我療癒為例》，國立彰化師範大學輔導與諮商學系所博士論文。

趙揚媛，2015，《正念減壓法專題學員學習影響之探究－以南華大學生死學所碩專班四位研究生為例》，南華大學生死學系碩士論文。

董淑娟（釋常佼），2014，《養護中心老人正念應用行動研究》，南華大學非營利事業管理學系碩士論文。

鄭淑卿，2013，《從正念日記到自我療癒：正念如何帶來治療？》，南華大學宗教學研究所碩士論文。

薄培琦，2014，《正念運用於宗教教誨之研究：以明德戒治分監收容人為例》，南華大學宗教學研究所碩士論文。

戴玉婷 (2010)。《國中學生全人生命意義量表之建構研究》。嘉義：南華大學。

魏惠娟等。2007。《邁向高齡社會，落實老人教育政策白皮書-台灣地區老人教育推動現況與需求調查研究》。高齡教育整合與創新研討會會議論文集。

五、網頁部分

台灣藝術治療學會 (2013)。關於藝術治療。取自：

<http://www.arttherapy.org.tw/arttherapy.php>

行政院衛生福利部網站 <https://www.mohw.gov.tw/cp-9-7719-1.html>

李宗芹 (2008)。台灣大百科全書網站養生醫療篇//表達藝術治療。

<http://taiwanpedia.culture.tw/web/content?ID=4511>

健康醫療網 <http://www.healthnews.com.tw/>

衛生福利部部長林奏延。2016。立法院第9屆第1會期社會福利及衛生環境委員會全體委員會議衛生福利部業務概況暨本會期優先立法計畫報告(書面報告)。

<http://moe.senioredu.moe.gov.tw/UploadFiles/20160328101046273.pdf>

附錄

附錄 1 團體課程單元大綱

單元/日期	單元名稱	單元目標	活動內容	時間
一	五感之旅~一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹團體性質與內容，以及未來進行方式。 2. 以成員熟悉農作四季的自然交替，體驗人生的變化無常，導入活動主題 3. 引導成員自我覺察：感受(身體反應)、想法、情緒的影響。 4. 成員彼此更熟悉，建立關係。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有緣來作伙。 2. 四季人生。 3. 五感之旅~供香、花。 4. 慈心祈禱。 	90 分
二	五感之旅~二	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導成員自我覺察：感受(身體反應)、想法、情緒的影響。 2. 看到自己的慣性習氣。 3. 以正念自我暗示增強自我價值感，與回憶努力過的意義做連結。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 起床囉~觀察身心慣性作用。 2. 五感之旅~供燈、燭。 3. 慈心祈禱。 	90 分
三	五感之旅~三	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導成員自我覺察：感受(身體反應)、想法、情緒的影響。 2. 覺察自己的慣性習氣。 3. 藉由水果、茶學習專注飲食，增加日常生活覺察力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身心慣性作用睡前覺察。 2. 感恩身體。 3. 五感之旅~供果、茶。 4. 慈心祈禱。 	90 分
四	啟動內在的旅程~一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確實傾聽，活在當下，保持覺醒。放下耳根，向內聽聞「自性的聲音」。 2. 協助壓力釋放、讓心靈沉澱，找到宇宙屬於自己的意 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有耳無嘴~聽思禪。 2. 正念彩繪~內在的旅程。 3. 慈心祈禱。 	90 分

		<p>義。</p> <p>3. 激發成員創作力，祝福自己也祝福別人，肯定自我價值，激發生命蛻伏力量。</p>		
五	啟動內在的旅程～二	<p>1. 從關愛自己，強調與心的連結、跟身體對話、培育自我連結、自我關愛、自我接納。</p> <p>2. 藉由歌曲輕鬆愉快的情境感受人老心不老的心境。</p> <p>3. 激發成員創作力，祝福自己也祝福別人，肯定自我價值，激發生命蛻伏力量。</p>	<p>1. 放輕鬆~感恩身體。</p> <p>2. 七十新人生。</p> <p>3. 慈心祈禱。</p>	90分
六	啟動內在的旅程～三	<p>1. 培養對身體鬆、緊、感受、情緒的自我覺察力。</p> <p>2. 練習從頭到腳放漸次放鬆、關愛自己的身體，助好眠。</p> <p>3. 祝福自己也祝福別人，肯定自我價值，激發生命蛻伏力量。</p>	<p>1. 跟身體說一哈囉。</p> <p>2. 放輕鬆~身體掃描。</p> <p>3. 搖困仔歌。</p> <p>4. 慈心祈禱。</p>	90分
七	慈心之旅～一	<p>1. 感受失落的情緒，體會生命經驗解構與建構的歷程。</p> <p>2. 覺察個人能接受生命中的變與不變。</p>	<p>1. 傾聽心的聲音起伏。</p> <p>2. 慈心祈禱。</p>	90分
八	慈心之旅～二	<p>1. 透過讚美別人之際，進而發覺自己潛在的優點。正向的連結與自我賦權。</p> <p>2. 成員彼此的回饋與分享、祝福與分離。</p>	<p>1. 心花朵朵開。</p> <p>2. 慈心祈禱。</p> <p>3. 發送祝福。</p> <p>4. 團體回饋。</p>	90分

附錄 2 接受研究同意書

接受研究同意書

阿公、阿嬤您好：

我是南華大學宗教所研究所的研究生朱合，目前在指導教授呂凱文博士的指導下，正在進行有關《「正念」團體課程啟發生命意義之研究－以高雄市某區社區老人為例》之研究，希望藉由和您面對面的訪談，對生活經驗深刻的體驗及感受，也為相關領域的研究者或實務工作者，提供進一步省思及改進的機會。

本研究過程擬進行一至三次的訪談，每次訪談時間依需要或實際狀況而定，基本上訪談時間每次約三十至六十分鐘，訪談過程需要全程錄音，以便日後進行資料分析之用。若您在訪談的過程中有任何不舒服或顧慮，您可以選擇中斷訪談或拒絕回答，當然您亦有權利在任何時刻退出研究。

您所參與的所有訪談資料，研究者做整理後，會給您過目或由研究者口頭描述，內容是否均是您要表達的，並且您也可以提出要增加或去除的部份。關於您所參與的所有訪談內容中足以辨認出身分的資料，需要被隱匿或改造，所有的訪談內容僅供本人與指導教授在此次研究分析討論之用，錄音檔在研究結束後也會被銷毀。

最後，竭誠的邀請並感謝您參與此項研究。

我已了解參與此研究的權利和義務，所以我同意接受訪談。

受 訪 者： （簽名或蓋章）

研 究 者：

日 期： 年 月 日

若您同意參加此研究，過程中有任何問題時都可以和研究者聯絡

聯絡電話： 手機： e-mail：

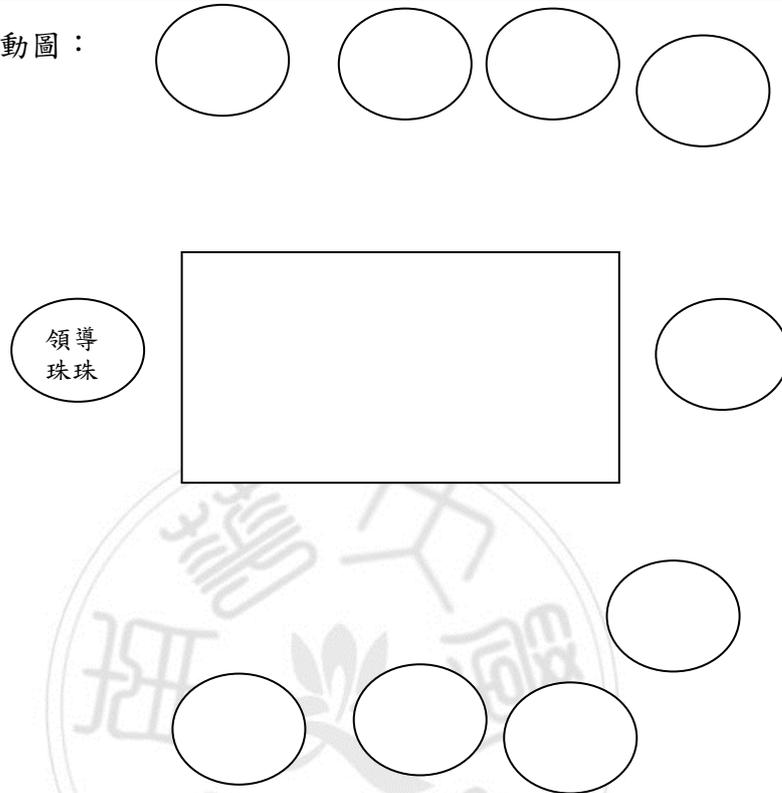
附錄 3 團體單元記錄表

第一單元，單元名稱：

日期：

時間：09：00-10：30

一、成員座位及互動圖：



二、活動進行概況：

1. 領導者自我介紹，並介紹團體的性質、規則及說明活動目的為探詢生命意義議題。
2. 成員自我介紹。
3. 成員心理狀態。
4. 依當時狀況，於分享前先制定團體公約：保守秘密、不批評、包容、尊重、準時。
再進行分享及命名，最後請回顧今天的活動，邀請成員分享活動後感想。

三、成員參與情形：

成員	參與度			口語表達			情緒狀況			社交互動次數		
	主動	被動	不配合	良好	尚可	話少	穩定	普通	不穩定	頻繁	偶有	不互動
合計	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次

四、重要事件及處理：

五、心得與檢討：

附錄 4 「正念療育」團體課程生命探索基本資料表

姓名		生日	年 月 日	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
籍貫	<input type="checkbox"/> 1. 本省閩南人 <input type="checkbox"/> 2. 本省客家人 <input type="checkbox"/> 3. 外省人 <input type="checkbox"/> 4. 其他_____				
教育程度	<input type="checkbox"/> 1. 未就學（識字能力：_____） <input type="checkbox"/> 2. 小學 <input type="checkbox"/> 3. 國中 <input type="checkbox"/> 4. 高中（職） <input type="checkbox"/> 5. 大專 <input type="checkbox"/> 6. 其他：_____				
婚姻狀況	<input type="checkbox"/> 1. 未婚 <input type="checkbox"/> 2. 已婚 <input type="checkbox"/> 3. 離婚 <input type="checkbox"/> 4. 同居 <input type="checkbox"/> 5. 喪偶 <input type="checkbox"/> 6. 分居 <input type="checkbox"/> 7. 其他_____				
宗教	<input type="checkbox"/> 1. 佛教 <input type="checkbox"/> 2. 道教 <input type="checkbox"/> 3. 基督教 <input type="checkbox"/> 4. 天主教 <input type="checkbox"/> 5. 民間信仰 <input type="checkbox"/> 6. 其他_____				
家中兒女	1. 是否有兒女？ <input type="checkbox"/> A. 是(接續第 2 題) <input type="checkbox"/> B. 否 2. 人數：兒子___人、女兒___人 3. 備註(其他說明)：_____				
身體狀況	1. 是否有疾病？ <input type="checkbox"/> A. 有_____ <input type="checkbox"/> B. 無 2. 是否有就醫？ <input type="checkbox"/> A. 有_____ <input type="checkbox"/> B. 無 3. 備註(其他說明)：_____ _____				
家庭方面	1. 印象最深的事（開心）？ _____ _____ 2. 印象最深的事（難過）？ _____ _____				
最喜歡的事					

附錄 5 回饋單

「正念療育」團體課程

回饋單

1. 對活動整體的滿意度？

非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意

2. 對主持人及工作人員的態度及表現？

非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意

3. 對於活動自己的表現？

非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意

4. 對下一次的活動有何期待？

5. 對這次的內容有什麼建議或想法？

6. 其他分享、建議、想說的話？

😊😊感謝各位成員今天的配合，辛苦大家了！！😊😊