

團體諮商介入

※ 團體的種類

1. 教育性團體

屬於事前方案，目的在協助兒童青少年具備面對哀傷、處理失落的基本因應能力，團體成員需要具備共同的知能，可透過班級輔導的方式來進行。例如：兒童青少年生命教育團體。

2. 治療性團體

屬於事後方案，在意外、失落事件發生後，依當下需求進行規劃的團體。為了關注到每位成員的狀態及需要，成員人數不會太多。

(1) 危機介入：

學校或班級遭遇緊急意外災難，而有死傷發生時，在 72 小時內進行急性減壓(debrief)，發揮心理急救功能。急性減壓團體(debriefing)的成員人數維持在 20 人以內，如果人數過多，則應進行分組。

(2) 支持團體

屬於一般性的哀傷團體，成員是遭遇喪失親朋好友的兒童青少年。這種團體依哀傷任務的模式建立，旨在協助成員完成哀傷任務，解決未竟事務，減少未處理的哀傷議題。團體成員人數宜在 6-7 人為佳。

(3) 事後預防團體

此類團體目的在協助企圖自殺或自殺未遂者，減少後遺症。意外災難容易使遺族或倖存者產生創傷性悲傷，造成複雜性的哀傷反應。這類的哀傷反應並不會隨時間消逝而痊癒，反而有高度的可能演變為嚴重心理疾病。

※ 團體的優點

1. 在團體中成員的經驗相似，可互相分享及支持。

2. 在團體中，成員較不擔心異樣眼光或被排斥。
3. 成員間彼此互相學習，可習得不同的因應技巧。
4. 成員可從彼此的經驗中，開展對意外事件的不同看法。
5. 在團體中較有安全感，有社會退縮情形的成員，可依個人狀態逐步融入團體。
6. 團體情境較接近兒童青少年的真實社會生活。

※ 團體的任務

1. 初期

- (1) 了解某人死亡及事件相關內容。
- (2) 協助兒童了解自己身心安全及往後生活照顧事宜，增加兒童安全感，相信家庭不會因此瓦解。

2. 中期

- (1) 情緒接納，明白死亡事實無法改變。
- (2) 重新評估關係、回顧過去和亡者種種正負向關聯。
- (3) 承受各種因失落帶來的痛苦情緒。

3. 後期

- (1) 建構個人新的自我認定。
- (2) 重新投入新關係。

※ 團體中需注意的事項

「死亡」屬於較特殊的議題，在我國文化中對比較為隱晦不提。哀傷團體透過成員彼此支持的力量、開放的討論及分享，協助成員度過哀傷階段，完成哀傷任務。在哀傷團體的進行過程中，有以下幾點提醒，供團體領導者參考：

1. 針對未成年之兒童青少年成員，須先取得家長同意。
2. 哀傷團體的單元主題，宜依據實際狀況設計或修正。

3. 過度退縮或具攻擊性的成員，宜先採用個別會談或諮商。
4. 成員在團體中表現過於激動的情緒，可先由團體協同領導員陪伴離場，待情緒穩定後再回到團體參與活動。
5. 團體領導者應先處理自己個人的哀傷議題，若仍有未竟事務者，不適合帶領這種團體，避免個人議題影響團體。
6. 有些兒童青少年成員曾想像親人死亡，遭遇死亡事件時會產生神奇思考(magic thinking)，以為親人是被自己詛咒而死。領導者應向成員澄清死亡事件不是導因於此。
7. 團體中場休息時間，可準備簡單的茶點，使兒童成員較無威脅感，較為輕鬆開放。
8. 國外會使用「參訪墓園」的技術，但國內一般民眾對墓地有較多禁忌，故在使用此技術宜謹慎考慮。

※ 團體的單元規劃

哀傷團體可設計 6-20 次的聚會，一般而言約 12 次。每次團體的時間則視團體成員的年齡、團體需求及狀況做調整，兒童大約 40-45 分鐘，以減少注意力不足的情形；成人則可設計 60-90 分鐘的單元活動。哀傷團體的單元主題，大致包含以下 8 項：

1. 相互認識：

團體領導者、成員彼此認識，以開啟團體歷程。

2. 死亡事件的經驗：

讓成員講述自己的生命故事，以利進入個人經驗，並由較安全的故事話題，引導學生了解自己為何進入團體。

3. 與亡者的關係：

幫助成員聯結並整理過去與亡者之間的正負關係，亦可藉此協助成員逐漸進入情感、情緒相關主題。

4. 儀式告別：

喪禮是一般民間的告別儀式，但兒童常是被排除在外的對象。討論告別儀式，可以幫助成員分享彼此經驗，尋求問題與解答。

5. 情緒表達：

喪親兒童青少年的情緒表達技巧較缺乏，或不知如何表達，成人領導者可協助兒童青少年成員表達及抒發情緒。

6. 因應改變：

喪親意外帶來家庭結構與生活的改變，團體成員需要學習新的因應技巧，幫助自己適應新生活。

7. 未來計畫：

幫助喪親成員形成對新生活的可行計畫，並討論如何調整自己順利適應新生活。

8. 道別：

在團體的最後階段，對死者及哀傷團體進行告別，做一個結束。

※ 團體常用媒材與技術

針對未成年之哀傷團體成員，尤其是兒童，因為情緒的表達技巧較缺乏，需要輔以適當媒材來幫助他們抒發感受及想法，並引導成員學習新的因應技巧，重新適應生活。以下歸類幾項常用媒材和技術，供團體領導者參考：

1. 角色扮演：

團體領導者可以運用布偶、手偶、或娃娃等來進行角色扮演活動。經由戲劇情境的演出，成員將自己對生死的想法、對死亡事件的感受，透過玩偶來代言。這種方式可讓害羞內向的成員，隱藏在扮演台之後，感覺較自在。

2. 說故事：

可以運用繪本來導讀，引發討論，讓成員彼此分享對圖片或故事的感受，並透過故事的人物來幫助成員進行表達；此外，也可以讓成員輕鬆自在的圍坐，依序由第一位成員先講一小段故事，後面成員再加一小段。故事的發展常會涉及哀傷情境，讓成員能透過故事角色來抒發情緒。團體領導者也可以運用故事情節，幫助成員重新架構對死亡的看法，引導成員重新投入新生活。

3. 藝術創作：

團體領導者可以邀請成員進行繪畫或藝術創作(摺紙、黏土等)，並邀請成員介紹自己的作品，讓成員從創作的過程、及團體成員彼此的分享回饋，討論對死亡事件的經驗和感受。

4. 道別儀式：

團體領導者和成員可以一起討論如何追思或向死者道別。透過儀式行為，讓成員對死者的懷念情緒有宣洩的出口，領導者從中可適度引導成員將哀傷情緒轉化成正向的復原力量。

5. 照片或紀念冊：

可邀請成員從家族合照中，選擇一些照片來分享及回憶，並可配合藝術創作，如繪畫或剪貼，將集結的照片製作成紀念冊。透過照片紀念冊，使成員和死者建立正向聯結，團體領導者亦可提問來幫助成員表達情緒感受。