

心理劇在生命價值澄清運用初探

游金潁

南華大學生死學系助理教授

摘要

死亡教育的態度，在於「以終為始」來看待生命。海德格提出向死存有，讓吾人感受生命的有限，然如何在有限的生命活出無限的存有，則是每一個人的覺醒與責任，更是從事生命教育工作者從事生命教育工作時的承擔與任務。

學術界對死亡態度的探究從哲理的省思，已累積豐碩的研究成果，但對於如何在實務工作上建構教材與實作，尚需更多實務工作者投入心力與智慧。

本篇研究係探究如何運用心理劇促進團體成員在死亡教育態度上有積極的正向影響。而死亡教育最終還須回歸至生者之生命價值，因此生命價值之澄清對生者極為重要。因此，本研究將研究聚焦在死亡教育中生命價值澄清上。首先以表達性藝術治療的暖身方式，將團體成員帶入自己生命內在議題。接著以生命價值澄清表，請學員列出自己生命中之價值也極價值的排序。緊接著讓成員自願進入紙堆中體驗死亡的狀態，最後，請學員從紙堆墓穴中重生，並說出重生後最想做的事。

本研究中以心理劇處理不想從紙堆墓穴中的主角，此主角因童年創傷覺得人生無趣、生命失去動力，造成案主有輕生意念。導演藉著心理劇的療癒方式，探索案主童年創傷，並協助案主從創傷中走出來，重新掌握生命之舵，掌握人生方向，活出有希望、有質感的人生，創造自身的人生價值與意義。

關鍵詞：死亡教育、生命價值澄清、心理劇、表達性藝術治療



壹、前言

死亡教育的態度，在於「以終為始」來看待生命。海德格提出向死存有，讓吾人感受生命的有限，然如何在有限的生命活出無限的存有，則是每一個人的覺醒與責任，更是從事生命教育工作者從事生命教育工作時的承擔與任務。

學術界對死亡態度的探究從哲理的省思，已累積豐碩的研究成果，但對於如何在實務工作上建構教材與實作，則需更多實務工作者投入心力與智慧。

本篇研究係探究如何運用心理劇促進團體成員在死亡教育態度上有積極的正向影響。而死亡教育最終還須回歸至生者之生命價值，因此生命價值之澄清對生者極為重要。因此，本研究將研究聚焦在死亡教育中生命價值澄清上。並以心理劇方式探究參與團體學員之生命價值，進而澄清參與學員之生命價值，使其掌握人生方向，活出有希望、有質感的人生，創造自身的人生價值與意義。

貳、研究動機與目的

心理劇在學術範疇歸為表達性藝術的一種學門。心理劇自創始者 J.L. Moreno 創立至今已百年。在國際有其專業的考核機構，全世界目前擁有上千位 T.E.P.(訓練師、教育者、執業者)，CP 也達萬人之多。台灣也於2010年成立「台灣心理劇學會」及訓練師與導演考核委員會。在學術上，國內期刊也有上百篇論文。蔚然成為心理輔導與諮商的一門新興力量。

心理劇在學術上除了理論、技術探究，也運用在社區（郭佳靈，2015）、吳就君，2000）、醫院（褚增輝；黃梅羹，2021、蔡雨芊等，2021）、學校（鄭孟育，2020、詹菁華，2014）。而心理劇研究對象遍佈兒童（鍾明勳；施杏如，2001、張嘉純，2018、邱素鳳；陳采妤；黃瑀婷，2021）、青少年（詹菁華，2014）、婦女（高琇鈴，2019）、癌症患者（林慈玥，2008）、自殺未遂者（曾嘉宏，2015）、非行少年（游金潏，2014）、愛滋病毒感染者（徐森杰；蔡春美；吳就君，2003）身障者（王文欽，2011）、性加害者（鄒繼礎；蔡群瑞；吳秀碧；鍾志宏，2010）、倖存者（Kellermann, 2001）、創傷者、失落者（Hudgins, M. K, 2008）、退伍軍人（Wiener, D. J., & Rubin, R. , 2014）、遭受性虐待者（Johnson, D. R. , 2015）…等。然而，心理劇在生命教育或死亡教育上之研究付之闕如。筆者在南華大學生死學研究所多年開設心理劇與失落悲傷療癒專題，在課程中多次將心理劇運用在死亡教育（生命教育）上，累積探究死亡教育中生命價值澄清之經驗。因此為文探究心理劇在生命價值澄清，其將研究加以分享，期冀拋磚引玉，讓更多學者參與此項研究，讓死亡教育之實踐生根、開發、結果。



參、生命價值的探究

人生三問（孫效智，2019）：人為什麼活著？該怎樣活著？又如何能活出該活出的生命？一直是生命教育中的探索重點。此三大問來自於對人生終極關懷的哲學省思。終極關懷是人在世存有的一種關切(care)，關乎人存在的價值。在向死而生的生命歷程中，是什麼引導著生命？生命價值來自於哪裡？每個人不盡相同，但人是在世存有，在是存有與生命的各種遭逢(encounter)，不外來自：「人與自己」、「人與他人」、「人與社會」、「人與自然」、「人與宇宙（靈性）」此五個面向，因此，在探究生命價值時，可以從此五個面向加以探究之。

日本知名安寧緩和醫療專科醫生大津秀一，針對1000位臨終患者進行生命價值的探索，列出25件死前會後悔的事（詹慕如譯，2013）。筆者將此25件事依照：人與自己、人與他人、人與社會、人與自然，人與宇宙（靈性）此五面向加以分類，發現臨終患者死前會後悔的25件事中(如表一)，有關人與他人的議題占40%；人與自己的議題占32%；人與靈性占16%；人與自然占8%；人與社會占4%。從此資料得知臨終病人所關切的生命價值是偏重在「人與他人」及「人與自己」方面，而從此書中的25件事，「人與自己」關切的事是：健康、成就、夢想、興趣、吃、喪禮；「人與他人」關切的事是：重要他人、情愛、遺囑；「人與社會」關切的事是：曾經犯罪。「人與自然」關切的事是：回故鄉、旅遊；「人與宇宙」關切的事是：信仰、靈性。

表一生命價值面向

生命價值面向	事件數	比例
人與自己	8	0.32
人與他人	10	0.4
人與社會	1	0.04
人與自然	2	0.08
人與靈性	4	0.16

資料來源：整理自大津秀一《死前會後悔的二十五件事》

雖然國內推展生命教育強調須從人與自己、人與他人、人與社會、人與自然，人與宇宙（靈性）此五面去推廣，但是就大津秀一《死前會後悔的二十五件事》中去歸納發現：人在世存有所關切的事，70%都集中在「人與他人」及「人與自己」方面，此此中彰顯出人在實際生活中所關切的的生命價值偏重在人與他人及人與自己的層面。換言之，人為何而活？一般而言，集中在為自己 and 為他人而活。至於該怎們活而不遺憾？則需對其生命價值加以澄清，方能掌握其方向。



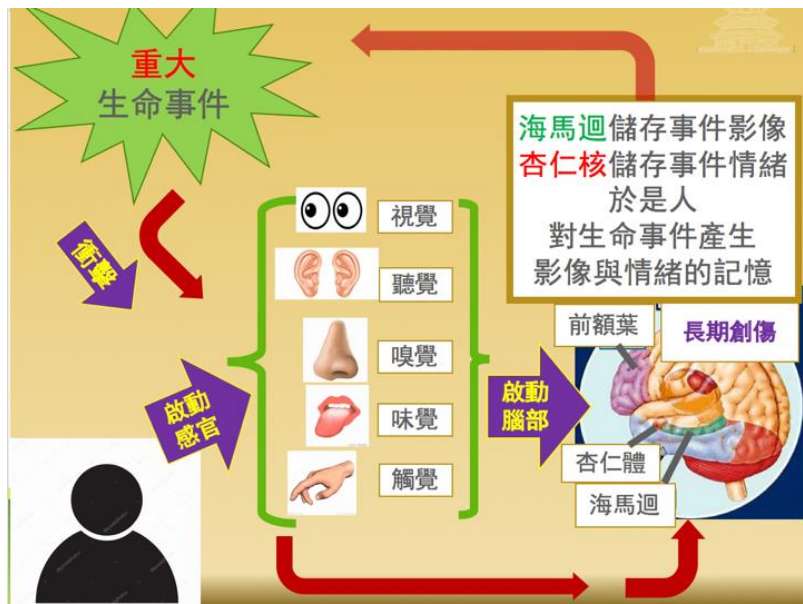
肆、心理劇的療癒原理

心理劇的療癒目的，依據心理劇創始人 J.L. Moreno 所說的：「心理劇是在修復社會原子」(Psychodrama is repairing social atom.) (Moreno, 1934)。換言之，心理劇就是在修復人際關係。Moreno 認為人是社會最基礎的單位，就如同物理界最基礎的單位「原子」(atom) 一樣。人構成了社會，人亦在社會關係中成長，人健康了，社會就跟著健康。因此，Moreno 特別重視社會關係的了解與促進。此與上述的生命價值面向相吻合。人在世存有所關切的是自己與他人，關切的是「自己與自己」的關係與「自己與他人」的關係。若能修復在社會生活中人際關係的創傷，自然能提升自我的生命價值。

Moreno 相信，社會改善是藉由集合那些有能力與他人和諧相處的個體，發揮其社會團體的最高效能，將社會敗壞程度控制到最小，使社會達到和諧統一 (Moreno, 1934, p. XII)。因此，在 Moreno 心中，心理劇是促進社會進步與社會和諧的動力，換言之，心理治療的工作就是在協助個人健康、促進社會和諧。此項觀點也和生命教育五大面向相契合。就如同中庸所言的：盡己之性、方能盡人之性、盡物之性、參天地之化育。意就是與自己合一，方能與他人和諧、社會和諧、與自然共存，進而天人合一。

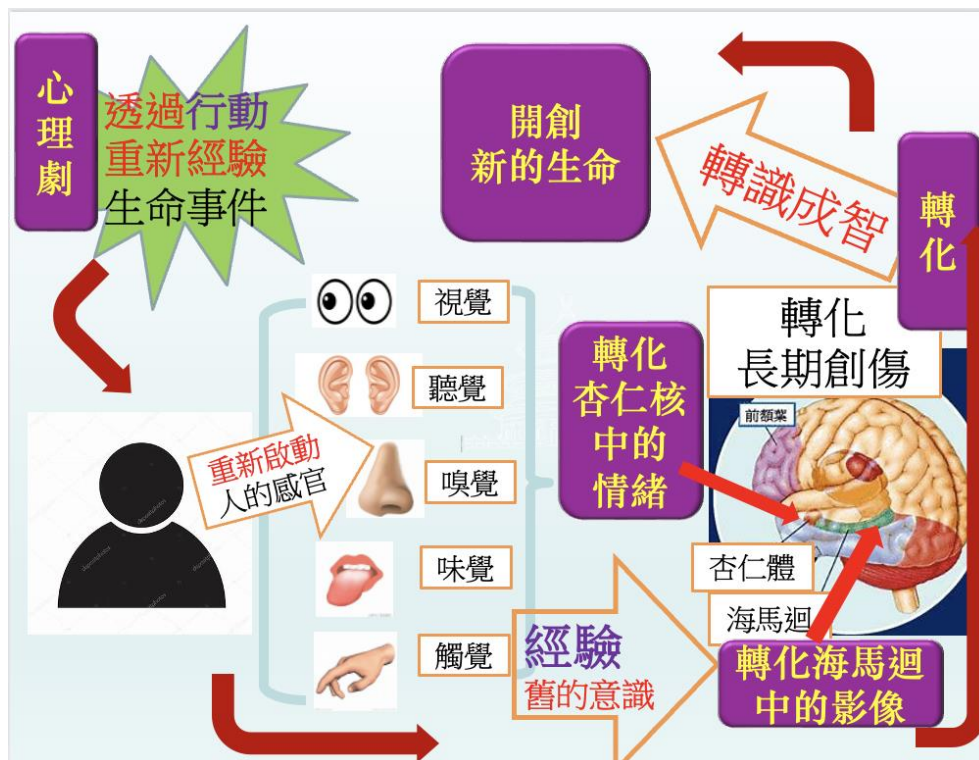
心理劇的療癒特色是以行動作為療癒的引擎。人在世存有是靠著感官(眼耳鼻舌身)來接觸外在處境，進而將與外在接觸的訊息透過個體的知覺系統作「意識分別」，最後透過海馬迴將外在事物事件與影像儲存在海馬迴(Hippocampus)，同時將所接觸影像事件之情緒儲存於杏仁核(amygdala)之中。以便應對以後外來的威脅，做出適當的反應。但人的生命事件過大、過度衝擊，此生命事件就會變成為個人生命的創傷事件，進而產生重大創傷症候群(PTSD, Post Traumatic Stress Disorder)，產生 DSM-5 所描述的侵入性症狀(如 flash back)、逃避行為、警覺性與反應的改變、認知或情緒上的負面改變。進而言之，人受到處境中的重大生命衝擊時，因不由自主地或侵入性地對創傷事件不斷的提取，使得海馬迴(Hippocampus)將生命事件從短期記憶轉為長期記憶(long-term memory)，在不斷的提取過程中，或在無意識狀態下將影像記憶儲存在腦中的基底核(basal ganglia)，轉化為更持久的常存記憶(permanent memory)或內隱記憶(implicit memory)；在此同時人的杏仁核(Amygdala)也儲存了事件的情緒，抑制的前額葉(Front Lobe)的認知功能，導致認知失調。(如圖一)





圖一：心理創傷歷程圖。資料來源：作者自繪

而心理劇療癒就是以行動的方式，在舞台上重新呈現個體在生活中的創傷事件，讓個體重新啟動人的感官（眼耳鼻舌身），讓案主透過行動重新經驗生命事件。此過程中治療師運用各種心理劇技巧（設景、角色交換、鏡觀、情緒宣洩...等技巧），轉化案主杏仁核中的情緒與海馬迴中的影像，進而以新的認知、新的行為、新的感受去除案主創傷，讓案主重新整合與提升，開創出新的生命（如圖二）



圖二：心理劇療癒轉化創傷歷程圖。資料來源：作者自繪



伍、研究方法

本研究係以二天心理劇工作坊的方式針對某大學之學生團體進行研究。團體人數 15 人，團體成員包括大學生、碩士生及博士班。

一、研究工具——生命價值澄清表

筆者以自製生命價值澄清表（如附表），探究團體成員之生命價值。實施方式，是在團體暖身過程中，請學員填寫。填寫時，先請學員以腦力激盪方式寫出此生沒有做會後悔的事，當寫完之後，再依自己的感受標示優先順序，藉以了解學員此生對自己而言重要的事是哪些？並了解此些事對自己的重要性。

二、藝術治療之暖身法

本研究以表達性藝術的方法，針對十五位心理劇團體成員進行暖身活動，其過程如下：

讓團體成員每一個人拿一塊布，並在團體場地中，找一個可以讓自己躺下的地方。邀請成員以嬰兒捲曲的方式躺下，並用所選的布蓋上，讓自己感覺、體會回到媽媽的肚子中。

導演讓團體成員以行動方式（躺、爬、走、跑...等動作）經驗、感受自己在媽媽肚子時、出生時、小時候、就學時、出社會時.....人生的林林總總生命事件。（此時在不同階段播放符合各階段生命情境的音樂，如搖嬰兒歌、心肝寶貝、上學進行曲、向前走、我的未來不是夢、怒放的生命、白月光.....等等歌曲）

行動後，讓團體成員在團體空間中找一塊屬於自己的地方，讓自己靜下來，感受剛剛行動過程中自己腦海中出現的各種影像、畫面。

導演發給團體每一個成員幾張報紙，讓團體成員對自己人生的挫折、屈辱、憤怒、受苦等等感受以撕報紙的方式宣洩出來，讓成員盡情將人生的各種挫折、挫敗、悲、恨、怨、仇充分地表達出來，

待學員情緒漸漸平穩之後，請學員填寫「生命價值澄清表」（如附件）

進行團體的分享。

邀請團體成員將所有的報紙碎紙片堆積在團體中央，並以報紙撕成的紙屑做成墓穴，邀請團體成員有意願者進入指墓穴中體驗人生終點的狀態。

當成員躺在墓穴中時，請他（她）思索在所寫的自己人生十大憾事，並從中挑選出自己覺得最重要的三件事，當其想好之後，就以自己喜歡的方式「破穴重生」走出或跳出墓穴，並向團體成員大聲說出，此三件事，並以此三件事作為未來人生



的生活重點與重心，努力去完成。(目的是：讓體驗者在真正人生終點來臨時，感受到自己已完成生命中最重要的事，讓自己此生不虛此行。)

對有情緒反應的學員，進行心理劇療癒

心理劇完成後，邀請學員將自己內心的感受以碎紙片加以雕塑、創作。

完成創作後，邀請團體成員分享自己的作品。

最後，邀請團體成員用自己的作品和團體成員作品融合，共同創作團體的作品。

陸、研究結果

本研究結果分兩部分(一)生命價值澄清量表，(二)心理劇療癒

(一)、生命價值澄清量表

研究發現團體成員的生命價值取向比重(表二)依次是：有關「人與他人」的議題占40.5%；「人與自己」的議題占38.7%；「人與自然」占8.6%；「人與宇宙(靈性)」占8.6%；「人與社會」占3.4%。與文獻上之研究結果類似。

本團體成員的生命價值取向「人與自己」及「人與他人」占79.2%。研究顯示，本團體成員對於人生沒做會後悔的事，偏向於「自己與自己」及「自己與他人」的層面。而「自己與自己」的事件主要集中在個人的興趣、自我期許、成就、專業上。「自己與他人」的議題事件集中伴侶、父母、孩子、兄弟上。

而團體成員(15位)最關心(也就是排序第一)：「人與自己」的生命價值議題有7位；「人與自己」的生命價值議題有5位；「人與社會」的生命價值議題有3位。

研究結果發現，本研究與大津秀一《死前會後悔的二十五件事》所關切的面向相符。在生命價值探索中，偏重於人際關係中「人與自己」、「人與他人」層面。

(二)、心理劇療癒

本研究的二天工作坊中在邀請學員躺入紙堆墳墓體會死亡時，共有四位，而其中有三位學員擔任主角，探索其生命議題。而三位生命議題也與「人與自己」、「人與他人」有關。其中二位還涉及到自殺的議題。本研究在工作坊後徵詢三位學員意見，其中一位成員願意將心理劇療癒過程其作為本研究資料。茲將其心理劇療癒過程描述分析如下：

1. 探問主角的生命故事

本工作坊共進行三場心理劇。第一場劇是有關主角情感問題，導致想自殺的生命故事。做完第一場劇後，本研究對象在分享中表示自己與第一位主角一樣想躺在紙屑墳墓中不想出來。於是導演邀請主角躺入紙屑中，並請其他同學將他整個身體用紙屑埋起來。

主角躺在紙屑墳墓中哭泣並表示自己一直躺在墳墓中不出來。導演問主角：「你躺



在這邊那你的未婚夫呢？」(註：此研究對象與其未婚夫一起參與工作坊)，主角哭著回答：「在裡面很孤單，但也很好」。導演請其未婚夫到主角旁邊牽著主角的手。主角的手被紙屑埋著未婚夫一時找不到，但導演觀察到主角自己伸出手讓他未婚夫牽著，但是還沒有想紙堆中出來。導演就請主角的未婚夫跟主角說話。主角的未婚夫跟躺在紙堆中的主角說：「我還要跟您一起過60年」。主角聽了未婚夫的話，表示很抱歉，仍躺在紙堆中。導演就說這是一件很不容易的決定，這中間應有些生命事件發生，才讓你躺在裡面不出來，不知您願不願意探索一下。後來主角答應探索，就讓他的未婚夫牽她的手從紙屑的墳墓走了出來。

導演請團體成員將舞台中的紙屑全部推到團體旁邊，空出場地作為心理劇的舞台。

當主角站在舞台時，導演讓主角回想一下自己從什麼時候開始有不想活的念頭。主角說在她在 11 歲的時候，媽媽因生活很苦，爸爸又喜歡在外喝酒，於是媽媽用鐵盆燒著木炭想跟孩子一起自殺。

主角當媽媽將燒著的木炭的鐵盆放在孩子的房間門口時心情很複雜，眼睛看著不斷冒著煙的鐵盆，過了片刻，媽媽將鐵盆踢入門內，關起門來大聲的跟孩子說「要死我們就一起死」，然後就躺在妹妹與姊姊的中間。那時主角被媽媽的聲音叫醒，於是趕快叫醒姊姊和妹妹。當孩子都醒過來時，媽媽將三個孩子搭到門外，將房門內鎖，自己在房內燒炭自殺。

此時，姊姊趕快打電話給消防局，但消防局竟然說小孩子不要開玩笑，所以沒來救援。姊姊後來打電話給正在外面喝酒的爸爸，爸爸也叫孩子自己處理就好了。姊姊求救無援後就一直敲房門，但媽媽躺在床上不開門，後來姊姊從房間的窗戶爬進去就媽媽，媽媽才沒有自殺成功。

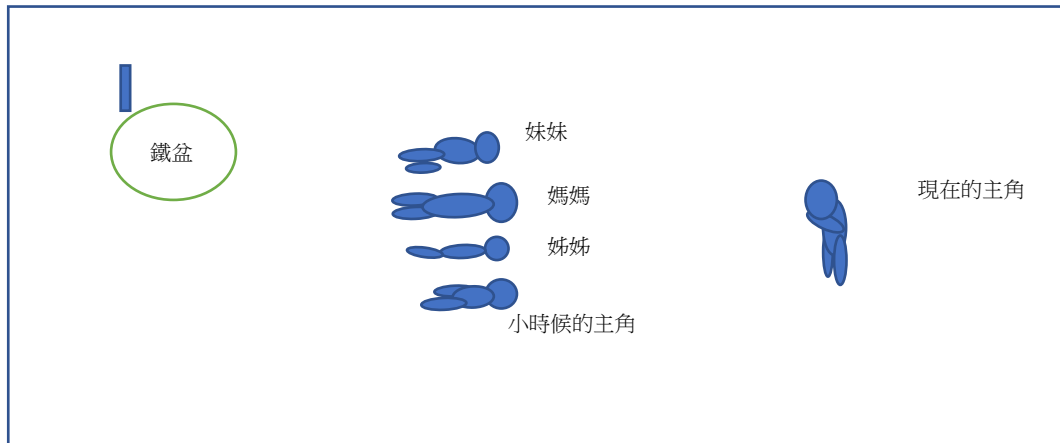
導演探問主角，姊姊在打電話時主角在做什麼？主角回答說那時候自己蹲在門口什麼都沒做。

2. 修復主角生命故事中與媽媽的關係

導演問完主角故事場景後，請主角在團體中找人扮演主角小時候的自己、長大的自己、小時候的媽媽、長大後的媽媽、小時候的爸爸、以及消防員。

導演請主角用布將故事場景佈置出來，並請扮演各種角色的團體成員站在場景中的位子，並請主角來到舞台的旁邊鏡觀。(如圖三)





圖三：主角生命場景

主角在鏡觀時，整個小時後恐懼的情緒就湧入心頭，因事件衝擊過於強大，導致主角進入解離狀態，整個人抱著頭蜷縮著。此時，導演叫主角眼睛張開看著導演，並問主角叫什麼？讓主角回應。之後又用綜合心理學（psychosynthesis）的方法讓主角可以控制自己的身體，解凍自己的身體、感官。讓主角一步步地，讓手可以動、讓腳可以動、讓身體可以站起來，並可以用眼睛看著場景。

當主角可以看場景時，導演請場中所有的人將主角所說的故事演出來。在演出過程中，主角又開始解離。導演再一次用方法讓主角從解離中走出來。逐步緩和主角的情緒、感官，也讓主角的心智漸漸脫離過去創傷影像的影響。

接著，導演問主角那個時候你幾歲，現在幾歲。主角說那時候11歲，現在28歲。導演繼續問主角：媽媽把自己關在房間時，你怎麼沒有像姊姊一樣想辦法救媽媽，那時候你在想什麼？主角說那時候的自己想代替媽媽死。於是導演叫主角角色交換進入媽媽的角色。當主角進入媽媽角色時，導演問扮演媽媽的角色說：「媽媽，你是真的想帶著孩子死嗎？」主角回答「是」。導演又繼續問：「若你真是想帶著孩子一起死，為什麼後來把孩子推到門外？」，扮演媽媽的主角若有所思的沒有回答導演的問話。導演繼續問：「媽媽，你是不是很矛盾，你生活很苦，很想死，但怕自己走了之後，孩子會受苦，所以，乾脆就帶著孩子一起死，但當自己跟孩子躺在床上一起死時，又想還是讓孩子活著，自己死就好了，於是將孩子推出門外，關上門自己死就好了，是不是？」，扮演媽媽的主角點點頭。

導演請扮演主角小時候的替身取代媽媽的位置躺在床上。導演讓扮演媽媽的主角站在舞台外做鏡觀。此時，導演請扮演媽媽的主角，看著想替媽媽死的自己躺在床上，問媽媽說：你看，你的孩子想代替你死，你捨得嗎？扮演媽媽的主角回答說：「捨不得」。

導演繼續說：「你捨不得，那你要你的孩子躺在床上替你死嗎？」



主角回答說：「不要」。

導演說：「那你要怎樣？」。

扮演媽媽的主角回答說：「我要把她從床上拉起來」。

導演說：「好，你去做」。

此時扮演媽媽的主角將小時候的自己從床上拉起來，並抱著。導演就讓扮演媽媽的主角好好的抱著小時候的自己，並放音樂讓主角抱著小時候的自己。(經過五分鐘過後)

扮演媽媽抱著女兒說：「那都是過去的事了，我現在只希望你過好、過著快樂、幸福」。導演讓主角角色交換成為自己聽他媽媽跟他說的話。主角抱著媽媽哭。之後，導演叫主角與媽媽坐在舞台的墊子上，心對心抱著。讓主角全新做個孩子，做一個不用一直擔心媽媽、甚至替代媽媽的孩子，讓主角經驗完全做孩子的經驗。

當主角情緒受到安撫後，導演問主角：「要不要跟小時候的自己擁抱」，主角說：「牽牽手就可以了」。於是主角就和小時候的自己牽手，重新連結。

之後，導演請主角的未婚夫到舞台上來，跟主角說：「現在的媽媽跟以前的媽媽已經不一樣，現在 28 歲的自己也跟小時候的自己也不一樣，而且現在有深愛著自己的未婚夫及同學。導演請團體中願意支持主角的人走入舞台，讓主角感受自己有愛她的人及很多人支持著她的人。

之後，導演請其他同學下去舞台。導演問主角：「是不是不久就要和未婚夫結婚？」主角說：「是」。於是接著導演就請主角的未婚夫牽著主角順時鐘一起走，一起走未來的路，體會有人陪著走的經驗。之後，導演請主角與其未婚夫一起在舞台上設置結婚場地，讓主角經驗結婚的喜樂與親朋好友的祝福。當這對新人走進紅地毯時，其他團體成員，用之前撕碎的報紙撒向這位新人，祝福這對新人。

婚禮結束後，導演請主角將小時候媽媽自殺的場景在設置出來。讓主角看著小時候與姊姊妹妹睡的床。問主角說：「這張床除了有媽媽躺在那裡自殺的畫面外，還有其他畫面嗎？」主角說：「有，我經常和姊姊和妹妹在床上打枕頭仗」。於是導演請主角及姊姊妹妹一起到床上去玩枕頭仗遊戲。讓主角喚醒快樂的記憶，同時讓主角轉化媽媽自殺的場景，轉化主角存放在她腦中海馬迴的記憶。

3. 整合與提升主角與自己的關係

在劇的最後，導演請主角與自己對話，整合自己。然後休息。休息後，導演問主角：「老師想讓你經驗一個經驗，不知你是否想經驗？」，主角說好。於是，導演請主角躺在團體中間，並用一塊布將主角整個身體蓋起來。並請團體成員，用力將蓋在主角的布從四周緊緊的壓著，讓主角不容易從布中掙脫出來。導演說：「之前，自己是不是害怕媽媽自殺，但是在媽媽的影響下，自己遇到壓力時，無意中就學到媽媽讓自己消失的方式生活。所以，如果你想跟媽媽不一樣、跟過去自己不一樣，就讓自己從困頓、躲起來



的方式中掙脫出來，用行動來改變自己」。主角說「想」。於是主角用盡全力從團體成員壓著的布中掙脫出來，讓自己重生，讓自己掙脫出舊有的習慣、掙脫出束縛著的自己，讓自己將生命的能量用在對的地方。掙脫後，主角感覺很累，但是心裡卻很輕鬆。

之後團體進行分享，結束整個劇。

在整個團體用「紙屑」進行個人創作時，主角創作出一個代表將心裡垃圾清空，並做一隻小船，划向未來。（如圖四、圖五）



圖四：清空心理垃圾



圖五：航向未來

柒、研究分析

（一）、生命價值澄清方面

生命價值澄清乃死亡教育之核心。死亡教育在國內外眾多學者的努力之下，已從理論層次落實到實踐層次。目前在生命教育或死亡教育方面很多生命教育界的前輩投入心力，將生命教育理念與實踐深耕在中小學、大學之中，並且在生命教育制度化之下開出燦麗的成果。在生命教育上學者從哲學層次上將生命教育歸為人與自己、人與他人、人與社會、人與自然、人與宇宙（靈性），並分別從此五大層面規劃出實踐與實用課程。

本研究試圖找出在此五大層面中，人的內心世界中較為關懷的層面是落在哪一個層面？哪些層面在人的生命價值中較為薄弱？研究結果顯示研究對象在其生命價值事件中所重視者大多著重在人與他人（40.5%）、人與自己（38.7%），其他層面（人與社會 3.4%、人與自然 8.6%、人與宇宙 8.6%）所佔的比例甚微。此與大學之修身、齊家、治國、平天下，由內而外的思想甚為相近，而值得注意的是：此研究發現，人與他人的關



係重視層度大於人與自己，而人與他人事件又集中在父母、手足、伴侶之上。可見人渴望「自己與他人的連結」大於「人與自己的連結」，從此次工作坊中三位主角的生命事件都是與「人與他人」有關。兩位有自殺意圖之主角，甚至因與他人的連結「斷裂」，而有自殺之意圖。

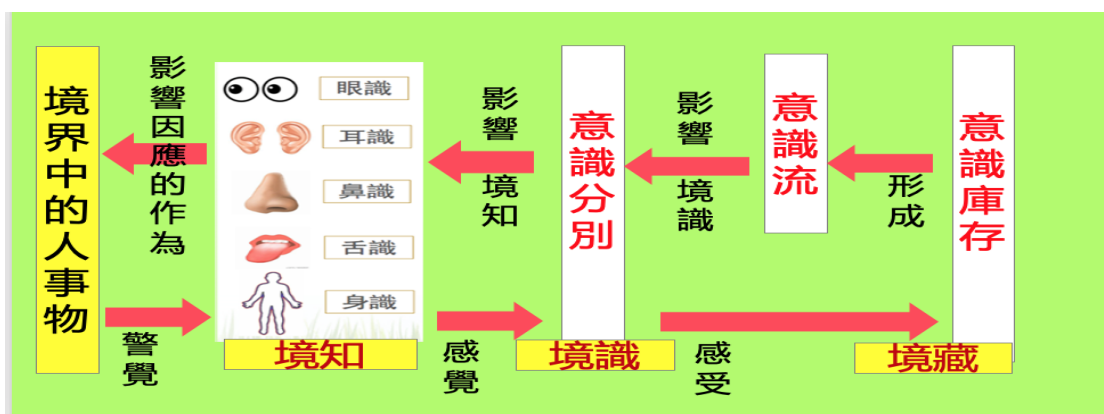
人的自我概念來自與重要他人的互動，人與自己連結的斷裂，需要從人與他人的連結中修復，這一點值得未來從事助人實物工作者的參考。

(二) 心理劇運用方面

心理劇以行動的方式探索人與自己、人與他人的關係具有實際上的效用。除此之外本研究發現，在修復人與自己及人與他人時，對於人在世存有的「識知過程」需要有更深入的研究。方能調整人的識知、擴大識知的層面、擴展生面價值的面相（由人與自己、人與他人擴展至人與社會、自然、宇宙）。

人的識知過程指的是人與環境交感過程所產生對世界、對自己價值形成的過程。這種識知過程，又可稱為境識交感現象。

境識交感現象，著重在人接觸人事物時的「處遇感」。人用感官（眼、耳、鼻、舌、身）對外在處境，產生色境、聲境、嗅境、味境及觸境等境界，我們可以將其稱為「境知」，在之後「境知」我們會對所面對之處遇感產生分別作用而形成「境識」，形成「境識」之後就將此「境識」儲存在人的記憶深處，形成記憶庫存，名為「境藏」。此境藏中之知識庫存形成「意識流」，此意識流影響境識之意識分別，而此意識分別影響境知，而此境知影響日常生活中面對人事物之因應作為。(如附圖六)



圖六：人的心理識知歷程



以本研究中主角為例。主角在 11 歲時，要與三個孩子一起燒炭自殺的媽媽叫醒。在她睜開眼睛時，眼睛所看到的是一位面對生活無力、無助的媽媽，以及充滿死亡訊息燒著木炭的鐵盆，這些影像深深的烙印在主角的知識庫存之中。除此之外，在面對死亡恐怖氣息時，主角的感官、身體也跟著「凍結」起來。因此，在導演讓他鏡觀小時候媽媽自殺的場景時，主角整個身體也跟著凍結起來，出現解離的現象。一個 28 歲的人瞬間成為 11 歲無助、恐懼的小孩。主角創傷的「心理影像」控制著主角的感官、情緒，讓主角受到知識庫存的影響產生對恐懼情境的因應。於是導演使用綜合心理學（psychosynthesis）的方法讓主角身體「解凍」，讓主角可以控制自己的身體，進而一步步引導主角可以控制自己的腳、自己的手、自己的身體，最後可以站起來。在身體解凍之後，導演繼續用心理劇將主角凍結的情緒、認知，透過與媽媽角色交換、對話、擁抱，一步步的「解凍」，讓主角可以用「此時此刻」的自己，面對現在的生活處境，轉化主角的情緒、認知與行為，同時改變主角的「識知」，創造出將對生命「有選擇、可自主」的經驗，放入主角的知識庫存，讓主角的認知可以流動(flow)、情緒可以流動、行為可以很彈性地面對生活處境。導演也以即將結婚的「未來劇」及讓主角與姊姊、妹妹在床上玩枕頭仗轉化對床、對場景的識知，消除對場景的恐懼、失控與無助。

在重大創傷中的「識知過程」，主角除了「感官與情緒凍結」外，其行為也產生複製的現象。此行為複製現象，如同 Freud 在其《記憶、重複、修通》的「強迫重複」（林家興，2021）一樣。此重複除了重複自己面對與過去相似處境時的感官與情緒、認知外，也重複處境中的重要他人（主角的媽媽）的行為模式，此模式猶如社會學習之父 Albert Bandura (1971)的「代理性學習」（vicarious learning）。當主角在生活處境中遇到類似媽媽無力、無助時，主角就不知不覺地使用媽媽的「消失、不見」的行為模式。針對此點，導演才在主角休息後，請主角讓團體成員用不將其蓋起來、用力按著布，讓主角掙脫布的束縛、自己內心的束縛。讓主角經驗從生活中、生命中的束縛走出來，取代用消失、不見的自殺方式來面對人生的各種處境。



捌、結論

生命價值導引人生在世存有的方向，而死亡教育中所涉及的生命價值則落在人際關係中的人與自己、人與他人層面。心理劇在人際關係療癒則發揮其探索與療癒作用。茲將心理劇在死亡教育上的運用總結如下：

（一）心理劇以附加現實（surplus reality）呈現與修復人際創傷影像與情緒

海德格說人是向死存有。死亡是不可逆轉的生命。時間與空間是從過去、現在到未來。過去就過去了。但是生命中的創傷往往是事情過去，但心中卻留下創傷與陰影。讓人活在過去的創傷之中或受過去創傷影響著現在與未來的生活。心理劇以附加現實（surplus reality）的手法，讓過去生命創傷場景拉到此時此刻（here and now），呈現過去事件。讓主角以現在、長大或清明的自己重新經驗、審視過去創傷，修復創傷的影像及情緒。

（二）心理劇以行動活化感官，解除創傷後的感官凍結現象

人受創傷後的基本防衛機制就是讓身體、感官凍結，以保護類似事件的發生。心理劇以行動的方式，讓主角在生命舞台上重新啟動自己的眼、耳、鼻、舌、身、意。以行動活化感官，讓創傷後的感官解凍、重新啟動，重新感受生活中的人事物，啟動生命的自發性與創造性。

（三）心理劇幫助個人更好地理解與應對死亡及喪失的情感和心理反應

死亡恐懼、死亡焦慮讓人害怕死亡、喪失情感。心理劇的死亡體驗，有助於探索生命的價值與意義，一旦對自我生命的價值與意義有更深刻的體會與理解，則大大降低死亡的恐懼與焦慮。進而面對死亡、善用生命。

（四）心理劇促進面對死亡時的情感表達：心理劇提供了一個安全的環境，讓參與者表達對死亡的恐懼、焦慮、悲傷等情感，有助於情感釋放和自我理解。

（五）提高死亡意識能力：心理劇可以用來教育參與者關於死亡的事實、過程和文化差異，從而提高他們對死亡的意識能力，減少不必要的恐懼和迷思。

綜上所述，心理劇在死亡教育與生命價值澄清上是一有力的教育工具，

促進死亡態度的正向影響。本研究為建構心理劇在死亡態度、生命價值探索之之初步實作教材，希能發揮拋磚引玉的功效，讓更多人投入在生命教育與死亡教育的研究，建構出更堅實的生死學理論、架構與實際操作技巧。



參考文獻

- 王文欽（2011）。四位女性肢體障礙者的心理劇團體暖身經驗。輔導與諮商學報
- 林家興（2021）。《精神分析治療的理論與實務》。台北：心理出版社。
- 林慈玥（2008）。心理劇運用於乳癌病友。中華團體心理治療期刊。
- 邱素鳳;陳采妤;黃瑀婷(2021)。心理劇應用在注意力不足／過動症兒童之情緒適應探究。台灣心理劇學刊。
- 吳就君（2000）。約會強暴生存者的心理劇治療與實務--臺灣經驗。中華團體心理治療
- 孫效智(2019)。生命教育的哲學基礎。教育部生命教育全球資訊網。
<https://life.edu.tw/zhTW2/node/435>
- 曾嘉宏（2015）《心理劇在自殺未遂者轉化歷程之研究》。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 高琇鈴（2019）。女性在夫妻衝突中受苦困局的展現與變動：以心理劇歷程分析為例。台灣心理劇學刊。
- 徐森杰;蔡春美;吳就君（2003）。愛滋病毒感染者心理劇經驗。中華團體心理治療
- 郭佳靈（2015）。《心理劇在單親母親與子女衝突運用之研究》。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 張嘉純(2018)。注意力缺陷過動症兒童之人際知覺研究--一位團體帶領者的經驗與觀點。台灣心理劇學刊。
- 詹慕如譯，（2013）《死前會後悔的二十五件事》。作者：大津秀一。台北：天下文化書坊。
- 游金潁（2014）。非行少年在心理劇的轉化。諮商與輔導。337 期
- 游金潁（2013）。心理劇在喪親者悲傷輔導上的運用。諮商與輔導。335 期
- 鄒繼礎;蔡群瑞;吳秀碧;鍾志宏(2010)。帶領一個性加害人團體之經驗省思：結合心理劇方法、認知模式與再犯預防模式之嘗試。亞洲家庭暴力與性侵害期刊
- 褚增輝;黃梅羹（2021）。臺灣精神醫療機構心理劇發展回顧。臺灣心理劇學刊
- 詹菁華(2014)。《喪親大學生參與心理劇團體悲傷輔導的轉化歷程之研究》。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 蔡雨芊;朱惠英;葉盈孜（2021）。心理劇運用於區域醫院員工工作壓力改善之行動研究。台灣心理劇學刊。
- 蔡雨芊;洪紫琄;許雅涵（2021）。精神科日間病房心理劇團體成員之生命故事敘說研究。臺灣心理劇學刊
- 鄭孟育（2020）。管理學劇場：應用心理劇方法於管理學教學。僑光學報
- 鍾明勳;施杏如(2001)。運用心理劇於過動兒家屬團體之經驗。職能治療學會雜誌
- Bandura,A.(1971). Social Learning Theory. USA:General Learning Press.



- Hudgins, M. K., & Drucker, M. A. (2008). Psychodrama with trauma survivors: From loss to transformation. Springer.
- Johnson, D. R. (2015). Drama therapy and storytelling in a group with adolescents who have been sexually abused. *The Arts in Psychotherapy*, 42,...
- Kellermann, P. F. (2001). Psychodrama with trauma survivors. *The International Journal of Action Methods*, 54(1-2), 3-16.
- Moreno, J.L. (1934). *Who shall survive? A new approach to the problem of human interrelation*. Washington, DC: Nervous and Mental Diseases Publishing Co
- Wiener, D. J., & Rubin, R. (2014). *Psychodrama with veterans: Guidelines for group leaders*. Routledge.

附表：生命價值澄清表

生命價值澄清表		
	此生沒有做會遺憾的 10 件事	排序
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		



A Preliminary Study on the Application of Psychodrama in the Clarification of Life Value

You, Jin-Lin

Assistant Professor, Department of Life-and-Death Studies, Nanhua University

Abstract

The attitude of death education is to look at life "beginning with the end". Heidegger proposed to be dead to let us feel the finiteness of life. However, how to live an infinite being in a finite life is the awakening and responsibility of each individual, and it is even more important for life educators to engage in life education work. Commitment and tasks.

The academic research on death attitudes has accumulated rich research results from philosophical reflection. However, more practical workers need to invest their efforts and wisdom on how to construct teaching materials and practice in practical work.

This research investigates how psychodrama can be used to promote group members' positive attitudes toward death education. And death education must eventually return to the value of life of the living, so the clarification of the value of life is extremely important to the living. Therefore, this study focuses on the clarification of life value in death education. First of all, the warm-up method of expressive art therapy brings group members into the inner issues of their own lives. Then, using the life value clarification table, ask the students to list the value in their own life and the order of extreme value. Then let the members voluntarily enter the paper pile to experience the state of death. Finally, ask the students to be reborn from the paper pile tomb and say what they want to do after rebirth.

In this study, psychodrama is used to deal with the protagonist who does not want to leave the tomb of paper piles. The protagonist feels that life is boring and has no motivation due to childhood trauma, causing the client to have suicidal thoughts. Through the healing method of psychodrama, the director explores the client's childhood trauma, and assists the client to get out of the trauma, regain control of the rudder of life, master the direction of life, live a life with hope and quality, and create his own life value and meaning.

Keywords: Death education, life value clarification, psychodrama, expressive arts therapy

