一人一故事劇場對於老人整體健康之影響

梁翠梅1 王俊堯2 蔡彩玉3 陳妮婉4

1弘光科技大學老人福利與事業系助理教授

- 2澄清醫院社區發展部主任
- 3澄清醫院社區發展部組長
- 4澄清醫院社區發展部組長

摘要

本研究旨在探討一人一故事劇場對於老人身心靈整體健康之影響。研究對象為 12 位台中地區 55-72 歲志願參與「一人一故事劇場核心訓練」之高齡者。訓練課程包括四個面向(一)身體工作、(二) 傾聽 -同理、(三)反映-回演、(四)即興-臨在一全程訓練共 35 小時。透過實踐、評估、回饋、改良、循環之行動過程,對成員進行結構式訪談,並蒐集成員自陳報告,進行資料分析與歸納。研究發現一人一故事劇場對高齡者整體健康有正向影響:(一)在生理方面:透過聲音與肢體開發等暖身活動,可以改善參與者身體的柔軟度、減少頭痛和局頸痠痛、降低煩躁不安較易入睡等,對於帕金森氏症者亦提供了復健效應-調整步履與重心的平穩、聲量的維持;(二)在認知方面:可以提升參與者專注、傾聽、重述、摘要、反映、同理的能力;(三)在情緒方面:透過說、聽、演、看現場即興的真實故事,可以催化學員情緒的抒發,改善憂鬱的心情,增進社區連結意識;(四)在人際與社會支持方面:透過不斷分享與同理的過程,可以改善社會支持與人際關係;(五)在靈性方面:透過持續「去角色」與去我執儀式,進行臆測的清除與歸零;透過即興合作演出、領悟生命為共同體、當下乃唯一真實,提升整體幸福感(well-being)。

關鍵字:整體健康、健康促進、一人一故事劇場、高齡者

通訊作者:梁翠梅

台中市沙鹿區臺灣大道六段 1018 號

電話:04-26318652 分機 5574

E-mail: supervision16@gmail.com

The Study on Influences of Playback Theatre Training On Holistic Health of the Aged

Liang, Tsuie-Mei¹ Wang, Jun-Yau² Chai, Chai-Yu³ Chan, Ni-Wan⁴

1Department of Senior Citizen Welfare and Business, assistant professor

²Chief Executive Officer for Department of Social Development of Cheng Ching Hospital

3Director for Department of Social Development of Cheng Ching Hospital

4Director for Department of Social Development of Cheng Ching Hospital

Abstraction

The Purpose of this study is to explore the influences of playback theatre training (PBT) Playback theatre is considered as a kind of complementary therapy for health The participants of this study are 12 volunteers whose age from 55 promotion for the aged. They accepted playback theatre training 35 hours totally, and the public play of playback theatre by participants themselves were took place at last, so as to integrate and enforce their abilities of listening, empathy, improvising which they got from the PBT training courses. They were interviewed and wrote self-report about PBT after all of training. training activities and exercises including 4 parts-(1) body-work (2) reflection and empathy (3) listening and playback (4) improvising and being here and now. The inter-coder reliability of qualitative data analysis was established by 2 researchers. The findings expounded with cross-cases analysis which included 4 dimensions- Physical, psychological (cognitional/emotional), interpersonal relationship and social support, and spiritual well-being. We find that PBT can help people approach physical, psychological, social, spiritual health: (1) Physical level - sleep more easily (who had insomnia), less headache, less neck/shoulders pain, more stable when walk and talk (who has slight Parkinson's Disease). (2) Psychological level - participants learned how to listen, restate, reflect, and empathize. (3) Social level - they got friends in the group, and knew how to transfer empathy to others in real life situation. And some participants learned "say yes" instead of "say no". (4) Participants got more trust to self and each other, and more trust to the life process itself.

Key words: holistic health, health promotion, playback theatre, the aged

一人一故事劇場對於老人整體健康之影響

The Study on Influences of Playback Theatre Training On Holistic Health of the Aged

壹、 緒論

一、研究背景與動機

研究者長期應用心理劇與社會劇於心理諮商工作中,近年增添高齡一人一故事劇場之推動,經常獲得 長輩熱烈之回響,研究者從實務工作中了解到: 單單是一開場的聲音與肢體開發以及劇場遊戲,就對壓力 之紓解有很大助益,而以「一人一故事劇場」(Playback Theatre,以下簡稱 PBT)為基礎的活動設計,更可 以紓解壓力、學習同理、增添幽默、提升即興的創造智慧。一人一故事劇場(PBT)具有神奇的療癒力,透 過現場你說我演一(觀眾說一段切身的小故事,訓練有素的劇團馬上即興迴演 (playback)獻給當事人)、專 注地聆聽、無條件的尊重與接納、真誠的回映,讓參與劇場的每一個心靈都有機會得到陪伴與了解。平均 90 分鐘可以服務 9-10 位說故事人, 比起心理劇與社會劇或其他戲劇治療型態, 更具成本效益。就身心靈 整體健康之促進而言,一人一故事劇場為適當的媒介活動,尤其適合社區老人。一般社區老人仍擁有一定 水準之活動與認知能力,加上社會時鐘的提醒,漸漸從外在追尋轉向內在平安,不論悲歡榮辱,一生豐厚 的故事,都有足夠材料提供個人生命的統整,以及人際社會的情感交流。研究者發現越早接觸 PBT 越好, 可以預防失智與失能。因為PBT是一種整體健康的促進管道,它在身心靈任何一個面向上的助益,也會 回饋到其他面向。譬如:身體健康→情緒愉悅→關係和諧→幸福感→身體健康,環環相扣。所以從任何一 個面向切入,都能有所助益。PBT 是一個兼顧身心靈的整體性活動。每次開場前都會先做暖身並暖聲後才 進場,透過肢體與聲音釋放,全人得到紓壓。由於演出時,沒有劇本,所有參與者都必須高度專注、專注 傾聽現場說故事人的敘說,且須快速摘要、立即重現。說故事人(story teller)所欲表達之核心精神,演員必 須完全掌握。所以演員演出時是動員個人整體資源(肢體/聲音/情緒/認知/心靈)做出全人整體的回映—也正 因為過程如此嚴謹缜密,故 PBT 可有效鍛鍊個人專注、傾聽、重述、反映、機智、彈性、靈巧與身體和 心理雙向柔軟度。研究者從實作場域累積多年經驗發現: PBT 雖然被歸類於「應用劇場」,但是它的附贈 品卻與整體健康密切關連,由於它的趣味性高、活潑有變化、貼近生活與人群、而且「去除病理化與治療」 的論點、反映現象而不焦注問題,以積極正向的態度友善且公開化近距離演出,容易為社區民眾所接受, 是目前強調在地老化可以考慮的健康促進模式。

二、研究目的與問題

一般參與者在 PBT 演出現場可能經歷到兩種角色一觀眾和說故事人(story teller)。而在訓練過程中,參與者還有可能,會經歷到更多元的角色,包括主持人、樂師、演員另外三重角色。PBT 的演出不只可以讓說故事人感到被接納被同理、觀看者和演出者也可能身心靈全面受到改變。最常聽到參與者表達的是: PBT 讓他們—(一)學會傾聽和同理。因為一人一故事劇場沒有劇本,演出之依據全仰賴現場觀眾當下所敘說的個人切身故事,訓練有素的演員在完全專注地傾聽之後,以特定的形式即興演出—一切皆無彩排,全

靠霎時的會心(encounter)、同理、共感。說故事人(story teller)不論經歷何等悲歡榮辱,皆可能因為自己的遭遇被聽見、被見證,而覺得被支持和接納。(二)改善身體的健康。PBT 有個非常珍貴的附贈品就是—身體的活動、聲音的開發,這些活動可以讓筋骨舒展、能量暢通。(三)提升團隊的凝聚力。成員透過說自己的故事逐漸透明化、加上默契的培養、對 PBT 的認同,無形中形成一個相互了解、相互支持、互惠互信的有機體團隊。而台灣目前欠缺相關的本土研究,過去少數研究框定在自我覺察與同理議題上,譬如石宛樺(2013)一人一故事劇場實踐對其劇團成員自我覺察的影響一以「南飛·嚼事」劇團為例、吳嘉珍(2011)一人一故事劇場演出儀式內涵之探討——以高雄市教師劇團於楠梓國中為例、廖婉伶(2012)臺灣一人一故事劇場操作內涵研究:以知了劇團為例。由於 PBT 引進台灣約莫 16 年歷史,雖有部分劇團在社區進行高齡者服務,但目前尚未有針對高齡 PBT 研究的產出。在重視社區健康促進與老年福祉的今日台灣,誠有必要推動 PBT 並對其效果進行有系統的研究。

基於以上諸多因素,研究者連結中部某醫院社區發展部門與弘光老福系進行產學合作,針對 PBT 於老人整體健康所產生的影響進行質性探究,以期回饋教學與實務、提供社區老年族群更優質的健康促進服務。研究問題如下:

- (一)透過 PBT 聲音與肢體的暖身活動,對於參與者身體健康的影響為何?
- (二)透過 PBT 見證故事與相互理解的聽說演看過程,對於參與者情緒的影響為何?
- (三)透過 PBT 專注傾聽、無條件接納的核心精神,對於參與者人際關係的影響為何?
- (四)透過 PBT 如實映照、清除歸零的「去角色」儀式,對於參與者靈性經驗的影響為何?

三、名詞界定

(一)整體健康

本文所指之整體健康延用 Ewles 以及 Simnett 在 1985 提出有關於健康的整體概念(A holistic concept of health)包含:(1)身體的健康(Physical health):意指身體方面的功能健康;(2)心理的健康(Mental health):意指有能力做清楚且有條理的思考;(3)情緒的健康(Emotional health):意指有能力處理壓力、沮喪及焦慮等;(4)社會的健康(Social health):意指有能力創造與維持與他人之間的關係;(5)精神的健康(Spiritual health):指個人的行為信條或原則,及獲得內心的平靜;(6)社團或團體的健康(Societal health):意指健康的生活圈,生活在健康的環境中。

(二)健康促進

本文所指之健康促進依循世界衛生組織(WHO)在 2000 年推動的 Health for All 宗旨:健康促進是朝向進步和發展的豐富過程,包括一連串彈性的選擇的串聯結果。優質老化的健康促進意謂著一連串優質選擇的組合,包括個人所在的家庭、學校、職場、社區及公共設施,都要能夠有益健康一才是完整健康促進的全貌。

(三)一人一故事劇場

本文所指之一人一故事劇場(簡稱 PBT), 忠於 Jonathan Fox 於 1975 原創 Playback Theatre 之精神,強調即興的民眾互動式劇場形式,其演出無預定的劇本,透過來自現場觀眾口述的親身經驗,在主持人的引導下,演員和樂師立即運用簡單有系統的表演形式演出故事,並把演出回送給 story teller 和觀眾。Jonathan 認為 PBT 是改變世界的十大路徑之一,推動 PBT, 就是推動愛與和平。由於 PBT 需要動員全人,且連結全社區,故 PBT 的訓練,可以臻達人境整體的健康(Wikipedia, 2016)。

貳、 文獻探討

一、健康促進的意涵與發展

在人類長久健康議題的發展過程中,心理健康(mental health)越來越受到重視,心理健康是一種幸福感一安然存在於當下的狀態(a state of well-being), well-being 把健康往上推到了靈性的層次。Maslow(1976) 曾說過人有存在的焦慮,會偶爾逃避自己本質內鍵的神聖性,這種逃避大我(Big Self)與高我(Higher Self) 的狀態就是靈性疾病。患有靈性疾病者一儘管外型身強力壯也不能稱為健康者。新健康觀強調健康者特徵是一了解自己的潛能,並能夠克服生活中的正常壓力、且能從事有生產力的工作、還要對所屬的社區有所貢獻(WHO, 2010a)。

WHO 認為一個人如果缺乏心理健康,就不算健康。而健康也不再是全有或全無可以二分的現象,健康是一個連續的光譜狀態。我們不會問一位老人健不健康,而是改問「有多健康?」健康有如光譜有不同的色相、明度、飽和度,每個人在不同色帶上有不同程度的健康,且不同時段會有不同的展現。譬如個人行為表現與心理健康有關,而心理健康的決定因素包括社會、經濟及環境各層面,當外在因子改變,健康也會隨之變化(WHO, 2010b)。世界衛生組織(WHO)在2000年推動的全民健康(Health for All)也大聲疾呼:健康並不是一個簡單固定的目標,它是一個複雜的選擇與組裝過程,人們藉著它朝向進步和發展一而這一連串「生命選擇過程的綜合果效」乃健康的真實分數。一人一故事劇場企圖引領高齡者優質老化,事實上優質老化等同在生命的即興劇場中「一系列優質選擇」的結果。

世界衛生組織(WHO)在 2002 年衍伸「活躍老化」之真諦為—人類在老化過程中,對那些有益於我們健康、參與、安全的機會,予以「最優化」的過程(Active ageing is the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age)。在這個優質選擇的組合過程中,包括「人境相合」。因此「健康家庭」、「健康學校」、「健康城市」、「健康國度」的概念開始蔚為運動。綜合以上,「完整的健康」指的是一個有工作能力、參與社區事物的健康的人—而這社區必須同時在一個健康的系統裡(包括: 健康的家庭、學校、職場、社區,以及公共設施)。

綜合以上文獻得知,健康促進不只是個人的行動與職責,也不再是一個固定的、單向的指標,健康促進已然是一「公共責任」,它需要所有身、心、靈健康的相關要素,不斷調和、建構與組織。這個動態調和的過程是「活」的,個體在變化的活體過程中,需要不斷做出最優化的決策、扣進人境相合的組裝,才有可能創造出共榮共享的健康共同體。

二、整體健康的時代趨勢

Ewles 與 Simnett(1985)提出的健康整體概念(A holistic concept of health)值得重視,整體包含:

- (1)身體的健康(Physical health): 意指生理功能方面的健康;
- (2)認知的健康(Mental health): 意指認知上有能力做清楚且有條理的思考;
- (3)情緒的健康(Emotional health): 意指情緒上有能力處理壓力、沮喪及焦慮等;

- (4)社會的健康(Social health): 意指人際上有能力創造與維持與他人之間的關係;
- (5)精神的健康(Spiritual health): 意指靈性上的信仰或原則,以及維持內心平靜的能力;
- (6)社團或團體的健康(Societal health): 意指健康的生活圈,生活在穩定的團體生活中。

Pender(1996)進一步定義健康為「自我潛能的實現」,藉由實踐「目標導向行為」(goal-directed behavior)自我照顧、擁有滿足的人際關係、彈性地適應外在環境、維持其個體結構的完整性及和 諧性。這個擴充後的健康概念,顯然更為豐富且具整體性,將人存在的意義與社會支持以及彈性 應變的能力一併納入了健康新範疇。

劉仲冬(2000)則在教育大辭書裡對整體健康 (Holistic Health)做了一個總整理一「整體健康是以整個人為出發點,...受到巴林特(M. Balint)觀點的影響,對身心之間的關係發展出一種新的看法。不只關心病人目前的主訴問題,還關注其問題後面的背景及文化意義。巴氏認為醫病關係本身亦是治療的一部分,醫師應當不僅只治療疾病而且治療整個病人。因此整體健康關注計畫應當是因應每一個完整的個人而設計的,包括個人身、心、精神、全人格的照顧。由於整體功能性的考量,個案本身對其健康福祉的責任及貢獻也包含在此考量內。」一個整合的論點在此被提出,反映了WHO後續發展的健康促進整體觀點,亦即一每個人、每個家庭、每個學校、每個社區、乃至所有政府與建設,在健康促進中都有其特定的角色與責任。

觀諸台灣一行政院衛生署國民健康局(2006)資料顯示,台灣地區50歲以上人口僅有四成多(43.4%)自認目前健康狀況為「好」或「很好」,而自認目前健康狀況不好的則有四分之一(26.4%)。就年齡與性別分層比較,兩性自覺健康情形「不太好」或「很不好」的比例均隨年齡層增高而增加;女性自覺健康情形「不太好」或「很不好」的比例,不論年齡均較男性為高;若就個人與自己一年前健康狀況比較,只有4.6%的人認為自己目前健康狀況比一年前好。相較之下,女性自覺健康較前一年差的比例,不論年齡都比男性為高。根據以上資料得知,台灣人不論性別,身心靈健康都還有很大的成長空間。

健康定義演化至今超過半個世紀,從生理、到心理、到社會人際、到靈性、到整個大環境,不難發現:「整體健康」與「健康促進」已發展為「生命共同體」的概念—不只看重個人內在整體的和諧,也重視個人與外在環境、以及環境與生態之間的和諧。綜合以上,我們可以理解當代整體健康講究的就是「生命共同體的完整健康」。

三、一人一故事劇場與整體健康的關聯

(一) 一人一故事劇場的意涵

一人一故事劇場是一種即興表演。即興表演指沒有劇本、無須排練即演出的一種戲劇形式。從希臘羅馬時代民間就開始風行。到了十七世紀時形成義大利即興喜劇的形式,即興劇遂逐漸興盛起來。而一人一故事劇場打破義大利式即興喜劇框架一不戴面具、且無固定角色與臺詞、忠於說故事人之述說如實呈現。原創人 Fox(1994)強調一人一故事劇場是一種服務的行動,具自發性、乃是一種關注社會與他者的「服務式行動」。一人一故事劇場是一種即興的互動式民眾劇場,演出並無劇本,透過來自現場觀眾自願分享的心情故事之口頭文本,在主持人引導下,演員和樂師立即運用簡潔有力的表演形式,將故事呈現出來,回送給說故事人和所有觀眾。這種演出形式被視為相互見證生命與分享愛的禮物(李志強、林世坤、林淑玲譯,2007)。一人一故事劇場的創始者 Jonathan 指出:1.

每個人都有分享與聆聽的欲望與需要;2. 不論參與觀看或參與演出,都能獲益;3. 一人一故事劇場不批判、強調全然的接納與尊重(Fox,1994)。通常一場演出 90 分鐘,平均 90 分鐘可以服務 8-10 個故事,亦即我們會聽到 8-10 個人的心聲、並看到 8-10 段演出。配搭團體動力,通常開場會有 3-4 個短形式暖場,幫助大家了解 PBT 的性質與進行方式,讓大家放鬆並建立信任感、催化分享的動機(短形式譬如:流動塑像、轉型塑像、一對對);等到信任感已建立,故事就會越來越豐富並具私密性,此時段則有 3-4 個中形式幫助過渡(中形式譬如:三句話、四元素、敘述者 V、大合唱)、此時劇場的「紅線」(故事主題性)多半已經形成,會出現故事主題相互呼應的情形,故事的深度也會繼續開展,劇場如果時間允許,將可以 2-3 個長形式來服務這些豐厚的故事(長形式譬如:自由發揮、播報台、即興綜合形式多幕劇)。

一人一故事劇場包含以下幾個要素:儀式和形式(forms)、舞台、演員、主持人、樂師、觀眾(說 故事人)。故事有多少種,形式就可能有多少種。一種故事可以用多種形式演出,主持人選擇演出 的形式通常會考量以下因素:劇場進行之階段、演員暖身之狀態、觀眾看戲的經驗與素養、劇場當 時之氣氛、該團固有之優勢與限制等因素(梁翠梅,2016)。Fox & Dauber(1999) 認為每個人都有說 故事的必要和渴望,自白在實驗劇場運動興起和政治解放的時代,因為大學時期研習過口述歷史、 以及心理劇的訓練,於是在自家客廳開始即興演出彼此的故事,漸漸地發展出一人一故事劇場雛形。 1975 正式創立一人一故事劇團,並接續開辦了一人一故事劇場學校。一人一故事劇場尊重每個人 都有分享其感受和故事的權利, 诱過分享可以引發社區性共鳴與弱勢族群之自立支援。Salas (1999) 進一步指出,一人一故事劇場的演出會出現「紅線」(Red thread)。故事的「紅線」有如項鍊上一顆 顆的彩色的珠子,雖然我們看不見貫穿其中的「紅線」,但相信「紅線」始終在那裡。當劇場的信 任咸具足時,「紅線」就會顯化,尤其是經常性聚會的社區劇場。 陳義翔、李美齡、尹仲敏、游 文綺等人 (2011)指出「社區劇場」就是社區的人,自己透過劇場的形式,來呈現自己的生命故事 與社區議題。他們散播劇場愛的力量,幫助一般社區民眾成為公民演員。Fox & Dauber(1999)認為 每個人都有機會做為「公民演員」。演出的核心精神是服務。劇場的存在是為了服務故事以及說故 事人。一人一故事劇場裡的分享與演出都不是獨立的,故事的核心始終在相互關聯與對話,劇場沿 著「紅線」發展,可以走得很深--深入問題、深入社會、也深入人心。

觀諸一人一故事劇場發展的歷史,它結合了劇場表演、心理劇治療、部落祭典、分享與見證等等儀式之精神,旨在實踐平等、尊重、無條件接納與愛,提供一種兼具療癒性與藝術性的溫馨場域。一人一故事劇場促進真實生命經驗的交流與互動,朝向和平與友愛的美好世界發展,是一個可以促進身心靈與人際社會整體健康的鍛練場。故以一人一故事劇場推動整體健康,是一種社區健康促進的趨勢。由於劇場是個大容器,可以納進人類所有文化,而健康所需要的所有要素,劇場皆需具備,尤其是即興演劇。而PBT真人實事之演出又是即興劇中極大挑戰。透過一人一故事劇場特定之核心訓練,身體、心理、心靈、人際之整體健康都將受到啟發與催化。

(二) 一人一故事劇場的功能

Dennis(2004)從觀眾的角度探討其內在經驗,發現即使一次性演出與觀看,都能加深觀眾與自己、 觀眾與他人以及觀者與社區的緊密結合。Emunah(1994)在戲劇治療一書中則提到戲劇介於虛構與真實 之間。戲劇治療相信人們可以修改生命腳本並調整自己的行為。舞台提供實驗的自由,劇場創造了新 的世界,我們藉著演戲與玩劇,找回自己。李志強(2009)認為一人一故事劇場可以發揮以下功能:1.表 演能力的發掘:透過肢體、聲音的訓練和表達,發掘自我的潛能。2.溝通能力的提升:學習同理心、 積極傾聽的技巧,將說故事者的心情明確地展現出來。3. 創造能力的激發:沒有劇本的即席演出,時時刻刻必須發揮想像,腦力激盪。4. 敏覺能力的培養:透過別人的故事能夠拓展自我的世界,透過仔細的觀察,能夠培養覺察的能力。5. 尊重、包容與平等:劇場的精神是平等尊重,因此每個位置都是一樣重要,將演出當作一份重要的禮物送給說故事者,令人充滿喜悅。6. 團隊合作與領導:透過團隊合作彼此協助,共同完成演出,能體會「群龍無首」的領導極致。7. 組織與整合能力:透過主持人、演員、樂師等不同的訓練,能夠強化組織能力與整合能力。張馨之(2016)在《讓生命故事流動: Playbake —為愛而演》一書中提到,愛是一種流動, PBT 也是一種流動,她音譯 Playback 為「『陪伴』劇場」,無條件的愛與陪伴是 PBT 最主要的意義和功能。

追溯英國戲劇治療學會(1993)對戲劇治療目標的陳述,亦適用於一人一故事劇場: 1. 提昇以劇場藝術為本質的治療法。2. 集注個人在各方面的健康。3. 開發創作性戲劇(Creative drama)的天賦。4. 鼓勵本能、隱喻、戲劇性想像。5. 透過戲劇化,演練「生命與社會技能」(life and social skill)。6. 以聲音與戲劇刺激交流(communication)。7. 能夠以戲劇性距離安全地進行觀看與活動。

Leonard & Yorton(2015)在提升合作與創造力一書中指出,如果有一句話能夠確切表達「創新」的精義—那就是『是啊,而且(yes, and)』這個關鍵詞了。『是啊,而且』是一種願意「接受對方並幫助對方圓滿所想」的概念。通常一人一故事劇場的參與者最先學到的就是這種接納與共創精神。

Madson (2005)提出創意合作的13把金鑰匙,第一把鑰匙就是「說『是』」。這13把金鑰匙非常適用於解說參與一人一故事劇場可能獲得的禮物與功能。基本上成為一個PBT演員,訓練過程就是在收復這十三種能力。

- 1. 說 Yes,成為一個對生命臣服的接納者——接球、鋪梗、正向回應
- 2. 不要計畫或準備—,憑直覺與想像力行動
- 3. 現身就對了——只要出現,神奇的事自然發生
- 4. 隨時隨地都可以開始—— 只要開始,事情就容易了
- 5. 安於平凡,平凡就是非凡——做你自己,這個世界崇拜原創
- 6. 專注——覺察正在發生的事
- 7. 面對共構的流變——接受共構的世界,擁抱不確定性
- 8. 保持在軌道上——問自己「我的目的是什麼?我朝著目的嗎?」
- 9. 認得禮物——每個人都在幫助每個人
- 10. 請犯錯(演「丑」自己又何妨)——放輕鬆,即興舞台上發生的每件事都對。
- 11. 保持行動——你是無物(你是空無), 你是你的行動
- 12. 照顧彼此——幫助夥伴發光
- 13. 享受旅程——人生如戲,享受這趟旅行。

McKee(1999)指出故事的內容結構與風格,會影響觀讀者的興趣。但是在一人一故事劇場中,我們無法要求說故事人說的品質。相對的,主持人與演員卻需要有完全傾聽與快速摘要的能力。所有McKee要求編劇者的能力,演員都需要內化成現場即興編輯的能力,而且是認知與情緒、語文和肢體「同步於當下」的呈現。

Boal & Howe (2015)積極鼓吹戲劇活動是每一個人一尤其是社會弱勢族群被壓迫者一可以掌握的表達工具。他們刻意探討:幸福是什麼?正義是什麼?德善又是什麼?悲劇模仿什麼?亞理斯多德的悲劇壓制系統如何發揮政治控制功效?為何劇場可以成為控制或淨化的工具?角色到底是作為主體或是客體?是移情或直白?是情緒或理智?是淨化、平息,或是知識、行動?壓迫者劇場的精神平行移植到一人一故事劇場多處,雖然形式不同,但精神相通。一人一故事劇場希望讓每一位弱勢者的聲音被聽見。

游勝冠與蔡佳陵(2014)從賴聲川集體即興創作的製作過程中,發現:

- (一) 集體即興創作以演員為中心,演員特質之重要性
 - (1)演員需要很強的訓練與經驗。
 - (2)演員必須具備即興創作的開放心胸及創造力
 - (3)演員要有敏銳的觀察力和傾聽的心耳。
- (二) 集體即興創作之導演不同於劇作家劇場之導演,需要具備開放創意的民主風格。
- (三)表演文本為集體之創作,非特定編劇者所獨力完成。
- (四)創作過程充滿變數、未知、不確定性。
- (五)角色來自演員內在之修煉 , 存乎內、形於外, 無法速成。

壓迫者劇場「丑客」的必要性:

演出結束後丑客詢問觀眾:接受這齣戲的結局嗎?這種情況可能發生嗎?

丑客接著宣布這齣戲將再演一次。觀眾的目標是,尋找劇中可能改變的契機,不讓演員重現戲的原始結局。如 果沒人喊停採取行動取代演員,這齣戲將按原劇情演出。

第一個被取代的角色首先是劇中的主角。觀眾若想在某個關鍵點切入戲劇創造改變,必須先喊"停",然後在 丑客的引導下取代主角演出自己的想法/做法。

綜合上述眾家說法,可知一人一故事劇場已然蔚為可以改變世界的一股清流,力道弘博深遠、勢不可擋。越來越多的接觸者表示一人一故事劇場是一種整體存在方式的改變一可化育出:同理心、尊重態度、同在經驗、彈性與創造力,並且可以溶解我執、增添彼此信任感、保持生命的鮮活與流動,進而發展出平等心、全象觀、高階智慧與慈悲。如果人類要達到生命共同體的整體健康,那麼PBT也許便是一條直指目標的捷徑(梁翠梅,2016)。統整以上,得知一人一故事劇場在生理層面有開發聲音與肢體的功能;在認知層面,有提升創造力的功能;在情緒層面有紓解壓力的功能;在社會人際層面,有培養尊重與同理、團隊默契與情感、連結社區意識的功能;在靈性層面有提升幸福感(Well-Being)、實踐分享、開啟直觀的功能。

參、 研究方法

一、研究設計

本研究融合行動研究與類實驗設計,在提供參與者 35 小時 PBT 訓練課程後,以訪談法與自陳報告蒐集質性資料,評估參與者身體、認知、情緒、人際關係、靈性等五層面之變化。資料分析過程由兩位專業人員建立專家內容效度、以及一致性信度達.9 以上,以跨案例(cross- case analysis) 分析方式

撰寫研究發現。

二、研究對象

以台中地區 12 位 50 -72 歲志願參與 PBT 課程訓練者為研究對象,其中 11 名女性,1 名男性。教育程度國中以上。4 位退休,7 位在職。其中 2 人輕微肢障,1 人身心科服藥中。成員以代碼 A 至 L 顯示,例如: L-2-2-1 表示: L 在心理面向(2)-情緒(2)-第 1 類之變化(1))。

三、研究工具

(一)研習心得(成員自陳報告)

- 1. 一人一故事劇場對於你肢體與聲音開發方面的影響是?
- 2. 一人一故事劇場對於你認知能力(包括理解與記憶)的影響是?
- 3. 一人一故事劇場對於你情緒層面的影響是?
- 4. 一人一故事劇場對於你溝通能力與人際關係的影響是?
- 5. 一人一故事劇場對於你精神與靈性介面的影響是?

(二) 訪談綱要(PBT 功能檢核表)

第一部分,當參與者 as 聽故事者時

- 1-1 當故事開始時,你是如何融入其中-傾聽他人的故事的?
- 1-2 你如何感受說故事人的情緒?
- 1-3 你如何抓住該故事的重點?
- 1-4 你如何尊重說故事人?
- 1-5 你如何同理說故事人,不帶任何價值批判?
- 1-6 影響你傾聽品質的因素是?
- 1-7 從傾聽故事的過程中你個人學到...?

第二部分,當參與者 as 觀眾時

- 2-1 你如何專注於觀看演出過程?
- 2-2 你如何觀看到整體演員的合作默契?
- 2-3 你如何看出每個演員的內在意圖?
- 2-4 演出者如何藉由肢體的表達同理說故事人?
- 2-5 對於演員演出過程漏掉的重要情節,你的看法是?
- 2-6 你對於觀看演出(以 check-in 的經驗為例)的發現是...?
- 2-7 會讓你專注觀看的動機是....?
- 2-8 會讓你分心的事項是.....?
- 2-9 你如何對自我的專注力保持覺察?
- 2-10 你如何幫助自己安在當下?

第三部分,當參與者 as 說故事人時

- 3-1 你希望他人如何看待你的故事?
- 3-2 當你在說故事時,你表達了哪些情緒?
- 3-3『說出自己的故事』對你形成哪些療癒的效果?
- 3-4 你如何感知劇場中他人的傾聽與尊重?
- 3-5 哪些因素讓你想說故事?
- 3-6 哪些因素讓你不想說故事?
- 3-7 當我的故事被演員同理到時,你的感覺是?
- 3-8 當你的故事沒有被演員同理到時,你的感覺是?
- 3-9 你有演出渴望嗎?理由是?
- 3-10 當你是說故事人時,你會想要加戲或修正演出嗎?理由是?
- 3-11 為自己的故事命名、分段摘要、抓住核心精神-需要哪些能力? 你是如何從一人一故事劇場學到這些能力的?
- 3-12 你從說故事的過程中學到了...?

第四部分,當參與者 as 演出者時

- 4-1 哪些因素促發自己忘我的演出?
- 4-2 哪些因素障礙自己的演出?
- 4-3 在每次團練的演出裡,自己滿意的是?因為...?
- 4-4 在每次團練的演出裡,自己不滿意的是?因為...?
- 4-5 整體而言,「今天的戲好好看」因為哪些因素?
- 4-6 你發現自己的慣性是?
- 4-7 你最擅長那些角色?最不擅長那些角色?
- 4-8 你都如何做球給別人演?
- 4-9 你都如何接住並演身發展別人鋪的梗?
- 4-10 你如何保持專注傾聽故事?
- 4-11 你演出時如何同理說故事者並忠於他的故事?
- 4-12 你覺得要詮釋出說故事者的情緒是一件很困難的事,因為?
- 4-13 當你被指派擔任主角時,你感覺?
- 4-14 你認為你被指派為擔任主角的原因可能是?
- 4-15 你如何以輔角(忍者)的視野反映事件的不同角度?
- 4-16 你如何感受故事裡的每一個情緒起伏,並表達出來?
- 4-17 一人一故事劇場如何打開你的聲音?
- 4-18 一人一故事劇場如何打開你的肢體?
- 4-19 從演出的過程中,你學到...?

(三) 團體帶領者資格

本研究 PBT 課程帶領者為諮商輔導博士,國家高考合格諮商心理師、台灣藝術治療學會認證藝術治療師、身心教育學會會員、於大學與研究所開設有戲劇治療與一人一故事劇場等相關課程 7 學期, 公開演出 26 場。

肆、 研究發現

一、PBT 對生理層面的影響

PBT 訓練課程以聲音與肢體的開發為暖身活動,參與者認為咸有益身心,包括: 舌頭時鐘運動、股盆時鐘運動、彈唇、腹式呼吸、大笑瑜珈、NAN 奧秘之音七輪共振法、蹓腿、拉筋、心輪舞蹈、自由舞蹈、即興接觸、費登奎斯動中覺知等。茲就參與者自陳生理層面的變化整理如下:

(一) 參與者透過一人一故事劇場聲音與肢體開發的暖身活動,提升身體的覺知、身心關

係較為和諧、某些失眠宿疾、局頸疼痛也隨之有所改善。

1. 引發運動的動機,帶出復健效應

有些參與者不喜歡演戲,但享受劇場遊戲與暖身活動。他們最初參與訓練,是因為可以經驗有趣且有 益的活動,這些活動有益他們的身心健康。

我是個帕金森症患者,手腳不協調,站著不容易蹲下去,蹲下去就不容易站起來。老師說這是我的特色不是我的限制,我想繼續走下去。一人一故事劇場讓我有一個生活目標,為了要有體力演,我會勉強自己去運動。… 我現在每天除了會去田裡種菜,還會練笑笑功,它不只對我復健有幫助,好像也有減肥到。(L-1-1-1)

對我來說身體動作的控制不難,我有在運動。劇場讓我學到放鬆,對我扇頸的疼痛有幫助。…換個心情,身體 真的較健康。(E-1-1-1)

那個全身的抖動、大量換氧,做完整天精神都很好。我的胃口變得很好,也很好睡,不然以前都會失眠(D-1-1-1) 我以前是舞林高手,車禍之後很多動作都不能做,手拍鼓讓我全身細胞有震盪到的感覺。(I-1-1-1)

2. 流動塑像是「初心」—「初心」的柔軟帶動身體的柔軟

部分參與者最初都害怕演戲。但基本形式(流動塑像)純粹同在的精神與簡單明晰的表達形式,讓大家受到感動與安撫,起動參與者願意持續投入。

我因為背傷,身體很僵硬。老師說流動塑像是基本款,身體要流動。我開始睡覺前會練一下瑜珈,就用老師教 的兩三步。有練有差。現在演流動塑像,真的是在流動,不再是走動或移動。(K-1-1-2)

每次上課前的暖身活動,是我最期待的,因為可以活動筋骨,還可以練聲音。這對我是很大的挑戰,我曾經因

為腰傷半年不太能動。你現在看到的我,已經好太多。我想多練身體,尤其是柔軟度。我的心得是:心柔軟,身體就會跟著柔軟。跟老師說的身體柔軟心就會柔軟道理一樣。當我慢慢地可以聽得到我身體的聲音,我也能開始流動,這是我會繼續來一人一故事劇場很大的一個原因。(II-1-1-2)

3. 劇場遊戲(譬如拋接球)可以訓練手眼協調和反應靈活度

多元性聲音與肢體開發活動,讓成員增加多元改變的機會,尤其是身心的協調與合作。。 拋接球訓練最有趣。聽覺視覺和手腳都要配合。尤其場上四個球一起在拋接時,好像要考驗我的反應極限,我 雖然剛開始會漏接,但是越玩越順,後來四個球也沒問題。秘訣是眼睛要看球,耳朵要聽名字,手腳還要隨時 跟著跑和接才行。(B-1-1-3)

4. 暖身活動(費登奎斯動中覺知法)增長「經驗式解剖學」知能,帶動身體覺知力

劇場的暖身活動大量採用身體工作(Bodywork),動員身心(Body-Mind)一起工作,帶給參與者許多身體的新知識。

沒想到吃這麼老,才知道手有這麼長、可以這樣動。(F-1-1-4)

我的腳很會抽筋,來一人一故事劇場才知道怎麼對治,那個費登奎斯動中覺知法好神奇。…(K-1-1-4)

我以前常常生病,不能做自己想做的事。…玩一人一故事劇場以後,我比較會安在自己的步調裡, 比較聽得到自己身體的節奏。(J-1-1-4)

(三) 參與者感受到 PBT 的包容性,在聽、看、演、說個人故事的過程中,勇

於敘說私人經驗,釋放壓抑的情緒,間接回饋身體健康。

參與者剛開始都想觀看,不想主動自發的說故事與演出。但經歷過基本形式與觀看之後,對於 PBT 不批判完全接納與尊重的精神有了信心,便會開始嘗試說與演。

1. 喚醒身體記憶,療癒舊傷

接觸即興是我又喜歡又害怕的活動。因為…我小時候受過傷害,很怕跟人肢體接觸,但是在這裡,我可以放心地開放自己跟人實驗各種接觸,沒有誰會傷害誰,一切都是動態靜心下的自然流動。我覺得細胞深處的受傷記憶,好像有被療癒到。(C-1-2-1)

去年我生命中經歷了兩件重大的失落,變得很愛哭。來到一人一故事劇場,我更想哭。很多人的故事都會勾動我的傷痛。那次老師帶我們大笑的過程中,我大哭一場,當時自己很不好意思,卻沒想到偏頭痛就這樣好了,我現在都教人家要大笑也要大哭。(H-2-1)

2. 参與者看到自己的動作慣性,以及慣性背後的性格框架

每個人看到自己的慣性後之反應並不一樣,並非每人都能立即走出「舒適圈」尋求改變;每個人改

變的速度與面向有所不同。

有一次…鑽洞的活動,是我比較尷尬的。要從別人胯下鑽過去,剛開始很尷尬。後來發現還滿好玩,當我可以做各種洞給別人鑽的時候,我發現自己創造力和柔軟度還不錯。玩這個遊戲不只考驗自己的膝蓋,也在考驗自己的創意和勇氣。(J-1-2-2)

我以前最不會也不敢扭屁股。我那個時代扭屁股好像是壞查某才會做的事。但是老師教我們股盆時鐘運動,讓我學會腰肌腹肌臀肌大腿肌一起轉動的方法。我發現下半身鬆了,很多框架也鬆了。(F-1-2-2)

在這裡我看到我有一套慣性,從眼神到聲音到動作,我想打破自己的框架,讓自己更靈活。…在劇場,老師常 常訓練我們用不同的速度和不同的部位走路,因為要馬上換(速度),所以要控制身體是衝還是要收,反應都要 快,這樣下來好像變得比較靈活了。(A-1-2-2)

今天跟同學玩~「我行 vs 你不行」。我發現我會撒嬌、也能用肢體盧對方,生活上幾乎很少如此。(B-1-2-2)

覺察了自己慣性的肢體動作與聲音,同時嘗試了不同以往的動作與聲音,發現自己有很多的可能性。在發展不同肢體動作與聲音時,隨著肢體與聲音改變,帶出來的情緒流動也跟著變了。(C-1-2-2)

咬字更清楚,速度變得比較慢,讓我自己更清楚的聽見和感覺到自己的身體和聲音。(F-1-2-2)

3. 聲音的釋放帶來個性的釋放

聲音是自我認同的另外一種形式。聽聲音可以辨識自信心與能量的高低,往往開發聲音一包括音質音量與音色--可以提升自我概念。

大笑治療讓我聲音放開了,不然我都覺得我的聲音是鎖住的。(A-1-2-3)

亂語和火星文讓我發現我自己的發聲居然可以這麼響亮和輕快,跟我平常說國語大不相同。(D-1-2-3)

劇場有時候需要鬼吼鬼叫,這在我的生活裡幾乎不會發生,我每次尖叫完都覺得好爽!我現在的聲音比以前放多了,我覺得打開聲音可以打開個性。(A-1-2-3)

藉由聲音的快慢、語調的高低、能把情緒清楚的表達,發現自己除了手部動作外,身體各部位可藉不同的扭動, 自然將情緒釋放出來(K-1-2-3)

4. 奥秘之音可以療癒身心,不同的聲音,有不同的療效

邀請成員從「聲音的振動者」--變成「振動」本身,可以提升參與者身心靈的健康與合一性。 不知道是不是心理作用,老師敲鉢的時候,我感覺全身都會共振,後來練習 NAN 音,讓我更放鬆。…Z 音就更神奇了,我覺得 Z 音有打通到我的滑鼠手。(E-1-2-4)

NAN 音寶在太神奇了,全身都會震動,我本來後背有一個疼痛不見了。(B-1-2-4)

我喜歡笑瑜珈。我以前都不知道怎麼開懷大笑,每次笑都會很不好意思的摀嘴巴。那天笑到肚子痛,笑完覺得全身都開了。(J-1-2-4)

5. 肢體語言變得更豐富更流暢

大部分成員習慣用語言表達心意,或者社會化下扭曲真實表情。PBT 訓練幫助每個人真實地經驗自己、經驗他人、同時也提升了大腦與身體親近的能力。

嘗試及開放自己對於其中不同的可能性,漸漸的比較能開放自己的肢體語言(M-1-2-5)

透過簡單的團康活動和肢體展現活動,當肢體放鬆了,心裡就自在了,聲音便會自然跑出來。(K-1-2-5)

我喜歡肢體與聲音的開發。這一部分讓我更喜歡活動自己的身體(H-1-2-5)

二、PBT 對心理層面的影響

(一)認知層面

絕大多數參與者在進場前都未接觸過一人一故事劇場。當他們發現 PBT 與傳統的戲劇大不相同時,他們都會對吉興演出非常好奇與驚訝,也有人因此怯步。怯步的主要原因來自缺乏信心與勇氣。因為說故事時需要信任與開放、演故事時需要即興與勇氣。隨著訓練課程越來越深入,參與者發現需要更多能力才能勝任演出,包括專注、傾聽、同理、重述、摘要、信任、尊重與對他人的無條件接納。沒有人是完美的,但是經過一人一故事劇場,參與者會趨向完美。以下是參與者發現 PBT 對其認知層面產生的影響:

1.專注讓摘要和記憶力進步

專注是一人一故事劇場最基本的要求。幾乎每一位成員都發現專注可以讓自己記憶更清晰,且能有效摘要。

學會運用三段落的技巧記住故事內容,並學習去理解說故事人最想表達的核心情緒是甚麼,這包含了記憶與摘要能力,這一系列的訓練讓我的腦細胞越來越活絡,對於朋友發牢騷時,也愈能自在地同理朋友的情緒。 (C-2-1-1)

演出與觀看,都能練習短期記憶。(B-2-1-1)

演的時候要在短時間抓住重點,並記起這些重點,我覺得是個很大的挑戰。因為我必須高度專注,因而記憶力好像有變好(H-2-1-1)

2.看到自己的執念與綑綁,而產生放下我執的動機

一人一故事劇場中最影響「臨在」和專注的就是預設立場或持有成見。一人一故事劇場必須隨時歸零 --整個訓練歷程最大修練就是活在當下。

玩一人一故事劇場最大收穫就是看到自己的「我執」。有一次我鋪梗給夥伴,她沒接,我心裡很不爽。還有一

次夥伴做球給我,我覺得那是一個爛球不爽接。雖然後來還是有接,但是接得心不甘情不願,只因為自己有預設立場。後來檢討這些都是執念太重,老師說要放下自己。sav ves, and。讓夥伴發光。(B-2-1-2)

3. 覺察到自己都活在自己投射的世界裡

許多成員在過程中誠實地看到自己投射的部分,而小心分割虛擬與真實。

我在人生舞台上最常扮演的是受害者角色。有一次我的諮商師跟我說我有很多未竟事務。在一人一故事劇場我常常撞牆碰到自己的未竟事務。 梅子有點醒我們小心自我投射。我學到:我看到的可能是我假想的。一切都是假的。我眼睛業障重啊。哈哈哈我在一人一故事劇場要學的還真多。(C-2-1-3)

4. 寬恕自己才能享受過程

忘記(Forget)與寬恕(Forgive)有關。如果不放下就錯失現在。在一人一故事劇場中,如果你不在當下,你就無法接住故事,更別說傳真的倒帶回演。一人一故事劇場的訓練平行的啟示了當下的重要性,而寬恕自己、不對自己的過失窮追猛打,是成員領悟到活在當下的密門。

我們每次在暖場遊戲時犯錯,梅子都要我們出來繞場 Give me Five 接受歡呼。梅子說,劇場一切都是對的,每件事的發生都在為最好做準備。不要追打自己,不然會錯過現在。(D-2-1-4)

5.自我悅納從給自己掌聲開始

一人一故事劇場強調舞台上一切都是對的(All Right),每件事的發生都在為最好做準備。部分成員透過 PBT 訓練,學到接受--肯定--讚美生命事件發生的意義。

我一直不喜歡自己。在一人一故事劇場我學到要做自己的好伴侶。不評價自己、欣賞自己。(E-2-1-5)

每次團練結束,老師都會說你最欣賞自己甚麼?你最想感謝甚麼?然後要大家為自己鼓掌。我喜歡老師要我們享受掌聲,也享受失誤。老師說舞台上一切的發生都是對的一跌倒也可以很有趣。(L-2-1-5)

一人一故事劇場跟 NLP 很像—都強調失敗是下次成功的回饋。(A-2-1-5)

6. 信任觀眾有詮釋和完形的能力

演員發現沒有一位說故事人的故事訊息是「足夠」的,也沒有一次演出是完全周延的。 起初他們為此而焦慮;漸漸地,發現人們已內在有自動趨向完形的能力。

我的演技很差,可是常常被觀眾選到做主角,我不明白為什麼。直到有一次我當說故事人,才明白觀眾自己會 圓滿。怎麼說呢?如果演員演得很具體,觀眾看得懂沒話說,但是演員演得很模糊很抽象,觀眾可能更開心。 因為越有遐想和投射的空間。反正觀眾自己會圓滿。(F-2-1-6)

我喜歡老師帶著我們不用話語演出流動塑像。不說話比說話意境豐富。意在言外,我們自己心領神會。(G-2-1-6)

7.立志作鏡子而非有色眼鏡

外在是內在的投射,看著外在,看見內在。一人一故事劇場參與者有機會閱讀到自己的投射,繼而回 收投射,還原關係本質。

在台上,你如果不清空,就沒辦法聽一個接一個的故事。甚至夥伴拋的球,你也接不到。傾聽真的很重要。我

發現以前我根本沒傾聽,心裡都在自言自語。做一人一故事劇場演員最重要的是成為一面鏡子。鏡子不會解釋評價分析給建議。我現在跟我媳婦關係比較好,就是因為我在一人一故事劇場學到要隨時清除歸零、專注傾聽。(H-2-1-7)

8.活在當下(三世一時)

由於一人一故事劇場只立基於當下,所以過去現在化、未來也現在化,只要成員覺知到當下是唯一的直實,就自然產生安全感與滿足感,不再害怕。

以前會因為記憶不好沒安全感,現在有不同的看法,活在當下比較重要。活在當下自然就會忘掉該忘的、記住該記的。(I-2-1-8)

梅子說在「所在處」開始。我開始聽不懂,後來才知道原來隨時隨地都可以開始。隨時隨地也都可以結束。這就是一人一故事劇場。(J-2-1-8)

9.全象觀

一人一故事劇場有若干形式--「三段落」、「自由發揮」、「敘事者 V」都會用到輔角與忍者,發展另類觀點與他者和後照鏡視野,同時又穿越時間,將過去與未來呈現於當下,所以成員有機會發展出「全象觀」(Holographic View)。

從輔角和忍者學會以不同角度去看事情的不同面向,覺察自己有很多的可能性。在表演中看到自己的投射,也清楚看到自己有許多需要修正的地方…參加一人一故事劇場,領悟到一件事:一切都會過去。不要跟別人過不去,更不要跟自己過不去。(K-2-1-9)

10.領悟到信任的力量

由於一人一故事劇場強調一切發生都是對的,所以成員學到接納與轉化。

我看到自己的慣性。它是我的優勢也是我的限制。譬如流動塑像我都會第一個衝出去,自由發揮我也都會努力做球…,我不會討厭我這個個性,但會想添加一點信任—信任夥伴,信任自己,信任過程。我想如果我會信任,我就不會急了。(A-2-1-10)

自由發揮的基礎就是信任。信任舞台上所有的發生都是對的。很多時候,根本不知道要怎麼演,可是一群人就 因為彼此信任,走在同一條路上到達終點(E-2-1-10)

我發現我的操控個性跟我不信任有關。老師說如果我們相信每一件事都在為最好做準備,就會放鬆。(J-2-1-10) 在一人一故事劇場體會到:方法在結果後面出現。(L-2-1-10)

(二)情緒層面

參與者會因為說出故事而有情緒渲洩的效果,伴隨而來的是安慰、感動、感謝、被支持、被同理、被激勵的溫暖心情。同時也會因為聽到他人的故事而感動、欽佩、不忍或不捨。如果在他人的故事裡看見自己的過往,還會發生替代性療癒效應。

1. 覺得感動—因為塵封已久的故事被看到、被聽到、且不被批判。

我看到自己的故事被演出來,而且是那麼認真地、那麼貼切地被夥伴呈現出來,好感動。(G-2-2-1)

我發現來這裡聽人家說故事比較不會打瞌睡。不然在家窩著都很愛睡。雖然我行動不便,可是我喜歡來這裡。 我以前是公司的主管,中風之後家人說為我好,存摺汽車鑰匙都被迫交出去,老實說我很很失落。來這裡,有 人說故事給我聽、還演給我看,又聽我說故事,還把我的故事演出來,我覺得有被陪伴到,很感謝。(G-2-2-1)

2.覺得輕鬆—因為壓抑的情緒可以藉演戲與看戲渲洩而得到釋放。

丈夫生病後我一直封閉自己,我很怕別人指指點點,壓力很大。一人一故事劇場讓我有機會說我們家的故事, 我覺得輕鬆很多。(E-2-2-2)

我很高興我在一人一故事劇場選擇說故事,而不是打哈哈。雖然說自己內心真實的故事,需要很大的勇氣,但 是它很值得。我說出來以後,大家也變得比較敢說,心情真的有放鬆到。(A-2-2-2)

我是個容易笑不容易哭的人。演的時候沒想到我會哭,但就是哭了。那個當下我完全能體會 XX 的感受。事實上, 我小時候經歷過同樣的事,我一直沒有勇氣說。當 XX 選我演她時,我覺得自己也被療癒了。(B-2-2-2)

3.覺得幽默—因為可以「遠距離」看別人演自己的戲,彷彿事情不再關己、突然輕鬆起來。

長年照顧生病的母親,想幫自己找個活動寄託。一人一故事劇場大家一起笑笑鬧鬧,可以轉移注意力。回頭再看自己受的苦,好像也沒那麼苦(G-2-2-3)

先生外遇的事情,讓我有一陣子很苦悶。一人一故事劇場教我活在當下,因為看到夥伴們演我的戲,突然覺得自己好好笑。 (L-2-2-3)

4. 覺得釋懷—因為發現演出相反的陰暗面與原型,原來大家人性裡都有,所以也不再排斥與抗拒。

我很怕在舞台上演壞人。那一次老師用壞人工作坊暖身,要我們收付自己的陰暗面,我有夠焦慮。一直想逃離現場。結果沒想到,等我上場,我演的是一個小三。我越演越壞,越演越上癮——我現在終於能夠同理小三了。(A-2-2-4)

如果你問我最怕被人看到甚麼?那就是自私、貪婪、愚笨、健忘。老師那一天要我們演出我們最怕的部分,反而 不怕了。為了突破自己懦弱的個性,我現在立志要做一個敢於讓人討厭的人。(C-2-2-4)

5. 覺得有趣—因為每次演出都在嘗鮮與冒險,突破舊框架使得存在變得較為鮮活有趣。

之前都是選擇最晚出場,想說先觀看他人如何鋪梗再接球,今天的成果展演,我長出勇氣,選擇先出場為他人鋪梗,這是劇場一小步,卻是我的一大步。(E-2-2-5)

每一次來都會讓我有所收穫,因為都要冒險做新的改變,從聲音到肢體、從聽到說、從看到演、從生活表面的

到心裡深處的,如果你不夠勇敢,不夠堅強,你不可能繼續在這裡。((B-2-2-5)

6. 覺得安心—因為被無條件接納而產生的放鬆,讓參與者不必再花力氣偽裝。

我是個很拘謹的人。講話有時候還會結巴。我的結巴都不是重複一個詞或一個字,我是重複一整句話。一人一故事劇場,大家不批判的態度,讓我放鬆不少,而且我找到用肢體替代言語的表達方法。(A-2-2-6)

當我說出婚姻的故事,我覺得鬆了一口氣。(B-2-2-6)

有一次我在我們小組裡說了一個有關身體的秘密,那是我一直不敢跟別人講的。他們那次對我的接納讓我整個人都鬆開來。(C-2-2-6)

我有很多心事,因為來一人一故事劇場而得以釋放。最重要的是,夥伴只是傾聽和陪伴,不會插手要建議我或 教我解決問題。(D-2-2-6)

7.覺得安慰—因為劇團成員單純的陪伴而得到無利害關係的純粹情誼。

還好有大家,不然我真的走不下去了。老公思覺失調快要把我也搞瘋了。一人一故事劇場是我喘息和紓壓的地方。我們家的問題其實也無解,我需要的只是被了解就好。(J-2-2-7)

我爸生病期間,夥伴們的陪伴和支持,讓我可以度過這段艱辛。(E-2-2-7)

8. 覺得開心—因為找到自己存在的意義與價值而喜樂。

樂師的角色讓我如魚得水,每當我排除萬難,來到這裡用音樂為說故事人演奏,與他們同喜共悲,我就覺得再辛苦都值得。(F-2-2-8)

車禍之後還能走出來跟大家一起學習和玩耍,真的很開心。由於我無法隨意的蹲和起立,所以我選擇擔任主持人,總之找到自己的位置很開心(I-2-2-8)

9.覺得被激勵—因他人真誠開放的分享態度而受到啟發。

一個大男人那麼愛哭是很丟臉的事。但是我就是禁不住地會一直流淚。不是傷心,是感動。我們團體是一個有機體,我們的進步不會是因為技術,而是因為開放。如果每個人都開放地說、開放地演、開放地看,這個團體會最有產能。不然演技再好,只是服務虛假和表淺的故事,那有甚麼意義呢。(H-2-2-9)

當我聽到 XX 說她的故事時,老實講我有被嚇到,可是只是一下下,我帶著敬畏的心傾聽。我不是她,我不瞭解她,也無權評價她。我可以做的是,安靜地傾聽。後來她選我演她時,我真的放下自己進入她,活出她。回去後我一直哭一直哭一直哭,至今我不知道原因,但經歷了那一次,我好像比較不怕別人的眼光了。(C-2-2-9)

三、PBT 對人際-社會層面的影響

一人一故事劇場最能影響的是人際關係。如果人際關係與同理密不可分,那麼一人一故事劇場剛好是一個提昇演練和實踐同理心絕佳的實驗場。參與者透過整套專注、傾聽、重述、反映、摘要、同理等的基本溝通訓練,去掉自我投射的雜質,將人際關係的互動品質精煉純化,迴映以當事人最清晰的單純原貌。不解釋、不分析、不評價、不建議,只是如實的接住並呈現,然後繼續走腳前的路一這是一人一故事劇場的核心精神。PBT相信接受就能轉化,境會隨心轉。所以每演完一個故事後的清除歸零,安住當下,是一人一故事劇場的基本修為。劇場是一場修練,藉假得以修真。短期研究無法確定腦知可以轉為體知、解悟可以化作證悟,研究發現:研習結束後才是修「行」的開始,需要長時期縱貫研方能驗證。以下是參與者在PBT訓練過程中的改變:

(一)參與者在一人一故事劇場中變得比較願意與人互動。

我覺得一人一故事劇場讓我敢做自己,我現在比較會表達自己負面的情緒,也比較能接納別人負面的情緒。我 覺得負面的要倒乾淨,正面的才會發生,不然一直壓抑會生病(I-3-1)

一人一故事劇場讓我開始敢說內心的話。因為這裡強調天龍八不…不批評、不建議、不分析、不解釋之類的, 我可以感覺每個人都專注的聽、努力地了解我所感覺的世界。(A-3-1)

我現在比較會跟人互動,也比較能感受到別人的情緒,並給予回饋。(H-3-1)

(二) 參與者在一人一故事劇場中得到支持,增添生活勇氣。

在這裡說甚麼都會被傾聽被接納,沒有人會批判誰。有時候一些不成熟實驗性的想法或感覺說了就過了,我學會不停留—聽過不停留,說過也不停留。((I-3-2)

照顧我先生的病讓我感覺像坐牢。好在這裡可以讓我喘息。姊妹們給我的支持,讓我還能走得下去(J-3-2)

(三) 參與者在一人一故事劇場中改變部分固有看法,增加看事情的寬度與厚度。

前幾天我跟我姊吵架,他說我如果不改變個性,每個人都會成為我的前夫。這話很傷人,我不想再輪迴。我在一人一故事劇場的訓練裡,看到自己一再出現的慣性—操控,不信任,內在卻很依賴、很渴望被愛。(E-3-3)

家裡關係很緊張。本來我覺得都是我婆婆的問題,但是一人一故事劇場讓我看到所有關係都是互動的。老師一

(四) 參與者在一人一故事劇場中練習無條件接納彼此。

我們團有經理、有教授、也有家庭主婦,但是大家約好都叫名字,平等相待、不生分別心。(C-3-4) 一人一故事劇場讓我比較敢說,也比較會聽(H-3-01)

我跟家人關係有很大的改善,在這裡學到無條件的愛。 (D-3-4)

(五) 參與者在一人一故事劇場中學習投入、信任、協同互助。

我在這裡學到要信任。信任夥伴、信任自己、信任過程。(L-3-5)

一人一故事劇場的演出是一個有機體概念,我們要學習做球給夥伴,也要學習接夥伴丟的球。而且練習不管怎麼演,都要以故事為依歸。一人一故事劇場對我而言是一個同心協力服務說故事人的過程。(A-3-5)

(六) 參與者在一人一故事劇場中變得比較會傾聽與同理。

一人一故事劇場改變我最大的就是完全的傾聽。因為不會聽就沒辦法演。聽話不能停留、分心、執著。像我現在比較聽得懂我女兒說的話。以前她還沒開口,我就猜不會有甚麼好話。現在不猜了。不用過去的經驗跟她互動,每一次都當第一次,專注、傾聽,我發現她講的話其實都有她的道理。(L-3-6)

今天劇團有三句話的練習,我因為有疑問,在說故事時打擾到說故事人訴說故事,我當下感到抱歉,這也提醒我,接下來的練習避免分心討論,這是尊重的開始。(B-3-6)

(七) 參與者在一人一故事劇場中學習自我觀照。

我會反覆觀照自己平常作為是否有偏見與固著,不評論自己,只是注意自己的思維落在何處(A-3-7)

有看到自己的缺點,還要再努力。我希望能用柔軟的姿態與人互動。(B-3-7)

(八) 參與者在一人一故事劇場中拓展視野觀點與角度,變得比較有彈性。

透過輔角的演出,看見了不同角度想法,這使我在面對一些人際關係困擾時,學會如何運用一人一故事劇場的 思維來同理與尊重。(D-3-8) 在這裡結交了許多不同類型的朋友。(D-3-8)

因為劇場訓練我傾聽與同理,這個能力帶到生活中自然而然也會同理在生活中的人,讓我變得比較柔軟有彈性。 (F-3-8)

四、PBT 對靈性層面的影響

靈性健康是 WHO 國際健康組織的新興指標。Maslow 也曾提過「靈性病症」是一種解剖台上沒有位置、DSM 也沒有指標,可是缺了靈性的健康,人就不會平安喜樂、也不夠整體與完全的一種狀態。參與者透過 PBT 普遍覺知到一人一故事劇場的演出團隊必須是一個有機體、一個生命共同體。每一個身在其中的人,都需要建立信任、默契,並隨時對焦共同的職志。一人一故事劇場最常聽聞的職志是服務與分享、利人與利己。另外 PBT 強調無我、去角色、隨時清除歸零、活在每個當下、相信直觀直覺、以高階即與智慧呈現故事,所以參與者透過 PBT 靈性都有不同程度的啟發:

(一)參與者在一人一故事劇場中感受萬有的和諧性。

我們原住民強調跟自然的和諧。一人一故事劇場讓我裡面和諧,外在也和諧。裡面是指我想的我感覺的,外面 是指我跟人的跟自然的。還有一個超越這些之外的,就是我跟神的和諧共處。(A-4-01)

我的流浪狗朋友們是我生命的至交。在他們身上我看到單純和真心。每次劇場說故事,都脫離不了狗兒的話題。 (F-4-01)

一定有一個源頭是我們共同的家,我們從那裡來,最後也要回去那裡。我覺得在一人一故事劇場裡,每個霎那都是那個家(H-4-01)

參加完一人一故事我的心情會總是平靜,感覺重新燃起能量繼續面對生活挑戰,學習忠於自我的一條道路。這個場域可以讓我感受到情感流動的感覺。覺得可以讓彼此都變得更好。透過關注自己,釐清自己,與自己的心更加貼近,變得容易滿足、容易快樂。(B-4-01)

我能感受到與對方在同一個空間,瞬間同在同步經歷某些感傷的感覺。(E-4-01)

(二) 參與者在一人一故事劇場中經驗清除歸零活在當下。

沒有偶然都是必然,我認識梅子二十幾年,每隔幾年,緣分就會把我們拉在一起,而不管分離多久,我們的心都很親近。像現在我們都喜歡零極限夏威夷療法和一人一故事、清除歸零活在當下的存在態度(B-4-02)

我喜歡梅子一再提醒大家的 Don't prepare, just show up 智者無憂、勇者無懼的概念!(I-4-02)

一人一故事劇場最大的啟示就是: 不思前,不思後,走腳前出現的路(K-4-02)

看見自己、接受自己、做自己、學會放下、活在當下(C-4-02)

(三) 參與者在一人一故事劇場中得到機會經驗中性與原型。

我有一個野生的靈魂,沒有性別,在一人一故事劇場,我看到中性存活的空間與掌聲。(C-4-03)

外表我是個拘謹的中產階級,實際上我裡面住了個青樓豔妓。你會在一人一故事劇場看到這樣一個完全的我。 有一次梅子的「壞人工作坊」,讓我收復我的原型不再殘缺(E-4-03)

一人一故事劇場強調直覺創造力與自發,每次演出都如有神助,我發現我的靈性智慧在一人一故事劇場得以發揮。(D-3-03)

更可以感受外在肉身與內在靈魂的關係,每個故做堅強的外表之下,如果他不說,我都以為他們是幸福快樂的, 其實,每個人都在面對它自己的問題和困難。放輕鬆(F-4-03)

(四) 參與者在一人一故事劇場中練習接受與轉化。

一人一故事劇場教會我從整個巨視面來看—All right。一切發生都是因緣合和的結果。接受就能轉化。我覺得一人一故事劇場所教的跟我學的佛經,是一樣的道理(J-4-04)

以前遇到困難都選擇逃避,沒想到本來今天也是要逃避的,卻有個聲音叫我面對。今天我來了,不論結果,我 跨進了一步。一切發生都在為最好做準備。沒錯,接受它。(L-4-04)

我看到朋友把我的夢想演出來,很安慰,雖然不是我自己在那裏走在那裏跳,可是他們替我做到了,也是一種滿足(G-4-04)

不斷打開我對表演內在的渴望與擔憂,促使我看見更多的自己。開始:抱持著信心去走,知道自己有一張假面,希望可以突破。後來:逐漸碰觸掩蓋的情緒。最後:深入挖開了自我的底線。了解自己生命的面貌,這就是自己,自己要接受自己。(K-4-04)

(五) 參與者在一人一故事劇場中經驗「人生是執念,生命是流動」。

我們會來這世界是一個執念。我會來一人一故事劇場也是一個執念。但是我要怎麼玩一人一故事劇場就不能是一個執念了,金剛經說的「住而不住」。(J-4-05)

在一人一故事劇場你不可能停留,不可能停留在任何一個上一秒鐘。一人一故事劇場沒有那個空間。一人一故事劇場是一艘海上的船,從來不在同一道水流裡。搭上它,只能前進。其實 Playback 是在 Play forward. 或者 說它是一個「純粹的存在」。(H-4-05)

我常常活得不耐煩,我最怕每天重複做一樣的事。我不怕死,我怕輪迴兜圈圈。就像劇場演完歸零,我提醒自己一煩就要歸零。((B-4-05)

每個段落的開始與結束,都在感動中不帶痕跡,匆匆而過。儘管深深觸動,最後也要輕輕放下。人生沒有好壞對錯,都是故事罷了。(L-4-05)

(六) 參與者在一人一故事劇場中體悟信任的力量。

我在這裡學到信任。信任夥伴、信任自己、信任過程。 (L-4-6) 幫自己打開另一道門,不太確認門外真正的世界,但我相信它是繽紛的。(D-4-6)

五、PBT 角色經驗與健康獲益的關聯性

參與者在一人一故事劇場訓練過程中,經歷各種角色—包括觀眾、說故事人、演員、樂師、主持人。參與者表示每一種角色都有所獲益。而普遍反應: **擔任演員時,最可以全面受惠**,包括生理、認知、情緒、人際、靈性各個層面的獲益。參與者中除 J、I 因行動不便較常選擇做樂師和說故事人,其他參與者都一致表示享受演出這個角色。茲將觀眾、說故事人、演員、樂師、主持人各類角色與健康向度之關聯強度列表如下:

表 4.1	PBT角色經驗與健康向度的關聯性
1	

	主持人	演員	樂師	說故事人	觀眾	
生理獲益	弱	強	弱	弱	弱	
認知獲益	強	強	中	因人而異	強	
				差異性大		
情緒獲益	弱	強	強	強	強	
人際獲益	強	強	中	中	強	
靈性獲益	因人而異	強	因人而異	因人而異	因人而異	
	差異性大		差異性大	差異性大	差異性大	

六、PBT核心訓練與與自評失智的關聯性

在『自評: 如果我從現在開始參與一人一故事劇場,每週團練一次,80歲時失智的可能性為多少百分 比\』一題上,參與者的回答如下:

如果每週持續團練下去,有3人覺得自己不會失智,有4位覺得自己失智的可能性介於5%-10%之間,有3位覺得失智可能性為30%(因為自己現在就有健忘的徵兆),有1位自評失智可能性有一半50%(因為已被診斷為輕度帕金斯症),有1位中風過復健中的參與者則直言自己80歲時罹患失智症的可能性會高達60%,因為已經發現自己記性退化情緒也不穩定。不過大家都一致同意,失智是一個光譜狀態,不是全有全無的問題,如果持續透過PBT操練身心靈,健康情況只可能比不練時更好、不可能更差。

七、PBT對整體健康有益,獲益向度和程度因人而異。

根據「一人一故事劇場對自我整體健康的影響」20 道是非題,同意打 O,不同意打 X,可以概覽一人一故事劇場在不同健康向度的影響比例。所有參與者(100%)同意劇場遊戲對身體健康有幫助,而且劇場訓練能提升同理能力,但在其他向度同意的人數則有不同,茲以各項影響人數之百分比排序如下:

- 33.3%的參與者認為自己可以隨時清除歸零放心走腳前的路
- 41.7%的參與者覺得記憶力有提升、認知功能有改善、願意參加一人一故事劇場義演
- 50%的參與者覺得摘要和抓重點的能力有提升
- 58%的參與者認為一人一故事劇場對預防失智有幫助、信任過程、更能無條件的愛
- 66.7%的參與者發現柔軟度和靈活度有增加
- 75%的參與者同意一人一故事劇場提升活在當下的能力、變得更輕鬆、相信凡存在皆合理、會繼續 玩一人一故事劇場
- 91.7%的參與者認為在劇場團練時比平常笑得多、專注力有提升、覺察到自我的慣性、喜歡說「是的,而且」順著情勢發展。

將以上研究發現,對照Ewles 以及 Simnett在1985提出有關於健康的整體概念(A holistic concept of health),包含:(1)身體的健康(Physical health) (2)心理的健康(Mental health) (3)情緒的健康(Emotional health) (4)社會人際的健康(Social health);(5)靈性的健康(Spiritual health)(6)生活圈的健康(Societal health)。可以看出:一人故事劇場,在當代人類健康的不同面向都能或多或少有所助益,尤其是在激發「身體覺知與柔軟度」、「專注傾聽與同理」、「信任互助與合作」以及「即興智慧與創意」等向度上的效果最佳,同時也相印所有健康促進的理論,滴水之所以穿時,不是力道大,乃是在於能持久。

伍、 結論與建議

一、結論

(一) 一人一故事劇場透過聲音與肢體開發暖身活動,可以改善身體層面的健康。

1. 聲音的開發活動包括:

缽音療癒、奧秘之音(Z音、NAN音的練習)、大笑瑜珈、共鳴音、彈唇、舌頭時鐘等劇場暖身活動。

2. 肢體的開發活動包括:

費登魁斯動中覺知、經驗式解剖學、自由舞蹈、即興接觸、真實動作、拋接球、能量球、無實物演出等劇場暖身活動。

從學員自陳報告中得知,以上活動改善學員的面向有:提升身體覺知、懂得呼息調息、改善動作質 感、減低煩躁不安較易入睡、提升柔軟度、減少頭痛和局頸痠痛等,對於帕金斯症者亦提供了類似復 健的效應-維持步履與重心控制的穩定度。

(二) 一人一故事劇場透過核心訓練,可以改善心理層面的健康。

1. 認知層面:

核心訓練可以提升學員專注、傾聽、重述、摘要、反映、同理能力的提升,預測可以預防失智 2. 情緒層面:

核心訓練可以提升學員表達抒發和理解情緒的能力。改善憂鬱心情,增添正向情緒。

(三) 一人一故事劇場透過核心訓練,可以改善人際社會層面的健康。

參與者在人際互動上變得 1. 比較有信心表達; 2. 比較有能力傾聽; 3. 比較有能力回映;

4. 比較具備同理知能,但尚未鞏固。

(四) 一人一故事劇場透過核心訓練,可以改善靈性層面的健康。

參與者在精神與靈性層面上自陳 1. 幸福感提升; 2. 比較能意識到有無活在當下; 3. 比較能去除固著的執念;比較會有整體是個有機體和團隊合作的概念; 5. 意識到即興劇場中發生的事物都在相互效力、服務說故事人。

(五) 一人一故事劇場角色經驗與健康獲益的關聯性

在一人一故事劇場眾多角色中,擔任**演出者(actor)**最可以全面受惠,包括生理/認知/情緒/人際/靈性各個層面的獲益。透過 PBT 演出者(專注/傾聽/同理/臨在/如實映現)的訓練,可以改變人類品質、改變世界。

二、建議

(一)研究方面

- 1. 進行縱貫研究,探討 PBT 訓練持續性與身心靈整體健康程度的關聯性(尤其是預防失能與失智的功能性)。
- 2. 進行橫貫研究,探討 PBT 對不同健康等級之老人身心靈社會整體健康各面向影響的質與量。

(二)實務方面

1. 在醫院健康促進方面:

建議醫院社區發展部門成立一人一故事劇場`,可以透過一人一故事劇場:

- (1) 提升醫療人員服務品質。
- (2) 激發團隊合作關係與凝聚力。
- (3) 增進醫療人員本身之身、心、靈、社會之整體健康。
- (4) 提供創造性宣導模式(透過 PBT 即興演劇促進社區民眾對澄清醫院與敬德護理之家的認識與贊同)。
- (5) 激發醫務人員與民眾跨界之間的同理,改善職場氣氛與醫病關係。

(6) 落實志工訓練、增強衛教宣導、添加行銷管道與創意。

2. 在社區健康促進方面:

設計一系列從外呼吸到內呼吸、從聲音到肢體、從真實動作到接觸即興、從四肢到中幹的暖身活動與 PBT 劇場遊戲系列。加強社區一人一故事劇場之推動,落實社區健康促進。針對健康者提供 PBT 核心訓練;針對亞健康者,提供一說/聽故事訓練;針對失能或失智者,提供一人一故事劇場觀賞經驗,以期提升全民整體健康。

3. 在學校健康促進方面:

鼓勵學生修習一人一故事劇場,以提升溝通表達與同理能力,從根本化育人心,連結生命共同體,共臻共存、共榮、共享的有愛校園。

參考文獻

- 石宛樺(2013)。一人一故事劇場實踐對其劇團成員自我覺察的影響 以南飛嚼事劇團為例。國立臺南大學戲劇創作與應用學系碩士論文。未出版。
- 李志強、林世坤、林淑玲(譯)(2007)。**即興真實人生-一人一故事劇場中的個人故事**(Improvising Real Life 原作者: Jo Salas)。新北市:心理。
- 吳嘉珍(2011)。一人一故事劇場演出儀式內涵之探討——以高雄市教師劇團於楠梓國中的演出為例。國立台灣藝術大學戲劇研究所碩士論文。未出版。
- 梁翠梅(2016)。**戲劇輔助療法—神奇的療癒力:一人一故事劇場。In**《輔助療法 與整體醫學》第七章。華杏出版。
- 游勝冠、蔡佳陵(2012)**從集體即興創作看賴聲川的認同書寫。**弘光人文社會學報第 14 期,1-25頁。 張馨之(2016)。**讓生命故事流動 Playbake-為愛而演。**白象文化出版。
- 廖婉伶(2012) 臺灣一人一故事劇場操作內涵研究: 以知了劇團為例。臺灣地區未出版之學程論文。
- Boal, J & Howe, K. & Mcelvany, S. (2015 EDT). *Theatre of the Oppressed in Actions.* . Routledge published.
- Dennis, R. (2004). *Public performance, personal story: a study of playback theatre.* Griffith University; Brisbane.

- Emunah, R(1994). *Acting for Real:Drama Therapy Process, Technique, and Performance.* Routledge Company Press.
- Ewles, L., & Simnett, I. (1985). *Promoting health: A practical guide to health education.*Chichester and New York: Wiley.
- Fox, J. (1994). Acts of Service: Spontaneity, Commitment, Tradition in the Nonscripted Theatre. NY: Tusitala.
- Fox, J. & Heinrich, D. (1999). *Gathering Voices: Essays on Playback Theatre*. NY: Tusitala.
- Leonard, K&Yorton, T. (2015). *How Improvisation Reverses "No, But" Thinking and Improves Creativity and Collaboration--Lessons from The Second City.* Published by HarperBusiness.
- Madson, P. R. (2005). Improv Wisdom: Don't Prepare, Just Show Up. Bell Tower Published.
- McKee, R. (1999). *Story: Substance, Structure, Style, and the Principles of Screenwriting.* Meuthen Film Classics Series.
- Maslow, A. H. (1976). *The farther reaches of human nature.* New York: Penguin Books.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice (3 Ed.).* Stamford CT: Appleton-Lange.

網路資料:

李志強(2009)。一人一故事劇場筆記。

取自 http://jesterlee.blogspot.tw/2009/01/blog-post_2758.html。2014年1月23日

行政院衛生署國民健康局(2006)。老人健康促進計畫。2014年3月2日。

取自http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Portal/File/ThemeDocFile

- 劉立凡(2010)到底多健康?健康光譜的意涵與演化。老年論壇期刊第 5 期,頁1-11。
 - 取自 http://www.ncku.edu.tw/~geront/TGF/ 。2016年2月19日。
- 劉仲冬(2000)。整體健康關注(Holistic Health Care)。取自 http://terms.naer.edu.tw/detail/1314572/。 2016年2月12日。
- NADT(1979)。DVT 何謂戲劇治療?取自 http://www.artsintherapy.com/what-is-drama-therapy/2013年11月3日。
- WHO. (2000). Health for All.
 - 取自 http://www.euro.who.int/en/data-and-evidence/databases/european-health-2014 年 3 月 2 日。
- WHO. (2002). Active ageing: a policy framework. Madrid: WHO.
 - 取自 http://www.who.int/ageing/publications/active ageing/en/2014年3月2日。
- WHO. (2004). Madrid International Plan of Action on Ageing: report on implementation. Geneva: WHO.

取自 http://www.un.org/esa/socdev/ageing/documents/AGINGREPORTedit12.pdf 2014年3月2日。

WHO. (2009). World Health Statistics. Geneva: WHO.

取自 http://www.who.int/en/2014年3月2日。

WHO. (2010a). mental health: a state of well-being.

取自 http://www.who.int/features/factfiles/mental health/en/index.html. 2014年3月2日。

WHO. (2010b). mental health: strengthening mental health promotion.

取自 http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/2014年3月2日。

Wikipedia, the free encyclopedia (2016). Playback Theatre -dia.

取自 https://en.wikipedia.org/wiki/Playback Theatre 2016年8月16日。

附錄

訪談綱要:PBT 身/心/靈/人際--整體健康檢核表

1. 當你是演出者的時候—

- 1-1 一人一故事劇場如何打開你的聲音?
- 1-2 一人一故事劇場如何打開你的肢體?
- 1-3 你的身體因此有何變化?
- 1-4 你如何感受故事裡的情緒,並表達出來?
- 1-5 你與說故事人的關係有何變化
- 1-6 你與演出團隊的關係有何變化?
- 1-7 哪些因素促發自己忘我的演出?
- 1-8 哪些因素障礙自己的演出?
- 1-9 在今天的演出裡,自己最滿意的是?因為...?
- 1-10 你如何做球給別人演?
- 1-11 你如何接別人鋪的梗?
- 1-12 你如何保持專注傾聽故事?
- 1-13 你演出時如何同理說故事者並忠於他的故事?
- 1-14 你如何以忍者的視野

反映事件的不同角度

- 1-15 樂師對你的演出有何影響?
- 1-16 布對你的演出有何影響?
- 4-17 從演出的過程中,你得到...?

2. 當你是說故事者的時候—

2-1 你希望他人如何看待你的故事?

- 2-2 當你在說故事時,你表達了哪些情緒?
- 2-3『說出自己的故事』對你形成哪些療癒的效果?
- 2-4 你如何感知劇場中他人的傾聽與尊重?
- 2-5 哪些因素讓你想說故事?
- 2-6 哪些因素讓你不想說故事?
- 2-7 當你的故事被演員同理到時,你的感覺是?
- 2-8 當你的故事沒有被演員同理到時,你的感覺是?
- 2-9 你會想要自己上去演嗎?理由?
- 2-10 你會想要加戲或糾正演出嗎?理由?
- 2-11 為自己的故事命名、分段摘要、抓住核心精神-需要哪些能力?你如何得到這些能力?
- 2-12 你從說故事的過程中得到...?
- 2-13 你的人關係因此而發生甚麼變化?

3. 當你是觀眾在聽故事時—

- 3-1 當故事開始時,你如何融入其中傾聽他人的故事?
- 3-2 你如何感受說故事人的情緒?
- 3-3 你如何抓住該故事的重點?
- 3-4 你如何尊重說故事人?
- 3-5 你如何同理說故事人,不帶任何價值批判?
- 3-6 影響你傾聽品質的因素是?
- 3-7 從傾聽故事的過程中你學到...?
- 3-8 你的人關係因此而發生甚麼變化?

4. 當你是觀眾在欣賞演出時 —

- 4-1 你如何專注於觀看演出過程?
- 4-2 你如何觀看到整體演員的合作默契?
- 4-3 你如何看出每個演員的內在意圖?
- 4-4 演出者如何藉由肢體的表達同理說故事人?
- 4-5 對於演員演出過程漏掉的重要情節, 你的看法如何?
- 4-6 你對於這次演出的發現...?
- 4-7 會讓你專注觀看的動機是....?
- 4-8 會讓你分心的事項是.....?
- 4-9 你如何對自我的專注力保持覺察?
- 4-10 你如何幫助自己安在當下?
- 4-11 從觀看演出的過程中,你學到...?
- 4-12 你的人關係因此而發生甚麼變化?