

希望理論運用於空巢期女性團體方案設計

The Application of Hope Theory in Designing Group Programs for Women in the Empty Nest Stage

趙姿婷¹、謝麗紅²

Tzu-Ting Chao¹, Lih-Horng Hsieh²

摘 要

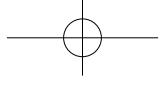
空巢期是中年階段的特徵之一，始於家中最後一個孩童離家，個體可能因親職身份轉換、生活頓失目標、或缺乏其他社會角色重心等因素，而出現身份認同困擾、負面情緒或低幸福感，影響心理健康與家庭關係。過去研究認為，空巢症候群可能是傳統性別角色影響之下所產生的社會現象，因此，女性容易展現較多的空巢期症狀。希望理論能夠協助個體改變認知焦點、探討完成目標的多種可能性、並自我增能以維持目標追求的動力，適合協助個體發展更富彈性的架構，幫助空巢期女性增進生活適應。本文將回顧空巢期女性之發展特性，並以希望理論為基礎，提出10次的團體諮商方案構想。期能透過本方案，發揮團體歷程中，人際支持與互相激勵之效果，協助空巢期女性增進希望感，使其能運用不同的視野看待現有生活、提升生活滿意度，並供未來對此族群有關關注之研究者或實務工作者規劃團體諮商之參考。

關鍵詞：希望理論、空巢期女性、中年階段、團體方案

¹國立彰化師範大學輔導與諮商學系 博士生

²國立彰化師範大學輔導與諮商學系 教授

通訊作者：趙姿婷，（500）彰化市進德路1號，國立彰化師範大學輔導與諮商學系，Email: ttchao6666@gmail.com



壹、前言

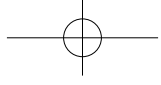
中年是容易被忽略，又佔了人生中最大比例的階段（Erikson & Erikson, 1998/2012），會遭遇到不同的人生挑戰與危機，影響的層面遍及生活、社會環境、生理與心理層面，如：家庭結構改變、長輩照顧責任、身體老化、社會環境變遷、生活意義與自我認同困惑等（張苑珍、林昭青，2021）。從行政院2016年的主觀幸福感調查報告中，觀察到50歲至64歲區間的臺灣民眾，約有八成民眾對生活感到中滿意與中值得，另有三成民眾則認為低滿意與低值得，顯示臺灣中年人的生活感受普遍不甚理想，而女性滿意度又低於男性，反映了中年女性對生活抱持著更低的評價。

空巢期便是中年階段的特徵之一，從家中最後一個孩童離家開始，延續至其一伴侶過世（Duvall, 1977），個體可能因生活頓失目標、身份危機，而出現負向情緒反應，或造成憂鬱症、行為症狀與認知障礙（Borland, 1982; Bougea et al., 2019; Wang et al., 2017）。空巢期被認為與性別角色相關，因此傳統社會架構下的女性，可能相對於男性，在面臨空巢期時，有較嚴重的負向反應（Borland, 1982; Bouchard, 2014; Bougea et al., 2019）。臺灣女性習慣將母職視為個人責任（潘淑滿，2005），近幾年的研究也依然觀察到女性是育兒工作的主要角色（吳亞蓓、聶西平，2021；鄭雅莉，2022），綜上所述，對臺灣女性而言，空巢期或許更容易經歷心理層面的不適。

對於面臨身份轉變的空巢期女性來說，可能需要學習不同的認知與因應方法，以能適應新的角色生活。團體諮商能透過參與成員間人際互動，創造不同

的學習與改變機會，不亞於個別諮商的效果（Piper, 2008）。對空巢期成人而言，同伴可以提供情感支持、經驗分享、增強自我效能感，在心理健康、情緒調節、活力及社交功能等方面，皆呈現顯著改善成效，群體情境亦會增進成員改變意願與投入程度，達到事倍功半之效（Wang et al., 2017; Zhang et al., 2021），針對空巢期成人的團體介入研究中，也指出成員間互相支持、表達自己的觀點與類似的情緒經驗，參與者不僅從中獲得助人的成就感，也間接地拓展自己原先的觀點，觀察到顯著的生活滿意度、認知彈性、情緒調節方面的改善（Mahmoudpour et al., 2023; Mehrabi et al., 2021）。是以，欲改善空巢期女性之生活適應，團體諮商是值得發展的方式。目前國內團體諮商的研究有待充實，且對象多集中於兒童、青少年與大學生（許智傑等人，2014），Paquin等人（2021）更進一步指出，國外以女性為對象的團體治療研究亦相對匱乏，主題也較侷限於性虐待、創傷或飲食疾患，由此可見，發展中年女性的團體諮商研究，為當前值得深入探討之重要課題。

因此，本文將深入回顧空巢期之發展脈絡、特性、與性別可能呈現之差異，並以希望理論為基礎，提出團體方案設計構想。因希望理論的理念為一幫助個體計畫清晰的目標、探討通往成就的數種路徑、增進心靈能量來維持目標的追求、並將無法克服的阻礙重框架為需要克服的挑戰（Lopez et al., 2000），或可提供更富彈性的認知架構，幫助空巢期女性增進生活適應。期能透過本方案，提升成員之希望感，使其能夠轉化視野，促進多面向的身份認同，賦予當前生活新的意義。



貳、空巢期的特性

一、空巢期的發展脈絡與特性

根據Duvall (1977) 的家庭生命週期理論，第七階段的中年空巢期，始於最後一個孩子離家，止於配偶退休或其一離世，約介於50至60歲之間。Borland (1982) 亦指出從孩子離家到步入老年的間隔期間，約莫有13年，是生命一個獨特的階段。

因經濟大蕭條與二戰期間，女性長時間居家育兒，加上角色認同理論的發展、空巢期展現的特殊心理狀態，使空巢症候群 (Empty nest syndrome) 在20世紀中後期的研究與大眾媒體中被頻繁提及 (Adelmann et al., 1989; Barber, 1989; Borland, 1982; Bougea et al., 2019)。

Borland (1982) 認為此階段的個體隨著經常扮演的親密角色喪失、自我概念降低，角色身份面臨了威脅，導致情緒低落、疏遠感與生活滿意度下降。若置於心理社會發展階段的脈絡下，Erikson與Erikson (1998/2012) 認為成年期之尾聲，可能面臨頹廢遲滯的危機任務，具體而言，在渡過更大範圍的生產義務、工作、家庭關係與照顧責任之後，成人可能因不需要再擔待照顧他人的責任，而失去親密關係的鼓舞與被需要感，進而產生無用感。

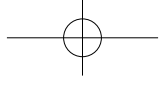
因而，空巢期父母在孩子離家後，由於角色調整的困難，同時需要面臨親子關係的變化 (Bougea et al., 2019; Mitchell & Lovegreen, 2009)，缺乏其他角色來建立身份認同 (Bouchard, 2014)，或社會結構的更迭 (Adelmann et al., 1989; Borland, 1982) 等因素所致，可能衍生許多負面感受，如：悲傷、失落、

恐懼、無力、憂鬱、孤單、焦慮或沮喪等 (賴慧玲, 2002; Adelmann et al., 1989; Borland, 1982; Bougea et al., 2019; Wang et al., 2017)，生活滿意度也會因此降低，影響個人幸福感 (Piper & Breckenridge-Jackson, 2017)。

二、空巢期的性別差異

儘管空巢期之性別差異研究結果並未一致，然多數文獻回顧均指出，女性報告較多的空巢症候群症狀 (Bouchard, 2014; Bougea et al., 2019; Piper & Breckenridge-Jackson, 2017)，學者認為空巢症候群可能是女性性別角色的歷史發展所產生的社會現象 (Adelmann et al., 1989; Borland, 1982)，過去長時間裡，母親放了許多的時間、注意力與情感在生育與撫養孩子上，最後一個孩子離家會使空巢期的女性脫離以母親為核心的任務，需要承擔新的角色 (Duvall, 1977)。因此，社會結構下的性別角色，例如：母親角色負有較多育兒責任 (Bouchard, 2014; Bougea et al., 2019)、母親更自然且適合與她們與孩子依附緊密 (Bougea et al., 2019)、抑或華人文化中女性相較於男性被允許表達較多負向情緒 (Mitchell & Lovegreen, 2009) 等，造就女性面臨空巢期時，容易展現負向反應。

近年研究觀察到，女性請育嬰假的比例仍顯著高於男性 (吳亞蓓、聶西平, 2021)，勞動部《109年育嬰留職停薪期滿復職關懷調查》也顯示，女性延後復職、因家庭因素自願離開職場的比率皆高於男性，甚至在親職壓力議題上，研究視角亦傾向關注母職角色 (鄭雅莉, 2022)，可見女性仍花費較多心力在育兒工作上。以臺灣文化來說，女性習



慣將母職視為女人的個人責任，當面對母職與工作兩難時，較多人會選擇辭去工作而專心扮演全職母親，就算職業婦女也可能承擔較多育兒責任（潘淑滿，2005）。

綜觀上述，空巢期是家庭結構與關係轉變的一個重要階段，與社會文化、家庭結構、親子關係、工作型態等因素皆有關係。臺灣女性因長期投入育兒工作，生活重心受限，缺乏工作、社交或休閒娛樂等多元角色之支持。在面臨孩子離家後的親職角色轉換，以及社會結構與價值觀轉變的雙重衝擊下，容易因頓失生活重心，而產生空巢的適應困難。以現代社會晚婚、獨生的全職母親為例，孩子高中前多數住家中，母子依賴程度高，孩子上大學離家後，母親可能脫離社交圈與工作已久，社會角色單薄，隨著習慣的家庭運作模式改變，長時間的獨處開啟了自我對話的機會，很多的個人化議題與自我價值挑戰會在此階段油然而生。

參、希望理論運用於空巢期女性團體的方案設計

一、希望理論於治療的運用

希望理論由Snyder所提出，是一種目標導向的思維模型，也是一個認知集合，包含三個概念——目標（goal）、路徑思考（pathway thinking）、效能思考（agency thinking），Snyder認為三個概念從嬰兒時期即開始發展，所有人類的行為都是以目標為基礎，路徑思考、效能思考則是實現任何目標的過程中，不可或缺的因素（Snyder, 1994; Snyder et al., 1991, 2002）。駱芳美與郭國禎（2011）進一步闡述，運用希望理論可協助案主

設立具體可行、符合價值觀、個人興趣與能力的目標，路徑為鼓勵探索可能路徑、自我評量是否符合自己的價值觀與能力、並享受追求目標之過程，能量則是鼓勵案主自我加油、拓展人際關係、欣賞自己的長處。

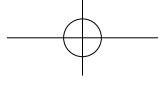
Lopez等人（2000）探究希望理論運用於治療的原則為注入希望與增加希望，透過改變個案所關注的焦點、強化自我暗示，有目的的尋找和回憶以前成功的希望與努力。謝麗紅（2014）統整奠基於希望理論的治療架構，將介入區分為發現希望、連結希望、增進希望與保持希望四個階段，協助個案從過去經驗了解自己的思考型態，轉換為希望觀點增進希望思考，並透過持續學習與練習、改變過去習慣，再透過回顧希望感增加的過程，延續正向的狀態。

二、希望理論運用於空巢期女性

針對中年時期的心理挑戰，駱芳美與郭國禎（2011）認為，個體面臨性別角色巨大的轉變，想整合自己的個性卻又無法解決時，此衝突往往對人生意義產生質疑，而削弱希望感。因此，學習追尋人生新意義、善用自由、學習面對孤獨為此階段的重要課題。

Snyder等人（2002）於多項研究中觀察到，希望感不僅能預測較高的心理與生理健康水平，更可以協助確立具備價值的目標。Mount與Moas（2015）亦提及，若能透過諮商幫助，拓展原先的自我敘述，並朝著獨特目標、希望和對未來願望的圖像邁進時，空巢期便可以被重新賦予用途與價值，是個體探索與發現自我的機會。

誠如Duvall（1977）所指，空巢期可能是一個轉捩點，每個成員及整個家庭



需要放棄先前的習慣、建立新的模式，建議母親可以透過如：創造目標、其他職涯可能、參與社區服務等方式，來滿足自己提供孩子滋養的需求。此外，相關研究中亦指出可以透過其他途徑，如：專注於宗教、社區服務、經營休閒喜好、社會支持、擁有穩定工作、經濟獨立等，都能使空巢期女性擁有較高的生活福祉與品質，減少受空巢症候群之影響（許義忠、李幸蓉，2004；Barnett & Baruch, 1978; Ezech et al., 2021）。

因此，處於需要重新適應許多方面的空巢階段女性，重新探尋生活意義與建立希望感可能是重要的課題。希望理論透過每個人耳熟能詳、從帶有未來導向與可能性的「希望」出發，運用非病理化觀點、非空想的希望，可以讓參與者感受到可近性與期待，研究中也觀察到希望模型能夠在中年人心理調適方面起重要支持作用（Chang, 2003; Shi & Jiang, 2023; Snyder, 1994）。且希望感能夠增進個體自我認同發展（駱芳美、郭國禎，2011；Snyder, 1994），或可協助空巢期女性覺察社會文化架構對其角色之限制、拓展多元角色身份，以增進生活滿意度。

綜上所述，透過希望理論三個概念，具體說明對空巢期女性之介入策略：

1. 目標：協助空巢期女性從過去經驗探詢，改變目前所關注的焦點，重新建立明確、合宜亦有挑戰的生活目標。

2. 路徑思考：透過探討過去成功或失敗的經驗、思考實現目標的可能障礙、並從他人的經驗分享中拓展實現目標的更多可能性。

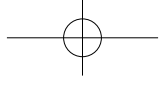
3. 效能思考：引導空巢期女性覺察自己埋藏已久的優勢，提升自我效能，並鼓勵於生活中持續練習小目標，踏實的從每個階段的成功中獲得效能，學習自我激勵，增進與維持希望感。

三、團體方案設計理念

鑑於希望理論之概念為思維模式的轉變，需要透過生活中反覆練習、修正，方能產生療效（Snyder et al., 2002），故規劃以希望理論為基礎的團體，作為提升空巢期女性生活滿意度的介入方式。團體治療不僅可提升空巢期成人的情感支持與人際連結，更能促進利他發展（Mahmoudpour et al., 2023; Mehrabi et al., 2021; Wang et al., 2017; Zhang et al., 2021），透過成員間的優勢互補，與同儕相互激勵，能有效增強個體將希望理論落實於生活之動力，從而提升自我效能與成就感。

團體將以希望理論三大主軸：目標、路徑思考、效能思考來貫穿，帶領成員學習希望理論概念運用於議題討論與生活實踐。有許多研究指出，空巢期的女性若能適當的因應身份轉變、或擁有正向的親子關係觀點之下，在空巢期會有正向的感受（許義忠、李幸蓉，2004；賴慧玲，2002；Barber, 1989; Duvall, 1977; Ezech et al., 2021; Mitchell & Wister, 2015）。為協助空巢期女性開展更豐富與具彈性的社會角色，並提升自我認同與生活意義感，本文經文獻回顧，歸納出5項能夠促進其生活福祉之關鍵面向，其中包含：1. 生活面向，涵蓋愛好、休閒娛樂與宗教信仰等討論；2. 工作面向，涵蓋社區服務、志工、兼職或正職工作等；3. 人際互動，涵蓋親朋好友的關係等；4. 親子關係；以及5. 婚姻關係。

此外，希望理論介入的治療注重於希望感本身對議題之影響，多會運用量表來評估參與者希望感（郭國禎、駱芳美，2013；Liu, 2017; Tian et al., 2018）。故將透過Snyder等人（1991）所編製的12題希望量表（The Hope Scale），作為了



解參與成員之初始狀態的評估工具，能夠針對面臨目標、路徑或效能阻礙的參與者，切合其需求調整活動規劃，並也能夠善用不同希望階段之成員，發揮團體中優勢互補、相互激勵與經驗學習的目標，發揮團體諮商的最大效益。

四、團體簡案與執行細節

本團體結合希望理論，名為「尋回舞動的心——空巢期女性希望團體」，預計運用空巢期問卷，包含可能產生之負向影響與團體欲探討主題等問題，以及 Snyder 等人（1991）的希望量表，招募有空巢期困擾之8名女性作為成員，且成員年齡需介於50歲至60歲之間，以使成員處於相近的發展階段，同質性較高，更易促成團體發展。目標欲透過希望理論之概念，促進空巢期女性之希望感，並能夠用不同的視野看待現有生活，創造新的生活意義與生活目標，增進生活滿意度。

以下將以謝麗紅（2014）的希望治療架構，來規劃10次團體，每次120分鐘，計畫簡案見表1，團體架構與具體細節說明如下：

（一）團體初期——發現與注入希望

初始三次團體將分階段導入希望理論概念，透過反覆的說明觀念，奠定團體認知基礎。第一次團體為團體架構建立，並教導希望理論三大概念，將促進成員認識團體與彼此熟悉，同時透過教育引導成員學習運用希望理論，藉由歷次團體的回家作業、回團體分享成果之安排，協助成員將希望理論落實於生活中，練習、修改與實踐更能深化希望理論之學習（Snyder et al., 2002），也能激發成員分享、互助之團體動力。

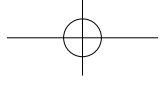
第二次團體先進行空巢期的衛教，

促進成員分享類似感受，將空巢期的困擾一般化，並協助成員理解自己的價值觀是如何養成，是否與空巢期的感受相關，透過成員的類似經驗以拉近普同感與團體凝聚力。本次團體的第二項活動將帶領成員探討「本日公休」電影片段，該電影出自臺灣導演傅天余之手，貼近在地的日常生活經驗，容易引起觀看者共鳴與情感連結。劇情陳述一名空巢期女性如何主動善用自己的資源，如：理髮手藝、人際關係、獨自開車之能力等，重新定義兒女離家後的生活。研究指出高希望感能激發更高的動力改善空巢期狀態（Mount & Moas, 2015），預期從電影中所傳遞的個人優勢資源、創造個人價值層面以及親子關係的變化，能鼓勵成員採取不同的思維模式看待自己，並嘗試在生活中選擇新的決定，為踏出第一步注入希望。

第三次團體將協助成員掌握希望理論之應用，透過領導者的故事分享、成員過去高希望感的事件，拆解該事件中的具體目標、路徑與動力來源，作為後續團體工作階段，練習希望思維模式之架構基礎。為具體說明如何引導高希望感事件，以電影「本日公休」女主角阿蕊的經驗作為範例：當阿蕊決定南下到府服務老顧客理髮時，其內在目標為何？面臨了何種阻礙與克服方法？最後探討支撐阿蕊完成這趟生意之內在動力為何？透過上述示範之引導過程，協助成員強化自我效能感。

（二）團體工作期——增進希望

第四次至第九次團體將依同樣的架構，依序以生活、工作、親子關係、人際關係與婚姻關係進行主題探討。每次團體前半段，引導成員探討該主題下空巢前後之狀態、情緒、認知之不同，團體後半段，帶領成員實際運用希望理論



的三大脈絡，進行回家作業的討論，回家作業採取一致性的架構進行，以能夠協助成員反覆練習、內化希望思維。將會依照主題，幫助成員制訂具體可於一週內執行的生活實踐作業，並留意執行過程的變化。下一次團體初始，將引導成員共同檢視目標達成進度，並針對執行過程之阻礙與因應方法進行討論，藉由成員相互回饋以調整執行策略，得以累積成就感與希望感。研究提及高希望感者對於生活的彈性與控制感較高，更能夠提升往長期目標邁進的動力，在面對阻礙也更能堅持與樂觀看待（Li et al., 2022; Snyder et al., 1994, 2002），透過重複練習，強化成員於團體結束後，仍有動力持續於生活中實踐希望思維。

第四次團體以「生活偏好」作為切入點，因偏好議題輕鬆、生活化，較容易促進成員開啟對話。根據Ho（2022）的研究指出，已婚且育有子女的職業婦女或家庭主婦，面臨工作與家庭責任的負擔，容易導致休閒阻礙。因此學習單將引導成員，探討社會文化脈絡下對追求生活偏好之影響，並引發成員思索過去能感受到放鬆、愉悅或熱情的生活偏好經驗，重新梳理價值觀之排序。許義忠與李幸蓉（2004）研究指出，空巢期婦女的賦能過程是漸進且緩慢的，從低阻力的生活偏好著手，更容易累積成功經驗，為逐步邁向自我賦能點燃希望的火種。

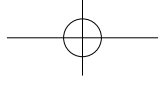
第五次團體主題設定為「工作目標」，由於工作經驗較不容易引起抗拒，亦有共同話題，適合安排於團體初期討論。本次討論涵蓋正式、兼職與志願服務經驗。研究指出空巢期若能夠有多重身份角色，可以提供更多的身分認同、成就感與幸福感（Adelmann et al., 1989; Bouchard, 2014; Mitchell & Lovegreen, 2009），故將引導成員們具體探討空巢

期之前，投入工作帶給自己的感受、意義與價值感，並探討工作場合的人際互動提供的關係支持。透過此活動引導成員多重身份對於勝任、掌控與被需要的連結。

第六次主題將圍繞於「親子關係」之討論，空巢期的親子關係變化是促成空巢期之主要因素之一（Bougea et al., 2019; Mitchell & Lovegreen, 2009），容易引起成員共鳴，促進普同感，為下一階段深入討論建立強化凝聚力。本次團體旨在協助空巢期女性重新定義自我價值，將親子關係的轉折轉化為開啟新生活的契機，增進實踐新生活的希望感與動能。

社會支持網絡對於對抗空巢期孤單、增進幸福感有所助益（Mitchell & Lovegreen, 2009; Wang et al., 2017 Zhang et al., 2021），為能夠更發揮團體諮商之優勢，得以探討此時此刻互動關係、深化關係互動之體悟，故安排兩次「人際關係」主題活動。因空巢期女性可能長期生活圍繞於家庭，缺乏外部社會支持系統，對於經營新關係容易感到不安、焦慮等，因此第七次團體先從過往成功的人際經驗與團體體驗展開，盤點關係互動的優勢資源，並進行實際演練，增進互動信心與技巧，也為拓展新關係提供成就感與動力。第八次引導成員如何發揮優勢資源與團體所學，延伸至生活場域，透過擬定循序漸進的計畫，逐步開展新的社會支持網絡。

第九次團體邁入深度工作階段，將引導成員碰觸平時難以與他人分享之私密經驗，聚焦於空巢期重要的「婚姻關係」課題。研究指出，女性在家庭生命週期中的婚姻滿意度呈現U型曲線，即在子女離家後的空巢階段，婚姻滿意度會再度提升，可能與親職壓力緩解、與伴侶的互動品質提升有關（Rollins &



Feldman, 1970; Gorchoff et al., 2008)，因此，本單元旨在協助成員重塑空巢期的視角，轉為對關係經營的正向期待，並透過團體凝聚力催化成功執行的動力。

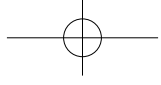
（三）團體結束期—保持希望

最後一次團體為複習與總結，將帶領成員探討團體歷程之學習，探索生活

中的轉變或正向經驗，以強化成員的自我效能，並深刻體驗希望理論於生活的實踐—對生活有期待與目標，更能主動依著希望催化達成目標的動力與方法，增加對生活的掌控感。最後，帶領成員回首空巢期的生命故事，重新改寫，鞏固新的、豐富且有意義的生命故事，也鼓勵成員互相回饋，以維持希望感。

表1
「尋回舞動的心—空巢期女性希望團體」團體設計方案

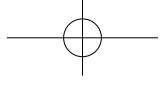
單元 主題	單元目標	理論對應	活動內容
1 有緣千里相會	1. 認識團體運作模式、團體共同規範。 2. 認識團體領導者與成員。 3. 學習希望理論之核心概念。	導入希望理論之核心概念，協助成員建立目標導向的框架，並理解反覆練習與修正在鞏固成效之必要性。	1. 介紹團體主題、架構、進行方式、回家作業規定。 2. 領導者與成員彼此自我介紹。 3. 訂定團體相關規範。 4. 《點亮微光》：教導希望理論核心概念，如何運用於團體與日常生活，以及對自身的助益。
2 當我們同在 一起	1. 認識空巢症候群、連結成員經驗，增進普同感。 2. 了解現在如何受社會與家庭經驗所影響。 3. 透過討論電影情節，為成員注入希望。	運用希望思維重新定義空巢期，開啟成員改變新生活之希望與動機。	1. 教導空巢期的相關知能，如：面臨的發展議題、可能的影響與身心狀況等，邀請成員分享各自面臨空巢期的經驗。 2. 《看見透明牆》：幫助成員探討社會架構、家庭經驗如何影響自己的價值觀、育兒歷程、對空巢階段的感受。 3. 《人生剪接師》：探討電影「本日公休」，從女主角堅持、富有意義與正向看待的特質，注入希望感。



續表1

「尋回舞動的心—空巢期女性希望團體」團體設計方案

3 希望序曲	1. 複習並鞏固希望理論之概念。 2. 覺察希望感對個體之影響。 3. 協助成員掌握拆解事件之技巧與應用要領。	透過高低希望事件之探討，以目標導向思維為核心，引導出克服阻礙之動力與解決方法，促進覺察內在優勢資源，進而提升自我效能。	1. 再次介紹希望理論，領導者分享經驗與應用範例、與空巢期之連結。 2. 《當希望來敲門》：邀請成員探討過去經驗中，高希望感與低希望感之事件，該事件對生活的影響、自己的感受有何不同。 3. 《希望方程式》：練習以希望理論概念拆解高希望感事件與三大概念之連結。
4 希望的第一支舞—生活偏好目標	1. 盤點生活偏好層面之現況，釐清價值觀排序，作為設定初始目標之依據。 2. 使成員熟悉以希望理論的思維模式，透過實務演練，掌握目標規劃流程與執行細節。	運用希望理論階段性目標之策略，從可近性高、低阻力的層面練習規劃，降低執行門檻，增加達成目標的成功率。	1. 《時光旅行》：邀請成員於學習單中盤點空巢前的生活偏好，包含愛好、休閒娛樂、進修與宗教信仰等，探討從事前述活動的感受。 2. 《生活編舞師》：排序生活偏好，探討執行於現有生活之期待與可能阻礙。並選擇欲初步嘗試的生活目標，分組探討於本週成功執行的策略與細節。 3. 鼓勵執行回家作業，於下次團體討論。
5 希望的第二支舞—工作目標	1. 引導成員覺察多重身份認同對於空巢期感受的影響。 2. 拓展能建立多元身份的社會參與管道。	連結多元角色對空巢期的影響，提取工作經驗中的價值感與動力，並透過思維模式，重新框架成員可以於社會中選擇多元角色，鼓勵持續參與社會。	1. 回家作業檢核與討論。 2. 《職涯變奏曲》：透過投射牌卡，引導成員梳理空巢期前後的心理變化，覺察工作經驗於其中扮演的角色，探討工作經驗帶來的正向價值與意義。 3. 《人生混音師》：邀請成員擬定拓展多元角色的具體規劃。 4. 鼓勵執行回家作業，於下次團體討論。



續表1

「尋回舞動的心—空巢期女性希望團體」團體設計方案

6	希望的第三支舞—親子關係	1. 從親子關係之討論協助成員適應空巢期的轉折。 2. 重構身份認同與自我價值。	透過重新審視親子關係的意義，將焦點轉回自身，激發希望感與動力以重啟新生活。	1. 回家作業檢核與討論。 2. 《親子關係探戈》：延伸討論「本日公休」電影中有關親子關係的片段，幫助成員連結自身的親子關係變化，相互提供情感支持。 3. 《生活角色圓餅圖》：以圓餅圖具體檢視現在母親角色的比重，並重構未來期望的角色配置，進行資源盤點，建立分階段增進自我價值的藍圖。 4. 鼓勵執行回家作業，於下次團體討論。
7	希望的第四支舞—人際關係	1. 整合過往成功經驗與團體關係回饋，盤點關係互動的優勢資源，提升對人際互動的自信。 2. 以角色扮演深化人際互動效能。 3. 從團體回饋中強化拓展人際關係的動能。	透過團體人際關係的實際演練，探討建立關係的多種路徑，並從立即性的成員相互回饋中，增進人際互動的知能與動機。	1. 回家作業檢核與討論。 2. 《心靈樂團座席圖》：運用社會原子圖活動，探討過去感到舒適的人際經驗。並對照團體中實際的互動經驗，覺察人際互動的優勢資源。 3. 《人際共舞》：透過角色扮演、團體立即性的討論與澄清，促進成員體驗不同的人際經驗感受，增進成員成就感與希望感。 4. 鼓勵執行回家作業，於下次團體討論。
8	希望的第五支舞—再探人際關係	1. 深入覺察現在的人際關係，連結、鞏固團體正向人際經驗。 2. 從團體回饋中強化拓展人際關係的動能，並了解可運用的多種策略與外部資源。	藉由團體回饋，強化人際互動動能，並盤點個人資源以擴充建立新關係的具體途徑，透過分階段目標以逐步累積成就感。	1. 回家作業檢核與討論。 2. 《心靈樂團座席圖—誰在你的搖滾區?》：再次運用社會原子圖，幫助成員檢視期待的人際位置與關係變化。 3. 《人際藏寶圖》：於大團體中集思廣益多元拓展人際關係之途徑，並引導成員結合自己的生活偏好與工作等場域，建立分階段的社交拓展地圖。 4. 鼓勵執行回家作業，於下次團體討論。

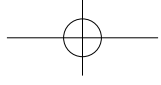
續表1
「尋回舞動的心—空巢期女性希望團體」團體設計方案

9 希望的第六支舞——婚姻關係	1. 促進成員覺察婚姻關係的變化，重新定義空巢期後的婚姻關係的焦點與目標。 2. 協助成員將內在負向感受轉化為提升經營關係品質的動能。	透過希望思維，將焦點從親職角色轉為婚姻關係經營，設定具體提升品質之目標，並透過經驗交流，激盪多元達成路徑。	1. 回家作業檢核與討論。 2. 《婚姻的雙重奏》：運用關係牌卡，幫助成員投射空巢期前後之婚姻互動模式，釐清孩子離家對婚姻關係之影響，並強化關係重塑之動能。 3. 《婚姻下半場願望清單》：邀請成員選擇期待的婚姻關係圖像，並運用大團體的交流，共同激盪出增進婚姻品質之具體策略。接下來，引導成員選擇適合個人現況的策略，擬定願望清單，並透過團體凝聚力許下行動承諾。 4. 鼓勵執行回家作業，於下次團體討論。
10 心的舞蹈，新的編曲	1. 回顧並統整團體所學。 2. 重新改寫生命故事之敘說。 3. 建立並鞏固自我激勵的迴路，並透過成員互相分享增能，保持希望。	內化希望的思維模式，鞏固達成目標的路徑規劃能力，並能學會自我賦能，延續團體收穫。	1. 回家作業檢核與討論。 2. 總結歷次團體之摘要，邀請成員探討團體歷程中的感受、轉變。 3. 《我的舞蹈重新編曲》：透過生命故事改寫、生命線之活動，協助成員重新編寫生命舞蹈，並於團體中分享、互相回饋與激勵。 4. 《聚光燈下的新曲目》：建立在團體結束後仍打算實行之清單。 5. 領導者與成員互相支持祝福。 6. 結束團體

肆、結論

空巢期往往伴隨著家庭關係、工作發展、社會角色等各方面的衝擊，即便以衛福部（2024）的統計來說，育有子女之老人，僅約三成處於獨居、僅與配偶同居的空巢狀態，但在高齡社會與家庭結構轉變的脈絡下，此階段勢必成為

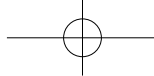
個體重新思索個人意義的關鍵時間點。希望理論運用的非是空談的希望，而是更具體、具可行性又富有挑戰的希望，能夠提供空巢期女性在茫然階段為生活重新框架、創造生活中多面向的生活意義與身份，並且能夠增進自我效能、嘗試克服挑戰、欣賞成就，增加生活滿意度。本文針對空巢期女性之特性與議題，提出希望理論團體諮商方案構想，期



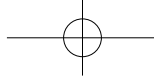
能作為實務工作者之參考，並鼓勵後續研究者能夠關注較易被忽略之族群的心理健康議題。

參考文獻

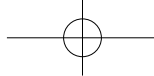
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (2012)。生命週期完成式（廣梅芳譯）。張老師文化。（原著出版於1998年）
- 行政院主計總處（2016）。105年國民幸福指數調查暨主觀幸福感研究。https://www.dgbas.gov.tw/
- 吳亞蓓、聶西平（2021）。新生兒父母申請育嬰假與其背景因素及親職參與關聯性之研究：育兒的性別差異。人類發展與家庭學報，22，1-22。https://doi.org/10.6246/JHDFS.202112_(22).0001
- 張苑珍、林昭青（2021）。家庭照顧者中年危機轉化歷程之研究。家庭教育與諮商學刊，24，61-89。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=19924461-202112-202207280008-202207280008-61-89
- 許智傑、謝政廷、吳秀碧（2014）。台灣團體諮商研究之題材與方法之整合性分析：以2001-2012為例。臺灣諮商心理學報，2(2)，49-75。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20121015004-201409-201504090027-201504090027-49-75
- 許義忠、李幸蓉（2004）。三位空巢期女性的工作、休閒與家庭意識形態：自覺與賦權的過程。女學學誌：婦女與性別研究，17，159-200。https://doi.org/10.6255/JWGS.2004.17.159
- 郭國禎、駱芳美（2013）。希望諮商團體對女性藥物濫用者戒癮希望感、認知與行為改變與自我尊重之影響。輔導與諮商學報，35(1)，31-56。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=18181546-201305-201306030030-201306030030-31-56
- 傅天余（導演）（2023）。本日公休[電影]。有余企劃製作；伯樂影業。
- 勞動部（2021）。109年育嬰留職停薪期滿復職關懷調查。https://statdb.mol.gov.tw/html/svy09/0922menu.htm
- 潘淑滿（2005）。台灣母職圖像。女學學誌：婦女與性別研究，20，41-91。https://doi.org/10.6255/JWGS.2005.20.41
- 衛生福利部（2024）。111年老人狀況調查報告。https://dep.mohw.gov.tw/DOS/cp-5095-77509-113.html
- 鄭雅莉（2022）。以系統性文獻回顧探討臺灣特殊幼兒家庭之親職壓力及其相關因素。特殊教育季刊，164，1-11。https://doi.org/10.6217/SEQ.202209_(164).1-12
- 賴慧玲（2002）。過渡到空巢期：現象學研究。志為護理—慈濟護理雜誌，1(3)，88-94。https://doi.org/10.6974/TCNJ.200209.0088
- 駱芳美、郭國禎（2011）。從希望著手：希望理論在諮商上的應用。心理。
- 謝麗紅（2014）。希望理論運用在單親女性新移民個別諮商之個案研究。輔導與諮商學報，36(1)，65-85。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=18181546-201405-201406100011-201406100011-65-85
- Adelmann, P. K., Antonucci, T. C., Crohn, S. E., & Coleman, L. M. (1989). Empty nest, cohort, and employment in the well-being of midlife women. *Sex Roles*, 20, 173-189. https://doi.org/10.1007/BF00287990
- Barber, C. (1989). Transition to the empty nest. In S. Bahr & E. Peterson (Eds.), *Aging and the family* (pp. 15-32). Lexington Books.



- Barnett, R. C., & Baruch, G. K. (1978). Women in the middle years: A critique of research and theory. *Psychology of Women Quarterly*, 3(2), 187-197. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1978.tb00533.x>
- Borland, D. C. (1982). A cohort analysis approach to the empty-nest syndrome among three ethnic groups of women: A theoretical position. *Journal of Marriage and Family*, 44(1), 117-129. <https://doi.org/10.2307/351267>
- Bouchard, G. (2014). How do parents react when their children leave home? An integrative review. *Journal of Adult Development*, 21(2), 69-79. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9180-8>
- Bougea, A., Despoti, A., & Vasilopoulos, E. (2019). Empty-nest-related psychosocial stress: Conceptual issues, future directions in economic crisis. *Psychiatriki*, 30(4), 329-338. <https://doi.org/10.22365/jpsych.2019.304.329>
- Chang, E. C. (2003). A critical appraisal and extension of hope theory in middle-aged men and women: Is it important to distinguish agency and pathways components? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(2), 121-143. <https://doi.org/10.1521/jscp.22.2.121.22876>
- Duvall, E. M. (1977). *Marriage and family development* (5th ed.). Lippincott.
- Ezeh, M. A., Okonkwo, E. A., Nwagbo, I. L., Nweke-Uko, N., & Ogbozor, P. A. (2021). Gender and coping strategy as predictors of empty nest syndrome among midlife to late adults in South East Nigeria. *ESUT Journal of Social Sciences*, 6(3). <https://esutjss.com/index.php/ESUTJSS/article/view/87>
- Gorchoff, S. M., John, O. P., & Helson, R. (2008). Contextualizing change in marital satisfaction during middle age: An 18-year longitudinal study. *Psychological Science*, 19(11), 1194-1200. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02222.x>
- Ho, C. H. (2022). Women caught between tradition and modernity: An intersectional analysis of leisure constraints on Taiwanese married women. *Journal of Tourism and Leisure Studies*, 28(1), 67-97. [https://doi.org/10.6267/JTLS.202204_28\(1\).0003](https://doi.org/10.6267/JTLS.202204_28(1).0003)
- Li, Q., Xiang, G., Song, S., & Chen, H. (2022). How people reach their goals: Neural basis responsible for trait self-control association with hope. *Personality and Individual Differences*, 184. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111228>
- Liu, Y. (2017). A hope-based group therapy program to women with multiple sclerosis: Quality of life. *NeuroQuantology*, 15(4), 127-132. <https://doi.org/10.14704/nq.2017.15.4.1135>
- Lopez, S. J., Floyd, R. K., Ulven, J. C., & Snyder, C. R. (2000). Hope therapy: Helping clients build a house of hope. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 123-150). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012654050-5/50009-9>
- Mahmoudpour, A., Ferdousi Kejani, K., Karami, M., Toosi, M., & Ahmadboukani, S. (2023). Cognitive flexibility and emotional self-regulation of the elderly with empty nest syndrome: Benefits of acceptance and



- commitment therapy. *Health Sci Rep*, 6(7). <http://doi.org/10.1002/hsr2.1397>.
- Mehrabi, N., Yousefzadeh, S., Asghari Nekah, S. M., & Saki, A. (2021). Effect of solution-focused group counseling approach on the happiness of postmenopausal women suffering from empty nest syndrome. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 9(1), 2548-2554. <https://doi.org/10.22038/jmrh.2020.44554.1534>.
- Mitchell, B. A., & Lovegreen, L. D. (2009). The empty nest syndrome in midlife families: A multimethod exploration of parental gender differences and cultural dynamics. *Journal of Family Issues*, 30(12), 1651-1670. <https://doi.org/10.1177/0192513X09339020>
- Mitchell, B. A., & Wister, A. V. (2015). Midlife challenge or welcome departure? Cultural and family-related expectations of empty nest transitions. *Int J Aging Hum Dev*, 81(4), 260-280. <https://doi.org/10.1177/0091415015622790>
- Mount, S. D., Moas, S. (2015). Re-purposing the "empty nest". *Journal of Family Psychotherapy*, 26(3), 247-252. <https://doi.org/10.1080/08975353.2015.1067536>
- Paquin, J. D., Abegunde, C., Hahn, A., & Fassinger, R. E. (2021). A brief history of group therapy as a field and the representation of women in its development. *International Journal of Group Psychotherapy*, 71, 13-80. <https://doi.org/10.1080/00207284.2020.1798176>
- Piper, A., & Breckenridge-Jackson, L. (2017, May 10). *She's leaving home: A large sample investigation of the empty nest syndrome*. SOEPpaper No. 910.
- Piper, W. E. (2008). Underutilization of short-term group therapy: Enigmatic or understandable? *Psychotherapy Research*, 18(2), 127-138. <http://doi.org/10.1080/10503300701867512>
- Rollins, B. C., & Feldman, H. (1970). Marital satisfaction over the family life cycle. *Journal of Marriage and the Family*, 32(1), 20-28. <https://doi.org/10.2307/349967>
- Shi, J., & Jiang, Chaoxin. (2023). Hope agency and hope pathways: Exploring the relationships between social class and subjective wellbeing in different age groups. *Current Psychology*. 43(12), 11303-11313. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05229-1>
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. Free Press.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5(5), 298-307.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Tian, M., Yan, S., & Wang, N. (2018). Evaluating the effectiveness of Snyder's theory-based group hope therapy to improve self-efficacy of university students in finance. *NeuroQuantology*, 16(6), 118-124. <https://doi.org/10.14704>



/nq.2018.16.6.1314

Wang, G., Hu, M., Xiao, S. Y., & Zhou, L. (2017). Loneliness and depression among rural empty-nest elderly adults in Liuyang, China: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 7(10). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-016091>

Zhang, C., Xue, Y., Cai, Y., Lu, J., Zheng, X., Yuan, W., & Qian, Y. (2021). *Efficacy of the self-mutual-group model*

targeting quality of life improvement among empty-nest elderly: An intervention study. BMC Geriatrics. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-78095/v1>

投稿日期：2025年03月10日

第一次修改日期：2025年12月31日

通過日期：2026年06月01日

