

生命故事訪談大綱

A. 生命篇章

想像您的生命像是一本書或是小說，這本書或小說的目錄中，包含了一些主要的故事篇章

- (1) 請您簡短描述這本書的主要篇章為何(2-7 個篇章即可)? 也請您給每一個篇章下一個標題，並說明這些篇章是跟甚麼有關? 如何從這個篇章結束並進入到下個篇章?
- (2) 請您摘要每一個章節的故事情節?

B. 生命故事中的關鍵場景

1. 高點

- (1) 請您詳細描述，在您生命中特別能凸顯正向經驗的一個場景、事件或時刻。
- (2) 這個正向經驗是發生了甚麼事? 何時發生? 在哪裡發生? 有誰涉入其中?
- (3) 為何您覺得這個場景、事件或時刻特別印象深刻? 為何他能表達出您這個人或生命?

2. 低點

- (1) 請您詳細描述，在您生命中特別能凸顯負向經驗的一個場景、事件或時刻。
- (2) 這個負向經驗是發生了甚麼事? 何時發生? 在哪裡發生? 有誰涉入其中?
- (3) 為何您覺得這個場景、事件或時刻特別印象深刻? 為何他能表達出您這個人或生命?

3. 轉折點

- (1) 請您確認在您的生命故事中，經歷過哪些重大改變的轉折點?
- (2) 這個轉折點是發生了甚麼事? 何時發生? 在哪裡發生? 有誰涉入其中? 您的想法與感受為何?
- (3) 為何您覺得這個轉折點能表達出您這個人或生命?

4. 正向的兒時回憶

- (1) 請您詳細描述在兒童到青少年這段期間，特別正向的回憶為何?
- (2) 這個正向回憶是發生了什麼? 何時發生? 在哪裡發生? 有誰涉入其中? 您的想法與感受為何?
- (3) 為何您覺得這個正向回憶能表達出您這個人或生命?

5. 負向的兒時回憶

- (1) 請您詳細描述在兒童到青少年這段期間，特別負向的回憶為何?
- (2) 這個負向回憶事發生了什麼? 何時發生? 在哪裡發生? 有誰涉入其

中？您的想法與感受為何？

(3) 為何您覺得這個負向回憶能表達出您這個人或生命？

6. 印象深刻的成人回憶

(1) 回想您成人期間，特別印象深刻與有意義的一個場景為何？(它有可能正向，也可能是負向的)

(2) 這個場景是發生了什麼？何時發生？在哪裡發生？有誰涉入其中？您的想法與感受為何？

(3) 為何您覺得這個場景能表達出您這個人或生命？

7. 睿智事件

(1) 請您描述，在您生命中的一個睿智事件？(可能是一個有智慧的應對進退、提供一個睿智的建議、做出睿智的決定)

(2) 這個睿智事件是發生了什麼？何時發生？在哪裡發生？有誰涉入其中？您的想法與感受為何？

(3) 為何您覺得這個睿智事件能表達出您這個人或生命？

8. 宗教、靈性或神秘經驗

(1) 請您描述，在您生命中關於宗教、靈性或神秘經驗的一個事件或時刻為何？

(2) 這個宗教、靈性或神秘經驗是發生了什麼？何時發生？在哪裡發生？有誰涉入其中？您的想法與感受為何？

(3) 為何您覺得這個宗教、靈性或神秘經驗能表達出您這個人或生命？

C. 未來劇本

1. 後續的篇章

(1) 請您描述您未來下一個生命故事的篇章為何？

2. 未來的夢想、希望與計畫

(1) 請您描述您未來的夢想、希望與計畫為何？

3. 生命計畫

(1) 請您描述您現在正在進行，或是未來打算進行的一個計劃？(可能是一個跟家庭或工作有關，也可能是嗜好或消遣)

(2) 這個計畫會是甚麼？您會如何投入其中？這個計劃將會如何發展？

(3) 為何這個計畫對你或是其他人是重要的？

D. 挑戰

1. 生命挑戰

(1) 您生命中最艱鉅的挑戰為何？

(2) 這個挑戰或問題是如何形成的？

(3) 您是如何因應這個挑戰與問題？

(4) 在您的生命故事中，這個挑戰或問題的意義為何？

2. 健康

- (1) 您的生命故事中，您或重要的家人是否曾經面臨一個重要的健康問題？請您詳細描述它，並說明它的過程？
- (2) 請您描述跟健康故系統互動的經驗為何？
- (3) 您如何因應這個健康問題？它對您或整體生命故事的影響為何？

3. 失落

- (1) 請您回顧，在您生命中最重大的人際失落經驗為何？(分離或死亡)
- (2) 請您描述這個失落與這個過程為何？
- (3) 這個失落如何影響您或您的生命故事？

4. 失敗、後悔

- (1) 請您回顧，在您生命中最重大的失敗或悔恨的經驗為何？
- (2) 它是怎麼形成的？您如何因應它？
- (3) 這個失敗或悔恨如何影響您或您的生命故事？

E. 個人意識形態

接下來想請問您有關基本信念與價值觀，以及您生命中的意義與道德等問題。

1. 宗教/倫理價值觀

- (1) 對您而言，哪些是重要的宗教信念與價值觀？
- (2) 整體而言，您生命中的倫理與價值觀為何？

2. 政治/社會價值觀

- (1) 您有哪些特別的政治/社會的觀點？請說明其特別重要的理由。

3. 宗教與政治觀點的改變、發展

- (1) 敘述您宗教、道德與政治等觀點，它們是如何演變過來的？以哪些重要的方式演變過來的？

4. 最重要價值觀

- (1) 您生命中最重要價值觀為何？

5. 其他

- (1) 是否還有其他說明，可以幫助我們了解您對於生命與世界基本的信念及價值觀？請說明之。
- (2) 是否還有其他說明，可以幫助我們了解您整體的生命哲學？請說明之。

F. 生命主題

- (1) 回顧您整體的生命故事中的篇章、場景與挑戰，並且回溯過去及展望未來之後，您整個的生命故事中，最核心的主題、訊息或觀念為何？

G. 反思

大部分的人，不會像這次的訪談一樣，這麼系統性地與別人分享其生命故事，

- (1) 請您回顧一下這次的訪談，您有何想法與感覺？
- (2) 您覺得這次訪談影響了您甚麼？
- (3) 您對這個訪談歷程還有任何評論嗎？