

104 年度自行研究成果報告

題目：結構式團體活動設計--不跌勇士

年度：104 年

編號：7

單位：馬蘭榮家

研究人員：李翠蓉

馬蘭榮家 104 年度自行研究成果報告摘要表

研 究 題 目	結構式團體活動設計--不跌勇士
研究單位及人員	馬蘭榮家、美和科技大學社工系 李翠蓉、實習生汪竺瑩、廖月玲、王櫻翠、陽嫻齡
研 究 期 程	104 年 6 月 至 104 年 8 月
內 容 摘 要	<p>一、研究緣起與目的</p> <p>因本家服務照顧的住民，平均年齡在 85 歲，經常在實務工作中發現跌倒，會讓住民活動力及社會參與下降，因此本家於 104 年接受美和科大社工系 4 位實習生，因此由實習生藉由社會團體工作及方案設計，而針對經護理人員篩選之個案，進行 8 次的活動。</p> <p>藉由團體活動的引導下，獲得防跌知識及概念，也提升榮民之身體活動能力，增進運動持續能力，進而改善榮家跌倒意外事件的發生。</p> <p>二、研究方法與過程</p> <p>體適能實施前測：活動開始前針對個案依體適能之評估指標對個案進行前測，在活動中有防跌宣導、鍛鍊平衡力、增強肌肉力量等增強下肢肌力，活動結束後針對個案依體適能之評估指標對個案進行後測。</p> <p>本研究在美和科技大學社工系實習生的協助下完成了前測及後測，個案經由活動訓練，其實試驗證學生所設計的活動增強個案之下肢肌力，對年長長輩在跌倒方面是會降低發生機率。</p> <p>三、研究發現與建議</p>

藉由實習生先行進行個案關懷訪視開始，進而在團體進行中邀請長輩參與，達成率相對比平日堂隊男性照服員邀請長輩參加活動意願更高，因此在服務過程中，多運用實習生為機構設計不同需求的團體活動，是必要的，同時在委外的人力中建議可以考量增加具社工或職能治療背景者，帶動團體活動或相關活動，降低機構住民意外風險之發生機率。

目次

第一章 緒論	
第一節 研究緣起.....	1
第二節 研究目的與範圍.....	2
第二章 文獻探討與理論依據	
第一節 文獻探討.....	3
第二節 理論依據.....	3
第三章 研究方法與過程	
第一節 研究方法.....	4
第二節 研究過程.....	4
第四章 結論與建議	
第一節 結論.....	27
第二節 建議.....	27
參考文獻.....	28
附錄.....	29

第一章 緒論

第一節 研究緣起

隨著醫藥技術的發達，平均壽命不斷的延長，高齡化狀態是全球普遍現象，在臺灣也不例外。當老年期之後，所要面臨到生理功能的衰退、社會地位、人際關係及生活方式的改變。然而多數老年人因生理功能退化，對於運動及活動的參與就逐漸下降，導致生理組成產生變化，加快老化速度，影響日常生活功能的狀態，進而提高慢性疾病及跌倒的發生率。

隨著我國出生率及死亡率的下降，醫療水準的持續提升，使國人的平均壽命亦隨之延長，老人人口數快速上升。根據行政院經建會(2011)人口資料表示出65歲以上人口數大幅增加，推計2060年約增加為2011年之3倍，而老年人口中，80歲以上高高齡人口所占比率亦由2011年之25.1%，推計2060年增加41.4%。高齡化的社會是必然的趨勢，相對的高齡化社會所帶來的衝擊，是目前必須所關注議題，例如：慢性疾病、老人意外傷害、老人經濟、老人教育、老人安全、老人健康促進。Fuller(2000)報導在美國地區，有三分之一的老年社區居民以及60%的住在護理安養機構中的老年人，每年曾有過一次或多次的跌倒。國內依據國民健康局顯示跌倒盛行2005年的21.3%下降至2013年的16.5%，惟跌倒仍是造成老人事故傷害死亡第二大原因。

多數發生跌倒都會造成輕微軟組織的傷害，但在照護機構的住民，發生跌倒較易有嚴重的傷害之情形，直接導致死亡的機率雖然較低，但跌倒後續相關的併發症，導致間接死亡的機率相對較高。

老年人跌倒並不是單一的因素所引起的，其中包括身體功能下降、使用藥物、穿著不合腳的鞋子及環境安全都是重要的原因。因此，老人跌倒是一個很重要的健康議題，尤其在照顧機構中跌倒問題是常見的。因此可藉由身體活動過程中，可以藉此培養運動行為、保持身體機能的健康、並獲得最佳生活功能，且不易跌到，進而對老年人的生理、心理機能產生良好的成效。

第二節 研究目的與範圍

一、研究目的

藉由團體活動的引導下，獲得防跌知識及概念，也提升榮民之身體活動能力，增進運動持續能力，進而改善榮家跌倒意外事件的發生。

二、研究範圍

本家安養堂榮民 8-12 位，係經由堂隊責任護士篩選評估，採封閉式團體進行 8 次的活動。活動期程自 104 年 8 月 10 日至 104 年 8 月 26 日止。

第二章 文獻探討及理論依據

第一節 文獻探討

根據美國健康及人類服務部 (U. S. Department of Health and Human Services) (1996)指出規律運動有助於強化骨骼、肌肉及關節功能，增加平衡能力，避免跌倒等。

Hurly&Hagberg(1998)研究中提到日常活動量越少的老人，跌倒風險相對提高。

在李若屏、黃奕仁、蘇福新、方進隆(2008)研究中，以 24 位 65 歲以上老人進行運動訓練，結果發現肌肉百分比顯著提高、起站走時間顯著減少、六分鐘走距離顯著增加、睜眼和閉眼單足站立時間均顯著增加；在陳慈安(2006)研究中，以 24 名 65 歲以上之社區老人(平均 80 歲)接受運動訓練，結果發現 30 秒重複坐椅站立、6 分鐘行走距離顯著優於對照組。綜合以上文獻發現以運動訓練方式，增加肌力、柔軟度、肌肉和心肺耐力，能降低失衡時的反應時間，提升步態之穩定度。間接降低老年人跌倒發生率。

第二節 理論依據

老年超越理論(gerotranscendence ; GTT):此理論認為最佳的老化是由沉思和靈性所組成。尊重老人自主選擇獨處或參與活動，可以使老人超越對自己日漸衰退與惡化的身體和日常生活物質上的關注，並將精神集中在靈性的領域，也是向前與拓外以宏觀看法認知事物，對未來抱持全新體認(陳燕禎，2015)。

活動理論(Activity Theory, Havighurst, 1961):成功老化的關鍵在於能否適應角色失落及投入新角色。理論中強調老人如能於社會中之多種角色繼續投入及活躍，主觀的幸福感即提升(陳燕禎，2015)。

第三章 研究方法與過程

第一節 研究方法

一、 文獻回顧法

蒐集國內外期刊及論文，以既有理論文獻作為研究資料，並以機構實際發生跌倒之個案，設計適宜本案個案之活動進行探討。

二、 活動設計

- (一) 體適能實施前測：活動開始前針對個案依體適能之評估指標對個案進行前測。
- (二) 活動設計內容：防跌宣導、鍛鍊平衡力、增強肌肉力量。
- (三) 體適能實施後測：活動結束後針對個案依體適能之評估指標對個案進行後測。
- (四) 活動滿意度調查：活動結束後對個案頒發獎狀，以資鼓勵，同時運用調查了解個案參與活動之滿意度。

第二節 研究過程

個案篩選由安養堂的責任護士篩選個案名單，交由實習生進行評估。因此運用兩種的評估方式對活動結果呈現，如表一。

表一 活動評估

類型	評估方法	目的
第一次及第八次	測量表	瞭解成員體適能狀況
團體結束	活動滿意度成效問卷	瞭解成員對於活動之滿意度
每次活動	簽到表	瞭解成員們對於團體之參與度

運用社會團體工作設計單元活動，內容如表二。

表二 活動設計之內容

單元 次數	日期/時間	單元主題	單元內容	單元目標
一	08/10 09:00-10:00	摳尼機哇	1. 領導者與成員互相認識 2. 建立良好的默契和合作關係 3. 防跌知識之瞭解	1. 營造初步團體氣氛 2. 瞭解防跌宣導 3. 體適能前測
二	08/12 09:30-10:30	咚茲、咚茲	藉由活動給予感官的刺激維持長者現有能力及減緩身體功能衰退，活化筋骨，保持體力。	1. 鍛鍊平衡力。 2. 增強肌肉力量。 3. 提升自我活動能力
三	08/14 09:30-10:30	咚茲、咚茲	1. 回顧上次活動 2. 維持長者現有能力及減緩身體功能衰退。 3. 培養興趣，怡情養性。	1. 鍛鍊平衡力。 2. 增強肌肉力量。 3. 提升自我活動能力。
四	08/17 09:30-10:30	咚茲、咚茲	1. 回顧上次活動 2. 維持長者現有能力及減緩身體功能衰退。 3. 培養興趣，怡情養性。	1. 鍛鍊平衡力。 2. 增強肌肉力量。 3. 提升自我活動能力 iC
五	08/19 09:30-10:30	咚茲、咚茲	1. 回顧上次活動 2. 維持長者現有能力及減緩身體功能衰退。 3. 培養興趣，怡情養性。	1. 鍛鍊平衡力。 2. 增強肌肉力量。 3. 提升自我活動能力
六	08/21 09:30-10:30	咚茲、咚茲	1. 回顧上次活動 2. 維持長者現有能力及減緩身體功能衰退。 3. 培養興趣，怡情養性。	1. 鍛鍊平衡力。 2. 增強肌肉力量。 3. 提高自我活動能力。
七	08/24 09:30-10:30	咚茲、咚茲	1. 回顧上次活動 2. 維持長者現有能力及減緩身體功能衰退。 3. 培養興趣，怡情養性。	1. 鍛鍊平衡力。 2. 增強肌肉力量。 3. 提高自我活動能力。
八	08/26 09:30-10:30	舞出火花	透過一連串活動，讓長者提升體能並分享成果。	1. 瞭解防跌宣內容 2. 體適能後測

依活動詳細的分述應進行之步驟，如附表 3-5。

附表三第一次活動內容表

團體名稱	摳尼機哇	活動次別	第一次
活動日期	104/8/10	活動時間	0900-1010
活動地點	忠孝堂	領導者	汪竺瑩
		參與人數	10 人
活動目的	認識防跌的預防的知識、說明團體規範。		
時間	活動內容	配合器材	配合人員
0900-0910	我是誰-自我介紹 1-1 說明活動及流程 1-2 說明團體規範 1-3 選團體幹部	擴音機、麥克風、相機、 單槍、筆電、團體規範海 報、血壓計	竺瑩、櫻翠
0910-0940	防跌宣導 1-1 跌倒概念 1-2 跌倒危險因子 1-3 居家環境		
0945-0950	暖身操	音響、音樂 CD、	櫻翠
0950-1000	前測(體適能檢測)	前測單、捲尺、皮尺、碼 表	竺瑩、櫻翠、月 玲、嫻齡
備註	紀錄(月玲)		

附表四第二次活動內容表

團體名稱	咚茲、咚茲	活動次別	第二次
活動日期	104/8/14	活動時間	09:30~10:30
活動地點	忠孝堂交誼廳	領導者	汪竺瑩
		參與人數	10 人
活動目的	提升身體機能及活動能力		
時間	活動內容	配合器材	配合人員
09:30~09:35	破冰遊戲(自我介紹)	擴音機、麥克風、 相機、單槍、筆電、 血壓計	竺瑩、櫻翠
09:35~09:40	團體規範宣讀		
09:40~10:05	心肺訓練(小蘋果)	音響、音樂 CD、單 槍、筆電、	櫻翠
10:05~10:25	肌耐力訓練(12 次*3 組) 1-1 坐姿平衡訓練(一) 1-2 坐姿平衡訓練(二) 1-3 脛前肌訓練(單) 1-4 脛前肌訓練(雙) 1-5 腕屈曲肌訓練 1-6 腕伸直肌	音響、輕音樂 CD	竺瑩
10:25~10:30	點心時間、動動手時間(碎紙 拼貼姓名)	音響、輕音樂 CD	嫻齡
備註	點心預備、紀錄(月玲)、肌耐力訓練依榮民身體狀況斟酌次數及組數		

附表四第 3-7 次活動內容表

團體名稱	咚茲、咚茲	活動次別	第三次至第七次
活動日期	104/8/14~104/8/24	活動時間	09:30~10:30
活動地點	忠孝堂交誼廳	領導者	汪竺瑩
		參與人數	10 人
活動目的	提升身體機能及活動能力		
時間	活動內容	配合器材	配合人員
09:30~09:40	1. 團體規範宣讀 2. 前次課程複習	擴音機、麥克風、 相機、單槍、筆電	竺瑩、櫻翠
09:40~10:00	心肺訓練(小蘋果)	音響、音樂 CD、 單槍、筆電、	櫻翠
10:05~10:25	肌耐力訓練(12 次*3 組) 1-1 坐姿平衡訓練(一) 1-2 坐姿平衡訓練(二) 1-3 脛前肌訓練(單) 1-4 脛前肌訓練(雙) 1-5 髖屈曲肌訓練 1-6 髖伸直肌	音響、輕音樂 CD	竺瑩
10:25~10:30	點心時間、動動手時間(碎紙 拼貼蘋果)	音響、輕音樂 CD	嫻齡
備註	點心預備、紀錄(月玲)、肌耐力訓練依榮民身體狀況斟酌次數及組數		

附表五第八次活動內容表

團體名稱	咚茲、咚茲	活動次別	第八次
活動日期	104/8/14~104/8/24	活動時間	09:30~10:30
活動地點	忠孝堂交誼廳	領導者	汪竺瑩
		參與人數	10 人
活動目的	提升身體機能及活動能力		
時間	活動內容	配合器材	配合人員
09:30~09:40	1. 團體規範宣讀 2. 防跌知識宣導	擴音機、麥克風、 相機、單槍、筆電	竺瑩、櫻翠
09:40~10:00	熱身操	音響、音樂 CD、單 槍、筆電、	櫻翠
10:00~10:25	後側	音響、輕音樂 CD	竺瑩
10:25~10:30	點心時間、動動手時 間(碎紙拼貼蘋果)	音響、輕音樂 CD	嫻齡
備註	點心預備、紀錄(月玲)		

實習生於每次活動均做記錄，以觀察個案之個別狀況及團體參與之狀況，如附表 6-13。實習生在活動中觀察成員間的互動並記錄之，同時將活動進行的狀況做詳細的記錄，將成員參與活動的情況及活動中緊急處理事件均逐次記錄，最後依活動執行狀況做檢討，並進而改進之。

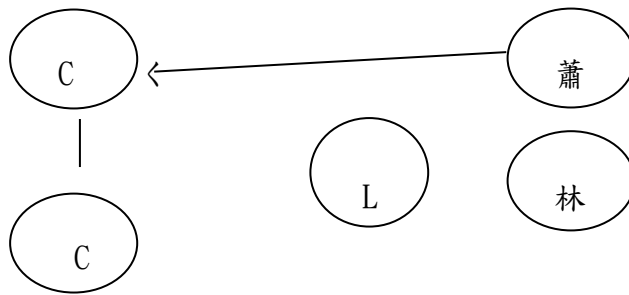
附表六第一次團體工作單元紀錄表

日期	104.8.10	時間	9:00~10:00	地點	忠孝堂
團體次數	第一次	帶領者	汪竺瑩	觀察者	陽嫻齡
參與人員	陳○鈞/李○昆/蕭○ 林○發/周○			記錄者	廖月玲
協助者	王櫻翠/陳政宏				
團體主題	摳尼機哇				

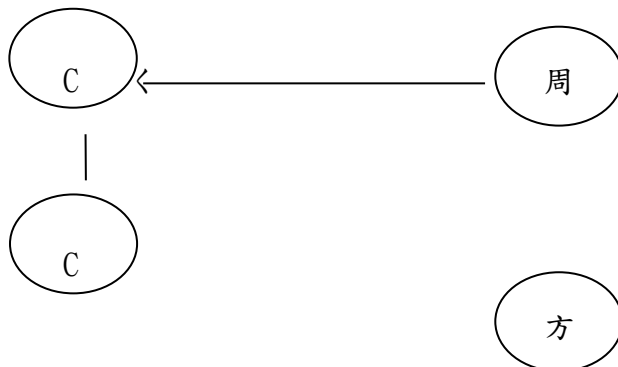
互動圖： 協助者C 領導者L ◎無法參與活動

第一次團體活動

前測：



(二人一組)測量



(二人一組)測量

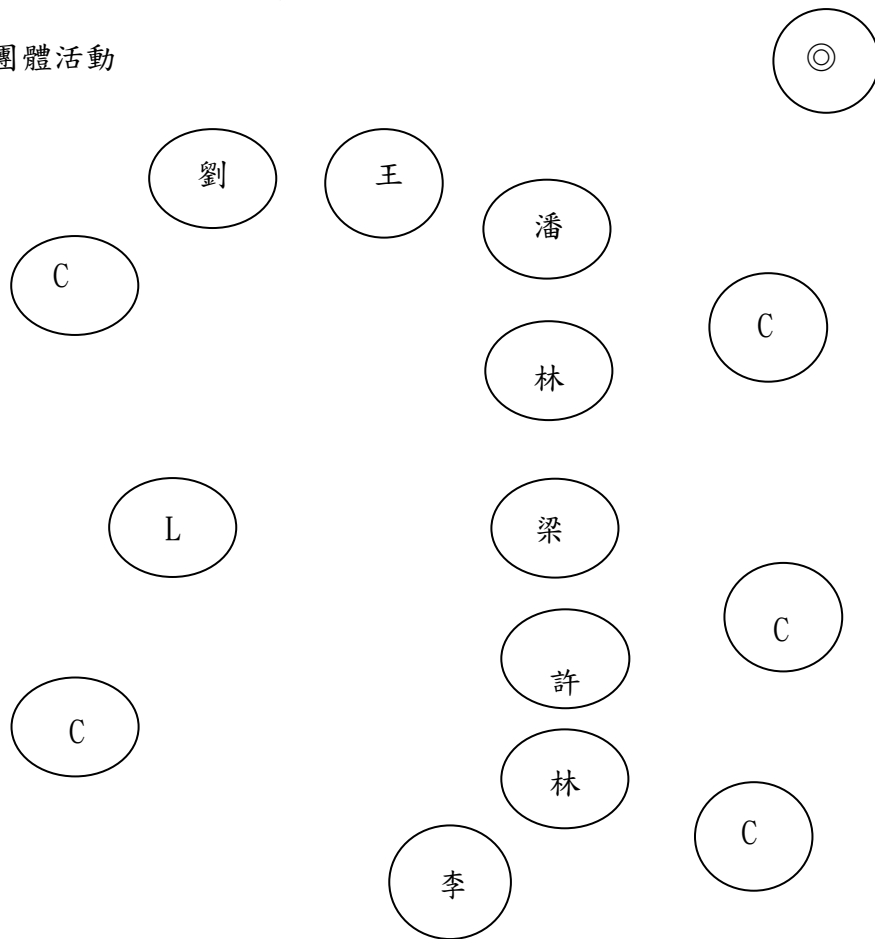
活動進行概況	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首先到忠孝堂各層樓將參與活動的伯伯一一帶到一樓餐廳，等候堂長的介紹，再則由督導講解如何防跌，以及配合防跌守冊，告知預防的重要性與緩和運動的練習。 2. 再來進行每位伯伯的肌肉張力測試，包括抬腳能支撐幾秒？坐著彎腰手臂伸直，腿也伸直，測量手指與腳趾還有多少距離會碰到，雙手交叉在胸前起立、坐下(30秒)幾次，原地踏步2分鐘幾下等。 3. 測驗完後可享用木耳甜湯與餅干以資鼓勵。 4. 結束後進行問卷調查，無法閱讀者協助完成。
成員參與情形	<p>原本預定十位伯伯參加防跌活動，剛好遇到請假，有外出就醫，所以今天只來五位，在這五位伯伯當中有的重聽，要講解好久才願意配合測試，有的則是高危險群易跌倒個案，需要三位人員協助，所以在進行時都非常緩慢，以安全為主要原則。</p>
重要事件處理	<p>伯伯在進行測量時，需要有協助者在旁注意或扶持，以免不小心時會向左或右傾倒，還有伯伯在享用點心時亦要有人在旁看著，提醒慢慢飲用以免噎到或怕湯汁倒到身體。</p>
觀察員評論與意見	<ol style="list-style-type: none"> 1. 測試之後發現所安排的活動要再簡易些，以免伯伯們做不來。 2. 經過這樣的測試才發現有些伯伯不太適合，所以名單再請督導重新看過，以挑選適合的名單，且會加入和平堂的伯伯們。 3. 下午再進行未測試的伯伯，且是一個個到其房間進行溝通與測量。 4. 督導建議可設計邀請卡、集點卡、禮物以吸引伯伯的參與，另外若有準備地墊會比較安全，且地點經過大家的討論之後，認為二樓餐廳地方較廣，障礙物也較少。

附表七第二次團體工作單元紀錄表

日期	104.8.12	時間	10:00~11:00	地點	忠孝堂
團體次數	第二次	帶領者	王櫻翠	觀察者	陽嫻齡
參與人員	林○光/梁○生/潘○生/王○安 林○發/劉○和/許○平/李○崑			記錄者	廖月玲
協助者	大仁2位、南華1位實習生				
團體主題	咚茲、咚茲				

互動圖： 協助者C 領導者L ◎無法參與活動

第二次團體活動



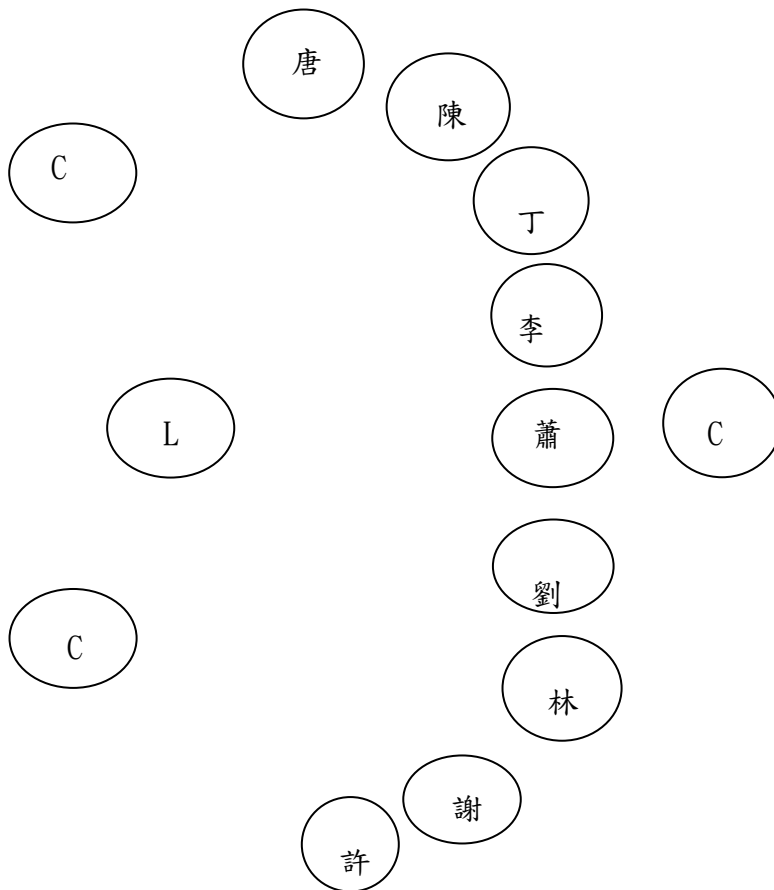
活動進行概況	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首先到忠孝堂與和平堂各層樓將參與活動的伯伯一一帶到忠孝二樓餐廳，等候活動開始，由於伯伯行動緩慢，在時間上有稍為延遲。 2. 就定位後，領導者便開始防跌運動的分解動作，爾後跟著音樂開始操作，做完後便休息三分鐘。 3. 接著坐在椅子上進行手部與腿部的肌力訓練。 4. 結束後進行問卷調查，無法閱讀者協助完成。
成員參與情形	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有十位伯伯參與活動，其中一位表示想坐在外圍就好，不想加入團體，我們尊重參與者的意見。 2. 九位中有四位較跟不上動作，偶而揮揮手，協助者仍在旁鼓勵，至於其他五位伯伯跟著引導者的口令，會模仿跟著做動作，雖然不是很正確，但確是有意願。
重要事件處理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本來有設計站立時的動作，但後來發現伯伯站立時如果再加上動作，會有不穩的狀況出現，故便取消站立而都採坐著方式來進行運動。 2. 怕影響伯伯用餐時間，故活動時間將提早半小時進行。
觀察員評論與意見	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動之後發現所安排的動作尚可，但在節拍上伯伯們似乎有些跟不上，將再調整節拍與動作持續的時間。 2. 經過這樣的活動安排進行，也考慮到伯伯的精細動作不如預期的巧，再加上時間上恐會超過一小時以上，故美勞剪貼會暫時停止。 對於比較不會動的伯伯們，下次活動時會更加注意並給予提醒與鼓勵。

附表八第三次團體工作單元紀錄表

日期	104.8.14	時間	9:30~10:30	地點	忠孝堂
團體次數	第三次	帶領者	汪竺瑩	觀察者	陽嫻齡
參與人員	丁○法/蕭○勇/許○平/唐○威 林○發/劉○和/謝○秦/李○崑 陳○鈞/			記錄者	王櫻翠
協助者	廖月玲				
團體主題	咚茲、咚茲				

互動圖： 協助者C 領導者L ◎無法參與活動

第三次團體活動



活動進行概況	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首先到忠孝堂與和平堂各層樓將參與活動的伯伯一一帶到忠孝二樓餐廳，等候活動開始，由於伯伯行動緩慢，故活動有延遲一些時間。 2. 就定位後，領導者宣布團體公約，爾後跟著音樂開始操作，做完後便休息三分鐘。 3. 接著坐在椅子上進行手部與腿部的肌力訓練。 4. 結束後進行問卷調查，無法閱讀者協助完成。
成員參與情形	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有 9 位伯伯參與活動，有一位陳福有伯伯說不想上 2 樓，於是掉頭就離開了，任我們如何勸說，他仍是不肯參加。 2. 原本的名單，由於常常要看病或外出，像慮、曹、劉三位伯伯就未曾參與過，仍是希望下次他們能夠來。 3. 王治安、梁德生伯伯因拔牙，所以未能參加活動。
重要事件處理	<p>在邀請伯伯參與過程中，耗費太多時間，希望下次能經由照服務員來幫忙將伯伯帶至活動場所，以免延宕時間。</p>
觀察員評論與意見	<ol style="list-style-type: none"> 1. 這次活動進行較不順暢，或許還不知道要來參與活動，都要我們一一去邀請，所以人員是陸陸續續到達，下次將會想辦法讓活動進行順暢一些。 2. 對於比較不喜歡活動的伯伯，會有協助者在旁提醒與教導，希望他們經由不斷的音律與動作來刺激他們的意願，其中有一、兩位伯伯就慢慢開始主動會伸伸手、抬抬腳了。

附表九第四次團體工作單元紀錄表

日期	104. 8. 17	時間	9:30~10:30	地點	忠孝堂
團體次數	第四次	帶領者	陽嫻齡	觀察者	汪竺瑩
參與人員	林○光/ 梁○生/ 潘○生/ 王○安 林○發/ 劉○和/ 謝○秦/ 李○崑 陳○鈞/ 唐○威/ 王○齋/ 徐○均 高○明			記錄者	廖月玲
協助者	廖月玲				
團體主題	咚茲、咚茲				
互動圖： 協助者C 領導者L ◎無法參與活動 第四次團體活動 					

活動進行概況	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首先到忠孝堂與和平堂各層樓將參與活動的伯伯一一帶到忠孝二樓餐廳，等候活動開始，由於伯伯行動緩慢，延遲了很多時間。 2. 就定位後，領導者便開始播放影片，爾後跟著音樂開始操作，做完後便休息三分鐘。 3. 接著坐在椅子上進行手部與腿部的肌力訓練。 4. 結束後進行問卷調查，無法閱讀者協助完成。
成員參與情形	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有13位伯伯參與活動，其中3位是第一次表示想參加，所以就讓他們加入團體，並鼓勵下次還能再來，且藉著集點卡以換取精美小禮物來吸引其動力。 2. 伯伯對於星星集點卡還滿感興趣的，且這次的活動有看到他們的笑容了，希望下次會更強烈。
重要事件處理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 之前列在名單內的陳福有伯伯表示以後都不會參加，請我們不用再邀請他，我們只能說謝謝。 2. 丁伯伯由於太過疲倦睡的太熟，叫了好幾次仍無反應就不再吵他。 3. 其他沒有來的伯伯都是因為有事外出故無法參加。
觀察員評論與意見	<ol style="list-style-type: none"> 1. 這次活動進行有較順暢，伯伯們的動作有進步，也願意跟著做，尤其反應也很熱烈，會隨著音樂模仿跟著做動作，有些跟不上，則用口頭提醒方式。 2. 由於伯伯們移動能力較慢，所以們會在九點時就會去邀請伯伯們參與活動。 3. 對於比較不會動的伯伯們，下次活動時會更加注意並給予提醒與鼓勵。

附表十第五次團體工作單元紀錄表

日期	104.8.19	時間	9:30~10:30	地點	忠孝堂
團體次數	第五次	帶領者	廖月玲	觀察者	王櫻翠
參與人員	林○光/陳○有/潘○生/王○安 林○發/劉○和/丁○法/李○崑 陳○鈞/唐○威/王○齋/劉○明 徐○鈞/高○明			記錄者	汪竺瑩
協助者	陽嫻齡				
團體主題	咚茲、咚茲				
<p>互動圖： 協助者C 領導者L ◎無法參與活動</p> <p>第五次團體活動</p>					

活動進行概況	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首先到忠孝堂與和平堂各層樓將參與活動的伯伯一一帶到忠孝二樓餐廳，等候活動開始，由於伯伯行動緩慢，在帶領時需花較多時間。 2. 就定位後，領導者便會講述防跌注意事項，爾後宣導團體公約，接著跟著音樂開始操作，做完後便休息三分鐘。 3. 接著坐在椅子上進行手部與腿部的肌力訓練。 4. 結束後進行問卷調查，無法閱讀者協助完成。 5. 拿出星星集點卡為這次活動貼下註記，以爭取榮譽。
成員參與情形	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有14位伯伯參與這次的活動，其中1位因來得太慢，見已坐滿，雖然還有位子，但仍不肯加入團體而坐在外圍。中間過程有照服員請他坐進來，有引起伯伯們的不愉快便不悅的離去。 2. 這次活動有三位伯伯(唐、李、王)是自己主動來的，表示他們對於活動已有興趣，我們也給予肯定與鼓勵。 3. 伯伯在活動中已較有動力，約有八成都會跟著音樂與領導者做動作且越做越好，像肌耐力的訓練都肯做一、兩下。
重要事件處理	<p>在活動過程中有聽到蕭勇伯伯大叫一聲，便趕快過去探望，伯伯說手非常痛就請照服員送他到醫護室看診。</p>
觀察員評論與意見	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對於高伯伯的不悅離去實感遺憾，因他是自己主動加入活動的，而名單並沒有他的，難得他有意願前來觀賞，下次活動一定記得要去邀請他。 2. 伯伯在服裝上較不注重，有的則是穿脫鞋，有的則穿汗衫，或者居家短褲，會請堂長再叮嚀要穿布鞋與外出服裝。

附表十一 第六次團體工作單元紀錄表

日期	104. 8. 21	時間	9:30~10:30	地點	忠孝堂
團體次數	第六次	帶領者	王櫻翠	觀察者	汪竺瑩
參與人員	林○光/陳○有/曹○昆/王○安 林○發/劉○和/許○平/李○崑 陳○鈞/唐○威/王○齋/謝○秦 徐○鈞/			記錄者	廖月玲
協助者	2F照服務				
團體主題	咚茲、咚茲				
<p>互動圖： 協助者C 領導者L ◎無法參與活動</p> <p>第六次團體活動</p>					

活動進行概況	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首先到忠孝堂與和平堂各層樓將參與活動的伯伯一一帶到忠孝二樓餐廳，等候活動開始，由於伯伯行動緩慢，在帶領時需花較多時間。 2. 就定位後，領導者便會講述防跌注意事項，爾後宣導團體公約，接著播放影片讓伯伯們先欣賞，然後跟著音樂開始操作，做完後便休息三分鐘。 3. 接著坐在椅子上進行手部與腿部的肌力訓練。 4. 結束後進行問卷調查，無法閱讀者協助完成。 5. 拿出星星集點卡為這次活動貼下註記，以爭取榮譽。
成員參與情形	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有13位伯伯參與這次的活動，未能參與的原因有身體不舒服與外出就醫的。 2. 這次活動只有唐威與李乃昆兩位伯伯是自己主動來的，其他的則是一一去邀請，其中林鴻光伯伯本來是不想參加的經過再三勸說才勉強參加，似乎早上心情不太好。 3. 伯伯在活動中已較有動力，約有九成都會跟著音樂與領導者做動作且越做越好，像肌耐力的訓練都肯做做到三至四下了。
重要事件處理	<p>在活動過程中，王茂齋伯伯直說頭暈，只好先帶回和平堂 找照服員協助，再帶去給護士看看，護士請他先坐著休息，幫他量血壓，一切正常，似乎是有喝點小酒，想睡覺。</p>
觀察員評論與意見	<ol style="list-style-type: none"> 1. 林鴻光伯伯今天較反常都呆坐著，不理會任何人，也沒興趣做運動，不像以前都會跟著口令與音樂做，在結束後送回和平堂時有跟照服員述說他今日狀況也請多留意一下。 2. 觀察員有注意到13位伯伯就有九成都有邁力在進行運動，不像之前那麼生疏，所以取得信任與建立關係很是重要。

<p>活動進行概況</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首先到忠孝堂各層樓將參與活動的伯伯一一帶到一樓餐廳，等候堂長的介紹，再則由督導講解如何防跌，以及配合防跌守冊，告知預防的重要性與緩和運動的練習。 2. 再來進行每位伯伯的肌肉張力測試，包括抬腳能支撐幾秒？坐著彎腰手臂伸直，腿也伸直，測量手指與腳趾還有多少距離會碰到，雙手交叉在胸前起立、坐下(30秒)幾次，原地踏步2分鐘幾下等。 3. 測驗完後可享用新鮮綜合果汁。 4. 接著坐在椅子上進行手部與腿部的肌力訓練。 5. 結束後進行問卷調查，無法閱讀者協助完成。 6. 拿出星星集點卡為這次活動貼下註記，以爭取榮譽。
<p>成員參與情形</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有 9 位伯伯參與活動，有一位陳福有伯伯說不想上 2 樓，於是掉頭就離開了，任我們如何勸說，他仍是不肯參加。 2. 原本的名單，由於常常要看病或外出，像慮、曹、劉三位伯伯就未曾參與過，仍是希望下次他們能夠來。 3. 王治安、梁德生伯伯因拔牙，所以未能參加活動。
<p>重要事件處理</p>	<p>由於在邀請伯伯參與過程中，耗費太多時間，希望下次能經由照服務員來幫忙將伯伯帶至活動場所，以免延宕時間。</p>
<p>觀察員評論與意見</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 這次活動進行較不順暢，或許還不知道要來參與活動，都要我們一一去邀請，所以人員是陸陸續續到達，下次將會想辦法讓活動進行順暢一些。 2. 對於比較不喜歡活動的伯伯，會有協助者在旁提醒與教導，希望他們經由不斷的音律與動作來刺激他們的意願，其中有一、兩位伯伯就慢慢開始主動會伸伸手、抬抬腳了。

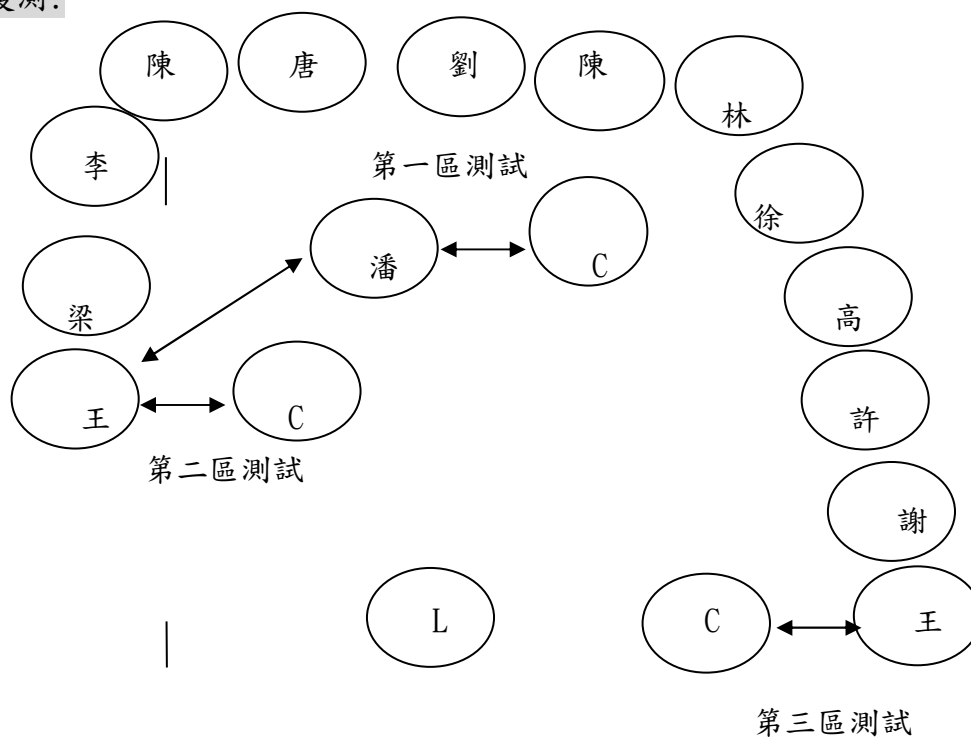
附表十三第八次團體工作單元紀錄表

日期	104.8.26	時間	9:30~11:00	地點	忠孝堂
團體次數	第八次	帶領者	廖月玲	觀察者	汪竺瑩
參與人員	陳○鈞/李○昆/徐○鈞/劉○和/唐○威/王○安/梁○生/許○平/高○明/謝○秦/王○齋/林○發/陳○有			記錄者	陽嫻齡
協助者	王櫻翠/陳政宏				
團體主題	摳尼機哇				

互動圖： 協助者C 領導者L ◎無法參與活動

最終團體活動

後測：



分類輪替測試

<p>活動進行概況</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首先到忠孝堂各層樓將參與活動的伯伯一一帶到一樓餐廳，等候堂長的介紹，再則由督導講解如何防跌，以及配合防跌守冊，告知預防的重要性與緩和運動的練習。 2. 再來進行每位伯伯的肌肉張力測試，包括抬腳能支撐幾秒？坐著彎腰手臂伸直，腿也伸直，測量手指與腳趾還有多少距離會碰到，雙手交叉在胸前起立、坐下(30秒)幾次，原地踏步2分鐘幾下等。 3. 測驗完後可享用新鮮綜合果汁。 4. 做最後嘉勉伯伯及提醒告知防跌認知及預防運動對自身的保障。 5. 結束後進行滿意度問卷調查，無法閱讀者協助完成。 6. 頒發參與者榮譽獎狀及乖乖小點心茲予獎勵伯伯。 7. 授獎予全程課程參與伯伯全勤最高獎勵。
<p>成員參與情形</p>	<p>原本預定十位伯伯參加防跌活動，剛好遇到請假，有外出就醫，所以今天只來五位，在這五位伯伯當中有的重聽，要講解好久才願意配合測試，有的則是高危險群易跌倒個案，需要三位人員協助，所以在進行時都非常緩慢，以安全為主要原則。</p>
<p>重要事件處理</p>	<p>伯伯在進行測量時，需要有協助者在旁注意或扶持，以免不小心時會向左或右傾倒，還有伯伯在享用點心時亦要有人在旁看著，提醒慢慢飲用以免噎到或怕湯汁倒到身體。</p>
<p>觀察員評論與意見</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 測試之後發現所安排的活動應簡單化以免伯伯們做不來。 2. 經過這樣的測試才發現有些伯伯不太適合，所以名單再請督導重新看過，以挑選適合的名單，且會加入和平堂的伯伯們。 3. 下午再進行未測試的伯伯，且是一個個到其房間進行溝通與測量。

本研究在美和科技大學社工系實習生的協助下完成了前測及後測，個案經由活動訓練，其實試驗證學生所設計的活動增強個案之下肢肌力，對年長長輩在跌倒方面是會降低發生機率。前後測之結果如附表 14。

附表十四前後測資料表

項目	柔軟度		平衡能力		下肢肌力		心肺功能	
	劉政明	未施測	26CM	未施測	0 秒	未施測	0 次	未施測
高述明	未施測	25CM	未施測	0 秒	未施測	0 次	未施測	80 次
李乃昆	0 CM	0 CM	0 秒	0 秒	10 次	12 次	0 次	31 次
潘傳森	50 CM	21 CM	0 秒	0.2 秒	0 次	3 次	0 次	6 次
梁德生	41 CM	20 CM	0 秒	0 秒	0 次	3 次	0 次	36 次
許國平	未施測	20 CM	未施測	0 秒	未施測	0 次	未施測	30 次
陳福有	未施測	20 CM	未施測	0 秒	未施測	0 次	未施測	50 次
徐大鈞	未施測	0 CM	未施測	0 秒	未施測	0 次	未施測	150 次
唐 威	26 CM	21 CM	3 秒	2 秒	7 次	14 次	7	21 次
王治安	42 CM	40 CM	0 秒	0 秒	0 次	2 次	0	0 次
陳志鈞	15 CM	14 CM	3.28 秒	6 秒	7 次	13 次	12 次	87 次
林登發	0 CM	12 CM	2.95 秒	5 秒	4 次	13 次	12 次	32 次
謝光秦	0 CM	14 CM	0 秒	0 秒	11 次	0 次	8 次	81 次
王茂齋	未施測	30 CM	未施測	0 秒	未施測	0 次	未施測	78 次
劉金和	15 CM	26 CM	0 秒	1 秒	5 次	10 次	0 次	46 次
盧池魁	59 CM	未施測	0 秒	未施測	0 次	未施測	15 次	未施測
周 清	29.5 CM	未施測	5 秒	未施測	3 次	未施測	29 次	未施測

第四章 結論與建議

第一節 結論

原本計畫係與台東大學合作完成，但因幾次協商及校方考量知本校區距離機構甚遠，交通阻礙了師生上課不便，最後由輔導組與美和科技大學社工系實習生研商，因實習生中有位是體育研究所畢業，因此防跌方案由她設計及帶動其他實習生進行前測、後測，所以活動進行的概念結合了團體社會工作的架構而完成此方案。

因為實習生平日先由個案關懷訪視開始，所以團體進行中在邀請長輩時，除非是門診或者臨時有特殊狀況無法參加，否則實習生於活動前逐一邀請長輩，均比平日堂隊男性照服員邀請長輩參加活動意願更高。

第二節 建議

經由這八週的活動，長輩跌倒的機率下降，雖然前測及後測的結果在下肢能力及心肺功能，個案係明顯的進步。因此活動的設計是必要的，就機構住民的個別狀況，由專業的護理人員或醫師每半年仔細的評估，將有共同需求的長輩 10-15 人組之一團體，設定目標而策劃適宜的活動內容，如防跌倒團體、睡眠障礙團體、憂鬱症團體、安寧療護團體、人際關係團體、生活適應團體等，雖然機構設有社工師，但畢竟社工師非全能，如果可以運用實習生或者結合相關科系的方案實習，運用學校資源解決機構住民的需求。

馬蘭榮家首次在機構內運用實習生帶動長輩進行意外事件--防跌活動，雖然有很大改進的空間，但畢竟踏出第一步，期待爾後的實習生也能發揮創意，結合機構長輩的需求發展小團體，且具有專業的知能在內。

因此如果堂隊的照服員能夠在每次的活動，均配合實習生共同學習，將活動所帶領的技巧能夠於平日服務照顧時持續的發揮。也許機構的照服員以男性居多，且平均年紀在 55 歲以上，帶領活動的意願普遍缺乏主動，亦不願意學習，因此建議委外的人力中，能考量增加活動帶領的助理，讓機構活動能更專業，也藉此提升服務品質。

參考文獻

中文部分

陳燕禎(2015)《老人福利服務理論與實務 第二版》。台北市：雙葉書廊

行政院經濟建設委員會 (2011)。中華民國臺灣 102 年至 106 年人口推計。臺北市：作者。

陳慈安(2006)運動訓練對老年人憂鬱症狀、生活功能、生活品質及自我效能的效果。未出版論文，臺灣大學，臺北市

李若屏、黃奕仁、蘇福新、方進隆(2008)。多元運動訓練計畫對社區老人 DHEA-S 和體適能之影響。運動生理暨體能學報，8，69-79。

英文部分

U. S. Department of Health and Human Services (1996). Physical activity and health: A report of the surgeon general Atlanta: U. S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. *International Medical Publishing*, 22-23, 149-150.

Hurley, B. F., Hagberg, J. M., Goldberg, A. P., Seals, D. R., & Ehsani, A. A. (1988). Resistive training can reduce coronary risk factors without altering VO₂ peak or percent body fat. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 20(1), 150-154.

附錄

一、簽到表

大家一起動一動--簽到表

活動地點：馬蘭榮家忠孝堂2樓交誼廳

活動時間：上午10:00-11:00

編號	姓名	堂隊	8月10日	8月12日	8月14日	8月17日	8月19日	8月21日	8月24日	8月26日
1	陳志鈞	忠孝堂	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	丁原法	忠孝堂			✓		✓	✓		
3	李乃昆	忠孝堂	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	蕭勇	忠孝堂	✓		✓					
5	林登發	忠孝堂	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	劉金和	忠孝堂	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	王治安	忠孝堂	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
8	梁德生	忠孝堂	✓	✓		✓			✓	✓
9	潘傳森	和平堂	✓	✓		✓				✓
10	盧池魁	和平堂	✓							
11	曹祥根	和平堂					✓	✓		
12	林鴻光	和平堂	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
13	謝光泰	和平堂	✓		✓		✓	✓	✓	✓
14	許國平	和平堂		✓	✓		✓	✓		✓
15	陳福有	和平堂					✓	✓		✓
16	劉政明	和平堂							✓	✓
17	唐威	法老堂			✓		✓	✓	✓	✓
18	王威					✓	✓	✓	✓	✓

高軒明
徐大尉

二、 經費概算：

預計支出	數量	單價(元)	小計(元)	備註
餐點	10 人	300	3000	8 次
總計	3000 元			

三、 活動器材設備：

1. 麥克風	5. 筆電	9. 桌、椅
2. 相機	6. 單槍	10. 音響
3. 名冊	7. 尺皮、捲尺、	11. 音樂 CD
4. 立架(貼海報)	8. 碼表	

三、活動成果照片：



伯伯們一起搖搖手、動動腳



測試伯伯們的心肺訓練



測試伯伯們的心肺訓練

伯伯們給自己今天活動的表現比讚

時間：8月26日 地點：馬蘭榮家忠孝堂

四、問卷滿意度分析

