

106 年度自行研究成果報告

題目：如何做好連續性服務照顧工作-以臺南榮家正向
生命超越團體為例

年度：106 年度

編號：838

單位：臺南榮譽國民之家

研究人員：輔導員黃素貞

臺南榮譽國民之家 106 年度團體方案成果報告摘要表

研 究 題 目	如何做好連續性服務照顧工作-以臺南榮家正向生命超越團體為例
研究單位及人員	輔導組 黃素貞
研 究 期 程	106 年 06 月至 106 年 09
內 容 摘 要	
<p>一、研究緣起與目的（12 號字）</p> <p>（一）前言：</p> <p>台灣社會隨著經濟的發展、環境衛生與營養的改善、以及醫藥水準的提高，延長了國人的平均壽命，加上少子化現象，人口結構產生急遽變化。高齡化社會已來臨，高齡者參與終身學習是成功老化的重要因素，1982 年聯合國在『國際老化行動計畫』中指出高齡教育是一種基本人權。而我國在2006 年也提出『老人教育政策白皮書』，勾勒出終身學習社會之願景。老化是一個動態的過程，透過教育，可讓高齡者學習老化管理，使老年人延續其舊有的經驗，成功地適應老化及對新角色的詮釋，了解生命不只是生理現象，而有更高層次的領悟，提升晚年的生活滿意度。</p> <p>高齡者接受繼續教育是社會公平的展現，保障高齡者的學習權，亦是完整人生的一部份，如能運用其參與學習動機設計規劃教學課程，達到教學的目地，必然能使高齡學習滿足生命發展之歷程。</p> <p>為倡導「終生學習」精神，鼓勵本家老人「活到老、學到老」，增進自我成長，實現老人達到「學無止境」之理想，特開辦各項成長團體，提供老人相互學習及社會參與機會，藉以拓展老人學識領域、充實生活內容，提昇老人</p>	

福利服務功能。

(二)需求評估

入住機構老人及失能者，因生活制式化，失去自主權及社會隔離，減少社會互動，又因疾病導致加速身體老化造成行動不便、長期臥床或是社交功能障礙。有鑑於此，有必要辦理各項團體活動，來增進住民彼此互動機會，提升社交能力，找到自己並建立滿意、具品質、有意義的生活。

透過團體的互動學習過程中，能加強住民正向觀點，並肯定每個人的改變潛能及其優勢可被發掘和運用，在個人內部優勢方面可開發個人人生經驗傳承，於個人外部影響則能增加和人互動的頻率及獲得持續與外界接觸的機會，讓住民被視為有能力、有價值的個人。

(三)、計畫目標：

1. 幫助成員自我瞭解及自我悅納，增強成員的自信心，建立自我價值感。
2. 澄清自我的人際困境並協助成員瞭解自己在生活中與人溝通的模式。
3. 提供高齡者多元學習管道，促進國民健康老化。

二、研究方法與過程（12 號字）

(一)實施對象：本家住民約計 15-20 位

(二)實施地點：本家仁愛堂一樓交誼廳

(三)實施方式：

1. 團體性質：開放式互助性團體
2. 團體數量：開辦一個團體
3. 進行方式：以團體帶領方式進行，每個團體約 15-20 人，針對各別住民服務計畫，將同性質需求之住民，組成團體，進行 12 周定期聚會，透過課程規劃設計，引導住民們參與，而達到治療性活動之目的。

(四)實施內容：**正向生命超越關懷團體**

1. 說明：懷舊可改善老年人負向情緒、促進身心健康及生活品質，且可幫助老年人找回已被遺忘的個人內在資源或長處，重建立自信心及自尊，並發展出正向的調適機轉，避免心理問題的發生或惡化。
2. 內容：正向生命超越關懷團體是利用過去事件、感覺及想法去促進愉悅、

生活品質或目前環境的適應，可提供一個可以促進生活品質的愉悅經驗，可以增加社會化及促進溝通技巧。

三、研究發現與建議（12 號字）

（一）成本效益：

1. 活動參與率：

正向生命超越關懷團體參與成員計有 19 人，經過 12 次團體帶領後，其中有 4 位成員有短暫參與 1-2 次或健康因素退出團體，持續性參與成員為 15 人，比較預計參與人數 15 人，參與率達 100%；**成員出席率為 87.2%，達到預期有 80% 成員穩定參與團體。**

2. 成員滿意度：施測工具為「團體氣氛量表」，主要評量成員對團體整體的滿意程度，施測方式由成員每次參加完團體後，填寫完成，總分在 0-36 分之間。

「團體氣氛量表」各題分數愈高，代表對團體氛圍愈滿意，除第六、七、十、十二等四題為反向題，分數愈低，代表對團體氛圍愈滿意。經施測統計分析結果呈現，團體氣氛量表的團體中與團體後（第七週-第十二週）成對樣本檢定，除第六題「團體成員彼此間有摩擦和忿怒」統計分析未達顯著外，其餘十一題皆達顯著水準，其中除第六題未達顯著水準外，第七、十、十二等三題為反向題，t 值也為正數，**代表團體後比團體中有較好的團體氣氛。**

3. 成員成長狀況：

（1）量化評估：團體進行前後提供成員「老人憂鬱量表-GDS」、「增強權能量表」等檢測。

①老人憂鬱量表-GDS：老人憂鬱量表之前測分數愈高代表憂鬱程度愈高，後測分數愈低代表憂鬱程度愈低，本團體經成員量表態度回應，**經團體介入後，憂鬱程度有減輕，故 t 為正數。**

團體帶領前施測結果顯示成員輕度憂鬱(5-9 分)有 45%、中重度憂鬱(10-15 分)有 55%；團體帶領後施測結果顯示成員輕度憂鬱(5-9 分)有 67%、中重度憂鬱(10-15 分)有 33%，**整體成員憂鬱指數有明顯改善。**

項目	團體初側	團體後側
輕度憂鬱	45%	55%
中重度憂鬱	67%	33%

②增強權能量表：題數 1~34 題前後測，以 SPSS 成對樣本 t 檢定，該量表具備因素結構效度，共有八個因素(自我效能與內控力、社會政治資源與影響力、外在掌控力、社會政治權能、社會政治行動、社會自我肯定、人際溝通技巧、人際自我肯定)；能夠區辨帶領者、協同帶領者和成員之權能感，也具有外部建構效度。

團體帶領前施測結果在八個因素中非常不同意佔 79%、不同意佔 9%、同意佔 7%，非常同意僅佔 5%，顯示成員對於「生命」及「做決定」表現消極、缺乏自信、逃避、退縮等態度，透過 12 次的團體帶領，成員在「自我效能與內控力」、「外在掌控力」、「社會自我肯定」、「人際溝通技巧」四個層面，前後測達顯著差異，在非常不同意佔 32%、不同意佔 26%、同意佔 24%，非常同意為 18%，經 12 次團體介入後，成員孤獨感明顯下降，對與他人溝通的自信力明顯提高，本團體明顯讓成員達到正向能力的提升效果。

項目	團體初側	團體後側	增減情形
非常不同意	79%	32%	-47%
不同意	9%	26%	+17%
同意	7%	24%	+17%
非常同意	5%	18%	+13%

(2)質化評估：每次團體活動結束之前，請成員給予回饋，藉由從旁觀察，瞭解方案成員的參與程度、互動程度、投入程度，並做成紀錄，屬於質化部分。團體中時常充滿歡笑，成員們對於未來重新燃起動力，許多成員回饋表示參與團體後使自己對內在情緒管理及正面想法提升，以及對外在人際互動、建立社會支持系統等多方面的能力提升許多；對於人生也有了重新的認識，成員們常分享「原來放下了損人又不利己的負面想法是這麼簡單」、

「走出憂鬱的感覺真棒」等感受。

透過成員訪談中，有 80% 成員經由相互學習能了解自我人際困境並能建立與人溝通的模式，明顯達到預期效益。

(二) 團體觀察記錄

1. 團體動力：開始養護區與安養區成員雙方都存在著不熟悉感，也因此團體中常常有著主要的小團體，和一些不在小團體內較為零散的長者，直到幾次活動過後，逐漸融為一體，個性上比較熱情的團體成員則易接納新成員，且隨著活動的進行，可以慢慢感受到團體凝聚力的形成。
2. 團體氛圍：隨著團體活動的進行，團體之間的氛圍不再像是一開始的疏離。討論及分享的氣氛也隨之改變，許多成員都會顧慮到少數未發言的成員，主動向協同領導者提及某一些成員的沉默，團體的氣氛隨方案尾聲愈趨融洽。
3. 人際互動：養護區成員多數成員早已熟識，在現場的反應很自然、開心，沒有任何陌生感，但和安養區成員較為不熟識，較不會主動與他人交談。但經過 12 次的團體帶領後，透過觀察發現成員間彼此的支持強度增加、連結與互動也較多，相較於團體初期彼此的狀況有很大的改變。其中，原本只會與自己較熟識的人互動，但隨著團體的進行以及透過活動的分組，會開始與其他先前較不熟識的成員進行互動。
4. 個人改變：
 - (1) 柴○利：個案初期參與團體時，經常打瞌睡，但在播放影片與身體律動時，總是比一比幾個動作後又繼續打瞌睡。隨著活動增加，個案主動說話的次數變多，且擴充其對話的內容，與一開始相比明顯熱絡許多。
 - (2) 曹○璋：個案參與團體意願低，甚至抗拒出席，協同帶領者堅持讓個案每堂出席參與，活動中帶領者多次主動邀請個案參與對話，個案經常沉默不語，不願回應，有些較積極成員會主動與個案對話，經過多次的互動，團體中期至結束期間，案主逐漸願意開口分享，與成員互動。

(二) 困境與建議：

1. 困境：設備不足：首次辦理團體，本家未有正式上課教室，場地勉強使用一樓交誼廳，尤其是開放空間未有課程所需的影幕、投影機、音響等相關設備，影響成員學習。

2. 建議：本團體方案實施對象為機構住民，用以協助老年住民因應住進機構的生活轉變，團體帶領對於機構中生活滿意度較低的長者具有成效，建議未來外展服務時，規畫以社區長者為服務對象，針對缺乏社會接觸或主觀福祉較差的長者辦理團體方案。

(三)結論

1. 團體方案，自 106 年 6 月 2 日起至 9 月 8 日止，計辦理 12 次，以每週一次的方式進行，採封閉式團體運作，團體方案是以正向認知行為理論架構，規畫符合老人(含失智、失能)認知功能的輔具策略，增加對團體方案的理解度與參與率。在團體進行前、中、後施測增強權能量表及老人憂鬱量表、團體氣氛量表。上述量表以 SPSS 統計軟體分析，參與團體的成員在量表的回應顯示參與團體前後，有明顯的正增強效果，可作為未來團體設計及帶領的參考。
2. 本團體方案證實方案在型塑長者生活參與之影響性，長者參與活動可促進住民間的社會互動，增強人際關係網絡之社會支持功能，達到社會整合之目標。

活動名稱	正向生命超越關懷團體		
活動時間	106年6月2日至9月8日，每團體每周一次(共計12次)	實際執行日期	106年6月2日至9月8日，每團體每周一次(共計12次)
活動地點	台南榮家仁愛堂一樓交誼廳		
主辦單位	台南榮家		
預計參與人數	15人	實際參與人數	15人
活動內容	<p>正向生命超越關懷團體</p> <p>一、說明：懷舊可改善老年人負向情緒、促進身心健康及生活品質，且可幫助老年人找回已被遺忘的個人內在資源或長處，重建立自信心及自尊，並發展出正向的調適機轉，避免心理問題的發生或惡化。</p> <p>二、內容：正向生命超越關懷團體是利用過去事件、感覺及想法去促進愉悅、生活品質或目前環境的適應，可提供一個可以促進生活品質的愉悅經驗，可以增加社會化及促進溝通技巧。</p>		
效益評估	<p>一、活動參與率： 正向生命超越關懷團體參與成員計有19人，經過12次團體帶領後，其中有4位成員有短暫參與1-2次或健康因素退出團體，持續性參與成員為15人，比較預計參與人數15人，參與率達100%；成員出席率為87.2%，達到預期有80%成員穩定參與團體。</p> <p>二、成員滿意度：施測工具為「團體氣氛量表」，主要評量成員對團體整體的滿意程度，施測方式由成員每次參加完團體後，填寫完成，總分在0-36分之間。 「團體氣氛量表」各題分數愈高，代表對團體氛圍愈滿意，除第六、七、十、十二等四題為反向題，分數愈低，</p>		

代表對團體氛圍愈滿意。經施測統計分析結果呈現，團體氣氛量表的團體中與團體後(第七週-第十二週)成對樣本檢定，除第六題「團體成員彼此間有摩擦和忿怒」統計分析未達顯著外，其餘十一題皆達顯著水準，其中除第六題未達顯著水準外，第七、十、十二等三題為反向題，t值也為正數，代表團體後比團體中有較好的團體氣氛。

三、成員成長狀況：

(一)量化評估：團體進行前後提供成員「老人憂鬱量表-GDS」、「增強權能量表」等檢測。

1. 老人憂鬱量表-GDS：老人憂鬱量表之前測分數愈高代表憂鬱程度愈高，後測分數愈低代表憂鬱程度愈低，本團體經成員量表態度回應，經團體介入後，憂鬱程度有減輕，故t為正數。

團體帶領前施測結果顯示成員輕度憂鬱(5-9分)有45%、中重度憂鬱(10-15分)有55%；團體帶領後施測結果顯示成員輕度憂鬱(5-9分)有67%、中重度憂鬱(10-15分)有33%，整體成員憂鬱指數有明顯改善。

項目	團體初側	團體後側
輕度憂鬱	45%	55%
中重度憂鬱	67%	33%

2. 增強權能量表：題數1~34題前後測，以SPSS成對樣本t檢定，該量表具備因素結構效度，共有八個因素(自我效能與內控力、社會政治資源與影響力、外在掌控力、社會政治權能、社會政治行動、社會自我肯定、人際溝通技巧、人際自我肯定)；能夠區辨帶領者、協同帶領者和成員之權能感，也具有外部建構效度。

團體帶領前施測結果在八個因素中非常不同意佔79%、不同意佔9%、同意佔7%，非常同意僅佔5%，

顯示成員對於「生命」及「做決定」表現消極、缺乏自信、逃避、退縮等態度，透過 12 次的團體帶領，成員在「自我效能與內控力」、「外在掌控力」、「社會自我肯定」、「人際溝通技巧」四個層面，前後測達顯著差異，在非常不同意佔 32%、不同意佔 26%、同意佔 24%，非常同意為 18%，經 12 次團體介入後，成員孤獨感明顯下降，對與他人溝通的自信力明顯提高，本團體明顯讓成員達到正向能力的提升效果。

項目	團體初側	團體後側	增減情形
非常不同意	79%	32%	-47%
不同意	9%	26%	+17%
同意	7%	24%	+17%
非常同意	5%	18%	+13%

(二)質化評估：每次團體活動結束之前，請成員給予回饋，藉由從旁觀察，瞭解方案成員的參與程度、互動程度、投入程度，並做成紀錄，屬於質化部分。團體中時常充滿歡笑，成員們對於未來重新燃起動力，許多成員回饋表示參與團體後使自己對內在情緒管理及正面想法提升，以及對外在人際互動、建立社會支持系統等多方面的能力提升許多；對於人生也有了重新的認識，成員們常分享「原來放下了損人又不利己的負面想法是這麼簡單」、「走出憂鬱的感覺真棒」等感受。透過成員訪談中，有 80% 成員經由相互學習能了解自我人際困境並能建立與人溝通的模式，明顯達到預期效益。

1. 團體觀察記錄

(1) 團體動力：開始養護區與安養區成員雙方都存在著不熟悉感，也因此團體中常常有著主要的小團體，和一些不在小團體內較為零散的長

者，直到幾次活動過後，逐漸融為一體，個性上比較熱情的團體成員則易接納新成員，且隨著活動的進行，可以慢慢感受到團體凝聚力的形成。

(2) 團體氛圍：隨著團體活動的進行，團體之間的氛圍不再像是一開始的疏離。討論及分享的氣氛也隨之改變，許多成員都會顧慮到少數未發言的成員，主動向協同領導者提及某一些成員的沉默，團體的氣氛隨方案尾聲愈趨融洽。

2. 人際互動：養護區成員多數成員早已熟識，在現場的反應很自然、開心，沒有任何陌生感，但和安養區成員較為不熟識，較不會主動與他人交談。但經過12次的團體帶領後，透過觀察發現成員間彼此的支持強度增加、連結與互動也較多，相較於團體初期彼此的狀況有很大的改變。其中，原本只會與自己較熟識的人互動，但隨著團體的進行以及透過活動的分組，會開始與其他先前較不熟識的成員進行互動。

3. 個人改變：

(1) 柴○利：個案初期參與團體時，經常打瞌睡，但在播放影片與身體律動時，總是比一比幾個動作後又繼續打瞌睡。隨著活動增加，個案主動說話的次數變多，且擴充其對話的內容，與一開始相比明顯熱絡許多。

(2) 曹○璋：個案參與團體意願低，甚至抗拒出席，協同帶領者堅持讓個案每堂出席參與，活動中帶領者多次主動邀請個案參與對話，個案經常沉默不語，不願回應，有些較積極成員會主動與個案對話，經過多次的互動，團體中期至結束期間，案主逐漸願意開口分享，與成員互動。

結 論 與
建 議

一、困境：設備不足：首次辦理團體，本家未有正式上課教室，場地勉強使用一樓交誼廳，尤其是開放空間未有課程所需的影幕、投影機、音響等相關設備，影響成員學習。

二、建議：本團體方案實施對象為機構住民，用以協助老年住民因應住進機構的生活轉變，團體帶領對於機構中生活滿意度較低的長者具有成效，建議未來外展服務時，規畫以社區長者為服務對象，針對缺乏社會接觸或主觀福祉較差的長者辦理團體方案。

三、結論

(一)團體方案，自 106 年 6 月 2 日起至 9 月 8 日止，計辦理 12 次，以每週一次的方式進行，採封閉式團體運作，團體方案是以正向認知行為理論架構，規畫符合老人(含失智、失能)認知功能的輔具策略，增加對團體方案的理解度與參與率。在團體進行前、中、後施測增強權能量表及老人憂鬱量表、團體氣氛量表。上述量表以 SPSS 統計軟體分析，參與團體的成員在量表的回應顯示參與團體前後，有明顯的正增強效果，可作為未來團體設計及帶領的參考。

(二)本團體方案證實方案在型塑長者生活參與之影響性，長者參與活動可促進住民間的社會互動，增強人際關係網絡之社會支持功能，達到社會整合之目標。

正向生命超越關懷團體計畫 成果報告【目錄】

活動成果表.....	01
實施計畫.....	09
團體心智圖.....	16
正向生命超越關懷團體.....	17
團體活動單元設計.....	18
團體帶領紀錄表.....	41
團體成員資料/基本資料、出席率統計.....	71
團體前後測成效.....	74
附件/老人憂鬱量表 GDS、團體氣氛量表、增強權能量表.....	77
附錄/成對變數差異、成對樣本檢定.....	83
附件/老人憂鬱量表-GDS、團體氣氛量表、增強權能量表.....	
附錄/成對變數差異、成對樣本檢定.....	

台南榮家正向生命超越關懷團體計畫

一、依據：。

二、計畫名稱：正向生命超越關懷團體計畫

三、計畫緣起：

(一)前言：

台灣社會隨著經濟的發展、環境衛生與營養的改善、以及醫藥水準的提高，延長了國人的平均壽命，加上少子化現象，人口結構產生急遽變化。高齡化社會已來臨，高齡者參與終身學習是成功老化的重要因素，1982年聯合國在『國際老化行動計畫』中指出高齡教育是一種基本人權。而我國在2006年也提出『老人教育政策白皮書』，勾勒出終身學習社會之願景。老化是一個動態的過程，透過教育，可讓高齡者學習老化管理，使老年人延續其舊有的經驗，成功地適應老化及對新角色的詮釋，了解生命不只是生理現象，而有更高層次的領悟，提升晚年的生活滿意度。

高齡者接受繼續教育是社會公平的展現，保障高齡者的學習權，亦是完整人生的一部份，如能運用其參與學習動機設計規劃教學課程，達到教學的目的地，必然能使高齡學習滿足生命發展之歷程。

為倡導「終生學習」精神，鼓勵本家老人「活到老、學到老」，增進自我成長，實現老人達到「學無止境」之理想，特開辦各項成長團體，提供老人相互學習及社會參與機會，藉以拓展老人學識領域、充實生活內容，提昇老人福利服務功能。

(二)需求評估

入住機構老人及失能者，因生活制式化，失去自主權及社會隔離，減少社會互動，又因疾病導致加速身體老化造成行動不便、長期臥床或是社交功能障礙。有鑑於此，有必要辦理各項團體活動，來增進住民彼此互動機會，提升社交能力，找到自己並建立滿意、具品質、有意義的生活。

透過團體的互動學習過程中，能加強住民正向觀點，並肯定每個人

的改變潛能及其優勢可被發掘和運用，在個人內部優勢方面可開發個人人生經驗傳承，於個人外部影響則能增加和人互動的頻率及獲得持續與外界接觸的機會，讓住民被視為有能力、有價值的個人。

四、計畫目標：

- (一)幫助成員自我瞭解及自我悅納，增強成員的自信心，建立自我價值感。
- (二)澄清自我的人際困境並協助成員瞭解自己在生活中與人溝通的模式。
- (三)提供高齡者多元學習管道，促進國民健康老化。

五、計畫內容：

- (一)實施對象：本家住民約計 15-20 位
- (二)實施地點：本家仁愛堂一樓交誼廳
- (三)實施方式：

1. 團體性質：開放式互助性團體
2. 團體數量：開辦一個團體
3. 進行方式：以團體帶領方式進行，每個團體約 15-20 人，針對各別住民服務計畫，將同性質需求之住民，組成團體，進行 12 周定期聚會，透過課程規劃設計，引導住民們參與，而達到治療性活動之目的。

(四)實施內容：正向生命超越關懷團體

1. 說明：懷舊可改善老年人負向情緒、促進身心健康及生活品質，且可幫助老年人找回已被遺忘的個人內在資源或長處，重建立自信心及自尊，並發展出正向的調適機轉，避免心理問題的發生或惡化。
2. 內容：正向生命超越關懷團體是利用過去事件、感覺及想法去促進愉悅、生活品質或目前環境的適應，可提供一個可以促進生活品質的愉悅經驗，可以增加社會化及促進溝通技巧。
3. 講師：黃素貞/現職：國軍退除役官兵輔導委員會臺南榮譽國民之家輔導員兼堂長、私立長榮大學社會工作系碩士。

4. 課程表

團體目標	為協助機構長者使老年適應，改善行為問題及情緒困擾，減緩失能長者認知及記憶退化情形，擬辦理時光寶盒發展治療性團體活動；其透過團體互動，讓長者保持身心健康，統整人生，分享快樂生活經驗，促進人際和諧及激發。
工作分配	1. 團體帶領者：主題設計、引導團體進行、團體後討論 2. 協同帶領者：引導長者入場、活動前用品準備、協助帶領者及觀察紀錄

前 測		老人憂鬱症量表(GDS)、增強權能量表		
堂次	日期	預定主題	流程及內容	道具
一	06/02(五) 09:00-11:00 共計 120 分鐘	厝邊燒揪問	藉由平安符的贈與，我是台南人的地緣，輕鬆認識團員，融入本次活動。	投影機、電腦、紙筆、麥克風
二	06/23(五) 09:00-11:00 共計 120 分鐘	台南風情談	藉由台南風景、風情介紹，引發對台南在地的熱情，導入在地幸福生活的羨慕，激發正向的思考。	投影機、電腦、紙筆、麥克風
三	06/30(五) 14:00-16:00 共計 120 分鐘	情緒與行為的關聯性	情緒如何產生？如何掌握？讓會傷人的情緒力量轉成大愛社會的無限資源，讓生命永遠不浪費。	投影機、電腦、紙筆、麥克風
四	07/07(五) 09:00-11:00 共計 120 分鐘	圖像冥想	會找出大約 2-3 張圖像卡(大陸風景，古宅…)並出問題給長輩思考，例如:當你在這個地方你會想做甚麼事，想聊甚麼天…等，再從長輩們給出的答案看看長輩需要的甚麼。	投影機、電腦、紙筆、麥克風
五	07/14(五) 09:00-11:00 共計 120 分鐘	駁斥負向訓練	藉由正向的措詞，提供正向思考，強化生命的能量。	投影機、電腦、紙筆、麥克風
六	07/21(五) 09:00-11:00	我所認識的自己	了解自己，才能轉化自己、規畫自己，由質變產生量變，散發生命的熱與光。	投影機、電腦、紙筆、麥克風
七	08/04(五) 09:00-11:00 共計 120 分鐘	轉個身的世界	從認知轉化(內在本我的成長)到心境的調整(自我蛻變)，從新型塑新生的自我。	投影機、電腦、紙筆、麥克風
八	08/11(五) 09:00-11:00 共計 120 分鐘	最想念的一個人	由帶領者先分享自己的故事，讓長者了解自己等等要表達的故事內容是甚麼，透過活動參與繞圓圈習，協助長者整合過去、展望未來，進而肯定自我人生價值與意義。	投影機、電腦、紙筆、麥克風
九	08/18(五) 09:00-11:00 共計 120 分鐘	我的下一站	夕陽無限好，我在黃昏伴夕陽，透過學習及回饋，展現對生命的強烈期待。	投影機、電腦、紙筆、麥克風
十	08/25(五) 09:00-11:00 共計 120 分鐘	最想做的一件事	由帶領者先分享自己的故事，進而鼓勵長者彼此分享自己最想做的一件事。	投影機、電腦、紙筆、麥克風

十一	09/01(五) 09:00-11:00 共計 120 分鐘	我的夢	藉由夢的分享了解長者在生命統整歷程的狀態，再利用許願樹彼此交換願望敘述，發現自己與他人的相同或相異的想法	投影機、電腦、紙筆、麥克風
十二	09/08(五) 09:00-11:00 共計 120 分鐘	道別	生命最後的圓滿是愛，藉由對生命的感動，說出道別、道謝、道愛、與道歉	投影機、電腦、紙筆、麥克風
每週紀錄：協同領導者觀察紀錄 施測量表：增強權能量表團體前後測、老人憂鬱症評估(GDS)前後測、團體氣氛量表前中後測				

六、效益評估方式：

- (一)前後測評估：依據團體施實內容，規劃課程進前及結束後，進行測量，評估分析，學習前後，學員改變情形。
- (二)滿意度調查：規劃活動滿意度調查表，於課程結束後，發給學員填寫，評估分析學員對活動實施滿意度。
- (三)成員回饋：透過與學員訪談，請成員分享學習心得，藉此評估分析活動質性面向。

七、預期效益

- (一)預期有 80%成員穩定參與團體。
- (二)透過團體帶領後，有 80%成員能自我瞭解及自我悅納，建立自我價值感。
- (三)藉由成員相互學習，有 80%成員能了解自我人際困境並能建立與人溝通的模式。

團體心智圖



團體活動單元設計

◆正向生命超越關懷團體/團體第一次

本次主題：厝邊燒揪問			
時間：106年6月2日(120分鐘)		地點：一樓交誼廳	
帶領者：黃素貞、協同帶領者		工作分配	帶領者(1人)、協助帶領者(1人) 協助錄影拍攝、觀察紀錄(1人)
團體目標	1. 帶領者自我介紹及團體活動目的簡介。 2. 促進情感交流，進行自我介紹，輕鬆認識團員，融入本次活動。		
坐位安排	U 字行	道具	投影機、電腦、紙筆、麥克風
進場(音樂、長者如廁、寒暄問候)			5 分鐘
暖身(心靈療癒音樂)			5 分鐘
主題進行			60分鐘
1. 說明此次活動的目的，讓長者了解參與團體的意義。 2. 進入此次主題：由團體帶領者主動介紹自己的人生簡歷及對團體未來的運作模式(含週期、時間、地點、參與人員)，期待成員未來能持續性的出席。 3. 逐一訪問個別成員的居住地及簡要介紹自己，並瞭解家庭成員與其關係，及目前在老人之家的生活型態與感受。 4. 詢問其他成員對發言成員的熟稔度與看法。 5. 衍生共同居住地的話題，引起成員討論。			
回饋與結束	1. 於課程結束後逐一與成員握手道別，並囑咐下週參加時間。 2. 熱絡氣氛與個別成員寒暄。		30分鐘
帶領者整理與叮嚀	1. 與工作人員討論成員之間關係。 2. 請機構提供個別成員簡歷及相關福利背景。 3. 確定機構場地安排與團體時間討論。 4. 瞭解機構對團體的期待與後續配合事項。		10分鐘
預告下一個活動	1. 預知後續團體帶領方式及輔具說明。 2. 選定當地著名風景地點，以利吸引成員的注意及有助團體成員的投入。		10分鐘
活動流程	1. 撥放音樂並說明此活動的用意 2. 團體帶領者簡要自我介紹，並請成員自我介紹，利用同鄉情誼拉近彼此距離。 3. 寫下彼此對本團體的期待		
教材			

◆正向生命超越關懷團體/團體第二次

本次主題：台南風情談			
時間：106年6月23日(120分鐘)		地點：一樓交誼廳	
帶領者：黃素貞、協同帶領者		工作分配	帶領者(1人)、協助帶領者(1人) 協助錄影拍攝、觀察紀錄(1人)
團體目標	藉由台南風景、風情介紹，引發對台南在地的熱情，導入在地幸福生活的羨慕，激發正向的思考。		
坐位安排	U 字行	道具	正向助人影片、夢騎士激勵影片、麥克風、電腦、投影機
進場(音樂、長者如廁、寒暄問候)			5 分鐘
暖身(心靈療癒音樂)			5 分鐘
主題進行			60分鐘
<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放-音樂。 2. 播放正向助人影片(Life Vest Inside-Kindness Boomerang One Day)，詢問成員對影片中的故事串連，說明故事內容，並測驗成員對影片欣賞的專注度與理解力，最後再由團體帶領者詳細描述影片的場景串連故事，進而解釋每一個曾被協助的人，懷著感恩的心協助下一個需要被幫助的人，回饋的心情是無與倫比的。 3. 夢騎士激勵影片播放，詢問成員對影片中的故事串連，說明故事內容，並測驗成員對影片欣賞的專注度與理解力，最後再由團體帶領者詳細描述影片的場景串連故事，將成功老化的奮鬥精神類化給成員，激發成員正向思考。 4. 說說景點故事：進入此次主題：串起台南時間線的回憶主軸，轉化對生命的熱情，並以懷舊的方式，讓成員回到年輕時的記憶，提升對自我價值的肯定。 5. 逐一配帶成員識別証，提升對團體的認同，並以眼神顯示重視成員留在團體。 			
回饋與結束	<ol style="list-style-type: none"> 1. 團體成員相聚是千載難逢的機會，應互相珍惜得來不易的時光。 2. 請成員妥善保存識別証。 3. 今天的團體課程是提升正向經驗的想法。 4. 與個別成員寒暄與相約下次再見。 		30分鐘
帶領者整理與叮嚀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請工作人員與會後個別施測。 2. 因應研究題目與受測者的理解程度有落差，請施測者儘量用受測者能理解的語意引導回答。 3. 團體成員中表達困難或是較無發言成員，請於團體後多予鼓勵。 		10分鐘

預告 下一個 活動	1. 情緒圖片討論。 2. 情緒的成因。 3. 情緒如何影響行為。	10分鐘
活動 流程	1. 播放-音樂。 2. 播放助人影片。 3. 播放夢騎士。 4. 藉由影片與長者產生記憶連結 5. 再與成員們談談對景點的名間故事。 6. 進而詢問成員們-最喜歡的景點(人生故事)。 7. 團體回饋與討論。	
教材	成員名牌	

台南榮家 【正向生命超越關懷團體】		
姓名	曹○章	
籍貫	湖北省長沙	
願望	健康返家	

台南榮家 【正向生命超越關懷團體】		
姓名	梅○生	
籍貫	江蘇省句容縣	
願望	想看到母親	

台南榮家 【正向生命超越關懷團體】		
姓名	王○法	
籍貫	四川省重慶市	
願望	醫好左手、回家	










台南榮家 【正向生命超越關懷團體】		
姓名	黃○福	
籍貫	廣東省梅縣	
願望	與心愛人結婚	

台南榮家 【正向生命超越關懷團體】		
姓名	謝○龍	
籍貫	福建省廈門	
願望	家人原諒與陪伴	

台南榮家 【正向生命超越關懷團體】		
姓名	陳○承	
籍貫	山東省臨淄	
願望	健康返家	

◆正向生命超越關懷團體/團體第三次

本次主題：情緒與行為的關聯性			
時間：106年6月30日(120分鐘)		地點：一樓交誼廳	
帶領者：黃素貞、協同帶領者		工作分配	帶領者(1人)、協助帶領者(1人) 協助錄影拍攝、觀察紀錄(1人)
團體目標	情緒如何產生？如何掌握？讓會傷人的情緒力量轉成大愛社會的無限資源，讓生命永遠不浪費。		
坐位安排	U字行	道具	麥克風、筆紙、小餅乾
進場(音樂、長者如廁、寒暄問候)			5分鐘
暖身(心靈療癒音樂)			5分鐘
主題進行 1. 播放家庭暴力宣導影片：一百公分的世界。簡要說明影片所要傳遞的訊息。 2. 情緒臉譜： (01) 詢問成員喜歡那一個臉譜？為什麼？另一個臉譜讓您連想到什麼？什麼時候您是開心的？什麼時候您是不開心的？ (02) 從一堆臉譜中，您看到什麼？ (03) 一個人心情不好時，週遭環境都會變的不好，相反的，當一個人的想法是正向的，即使是下雨天撐著傘，心情也是很快樂，您的看法？ (04) 看似可愛的臉譜，但為何感到憂鬱？ (05) 他頭上的烏煙障氣是什麼？他的心情如何？您有類似的情況嗎？ (06) 這是同一個人嗎？您喜歡那一個？ (07) 這是生氣嗎？他在氣什麼？您有類似的情況嗎？ (08) 這四個小孩的表情是什麼？ (09) 生氣的人，即使是小孩子，看起來可愛嗎？ (10) 燦爛笑容讓您看到或想到什麼？ (11) 三個人站在山頂上看到日出或日落？他們高興嗎？ (12) 接受幫助的人比較快樂或是被接受幫助的人比較快樂？ 3. 說說甚麼是情緒。 4. 進入此次主題：情緒與行為的關聯 5. 透過回憶去找最壞及最好的情緒故事。			60分鐘
回饋與結束	1. 情緒與想法有關，當想法是負面的，情緒就會受到負面的影響，當情緒是負面時，產生的行為，會傷及自己與他人。 2. 當選擇將事情往正面想，很多原本不好的事情，會因選擇採正向想法，而改變負面的情緒，個人行為就會有正向結果。		30分鐘

	<ol style="list-style-type: none"> 3. 每個人可以隨時想想讓自己快樂的事，記得當快樂時，什麼才是最重要的。 4. 謝謝成員能在這一次大家一起分享。 		
帶領者整理與叮嚀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 團體成員中表達困難或是較無發言成員，請於團體後多予鼓勵。 2. 準備小點心及飲料，提升成員參與動機。 3. 鼓勵成員能持續參與團體。 	10分鐘	
預告下一個活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每個人心中都有一些美好的記憶。 2. 每個人都希望有人陪伴。 3. 每個人都有想念的人。 4. 每個人都希望永遠跟疼愛、喜愛的人在一起。 5. 藉由圖像將回憶連結在一起。 	10分鐘	
活動流程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音樂 2. 播放短片：一百公分的世界(增加連結與感受) 3. 情緒臉譜的帶領。 4. 分享自己最好與最不好的情緒模式。 5. 請成員們分享自己最深刻的故事。 6. 結語 		
教材	各式臉譜		
			
			
			

◆正向生命超越關懷團體/團體第四次

本次主題：圖像冥想			
時間：106年7月7日(120分鐘)		地點：一樓交誼廳	
帶領者：黃素貞、協同帶領者		工作分配	帶領者(1人)、協助帶領者(1人) 協助錄影拍攝、觀察紀錄(1人)
團體目標	會找出大約2-3張圖像卡(大陸風景，古宅…)並出問題給長輩思考，例如：當你在這個地方你會想做甚麼事，想聊甚麼天…等，再從長輩們給出的答案看看長輩需要的甚麼。		
坐位安排	U字行	道具	麥克風、筆紙、小餅乾
進場(音樂、長者如廁、寒暄問候)			5分鐘
暖身(心靈療癒音樂)			5分鐘
主題進行 1、播放五行加十巧手健康操，由帶領者帶動氣氛，並請成員儘量擺動身體，配合音樂節奏律動。 2. 逐一發放風景圖片，務必每人手中都有一張，如有成員不喜歡手中圖片時，可隨其意思更換，並詢問為什麼不喜歡原來圖片，及為什麼選擇了新的圖片。 3. 投影片播放：圖畫冥想 (1)當播放投影片時，詢問成員何人拿到投影片上的圖片，請他(她)先就圖片中的問句回應，儘量請其回應，即使對圖片地點無印象，也未曾到過，仍要請其如果能到這地方時，您的感受是什麼?的表達。 (2)持有圖片的人回答完後，再請其他成員分享，或是有意願的成員皆可自由分享。 (3)個別成員分享完後，帶領者可就其分享內容訊息，擴充詢問成員對分享內容有何看法? (4)主題式進行，儘量深化感受議題，節奏緩慢，語氣和緩，保持好奇心及促發成員願意分享感受。 2、播放「夢騎士」，以倒裝法的攝影方式，讓成員能連結自己的人經驗。			60分鐘
回饋與結束	1. 祝福-發送小點心。 2. 向想念卻不在身邊的家人或朋友說一聲謝謝，感謝此生中曾有一段人生經驗是能與他(她)同在。		30分鐘

帶領者整理與叮嚀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 團體成員中表達困難或是較無發言成員，請於團體後多予鼓勵。 2. 準備小點心及飲料，提升成員參與動機。 3. 鼓勵成員能持續參與團體。 	10分鐘
預告下一個活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 字卡遊戲。 2. 請成員想想自己負向心情是什麼?正向心情是什麼? 3. 什麼樣的想法，會讓自己不舒服?什麼樣的想法，會讓自己快樂? 	10分鐘
活動流程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 撥放音樂 2. 心像投射原理 3. 利用投影機撥放圖片，(中國古蹟風景等)，觀察長輩對圖片的反應。 4. 彼此分享對圖片的感受 5. 從長輩們給出的答案中，察覺長輩內心隱藏的故事。 	

教材 風景圖片

 <p>這是那裏?如果您有機會到那裏，您想跟隨走在長城上? 資料來源： https://goo.gl/Tfyd6T</p>	 <p>誰跟您坐在涼亭裏?講一下站在那裏看風景的感覺? 資料來源： https://goo.gl/agnobh</p>	 <p>誰跟您坐在船上?看著山峰感覺如何? 資料來源： https://goo.gl/LBF3Ub</p>
 <p>您希望旁邊的人是誰?為什麼? 資料來源： https://goo.gl/SZyc8N</p>	 <p>這是那裏?您有跟誰去過? 資料來源： https://goo.gl/eZkr9y</p>	 <p>喜歡這個家嗎?您跟誰住在一起? 資料來源： https://goo.gl/aX3bg</p>
 <p>您從船上看上去，那些房屋裏有住誰? 資料來源： https://goo.gl/2XZ3NB</p>	 <p>這是清晨或是黃昏，您要回去那裏? 資料來源： https://goo.gl/dqR2Kw</p>	 <p>這是您這一生最後住的房子，您希望誰陪伴您? 資料來源： https://ez2o.com/45ck</p>

◆正向生命超越關懷團體/團體第五次

本次主題：駁斥負向訓練			
時間：106年7月14日(120分鐘)		地點：一樓交誼廳	
帶領者：黃素貞、協同帶領者		工作分配	帶領者(1人)、協助帶領者(1人) 協助錄影拍攝、觀察紀錄(1人)
團體目標	藉由正向的措詞，提供正向思考，強化生命的能量。		
坐位安排	U 字行	道具	投影機、電腦、紙筆、麥克風、自製輔具(含字卡)
進場(音樂、長者如廁、寒暄問候)			5 分鐘
暖身(心靈療癒音樂)			5 分鐘
主題進行			60分鐘
<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放五行加十巧手健康操；銀髮健康操-那魯灣舞曲，由帶領者帶動氣氛，並請成員儘量擺動身體，配合音樂節奏律動。 2. 解析自我常用的正向、反向的詞語。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 正向詞語何時會用？當時的心情為何？發生何事？ (2) 負向詞語何時會用？當時的心情為何？發生何事？ (3) 正、負向詞語何時會同時出現？發生何事？ 3. 分析正向、反向的詞語所帶來的影響： <ol style="list-style-type: none"> (1) 當使用正向詞語時，自己當時的想法是什麼？情緒如何？有做了什麼事嗎？ (2) 當使用負向詞語時，自己當時的想法是什麼？情緒如何？有做了什麼事嗎？ 4. 調整習慣用語，開啟正向能量之門： <ol style="list-style-type: none"> (1) 心情不佳時，您最先想到什麼？當時的身體狀況如何？事情有無解決？有無解決的方法？ (2) 心情好時，您最先想到什麼？當時的身體狀況如何？ (3) 當心情不佳時，較常會想到的正向情緒是什麼？ (4) 當心情不佳時，可以用到的正向想法是什麼？ 5. 帶領者示範親身經驗，並用輔具說明： 6. 逐一請成員選取字卡，並貼在：「我現在的心情」 			
回饋與結束	<ol style="list-style-type: none"> 1. 任何人都有心情不好的時候，有些人會讓負面的情緒糾纏很久，甚至影響到自己的人生；有些人則是利用正向的想法讓自己不因同一件事情的困擾，而把它忽略，或是當作磨練，甚至是此生會遇到的人生課題，解決它、放下它，甚而不管它，最後事情就消失無蹤。 2. 各位成員皆已經有很豐富的人生歷練，只要常將好的情緒保持下來，遇到問題皆可迎刃而解。 		30分鐘

	3. 互道珍重。	
帶領者整理與叮嚀	1. 團體成員中表達困難或是較無發言成員，請於團體後多予鼓勵。 2. 準備小點心及飲料，提升成員參與動機及能持續參與團體。	10分鐘
預告下一個活動	1. 請成員想想看自己心情愉快時，常用的積極性語言，及當心情低落時，常用的消極性語言。 2. 鼓勵成員自主性的選擇代表自己的字卡。 3. 以字卡引領成員彼此分享經驗及共鳴。	10分鐘
活動流程	1. 撥放音樂(心靈療癒音樂)，說明此週活動的用意。 2. 選擇常用的正向、反向的詞語。 3. 調整正向習慣用語，開啟正向能量之門。 4. 成員說明心情如何從負向轉向正向的心情?想法是什麼?	

字卡用語

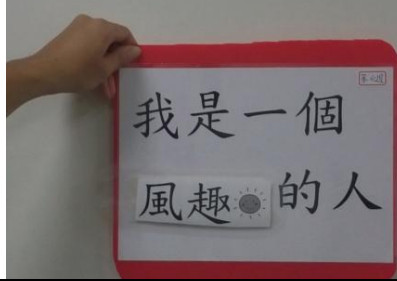
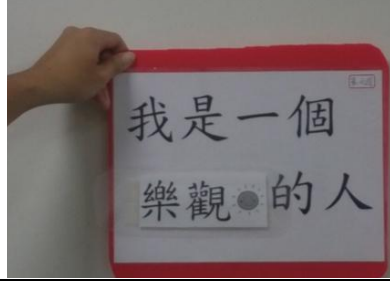
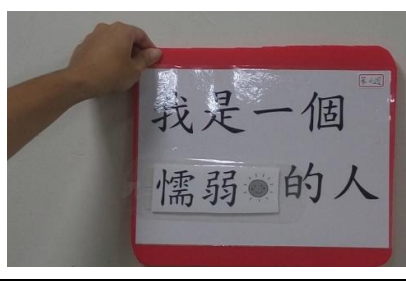
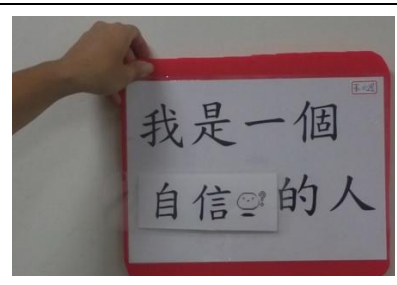
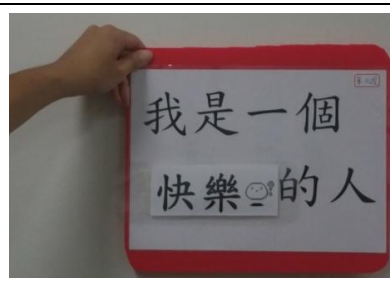
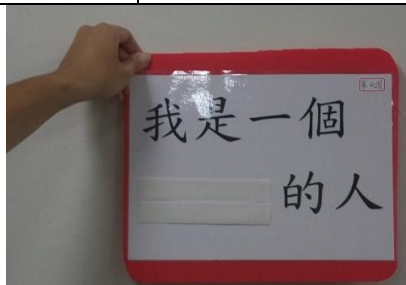
- ◆高興/快樂/愉快/舒服/欣喜/祥和/寧靜/自信/希望/熱忱/幸福/滿足/得意/興奮
- ◆生氣/討厭/憤怒/憂慮/惱火/憂慮/傷心/難過/痛苦/怨恨/煩悶/悲哀/煩惱/擔心/悔恨/矛盾/不安/乏味/徬徨/沮喪/困惑/不甘心/無奈/無助/忌妒/失望/寂寞/單調/挫折/害怕/自卑/羞愧/沉悶/恐怕/不耐煩/冷落/絕望/懷疑/茫然/焦慮
- ◆喜出望外/喜不自勝/樂不可支/興高采烈/興致勃勃/歡天喜地/心花怒放 笑逐顏開/心滿意足/胸有成竹/得意洋洋/眉開眼笑/心花怒放/喜逐顏開 喜不自勝/喜笑顏開/心安理得/眉飛色舞
- ◆心亂如麻/愁眉不展/悶悶不樂/急如星火/驚惶失措/怒氣沖沖/怒不可遏 怒髮衝冠/怒火中燒/心不在焉/目瞪口呆/垂頭喪氣/七上八下/心急如焚/心驚肉跳/哀思如潮/百念皆灰/百感交集/自慚形穢/自愧不如/惴惴不安/戰戰兢兢/怨氣沖天/欲得而甘心/鬱鬱不樂/憂心如搗/憂心如焚/憂心忡忡 怏怏不樂/心灰意懶/心膽俱裂/心不在焉/哀痛欲絕/忐忑不安/心急如焚/心不在焉/心煩意亂/膽戰心驚/心亂如麻/心如刀割/心神不定



◆正向生命超越關懷團體/團體第六次

本次主題：我所認識的自己			
時間：106年7月21日(120分鐘)		地點：一樓交誼廳	
帶領者：黃素貞、協同帶領者		工作分配	帶領者(1人)、協助帶領者(1人) 協助錄影拍攝、觀察紀錄(1人)
團體目標	了解自己，才能轉化自己、規畫自己，由質變產生量變，散發生命的熱與光。		
坐位安排	U 字行	道具	投影機、電腦、紙筆、麥克風、自製輔具(含字卡)
進場(音樂、長者如廁、寒暄問候)			5 分鐘
暖身(心靈療癒音樂)			5 分鐘
主題進行 1. 播放五行加十巧手健康操；銀髮健康操-那魯灣舞曲，由帶領者帶動氣氛，並請成員儘量擺動身體，配合音樂節奏律動。 2. 說明此週活動的目的，讓成員們更細膩的了解自己。 (1) 藉由對自我的了解，才能聚焦變與不變的方向。 (2) 透過有效的正向行為改變，散發生命的熱與光。 3. 解析自我常用的積極、消極的詞語。 (1) 積極詞語何時會用?當時的心情為何?發生何事? (2) 消極詞語何時會用?當時的心情為何?發生何事? (3) 積極、消極詞語何時會同時出現?發生何事? 3. 分析積極、消極的詞語所帶來的影響： (1) 當使用積極詞語時，自己當時的想法是什麼?情緒如何?有做了什麼事嗎? (2) 當使用消極詞語時，自己當時的想法是什麼?情緒如何?有做了什麼事嗎? 4. 調整習慣用語，開啟正向能量之門： (1) 消極想法時，當時的身體狀況如何?事情有無解決?有無解決的方法? (2) 積極想法時，當時的身體狀況如何?做事情感到如何? (3) 當心情不佳時，較常會想到的積極想法是什麼? 5. 帶領者示範親身經驗，並用輔具說明： 6. 逐一請成員選取字卡，並貼在：「我是一個的人」輔具上。			60分鐘
回饋與結束	1. 常使用積極詞語的人，做事及想法較積極，能活出精彩人生，相對的，常使用消極詞語的人，看待事情，會衍生出負向的情緒，做事會選擇逃避與放棄。 2. 遇到困境時，如何選擇積極的想法突破困境，是很重要的		30分鐘

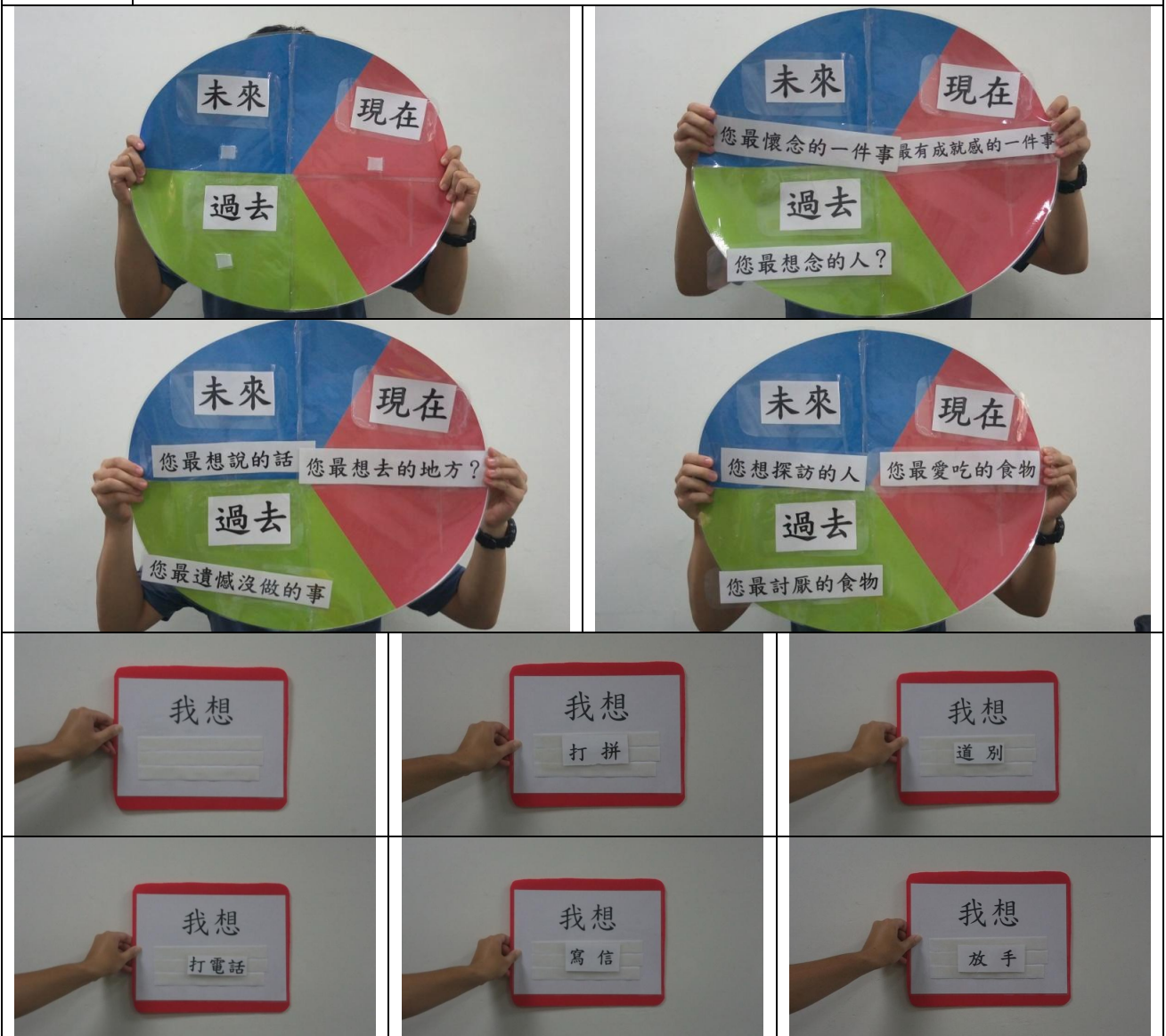
	人生課題，即使現在的年紀，仍然要去重視它。 3. 珍重謝謝。	
帶領者 整理與 叮 嚀	1. 團體帶領時，因帶領者使用輔具，並與成員互動選用字卡，需要較多的人力協助，讓活動順遂進行。 2. 盤點一下參與團體成員的次數，全勤者下週給予獎勵。 3. 準備下週輔具及團體氣氛量表施測。	10分鐘
預 告 下一個 活 動	1. 蛻變-未來的期待。 2. 如何成為自己。	10分鐘
活 動 流 程	1. 撥放音樂 2. 說明此週活動的用意 3. 寫下自我10個優點及缺點，並找出造成自己困擾的最大的缺點，及自己強項的優點。 4. 協助成員們完成生活中的察、紀錄及修正承諾。	
教 材	輔具字卡	



◆正向生命超越關懷團體/團體第七次

本次主題：轉個身的世界			
時間：106年8月4日(120分鐘)		地點：一樓交誼廳	
帶領者：黃素貞、協同帶領者		工作分配	帶領者(1人)、協助帶領者(1人) 協助錄影拍攝、觀察紀錄(1人)
團體目標	從認知轉化(內在本我的成長)到心境的調整(自我蛻變)，從新型塑新生的自我。		
坐位安排	U字行	道具	投影機、電腦、紙筆、麥克風、自製輔具(含字卡)
進場(音樂、長者如廁、寒暄問候)			5分鐘
暖身(心靈療癒音樂)			5分鐘
主題進行 1. 播放五行加十巧手健康操；銀髮健康操-那魯灣舞曲，由帶領者帶動氣氛，並請成員儘量擺動身體，配合音樂節奏律動。 2. 說明改變後的形象，建立型塑願景： (1) 正向思考與積極想法對人的影響，經前二週的分享，成員已有瞭解，本週進一步討論，當俱有能量的您，您的未來想做什麼？如何做？ (2) 做了之後，與現在的您有何不同？ 3. 進入此次主題：描繪改變後的自我形象。 (1) 帶領者示範改變的契機與作法。 (2) 逐一請成員選擇字卡。 (3) 請分享的成員將字卡貼在：「我想」，由帶領者站在團體中間呈現予其他成員看，並請該成員分享為何貼此字卡，您為了這個期待，您將如何做？需要什麼幫忙？這個期待什麼時候想到的？如果達成後，您將會變得如何？該感謝誰？要與誰分享？請團體成員給予回饋及互為回應。			60分鐘
回饋與結束	1. 每一個人都有想做的事，但因受限目前的能力無法達成，惟如果堅持目標，將有機會達成。 2. 目標的達成，不僅是個人的努力結果，也是有許多「重要他人—貴人」的協助，所以應該有感恩的心感謝他人。 3. 一路相隨有您最美的心態，向摯愛道聲感謝。 4. 珍重感恩。		30分鐘
帶領者整理與叮嚀	1. 團體帶領時，因帶領者使用輔具，並與成員互動選用字卡，需要較多的人力協助，讓活動順遂進行。 2. 將成員期待，載明於識別証上，讓更多人知道，並祝福他		10分鐘

	(她)。	
預告 下一個 活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 主題：最想念的一個人。 2. 以過去、現在、未來三區塊探討。 3. 播放「夢騎士」。 4. 請成員預先想像「未竟之事」、「懷念的人」、「感謝的人」、「最想做的事」。 	10分鐘
活動 流程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 撥放音樂。 2. 說出自己想成為的哪種人，為甚麼？ 3. 寫下需要改變的行為、認知，及新自我的要件。 4. 彼此分享對未來新自我的期許及夢想。 	
教材	輔具字卡	



◆正向生命超越關懷團體/團體第八次

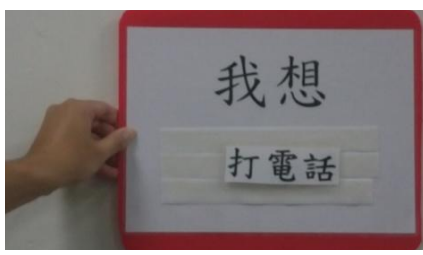
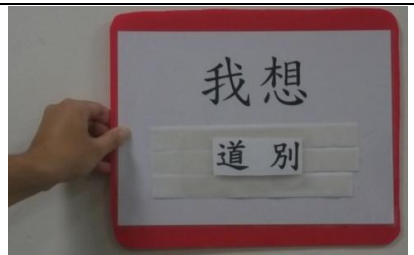
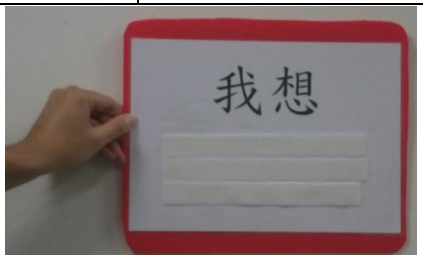
本次主題：最想念的一個人			
時間：106年8月11日(120分鐘)		地點：一樓交誼廳	
帶領者：黃素貞、協同帶領者		工作分配	帶領者(1人)、協助帶領者(1人) 協助錄影拍攝、觀察紀錄(1人)
團體目標	由帶領者先分享自己的故事，讓長者了解自己要表達的故事內容是甚麼，透過輔具字卡，協助長者整合過去、展望未來，進而肯定自我人生價值與意義。		
坐位安排	U 字行	道具	投影機、電腦、紙筆、麥克風、自製輔具(含字卡)
進場(音樂、長者如廁、寒暄問候)			5 分鐘
暖身(心靈療癒音樂)			5 分鐘
主題進行 1. 播放五行加十巧手健康操；銀髮健康操-那魯灣舞曲，由帶領者帶動氣氛，並請成員儘量擺動身體，配合音樂節奏律動。 2. 播放「夢騎士」，將年老的一群正向積極的長者，為了找回過去的回憶，努力鍛鍊自己，透過環島及彼此合作，找回過去的回憶，將年輕時一起站在海邊的記憶，整個喚起，有對已逝老朋友、親密的另一半等的懷念。 3. 主題進行： (1) 從字卡中選擇自己現在最想念的人：「太太」、「先生」、「媽媽」、「爸爸」、「爺爺」、「奶奶」、「哥哥」、「姐姐」、「弟弟」、「妹妹」、「兒子」、「女兒」、「其他重要他人」… (2) 促發成員們深埋於心中的思念情緒找到出口，將阻礙正常情緒的障礙移開。 (3) 說出最想念的一個人的動人故事。 (4) 引導成員彼此間的討論，激發團體共鳴。			60分鐘
回饋與結束	1. 隨著年華老去，生理老化日趨不堪行走，形成個人自主性的能力降低，許多未竟之事，已無力完成，心情漸漸轉為灰暗。 2. 重要的是，個人有自己的想法，是不受限於有形的軀殼，可透過想像的能力，將想做的事於心中勾勒完成。 3. 透過最想念的人，回憶過往曾經與之胼手胝足的艱苦奮鬥的日子，有親情與摯愛，不因消逝或距離，而減少一分毫的思愁。 4. 進而轉化成現在突破心魔的能量，正向的看待目前的狀態。		30分鐘

<p>帶領者 整理與 叮 嚀</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成員表示懷念的人後，請工作人員能用一些方式，協助成員完成夢想，即使已成追思，也可透過信件方式，聊表對其思念。 2. 無法表達意識的成員，或是此次尚無法聚焦的成員，請工作人員協助定位，最思念的人為何?可於下週時提出分享。 	<p>10分鐘</p>
<p>預 告 下一個 活 動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重新製作有願望的個人識別証。 2. 將成員懷念的舊居拍照，於下次團體時間贈送給成員。 3. 逐一頒送識別証，並祝福願望達成。 	<p>10分鐘</p>
<p>活 動 流 程</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 撥放音樂(鍾愛一生、月亮代表我的心、再會吧 我的心上人) 2. 播放「夢騎士」，並由帶領者述說影片的故事內容。 3. 帶領者敘說「夢騎士」故事內容。 4. 組裝字卡，並逐一由成員選取，詢問選取字卡中的重要他人與之生命連結。 5. 成員發表心得及行動(改變)的承諾 	

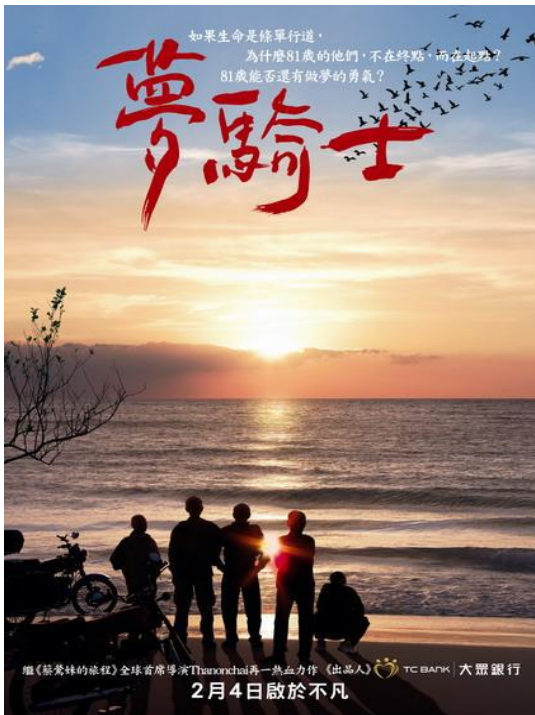
◆正向生命超越關懷團體/團體第九次

本次主題：我的下一站			
時間：106年8月18日(120分鐘)		地點：一樓交誼廳	
帶領者：黃素貞、協同帶領者		工作分配	帶領者(1人)、協助帶領者(1人) 協助錄影拍攝、觀察紀錄(1人)
團體目標	夕陽無限好，我在黃昏伴夕陽，透過學習及回饋，展現對生命的強烈期待。		
坐位安排	U 字行	道具	投影機、電腦、紙筆、麥克風、自製輔具(含字卡)
進場(音樂、長者如廁、寒暄問候)			5 分鐘
暖身(心靈療癒音樂)			5 分鐘
1. 播放五行加十巧手健康操；銀髮健康操-那魯灣舞曲，由帶領者帶動氣氛，並請成員儘量擺動身體，配合音樂節奏律動。 2. 主題進行 藉由了然於心的感謝與放下，對新生的自我產生期待。 選取字卡：「謝謝您」、「我愛您」、「放手」、「放下」、「放開」、「放棄」、「放空」、「放掉」、「加油」、「努力」、「打拚」、「妥協」、「不想」、「不勉強」、「完成它」、「打電話」、「寫信」、「道別」、「道謝」、「道愛」、「道歉」...等，與「我想_____」，由帶領者站在團體中間呈現予其他成員看，並請該成員分享為何貼此字卡，您為了這個期待，您將如何做?需要什麼幫忙?這個期待什麼時候想到的?如果達成後，您將會變得如何?該感謝誰?要與誰分享?請團體成員給予回饋及互為回應。			60分鐘
回饋與結束	1. 當身體已無法負荷老邁的軀體，許多原本想做的事，漸漸被自己遺忘，但卻也多了遺憾，久而久之，對任何事都已提不起勁，自己也日感無力。 2. 「換個想法」，每個人在每個人人生階段，皆有須完成的任務或是期待，無論身體狀況如何，原來的任務或是期待是隨時需要修正，但只要有正向的想法，即使最小的完成，也是個人為下一階段的人生準備。 3. 最後，因身體機能的限制，禁錮著身體行動力的事實是著實困擾著您與想幫助您的人，但當您的想像仍然存在著先前美好的經驗與期待，心靈的湧泉仍能振奮未來的人生。		30分鐘
帶領者整理與叮嚀	1. 本模式為正向認知行為處遇介入的運作方式，請工作人員針對成員於團體中所表達的任何議題記錄，並協助他(她)們去執行。		10分鐘

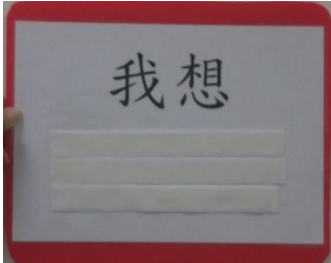
	2. 善用家屬及社區資源，將成員所表達的想望，可透過家屬、鄰里的協助，將成員的美好回憶(老照片或是錄音檔..)，於下週團體時送給成員，並請該成員分享。	
預告 下一個 活動	1. 延續這週的想法，請成員想想這一生最想做的一件事。 2. 平安符賜福活動。	10分鐘
活動 流程	1. 撥放音樂 2. 選擇個人字卡。 3. 成員個別分享所選擇的字卡用意，並由團體成員彼此回饋。 4. 許諾下一個人生願景	
教材	輔具字卡	




◆正向生命超越關懷團體/團體第十次

本次主題：想做的一件事			
時間：106年8月25日(120分鐘)		地點：一樓交誼廳	
帶領者：黃素貞、協同帶領者		工作分配	帶領者(1人)、協助帶領者(1人) 協助錄影拍攝、觀察紀錄(1人)
團體目標	由帶領者先分享自己的故事，進而鼓勵長者彼此分享自己最想做的一件事。		
坐位安排	U 字行	道具	投影機、電腦、紙筆、麥克風、自製輔具(含字卡)、空白護貝A4字卡、白板筆(紅、黑、綠、藍色)
進場(音樂、長者如廁、寒暄問候)			5 分鐘
暖身(心靈療癒音樂)			5 分鐘
1. 播放五行加十巧手健康操；銀髮健康操-那魯灣舞曲，由帶領者帶動氣氛，並請成員儘量擺動身體，配合音樂節奏律動。 2. 播放-夢騎士(大眾銀行3分鐘短片)			60分鐘
			
3. 主題進行 藉由了然於心的感謝與放下，對新生的自我產生期待。 選取字卡：「謝謝您」、「我愛您」、「放手」、「放下」、「放開」、「放棄」、「放空」、「放掉」、「加油」、「努力」、「打拚」、「妥協」、「不想」、「不勉強」、「完成它」、「打電話」、「寫信」、「道別」、「道謝」、「道愛」、「道歉」…等，與「我想_____」，由帶領者站在團體中間呈現予其他成員看，並請			

	<p>該成員分享為何貼此字卡，您為了這個期待，您將如何做?需要什麼幫忙?這個期待什麼時候想到的?如果達成後，您將會變得如何?該感謝誰?要與誰分享?請團體成員給予回饋及互為回應。</p> <p>4. 進入此次主題：最想最的一件事</p>	
<p>回饋與結束</p>	<p>1. 來不及的思念與祝福，因「重要他人」已不在身邊，而變成此生的遺憾，並讓自己於愧疚當中無奈。</p> <p>2. 人生至此，最想要做的事已無法完成，無奈及煩燥充斥於心，漸漸感到消極與情緒愁煩。</p> <p>3. 「轉個想法」，放下無法完成的煩愁，讓心境逐漸轉化成體諒現在的自己，進而善待自己。</p>	<p>30分鐘</p>
<p>帶領者整理與叮嚀</p>	<p>1. 請工作人員針對成員於團體中所表達的任何議題記錄，並協助他(她)們去執行。</p> <p>2. 善用家屬及社區資源，將成員所表達的想望，可透過家屬、鄰里的協助，將成員的美好回憶(老照片或是錄音檔..)，於下週團體時送給成員，並請該成員分享。</p>	<p>10分鐘</p>
<p>預告下一個活動</p>	<p>延續這週的想法，請成員想想「自己的夢」。</p>	<p>10分鐘</p>
<p>活動流程</p>	<p>1. 播放音樂。</p> <p>2. 播放「夢騎士」。</p> <p>3. 選擇個人字卡。</p> <p>4. 成員個別分享所選擇的字卡用意，並由團體成員彼此回饋。</p> <p>5. 許諾下一個人生願景</p>	



◆正向生命超越關懷團體/團體第十一次

本次主題：我的夢			
時間：106年9月1日(120分鐘)		地點：一樓交誼廳	
帶領者：黃素貞、協同帶領者		工作分配	帶領者(1人)、協助帶領者(1人) 協助錄影拍攝、觀察紀錄(1人)
團體目標	藉由夢的分享了解長者在生命統整歷程的狀態，再利用許願樹彼此交換願望敘述，發現自己與他人的同或相異的想法		
坐位安排	U 字行	道具	投影機、電腦、紙筆、麥克風、自製輔具(含字卡)、空白護貝A4字卡、白板筆(紅、黑、綠、藍色)
進場(音樂、長者如廁、寒暄問候)			5 分鐘
暖身(心靈療癒音樂)			5 分鐘
1. 播放五行加十巧手健康操；銀髮健康操-那魯灣舞曲，由帶領者帶動氣氛，並請成員儘量擺動身體，配合音樂節奏律動。 2. 播放五月天「乾杯」MV，影片以倒裝式介紹人的一生活，播放第一次結束時，請成員分享看到什麼?如成員無法完整說明時，再播放一次，由帶領者說明MV的拍攝手法，及影片內容說明。			60分鐘
			
3. 主題進行			
(1) 以影片引導成員縱觀人的一生活，無論結束時如何完劇，每一個人的人生各個結點，都有一些值得回味的記憶，但最後的願望是能擁有全家在一起的幸福。 (2) 每個人都有一個、二個、甚至無法確知多少個夢，其中有一個夢是您常會想到的，有些像願望，可能是當下最容易表達的，因為這個夢與您有最直接的關聯性。 (3) 將空白蘋果字卡填上自己的夢，親自貼在許願樹上。 (4) 與團體分享為何有這個夢?什麼時候開始?有曾經努力過嗎?需不需要有人幫忙?達成夢想時，想告訴何人?			
4. 許願樹:交換願望—成員將自己的夢交給想祝福的團體成員，並與之分享夢的內涵，期待他(她)也有同樣的想法。			

回饋與結束	<ol style="list-style-type: none"> 1. 任何人皆會到達人生的終點站，只是當到達時，有無未竟之事或抱憾不已。 2. 「夢」也有大小及可及與不可及，卻都是自我人生的價值，達得到的話，人生就有圓滿的感受，未達成時也是灑脫的完成人生使命。 3. 無論人生境遇如何，終點站皆是完完全全的放下。 	30分鐘
帶領者整理與叮嚀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 叮嚀成員團體即將結束，有些想說的話可請工作人員幫其記住或是提醒。 2. 請工作人員下週準備小型畢業餐會。 3. 請準備施測量表(GDS、團體氣氛量表、增強權能量表) 4. 注意成員分離焦離，並妥適與之說明團體結束及後續可能的服務方式。 	10分鐘
預告下一個活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 團體道別。 2. 團體餐敘。 3. 施測問卷。 	10分鐘
活動流程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音樂。 2. 播放五月天MV。 3. 發給長者每人一張蘋果的小圖卡協助寫上自己的願望，再將圖卡掛在樹上。 4. 與成員分享自己的夢。 5. 邀請成員將自己的夢贈與給其他成員。 	
教材		

◆正向生命超越關懷團體/團體第十二次

本次主題：道別			
時間：106年9月8日(120分鐘)		地點：一樓交誼廳	
帶領者：黃素貞、協同帶領者		工作分配	帶領者(1人)、協助帶領者(1人) 協助錄影拍攝、觀察紀錄(1人)
團體目標	生命最後的圓滿是愛，藉由對生命的感動，說出道別、道謝、道愛、與道歉		
坐位安排	U 字行	道具	投影機、電腦、紙筆、麥克風、自製輔具(含字卡)、空白護貝A4字卡、白板筆(紅、黑、綠、藍色)
進場(音樂、長者如廁、寒暄問候)			5 分鐘
暖身(心靈療癒音樂)			5 分鐘
1. 播放五行加十巧手健康操；銀髮健康操-那魯灣舞曲，由帶領者帶動氣氛，並請成員儘量擺動身體，配合音樂節奏律動。 2. 主題進行 (1)播放正向助人影片(Life Vest Inside-Kindness Boomerang One Day)、夢騎士、五月天「乾杯」。 (2)請成員將「我是一個_____的人」、「我想_____」、「最想念的一個人」、「我的下一站」、「最想做的一件事」、「我的夢」等製作成一張字卡，再請成員逐一分享。 (3)帶領者逐一依成員的字卡唸述一遍，與該成員握手祝福。 (4)逐一將結業證書頒贈於成員，並與之合照握手，感謝這三個月來的參與。 4. 餐會與團體照。			60分鐘
回饋與結束	道別與結束的祝福。		30分鐘
活動流程	1. 播放音樂、影片。 2. 統整團體目標。 3. 相互鼓勵、擁抱、道別。 4. 珍重(情人)再見(歌)		

團體活動紀錄

◆正向生命超越關懷團體/第一次記錄

活動類別	<input checked="" type="checkbox"/> 正向認知訓練 <input type="checkbox"/> 懷舊團體 <input type="checkbox"/> 感官刺激 <input type="checkbox"/> 生活適應 <input type="checkbox"/> 其他		
本次主題	厝邊燒揪問		
活動時間	106年6月2日 09:00-11:00	地點	一樓交誼廳
帶領者	黃素貞、協同帶領	紀錄	
預計出席 15位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
實際出席 13位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥		
準備用品	投影機、麥克風、電腦		
團體目標	1.帶領者自我介紹及團體活動目的簡介。 2.促進情感交流，進行自我介紹，輕鬆認識團員，融入本次活動。		
團體過程	<p>簡述活動流程</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.撥放音樂及說明此活動的用意 2.團體帶領者簡要自我介紹，並請成員自我介紹，利用同鄉情誼拉近彼此距離。 3.寫下彼此對本團體的期待 		
成員回饋	<ol style="list-style-type: none"> 1.長輩特殊反應： <ol style="list-style-type: none"> (1)陳○承長者於活動過程團體帶領者鼓勵案主陳述往事，案主經鼓勵後表示過去曾經跑過遠洋商船。 (2)梅○生長者跟王○祥長者很喜歡與團體帶領者對話，神情愉悅。 (3)活動過程團體帶領者稱讚余○海長者很快就認識新的住民，案主隨即表示「可是有一些人來了再久，我也不會認識」話中暗指案主不喜歡的住民。 2.團體特殊事件紀錄： <ol style="list-style-type: none"> (1)成員彼此態度冷淡，僅有少數人零星式的互動。 (2)成員個別性差異大。 		
團體互動	<ol style="list-style-type: none"> 1.團體氣氛：<input type="checkbox"/>熱烈高昂<input type="checkbox"/>輕鬆愉悅<input type="checkbox"/>自然平穩<input checked="" type="checkbox"/>安靜淡漠<input checked="" type="checkbox"/>憂傷難過<input type="checkbox"/>衝突緊張<input type="checkbox"/>其他 2.團體動力：<input type="checkbox"/>團員積極主動參與<input type="checkbox"/>輻射形互動模式<input checked="" type="checkbox"/>團員被動冷漠<input type="checkbox"/>以L為主扇形互動<input type="checkbox"/>其他_____ 		

◆正向生命超越關懷團體/第二次記錄

活動類別	<input checked="" type="checkbox"/> 正向認知訓練 <input type="checkbox"/> 懷舊團體 <input type="checkbox"/> 感官刺激 <input type="checkbox"/> 生活適應 <input type="checkbox"/> 其他		
本次主題	台南風情談		
活動時間	106年6月23日 09:00-11:00	地點	一樓交誼廳
帶領者	黃素貞、協同帶領	紀錄	
預計出席 15位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
實際出席 11位	梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
準備用品	投影機、麥克風、電腦		
團體目標	<ol style="list-style-type: none"> 藉由平安符的贈與，我是台南人的地緣，輕鬆認識團員，融入本次活動。 藉由台南風景、風情介紹，引發對台南在地的熱情，導入在地幸福生活的羨慕，激發正向的思考。 本次課程內容藉由台南景點照片，讓參與成員觀看後，說出對照片影像的記憶。 		
團體過程	<ol style="list-style-type: none"> 播放-音樂。 播放助人影片。 播放夢騎士。 藉由影片與長者產生記憶連結 再與成員們談談對景點的名間故事。 進而詢問成員們-最喜歡的景點(人生故事)。 團體回饋與討論。 		
成員回饋	<ol style="list-style-type: none"> 長輩特殊反應： <ol style="list-style-type: none"> 王○法長者反應自身為台東人，對於台南景點不熟識，無法辨認景點名稱。 陳○承長者課程中吵鬧要回房間，團體帶領者提供餅乾安撫案主情緒，社工員更動案主位置後，案主暫時安靜，案主對於照片內的景點，有想表達及回答，但案主口語含糊不清，團體帶領者無法辨識案主所言。 王○祥長者有意至台灣本島榮民之家居住，課程開始向團體帶領者詢問相關資訊。 梅○生長者對每一張風景照片皆能回應，但非全部正確，課程中案主與團體帶領者言語互動最頻繁。 		

	<p>(5)謝○龍長者在課程進行中，經常呈現昏睡狀態，惟有團體帶領者詢問時，案主才會清醒互動。</p> <p>(6)黃○福長者不擅發言，與團體帶領者互動，總是害羞不安，課程中團體帶領者不斷引導案主發言。</p> <p>2.團體特殊事件紀錄： 黃○興、劉○源及余○海三位長者，保持沉默觀看其他成員互動，團體帶領者偶爾拿著照片詢問景點所在地，三位長者大都無回應或表示不清楚。</p>
團體互動	<p>1. 團體氣氛：<input type="checkbox"/>熱烈高昂<input type="checkbox"/>輕鬆愉悅<input type="checkbox"/>自然平穩<input checked="" type="checkbox"/>安靜淡漠<input checked="" type="checkbox"/>憂傷難過<input type="checkbox"/>衝突緊張<input type="checkbox"/>其他</p> <p>2. 團體動力：<input type="checkbox"/>團員積極主動參與<input type="checkbox"/>輻射形互動模式<input type="checkbox"/>團員被動冷漠<input checked="" type="checkbox"/>以 L 為主扇形互動<input type="checkbox"/>其他_____</p>

◆正向生命超越關懷團體/第三次記錄

活動類別	<input checked="" type="checkbox"/> 正向認知訓練 <input type="checkbox"/> 懷舊團體 <input type="checkbox"/> 感官刺激 <input type="checkbox"/> 生活適應 <input type="checkbox"/> 其他		
本次主題	情緒與行為的關聯性		
活動時間	106年6月30日 09:00-11:00	地點	一樓交誼廳
帶領者	黃素貞、協同帶領	紀錄	
預計出席15位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
實際出席11位	黃○福、章○才、梅○生、王○法、謝○龍、余○海、陳○承、洪○成、王○祥、黃○興、于○一		
準備用品	投影機、麥克風、電腦		
團體目標	1.情緒如何產生？如何掌握？讓會傷人的情緒力量轉成大愛社會的無限資源，讓生命永遠不浪費。 2.利用各種臉部表情圖像，請長者回憶生命歷程中，自己的情緒表現及面對生命危機時的處理方式		
團體過程	簡述活動流程 1.播放音樂及短片：一百公分的世界(增加連結與感受) 2.情緒臉譜的帶領。 3.分享自己最好與最不好的情緒模式及自己最深刻的故事。 4.結語		
成員回饋	1.長輩特殊反應： (1)黃○興及○乃祥二位長者原本拒絕參與，經生輔員遊說，二位應允參與，其中王○祥長者聽聞帶領團體帶領者為堂隊長，即表願意參加 (2)課程中梅○生長者積極與團體團體帶領者互動對話，案主對於課程內容相當投入參與。 (3)團體團體帶領者詢問陳○承長者對於自身中風狀況有何想法，坐在旁邊的王○祥長者情緒有些激動表示自己平日不多話，但觀察案主行為，案主尚年輕，但生活起居都要依賴別人協助，完全不願自理，簡直是廢人模式，無法讓人尊重。案主雖聽不懂王○祥長者的腔調，但可以感受到被責罵的氛圍，案主神情不悅表示想離開現場，社工員提供餅乾安撫案主情緒，並更動案主座位，避免與王○祥長者比鄰而坐，引發衝突。		

	<p>(4)黃○福長者在團體帶領者引導下陳述40年前在結婚前一個月因發生車禍導致容貌毀損，擔心無法進到養家責任，因此取消婚約，迄今案前未婚妻能未婚並曾蒞家探視關懷案主，案主能以平常心接受目前自己的容貌。</p> <p>(5)劉○源長者在團體裏中，總是安靜聆聽其他成員的互動對話，課程進行中，案主表示身體很冷，工作人員協助調整位置，推案主至較不冷的空間，但案主仍表示會冷，帶領老請社會役男送案主外套至一樓交誼廳，讓案主穿衣保暖身體。</p> <p>(6)洪○成長者參與過程中，有一半時間呈現昏睡狀態，社工員詢問案主是否昨晚為睡好導致現在精神狀況不佳，案主表示整晚被李○溪長者騷擾，無法安靜就寢。社工員提供餅乾及飲料給案主，期望能改善案主昏睡狀況，之後有關懷案主排便不順問題，建議案主多吃水果助排便。</p> <p>2.團體特殊事件紀錄： 于○一長者看著螢幕的臉圖案是靜止未有動作，向團體帶領者表示不好看，團體帶領者企圖與案主互動對話，但案主對於參與團體活動意願不高，頻頻表示要離開。</p>
團體互動	<p>1. 團體氣氛：<input type="checkbox"/>熱烈高昂<input type="checkbox"/>輕鬆愉悅<input type="checkbox"/>自然平穩<input type="checkbox"/>安靜淡漠<input checked="" type="checkbox"/>憂傷難過<input type="checkbox"/>衝突緊張<input type="checkbox"/>其他</p> <p>2. 團體動力：<input type="checkbox"/>團員積極主動參與<input type="checkbox"/>輻射形互動模式<input checked="" type="checkbox"/>團員被動冷漠<input type="checkbox"/>以L為主扇形互動<input type="checkbox"/>其他_____</p>

◆正向生命超越關懷團體/第四次記錄

活動類別	<input checked="" type="checkbox"/> 正向認知訓練 <input type="checkbox"/> 懷舊團體 <input type="checkbox"/> 感官刺激 <input type="checkbox"/> 生活適應 <input type="checkbox"/> 其他		
本次主題	圖像冥想		
活動時間	106年7月7日 09:00-11:00	地點	一樓交誼廳
帶領者	黃素貞、協同帶領	紀錄	
預計出席 15位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
實際出席 11位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成		
準備用品	投影機、麥克風、電腦		
團體目標	1.會找出大約 2-3 張圖像卡(大陸風景，古宅…)並出問題給長輩思考，例如:當你在這個地方你會想做甚麼事，想聊甚麼天…等，再從長輩們給出的答案看看長輩需要的甚麼。 2.利用各種臉部表情圖像，請長者回憶生命歷程中，自己的情緒表現及面對生命危機時的處理方式。		
團體過程	簡述活動流程 1.撥放音樂 2.心像投射原理 3.利用投影機撥放圖片，(中國古蹟風景等)，觀察長輩對圖片的反應。 4.彼此分享對圖片的感受 5.從長輩們給出的答案中，察覺長輩內心隱藏的故事。		
成員回饋	1.長輩特殊反應： (1)一開始劉○源摸到麻將的時候動作十分熟練，疑似年輕時時為常打麻將的老手。 (2)播影片時劉○源住民及洪春香住民可能因為看不懂，所以並沒有認真在看，直接呈現發呆狀態 (3)團體帶領者在解釋影片內容時，鄧○鑫住民十分暢談。 (4)第二次播放影片時，陳○承住民開始打瞌睡。 (5)王○祥住民極度關心影片內容，不論第一次還是第二次都是相當專心的再看影片內容。 (6)王○法住民回歸團體，但是心情為異常的低落，並於 10:10 時極度想離開團體。 (7)王○祥住民與梅小生住民到後期第二個活動時，非常踴躍的發表意見。 (8)梅○生長者課程中不斷暢談己身經驗。		

	<p>2. 團體特殊事件紀錄：</p> <p>講師詢問參與者想與哪位家人一同出遊；黃○興:想與母親；謝○龍想與老婆；梅○生想與老婆；黃○福想與母親。</p>
<p>團體互動</p>	<p>1. 團體氣氛：<input type="checkbox"/>熱烈高昂<input type="checkbox"/>輕鬆愉悅<input checked="" type="checkbox"/>自然平穩<input type="checkbox"/>安靜淡漠<input type="checkbox"/>憂傷難過<input type="checkbox"/>衝突緊張<input type="checkbox"/>其他</p> <p>2. 團體動力：<input type="checkbox"/>團員積極主動參與<input type="checkbox"/>輻射形互動模式<input type="checkbox"/>團員被動冷漠<input checked="" type="checkbox"/>以L為主扇形互動<input type="checkbox"/>其他_____</p>

◆正向生命超越關懷團體/第五次記錄

活動類別	<input checked="" type="checkbox"/> 正向認知訓練 <input type="checkbox"/> 懷舊團體 <input type="checkbox"/> 感官刺激 <input type="checkbox"/> 生活適應 <input type="checkbox"/> 其他		
本次主題	駁斥負向訓練		
活動時間	106年7月15日 09:00-11:00	地點	視聽室
帶領者	黃素貞、協同帶領	紀錄	周沐昇、謝素訓
預計出席 15位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
實際出席 12位	黃○福、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、于○一		
準備用品	投影機、麥克風、電腦		
團體目標	1.藉由正向的措詞，提供正向思考，強化生命的能量。 2.利用各種臉部表情圖像，請長者回憶生命歷程中，自己的情緒表現及面對生命危機時的處理方式 3.講師撥放家暴相關影片讓參與者回應，隨後用心情字卡讓參與者發表想法。		
團體過程	1.撥放音樂(心靈療癒音樂)並說明此週活動的用意。 2.選擇常用的正向、反向的詞語。 3.調整正向習慣用語，開啟正向能量之門。 4.成員說明心情如何從負向轉向正向的心情?想法是什麼?		
成員回饋	1.長輩特殊反應： (1)黃○福：觀看影片後表示施暴行為表示不對的，對於"害怕"分享因幼年時曾拿過他人的東西所以感到不安害怕，對"不耐煩"表示不懂 (2)謝○成：觀看影片後表示施暴行為表示不對的，講師貼上"失望"並對院友表示要放寬心情時案主也表示認同。 (3)章○才：觀看影片後表現沉默；對"不耐煩"表示自己不會這樣，講師貼上"失望"案主思考良久 (4)謝○龍：觀看影片後表示施暴行為表示不對的，講師貼上"失望"案主表示會因為自己無夫無子無奈才來此處接受安養，講師表示要放寬心情；對於"難過"案主也表示認同因為自己無夫無子，對春美長者想與其搭話因為同是西嶼人。並表示年輕時母親被家暴過於油漆工作期間 (5)黃○福：觀看影片後表現沉默；講師貼上"失望"案主表示晚上有人吵會感到失望 (6)于○一：觀看影片後表現沉默 (7)陳○承：觀看影片後表現沉默，途中不斷想離場生輔員有給予食物安撫情緒後因巧遇案女探訪躁動情緒獲得平復，對情緒字卡"不耐煩"無明顯回應，對第2部的家暴短片有不安動作，講師解釋因為上班有壓力不懂		

	<p>紓壓，並對案主表示要堅強，堅持復健才會更好。</p> <p>(8) 余○海：觀看影片後表現沉默，拿到"自信"表示認同，對於"難過"案主表示因為老婆未探視(呼應上週與案妻關係不佳)</p> <p>(9) 王○祥：觀看影片後表現沉默；講師貼上"失望"案主表示不會，對後續字卡無反應因為自己不識字。</p> <p>(10) 謝○成：觀看影片後表現沉默，講師貼上"失望"案主沒有表示，對影片無反應表示想離開。</p> <p>(11) 黃○興：中途參與，從心情字卡加入團體；講師貼上"失望"案主表示不會。</p> <p>(12) 王○法：中途參與，從心情字卡加入團體。</p> <p>2. 團體特殊事件紀錄：</p> <p>陳○承：觀看影片後表現沉默，途中不斷想離場生輔員有給予食物安撫情緒後因巧遇案女探訪躁動情緒獲得平復，對情緒字卡"不耐煩"無明顯回應，對第2部的家暴短片有不安動作。</p>
<p>團體互動</p>	<p>1. 團體氣氛：<input type="checkbox"/>熱烈高昂 <input checked="" type="checkbox"/>輕鬆愉悅 <input type="checkbox"/>自然平穩 <input type="checkbox"/>安靜淡漠 <input checked="" type="checkbox"/>憂傷難過 <input type="checkbox"/>衝突緊張 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>2. 團體動力：<input checked="" type="checkbox"/>團員積極主動參與 <input checked="" type="checkbox"/>輻射形互動模式 <input type="checkbox"/>團員被動冷漠 <input type="checkbox"/>以L為主扇形互動 <input type="checkbox"/>其他_____</p>

◆正向生命超越關懷團體/第六次記錄

活動類別	<input checked="" type="checkbox"/> 正向認知訓練 <input type="checkbox"/> 懷舊團體 <input type="checkbox"/> 感官刺激 <input type="checkbox"/> 生活適應 <input type="checkbox"/> 其他		
本次主題	厝邊燒揪問		
活動時間	106年7月22日 09:00-11:00	地點	視聽室
帶領者	黃素貞、協同帶領	紀錄	
預計出席 15位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
實際出席 14位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興		
準備用品	投影機、麥克風、電腦		
團體目標	1.了解自己，才能轉化自己、規畫自己，由質變產生量變，散發生命的熱與光。 2.利用各種臉部表情圖像，請長者回憶生命歷程中，自己的情緒表現及面對生命危機時的處理方式		
團體過程	簡述活動流程 1.撥放音樂(心靈療癒音樂)並說明此週活動的用意。 2.選擇常用的正向、反向的詞語。 3.調整正向習慣用語，開啟正向能量之門。 4.成員說明心情如何從負向轉向正向的心情?想法是什麼?		
成員回饋	1.長輩特殊反應： (1)今日講師讓參與長者選擇正向詞彙字卡及負向詞彙字卡並發表感受： (2)長者拿到相應字卡:梅○生(老實)、曹○章(知足)、黃○福(樂觀)、章○才(健談)、王○祥(樂心)、劉○源(幽默) (3)陳○承長者活動過程中吃著餅乾邊進行活動。 (4)長者對"知足"字卡發表感言: 曹○章:表示自己不是很富有，但是有婚姻所以感到知足；謝○龍:知足是看個人心境；鄧○鑫:覺得自己很知足；陳○承:表示女兒來看就很知足；梅○生:放寬心即知足；黃○福:表示一日過一日為知足； (5)長者對"勇敢"字卡發表感言: 余○海:表示想到被欺負；謝○龍表示要想想；黃○興保持沉默；王○祥表示不知道；黃○福表示沒特別注意；		

	<p>王○法補充說明 有伴 洪○成補充有親人；王○祥表示不知道；謝○龍表示知足即樂觀(黃○福、章○才認同)</p> <p>(6)長者對"刻苦耐勞"字卡發表感言:余○海表示年輕努力打拼年老無用煩惱。</p> <p>(7)長者對"健談"字卡發表感言:陳○承表示年輕工作辛苦；謝○龍表示沒想法很難說</p> <p>(8)長者對"熱心"字卡發表感言:章○才表示有此特質；黃○福表示認同。</p> <p>(9)長者對"缺點"字卡發表感言:梅○生 吹牛；謝○龍 沒主見；王○祥 膽小；王○法 孤僻；劉○源 拖泥帶水；謝○成 自負；陳○承 自卑；余○海自私</p> <p>(10)謝○龍表示年輕時愛玩致使家人不諒解；陳○承表示會想到年輕時要賺錢沒想到家人；</p> <p>(11) 黃○興表示自己已有拖泥帶水；鄧○鑫敷衍帶過沒多做回應；梅○生說吹牛就是說大話。</p> <p>2.團體特殊事件紀錄： 團體成員皆能配合帶領者的引導，選擇字卡並分享想法。</p>
團體互動	<p>1. 團體氣氛：<input type="checkbox"/>熱烈高昂 <input checked="" type="checkbox"/>輕鬆愉悅 <input type="checkbox"/>自然平穩 <input type="checkbox"/>安靜淡漠 <input type="checkbox"/>憂傷難過 <input type="checkbox"/>衝突緊張 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>2. 團體動力：<input checked="" type="checkbox"/>團員積極主動參與 <input checked="" type="checkbox"/>輻射形互動模式 <input type="checkbox"/>團員被動冷漠 <input type="checkbox"/>以L為主扇形互動 <input type="checkbox"/>其他_____</p>

◆正向生命超越關懷團體/第七次記錄

活動類別	<input checked="" type="checkbox"/> 正向認知訓練 <input type="checkbox"/> 懷舊團體 <input type="checkbox"/> 感官刺激 <input type="checkbox"/> 生活適應 <input type="checkbox"/> 其他		
本次主題	厝邊燒揪問		
活動時間	106年8月5日 09:00-11:00	地點	視聽室
帶領者	黃素貞、協同帶領	紀錄	
預計出席15位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
實際出席14位	黃○福、曹○章、章○才、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
準備用品	投影機、麥克風、電腦		
團體目標	<p>1.從認知轉化(內在本我的成長)到心境的調整(自我蛻變),從新型塑新生的自我。</p> <p>2.本次課程內容為透過觀賞「夢騎士」影片來引導成員回顧生命歷程中有那些的夢想,團體帶領者請成員思考在人生的最後階段,甚麼夢想沒實現,會有遺憾。</p>		
團體過程	<p>1.撥放音樂</p> <p>2.說出自己想成為的哪種人,為甚麼?</p> <p>3.寫下需要改變的行為、認知,及新自我的要件。</p> <p>4.彼此分享對未來新自我的期許及夢想。</p>		
成員回饋	<p>1.長輩特殊反應:</p> <p>(1)黃○福長者年輕時因為一場車禍而錯過與案未婚妻共結連理枝的機會,在人生最後旅程中,希望能與心愛的人結婚,為年輕的戀情畫上完美的句點。</p> <p>(2)謝○龍長者年輕時施以暴力傷害最親愛的案家人,導致現今家庭關係疏離,案主為此情緒低落,有自我放棄傾向,案主最終夢想是想修復家庭關係,再和案家人一起共餐,感受親情的溫度。</p> <p>(3)于○一長者新加入團體,案主有重聽症狀,未能清楚團隊對話內容,案主僅安靜觀看成員互動情形,團體帶領者引導案主表達自己的夢想,案主神情莫落表示想要家人來探視、陪伴。</p> <p>(4)劉○源長者安靜坐在一旁,團體帶領者詢問案主生命想,案主回應對自己過去、現在、未來為有太多想法。</p> <p>(5)陳○承長者對於目前身體中風半攤的狀況非常抗拒,經常有負面情</p>		

	<p>緒，案主最終夢想是希望身體能健康。</p> <p>(6)梅○生長者認為目前的狀態就是等死，未有任何希望，團體帶領者鼓勵案主再回想至今有沒有未完成而不甘心的夢想，案主沉默一下，低聲表示想再見案母一面。</p> <p>(7)章○才長者自入家後，不斷表態返家意願，案主現階段最大夢想是能與案子們共同生活，享受天倫之樂。</p> <p>(8)王○法長者目前接受自立支援照護的站立及步行訓練，案主希望可以走路甚至跑步，重拾行動自由的身體。</p> <p>(9)謝○龍長者及洪春香長者希望案子女們、案孫們、案曾孫們可以經常來探視陪伴。</p> <p>(10)余○海長者始終用左手托著頭，情緒相當低落，團體帶領者鼓勵案主多思考自己年輕曾有的夢想，案主唉聲嘆氣表示沒用，身體不能動，還有甚麼夢想。</p> <p>(11)洪○成長者期望身體可以健康，不要增加案子女的負擔與困惱。</p> <p>(12)黃○興長者剛新入家，尚在適應新環境，期待能再回到熟識的社區生活。</p> <p>2. 團體特殊事件紀錄：新成員的加入，未影響團體動力。</p>
團體互動	<p>1. 團體氣氛：<input type="checkbox"/>熱烈高昂 <input checked="" type="checkbox"/>輕鬆愉悅 <input type="checkbox"/>自然平穩 <input type="checkbox"/>安靜淡漠 <input checked="" type="checkbox"/>憂傷難過 <input type="checkbox"/>衝突緊張 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>2. 團體動力：<input checked="" type="checkbox"/>團員積極主動參與 <input checked="" type="checkbox"/>輻射形互動模式 <input type="checkbox"/>團員被動冷漠 <input type="checkbox"/>以L為主扇形互動 <input type="checkbox"/>其他_____</p>

◆正向生命超越關懷團體/第八次記錄

活動類別	<input checked="" type="checkbox"/> 正向認知訓練 <input type="checkbox"/> 懷舊團體 <input type="checkbox"/> 感官刺激 <input type="checkbox"/> 生活適應 <input type="checkbox"/> 其他		
本次主題	最想念的一個人		
活動時間	106年8月12日 09:00-11:00	地點	視聽室
帶領者	黃素貞、協同帶領	紀錄	
預計出席 15位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
實際出席 15位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
準備用品	投影機、麥克風、電腦		
團體目標	1.由帶領者先分享自己的故事，讓長者了解自己等等要表達的故事內容是甚麼，透過活動參與繞圓圈習，協助長者整合過去、展望未來，進而肯定自我人生價值與意義。 2.本次課程內容為透過觀賞「五月天的乾杯MV」來探討人的生命歷程中，有那些是最懷念、最想去的地方、最懷念的人、最懷念的一件事、最想做的一件事、最想及喜愛吃的食物、最有成就感的一件事、最想說的話、最討厭的食物等。團體團體帶領者請成員透過回憶找出生命中「最懷念的人」。		
團體過程	1.撥放音樂(鍾愛一生、月亮代表我的心、再會吧 我的心上人) 2.播放「夢騎士」，並由帶領者述說影片的故事內容。 3.帶領者敘說「夢騎士」故事內容。 4.組裝字卡，並逐一由成員選取，詢問選取字卡中的重要他人與之生命連結。 5.成員發表心得及行動(改變)的承諾		
成員回饋	1.長輩特殊反應： (1)王○祥長者課程中案主陳述在17歲當兵時，連長王○華互動關係良好，在有生之年可以再見面，團體帶領者願意嘗試透過榮民系統協尋，達成案主心願。 (2)謝○龍長者與案家屬關係疏離，案主最懷念的人是90多歲的案母，期望能再重溫親情，團體帶領者建議是否可以再與案家屬溝通，讓案主能外出探視案母。 (3)曹○章長者率性表示最懷念案父母對自己的呵護，案母因小小感冒而往生，案父於79歲胃出血過世，案主在陳述案父母時，聲音哽咽，		

	<p>眼眶泛淚，團體團體帶領者表示案主在陳述時，仿佛感覺案主看見案父母的影像，情緒隨之起伏。</p> <p>(4)黃○福長者表述目前僅希望自己能身體健康，經常可以與案子女們、案孫們見面，人生就無可遺憾。</p> <p>(5)梅○生長者原本昏昏欲睡狀態，團體團體帶領者請案主自述最懷念的人，案主表述離開故鄉時案弟(梅貴)年僅7、8歲，迄今已過大半生，知道案弟尚健在，但苦無機會見面，團體帶領者詢問案主，如果沒有參戰，案主與案弟的關係會如何，案主一聽聞戰爭二字，即開始發表戰爭的情形，未回應到與案弟互動關係，團體帶領者再次詢問，案主心思仍糾結在戰爭。</p> <p>(6)王○法長者自述案父55歲往生，至今仍非常想念案父。</p> <p>(7)陳○承長者表示最想念已往生的案妻，至今想起來，心中仍感受到刺痛。團體帶領者建議案子女可以提供案主與案妻合照相片，紓解案主情緒。</p> <p>(8)謝○龍長者請團體帶領者協助在紙張上寫「孤單自己」，案主表述年紀已90歲，不想談論案子孫的事情，案父母及案妻也已經往生，沒甚麼好懷念。案主似乎曲解主題，認為團體帶領者是要案主陳述案親屬的現況。</p> <p>(9)黃○興、劉○源二位長者分別表示最懷念的人是案母，但無法具體陳述與案母之間的互動情誼。</p> <p>(10)洪○成長者表示案外祖母至100歲才往生，在生時最疼愛案主。事後案主表示自己也100歲了，跟案外祖母一樣老了。案主今年僅89歲，但自我感覺為100歲。</p> <p>2. 團體特殊事件紀錄：王○祥對洪○成自稱100歲不滿，有情緒起伏。</p>
團體互動	<p>1. 團體氣氛：<input type="checkbox"/>熱烈高昂 <input checked="" type="checkbox"/>輕鬆愉悅 <input type="checkbox"/>自然平穩 <input type="checkbox"/>安靜淡漠 <input type="checkbox"/>憂傷難過 <input type="checkbox"/>衝突緊張 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>2. 團體動力：<input checked="" type="checkbox"/>團員積極主動參與 <input checked="" type="checkbox"/>輻射形互動模式 <input type="checkbox"/>團員被動冷漠 <input type="checkbox"/>以L為主扇形互動 <input type="checkbox"/>其他_____</p>

◆正向生命超越關懷團體/第九次記錄

活動類別	<input checked="" type="checkbox"/> 正向認知訓練 <input type="checkbox"/> 懷舊團體 <input type="checkbox"/> 感官刺激 <input type="checkbox"/> 生活適應 <input type="checkbox"/> 其他		
本次主題	我的下一站		
活動時間	106年8月19日 09:00-11:00	地點	
帶領者	黃素貞、協同帶領	紀錄	
預計出席15位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
實際出席14位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
準備用品	投影機、麥克風、電腦		
團體目標	1.夕陽無限好，我在黃昏伴夕陽，透過學習及回饋，展現對生命的強烈期待。 2.由團體帶領者帶領成員進行觸覺暖身操後，團體帶領者為成員戴上個人名牌，再請學員思考如果可以「最想拜訪誰或想看到誰」並陳述見面後想要跟對方說什麼話。		
團體過程	簡述活動流程 1.撥放音樂 2.選擇個人字卡。 3.成員個別分享所選擇的字卡用意，並由團體成員彼此回饋。 4.許諾下一個人生願景		
成員回饋	1.長輩特殊反應： (1)暖身操進行時，大部分成員皆能配合操作，尤其是徐識矯長者使出渾身解數擺動身體，過程中劉○源、曹○章、章○才三位長者無意願配合操作，陳○承及謝○龍舉起功能尚佳的單手一起活動。 (2)黃○福長者表示案母在案主31歲時往生，當時案主因車禍上受傷，人生最低潮時，案母離開，如果還可以，案主想再看見案母並向說聲謝謝您。 (3)曹○章長者表述感謝案父母的照顧，雖然案主父母早已往生，但對案		

	<p>父母的恩情，常緬懷於心，如果能再見面，只想問案父母過得好不好。</p> <p>(4)章○才長者慣性單手撐著下巴，滿臉愁容，案主表示希望能與案子們見面，並對案子們說為什麼這麼不孝，將案主送到老人之家。</p> <p>(5)鄧○鑫長者表述案父往生後，只剩案母可以呵護案主，如果可以想再見案母，並詢問案母要去那裏。</p> <p>(6)余○海長者希望案子孫們能經常來榮家探視案主，案主表示案長子小時候與案主關係疏離，案長子曾抱怨案主只生不養，目前與案主未有聯繫。</p> <p>2. 團體特殊事件紀錄：成員皆能表達。</p>
<p>團體互動</p>	<p>1. 團體氣氛：<input type="checkbox"/>熱烈高昂 <input checked="" type="checkbox"/>輕鬆愉悅 <input type="checkbox"/>自然平穩 <input type="checkbox"/>安靜淡漠 <input type="checkbox"/>憂傷難過 <input type="checkbox"/>衝突緊張 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>2. 團體動力：<input checked="" type="checkbox"/>團員積極主動參與 <input checked="" type="checkbox"/>輻射形互動模式 <input type="checkbox"/>團員被動冷漠 <input type="checkbox"/>以 L 為主扇形互動 <input type="checkbox"/>其他_____</p>

◆正向生命超越關懷團體/第十次記錄

活動類別	<input checked="" type="checkbox"/> 正向認知訓練 <input type="checkbox"/> 懷舊團體 <input type="checkbox"/> 感官刺激 <input type="checkbox"/> 生活適應 <input type="checkbox"/> 其他		
本次主題	最想做的一件事		
活動時間	106年8月25日 09:00-11:00	地點	一樓交
帶領者	黃素貞、協同帶領	紀錄	
預計出席15位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
實際出席13位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
準備用品	投影機、麥克風、電腦		
團體目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.由帶領者先分享自己的故事，進而鼓勵長者彼此分享自己最想做的一件事。 2.本周課程內容，首先帶領成員進行十巧手肢體暖身，團體帶領者贈送每位成員平安福袋一只，並逐一為成員戴上，之後請成員思考「我最想做的一件事」 		
團體過程	<p>簡述活動流程</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.播放音樂。 2.播放「夢騎士」。 3.選擇個人字卡。 4.成員個別分享所選擇的字卡用意，並由團體成員彼此回饋。 5.許諾下一個人生願景 		
成員回報	<ol style="list-style-type: none"> 1.長輩特殊反應： <ol style="list-style-type: none"> (1)王○祥長者原本因為便秘拒絕參與團體活動，正好有營養師前來，多活動有助便秘的觀點，故案主欣然前往參與。案主表述最想做的一件事 		

饋

是好好活著。團體帶領者讚許案主能正面思考，觀察案主有如此的想法，表示贊許。

- (2)梅○生長者表示想跟王○祥長者一起快樂活下去，團體帶領者表述情緒會相互感染，案主與王○祥長者因同為榮民身分，彼此關係較為緊密，案主之前曾表述自己目前狀態是在等死，經過一段時間，已改變想法，所以團體能帶來正面力量。
- (3)章○才長者認為該團體要自我揭露生命史而拒絕參加，團體帶領者請社工員轉交個人名牌給案主。
- (4)謝○龍長者認為自己沒有想要做的事，以「不想」來表達個人想法，團體帶領者解讀案主內相想法應為煩惱事情太多且又未有解決方式，因此案主選擇逃避消極不想方式，來尋求表面的平靜，案主默默點頭認同其解讀。
- (5)團體帶領者陳述親人往生時如有遺願，會強忍一口氣等待至親到身邊時，眼角流淚後才願意離開，劉○源代長者聽聞此故事時，案主情緒有些低落表示其故事內容與案父往生時的畫面相同，案主此時最想做的一件事就是「跟隨案父去」。
- (6)陳○承長者表示「與案妻相見」是目前想做的一件事，團體帶領者觀察案主參與團體時一再表述對案妻的思念與感恩，案妻的離開對案主而言是內心無法撫平的痛，同時也讓案主情緒無法平靜的因素之一。
- (7)余○海長者雖為基督徒，但能欣然戴上團體帶領者贈送的平安福袋。案主與謝○龍、劉○源二位長者同時表示「吃飽七淘」是目前做想做的一件事，團體帶領者讚許三位長者能及時享受人生，快樂過日子。
- (8)黃○興長者對於想做的事，以「放空」來表意，案主冷漠表示每天平靜過日子，沒有甚麼事好想。
- (9)謝○成長者不願表達個人想做的事，社工員基於案主目前進行站立及行走訓練，主動為案主寫上「走路」，案主也表示認同。
- (10)黃○福長者認為「約會」是個人目前最想做的一件事，團體帶領者讚許案主堅持與心愛人結婚這個夢想，但已經歷數周，仍未見到案主有行動，鼓勵案主先擬寫一封情書，於下次團體活動時分享給其他成員。案主笑笑未回應，團體帶領者請主責生輔員協助督促案主完成。
- (11)于○一長者表示「天天開心」不必斤斤計較，增加困擾。團體帶領者

	<p>希望謝○成長者能向百歲的案主學習，快樂過每一天。</p> <p>2. 團體特殊事件紀錄：成員間會彼此支持與分享。</p>
<p>團體 互動</p>	<p>1. 團體氣氛：<input type="checkbox"/>熱烈高昂 <input checked="" type="checkbox"/>輕鬆愉悅 <input type="checkbox"/>自然平穩 <input type="checkbox"/>安靜淡漠 <input type="checkbox"/>憂傷難過 <input type="checkbox"/>衝突緊張 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>2. 團體動力：<input checked="" type="checkbox"/>團員積極主動參與 <input checked="" type="checkbox"/>輻射形互動模式 <input type="checkbox"/>團員被動冷漠 <input type="checkbox"/>以L為主扇形互動 <input type="checkbox"/>其他_____</p>

◆正向生命超越關懷團體/第十一次記錄

活動類別	<input checked="" type="checkbox"/> 正向認知訓練 <input type="checkbox"/> 懷舊團體 <input type="checkbox"/> 感官刺激 <input type="checkbox"/> 生活適應 <input type="checkbox"/> 其他		
本次主題	我的夢		
活動時間	106年9月1日 09:00-11:00	地點	一樓交誼廳
帶領者	黃素貞、協同帶領	紀錄	
預計出席15位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
實際出席15位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
準備用品	投影機、麥克風、電腦		
團體目標	<p>1.藉由夢的分享了解長者在生命統整歷程的狀態，再利用許願樹彼此交換願望敘述，發現自己與他人的相同或相異的想法。</p> <p>2.本次課程由團體帶領者先帶領成員做暖身運動後，團體帶領者提供一顆願望樹，分發給每個成員一張蘋果卡片並請成員思考後將自己的夢想寫在卡片上，再至心願樹挑選自己喜歡的位置貼上。</p>		
團體過程	<p>簡述活動流程</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.播放背景音樂。 2.播放五月天MV。 3.發給長者每人一張蘋果的小圖卡協助寫上自己的願望，再將圖卡掛在樹上。 4.與成員分享自己的夢。 5.邀請成員將自己的夢贈與給其他成員。 		
成員	<p>1.長輩特殊反應：</p> <p>(1) 劉○源長者的夢想為「健康」，案主自行將卡片貼在願望樹上，案主</p>		

回饋	<p>陳述自己從年輕時即非常重視身體健康，但因為個人睡眠品質不佳，影響到健康，至今有年紀了，骨頭狀況欠佳，導致行走困難。活動結束後，案主表示參與團體感覺不錯，可以聽到每個人的想法。</p> <p>(2)本次活動黃○興長者為抗拒參與團體，寧願自行至外面曬太陽，也不願意至一樓交誼廳與大家互動。</p> <p>(3)黃○福長者遲遲未至一樓交誼廳參與活動，後經護理人員前往檢查案主身體後，案主有發高燒情形，安排至台南分院就醫。</p> <p>(4)課程開始，未見王○祥長者出席，社工員至房間邀請案主，案主點頭應允參與，案主上周心情愉快表示要好好活著，本周案主情緒有呈現低落情形，其夢想為消極性「順順過」，團體帶領者解讀案主「順順過」的深層涵義為「等死」負面想法，請案主表述為何與上周正面想法落差，案主似乎不願多談。</p> <p>(5)黃○興長者參與團體時，大多呈現沉默不願發言狀態，本次夢想為「健康」，團體帶領者請案主自行將卡片貼在願望樹上，案主以行走不便拒絕，團體帶領者評估案主有行走能力，鼓勵案主站立行走，案主願意配合起身走至願望樹。</p> <p>(6)謝○龍長者對於夢想不願有太多想法，案主消極性希望能維持目前的健康狀態即可。</p> <p>(7)陳○承長者經歷多次團體課程，案主從原本躁動的情緒改善至能安靜聽其他成員陳述，並自行表述，案主的夢想為「跟太太出去玩」，案主表示案妻辛苦照顧案主多年至往生，未能好好休息外出遊玩，對案妻有深深的歉意，如果有機會，希望能陪伴案妻出去玩。</p> <p>(8)曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法等長者的夢想皆為「健康」，而余○海長者為「好活」，洪○成長者想要「甲百二」，謝○成長者希望百年後可以「找老公及女兒」，梅○生長者則希望自己能「變帥」，王○祥長者期望自己能做「愛睏夢」。</p> <p>(9)于○一長者第一次在團體表示希望能「恢復健康」，團體帶領者觀察案主 11 周參與團體，案主從十分消極被動迄今能開口表述自己的想法，評估案主雖表面能呈現負面態度，但內心已有正向改變。</p> <p>2. 團體特殊事件紀錄：團體成願意分享自己心中較深層的想法。</p>
團	<p>1. 團體氣氛：<input type="checkbox"/>熱烈高昂 <input checked="" type="checkbox"/>輕鬆愉悅 <input type="checkbox"/>自然平穩 <input type="checkbox"/>安靜淡漠 <input type="checkbox"/>憂傷難過</p>

體 互 動	<p><input type="checkbox"/>衝突緊張<input type="checkbox"/>其他</p> <p>2. 團體動力：<input checked="" type="checkbox"/>團員積極主動參與<input checked="" type="checkbox"/>輻射形互動模式<input type="checkbox"/>團員被動冷漠</p> <p><input type="checkbox"/>以 L 為主扇形互動<input type="checkbox"/>其他_____</p>
-------------	---

◆正向生命超越關懷團體/第十二次記錄

活動類別	<input checked="" type="checkbox"/> 正向認知訓練 <input type="checkbox"/> 懷舊團體 <input type="checkbox"/> 感官刺激 <input type="checkbox"/> 生活適應 <input type="checkbox"/> 其他		
本次主題	道別		
活動時間	106年9月8日 09:00-11:00	地點	一樓交誼廳
帶領者	黃素貞、協同帶領	紀錄	
預計出席15位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
實際出席15位	黃○福、曹○章、章○才、鄧○鑫、梅○生、王○法、謝○龍、劉○源、余○海、陳○承、洪○成、謝○成、王○祥、黃○興、于○一		
準備用品	投影機、麥克風、電腦		
團體目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.生命最後的圓滿是愛，藉由對生命的感動，說出道別、道謝、道愛、與道歉。 2.本次課程為最後一次，團體帶領者先帶領成員做暖身運動後，團體帶領者播放之前上課影片，讓成員回顧11周團體發展的歷程，團體帶領者頒發結業證書，並向每個成員一一道別。 		
團體過程	簡述活動流程 <ol style="list-style-type: none"> 1.撥放音樂、影片 2.統整團體目標。 3.相互鼓勵、擁抱、道別 4.珍重(情人)再見(歌) 		
成員回饋	<ol style="list-style-type: none"> 1.長輩特殊反應： <ol style="list-style-type: none"> (1)曹○章長者多次參與活動，社工員再度邀請案主並說明本次為最後一次，請案主務必參與，案主勉強應允，活動中，案主情緒稍顯躁動不耐煩，為安撫案主情緒，安排案主為第二個領取結業證書，以便案主提早離開會場。 (2)章○才長者相當配合暖身操的操作，甚至站立舞動肢體。 (3)謝○龍長者依然單手托著下巴，神情落寞，團體帶領者帶領暖身運動時，由社工員拉起案主雙手，隨著團體帶領者帶動，之後案主精神狀 		

	<p>況有改善，頒發結業證書時，也願意露出淺淺微笑。</p> <p>(4)課程中鄧○鑫長者情緒欠佳，有躁動情形，案主多次企圖離開，頒發結業證書時，案主拒絕領取並氣憤想撕毀證書，會後案主自行向團體帶領者致歉，事後問案主生氣原因，案主表示生氣案子們都沒來看探視。下午社工員致電案三子說明案主情緒狀況，案三子表示蒞家接案主回家居住二週。</p> <p>(5)劉○源長者之案孫女上午蒞家探視案主，案孫女表示要暫時推案主至戶外，陪伴案主吃點心，時間經過大約 30 分，案孫女將案主推回，讓案主繼續參與課程。</p> <p>(7)黃○福長者上周因身體不適住院治療，案主剛出院三天，今日帶著口罩參與活動。</p> <p>(8)成員結業註解</p> <p>梅○生：思母念弟，感嘆為國而徒留空白的青春歲月....</p> <p>郭 節：過往無悔，未來無懼，為自覺被錮禁的身心，找出活路</p> <p>陳○承：再會親密愛人，再說一次感謝....</p> <p>謝○龍：修復親情關係，圓滿生命之旅</p> <p>曹○章：89 歲的生命卻有 100 歲的心，混亂的時空，悠遊在忘憂林中</p> <p>章○才：思念再思念，懷念親人的心沒有休止符。</p> <p>余○海：口說不想，心仍有千千結，未來...無言以對。</p> <p>洪○成：好好照顧自己，健康過每一天。</p> <p>黃○福：想跟心愛的人結婚、約會.....讓年輕戀曲畫上美麗句點。</p> <p>劉○源：自設結界，不沾塵埃，享受獨活之樂</p> <p>鄧○鑫：健康「走」向新人生</p> <p>王○祥：時喜時憂，老軀內隱藏不羈的靈魂，最終曲仍要揮灑生命色彩。</p> <p>王○法：隨遇而安，無憂，讓心更自由。</p> <p>謝○成：知足樂，快樂行，無憂甲百二....</p> <p>于○一：知老服老，吃飽睡飽，心滿足</p> <p>黃○興：放下，無念，陪伴雙親最後一哩路</p> <p>2.團體特殊事件紀錄：</p> <p>成員中有達到團體效果者佔多數，少數受限認知功能不足，理解能力無法適度運用團體達到效果，惟評估願意留於團體中，應也對團體有參與感。</p>
<p>團體互</p>	<p>1. 團體氣氛：<input type="checkbox"/>熱烈高昂<input checked="" type="checkbox"/>輕鬆愉悅<input type="checkbox"/>自然平穩<input type="checkbox"/>安靜淡漠<input type="checkbox"/>憂傷難過</p> <p><input type="checkbox"/>衝突緊張<input type="checkbox"/>其他</p> <p>2. 團體動力：<input checked="" type="checkbox"/>團員積極主動參與<input checked="" type="checkbox"/>輻射形互動模式<input type="checkbox"/>團員被動冷漠</p>

動	<input type="checkbox"/> 以 L 為主扇形互動 <input type="checkbox"/> 其他_____
---	--

團體前後測成效

一、成員概述

正向生命超越關懷團體計有15位成員，年齡90歲已上計7位；85歲至90歲有4位，85歲以上有4位。

二、統計分析概述

(一)增強權能量表：

題數1~34題前後測，以SPSS成對樣本t檢定，除「當與別人意見不一致時，我可以保持心情的平靜」、「我願意參加集體行動來改善社會的問題」外均達顯著水準(附錄(一))，且每題後測皆較前測為高，顯見因時光寶盒團體介入，成員有明顯提升正向認知(標準差8.625、 $t(15)=-20.001$ 、 $p<0.001$)。另第十二題「我通常感到孤獨」，標準差1.088、 $t(15)=-4.137$ 、 $p<0.005$ 、第十五題「我能夠清楚地向別人表達自己的想法」，標準差1.147、 $t(15)=-4.793$ 、 $p<0.001$ ，兩題後測較前測差異較大，所呈現的是經12週團體介入後，成員孤獨感明顯下降，對與他人溝通的自信力明顯提高。

(二)老人憂鬱量表：

老人憂鬱量表之前測分數愈高代表憂鬱程度愈高，後測分數愈低代表憂鬱程度愈低，本團體經成員量表態度回應，經團體介入後，憂鬱程度有減輕，故t為正數。其中前後測中以「您是否感覺您現在活得沒有價值」(標準差0.512、 $t(15)=4.392$ 、 $p<0.005$)、「您是否害怕將有不幸的事情發生在您身上」(標準差0.516、 $t(15)=3.873$ 、 $p<0.005$)、「您是否大部分的時間都感到快樂」(標準差0.500、 $t(15)=5.000$ 、 $p<0.001$)、「您是否覺得現在還能活著是很好的事」(標準差0.512、 $t(15)=3.416$ 、 $p<0.005$)、「您是否覺得精力很充沛」(標準差0.512、 $t(15)=3.416$ 、 $p<0.005$)、「您是否覺得大部分的人都比您幸福」(標準差0.516、 $t(15)=3.873$ 、 $p<0.005$)等有顯著性差異(附錄(二))。

(三)團體氣氛量表：

團體氣氛量表各題分數愈高，代表對團體氛圍愈滿意，除第六、七、十、十二等四題為反向題，分數愈低，代表對團體氛圍愈滿意。經施測統計分析結果呈現：團體前與團體中(第七週)成對樣本檢定，以「大家都互相喜歡而且彼此關心」(標準差0.629、 $t(15)=-3.576$ 、 $p<0.005$)、「大家會避免面對彼此之間發生的

重要事件」(標準差0.750、 $t(15)=-4.333$ 、 $p<0.005$)、「大家都覺得團體中進行的事很重要，都有參與感」(標準差0.629、 $t(15)=-3.576$ 、 $p<0.005$)、「大家都依賴工作人員的引導」(標準差0.885、 $t(15)=-3.955$ 、 $p<0.005$)等計有四題有顯著性差異(附錄(三))。團體氣氛量表的團體中與團體後(第七週-第十二週)成對樣本檢定，除第六題「團體成員彼此間有摩擦和忿怒」統計分析未達顯著外，其餘十一題皆達顯著水準，其中除第六題未達顯著水準外，第七、十、十二等三題為反向題， t 值也為正數，代表團體後比團體中有較好的團體氣氛(附錄(四))。

三、統計分析結論：

台南榮家正向生命超越關懷團體，自106年6月3日起至9月8日止，計辦理12次，以每週一次的方式進行，採封閉式團體運作，團體方案是以正向認知行為理論架構，規畫符合老人(含失智、失能)認知功能的輔具策略，增加對團體方案的理解度與參與率。在團體第一週結束時，同時施測增強權能量表及老人憂鬱量表，第二週於團體時施測團體氣氛量表，第七週團體結束時施測團體氣氛量表，第十二週結束時同時施測增強權能量表、老人憂鬱量表、團體氣氛量表。

上述量表以 SPSS 統計軟體分析，參與團體的台南老人之家住民在量表的回應上，增強權能量表、老人憂鬱量表、團體氣氛量表等統計呈現，參與團體之前與團體結束後，對團體方案規畫內容有明顯的正增強效果(附錄(五))，可作為未來團體設計及帶領的參考。

附件

老人憂鬱量表-GDS

團體氣氛量表

增強權能量表

老人憂鬱量表-GDS

姓名： 入住日期： 年 月 日 年齡： 性別：

編號	題目	日期							
1	大致上，您對您的生活滿意嗎？（否，得1分）								
2	您是否已經放棄了很多活動和興趣的事？（是，得1分）								
3	您是否常常感到無論做什麼，都沒有用？（是，得1分）								
4	您是否比較喜歡待在家裡而較不喜歡外出及不喜歡做新的事？（是，得1分）								
5	您是否感覺您現在活得很沒有價值？（是，得1分）								
6	您是否減少很多的活動和嗜好？（是，得1分）								
7	您是否覺得您的生活很空虛？（是，得1分）								
8	您是否大部份時間精神都很好？（否，得1分）								
9	您是否害怕將有不幸的事情發生在您身上嗎？（是，得1分）								
10	您是否大部份的時間都感到快樂？（否，得1分）								
11	您是否覺得您比大多數人有較多記憶的問題？（是，得1分）								
12	您是否覺得現在還能活著是很好的事？（否，得1分）								
13	您是否覺得精力很充沛？（否，得1分）								
14	您是否覺得您現在的情況是沒有希望的？（是，得1分）								
15	您是否覺得大部份的人都比您幸福？（是，得1分）								
	總分								

第 8、10、12、13 題答否得一分，其餘題答是得一分
 正常(0-4)，輕度憂鬱(5-9)，中重度憂鬱(10-15)

團體氣氛量表

姓名：_____ 日期：____年____月____日 團體次數：_____

說明：請您仔細讀每一句話，試著對團體做整體的考量，選出今天的團體過程中您認為最適合的得分，每項問題請單選。

1	2	3
完全沒有	中等有	非常多

	完全沒有	中等有	非常多
01. 大家都互相喜歡而且彼此關心。	1	2	3
02. 大家都試著去瞭解團體中每一個人的行為，為什麼這麼做，或那麼做，並想弄清楚它的意義。	1	2	3
03. 大家會避免面對彼此之間發生的重要事件。	1	2	3
04. 大家都覺得團體中進行的事很重要，都有參與感。	1	2	3
05. 大家都依賴工作人員的引導。	1	2	3
06. 團體成員彼此間有摩擦和忿怒。	1	2	3
07. 團體成員彼此關係疏離而且遙遠。	1	2	3
08. 大家會正視某些問題彼此對質來把問題弄清楚。	1	2	3
09. 大家會按照自己想像中團體所能接受的方式來表現。	1	2	3
10. 團體成員彼此不信任而且互相排斥。	1	2	3
11. 大家會表達個人心中敏感而重要的經驗或感覺。	1	2	3
12. 大家似乎顯得焦慮和緊張。	1	2	3

- (1)利他思想(Altruism)：透過其對團體成員的協助而感受到自己蠻好的地方或學習到自己的某些正向優點。
- (2)團體凝聚力(Group Cohesiveness)：團體成員經驗到的一種「大家在一起」的感覺，即團隊(團結)精神(esprit de corps)。成員有被接納及不再和旁人隔離開來的感覺。
- (3)普同性(Universality)：成員接收到其他成員也有類似問題及感受，因而降低了那種特異且獨一無二性(uniqueness)的感覺。
- (4)人際學習(吸收進來的部分)(Interpersonal Learning-Input)：成員透過他人分享對牠的觀感看法而使他更清楚了解自己問題的本(性)質。
- (5)人際學習(表現出丟的部分)(Interpersonal Learning-Output)：團體提供成員有機會以一種更能適應的方式和他人關聯交往。這是一種「人際實驗」形式。
- (6)引導指示(Guidance)：指透過治療師或其他成員傳遞分享資訊及給予建議。
- (7)情緒傾洩(Catharsis)：指成員對過去或此時此地所發生的狀況透過情緒的釋放而達到緩解。這些情緒包括：憤怒、情感、悲傷以及哀，而在過去這些是很難或不可能讓它釋放出來的。
- (8)認同模仿(Identification)：指的是成員認為他就像團體中另一位成員或治療師，因而在行為上倣效他。
- (9)家庭重現(Family Re-enactment)：指在團體中重現某些原初家庭(不良)經驗而給予矯正重整的機會。
- (10)自我了解(Self-Understanding)：成員儘可能了解到其行為的某些機制及其起源，因而可稱為「具心理上的病識感」。
- (11)希望灌注(Instillation of Hope)：成員看到其他人進步了或正進步中而覺得團體是有助益的；因而對團體能幫助他產生樂觀的希望。
- (12)存在因素(Existential Factors)：指成員終究要接受他必得為自己的生命負責之事實。

增強權能量表

以下是關於個人對「生命」和「作決定」的一些觀點，請勾選最接近你現在感受的答案。第一個直覺的想法通常是最適切的，不要在一個問題上花太多時間思考。另外，請誠實回答，如此你的答案才能反映出你真正的感覺。每題只選擇 1 個答案；並請務必回答所有的問題。

	非 常 不 同 意	不 同 意	同 意	非 常 同 意
1 當我做計畫時，我有把握事情可以成功	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 我對於自己所做的決定具有信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 我覺得自己是一個有價值的人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 我認為自己是個有能力的人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 只要我認為可能的事，就可以做到	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 我能夠決定我生活中大部分的事情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 一旦設定目標，我會努力去達成	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 我能樂觀地面對挫折	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 我對生活感到無力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 我自覺無法和有權力的人對抗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 我認為運氣不好造成我生命中的不幸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 我通常感到孤獨	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 我有勇氣面對困難	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 我知道如何和別人維持良好的溝通	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 我能夠清楚地向別人表達自己的想法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 與別人有不同的意見時，我能夠溝通和協調	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

非 不 同 非
常 同 常
不 意 意 同
同 意 意 意
意

- | | | | | | |
|----|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 17 | 當我需要別人幫助時，我會向別人提出來 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 | 我敢在公開場合表達與別人不同的意見 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 | 當與別人意見不一致時，我可以保持心情的平靜 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 | 別人會重視我說的話 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21 | 我覺得別人忽視我的存在 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22 | 我可以說服別人接受我的建議 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23 | 我覺得自己可以改變所處的環境 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24 | 人們一起努力，可以改變社會的環境 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25 | 人們如果團結起來，可以產生更大的社會力量 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26 | 採取行動就有可能解決社會問題 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27 | 社會的現實狀況不是市井小民可以改變的 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28 | 只要是對的事情，我敢向權威挑戰 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29 | 我願意參加集體行動來改善鄰里的問題 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30 | 我願意參加集體行動來改善社會的問題 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31 | 我願意為社會上不公不義的事情挺身而出 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32 | 當人們遭遇不公平的社會對待時，我敢表達不滿的聲音 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33 | 如果要爭取自身的權益時，我知道可以找哪些人幫忙 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34 | 如果需要向社會或政府表達自己的聲音時，我可以找到管道 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

附錄

成對變數差異

成對樣本檢定

附錄一

		成對變數差異					t	自由度	顯著性 (雙尾)
		平均數	標準差	平均數的 標準誤	差異的 95% 信 賴區間				
					下界	上界			
成對 1	增權前1 - 增權後1	-1.125	.806	.202	-1.555	-.695	-5.582	15	.000
成對 2	增權前2 - 增權後2	-1.063	.680	.170	-1.425	-.700	-6.249	15	.000
成對 3	增權前3 - 增權後3	-1.375	.885	.221	-1.847	-.903	-6.214	15	.000
成對 4	增權前4 - 增權後4	-1.375	.806	.202	-1.805	-.945	-6.822	15	.000
成對 5	增權前5 - 增權後5	-1.375	.719	.180	-1.758	-.992	-7.652	15	.000
成對 6	增權前6 - 增權後6	-.938	.772	.193	-1.349	-.526	-4.858	15	.000
成對 7	增權前7 - 增權後7	-1.313	.873	.218	-1.778	-.847	-6.012	15	.000
成對 8	增權前8 - 增權後8	-1.125	.885	.221	-1.597	-.653	-5.084	15	.000
成對 9	增權前9 - 增權後9	-1.563	.892	.223	-2.038	-1.087	-7.006	15	.000
成對 10	增權前10 - 增權後10	-1.750	.856	.214	-2.206	-1.294	-8.174	15	.000
成對 11	增權前11 - 增權後11	-1.438	.814	.203	-1.871	-1.004	-7.064	15	.000
成對 12	增權前12 - 增權後12	-1.125	1.088	.272	-1.705	-.545	-4.137	15	.001
成對 13	增權前13 - 增權後13	-1.375	.957	.239	-1.885	-.865	-5.745	15	.000
成對 14	增權前14 - 增權後14	-1.500	.730	.183	-1.889	-1.111	-8.216	15	.000
成對 15	增權前15 - 增權後15	-1.375	1.147	.287	-1.986	-.764	-4.793	15	.000
成對 16	增權前16 - 增權後16	-1.313	.873	.218	-1.778	-.847	-6.012	15	.000
成對 17	增權前17 - 增權後17	-1.500	.816	.204	-1.935	-1.065	-7.348	15	.000
成對 18	增權前18 - 增權後18	-1.313	.793	.198	-1.735	-.890	-6.619	15	.000
成對 19	增權前19 - 增權後19	-.875	1.088	.272	-1.455	-.295	-3.217	15	.006
成對 20	增權前20 - 增權後20	-1.063	.998	.249	-1.594	-.531	-4.259	15	.001
成對 21	增權前21 - 增權後21	-.938	.680	.170	-1.300	-.575	-5.514	15	.000
成對 22	增權前22 - 增權後22	-1.375	.957	.239	-1.885	-.865	-5.745	15	.000
成對 23	增權前23 - 增權後23	-1.375	.885	.221	-1.847	-.903	-6.214	15	.000
成對 24	增權前24 - 增權後24	-1.188	.981	.245	-1.710	-.665	-4.842	15	.000
成對 25	增權前25 - 增權後25	-1.438	.814	.203	-1.871	-1.004	-7.064	15	.000
成對 26	增權前26 - 增權後26	-1.063	.854	.213	-1.518	-.607	-4.977	15	.000
成對 27	增權前27 - 增權後27	-1.688	1.014	.254	-2.228	-1.147	-6.654	15	.000
成對 28	增權前28 - 增權後28	-1.063	.998	.249	-1.594	-.531	-4.259	15	.001
成對 29	增權前29 - 增權後29	-1.250	.856	.214	-1.706	-.794	-5.839	15	.000
成對 30	增權前30 - 增權後30	-.938	1.237	.309	-1.596	-.279	-3.033	15	.008
成對 31	增權前31 - 增權後31	-1.188	.981	.245	-1.710	-.665	-4.842	15	.000
成對 32	增權前32 - 增權後32	-1.375	.885	.221	-1.847	-.903	-6.214	15	.000
成對 33	增權前33 - 增權後33	-1.063	.998	.249	-1.594	-.531	-4.259	15	.001

成對 34	增權前34 - 增權後34	-1.313	1.014	.254	-1.853	-.772	-5.175	15	.000
-------	---------------	--------	-------	------	--------	-------	--------	----	------

附錄二

成對樣本檢定

		成對變數差異					t	自由度	顯著性 (雙尾)
		平均數	標準差	平均數的標準誤	差異的 95% 信賴區間				
					下界	上界			
成對 1	憂鬱前1 - 憂鬱後1	.188	.834	.209	-.257	.632	.899	15	.383
成對 2	憂鬱前2 - 憂鬱後2	.375	.719	.180	-.008	.758	2.087	15	.054
成對 3	憂鬱前3 - 憂鬱後3	.438	.629	.157	.102	.773	2.782	15	.014
成對 4	憂鬱前4 - 憂鬱後4	.250	.683	.171	-.114	.614	1.464	15	.164
成對 5	憂鬱前5 - 憂鬱後5	.563	.512	.128	.289	.836	4.392	15	.001
成對 6	憂鬱前6 - 憂鬱後6	.375	.719	.180	-.008	.758	2.087	15	.054
成對 7	憂鬱前7 - 憂鬱後7	.188	.544	.136	-.102	.477	1.379	15	.188
成對 8	憂鬱前8 - 憂鬱後8	.313	.602	.151	-.008	.633	2.076	15	.055
成對 9	憂鬱前9 - 憂鬱後9	.500	.516	.129	.225	.775	3.873	15	.002
成對 10	憂鬱前10 - 憂鬱後10	.625	.500	.125	.359	.891	5.000	15	.000
成對 11	憂鬱前11 - 憂鬱後11	.500	.730	.183	.111	.889	2.739	15	.015
成對 12	憂鬱前12 - 憂鬱後12	.438	.512	.128	.164	.711	3.416	15	.004
成對 13	憂鬱前13 - 憂鬱後13	.438	.512	.128	.164	.711	3.416	15	.004
成對 14	憂鬱前14 - 憂鬱後14	.438	.629	.157	.102	.773	2.782	15	.014
成對 15	憂鬱前15 - 憂鬱後15	.500	.516	.129	.225	.775	3.873	15	.002

附錄三

成對樣本檢定

		成對變數差異					t	自由度	顯著性 (雙尾)
		平均數	標準差	平均數的標準誤	差異的 95% 信賴區間				
					下界	上界			
成對 1	團體前1 - 團體中1	-.563	.629	.157	-.898	-.227	-3.576	15	.003
成對 2	團體前2 - 團體中2	-.500	.894	.224	-.977	-.023	-2.236	15	.041
成對 3	團體前3 - 團體中3	-.813	.750	.187	-1.21	-.413	-4.333	15	.001
成對 4	團體前4 - 團體中4	-.563	.629	.157	-.898	-.227	-3.576	15	.003
成對 5	團體前5 - 團體中5	-.875	.885	.221	-1.35	-.403	-3.955	15	.001
成對 6	團體前6 - 團體中6	.000	.730	.183	-.389	.389	.000	15	1.000
成對 7	團體前7 - 團體中7	.000	.966	.242	-.515	.515	.000	15	1.000
成對 8	團體前8 - 團體中8	-.438	.892	.223	-.913	.038	-1.962	15	.069
成對 9	團體前9 - 團體中9	-.563	.964	.241	-1.08	-.049	-2.334	15	.034
成對 10	團體前10 - 團體中10	-.063	1.063	.266	-.629	.504	-.235	15	.817
成對 11	團體前11 - 團體中11	-.438	1.031	.258	-.987	.112	-1.698	15	.110
成對 12	團體前12 - 團體中12	-.188	1.276	.319	-.868	.493	-.588	15	.566

附錄四

成對樣本檢定

		成對變數差異					t	自由度	顯著性 (雙尾)
		平均數	標準差	平均數 的標準 誤	差異的 95% 信賴區間				
					下界	上界			
成對 1	團體中1 - 團體後1	-938	.680	.170	-1.30	-.575	-5.514	15	.000
成對 2	團體中2 - 團體後2	-938	.854	.213	-1.39	-.482	-4.392	15	.001
成對 3	團體中3 - 團體後3	-.813	.750	.188	-1.21	-.413	-4.333	15	.001
成對 4	團體中4 - 團體後4	-938	.772	.193	-1.35	-.526	-4.858	15	.000
成對 5	團體中5 - 團體後5	-.875	.806	.202	-1.30	-.445	-4.341	15	.001
成對 6	團體中6 - 團體後6	.313	.793	.198	-.110	.735	1.576	15	.136
成對 7	團體中7 - 團體後7	1.125	.619	.155	.795	1.455	7.268	15	.000
成對 8	團體中8 - 團體後8	-938	.680	.170	-1.30	-.575	-5.514	15	.000
成對 9	團體中9 - 團體後9	-.750	.775	.194	-1.16	-.337	-3.873	15	.002
成對 10	團體中10 - 團體後10	.938	.680	.170	.575	1.300	5.514	15	.000
成對 11	團體中11 - 團體後11	-.750	.856	.214	-1.21	-.294	-3.503	15	.003
成對 12	團體中12 - 團體後12	1.125	.806	.202	.695	1.555	5.582	15	.000

附錄五

成對樣本檢定

		成對變數差異					t	自由度	顯著性 (雙尾)
		平均數	標準差	平均數 的標準 誤	差異的 95% 信 賴區間				
					下界	上界			
成對 1	增權前總 - 增權後總	-43.125	8.625	2.156	-47.721	-38.529	-20.001	15	.000
成對 2	憂鬱前總 - 憂鬱後總	6.125	2.363	.591	4.866	7.384	10.369	15	.000
成對 3	團體前總 - 團體中總	-5.000	6.512	1.628	-8.470	-1.530	-3.071	15	.008
成對 4	團體中總 - 團體後總	-3.438	5.537	1.384	-6.388	-.487	-2.483	15	.025