

# 108 年度自行研究成果報告

題目：團體工作對榮家長輩健康老化成果探討-以中彰榮家團體工作辦理成效為例

年度：108

編號：(20 號字標楷體)

單位：中彰榮譽國民之家

研究人員：黃家玉、李欣蓉、洪千淳

## 中彰榮譽國民之家 108 年度自行研究成果報告摘要表

研 究 題 目	團體工作對榮家長輩健康老化成果探討-以中彰榮家 團體工作辦理成效為例
研究單位及人員	輔導組 社工員黃家玉、社工師李欣蓉、輔導員洪千淳
研 究 期 程	108 年 7 月 至 108 年 10 月
內 容 摘 要	
<p>一、研究緣起與目的（12 號字）</p> <p>老化通常被視為是一種生物功能漸進緩慢與身體系統衰竭的生理發展，同時也包括社會和心理要素，透過團體成員間的情感交流、相互支持及相互服務，能減少老人孤立、疏離與寂寞的感覺，讓老人肯定自我還有能力服務他人，形成互助，且團體間的鼓勵與支持，能使老人有能力面對困境，從同伴中獲得肯定，是給予團體成員最大的鼓舞。</p> <p>為促進住民健康老化，本家持續辦理各項團體工作，於 107 年首次嚐試以健康促進為主題設計的團體工作，該次活動回饋良好，亦達到住民認同，故設定團體工作的重點為健康促進，希望增進住民對運動的認知，藉由活動設計以「健康促進」為主題之團體工作，透過探討團體成員參與後的變化及影響，瞭解實施團體工作對於本家住民健康老化的過程有助益。</p> <p style="color: red;">研究目的：</p> <p>（一）以本家執行健康為主題的團體工作成效。</p>	

(二) 探究團體工作對機構長輩之效益。

(三) 根據研究結果提出對本家團體工作之建議。

## 二、研究方法與過程 (12 號字)

研究方法採單案研究方法，以檢視活動方案介入榮家住民健康老化認知之成效，欲瞭解活動設計是否促進住民健康老化，除參與成員自行評估外，於每次團體結束後均對成員實施觀察評估，並以第一次團體後之觀察評估作為團體方案介入比較的基礎。

期待透過活動達到以下目標：

(一) 參與成員出席率皆可達百分之六十。

(二) 參與成員在生理、心理、社會功能及健康自評等各項指標於後測分數較前測提升百分之二十。

(三) 參與 2 次以上成員在活動平均評值大於 2 分。

(四) 團體成員回饋滿意度達百分之七十。

## 三、研究發現與建議 (12 號字)

### 研究發現

(一) 本次活動因協助人力有限，一開始以肢體活動較無困難者為主，篩選出的成員對自我決定及自由度較高，且本團體為半開放性，故可以隨時進出團體，因此整體平均出席率達百分之八十，但有 1 位成員出席率未達百分之六十，檢視活動過程，除前述原因影響出席率之外，另有住民因活動時段未固定，且照服員未協助提醒，導致錯過活動時間。

(二) 參與成員在生理、心理、社會功能及健康自評等各項指標於後測分數較前測提升 21.1%，顯示成員參與活動有助於自我評價提升，另外，各細項指標的提升率不同，以「我會尋求他人幫助」的項目為最低 7.9%，可能與長輩過往的經驗有關，所以未來活動設計，會納入類似的活動，幫助成員透過遊戲的方式，瞭解尋求他人幫助不是羞愧的事；而「我的體力能從事費力活動，如跑步、跳舞」的項目最高 31.3%，顯示以肢體運動為主軸的活動，只要住民體力能夠負荷，透過規律的活動及健康知識

的宣導，可以讓住民自覺提升。

(三)本次參與成員各項活動平均評值大多高於 2 分，除成員 2 與成員 3 在社會互動以及支持上分別為 1.95 及 1.81 分，主因成員 2 的反應較遲緩，而成員 3 則是有重聽情況，因此在社會互動上評值較低。

(四)團體成員回饋滿意度 94.4%

老人團體活動方案設計大多會針對維持身體機能、感官刺激、懷舊活動等等，但本次團體活動更希望在維持身體機能外，能促進長輩朝向養成規律運動的習慣，同時透過懷舊系列的童玩製作刺激感官以及回憶的分享促進社交互動，也包含了健康知識宣導，使長輩有學習新知的機會，而健康老化是生理、心理及社會面向的「最適化」，健康老化團體工作對於長輩在老化的過程中，有維持健康的身心狀態，並得以在無歧視的環境中積極參與社會，獨立自主且有良好的生活品質。

建議

未來可持續辦理以健康促進以及社交互動性質的活動，讓部分社交互動較少的住民，能夠繼續維持社會參與及減少失能的風險，以「活的老、活的好」為目標，協助長者有健康與品質的生活。

另外，經過團體回饋，豐富的活動設計及固定時間的活動，可以提升住民參與度，亦納入日後規劃辦理團體工作的考量。

# 目次

第一章 緒論.....	7
第一節 研究緣起.....	7
第二節 研究目的.....	8
第二章 文獻探討.....	9
第一節 團體工作的定義與功能.....	9
第二節 健康老化的定義(健康促進活躍老化).....	10
第三章 研究方法.....	12
第一節 研究目的及目標.....	12
第二節 研究方法與工具.....	13
第三節 研究對象與時間.....	14
第四節 研究步驟與過程.....	14
第四章 研究結果.....	15
第一節 參與成員基本資料分析.....	15
第二節 評估結果.....	16
第五章 結論與建議.....	25
參考文獻.....	27

## 圖表目次

圖 1 個別成員出席率及總平均出席率 .....	18
圖 2 各項指標平均分數分布圖 .....	19
圖 3 活動時間與地點安排滿意度 .....	20
圖 4 活動內容與進行方式滿意度 .....	21
圖 5 增進運動意願同意度 .....	21
圖 6 增進健康知識同意度 .....	22
圖 7 參與下次活動意願同意度 .....	23
表 1 活動設計表 .....	14
表 2 個人基本資料統計及百分比 .....	15
表 3 成員參與團體後提升率 .....	17
表 4 每場次活動出席率、平均出席率、成員個別出席情形及出席率 .....	18
表 5 各項指標平均分數 .....	19
表 6 活動時間與地點安排 .....	20
表 7 活動內容與進行方式 .....	20
表 8 增進運動意願 .....	21
表 9 增進健康知識 .....	22
表 10 參與下次活動意願 .....	22

## 第一章 緒論

### 第一節 研究緣起

因應人口快速老化的全球性議題與挑戰，關注老年期的生理、心理、社會相關議題的研究也快速的發展著，隨之而生的「正向老化」(Positive Aging)、「有生產力的老化」(Productive Aging)、「成功老化」(Successful Aging)、「健康老化」

(Healthy Aging)、「活躍老化」(Active Aging)、「強健老化」(Robust Aging)、「超越老化」(Gerotranscendence) 等名詞與相關研究，反映著國際社會與每個個人對老年階段的期待。從 Rowe 與 Kahn (1987)首度發表〈成功老化〉一文，倡議「老」不等於「病」，並區隔「成功老化」、「一般老化」(Usual Aging)、「病態老化」

(Pathological Aging) 後，眾多相關研究與理論更如雨後春筍般被提出，重要地豐富與補充了我們對老年階段的瞭解。

而我國人口老化發展迅速，內政部統計處截至 108 年 6 月底，我國戶籍登記人口為 2,359 萬 1,031 人，([https://www.moi.gov.tw/stat/news\\_detail.aspx?sn=13742](https://www.moi.gov.tw/stat/news_detail.aspx?sn=13742)) 其中 65 歲以上老年人口為 351 萬 5,421 人，占總人口之 14.90%，男性老年人口為 160 萬 7,802 人，女性老年人口為 190 萬 7,619 人。以目前老年人口成長的趨勢，2026 年台灣將邁入「超高齡社會<sup>1</sup>」，意味著 65 歲以上人口將達到 20%，超過 480 萬人，高齡已成為普遍的現象。但隨著平均餘命逐漸延長，「老化」同時成為各國迫切面臨的新挑戰。「健康老化」、「活躍老化」、「成功老化」、「有貢獻的老化」……，近幾年老化的定義不斷被翻轉，並被賦予更積極的內涵。2016 年世界衛生組織第一份《全球老化與健康報告》更明示，健康老化不只要免於病痛，還要維持身體功能，不失能、失智，就連心靈層面也要健康，擁有活躍社交生活，對社會有所貢獻。(康健雜誌 217 期)

---

<sup>1</sup> 聯合國世界衛生組織定義，65 歲以上老年人口占總人口比例達到 7%時稱為「高齡化社會」，達到 14%是「高齡社會」，若達 20%則稱為「超高齡社會」。以此標準，台灣已是「高齡社會」，預估在 5 年左右的時間，將會邁入「超高齡社會」。

根據衛福部 106 年老人調查報告結果顯示，在健康狀況自我認知上，55~64 歲有 66.01%認為自己身體健康狀況良好，與 102 年調查相較，增加 3.49 個百分點。以性別觀察，男性自評「不好」的比率為 9.98%較女性 6.91%高。65 歲以上近 45.96%認為自己身體健康狀況良好，較 55~64 歲減少 20.05 個百分點，與 102 年調查相較，則略減 1.00 個百分點。以性別觀察，男性認為健康狀況「良好」比率占 48.65%，較女性 43.67%高。為使老人身體健康符合其自我評估狀態，因此希望透過規律運動改善老人健康狀況，規律的運動能增加老人之血流量、心輸出量、最大攝氧量、新陳代謝率及肌肉張力，減輕肥胖程度，增強老人的自尊與自信，不但能使老人的壽命延長，降低老化的速度，亦能改善其生活品質(Larson&Bruce，1987;劉、陳、李，1998)，長期持續的活動也可以減少心臟疾病死亡的危險、增強平衡與代謝、降低糖尿病的危險和改善憂鬱的症狀等(Karani，McLaughlin，&CASSEL，2001)。

因此，政府目前在大力推展活躍老化的概念，加上本家為安養機構，長者有生活自理能力，希望能夠讓家區住民「活的老、活的好」及協助長者有健康與品質的生活，在本家一般的大小型文康活動之外，也希望透過團體工作的方式，邀集性質相同或相異等成員參與，希望能夠促進成員發展人際互動、增長健康知識及肢體律動等，並將「健康促進」、「生活品質」的觀念內涵融入現行本家的團體工作方案，設計一系列活動，促進長者參與團體，希望能夠讓長者瞭解健康知識，豐富生活，不因年紀受到限制。

## 第二節 研究目的

- (一) 以本家執行健康為主題的團體工作成效。
- (二) 探究團體工作對機構長輩之效益。
- (三) 根據研究結果提出對本家團體工作之建議。

## 第二章 文獻探討

### 第一節 團體工作的定義與功能

#### 一、定義

本家住民以 65 歲以上為多數，為老人福利法所稱之老人，故本研究團體工作對象皆為老人，老人團體工作也是社會團體工作的一環，運用社會團體工作的方法，讓老人從團體中獲得樂觀積極的態度，提供老人心理支持與治療、教育與娛樂等服務，解決老人生活適應問題，並預防老人問題的發生(厲寶蘭，2009)。老人參與團體的意義是讓其分享想法、信念及生活經驗，老人透過在團體中透過領導者的協助，進行團體成員間的意見交流、澄清，並透過課程學習，建立新觀念，也能使老人有充分表達自己的機會。再者，透過團體成員間的情感交流、相互支持及相互服務，能減少老人孤立、疏離與寂寞的感覺，讓老人肯定自我還有能力服務他人，形成互助，且團體間的鼓勵與支持，能使老人有能力面對困境，從同伴中獲得肯定，是給予團體成員最大的鼓舞。

#### 二、老人團體工作的類型與特性

老人團體的目標通常較窄，活動進度較緩慢，由於成員隨時會面對身、心的變化、生病、去世等問題，都會造成團體過程中的喪失感，因此，工作者需負擔較多的團體責任，**時時注意團體成員間的相處、互動，並促進團體的運作**，及注意專業關係之建立與維持，**聚會時間安排需注意單位的固定活動，避免造成住民無法全程參與，另避開長者休息的時段**，以免影響長者們的休息，活動內容應該考慮長者們的生活習慣及喜好。(莊秀美，2003；關瑞煊，1996)，此外團體的規模人數不宜過多，如超過 6 名，應安排協助工作者。一般而言，老人團體工作的類型隨著成員組成與需求的不同，支持性團體為促成團體和諧、接納自由發問的團體氣氛，讓成員可以表達內心感受，幫助減輕內心壓力及憂慮。透過團體互動，逐步將團體內之決議轉移至團體成員身上，增加長者們自助互助的能力。治療性團體為定期召開，工作者需按照計畫帶領成員，注意老人發言的時間與頻率。社交康樂教育性團體為以團體程序作為老人參與活動、學習等的媒介，發展老人對活動，學習，技巧發展上的共同興趣。服務性

團體為考慮老人在閒暇時的活動需求，透過社區資源安排成員到戶外實地考察，組成親善訪問團、志願服務隊等提供服務。學者 Corey 等人建議老人團體的目標需要清楚、結構化及正向敘述的呈現方式，在處理老人常見的特殊問題如失落、寂寞與社交疏離、貧困與被拒絕感，尋求生命意義、依賴、無能或無助的死亡恐懼等等心理議題，設計團體可聚焦於失落之處理，增進身心健康等多元活動，而懷舊、生命回顧及家族治療性的團體都能符應老人特殊需求(Corey 等原著，陳慶福等譯，2010) -180-

### 三、老人團體的功能

有關老人團體工作的功能歸納學者(莊秀美，2003；陳淑雯，2002；林萬億，2002；關瑞煊，1985；李建興，1985)的研究，大抵分為維持老人的功能、減緩老人的衰退、避免老人的孤立情形、讓老人學習自立自主、可讓老人延續學習、還能讓老人發揮潛能、建立老人的休閒社交、增加老人的生活樂趣、讓老人也可以貢獻自我來服務他人。學者(林萬億，2002；陳淑雯、湯雅芳、黃瓊萱，2002；莊秀美，2003)提出老人藉由團體活動的參與，可協助自身維持各項身心功能，減緩衰退速度，並可發展支持網路，增加自尊、歸屬感及安全感，並能重新看待老化的過程，進而發現生命的意義。

### 第二節 健康老化的定義(健康促進活躍老化)

「老化」通常被視為是一種生物功能漸進緩慢與身體系統衰竭的生理發展，同時也包括社會和心理要素。面對老化社會的到來，引起各國對於老人政策的關切及重視，「健康老化」在不同年代訴求口號亦不相同，美國在1960年代提出「成功老化(successful ageing)」的觀念，這代表的是一種理想的境界；在1980年代提出「生產老化(productive ageing)」的口號，則較貼近實際；1990年代，在歐洲形成生活化的觀念，即「活躍老化(active ageing)」的口號，則較具有開創性。2002年世界衛生組織大會在馬德里(Madrid)對「活躍老化(active ageing)」定義為「維護老年人最佳健康狀況及安全，來增進老年人社會參與以提昇生活品質」；全球經合組織(OECD)定義為「隨年長創造有愈多的能量，領導社會和經濟創造生活的產出」；歐盟

(EU) 定義為「符合老化社會的策略，應儘可能達到美好老化」。各種老化口號比較之下，基於可能與先前所提的老化口號如正向、多產、健康與成功老化等混淆，故各方對「活躍老化」一詞的定義不同；新的修正定義藉由生活型態改變與介入，及「活躍老化」的提倡，以達成上述目標直到生命的末期，這成為二十一世紀各國面對人口老化最優先的公共衛生政策。總之，過去所謂的罹病性壓制理論 (compression of morbidity) 已不適用，應進一步修正，以「功能」及「目標」導向替代「疾病」和「問題」導向，成為預防失能的策略。(WHO, 1999; WHO, 2004; ICAPA, 2004)

在文獻中對「健康老化」一詞的定義眾家學者皆有不同的看法。基本上大多是以「沒有常見的老年疾病」來做為「健康老化」的定義，例如：有三篇研究一致以「沒有發生心血管疾病(CVD)、阻塞性肺病 (COPD) 與癌症」做為健康老化的定義 (Burke et al., 2001; Newman et al., 2003; Sarnak et al., 2008); Strawbridge 等人是以「沒有糖尿病、心臟病、中風、骨質疏鬆、癌症、肺氣腫及氣喘」來做為定義條件之一 (Strawbridge et al., 2002); Reed 等人則是認為「沒有糖尿病、心臟病、中風、阻塞性肺病及帕金森氏症」是健康老化的定義 (Reed et al., 1998); 而 Montross 等人對健康老化的定義條件為「自我報告沒有癌症、糖尿病、高血壓、心臟病、中風、骨質疏鬆、帕金森氏症及呼吸系統疾病」。(Montross et al., 2006)。另外，從生命週期的觀點，老化是從出生開始，在各個年齡層朝促進好的健康與健康行為努力，以利預防與延緩慢性病的發生。(吳肖琪-健康老化)

## 一、成功老化

成功老化研究中有系統且被廣泛運用的觀點有二：一是 Baltes & Baltes 的「選擇、最適化與補償」模式，老年生活可透過自我心理調整適應和個人行為改變的過程，考量系統與生態環境，經由教育、動機、健康相關活動等策略，可以達到成功老化的目標。另一是由 Rowe 與 Kahn 等人提出成功老化的要素包含「避免疾病、維持良好心理生理功能以及積極參與生命」。

## 二、活躍老化

WHO(2002)：定義活躍老化，主張積極從健康、社會參與以及安全三大面向上，提

昇高齡者之生活品質。歐盟對活躍老化的定義是指人們在年老時能持續參與正式勞動力，以及參加無酬的生產力活動(例如照顧家人或志願服務)，以及過著健康、獨立、安全的生活。

### 三、健康老化

健康老化是生理、心理及社會面向的「最適化」，老人得以在無歧視的環境中積極參與社會，獨立自主且有良好的生活品質。健康老化的重要政策內涵包括：1.老人是社會重要資產而非社會負擔，個人獨立自主是維持其尊嚴和社會整合的重要基礎；2.應關注健康不均等（health inequalities）問題，並將社經因素及老人需求之異質性納入考量；3.以「預防」為健康促進工作的重點。其所關注的焦點是如何減緩老人生理功能退化，維持個人自主以降低其對醫療照護及福利資源的依賴，達到個人福祉與整體社會福祉提升的雙贏結果。(經建會新聞稿)

經過文獻探討後發現，健康老化是生理、心理及社會面向的「最適化」，老人得以在無歧視的環境中積極參與社會，獨立自主且有良好的生活品質，因此，希望居住在榮家之住民亦能朝向此目標發展。

## 第三章 研究方法

### 第一節 研究目的及目標

為促進住民健康老化，本家持續辦理各項團體工作，於107年首次嘗試以健康促進為主題設計的團體工作，該次活動回饋良好，亦達到住民認同，故設定團體工作的重點為健康促進，希望增進住民對運動的認知，藉由活動設計以「健康促進」為主題之團體工作，透過探討團體成員參與後的變化及影響，瞭解實施團體工作對於本家住民健康老化的過程有助益。

期待透過活動達到以下目標：

(一)參與成員出席率皆可達百分之六十。

(二)參與成員在生理、心理、社會功能及健康自評等各項指標於後測分數較前測提升百分之二十。

(三)參與 2 次以上成員在各項活動平均評值大於 2 分。

(四)團體成員回饋滿意度達百分之七十。

## 第二節 研究方法與工具

研究方法採單案研究方法，以檢視活動方案介入榮家住民健康老化認知之成效，欲瞭解活動設計是否促進住民健康老化，除參與成員自行評估外，於每次團體結束後均對成員實施觀察評估，並以第一次團體後之觀察評估作為團體方案介入比較的基礎。

### 一、前後測問卷

依本研究之目的與需要，設計前後測問卷，於成員第一次活動開始前填寫前測問卷，本團體是半開放式團體，離開團體時或結束活動時會邀請成員填寫後測問卷。

### 二、量化評估工具

由社工師及活動助理參考其他評估量表及分析過去團體使用之量表工具，發展設計本次評估工具，觀察評估的指標包括心理及認知狀態、生理及知覺反應、社會互動及支持、學習興趣等四大項，給予 0-3 分，總分 12 分。分數越高表示主動參與、反應及互動支持的程度越高；於每次團體活動後由社工師及活動助理分別評估，再討論共同決定每位參與者的評值。

### 三、質化評估工具

在質的評估方面包括團體成員參與情形、團體氣氛與動力、重要事件及處理，以及領導者的自我評估。每次團體之團體領導者(以 L 表示)及協同領導者(以 Co 表示)由兩位社工師、一位活動助理輪流擔任，其中一位社工師擔任監督與協助的角色。每次團體結束後，由社工師及活動助理實施觀察評估，依據成員在團體過程中之分享回饋、互動狀況、團體動力、對活動目標之達成情形加以評估，分析成員參與情形、語言及非語言表達等記錄，量化評估整體目標達成情形並分析質性資料記錄，進而評估此團體方案成效。

### 第三節 研究對象與時間

以立意取樣的方式，由團隊成員篩選居住在本家，具生活自理能力、體能狀況較佳，且有意願參加健康促進活動之 65 歲以上住民為研究對象，為半開放性團體，成員可以隨自己意願與身體狀況自由參加活動或離開，其他住民亦可隨時加入。每週實施活動二次，同一地點舉辦。

### 第四節 研究步驟與過程

團體方案之目的為藉由健康促進與團體動力的結合，使住民能注意自己的健康狀況，並建立正確健康觀念，也提升疾病的預防保健知識與方法，透過活動設計，增加趣味也提升住民參與度，以達到正向態度來面對老化過程。

以健康促進為介入的主軸，設計團體工作方案，透過簡易的肢體運動，搭配營養介紹、保健知識及小活動，過程中能讓成員有肢體活動、表達自我、提升認知能力及瞭解情緒對自己的影響，並藉由團體活動設計促進成員正向人際互動，增加社會參與。(活動設計如表 1)

表 1 活動設計表

單元	時間	單元名稱	單元目標	團體活動內容
一	8/12 (一)	跳跳更健康	1. 相見歡暨暖身活動 2. 透過跳五行操，讓伯伯阿姨們可以活動筋骨，達到強身健體的效果。	1. 相見歡暨暖身活動 2. 五行操教學 3. 成員互動及回饋
二	8/15 (四)	健康生活大哉問	1. 暖身活動及五行操 2. 宣導健康相關資訊(菸、酒、用藥問題)及答題小遊戲	1. 五行操 2. 健康知識宣導 3. 成員互動及回饋
三	8/19 (一)	乒乒乓乓進洞	1. 暖身活動及五行操 2. 乒乓球遊戲變化練習手眼協調 3. 學習更多運動方式	1. 五行操 2. 彈跳進洞、擊倒紙杯塔、彈跳連連看 3. 復健師進行運動教學(高齡者健康操) 4. 成員互動及回饋

四	8/22 (四)	竹蜻蜓飛呀飛	1. 暖身活動及五行操 2. 透過製作竹蜻蜓練習手部肌肉	1. 五行操 2. 製作竹蜻蜓、竹蜻蜓比遠(高)賽
五	8/26 (一)	神射手 94 我	1. 暖身活動及五行操 2. 透過製作竹槍以及射擊，練習手部肌肉以及瞄準能力	1. 五行操 2. 竹槍回憶分享、竹槍教學、射擊紙杯 3. 成員互動及回饋
六	8/30 (五)	我想吃湯圓	1. 製作湯圓，促進手部肌肉運動 2. 營養介紹	1. 製作湯圓及吃湯圓 2. 營養師講解 3. 成員互動及回饋

L 與 Co 及協助者於每次活動時，評估團體成員參與情形、團體氣氛與動力、重要事件及處理，以及領導者的自我評估，並製作團體工作紀錄表，以檢視活動過程。

#### 第四章 研究結果

##### 第一節 參與成員基本資料分析

表 2 個人基本資料統計及百分比  
基本資料

性別	n=10	百分比	居住榮家時間	n=10	百分比
男	7	70%	1 年以下	3	30%
女	3	30%	1-3 年	3	30%
			4-6 年	2	20%
年齡	n=10		7-10 年	0	0%
75-80	3	30%	10 年以上	2	20%
81-85	1	10%			
86-90	3	30%	參加團體次數	n=10	
91 以上	3	30%	1 次	6	60%
			2 次	2	20%
身分別	n=10		3 次	2	20%
榮民	7	70%			
榮眷	1	10%			
民眾	2	20%			

<sup>1</sup> 五行健康操 [https://www.youtube.com/watch?v=wpN9\\_9v2mm0](https://www.youtube.com/watch?v=wpN9_9v2mm0) 檢索日期：2019-07-17

<sup>2</sup> 高齡者健康操 [https://www.youtube.com/watch?v=\\_w50TfdCmKU](https://www.youtube.com/watch?v=_w50TfdCmKU) 檢索日期：2019-07-24

從基本資料分析發現，本次團體成員主要還是以男性為主，且身分別亦以榮民為主，分別占 70%，這跟榮家過去以收住榮民為主有關；而年齡分布區間分別在 75~80 歲、86~90 歲、91 歲以上者為主，各有 3 名，各占 30%，年齡分布無明顯差異，各年齡層皆有住民參與。

另外，多數成員為第 1 次參加團體，占 60%，且居住榮家時間在 3 年(含)以下者為多數，也占本次團體成員 60%，主因部份榮家住民過去曾有參與團體經驗，常需有心理互動、支持及分享，致再次參與意願稍低；且本次有體能活動，故居住榮家時間較長之住民，體能自評偏低，也影響參與意願。

其中有二位成員參與過 3 次團體活動，主因成員參與及學習意願很高，且每次參與的團體類型皆不同，可以有不同面向的學習，在過程中，很少請假，也很有意願持續參與團體活動。

## 第二節 評估結果

參與成員的年齡多為 80 歲以上，考量成員因年邁體力有限，且常臨時就醫等情形，故採半開放性團體，每次結束前由領導者及工作人員提醒下次團體時間，成員自由參加。團體工作方案介入期間，參加人員計有 10 人，部份成員因身體不適、回家、就醫等原因缺席，全程參加者計有 2 人，因活動評估成效指標為參與 2 次以上成員是否進步，以下就 10 位參與達 2 次以上之成員進行研究成效分析。

### 一、量化評估成員參與情形

#### (一)前後測分析

為探討本團體參與成員最大改變的項目，將自評表共 12 題，前測分數設為分母，改變分數設為分子，提升率為 21.1%。本次活動以健康促進為主，著重在生理功能的部份，另外每次活動亦設計小活動，透過活動的參與，觀察成員心理功能及提供社會互動的機會，並且讓成員表達對自我健康狀況滿意度，整體而言，從表 3 得知成員自我評估平均數為 4.6 分，與前測相較之下，改變程度為 0.8 分。

表 3 成員參與團體後提升率

層面	題目	前測 平均數	後測 平均數	改變	提升率
心理功能	能夠遵循團體指令	4.0	4.7	0.7	17.5%
	可以克服活動中遇到之問題	3.8	4.3	0.5	13.2%
	活動中可以控制自我情緒	4.0	4.7	0.7	17.5%
	心理功能分項平均數	11.8	13.7	1.9	16.1%
生理功能	我的體力能從事費力活動，如跑步、跳舞	3.2	4.2	1.0	31.3%
	手部肌肉功能良好，可以完成活動	3.5	4.5	1.0	28.6%
	自覺參與活動後，身體狀況維持良好	3.8	4.9	1.1	28.9%
	生理功能分項平均數	10.5	13.6	3.1	22.8%
社會功能	我能夠準時參加活動	4.0	4.9	0.9	22.5%
	我與成員間互動良好	4.2	4.9	0.7	16.7%
	我會尋求他人幫助	3.8	4.1	0.3	7.9%
	我會主動幫助他人	3.8	4.6	0.8	21.1%
	社會功能分項平均數	15.8	18.5	2.7	17.1%
健康自評	對目前身體健康狀況感到滿意	3.8	4.4	0.6	13.6%
	對目前心理健康狀態感到滿意	4.0	4.7	0.7	17.5%
	健康自評分項平均數	7.8	9.1	1.3	14.3%
整體平均數		3.8	4.6	0.8	21.1%

從上表得知，在成員參與團體後提升率的四項層面以健康自評提升率較低，以生理功能提升率最高，社會功能與心理功能提升率相似；而在細項中以社會功能裡「我會尋求他人幫助」的項目為最低有 7.9%，這個自評分數與觀察發現符合，能力較弱的成員大多會等待他人幫助，並不會主動尋求他人協助，但如果該活動是自己熟悉的，也會主動幫助他人，而能力佳的成員主要是擔任主動幫助的角色；生理功能裡「我的

體力能從事費力活動，如跑步、跳舞」的項目最高有 31.3%，成員在活動前，自我評分不高，經過一系列活動的設計及操作，在結束時，對於本項目的評分提高。

## (二) 個別成員各次之得分分析

本團體採取半開放式團體，共辦理六次，成員自由參加，平均出席率 80%，單次活動出席率、平均出席率、成員個別出席情形及出席率（表 4、圖 1）。

表 4 每場次活動出席率、平均出席率、成員個別出席情形及出席率

次數	成員										
	平均出席率	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
第一次	80%	V	V	V	V	V	-	V	V	V	-
第二次	90%	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V
第三次	100%	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
第四次	70%	V	-	V	V	V	V	V	-	-	V
第五次	70%	V	V	-	-	V	V	V	V	-	V
第六次	70%	V	V	V	-	V	V	V	V	-	-
出席率	80%	80%	83%	67%	60%	100%	83%	100%	83%	50%	67%

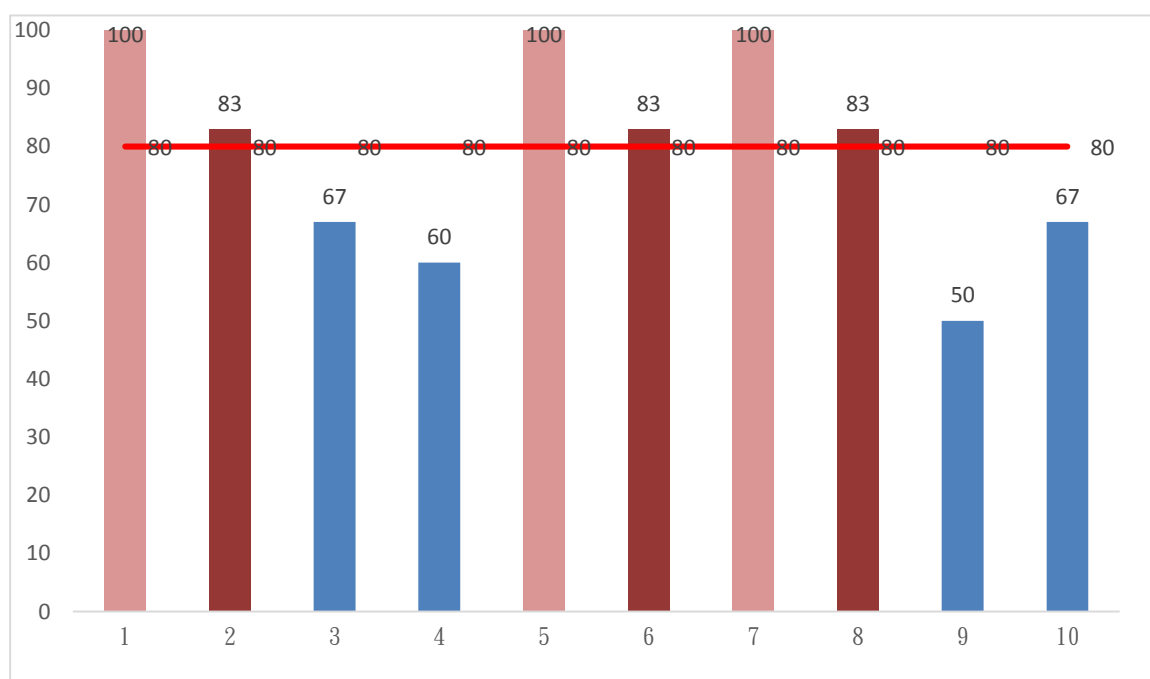


圖 1 個別成員出席率及總平均出席率

### (三)滿意度調查

依據本次團體工作預期效益，針對時間地點安排、內容進行方式、運動意願、運動認知及參與下次活動意願五大項進行問卷施測，施測人數 10 人，回收問卷 10 份，經全部問卷評估五項指標，以非常滿意為 5 分，滿意 4 分、普通 3 分、不滿意 2 分、非常不滿意 1 分，計算 10 份問卷平均分數值（如表 6），以了解本次團體工作結果。

表 5 各項指標平均分數

項次	活動時間與地點安排	活動內容與進行方式	增進運動意願	增進健康知識	參與下次活動意願	總平均分數
平均分數	4.8	4.6	4.7	4.7	4.8	4.72

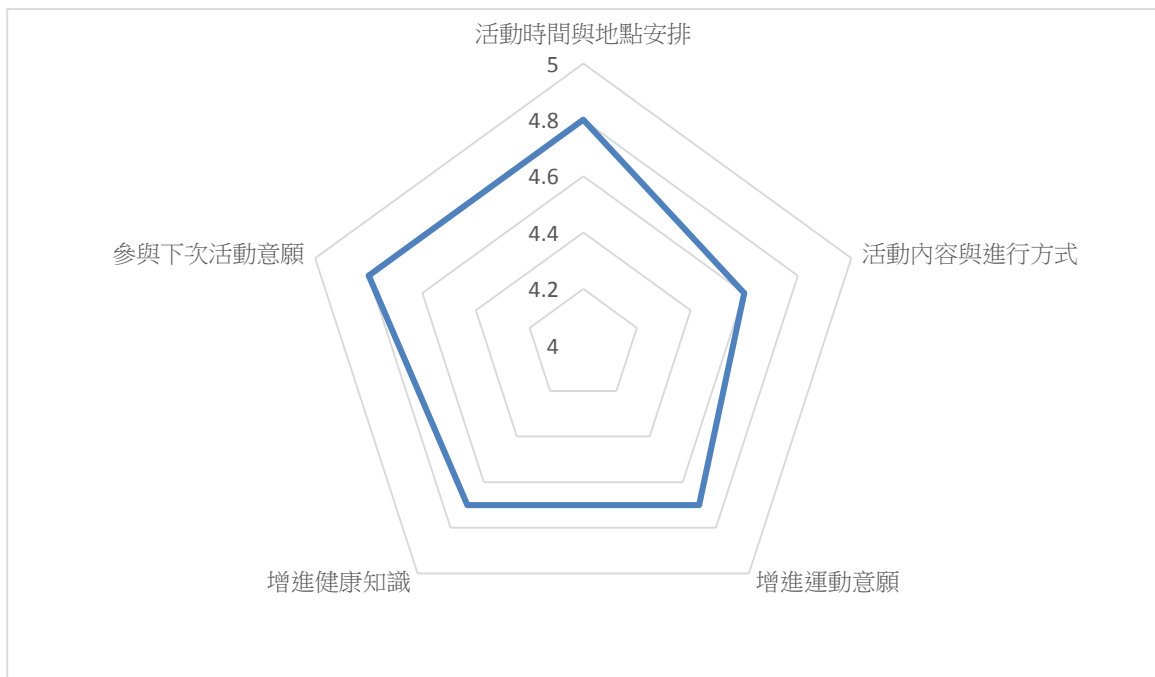


圖 2 各項指標平均分數分布圖

評估各項之指標平均分數，本次團體工作五大項評值平均分數 4.72 分，整體而言，本次活動滿意度皆為非常滿意及滿意，無普通、不滿意及非常不滿意，在活動時間地點安排及參與下次活動意願的平均分數最高為 4.8 分，高於總平均分數，活動內容與進行方式的分數為 4.6 分，為最低，而增進運動意願及健康知識分別為 4.7 分，略低於總平均分數，後續就五大項施測結果分別進行探討。

#### 1、成員對於本次活動時間與地點的安排是否滿意

本團體共計 10 人參與，其中有 2 位是後續加入的成員，在本次活動後，進行滿意

度調查，預期效益滿意度能達百分之七十，本次活動回收問卷非常滿意占 80%，滿意占 20%，達到並超過預期效益的 70%設定。

表 6 活動時間與地點安排

項次	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	總計
人數	8	2	0	0	0	10
百分比	80%	20%	0%	0%	0%	100%

平均分數 4.8

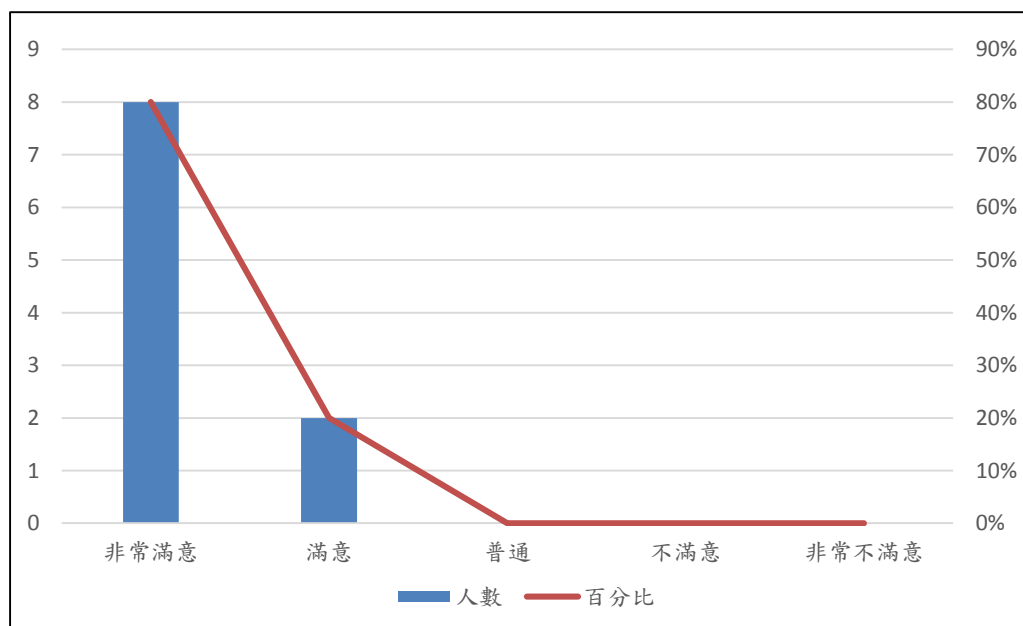


圖 3 活動時間與地點安排滿意度

2、成員對於本次活動的內容與進行方式是否滿意。

本團體共計 10 人參與，其中有 2 位是後續加入的成員，在本次活動後，進行滿意度調查，預期效益滿意度能達百分之七十，本次活動回收問卷非常滿意占 60%，滿意占 40%，達到並超過預期效益的 70%設定。

表 7 活動內容與進行方式

項次	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	總計
人數	6	4	0	0	0	10
百分比	60%	40%	0%	0%	0%	100%

平均分數 4.6

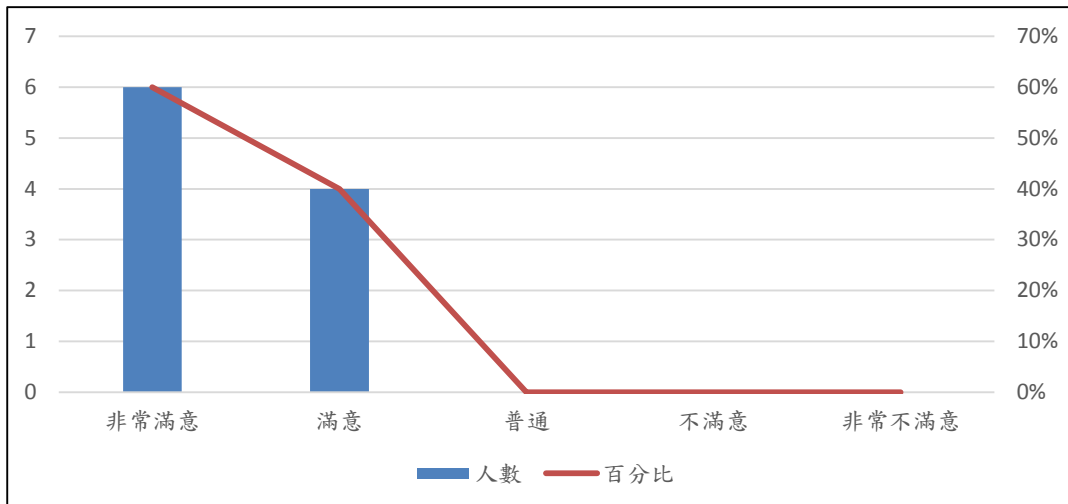


圖 4 活動內容與進行方式滿意度

### 3、成員對於本次活動是否有增進運動之意願。

本次團體共計 10 人參與，其中有 2 位是後續加入的成員，在本次活動後，進行滿意度調查，預期效益滿意度能達百分之七十，本次活動回收問卷非常滿意占 70%，滿意占 30%，達到並超過預期效益的 70% 設定。

表 8 增進運動意願

項次	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	總計
人數	7	3	0	0	0	10
百分比	70%	30%	0%	0%	0%	100%

平均分數

4.7

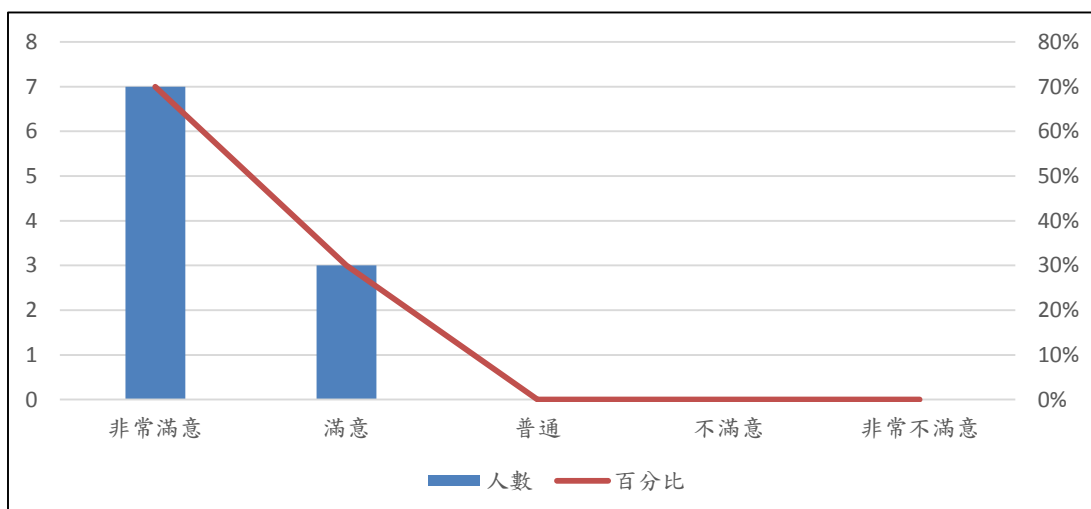


圖 5 增進運動意願同意度

4、成員對於本次活動是否有增進健康知識。

本團體共計 10 人參與，其中有 2 位是後續加入的成員，在本次活動後，進行滿意度調查，預期效益滿意度能達百分之七十，本次活動回收問卷非常滿意占 70%，滿意占 30%，達到並超過預期效益的 70%設定。

表 9 增進健康知識

項次	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	總計
人數	7	3	0	0	0	10
百分比	70%	30%	0%	0%	0%	100%
平均分數						4.7

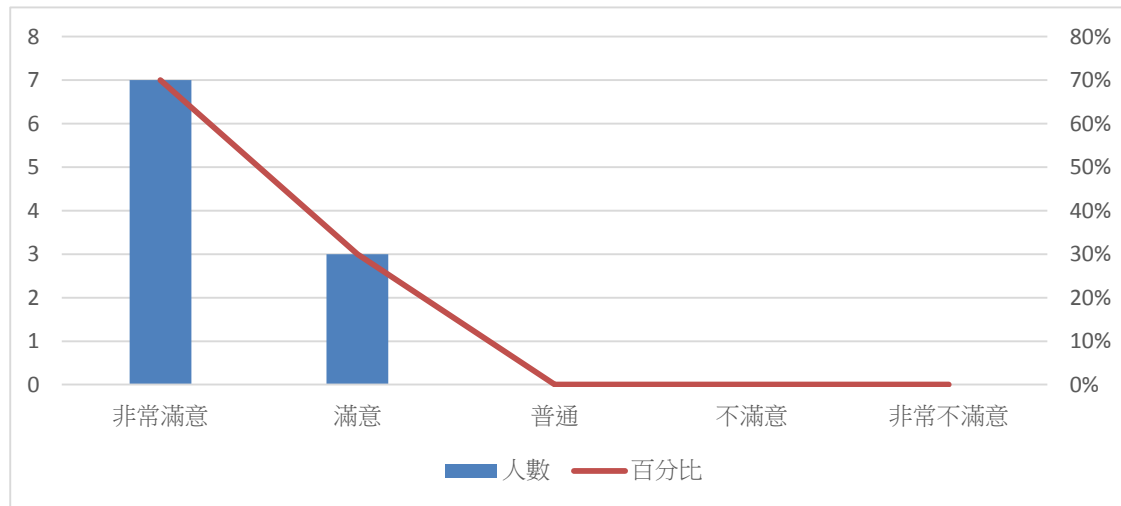


圖 6 增進健康知識同意度

(五)成員參與下次活動之意願。

本團體共計 10 人參與，其中有 2 位是後續加入的成員，在本次活動後，進行滿意度調查，預期效益滿意度能達百分之七十，本次活動回收問卷非常滿意占 80%，滿意占 20%，達到並超過預期效益的 70%設定。

表 10 參與下次活動意願

項次	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	總計
人數	8	2	0	0	0	10
百分比	80%	20%	0%	0%	0%	100%
平均分數						4.8

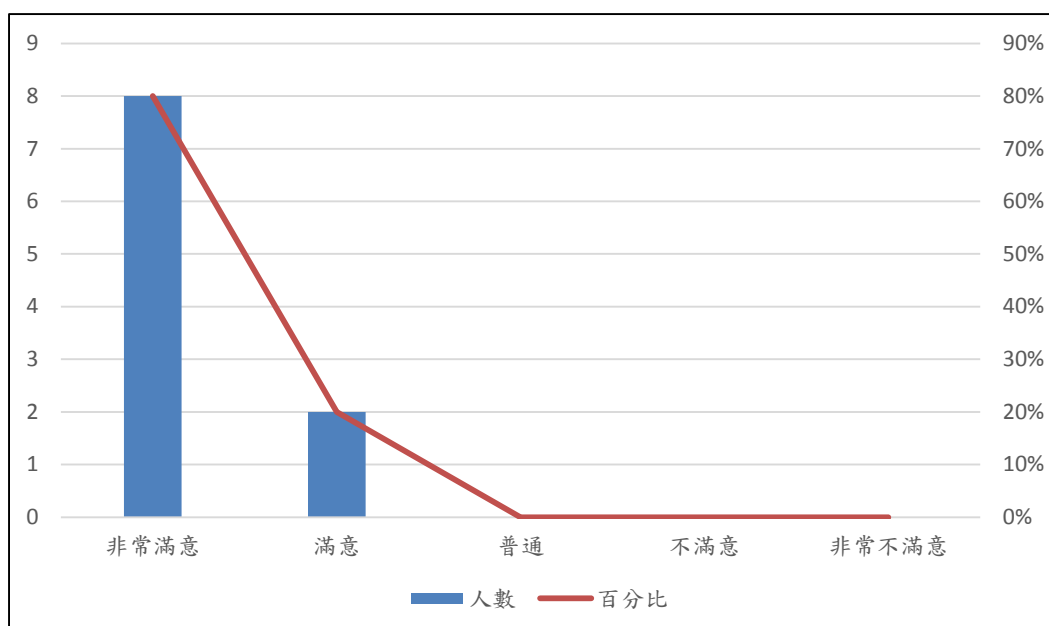


圖 7 參與下次活動意願同意度

## 二、質化評估成員參與情形

在每次的活動中，除了進行肢體運動外，並設計一些小遊戲，有懷舊的素材，有小肢體的活動，有人際互動及分享的過程，希望透過綜合性的活動，讓參與成員可以更加投入活動。

表 11 評值表

項目 成員	心理以及認知狀態	生理以及知覺反應	社會互動以及支持	學習興趣
1	2.75	2.38	2.7	3.0
2	2.6	2.18	1.95*	2.8
3	2.31	2.15	1.81*	2.13
4	2.44	2.56	2.38	2.5
5	3.0	2.66	2.83	3.0
6	3.0	2.83	2.95	2.9
7	2.95	2.69	2.62	2.8
8	2.9	2.4	2.7	3.0
9	2.73	2.78	2.63	2.45
10	3.0	2.44	2.88	3.0

\*項目未達 2 分

從表 11 得知本次活動評值分為機動力、生理/知覺力、認知能力、情感狀況、社會互動、學習興趣六大類評值，由方案帶領者及協同人員依照各項評估指標，觀察成

員參與活動狀況及記錄。各評估指標以分數 1-3 代表優劣程度，1 代表不佳，2 代表普通，3 代表佳。

本次參與成員評值大多高於 2 分，除成員 2 與成員 3 在社會互動以及支持上分別為 1.95 及 1.81 分，思考其原因為個人因素，成員 2 的反應比較遲緩，而成員 3 則是有重聽情況，因此在社會互動上評值較低。

成員的各項評值在團體後期皆有進步，隨著每次的互動，成員間變得更加熟悉，與工作人員互動也越好，對於領導人的指令會互助合作，且活動內容皆包含促進生理與知覺反應，同時完成活動要求也能增加成員愉悅的情緒，而每次的活動主題不同則增進成員參與興趣及學習動機。觀察活動過程中，部份成員屬於鼓舞者，會主動與其他成員互動，也樂於分享自己的經驗；另外一部份成員屬於跟隨者，依據指令進行活動，也可維持與其他成員互動關係；但亦有成員初期少主動求助，經由 L 及 CO 觀察後提供協助，後期與其他成員較熟悉時，也較願意求助，並表示未來會繼續參與活動。

成員 1 說：

「平時無運動的習慣，但是透過活動的設計與參與，會儘量讓自己動起來，也感謝團體的鼓勵，另外，有些活動產出的成果，會讓自己想起小時候，未來也會參與家區相似的活動。」

成員 5 說：

「這不是第一次參與活動，每次活動都很有收獲，而且都有不同的學習，心情也都很愉快，對於活動都很滿意。」

成員 6 在結束活動時表示：

「對於活動都很滿意，未來也會繼續參與活動。」

成員 10 說：

「喜歡參與活動的過程，很享受，也能與其他人員互動，感覺不錯，在肢體活動的部份，表示要活就要動。」

## 第五章 結論與建議

### 結論

#### (一) 成員平均出席率 80%

本次活動因協助人力有限，一開始以肢體活動較無困難者為主，篩選出的成員對自我決定及自由度較高，且本團體為半開放性，故可以隨時進出團體，因此整體平均出席率達百分之八十，但有 1 位成員出席率未達百分之六十，檢視活動過程，除前述原因影響出席率之外，另有住民因活動時段未固定，且照服員未協助提醒，導致錯過活動時間。

(二) 參與成員在生理、心理、社會功能及健康自評等各項指標於後測分數較前測提升 21.1%

顯示成員參與活動有助於自我評價提升，另外，各細項指標的提升率不同，以「我會尋求他人幫助」的項目為最低 7.9%，可能與長輩過往的經驗有關，所以未來活動設計，會納入類似的活動，幫助成員透過遊戲的方式，瞭解尋求他人幫助不是羞愧的事；而「我的體力能從事費力活動，如跑步、跳舞」的項目最高 31.3%，顯示以肢體運動為主軸的活動，只要住民體力能夠負荷，透過規律的活動及健康知識的宣導，可以讓住民自覺提升。

#### (三) 參與 2 次以上成員在各項活動平均評值大於 2 分

本次參與成員各項活動平均評值大多高於 2 分，除成員 2 與成員 3 在社會互動以及支持上分別為 1.95 及 1.81 分，主因成員 2 的反應較遲緩，而成員 3 則是有重聽情況，因此在社會互動上評值較低。

#### (四) 團體成員回饋滿意度 94.4%

老人團體活動方案設計大多會針對維持身體機能、感官刺激、懷舊活動等等，但本次團體活動更希望在維持身體機能外，能促進長輩朝向養成規律運動的習慣，同時透過懷舊系列的童玩製作刺激感官以及回憶的分享促進社交互動，也包含了健康知識宣導，使長輩有學習新知的機會，而健康老化是生理、心理及社會面向的「最適化」，健康老化團體工作對於長輩在老化的過程中，有維持健康的身心狀態，並得以在無歧

視的環境中積極參與社會，獨立自主且有良好的生活品質。

#### 建議

未來可持續辦理以健康促進以及社交互動性質的活動，讓部分社交互動較少的住民，能夠繼續維持社會參與及減少失能的風險，以「活的老、活的好」為目標，協助長者有健康與品質的生活。

另外，經過團體回饋，豐富的活動設計及固定時間的活動，可以提升住民參與度，亦納入日後規劃辦理團體工作的考量。

參考文獻

內政部(2019)。內政統計通報。2019年1月5日。取自

[https://www.moi.gov.tw/stat/node.aspx?cate\\_sn=-1&belong\\_sn=7887&sn=8653](https://www.moi.gov.tw/stat/node.aspx?cate_sn=-1&belong_sn=7887&sn=8653)

石泐(2010)。成功老化、活躍老化與生產老化對我國老人福利政策的省思。社區發展季刊，132，234-251。

李建興(1980)。社會團體工作。台北：五南圖書出版公司。

林萬億(2002)。團體工作：理論與技巧。台北：五南書局。

莊秀美(2003)。老人團體工作實務。台北：學富。

羅瑞玉(2011)。社區老人多元照顧團體活動效益之探討-以高雄市富民長青中心為例。

2011 南台灣社會發展學術研討會。

陳淑雯、湯雅芳、黃瓊萱(2002)。機構老人之活動設計。長期照護雜誌，89-96。

徐慧娟(2002)。成功老化：老年健康的正向觀點。社區發展季刊，103，252-260。

厲寶蘭(2009)。失智症長者「懷舊團體工作」行動研究-以屏東縣某仁愛之家為對象。美和技術學院健康照護研究所碩士論文。

陳慶餘(2010)。老年醫學與活躍老化目標。社區發展季刊，132，178-188。

陳麗光、鄭鈺靜、周昀臻、林沛瑾、陳麗幸、陳淑軒(2011)。成功老化的多元樣貌。

台灣老年學論壇，第9期(<http://www.iog.ncku.edu.tw/comm1/pages.php?ID=comm>)

康健雜誌第217期(2016/12/01)。健康老化，從中年就要開始準備。

(<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=73642>)

The News Lens 關鍵評論(2018/02/21)。健康·老化似乎無可避免，但「健康老化」又是怎麼一回事?(<https://www.thenewslens.com/article/86698>)