

# 正向心理學應用於 高齡者之懷舊團體方案設計

## The Project Design the Application of Positive Psychology to Reminiscence Group for Older Adults

張素惠<sup>1</sup>  
Sui-Hui Chang<sup>1</sup>

### 摘要

正向心理學 (Positive Psychology) 為二十世紀末在美國崛起新興領域，又稱為「快樂的科學」，其目的在於幫助人們追求真實快樂美好人生，及預防心理疾病的產生。隨著高齡化社會的到來，如何讓高齡者在老年發展階段維持心理健康，生活得更正向、更有意義，已成為不同專業領域學者共同關心的議題。團體輔導宛如一個小型的社會情境，能夠提供給高齡者彼此相互分享和提升面臨老化階段的普同感，若是高齡者經常參與團體活動，其心理健康狀況較佳。本文以探討正向心理學內涵出發，透過結合懷舊團體的功能及老人團體實務經驗的整理，嘗試設計符合社區高齡者的懷舊團體方案，希冀能夠有助於心理專業人員理解高齡者的發展特徵，進而提供更符合高齡者需求的團體輔導及協助計畫。

**關鍵詞：**正向心理學、高齡者、懷舊團體、團體輔導

### 壹、前言

根據內政部人口統計至2018年7月底調查顯示，台灣目前65歲以上老年人口數共3,353,514人，佔總人口的14.22%（內政部統計處，2018），預估到2027年時，老年人口比例將達總人口數的20.69%，屆時每五位就有一位高齡者，超高齡的社會景況儼然已是趨勢（章嘉

真，2016）。高齡者在老年階段身心靈健康的重要性，已是許多不同專業領域共同關心的議題（陸洛、高旭繁，2016）。懷舊治療（reminiscence therapy）被認為能有效促進老人身心健康及心理困擾的介入措施（Lin, Dai, & Hwang, 2003），並對老人生活適應有正向的影響（洪瑛蘭、卓紋君、李美媛，2016），相關學者也指出懷舊團體有助於提升老人的自尊感、生活滿意度、表

<sup>1</sup>國立彰化師範大學輔導與諮商學系 博士生

通訊作者：張素惠，（406）台中市北屯區北華街121-3號4樓，E-mail：csh048340653@gmail.com



達能力、認知能力、死亡接受度及降低憂鬱情緒，更重要是幫助其生命意義的再建立與統整（吳慶音、侯菊鸞、許樹珍，2004；張源利，2010；張夙娟、胡月娟、吳佩燁、張靜雯，2015；Wang, Hsu, & Cheng, 2005；Mattem, Wend, & Irena, 2012）。若是鼓勵高齡者參與懷舊團體，透過團體領導者的催化，鼓勵表達生命經歷及人際回饋，成員可從團體當中得到情緒宣洩、普同感、人際學習、希望感的灌注及利他行為等療效（Yalom, 1995；方紫薇、馬宗潔譯，2001/1995）。換言之，運用懷舊團體，鼓勵成員參與其中，從敘說生命經歷或苦難時刻，獲得他人的支持與認定，增進自我與他人的連結及看到個人的社會價值或人際價值（吳秀碧，2017），其心理狀況相對也會比較健康。國內運用懷舊團體形式介入多在安養機構、護理之家、日間照顧中心等（呂寶靜，2012；張夙娟等人，2015），以上機構型高齡者族群的需求仍然值得關切，然而對於廣大仍居住在社區的高齡者，其生命經歷同樣也會面臨進入老年期的挑戰與失落議題的心理衝突（Segal, Qualls, & Smyer, 2011）；因此，筆者認為在社區場域工作的心理師對於老人的心理健康，仍然需要投入心力與學習，並且關注非機構高齡者的身心健康。因此，若能夠以正向心理學精神為方案理論基礎，輔以懷舊團體型式，鼓勵高齡者參與團體，透過團體輔導功能的發揮，讓高齡者保有正向情緒的提升，增進人際互動和參與（顏慧如，2012），以達到個人生命的圓滿與統整。

## 貳、正向心理學基本概念與應用

正向心理學（Positive Psychology）為二十世紀末在美國崛起的新興領域，

又稱「快樂的科學」，有別於傳統心理學致力探討人類「症狀、問題」；關注以積極角度取代傳統負向消極看法，主要研究人們成功正向經驗取代尋找問題背後的原因（Seligman, 2002）；其觀點指出個體若能以正向的想法去面對問題，留心覺察日常生活、重塑過去、展望未來，則能夠在生活中適應得更好（高旭繁、許淑華，2014）。正向心理學基本內涵包括：正向情緒、正向特質及正向環境等，以下簡要說明之：

### 一、正向心理學基本內涵

#### （一）正向情緒（positive emotion）

包含對過去、現在及未來的感受。即是個體對於過去生活所感受到的滿足、感恩、自豪、成就感與平靜感受（Emmons, 2003）。活在當下則充滿喜悅、熱情，滿足感，把握現在，創造自己和他人的快樂，對於未來則是以樂觀、現實、信心來期待；Emmons進一步指出感恩被視為一種不可或缺的美德和人格。從正向心理學的觀點來看，越能夠對生活存有感恩之情，其生活滿意度程度越高，感恩能夠引發一連串善意回應與喜悅，而寬恕的力量能夠協助解除壞情緒的力量，甚至將壞的記憶轉換成好的記憶（陳郁敏，2007）。

#### （二）正向特質（positive traits）

指個人美好特質、美德、價值觀等。意謂著個體能夠從自己的長處找到自信、快樂和意義（顏慧如，2012）。Seligman與Peterson廣泛收集東西方文化、哲學及宗教等教義歸納出六種美德及二十四項長處，其中六種美德依序是智慧和知識、勇氣、人道慈愛、正義、修養及心靈超越。智慧和知識美德如：好奇心、喜好學習、判斷力、實用知



識、社會智慧、觀點見解；勇氣美德則展現在：勇敢、毅力／勤勞／勤勉、正直／真誠／誠實；人道慈愛美德顯現在：人慈與慷慨、愛與被愛；正義美德則是：公民精神／責任／團隊精神／忠誠、公平與公正、領導能力；修養美德則是：展現於自我控制、謹慎小心、謙虛；心靈超越美德則是：對愛和卓越的欣賞、感恩、希望／樂觀／對未來充滿希望、心靈上／有目標的／信仰／宗教的、寬恕與慈悲、幽默與好玩、熱忱／熱情／熱衷（洪蘭譯，2009/2003）。運用 Seligman（2002）提出24項正向特質內涵，引導成員欣賞並思考正向特質，如何在過往艱困情境中，協助突破難關，鼓勵將正向特質運用在生活中，如同水波漣漪一般在未來的生活產生良善的循環回應。

### （三）正向環境（positive institute）

主要在於推動和建立正向的社會環境和組織，建立正向組織環境的發展、創造與維持（曾文志，2006）。換言之，社會關係、文化規範、家庭支柱等，這三根柱石會相互影響（巫珮如、謝麗紅，2015），而個人因投入組織環境的而促進與引發個人正向情緒、長處、美德、責任、利他行為、禮貌、節制、雅量和工作倫理的養成。所以，適切的環境如家庭、學校、社會文化脈絡等皆有助於培養功能健全快樂的個人（黃琇鉉，2013）。高齡者有其豐富的生命經歷和智慧，而豐富的人生智慧不只運用在退休前的工作期，更重要的是在退休後的生活，增加與家人互動關係；運用自己的優勢資源和能力持續發揮利他行為於社區環境，為社區奉獻，讓未來的生活是「退而不休」，為自己的老年生活，活出意義感。綜上所述，正向心理學關心的是一個人如何找到自

己的優勢，改變自己的觀念與生活態度，發揮所長，使生活愉悅滿足，以促進心理健康（許鶯珠，2009）。

## 二、正向心理學於老人心理治療的應用

正向心理學已廣泛運用與推廣，林韻翔（2010）以正向心理觀點探討退休中老年人幸福感及相關因素研究結果指出，正向環境和正向特質皆影響成員的幸福感、培養良好的家庭關係與生命統整性有助於提升退休中老年人的幸福感；顏慧如（2011）以正向心理成長團體對社區老人幸福感與生活品質之介入成效探討結果指出，其方案介入能顯著提升成員的幸福感並且具有持續效果；蘇子喬（2014）安養機構老年人支持性團體之行動研究結果指出，以正向心理學為基礎發展適合老年人的支持性團體方案，有助於老年人生活幸福感的提升；盧育珮（2015）針對台北市退休中老年人主觀幸福感的性別差異研究結果指出，性別、教育程度、自覺健康狀態、正向環境與生命統整性，皆影響主觀幸福感；高旭繁、許淑華（2014）研究指出正向老化者除了對自身有正向的態度外，身心健康是首要條件；經濟安全會帶來好的生活品質；良好的親友是重要的情感慰藉；社會參與可以活化老年生活；正向心理有助於正向老化。李新民（2017）研究也證實感恩學習方案對老年人的主觀幸福感、心理幸福感、社會幸福感、生命意義感的提升皆有顯著的效果。

簡言之，正向心理學認為每個人都具有正向的心理潛能，自我向上成長的能力（李新民，2010），若是能夠以正向活動介入，參與者能夠透過自我的學習，練習一些對個人正向的思考、練習



正向情緒有助益的活動，不僅能夠幫助個體追求生活的幸福感，更進一步達到生命意義感的統整。

## 參、懷舊團體的基本概念與應用

### 一、懷舊團體基本概念

懷舊團體 (remembrance group) 是近年來針對老人心理需求發展出來的團體形式，藉由參與團體過程中凝聚出來的力量，可幫助老人適應老年的生活，協助其面對生活的挑戰，增進心理健康 (葉加敏, 2009)。懷舊 (remembrance) 是一種技術，協助成員回想過去的生活、人、事、物等想法或情感，透過反映個人過去的經歷並與現在連結，有機會訴說生命故事獲得支持，增強自尊及心理安適，以提升生活滿意度 (Meléndez-Moral, Fortuna-Terrero, Galán, & Rodríguez, 2015)。簡言之，透過懷舊團體形式可提供高齡者一個表達內在情感的安全場所，促進與他人建立連結，生動的將過去經驗，帶入當前的生活，加以體驗與達到統整圓滿生活境地。綜上所述，高齡者參與懷舊團體輔導活動能夠兼具個人內在統整和人際交流的功能 (Molinari, 1999)，並且透過團體和一群人分享過去的經驗和記憶，有助於提升參與者的自尊，改善憂鬱沮喪以及生命的統整 (Zhou, 2012)。

### 二、懷舊團體的應用

Erikson心理社會發展強調老年期的任務為自我統整或絕望 (周伶利譯, 1997/2000)。老年階段是否能夠順利渡過發展任務和危機，絕大部份跟他過去每一階段心理社會發展危機，是否能夠

轉化解決有關；當生命議題獲得成功的終結，才能重燃老化階段的希望，對生命產生新意義，獲得再詮釋的自我概念 (Koffman, 2000)。

詹慧珍 (2009) 指出長者必須在快樂、難忘的回憶以及苦痛的經驗中，進行對話並伴隨生命檢視，獲得統整提升自我的層次，如此才能成功的為其人生帶來新的意義。饒炎城 (2012) 研究指出，透過老人在人生最後階段產生的自我對話，檢視生命的歷程，可分析個體是否達到自我統整及建立生命的意義感。另外，Zhou (2012) 指出懷舊的主題宜回扣到老人自身的生長背景與文化，透過團體和一群人分享過去的經驗和記憶，有助於老人生命經驗的整理。國外學者以運用電話的形式 (代替空間的限制)，對退伍軍人身份之老人進行六次懷舊團體，其研究結果指出此方式可以促進老人人際交往與身心健康的提升 (Mattem, Wend, & Irena, 2012)。

綜上所述，懷舊是一種記憶的活動，也是生命經驗的重現 (楊培珊、梅陳玉嬋, 2011)，運用懷舊團體形式介入，將有助於處於生命統整階段的高齡者，透過回顧往事情境，將注意力從發生的事件，轉向自己對此事件的反應、感受，藉此轉化個體對事件的解釋，進而提供對過往事件的多元觀點並賦予意義，將有助於其生命的統整 (洪珮惠、施寶雯, 2011)。

## 肆、正向心理學應用於高齡者懷舊團體方案設計

### 一、設計理念

懷舊團體不會只是單純的「懷舊」而已，高齡者參與懷舊團體，在其敘說



過往的經驗中，若能融入正向心理學的認知性正向活動（positive activities），讓高齡者在懷舊過程中，選擇能帶來正向情緒的刺激源，並透過各種表達性的活動，來詮釋整合自己的生命經驗，以達到正向情緒的激發（李新民、黃文三、沈碩彬，2014）。懷舊是快樂情緒的供應站（Wildschut, 2006），包含著諸多強調人類幸福的正向因素，若是能夠運用正向心理學的觀點於高齡者的懷舊團體，將有助於高齡者重新體會過往生命當中美好的事物，重新詮釋突破生命難關的堅毅力量，可以有效提升高齡者的老化適應，特別是以團體的形式，更能增進高齡者對於年老的普同感，灌注對生命的希望感（陳俐伶，2016）。筆者認為運用正向心理學作為處理高齡者過往正向或是負向經驗的基底，應能與懷舊團體產生相輔相成的效果。綜上所述，透過正向心理學（許鶯珠，2009；高旭繁等人，2014；陸洛等人，2016；曾文志，2006；顏慧如，2012；Seligman, 2002）與懷舊團體及實務經驗，筆者嘗試以正向情緒、正向特質及正向環境，輔以懷舊團體主題（張源利，2010），作為團體方案設計之架構。換句話說，本方案將依據正向心理學的理論精神，運用懷舊團體架構，協助高齡者能夠將過去回憶與往事帶至「此時此刻」中分享與討論（洪瑛蘭等，2016），透過團體成員彼此陪伴，亦能建立社會支持系統（Gaggoilo et al., 2014; Stinson, 2009; Wu, 2011）。簡言之，以正向心理學精神加上懷舊團體，創造正向歡愉的情緒，編擬出符合老年發展需求且適用於社區老人的懷舊團體方案，將對高齡者身心健康有一定程度的幫助。

## 二、團體方案內容

筆者參考高齡者懷舊團體發展的特性（汪星等人，2011；呂寶靜，2012；東燕等人，2013；洪瑛蘭等人，2016），並加入正向心理學的概念（許鶯珠，2009；高旭繁等人，2014；陸洛等人，2016；曾文志，2006；顏慧如，2012；Seligman, 2002）設計高齡者懷舊團體方案。團體預計招募65歲至75歲之10位高齡者為團體成員，由於高齡者因老化而使得身體各系統功能退化，生理與身體靈活度不如以往，再加上老化過程導致思考能力和記憶力長期逐漸退化（張麗芳，2008），可能會降低團體活動的學習效果，故在招募成員時，即將高齡者身心狀況、認知溝通表達能力、並且有意願參與活動者之列入考慮，另外也考量老人身心功能特性及體力活動專注度，活動進行的速度及時間的長度需適合老人的體能，避免造成過度疲累及不適（莊秀美，2003；Case & Dalley, 2014；Stevenson & Orr, 2013），預計每次團體進行60分鐘，依據週次、主題、團體目標及活動進行羅列如表一。團體目的主要協助高齡者認識過往生命事件的經歷與衝擊，其背後所帶來生命意義，促進自我整理與圓滿；並透過團體活動，讓高齡者能夠保持與他人良好接觸，建立活躍友伴支持系統，維持健康適應的生活型態。

## 三、方案設計可能面臨的挑戰與處理

本方案是由筆者參考相關學者提出正向心理學基本概念，輔以懷舊團體形式設計12次方案內容，希望對於有興趣高齡者的實務工作者有參考價值；然而



本方案在設計內容上仍遇到一些實務性挑戰。其一，高齡者普遍生理退化所導致身體靈活程度問題，一來是生理層面不靈活限制活動的參與、二來是靦腆羞澀之情，可能會抗拒肢體活動而放棄學習；其二，活動內容涉及專有名詞理解，可能會受限於理解能力不同或文化用語表達而有學習困難；其三，由於高齡者的聽力及視力退化或識字有困難，若活動設計有書寫、閱讀等型態，容易讓學習效果打折；其四，回饋分享行為的缺乏，容易讓成員流於空談或強勢給予他人建議等，無法深入探討生命挫敗經驗背後所孕育的價值與意義感。

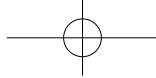
領導者需要了解高齡者生心理的變化與發展影響，先備知識很重要，要預

留中間休息，讓成員能夠解決生理需求如上廁所之需求，另外活動道具製作和使用要加大版、口語講解需要淺白口語化、活動進行之前需先示範一次，幫助高齡者觀摩，避免造成高齡者活動前的焦慮和緊張。簡言之，高齡者除了面對老化所帶來的生理問題之外，其心理脆弱性敏感度也是領導者需要留意的，即便團體過程中，給予正向的刺激，仍然可能挑起過往尚未解決的情緒，因此在活動設計上須考慮不同活動備案和選擇性，以便能夠有暫停或轉換的空間；另外高齡者因老化問題而造成記憶提取困難的現象，若有回顧性質活動時，需要提供大量的視覺線索，才有助於成員記憶的提取，增加投入活動的效果。

表1

正向心理學應用於高齡者懷舊團體歷程摘要表

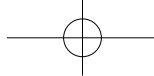
單元	活動名稱	單元目標	融入正向心理學精神	活動內容
一	有緣逗陣來作伙	1.成員認識建立信任感 2.澄清團體目標 3.訂定團體規範	融入正向情緒激發概念	1.成員相互介紹 2.短講正向心理學的概念及快樂情緒對高齡者身心愉悅保持的重要性 3.團體規範訂定 4.簡要統整並強調轉念對抗負面思考的效用，鼓勵成員保持快樂情緒，創造美好老人生活
二	認識你的好	1.加強成員彼此認識熟悉 2.藉由Seligman (2002) 24項正向特質，引導成員思考已擁有的正向特質，運用在生活中 3.建立正向支持團體氣氛	融入正向情緒與正向特質概念	1.暖身：運用Seligman的24項特質進行貼貼樂活動 2.成員介紹自己正向特質並引導正向特質對其生命的影響 3.簡要統整今日團體內涵、提醒成員攜帶一項童玩，並預告下週主題
三	童趣、同趣	1.藉由童玩喚起童年愉悅美好正向情緒感受，並統整其生命意涵	融入正向情緒概念	1.運用童趣活動，讓成員重新回憶童玩經驗，增進正向情緒激發 2.分享小時候和玩伴共創童玩美好的情感經驗及引導成員思考如何將這些美好經歷保持在生活中 3.預告下次團體主題提醒成員攜帶自己喜歡的食物



續表1

正向心理學應用於高齡者懷舊團體歷程摘要表

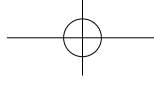
四	想念的滋味	<ol style="list-style-type: none"> <li>藉由食物喚起記憶中曾經與他人互動美好情感</li> <li>透過訴說與食物的連結，回憶過往情景，經由他人回饋，創造正向情緒和美好經驗</li> </ol>	融入正向情緒激發概念	<ol style="list-style-type: none"> <li>暖身：嗅覺大考驗活動，喚起早期記憶並分享記憶中食物的滋味及懷念的理由</li> <li>回顧食物記憶的樂趣</li> <li>領導者統整食物所帶來的美好回憶，並連結對成員生命帶來的快樂情感與意義性</li> </ol>
五	節慶的歡樂	<ol style="list-style-type: none"> <li>藉由節慶活動，喚起過往對節慶的回憶與歡樂感受</li> <li>分享個人獨特節慶的意義，成就現在美好的生活</li> </ol>	融入正向情緒與正向特質概念	<ol style="list-style-type: none"> <li>暖身：懷舊列車，提取過往各節慶時記憶，如：過年／清明節／端午節／中元節／中秋節／冬至等回憶</li> <li>我的special慶典，成員分享個人生命獨特歡慶時刻重要性及生命意義</li> <li>統整節慶對個人生命意義及引導思考如何將個人獨有慶典意義轉化為努力的生活目標</li> <li>提醒成員攜帶4-5張不同時期照片</li> </ol>
六	寫真集錦	<ol style="list-style-type: none"> <li>藉由老照片喚起過往生命故事，悅納自己的生命經驗</li> <li>重新編輯新故事，將過去生命的遺憾，以正向眼光展望未來，並以實際行動圓滿其缺憾</li> </ol>	融入正向情緒、正向特質概念	<ol style="list-style-type: none"> <li>時光膠囊：成員挑選一張照片簡要分享老照片</li> <li>運用五格漫畫請成員將4張外加一張未來照片，請成員分享過去的遺憾，運用現在的資源和能力，注入新希望展望美好未來</li> <li>統整老照片新故事意義，幫助成員將過去生命的遺憾重新注入新希望感</li> </ol>
七	叫我第一名	<ol style="list-style-type: none"> <li>探討老年階段的變化改變與生活調適</li> <li>悅納生理變化，並增強其改變的動力</li> </ol>	融入正向特質概念	<ol style="list-style-type: none"> <li>人生四季短片欣賞，探討人生各階段不同的變化及老年階段改變與影響</li> <li>邀請成員分享強化身體健康的妙方及接納身體機能改變的意象，引導重新整飾身體意象，賦予新的生命力</li> <li>統整因生理功能所產生的負面影響，鼓勵成員持續規律生活保持運動，有助減緩生理退化所造成的衝擊</li> </ol>



續表1

正向心理學應用於高齡者懷舊團體歷程摘要表

八	活躍青春	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探討過去各種因素限制，而無法完成的夢想鼓勵成員於退休後增加與家人互動關係，落實其夢想</li> <li>2. 鼓勵成員將個人優勢能力，當作是一種資源，運用在社區，提升成員的有能感</li> </ol>	融入正向特質與正向環境概念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家庭同樂會，引導成員分享最想要邀請全家人一起做的一件事情，並探討此件事情對成員的家庭關係和生命意義為何？</li> <li>2. 引導探討最想要做的一件利他服務，如何運用自己的優勢資源和能力，持續為社區奉獻</li> <li>3. 統整「退而不休」生活與學習，為自己的老年生活活出意義感</li> </ol>
九	人生走馬燈	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助成員思考人生轉折處的生命意義</li> <li>2. 透過再次訴說機會，重新整理其經驗，賦予新的意義</li> </ol>	融入正向特質概念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生命鬥士影片觀賞與啟發，探討成員思索生命起落的啟示</li> <li>2. 人生海波浪生命曲線圖，分享生命曲線圖高低，引導如何讓生命更有韌性與意義</li> <li>3. 領導者統整生命起落轉折，醞釀養份成就不凡的自己，鼓勵成員將奮鬥的生命新故事傳承給下一代</li> </ol>
十	榮光再現	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助成員回憶過往驕傲或得意事件，創造愉悅正向情緒氛圍</li> <li>2. 透過敘說其成就，以增強個體正向的能量</li> </ol>	融入正向情緒與正向特質概念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 榮光再現，引導成員表達生命中驕傲事件，以統整其優勢能力</li> <li>2. 風華再啟，引導思考退休生活適應轉念，欣賞已有成就感，將交棒視為一種經驗的傳承，持續運用在生活或社區中</li> <li>3. 總結生命高低起落對成員生命影響及引導重新看待生命低谷所帶來的意義與挑戰</li> </ol>
十一	細數幸福	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鼓勵成員以感恩心情回顧過去與重要他人的美好事件</li> <li>2. 鼓勵成員對重要他人具體表達感謝之意</li> <li>3. 促進成員將感恩的力量化為具體行動</li> </ol>	融入正向情緒及正向環境概念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 幸福記憶：生命中貴人的幫助和影響？如回饋之恩，要以何種方式來表達感謝之意</li> <li>2. 幸福漣漪：引導成員思考將感恩的力量化為未來助人的行動</li> <li>3. 總結感恩的力量善的循環與回饋，鼓勵成員持續投入利他服務熱情，實踐生命正向力量</li> <li>4. 預告下週為最後一次團體</li> </ol>
十二	珍重再會	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回顧與結束，讓快樂情緒延展到未來持續經營老年的生活</li> <li>2. 處理分離情緒</li> </ol>	融入正向情緒及正向特質概念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用上課影片回顧學習歷程</li> <li>2. 優點大轟炸，接受成員讚美和鼓勵</li> <li>3. 愛的大聲公，鼓勵成員對團體表達感謝祝福</li> <li>4. 解除團體規範</li> <li>5. 提供社會資源</li> </ol>

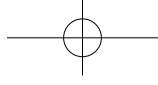


## 伍、結語

運用懷舊治療團體，能夠提供高齡者一個開放和敘說過往生命經歷的空間，保持人際互動和增加普同感，運用正向心理學的精神內涵鼓勵高齡者將其正向特質化為行動，積極參與社區組織學習，將個人資源和優勢能力做出奉獻與利他服務，將能夠幫助高齡者正向情緒的提升，增進社會參與，並以樂觀的態度面對人生的下半場，以達到個人生命的圓滿與統整。

## 參考文獻

- 內政部戶政司全球資訊網（2018）。各縣市人口年齡結構重要指標。取自 <https://www.ris.gov.tw/346>，2018年8月5日。
- 方紫薇、馬宗潔（譯）（2001）。團體心理治療的理論與實務（原作者：I. D. Yalom）。台北：桂冠。（原著出版年：1995）
- 吳秀碧（2017）。團體諮商與治療——一個嶄新的人既心理動力模式。台北：五南。
- 呂寶靜（2012）。懷舊團體介入方案對增進社區老人福祉成效之初探。台灣社會工作學刊，**10**，119-152。
- 巫佩如、謝麗紅（2015）。正向心理團體諮商對新住民學生正向情緒與正向特質之影響。輔導季刊，**51**（3），37-46。
- 李新民（2010）。正向心理學教學活動設計。高雄：麗文文化。
- 李新民（2016）。感恩學習方案對老人幸福感生命意義感的影響之初探。樹德科技大學學報，**18**（2），65-85。
- 李新民（2017）。懷舊課程的發展及其對客家老人幸福感的影響成效分析初探。樹德科技大學學報，**19**（2），25-49。
- 李新民、黃文三、沈碩彬（2014）。兒童文教事業高齡工作者的心理資本學習介入方案之實施成效分析。當代教育研究季刊，**22**（4），105-148。
- 汪星、張建鳳、李志菊、王芳雲（2011）。懷舊治療對社區空巢老人抑鬱情緒及幸福度的影響。護理研究，**12**，3192-3194。
- 周伶利（譯）（2000）。Erikson老年研究報告—人生八大階段（原作者：Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnick, H. Q.）。台北：張老師文化。（原著出版年：1997）
- 東燕、陳遠園（2013）。結構式團體懷舊對老年人抑鬱症狀與生活滿意度的影響。臨床護理，**51**（5），110-112。
- 洪瑛蘭、卓紋君、李美媛（2016）。完形懷舊團體對老人未竟事務與自我統整之諮商效果。中華心理衛生學刊，**29**（1），47-82。
- 洪蘭（譯）（2009）。真實的快樂（原作者：Martin E. P. Seligman）。新北：遠流。（原著出版年：2003）
- 高旭繁、許淑華（2014）。從正向心理學看台灣初老期民眾的老化調適。應用心理研究，**60**，115-159。
- 張夙娟、胡月娟、吳佩燁、張靜雯（2015）。懷舊治療對機構老人憂鬱、自尊及生活滿意度之成效—統合分析。護理暨健康照護研究，**11**（1），33-42。
- 張源利（2010）。懷舊治療主題之彙整—以內容分析法及本體論概念為基礎（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義。
- 張麗芳（2008）。社交活動對老人的影



- 響。護理論壇，178，9-14。
- 章嘉真（2016）。高齡者生命回顧中的困境轉折、學習歷程及生命意義感之探討（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義。
- 莊秀美（2003）。老人團體工作實務。台北：學富。
- 許鶯珠（2009）。正向心理學在諮商輔導的應用。諮商與輔導，281，48-52。
- 陳俐伶（2016）。當高齡化鐘聲響起—談高齡者的心理照護—多元療法的介入策略。台灣老人保健學刊，12（1），58-69。
- 陸洛、高旭繁（2016）。正向老化之概念內涵及預測因子：一項對台灣高齡者的縱貫研究。醫務管理學刊，17（4），267-288。
- 曾文志（2006）。活出生命的價值—正向心理學的認識。師友，464，57-63。
- 黃琇鉉（2013）。從正向心理學論中年人心理健康。諮商與輔導，333，18-21。
- 楊培珊、梅陳玉嬋（2011）。台灣老人社會工作：理論與實務。台北：雙葉。
- 葉加敏（2009）。懷舊團體對老人成功老化及心理健康提升之探討。諮商與輔導，281，15-18。
- 詹慧珍（2009）。高齡者參與生命故事敘說活動歷程之研究（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義。
- 導，307，17-19。
- 盧育珮（2015）。台北退休中老年人主觀幸福感的性別差異研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北。
- 顏慧如（2012）。正向心理成長團體對社區老人幸福感與生活品質之介入成效探討（未出版之碩士論文）。亞洲大學，台中。
- 蘇子喬（2014）。以正向心理學觀點運用於安養機構老年人支持性團體之行動研究（未出版之碩士論文）。台北市立大學，台北。
- 饒炎城（2010）。黃金印象——一位銀髮族的生命故事（未出版之碩士論文）。國立台北教育大學，台北。
- Case, C., & Dalley, T. (2014). *The Handbook of Art Therapy* (3Ed.). New York: Brunner-Routledge.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the well-lived life* (pp. 105-128). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gaggioli, A., Scaratti, C., Morganti, L., Stramba-Badiale, M., Agostoni, M., Spatola, C. A. M., ... Riva, G. (2014). Effectiveness of group reminiscence for improving wellbeing of institutionalized elderly adults: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 15, 408-413. doi: 10.1186/1745-6215-15-408.
- Hyer, L. (2014). *Psychological treatment of older adults: A holistic model*. New York: Springer Publishing.
- Lin, Y. C., Dai, Y. T., & Hwang, S. L. (2003). The Effect of Reminiscence on the Elderly Population: A Systematic Review. *Public Health Nursing*, 20(4), 297-306.
- Lee, P. L. (2016). A joyful heart is good medicine: Positive affect predicts memory complaints. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(8), 662-670.
- Koffman, S. D. (2000). *Structured*



- reminiscence and gestalt life review: Group treatment Of older adults for late life adjustment.* New York: Garland Publishing.
- Mattem, D., Wend, G., & Irena, P. (2012). *Uniting veterans across distance through a telephone-based reminiscence group therapy in tervention.* Psychological Services In the public domain 2012, Vol. 9, No. 2, 206-208.
- Meléndez-Moral, J. C., Fortuna-Terrero, F. B., Galán, A. S., & Rodríguez, T. M. (2015). Effect of integrative reminiscence therapy on depression, well-being, integrity, self-esteem, and life satisfaction in older adults. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 240-247. doi:10.1080/17439760.2014.936968
- Molinari, V. (1999). Using reminiscence and life review as natural therapeutic strategies in group therapy. In M. Duffy (Ed.), *Handbook of counseling and psychotherapy with older adults* (pp. 154-165). New York: John Wiley & Son.
- Wang, J. J., Hsu, Y. C., & Cheng, S. F. (2005). The effects of reminiscence in Promoting mental health of Taiwanese elderly. *International Journal of Nursing Studies, 42*(1), 31-36.
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. D. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 975-993.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & Shane J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.3-9). New York: Oxford.
- Segal, D., Qualls, S. H., & Smyer, M. A. (2011). *Aging and mental health* (2nd Ed.). Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Stevenson, M., & Orr, K. (2013). Art therapy: Stimulating non-verbal communication. *Nursing & Residential Care, 15*(6), 443-445.
- Yalom, I. D. (1995). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (4th ed). New York: Basic Books.
- Zhou a, W., He, G., Gao, J., Yuan, Q., Feng, H., & Zhang, C. K. (2012). The effects of group reminiscence therapy on depression, self-esteem, and affect balance of Chinese community-dwelling elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 54*(3), 440-447.
- Zhou, X. Y., Wildschut, T., Sedikides, C., Shi, K., & Feng, C. (2012). Nostalgia: The gift that keeps on giving. *Journal of Consumer Research, 39*, 39-50.

