

於團體諮商中融入藝術媒材促進高齡者 成功老化之可能性初探

An Initial Exploration of the Possibilities of Integrating Art Materials in Group Counseling to Promote Successful Aging in Older Adults

林巧莉¹
Chiao-Li Lin¹

摘 要

臺灣高齡人口逐年攀升，預估2027年高齡人口數將超過20%，成為超高齡社會（國家發展委員會，2024）。以往高齡者是易被忽視的非主流群體，如今老年人的需求越發受到重視。團體諮商是由合格心理師透過團體諮商技巧，帶領高齡者進行經驗感受的分享及相互回饋，協助成員們自我接納，以達成提升其心理健康之功效。而成功老化的核心意涵在於高齡者對自身主觀的知覺。無論在客觀上其身體是否出現疾病或有所缺陷，只要高齡者主觀認為自我狀態良好，一樣是成功老化。又藝術媒材的使用，能讓成員們卸下心防，毋須直接揭露自身隱私，以藝術間接地抒發情緒、療癒創傷與呈現思維。進而促進創造力，引導成員分享愉悅。故本文將探討團體諮商模式運用於促進高齡者心理健康之可行性及適配性、將藝術媒材融入團體諮商模式對團體諮商之助益，最後再以協助高齡者達成成功老化為目標，提出方案範例，期待能提升高齡者團體諮商發展之可能性及實務的重視。

關鍵詞：高齡者、團體諮商、藝術媒材、成功老化

¹國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士生
通訊作者：林巧莉，（421）台中市后里區民生路391號，E-mail: judy501118@yahoo.com.tw



壹、前言

一、高齡者心理健康議題重要性

隨著臺灣高齡人口逐年攀升，加上少子化影響，人口結構的改變使得老年人數比例隨之提高。預估2027年65歲以上高齡人口數將超過20%，成為超高齡社會（國家發展委員會，2023）。以往高齡者的身分和在社會上的經濟地位，是容易被忽視的非主流群體，近年來高齡人口比例遽增，已是全球現況與趨勢，因此高齡者的需求越發受到重視。他（她）們面臨的狀況，有生理機能的衰敗和疾病，例如：身體機能衰退、失能，開始面臨需有人照料，此種情形亦容易使其在心理上，產生無力感、無能感與失落感，甚至會自我貶抑，擔心被嫌棄或成為家人的負擔（王月玲、謝玉玲，2021）。因此，具備健康的心理並對自我滿意者，不僅能擁有積極的生活與態度，更能養生延年（Song et al., 2023）；Sin與Lyubomirsky（2009）也強調應用正向的心理學技巧更能對憂鬱或高齡者帶來幫助。

除此之外，姚卿騰（2020）也認為社會環境快速轉變，傳統的家庭生活模式亦隨之改變，使得老年人適應困難，容易產生憂鬱和封閉自我的情形，因此，對於適應老年生活與心理健康至關重要。加上，臺灣的老年人口比例逐漸上升，因此，如何在照顧工作和醫療體系裡擴展心理健康領域，以及老年歷程中是否能擁有健康的心理狀態，持續學習成長，皆為現今必須重視的面向。而這些家庭社會角色轉變所引起的心理衝擊，需透過瞭解並接納老化歷程，以及對晚年生活方式及步調進行逐步調整，才

能協助高齡者進一步適應老化歷程中所帶來之身心狀態改變。於是「成功老化」一辭便日漸受到重視及研究，而目前國內針對此議題的研究亦是如火如荼（李新民等人，2021；林文政等人，2022；陳依靈、吳品諭，2021；張玉佩、錢宛青，2020；樓家祺、王政彥，2021；蔡麗華等人，2020）。

二、成功老化（成功老化的發展歷程）

根據Bowling（1993）的文獻資料，「成功老化」概念的確立，應追溯至美國於1961至1979年間，老年學學者對老年人生活滿意度的探討。因此，在1960年代，成功老化便已成為學術界具特定意涵的名詞。而後，Rowe和Kahn（1997）更進一步提出他們所認為成功老化的三項關鍵指標：避免疾病（avoiding disease）、對生活積極承諾（engagement with life）、維持高度認知和身體功能（maintaining high cognitive and physical function）。同樣對成功老化概念提出進一步理論模型的學者，還有另一組更早的學者—Baltes和Baltes（1990），這組學者所發表有關成功老化概念的理論模型中，成功老化與否被視為一個心理適應良好的過程。

Rowe和Kahn（1997）的成功老化指標確立了老化狀態的客觀測量方式。然而，若欲符合此成功老化指標，老年人便須在生理機能方面、心智認知層面，以及社會連結等面相，皆維持在良好的狀態，方能稱為成功老化，以這樣的成功老化標準探討的研究顯示，極少的老年人可以達到成功老化（Cho, Martin & Poon, 2015）。反觀Baltes和Baltes（1990）的理論模式，其恰可呼應Gergen和Gergen（2005）以及Torres（2006）以建



構主義角度對老化的觀點—老化乃是一種建構的事實，須以高齡者的主觀知覺來進行詮釋。亦即學者Lewin (1936) 所強調的：「事實的知覺」。在Lewin於1936年的文獻中提及，個體往往是根據「事實的知覺」進行反應，而非「事實的真相」。這樣的觀點，亦獲得後續學者 (Lee, Chou & Wu, 2016; Romo et al., 2013) 的支持，這些學者認為，老化的成功與否，並不適合由學者來進行客觀的定義，而是應根據老年人對自身狀態的主觀詮釋來定義。

而國內近年來探討成功老化議題之學者，也多採用偏向主觀認知感受的成功老化定義，如龔馬利莎 (2021) 在其探討樂齡學習中心的運動保健課程是否具備成功老化意涵和學員對課程接受度的研究中，便將成功老化定義為，取決於高齡者的自發性選擇，只要年長者願意調整生活型態，如注重健康養生、積極參與社會活動等，即可邁向成功老化；而在李新民等人 (2022) 以園藝治療活動方案對日間照顧中心的年長者進行成功老化促進的成效研究中，對成功老化所採用之定義亦是著重於老人的主觀感受，且即使身體出現病痛，只要自我感受良好，仍屬成功老化。換言之，當今研究所採用之成功老化的意涵，隨著建構主義觀點的興起，其更關乎於高齡者內在對自身主觀的知覺，無論在客觀上身體是否出現疾病或有所缺陷，只要高齡者主觀認為自我身心狀態良好，一樣是成功老化。

三、高齡者團體之相關研究

如今，高齡者議題日漸受到關注，相關的研究議題也從原先的高齡者生活滿意度，進一步發展出了「成功老化」

此一概念。但目前國內針對高齡者心理健康的實務工作資料仍相當匱乏。在全國碩博士的論文當中，輔導與諮商領域針對老人團體諮商之研究僅有3篇碩士論文研究 (王寶維, 2010; 洪瑛蘭, 2014; 陳涵薇, 2014)，即使擴大搜尋範圍，改以「高齡者團體諮商」、「長者團體諮商」或「熟齡者團體諮商」等關鍵字在全國碩博士論文網和HyRead Journal台灣全文資料庫進行檢索，其搜尋結果顯示為11篇資料 (李嘉珮、黃政昌, 2022; 林俊德, 2009, 2012, 2018; 許嘉翔, 2023; 陳俐伶, 2016; 黃莉惟, 2009; 楊麗蓉, 2009; 蔡秉忻、楊晴晴, 2016; 藍珮榕, 2007; 藍珮榕、簡楚珍, 2010)。而後，作者又以google學術搜尋與華藝線上圖書館針對我國之老人團體諮商相關研究進行檢索，所得之資料絕大多數為社區的老人活動或長照機構對高齡者照護模式之相關研究，經作者逐一閱讀篩選後，在眾多結果中亦僅有9篇老人團體諮商研究 (李嘉珮、黃政昌2022; 余仁龍等人, 2006; 林俊德, 2015, 2016; 林俊德、江璇, 2012; 洪瑛蘭等人, 2016; 許玉容等人, 2017; 敖昱婷、郭奕宏, 2018; 藍珮榕, 2007)。且即使擴大搜尋範圍，再以「老人諮商團體」、「老人輔導團體」和「老人團體輔導」為關鍵字的搜尋結果中也只有一篇 (張素惠, 2019) 符合相應之研究主題。可見得高齡者團體應用於輔導與諮商實務工作的實徵研究仍為數不多。

此外，在google學術搜尋所得之八篇老人團體諮商實徵研究當中，有六篇以安養機構中的高齡者作為研究對象 (余仁龍等人, 2006; 林俊德, 2015, 2016; 林俊德與江璇, 2012; 許玉容等人, 2017; 藍珮榕, 2007)，一篇是針對敘事與懷舊兩種不同取向之老人團體的比



較（敖昱婷、郭奕宏，2018），一篇是針對社區中高齡者進行諮商團體實務工作做研究（洪瑛蘭等人，2016）。綜上所述，在探討高齡者團體諮商之寥寥8篇實徵研究中，僅有一篇在探討以社區老人為對象之團體諮商實務工作之研究，由此可見，國內對於社區中高齡者團體諮商實務工作的相關研究仍付之闕如。

故，本文將探討團體諮商模式運用於促進高齡者心理健康之可行性及適配性、將藝術媒材融入團體諮商模式對團體諮商之助益，最後再以協助高齡者達成成功老化為目標，提出「成功老化高齡者藝術創作成長團體」之方案範例，期待能夠從而提升高齡者團體諮商發展之可能性以及相關研究對高齡者團體諮商實務工作的重視。

貳、團體諮商用於促進高齡者心理健康之可行性及適配性

一、團體諮商運用於高齡者之可行性

綜合國內近20年對團體諮商進行探究與論述之相關研究及書籍內容（李嘉佩、黃政昌，2022；何長珠，2020；鍾宇星，2009；羅家玲、吳秀碧，2015；許鶯珠、黃玲蘭，2002）。因此，團體諮商是一種集體的心理介入模式，其進行方式是由一位經過訓練且取得心理師國家考試認證的合格心理師，帶領團體成員們（一群約8~12位，有心理成長興趣或需要的人），於一個安靜的環境中，以結構（有進行特定的活動設計）或非結構（無特定活動設計）的方式，視每個團體的設計與安排，經歷一個為期6~20次，每次固定時長（1~3小時）的團體過程。而此團體中的所有成員會共同遵守保密原則，不對外洩露他人在團體

中所說的事情。在團體諮商過程中，領導者會透過其團體諮商技巧，帶領團體成員進行經驗感受的分享及相互回饋、牌卡或藝術創作等媒材的操作，或對特定任務進行演練等等，從而形成特殊的團體歷程，協助團體成員增進自我了解與自我接納，並發展良好的生活及人際適應能力，以達成提升成員心理健康的效果。除此之外，國外學者Malhotra, A., & Baker, J. (2020) 亦提出團體諮商適用於協助憂慮、焦慮、創傷後壓力症候群、注意力不足過動症等個案，Wolgensinger, L. (2015) 也認為團體諮商可提供社交互動與人際學習機會，療癒社交焦慮的成員。

不僅如此，團體諮商對個人所帶來之幫助也在諸多實徵研究資料中被證實，其中最常見的有：從其他相似認知和情緒經驗的人身上得到支持、挑戰和洞察（廖俞榕、連廷嘉，2012）；增進自我覺察與情緒探索，提升對內在自我持續探索的興趣（熊恆瑀、洪素珍，2016）；提升情緒因應能力與改善行為問題（林俊德、江璇，2012；張高賓、戴嘉南，2005；黃宜靜等人，2013）；提升口語表達、認知能力、生活習慣、興趣表現、機構認同及生命意義（林俊德、江璇，2012），彌補人際間的疏離感，並提高人與人的溝通能力，有利於社交功能的發展（吳麗雲等人，2014；林俊德、江璇，2012；潘裕豐，2015）；提升「學校生活與學習」，拓展生活上的新體驗和新興趣，長期性地增進身心適應（吳麗雲等人，2014）；增加自信心，重新相信生命是可以改變的（熊恆瑀、洪素珍，2016）。足見團體諮商模式的介入於實務現場中，確有提升團體成員之生活及人際適應之效果。

而上述的團體諮商助益，若能發揮於高齡者族群，將有利於提升高齡者之



心理健康狀況。吳慶音等人（2004）以及林端容（2010）的研究便顯示，依據高齡者人生經歷或創傷之階段，選擇合適的個別或團體等不同方式之懷舊治療，有利於促進高齡者表達內在的聲音、情感與感受。許禎容等人（2017）的研究亦提到，團體中的活動可為高齡者帶來多元的正面影響，且團體本身，亦提供高齡者進行社會參與的機會，增加人際互動。

二、團體諮商療效因子之於高齡者心理議題之適配性

綜上所述，團體諮商此種介入模式，對於協助高齡者成功老化的達成有其助益性。Corey et al., (1998) 曾在他們的著作中提及13項老年族群之常見心理困擾議題（原為：孤獨、社會孤立、失落、貧窮、被拒絕、生命意義的質疑、依賴、無用感、無望、失望、怕死、對他人死亡的傷感、對心智退化的哀傷、對過去事件的後悔，共14項，排除「貧窮」後，其餘13項皆屬心理困擾）。而在Yalom (2001) 所提之團體治療療效因子當中，部分的療效因子恰能夠針對Corey等人（1992）曾提及老年族群可能會普遍出現之議題進行協助，從而幫助高齡者克服其老化歷程中的特定適應問題與心理困擾。以下以Yalom之六項常見療效因子進行說明：

（一）普同感

在Corey等人（1998）所提及的13項高齡者常見心理困擾議題中，有3項與高齡者可能會出現自我封閉的現象息息相關，分別是：「孤獨」、「被拒絕」及「社會孤立」。而黃富順（2002）也提及，高齡者有七種常見的心理與情緒現象。其後，許忠信（2003）在其研究中

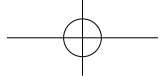
，將此七種心理與情緒現象稱為老年人的心理特徵，並認為其中絕大部分與疏離有關。可見得高齡族群容易遭遇到孤立和疏離的處境，進而產生強烈的孤獨感。這樣的孤獨感，對於高齡者而言，恐怕很難對身邊其他尚未經歷到老化歷程的他人進行述說，因尚未經歷此發展階段者亦未必能同理與理解高齡者遭遇的困境。

但在團體諮商的過程中，透過成員們對老化歷程中失落、孤獨、自卑、空虛和無助等感受的分享，從而使高齡者們有機會覺察到，多數成員在遭遇此些老化歷程時，皆具有類似的感受，體驗到自己並非孤身一人，便有利於高齡者減少自我封閉狀況，甚至可在成員間的相互支持中彼此勉勵找到共同盼望。

（二）宣洩

陳昱如（2013）曾在其研究中提到，高齡者除了需時時面臨疾病及老化帶來的生活不便外，對於靠近死亡的不安、甚或擔心自己活太久，子女無法負擔自己的生活費用等等因素，高齡者在退休、老化至死亡之期間，內心充滿種種不安卻又無力解決。在洪瑛蘭等人（2016）的研究中亦提及，對於容易遭遇各種失落（如：伴侶、朋友、寵物、家庭、能力、角色、價值、健康和力量）威脅的高齡者族群而言，每當喚起過去的記憶，哀傷的情緒仍不可避免地會出現。可見高齡族群在其老化歷程中，確有許多情緒會因身體、心理及社會關係等狀態的轉變而產生。

而在團體諮商過程中，成員可透過團體領導者所建立之安全、接納且具支持性的環境，以及媒材的使用和活動的催化，進一步覺察自身的情緒，藉由分享其經歷和內在狀態，釋放其壓抑的情緒，達到情緒釋放與宣洩的效果。



（三）利他主義

高齡者除了在生理上功能性的逐漸退化外，從原先的家庭角色、工作角色與社會角色脫離，進而產生的部分社會地位喪失，容易讓他們有一種被社會遺忘的感覺（林麗惠，2006）。而陳昱如（2013）亦在其研究中提到，高齡者在65至75歲之老年期時，他們已多自職場退休，轉而投入照顧家人或其他年輕人之行列，但若未能發展生產特質，便容易轉向以負面思考看事情，並將自己封閉在自己的世界裏。

而在團體中，利他主義的療效因子則恰可針為高齡者重新賦能，強化其自我價值感。在趙淑員等人（2005）的研究便提到，成員在團體中分享自身的經驗，或給予其他成員鼓勵時，可以感受到自己對他人的幫助，並發現自己在大半生命中對家庭的付出和對社會的貢獻，諸如照顧子女或父母等家人、努力工作的成果，這種利他性可以增進其自我認同，更加肯定自我價值。

（四）發展社交技巧

廖誼印與楊育寧（2006）在他們的研究中表示，由於老年人身體機能的老化，容易患有失神、視力模糊及聽力障礙，因此與人之交往不若年輕人那樣順利，會造成害怕與多疑，常會離群而索居，以避免種種尷尬，至終與社會隔離，因而心理退化得更厲害。反之，高齡者若能參與活動，社會隔離的狀態便自然而然地減少了，如此，增加了不同的人際社交管道，便可有效豐富老年人的生活內容，提昇生活品質（Stevenson & Orr, 2013）。

不僅如此，在團體當中，成員可學習與他人連結，並嘗試在互動中改善對他人的主觀看法（陳均姝等人，2006），從而增進與人相處的技巧和擴展人際

關係。且在嘗試新的人際互動模式過程中，亦會改變其慣有的人際思考模式，例如增進對他人的信任。其後，藉由團體中習得的新人際行為與思維，建立新的人際連結和鞏固舊有的社會網絡，從而強化其社會支持系統，減少遭受到社會孤立與孤獨之苦。

（五）存在性因子

縱使高齡者們在老年期當中，無可避免地須面對自身生理功能上的日漸衰老、經濟能力的逐漸緊縮，以及親友的逐一消亡，但多仍希望能保有其對自己生命的自主權和自尊感。而當心理具備強大的意志、生命力和圓融的智慧才能成為統整生命的力量（王淑媛、林子馨，2012）。因此，如何協助高齡者接納生老病死的生命本質，體會存在的意義將是成功老化歷程中至關重要的課題。

在團體療效因子當中，便可透過活動的設計，使成員藉由回顧及分享其生命事件的足跡，重新檢視自己所走過的每個生命階段，並從中獲得意義感。趙淑員等人（2005）便在其研究中指出，成員可藉由重溫生命事件的種種足跡，省思自己走過這些生命歷程，是有價值的，無論是美好的或困頓的經歷，都是生命的意義，都是值得驕傲的，進而找到自身存在的意義。

（六）灌輸希望

老年階段乃是個體會不斷經歷「喪失」的一個階段，包含身體健康、各項身心功能及社會角色或地位的逐漸消逝。此階段容易因身體功能退化、親子關係疏離、喪偶覺得失去生命意義、年邁等多重失落，進而出現憂鬱症狀。朱秀琴與周植強（2008）便曾提到，高齡者不但可能須面對配偶的死亡亦會同時要面對自己生命喪失的困境，使其悲傷感受更加顯著，並以憂鬱症狀的情緒低落



、失眠、失去喜樂、無望感、自殺意念為主要的臨床表現。

而在團體中，高齡者可藉由成員彼此間的分與支持，且在利他主義療效因子造就的價值感、交流相似經驗並彼此勉勵的普同感、在提升社交技巧以及在團體中認識到新的社交網絡從而增加的社會支持性，以及對自我存在意義的肯定，便將協助高齡者提升希望感，在面對老化之心理與社會困擾時更具韌性。

參、將藝術媒材融入團體諮商對老人團體諮商之助益

如上所述，於協助高齡者成功老化的議題上，團體諮商此一介入模式，其可行性與適配性可見一斑。然而在團體進行過程中，如何於眾多的介入模式及媒材中擇其善者，亦是影響此團體對於協助成員成功老化成效之關鍵因素之一。

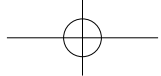
在團體諮商的模式中，成員對自身想法及情緒感受的覺察和接觸，以及將這些情緒感受與認知想法進行分享，是推進團體歷程進展以及諮商療效發生的重要因素。故，成功地促進團體成員能夠對自身的情緒及想法進行覺察與接觸，並進而予以分享，方能使團體諮商之療效因子在成員相互分享、支持與回饋的團體活動過程中發揮效益。

儘管如此，高齡者有時在自身經驗的分享與情緒的接觸上仍會遭遇些許困難。例如，李宗派在2009年便曾指出，許多（老）人會面臨困難去使用語言來表達自己的理念或感受，因為他們害怕聽者之反應，不能接受他們內心的掙扎想要表達的意思。此外，高齡者在理解與使用語言時，最常見的狀況，就像是話到嘴邊卻說不出口，明明想講些什麼，卻感覺表達有困難（葉怡寧等人，2012）。又或者例如一些男性的高齡者

，在傳統的文化建構下，「他們需要同伴」這可能是不容易說出口的需要，因為在男性角色的認定中，「堅強」、「獨立」被視為是男性的特徵，縱使在晚成年期，隨著年齡增加與生理功能的衰退歷程中，倘若要維持這些外在的特性有其困難，然而因為長期處於情感受到限制的文化架構中，他們無法傳達有效的溝通或訊息（李雅慧、魏惠娟，2012）。有關男性老年人較難對其情緒感受進行表達的概念，亦可在莊雅慧與林清壽（2017）的研究中看見。

而這樣不擅進行情感或想法表達的現象，其實是普遍出現在整個年長者族群的，早在1999年O'Leary與Nieuwstraten有關團體的研究中便指出，幫助高齡者覺察及修通這些遺留在過去未表達的感覺，對年紀較大的高齡者來說特別重要，因為他們幼時生長的文化認為合宜地表達自己的方法是正式、有禮和客觀地，很難自由開放地表達自己的感覺。而洪瑛蘭等人（2016）的研究也曾提到，對於強調以和為貴、考量他人眼光的台灣社會中的高齡者，這樣的傾向應該更為明顯，也更值得關注。可見得高齡族群在接觸及揭露自身的情緒感受上，著實需要一些協助。

而藝術媒材的使用，則能為高齡者們在進行自身情緒感受與生命經驗的接觸與揭露提供一些協助。在Marian Liebmann（2002）的書中便提到，藝術適用於任何一種團體，而藝術的使用，可以使團體中的每個人，在同一時間內，以自己當時的狀態和其他成員共同參與其中。書中亦提到，藝術能促進創造力，令人樂在其中，並在團體中藉由這種感受，引導成員分享愉悅，且當文字無法傳達時，藝術也是另一種重要的溝通方式與情感表達的管道。另外藝術工作有助於幻想及潛意識出現，這點也是



在該書中有被提出的。在陳佩琪（2011）的研究亦表示，藝術創作團體在一開始便是以創作為途徑，無須直接對人揭露自身的隱私，能夠讓成員們卸下心防，以藝術間接地抒發情緒與呈現思維。此外，其研究更提到，當事人更可經由藝術創作過程宣洩心中的壓力與負面情緒，進而療癒創傷或挫敗的困境。同樣的，陳麗娟（2017）也認為運用非語言的藝術創作方式，深究內在的思維和情緒，可藉由作品重新認識自己和詮釋生命，並於語言之外展現自我的表達和溝通。

而藝術媒材所帶來之具體效益，能促進高齡團體成員的分享與參與，可以從以下內容得著理解：

藝術媒材之概念架構有三：即複雜度、結構性與媒材本質。藝術治療活動中操作步驟少於三項為「低複雜度」，高於三項為「高複雜度」。治療師對於活動中的限制性區則分為「結構性」與「非結構性」。而媒材本質易於混和者，為「流動性媒材」，如水彩、廣告顏料，較易渲洩情感。不易混和則為「抗阻性媒材」，如彩色筆、蠟筆，較易操控，較能表達認知歷程。

治療師可依個案狀況運用適合之媒材，例如需覺察個案情緒狀態時，可運用流動性媒材。若需理解個案認知層面，則可使用抗阻性媒材，總而言之，媒材之運用應以治療師之實務經驗並依個案當下為要，並充分考量個案當時狀況進行規劃與調整（黃傳永，2012）。

因此，若能把藝術媒材之創作融入團體諮商中，將對於提升團體成員的情緒感受和自身經驗的接觸與揭露有相當程度的幫助。尤其本文旨在探討如何針對高齡者族群設計有利於促進其趨向成功老化之團體，基於高齡族群較難對自身經驗與情緒感受自由開放地進行表達

，故，藝術創作媒材的導入，將有其舉足輕重的助益性。

肆、結論

隨著臺灣目前高齡者人口比例與日俱增，分析與探討高齡族群相關議題之理論亦如雨後春筍。然而有關高齡族群的第一線心理健康實務研究資料卻仍然十分稀缺。而實務研究資料的缺乏，可能源自於當第一線工作者欲嘗試與高齡族群進行心理健康工作時所面對到的一些操作困難，因而苦無方法以貼近高齡族群，進而無法順利進行工作推展，實務工作之相關研究資料自然便寥寥無幾。因此，本文期待能透過探討藝術媒材的融入，促進團體諮商實務工作展開的可能性，進而提供實務工作者更多在從事高齡族群之心理健康促進時的介入模式選項。如此，不但能使專業工作人員於實務上能以更有效益的方式協助高齡者達到成功老化，當實務工作的執行可行性獲得提升，相關實務工作的推廣及研究便將能進一步與理論互為輝映，從而相輔相成，使高齡者之心理健康議題獲得長足的推展。

參考文獻

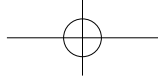
- Marian Liebmann (2002)。藝術治療團體：實務工作手冊（賴念華，譯）。張老師文化。（原著出版於1986年）
- Yalom, I. D. (2001)。團體心理治療的理論與實務（方紫薇、馬宗潔，譯）。桂冠圖書。（原著出版於1995年）
- 王月玲、謝玉玲（2021）。生命故事繪本方案在老人日間照護機構的行動研究與反思。社會發展研究學刊，27，54-77。https://doi.org/10.6687/JSDS.202103_(27).0003



- 王寶維 (2010)。以藝術為媒材的團體諮商對獨居老人自我統整之研究〔未出版之碩士論文〕。國立暨南國際大學。
- 王淑媛、林子馨 (2012年12月07日)。新E世代老人生命意義與死亡態度之心理分析〔口頭發表〕。彰雲嘉大學校院聯盟學術研討會，彰化，臺灣。[http://cyc2012.dyu.edu.tw/pdf/G-7-%E6%96%B0%E4%B8%96%E4%BB%A3%E8%80%81%E4%BA%BA%E7%94%9F%E5%91%BD%E6%84%8F%E7%BE%A9%E8%88%87%E6%AD%BB%E4%BA%A1%E6%85%8B%E5%BA%A6%E4%B9%8B%E5%BF%83%E7%90%86%E5%88%86%E6%9E%90\(%E7%8E%8B%E6%B7%91%E5%AA%9B\).pdfm](http://cyc2012.dyu.edu.tw/pdf/G-7-%E6%96%B0%E4%B8%96%E4%BB%A3%E8%80%81%E4%BA%BA%E7%94%9F%E5%91%BD%E6%84%8F%E7%BE%A9%E8%88%87%E6%AD%BB%E4%BA%A1%E6%85%8B%E5%BA%A6%E4%B9%8B%E5%BF%83%E7%90%86%E5%88%86%E6%9E%90(%E7%8E%8B%E6%B7%91%E5%AA%9B).pdfm)
- 朱秀琴、周植強 (2008)。運用悲傷輔導於老年喪偶憂鬱患者之護理經驗。護理雜誌，55 (5)。https://doi.org/10.6224/JN.55.5.90
- 李宗派 (2009)。探討溝通概念與技巧“如何與老人和失智症患者保持和諧之關係”。臺灣老人保健學刊，5 (1)。https://doi.org/10.29797/TJGHR.200906.0001
- 李雅慧、魏惠娟 (2012)。從男性氣概到自由的性別角色態度：成功老化的關鍵。性別平等教育季刊，59。https://doi.org/10.6486/GEEQ.2012.08.0060
- 李新民、許震宇、陳美伶、鄭博真 (2021)。社區失智服務據點懷舊團體活動方案之實施成效。華醫學報，55，112-134。
- 李新民、許震宇、陳瑾怡、鄭博真 (2022)。園藝治療活動對日間照顧中心老人成功老化的影響。華醫學報，57，1-22。
- 何長珠 (2020)。團體諮商—心理團體的理論與實務 (3版1刷)。五南。
- 余仁龍、呂佩雯、李玉嬋 (2006年11月23日)。心血管病有團體諮詢對養老院老人的諮詢成效研究。〔會議論文〕。第一屆生死教育與輔導學術論文研討會，臺北市，臺灣。
- 李嘉珮、黃政昌 (2022)。高齡者團體諮商的內涵評估與實施方式之探討。諮商與輔導，441，42-47+56。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=16846478-202209-202209140007-202209140007-42-47+56
- 林端容 (2010)。藝術治療：跨文化個案實務精粹。命運曆文化有限公司。
- 林俊德、江璇 (2012)。融入團體操作之園藝治療活動對安養中心老人之成效觀察。國立臺中科技大學通識教育學報，1，195-205。https://doi.org/10.7052/JGE.201212.0195
- 林麗惠 (2006)。高齡者參與志願服務與成功老化之研究。生死學研究，4，1-36。https://doi.org/10.29844/JLDS.200607.0001
- 林俊德 (2015)。活力再現～高齡者參與園藝治療之賦能現象。中華輔導與諮商學報，43，95-126。
- 林俊德 (2016)。以團體歷程觀點檢視高齡者參與園藝治療之改變因子。國立臺中科技大學通識教育學報，5，85-106。https://doi.org/10.7052/JGE.201612_(5).0004
- 林俊德 (2009)。現代／後現代主義 (modernism/postmodernism) 與心理治療。諮商與輔導，281，38-43。https://doi.org/10.29837/CG.2009.05.0016
- 林俊德 (2012)。園藝治療 (Horticulture Therapy) 活動在老人諮商實務上的應用。諮商與輔導，315，39-47。https://doi.org/10.29837/CG.2012.03.0016



- 林俊德 (2018)。賦能量表之編製及其於高齡者園藝治療團體之應用。**彰化師大教育學報**, **33 & 34**, 73-97。
- 林文政、許嘉珉、李秉懿 (2022)。中高齡職涯未來時間觀、職場成功老化和就業力之關係—探討工作要求與資源的調節式中介作用。**福祉科技與服務管理學刊**, **10** (3), 163-189。https://doi.org/10.6283/JOCSG.202209_10(3).163
- 吳慶音、侯菊鸞、許樹珍 (2004)。運用團體懷舊治療減緩一位老年喪偶哀傷反應個案之護理經驗。**榮總護理**, **21** (2), 127-135。https://doi.org/10.6142/VGHN.21.2.127
- 吳麗雲、游淑華、林燕平 (2014)。園藝治療對大學新生身心適應影響之研究。**臺南應用科大學報**, **33**, 31-55。
- 姚卿騰 (2020)。社區日間照顧中心老人參與正向心理課程對其憂鬱情緒改善成效之探討。**臺灣社會福利學刊**, **16** (2), 1-54。https://doi.org/10.6265/TJSW.202012_16(2).01
- 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)。https://doi.org/10.30074/FJMH.201603_29(1).0002
- 洪瑛蘭 (2014)。完形懷舊團體對老人未竟事務與自我統整之諮商效果研究〔未出版之碩士論文〕。國立高雄師範大學。
- 國家發展委員會人口推估查詢系統 (2024)。高齡人口占比趨勢。https://pop-proj.ndc.gov.tw/cl.aspx?n=2
- 黃富順 (2002)。老人心理問題與輔導策略。**成人教育**, **67**, 37-44。
- 黃傳永 (2012)。藝術治療運用在失落悲傷調適之探討。**台灣心理諮商季刊**, **4** (2), 22-41。
- 黃莉惟, (2009)。活躍老化老人成長團體發展之可能性初探。**諮商與輔導**, **281**, 19-23。https://doi.org/10.29837/CG.200905.0009
- 黃宜靜、王怡仁、林家興、洪淑霞、許豪沖 (2013)。團體諮商對改善亞斯伯格症兒童人際關係之成效。**北市醫學雜誌**, **10** (3), 217-228。https://doi.org/10.6200/TCMJ.2013.10.3.05
- 陳均妹、陳登義、施欣欣 (2006)。一位門診病人參與團體心理治療之療效因子與改變過程研究—以人際與心理動力取向團體心理治療例。**輔導與諮商學報**, **28** (1), 1-27。https://doi.org/10.7040/JGC.200608.0001
- 陳依靈、吳品諭 (2021)。成功老化：高齡者學習與身心健康之探討。**嘉大體育健康休閒期刊**, **20** (1), 73-85。https://doi.org/10.6169/NCYUJPEHR.202106_20(1).07
- 陳麗娟 (2017)。生命的結與覺高齡老人自我統整經驗之敘說探究〔未出版之博士論文〕。國立暨南國際大學。
- 陳佩琪 (2011)。社區老人參與表達性藝術團體之生命統整經驗研究〔未出版之碩士論文〕。國立台中教育大學。
- 陳昱如 (2013)。社區老人參與藝術治療團體進行生命回顧並探索生命意義之研究〔未出版之碩士論文〕。國立臺北護理健康大學。
- 陳涵薇 (2014)。懷舊團體諮商對獨居老人幸福感之成效研究〔未出版之碩士論文〕。國立新竹教育大學。
- 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。**臺灣老人保健學刊**, **12** (1), 58-69。



- 許忠信 (2003)。老年人的生活型態、社會疏離感和幸福感之研究〔未出版之碩士論文〕。國立高雄師範大學。
- 許嘉翔 (2023)。醫院的老人諮商團體實務。諮商與輔導，448，36-37。
- 許禎容、黃秀雲、陳忠宏、黃家玉 (2017)。評估社會支持藝術團體方案介入男性老人人際互動成效之研究。社會工作實務與研究學刊，4，31-58。https://doi.org/10.6690/JSWPR.2017.4.2
- 許玉容、陳宏義、林秀碧 (2019)。生命故事書在老人團體諮商之效益分析。台灣遊戲治療學報，6，79-97。https://doi.org/10.6139/JTPT.201712_(6).0007
- 許鶯珠、黃玲蘭 (2002)。現象學方法在團體諮商實務中的應用。諮商輔導文粹：高師輔導所刊，7，105-128。https://doi.org/10.6308/CG.07.05
- 莊雅慧、林清壽 (2017)。以生命回顧敘說一位白手起家老人生命圖像。福祉科技與服務管理學刊，5 (3)，265-283。https://doi.org/10.6283/JOCSG.201711_5(3).265
- 張高賓、戴嘉南 (2005)。國內“兒童團體諮商與心理治療”整合分析研究。中華輔導學報，18，77-119。https://doi.org/10.7082/CARGC.200509.0077
- 張玉佩、錢宛青 (2020)。邁向成功老化的可能：樂齡玩家、手機遊戲與社會互動。新聞學研究，143，1-53。https://doi.org/10.30386/MCR.202004_(143).0001
- 張素惠 (2019)。正向心理學應用於高齡者之懷舊團體方案設計。輔導季刊，55 (4)，69-79。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=19966822-201912-202002260014-202002260014-69-79
- 救昱婷、郭奕宏 (2018) 高齡者敘事團體與懷舊團體之理念評比與實務應用。輔導季刊，54 (3)，67-78。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=19966822-201809-201810170010-201810170010-67-78
- 葉怡寧、林克能、邱照華、李嘉馨、黃婉如 (2012)。老人心理學。華都文化事業有限公司。
- 楊麗蓉 (2008)。高雄市國小教師宗教心理知覺與生命意義感，死亡態度之相關研究〔未出版之博士論文〕。國立高雄師範大學。
- 趙淑員、劉杏元、陳曉容 (2005)。懷舊團體於護理之家的展及其對住民之療效因素探討。健康促進暨衛生教育雜誌，25。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=15613852-200512-x-25-1-20-a
- 熊恒瑀、洪素珍 (2016)。性侵害加害人團體治療之表達性藝術治療模式。矯政，5 (1) 162-180。https://doi.org/10.6905/JC.201601_5(1).0007
- 廖誼印、楊育寧 (2006)。高齡者休閒概況之研究。彰化師大體育學報，6，285-294。https://doi.org/10.29964/NCUEPE.200607.0025
- 廖俞榕、連廷嘉 (2012)。阿德勒取向團體諮商對於青少年網路成癮的諮商成效。教育實踐與研究，25 (2)，67-95。https://doi.org/10.6776/JEPR.201212.0067
- 蔡秉忻、楊晴晴 (2016)。受虐老人的輔導處遇。諮商與輔導，371，12-17。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=16846478-201611-201611100010-201611100010-12-17
- 蔡麗華、黃松林、賴紅汝 (2020)。嬰兒潮世代志工與成功老化之研究：



- 以社區發展協會長青志工幹部為例。
。社會發展研究學刊，26，74-112。
。https://doi.org/10.6687/JSDS.202009_26).0003
- 潘裕豐（2015）。資優學生的團體諮商。
。資優教育季刊，135，1-8。https://doi.org/10.6218/GEQ.2015.135.1-8
- 鍾宇星（2009）從個別諮商進入團體諮商：團體諮商帶領技術探討。臺灣心理諮商通訊，226。https://www.heart.net.tw/epaper/226-1.htm
- 藍珮榕（2007）。老人團體諮商之相關議題—以老人長期照護機構之呼吸系統支持性團體為例。諮商與輔導，258，14-18。https://doi.org/10.29837/CG.200706.0009
- 藍珮榕、簡楚珍（2021）。安養護機構長期老人支持性團體之關照議題與催化員省思。諮商與輔導，297，28-33。https://doi.org/10.29837/CG.201009.0012
- 羅家玲、吳秀碧（2015）團體諮商歷程中乳癌患者對疾病經驗解釋之研究。臺灣諮商心理學報，3（1），53-77。https://tci.ncl.edu.tw/cgi-bin/g32/gswweb.cgi?o=dncresource&s=id=%22A2023006508%22.&searchmode=basic&tcihsspage=tcisearch_opt1_search
- 龔馬利莎（2021）。高齡成功老化運動教育之研究。嘉大教育研究學刊，46，107-134。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=10290192-202106-202206300021-202206300021-107-134
- 樓家祺、王政彥（2021）。臺灣高齡學習者「自我調控學習」在社會支持與成功老化中介模式之驗證。高雄師大學報，50，49-74。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20120111002-202106-202106160014-202106160014-49-74
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: perspectives from the behavioral science*. (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- Bowling, A. (1993). The concepts of successful and positive ageing. *Family Practice, 10*, 449-453. DOI: 10.1093/fampra/10.4.449
- Corey, M. S., & Corey, G. (1992). *Groups: Process and practice (4th ed.)*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Corey, G., Corey, M. S., & Callanan, P. (1998). *Issues and ethics in the helping professions*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Gergen, M., & Gergen, K. J. (2005). Positive aging: Reconstructing the life course. In C. Goodheart & J. Worell (Eds.). *Handbook of women and girls* (pp. 416-426). New York: Oxford University Press.
- Cho, J., Martin, P., & Poon, L. W. (2015). Successful Aging and Subjective Well-Being Among Oldest-Old Adults. *Gerontologist, 55*(1), 132-143. doi: 10.1093/geront/gnu074
- Lewin, K. (1936). *Principle of topological psychology*. NY: McGraw-Hill.
- Lee, H. M., Chou, M. J., & Wu, H. T. (2016). Development and validation of Chinese-version successful aging scale of Taiwan. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 4*(3), 19-29. DOI: 10.1080/21515581.2013.820026
- Malhotra, A., & Baker, J. (2019, November



- 21). *Group Therapy*. <https://europepmc.org/article/NBK/nbk549812>
- Melanie Stevenson & Kayleigh Orr (2013). Art therapy: stimulating non-verbal communication. *Nursing and Residential Care*, 15(6). <https://doi.org/10.12968/nrec.2013.15.6.443>
- O'Leary, Nieuwstraten (1999). The exploration of memories in Gestalt reminiscence therapy. *Education Counselling Psychology Quarterly*, 14(2), 165-180. DOI: 10.1080/09515070110057522
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>.
- Romo, R. D., Wallhagen, M. I., Yourman, L., Yeung, C. C., Eng, C., Micco, G., Pérez-Stable, E. J., & Smith, A. K. (2013). Perceptions of successful aging among diverse elders with late-life disability. *The Gerontologist*, 53(6), 939-949. DOI: 10.1093/geront/gns160
- Sin, N. L., & S. Lyubomirsky (2009). Enhancing Well-being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A Practice-friendly Meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. DOI: 10.1002/jclp.20593
- Song, C. F., Tay, P. K. C., Gwee, X., Wee, S. L., & Ng, T. P. (2023). Happy people live longer because they are healthy people. *BMC Geriatrics*, 23(440), 440. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04030-w>
- Torres, S. (2006). Different ways of understanding the construct of successful aging: Iranian immigrants speak about what aging well means to them. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 21, 1-23. DOI: 10.1007/s10823-006-9017-z
- Wolgensinger, L. (2015). Cognitive behavioral group therapy for anxiety: recent developments. *Dialogues Clin Neurosci*, 17(3), 347-351. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4610619/>
- 投稿日期：112年10月25日
第一次修改日期：113年01月13日
第二次修改日期：113年10月19日
通過日期：113年12月05日

