懷舊遊戲治療運用於老人心理健康促進之團體方案發展

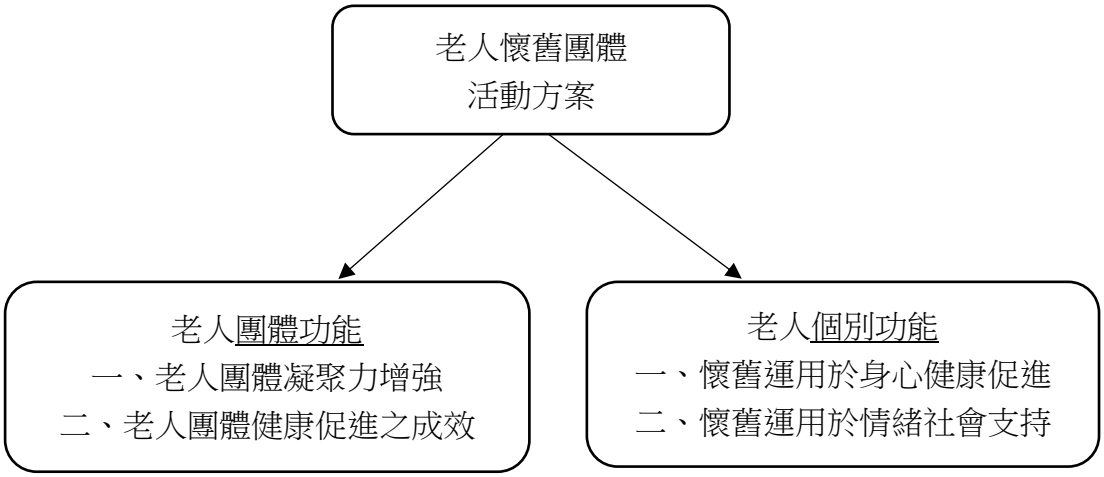
研究者為發展適合老人團體之輔導方案，利用文件分析法，參考國內外相關文獻建構出適合老人心理健康促進之懷舊團體方案，發現國內用團體進行之老人心理健康促進多為短期之方案。研究者參考懷舊遊戲治療之作法後整理出適合老人參與之團體課程，研究結果如下: (1)方案目標為健康促進、情緒支持、自我概念、社會支持。(2)研擬出適合老人團體懷舊方案設計共八單元。(3)建議心理專業之相關單位應重視老人心理健康。

關鍵詞:老人懷舊、健康促進團體、團體輔導

目標

方案之目標以提升老人之: 1 健康狀況 2.情緒支持 3.自我概念 4.社會支持

方案設計



研究發現與結果

活動單元	活動名稱	活動目標	備註 (懷舊元素)
一	默契考考	1.建立默契與增加團體的凝聚力。 2.挑選代表自己的紙娃娃來向團體成員介紹自己。以及自己童年印象最深刻的一件事。	懷舊紙娃娃，尪仔標之運用。
二	小競賽	1.透過團康活動，讓高齡者身心得以舒緩 2.透過趣味品嘗古早味競賽活動，增進成員之間互動，並培養成員助人和互助精神。	古早味趣味品嘗競賽

三	我真棒	1.尋找生命中珍貴的回憶，以增強高齡者的自我價值。 2.加強老人對彼此的了解後讓高齡者更願意在團體中開放的展現自己。	利用照片或是物品(最珍惜的物品或是生命中的驕傲)
四	健康促進	1.增加老人對老化症狀的認識 2.對於老人常見之疾病給予解答	
五	優點大聚會	1.小團康活動(丟沙包、飛竹蜻蜓)，讓老人的身心得以舒展。 2.增進成員之間互動，培養成員助人和互助的精神。	懷舊玩物:丟沙包、竹蜻蜓
六	我們的社區	1.討論所了解的社區環境，加強老人對社區資源的了解及認識。 2.強化對社區的情感的聯繫，成員一起討論對於目前社區的認同，以及社區中認知到的問題，並提出具體可行的服務內容。	社區歷史文物懷舊之旅(照片、景點、歷史故事，事件收集，分享)
七	團結就是力量	1.透過團體活動(比手畫腳、大風吹)，讓老人體會團結力量可形成的創作力和影響力。 2.讓成員討論在團體中所認識或遭遇的問題。再結合成員的力量，來解決老人在團體中所共同面臨的問題。	試圖改善社區內的軟硬體功能，希望能更符合高齡者的需要。
八	同樂會	1.以同樂會表演和古早味聚餐活動，讓成員們同樂。	由老人各自帶一道屬於自己記憶中的古早味，分享記憶中的故事，並與團員分享古早美食。