

「憶」起同在--失智症照顧者支持性團體實務之探討

一、研究目的與目標

根據衛生福利部 2018 年統計，目前台灣估計有超過 27 萬失智人口，預估未來每年將增加 1 萬人。當家裡有罹患失智症的家屬，對照顧者而言肯定是不容小覷的承擔，需要了解失智症病程、照顧知識、技巧…等，更要有耐心、力量去陪伴失智家屬，這段不容易的照顧過程，確實應有適切的資源投入協助。

湯麗玉、葉炳強、陳良娟、謝碧容（2000）指出，支持性團體對失智症照顧者具正向支持作用。研究者與在地長期推動長照服務的據點合作，辦理一封閉式失智症照顧者支持團體。**本研究之目的與目標在於探討此封閉式失智症照顧者支持團體對參與成員支持之成效及其療效因子。**

二、研究設計

本研究者即為團體帶領者，共進行共 8 次團體，其團體目標在於協助照顧者(1)情緒支持及紓發(2)溝通表達需求，緩解照顧壓力(3)照顧方法交流、資源運用。茲將團體招募、成員組成，及其進行說明如下：

- (一) 團體招募：學校與在地長照組織合作，向各據點和機構宣傳，透過據點資源、該領域人員傳遞團體資訊給照顧者。
- (二) 團體成員：本團體成員主要為失智症患者之照顧者，因照顧壓力、照顧經驗等參與團體，團體期待包含認識失智症照顧相關知識、抒壓及溝通技巧、情緒抒發。
- (三) 團體進行：此團體為封閉式、半結構式團體，由於考量團體規劃具有連續性的主題，因此在團體開始後不再招募新成員；共進行 8 次團體，每次 1.5 小時，團體該次主題帶領隨成員發言做些微調整。

本研究之資料蒐集方式為現場錄影、觀察員回饋，及參與成員之回饋資料。研究者除了針對觀察員回饋，及參與成員之回饋資料加以分析外，並以 Yalom 團體治療因子為架構，比對團體歷程紀錄作進一步資料分析。

三、研究發現

- (一) 男、女性照顧者：共有 3 位男性、6 位女性照顧者參與團體，發現無論是男性或女性面臨照顧歷程皆有相似的情緒感受，例如：得知家屬罹患失智感到不安、難過，找不到合適的方法照顧家屬時感到生氣、無奈；這也破除了性別刻板印象中男性容易壓抑自我情緒的迷思，事實上男、女性在照顧層面上皆經歷了不同的情緒轉折。
- (二) 團體治療因子：透過帶領者及團體成員交互作用，治療因子在團體中能夠發揮，包括「灌注希望」、「普同感」、「傳遞資訊」、「團體凝聚力」及「情緒宣洩」；團體成員雖然處在不同階段的照顧歷程，但仍願意

分享自己的照顧經歷、感受，彼此交流照顧資源及方法，並能傾聽、同理成員個別化的經驗，予以支持鼓勵，提升照顧者本身的自信心。

四、結論

失智症照顧者在陪伴其家屬面對失智症是一條漫漫長路，有別於以講授內容的方式給予協助。此次與在地長照據點合作，即促進照顧者透過參與支持性團體得以經驗交流、抒發壓力及相互溝通其照顧需求。成員們的回饋顯示，經由此團體的參與，皆能獲得照顧問題的協助、心情的抒發。

研究者也觀察到成員們願意自我揭露對其本身及團體有正向轉變，讓團體能更深談及個人相關議題，並進而經由訴說的過程得到回饋及支持，這即是此支持性團體貼近成員的狀態與需求所帶來的療癒力量。