

老人團體工作

活·動·設·計

黃誌坤 王明鳳 著



0217781

老人團體

活·動·設·計

黃誌坤 王明鳳 著



國家圖書館出版品預行編目資料

老人團體工作活動設計 / 黃誌坤, 王明鳳著. --

初版. -- 臺北市 : 洪葉文化, 2014.01

面 ; 公分

ISBN 978-986-6001-34-5

1. 休閒活動 2. 設計 3. 老人養護

990

102022939

老人團體工作活動設計

作 者 / 黃誌坤、王明鳳

執行編輯 / 劉家瑜

插畫繪製 / 葉秋紅

封面設計 / 鄭宇峰

內文排版 / 菩薩蠻數位文化有限公司

發行人 / 洪有道

發行所 / 洪葉文化事業有限公司

登記號 : 局版北市業字第1447號

地 址 : 106台北市羅斯福路三段283巷14弄18號3樓

電 話 : 02-2363-2866

傳 真 : 02-2363-2274

劃 撥 : 1630104-7 洪有道帳戶

e-mail: service@hungyeh.com.tw

http://www.hungyeh.com.tw

版 次 / 2014年01月 初版一刷

2015年10月 初版二刷

I S B N / 978-986-6001-34-5

定價◎320 元 [如有缺頁、破損、裝幀錯誤請寄回更換] ◀

版 權 所 有 · 翻 印 必 究 ▶

HUNGYEH

推薦序

「活動、活動、要活就要動」，長輩對於活動的需求更甚於年輕人，但由於生理、心理因素，而不願或無法活動，如乘坐輪椅、臥病在床或失智退化的長輩，更需要工作人員有計畫性的設計與帶領，工作者要有團體工作的專業知能，才能達到幫助長輩延緩老化，提升生理、心理、社會機能。

本書之特色為兼顧團體工作理論與實務，專以長輩為對象的實務操作書籍。誌坤主任及明鳳老師將老人機構及社區關懷據點的本土在地經驗，結合厚實的專業理論知能，嘔心瀝血編著讓基層老人實務工作者引頸期盼許久的大作。

近幾年來參與小型老福機構的評鑑，發現機構在老人社會工作領域有諸多不足，在團體活動面更是闕如，機構是活動帶了，但不是團體活動；缺少團體方案計畫與紀錄；有些則是不會做評估。

本書之內容，從老人團體活動理論、老人活動類型與發展、團體方案的規劃設計，到團體的帶領技巧以及方案評估，都有詳盡的說明及規範；團體的內容更是包羅萬象，舉凡節慶活動、懷舊活動、文藝活動、運動保健活動、感官認知活動、創新活動等均詳列之，並有完整實例，可協助有志於老人領域服務的學子，了解團體活動之理論，對活動的內容有正確認知，且能實務操作，更是機構及社區社工人員的一大福音，藉由本書的推廣，也間接讓在機構及社區接受服務的長輩，透過團體活動的參與，能過得更健康、更有價值感。謹以此序感謝誌坤主任及明鳳老師長久以來對本家團體活動之指導。

衛生福利部南區老人之家主任

蕭明輝 謹識



推薦序

老年照顧服務和產業是一個愈來愈熱門的主題，隨著老人老化過程帶來的生理、心理、社會之改變，除了提供適宜的居住環境與硬體設備之外，更多專業技巧等軟性服務的積極介入也是重要的。在老人的照顧方面，除了強調個別化的服務，我們也可以藉由團體工作的方法，積極發展更多元化的娛樂休閒、老人懷舊、認知訓練、感官刺激、支持適應、生命關懷及身心活化等團體活動，希望透過各類團體活動，滿足各類不同長者的身心靈需求。尤其老人家透過參與團體而獲致社會化與再社會化，價值與行為也得以重新建構與修正；更可以藉由共同思考，一起活動，以產生歸屬感與獲得支持，幫助非常之大。

這本書的誕生就是來自於黃誌坤老師和王明鳳老師的遠見與夢想，很多人都有夢想，但真正採取行動的人卻少之又少。夢想只是個起點，行動才是真正的開始。這本書從理論，談到實務，再談到案例，是一本實務工作者很重要的工具書，因為二位老師的夢想和行動，讓許多從事老人福利服務的工作人員有了很好的團體工作參考範本，得以激盪出更適合自己所服務的老人之活動，讓更多的老人家可以得到更適合的照顧，活得更快樂及有尊嚴。所以，在此書付梓之際，特綴數語予以肯定。

高雄醫學大學

醫學社會學與社會工作學系

副教授兼系主任

陳政智

作者序

這些年來，政府對於高齡社會的來臨，已漸漸改採預防性策略加以回應與面對。例如，教育部積極推動的樂齡大學、樂齡學習中心、服務學習等政策，鼓勵長者走出來參與各項學習活動，並期望大學生至社區進行社會服務與活動帶領，促使世代間更和諧、融合。再者，社政部門亦積極廣設社區照顧關懷據點，鼓勵長者走出家門，進行各項社會參與，縮短或延緩進入長期照顧體系，達到成功老化的目標。在政府多方政策鼓勵下，社工、照服員或志工進行各項團體活動帶領已成為顯學，而老人相關機構亦成為活動帶領的重要場域。「團體活動」成為時下長者通往健康之路的救贖方式之一。

個人在教學或實務督導過程中，發現學生或社工員常遇到團體工作活動帶領諸多問題，包含「帶老人團體，常常覺得很冷，引不起他們的興趣，好有挫折感喔」、「要帶領老人活動，團體工作計畫書如何撰寫比較好？」、「老人團體活動與其他團體活動的差別在哪？」、「帶完團體活動，看不出老人有何變化？」……等。因此，本書期望能有系統地解決學生或活動領導者的困擾，提供活動領導者一本簡單、實用的工具書，領導者只要按圖索驥便可輕鬆完成團體工作活動的設計、執行及評估等工作。

從古至今，老年期是人生必經的路程。古代詩人白居易在他晚年曾寫下自己悲涼的心境：

與君俱老也，自問老何如？眼澀夜先臥，頭慵朝未梳。
有時扶杖出，盡日閉門居。懶照新磨鏡，休看小字書。
情于故人重，跡共少年疏。唯是閒談興，相逢尚有餘。
（《詠老贈夢得》）

此詩道出一般老人常因生理的老化，視茫茫、髮蒼蒼而不願出門參與各項活動，從人際互動中撤退，結果當然更加劇身體機能的退



化。有鑑於此，本書期望透過團體活動的帶動，改變長者的想法，養成活動的習慣，活出如唐朝詩人劉禹錫所描繪的「莫道桑榆晚，為霞尚滿天」活躍老化的新思維。

本書得以付梓，首先，要謝謝合作伙伴——王明鳳老師，平時與她切磋教學、研究，激盪出不少好的靈感。其次，感謝洪葉出版團隊的辛勞，尤其是編輯家瑜小姐，在她細心校稿與叮嚀下，本書才得以完稿。最後，衛生福利部南區老人之家蕭明輝主任、高雄醫學大學陳政智主任的情義相挺，為此書撰寫推薦序文，讓這本書增添畫龍點睛的光彩，特此表達萬分的謝意。

黃誌坤

寫於熱情艷陽、海角七號的屏東

2013年12月

作者序

走入長者服務領域已有五年光景，很感謝長輩願意與我分享他們生命中的每一段故事與喜怒哀樂，每一次的接觸，都彷彿踏進不同的時光隧道，令我目眩神迷。與長輩們從起初的陌生、疑慮至後來的不捨離別，特別是阿公阿嬤總會在最後活動結束時說：「小明老師，你什麼時候要再來啊？！」當下時刻、每每讓自己紅了雙眼，也因此許下了一個小小的心願，希望號召更多青年學子踏入長者服務活動領域，且能夠善用社會團體工作的知能，帶給長輩精彩且有意義的團體活動。

所以本書希冀可以成為領導者在帶領活動時的實用工具，讓青年學子在活動設計的規劃帶動上有較清楚的認知。全書共分成四個單元：理念篇、實務操作篇、創新活動方案篇與研究實例篇。理念篇簡述團體工作的理論、活動類型與團體發展、活動設計和帶領技巧，以及活動記錄與評估；實務操作篇摘錄常見的活動類型和主題，提供按圖索驥的參考範本；創新活動方案篇則是與學生共同執行的創新方案，「代間融合服務方案」目的是希望重構不同世代交流，讓祖孫兩代之間相互學習、扶持；「行動學具車方案」則是希望運用個別化活動模式，提供無法自行下床的失能長者定時床邊服務，透過共同參與行動學具車的學具操作，維持活動學習的樂趣。研究實例篇則以「樂齡學堂老人上網團體活動方案研究實例」，提供領導者新的學習視野，將活動實務操作過程，透過行動研究法來展現方案效益。

其實，每位長者都像一本百科全書，唯有用心閱讀，方能看到他們的人生智慧，也像萬能調味料，要細心品味，才能感受到他們人生的酸甜苦辣。正如Marie-Henri Beyle所言：「老來受尊敬，是人類精神最美好的一種特權」。本書付梓，首先感謝亦師亦友的合作夥伴黃誌坤老師，其次感謝具催稿神功的洪葉團隊，再者感謝撰文推薦的



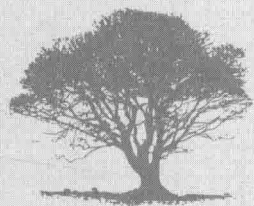
蕭明輝主任、陳政智主任，二位先進在長照領域上的成就，讓本書平添不少光彩！最後，期勉本書，可作為有志邁向老人社會工作領域的青年學子、社工夥伴，解疑減惑的參考工具。

王明鳳

愛上阿猴城的雞籠囡仔

2013年12月

目次 CONTENTS



PART 1 理念篇

CH01 〉老人團體工作理論 黃誌坤	003
第一節 團體工作的意義及功能	004
第二節 老人團體工作相關理論探討	011
第三節 團體工作理論在老人領域的運用	021
CH02 〉老人團體工作類型與發展 黃誌坤	025
第一節 台灣辦理老人團體工作相關單位及據點	026
第二節 老人團體工作類型及內容	032
第三節 老人團體工作發展過程	038
CH03 〉老人團體工作的活動設計撰寫技巧 王明鳳	049
第一節 老人團體工作的活動設計功能	050
第二節 老人團體工作的活動計畫書設計要領	051
第三節 撰寫團體活動計畫書常犯的錯誤	067
CH04 〉老人團體工作的活動帶領技巧 王明鳳	071
第一節 團體工作領導者應具備的知能	072

第二節 團體活動帶領技巧	079
第三節 團體特殊事件的因應技巧	082
第四節 團體活動帶領技巧在老人領域的運用	085
附錄一：團體領導者需具備的基本技巧	087
附錄二：領導者在團體活動的帶領技能	091
 CH05 〉老人團體工作的活動記錄與評估 王明鳳.....	099
第一節 團體活動評估的意義及功能	100
第二節 團體活動評估與記錄在老人領域的運用	103
附錄一：活動觀察紀錄表.....	117
附錄二：單元活動執行紀錄表（空白）	119
附錄三：單元活動執行紀錄表（範例）	120

PART 2 實務操作篇

CH06 〉熱身暖身活動 黃誌坤	125
活動緣起	125
範例一：十巧手健康操	127
範例二：認識你我他（一）：接物傳情	130
範例三：認識你我他（二）：誰遺失了名牌	132

範例四：彩色蘿蔔蹲	134
範例五：傳球遊戲	136
範例六：口香糖黏哪裡	138
範例七：如來神掌VS.一陽指	140

CH07 〉年節喜慶活動 王明鳳	143
活動緣起	143
除舊布新，慶春節——長者年節喜慶活動計畫	144
附件一：活動流程表	145
附件二：活動單元內容表	146
附件三：活動經費預算表	150
附錄一：年節喜慶活動實作（一）春聯範例表	151
附錄二：年節喜慶活動實作（二）吉祥話範例表	152
附錄三：滿意度調查表	154

CH08 〉感官認知活動 王明鳳	157
活動緣起	157
動動手、動動腦——長者感官認知促進活動計畫	158
附件一：活動流程表	159
附件二：活動單元內容表	160

附件三：活動經費預算表.....	164
附錄一：「伊比呀呀帶動唱」圖示表.....	165
附錄二：「現實導向活動」圖示表	165
附錄三：「感官認知活動實作」圖示表	166
附錄四：滿意度調查表	167
 CH09〉美術勞作活動 王明鳳	169
活動緣起	169
現代畢卡索——長者美術勞作活動計畫	170
附件一：活動流程表	171
附件二：活動單元內容表.....	172
附件三：活動經費預算表.....	175
附錄一：「十巧手活動」圖示表	176
附錄二：「美術勞作活動實作」圖示表	178
附錄三：滿意度調查表	178
 CH10〉運動保健活動 王明鳳	181
活動緣起	181
防跌一起來——長者健康促進活動計畫	181
附件一：活動流程表	183

附件二：活動單元內容表.....	184
附件三：活動經費預算表.....	187
附錄一：「健康養生操」圖示表.....	188
附錄二：「防跌倒衛教講座」講義.....	191
附錄三：「防跌倒運動實作」圖示表.....	193
附錄四：滿意度調查表.....	194

CH11 〈懷舊憶古活動〉 王明鳳.....	197
活動緣起.....	197
浩氣長存，勇士進行曲——長者懷舊憶古活動計畫.....	198
附件一：活動流程表.....	199
附件二：活動單元內容表.....	200
附件三：活動經費預算表.....	203
附錄一：「軍歌歡唱」圖示表.....	204
附錄二：懷舊憶古活動實作（一）圖示表.....	205
附錄三：懷舊憶古活動實作（二）圖示表.....	206
附錄四：滿意度調查表.....	207

PART 3 創新活動方案篇

CH12 〉代間融合服務活動計畫書 王明鳳.....	211
第一節 活動緣起	211
第二節 服務對象	212
第三節 主辦／協辦單位.....	212
第四節 活動設計規劃	212
第五節 預期效益	216
第六節 單元設計	217
附錄一：代間融合活動照片	230
CH13 〉行動學具車服務活動計畫書 王明鳳	233
第一節 活動緣起	233
第二節 服務對象	234
第三節 主辦／協辦單位.....	234
第四節 活動設計規劃	234
第五節 預期效益	237
第六節 單元設計（摘要）	238
附錄一：行動學具車之學具照片	250
附錄二：行動學具車照片	252

PART 4 研究實例篇

CH14 樂齡學堂老人上網團體工作方案研究實例 黃誌坤	255
第一節 研究背景及目的	255
第二節 文獻探討	258
第三節 研究設計與實施	264
第四節 結果與討論	273
第五節 結論與建議	284

PART 1



理念篇

- CH 01 老人團體工作理論 黃誌坤
- CH 02 老人團體工作類型與發展 黃誌坤
- CH 03 老人團體工作的活動設計撰寫技巧 王明鳳
- CH 04 老人團體工作的活動帶領技巧 王明鳳
- CH 05 老人團體工作的活動記錄與評估 王明鳳