

適合長者的團體活動之介紹——Rachelle Zukerman 主講

李政益、蔡璧如整理

美國著名老人學專家，高師大成教所之交換學者，**Rachelle Zukerman** 博士，於 87 年 12 月 29 日應邀前往高雄市長青綜合服務中心發表專題演說，其演講主題為介紹”適合長者的團體活動”。與會人士多為本中心從事老人服務之志工朋友們以及長青中心的工作夥伴，而此次演講之目的，主要是希望能夠提供長青的工作同仁們，在工作上所需的專業知能及個人的經驗交流。

演講一開始，**Zukerman** 博士以她叔叔為例，說明老人常常喜歡回憶當年，這在老人的社會中是常見的，而一般人常沒有耐性去仔細傾聽老人家們究竟說些什麼，因此也就常造成老人感到孤獨、無助、沒有人能了解，而社會工作人員及志工朋友們則可依此設計社和老人身心發展的團體活動，以讓老人們有分享經驗的機會。

Zukerman 博士指出由 **Robert Butlet** 的「生命回顧理論」(Life Review)可知，這種經驗的分享對於老人來說是十分重要的，它能提高老人的生活滿足感及幸福感。**Butlet** 曾做過一個實驗，將老人院裡的老人分為實驗組、對照組、與一般老人組。實驗組的老人，每人每週有一位親友拿著食物和老人談一些過去的經驗，每次持續一小時；對照組的老人也是一樣每人每週有一位親友拿著食物和老人聊天，只不過談的主題都是圍繞著一些無意義的事物上面打轉，例如天氣、氣溫等；而一般老人組則是什麼都沒有。研究結果發現，實驗組的老人明顯的比其餘兩組的老人生活滿足感與幸福感高很多，而且有顯著差異，這顯示，生命回顧理論對於老人的幫助是很大的。

Zukerman 博士並談到如果老人社會工作專業人員或是志工能夠確實依據老人的需要去設計活動，可以提昇老人的自尊，找回他們所失去的，並面對失落感，生命回顧理論另一個重要觀點，就是”重新架構”(Refarming),換個角度去看這個世界。另外，**Zukerman** 博士也以她帶老人團體的寶貴經驗和與會貴賓分享，她說在老人團體活動進行中，可以用結構式的主題，先設計好一些題目或是重點，請老人先回去準備相關的物品，例如說過去的照片、或是值得回憶的東西，到團體進行時，請老人個抒己見，並且注意到每個成員的感受，讓大家有機會在團體中發言，通常在團體結束後，參加的老人常會有很高的滿意度。不過生命回顧理論有一些限制，比如說很沮喪的人或是過去遭遇很不好的人，就不適合用這個方法，最好是以個案工作的方式去處遇。

最後，博士也開放一些討論時間，有人問到如果在團體進行時遇到老人對工作人員性騷擾要如何處理？**Zukerman** 博士認為這個問題是中外皆有，遇到這情況首先要先確定老人是否罹患失智症，因為失智症的老人通常不曉得他們自己到底在

做什麼；如果不是失智症的老人，則需嚴正的告訴老人，他的這種舉動或言語並不讓人喜歡，請他們不要再犯。

這次活動，與會人員都表示受益良多，並且會將 Zukerman 博士的寶貴經驗，應用在實務技巧上，希望以後能多舉辦類似的在職進修課程，讓大家可多聽一些專家的意見，以求真正的實務與理論結合。