



暖陽「心」社區——高齡長者 心理諮商之生態系統服務模式



計畫主持人 教育心理與輔導學系 田秀蘭教授

計畫類型 Hub

永續目標 3 良好健康與福祉
 4 優質教育
 10 減少不平等

計畫緣起

有鑑於老齡化幸福「心」社區的重要性，本計畫期待發揮校園專業，善盡社會責任，為臺北市萬華及大安區低社經地位的弱勢長者及其家庭提供公平的心理照護，改善生活品質與心理福祉。

研究團隊整合臺灣師範大學教育心理、輔導諮商、衛生教育、人類發展與社會工作等專業資源，設計多元策略，包括樂齡諮商公益方案、心理衛生講座、正念減壓與園藝治療等活動，並培訓專業心理師提升服務品質，同時運用數位平台如Podcast與教學影片，突破地域限制推廣身心照護知能，期望打造友善且永續的高齡心理健康生態系統。

行動目標

- 一、協助長者及家庭照顧者陪伴知能諮詢、個別諮商及家庭會談。
- 二、提供社區長者及家庭照顧者相關之心理成長講座、工作坊、團體、情緒支持等活動。
- 三、針對從事長者及家庭照顧者的專業工作者，推行相關專業培訓。
- 四、聯結社區相關諮商輔導資源，建立輔導網絡社群，以創建友善之社區及校園聯絡網，營造高齡幸福心社區。
- 五、因應科技化與全球化，結合數位推廣形式，將身心健康議題推廣至社區民眾、機構單位。

執行內容

113年度，本計畫與臺師大心田心理諮商所合作，辦理樂齡系列的公益工作坊共計5場；也與臺師大有地緣關係的錦華里合作，於社區據點辦理樂活心靈的紓壓療癒公益活動共7場；透過與社福單位人生百味合作，辦理情緒活動、街頭送餐給清寒長者共2場；與高齡相關議題為主軸的Podcast共8場。

在113年12月，本機構亦參與了臺師大主辦的高齡夢想市集並設立攤位，旨在向更多社區長者推廣身心照護相關知識。回顧去年，本機構共舉辦23場次活動，累計暖陽心社區實體活動的服務總人次達483人次；總參與人數達933人次（含線上線下參與之團隊與學生、志工）。整體活動的年度滿意度平均達98.9%。

下表詳列各場次活動內容及問卷調查的滿意度結果：

- 調查對象：社區高齡長者／參與者
- 調查方法：問卷調查（調查參與者滿意度與質性回饋）

場次	日期	帶領人	名稱	人次	滿意度
1	03/11 (一) 09:30-11:30	吳姿瑩諮商心理師	錦華里據點活動-《創造內心和諧能量：粉彩療癒》	14	100%
2	04/03 (三) 15:00-16:00	盧松豪物理治療師	Podcast-現代文明病？加速老化的隱形殺手！	-	-
3	04/03 (三) 16:00-17:00	盧松豪物理治療師	Podcast-要活就要動？實踐健康老化的關鍵小撇步！	-	-
4	04/15 (一) 09:30-11:30	許凱翔諮商心理師	錦華里據點活動-《花草與正念相遇-花草茶DIY》	25	100%
5	04/26 (五) 10:00-12:00	黃子銘實習心理師	心田樂齡公益工作坊-《手作乾燥花書籤：正向心理學》	10	99%
6	04/26 (五) 14:00-16:00	陳郁茵、連雅芝實習心理師	心田樂齡公益工作坊-《苗繪我的生命扉葉-自我探索 x 水苔球植栽 DIY》	10	98%
7	04/30 (二) 15:00-16:00	王柏堯職能治療師	Podcast-逆轉老化可能嗎？初老現象的判別與退化的疑難雜症！	-	-
8	04/30 (二) 16:00-17:00	王柏堯職能治療師	Podcast-後新冠的症狀有哪些？帶給生活的影響和實用的預防策略！	-	-
9	05/06 (一) 10:00-12:00	王翊瑄實習心理師	心田樂齡公益工作坊-《我和我的小島之旅——水彩工作坊》	4	95%
10	05/13 (一) 09:30-11:30	陳映嬋諮商心理師	錦華里據點活動-《沉靜的香-與你一起沉澱你的心》	25	100%
11	05/17 (五) 10:00-12:00	陳郁茵、連雅芝實習心理師	心田樂齡公益工作坊-《熊湧的情緒流動-情緒探索 x 流體熊創作》	7	100%

場次	日期	帶領人	名稱	人次	滿意度
12	05/27 (一) 10:012:00	劉婷昀、黃昱喆實習心理師	心田樂齡公益工作坊-《羊毛出在羊身上-羊毛氈與正念相遇》	7	100%
13	06/01 (六) 15:017:00	劉乙欣諮商心理師與全體實習心理師	人生百味據點活動-《重修舊好:認識心理諮商與關注自我的身心健康》	20	95%
14	06/05 (三) 15:016:00	謝克群人生風險管理師	Podcast-享受樂齡生活，保險規劃怎麼做？	-	-
15	06/05 (三) 16:017:00	謝克群人生風險管理師	Podcast-需要提前做好遺產分配？教你善用保險換到家庭和諧！	-	-
16	06/16 (日) 14:020:00	劉乙欣諮商心理師與全體實習心理師	人生百味石頭湯計畫-《萬華長者/無家者送餐關懷活動》	100	-
17	06/17 (一) 09:311:30	劉乙欣諮商心理師	錦華里據點活動-《靜心安神好心情：藥草療癒香包DIY》	26	100%
18	08/12 (一) 09:311:30	馬佳歆諮商心理師	錦華里據點活動-《編織幸福—正念手作工作坊》	25	99%
19	09/09 (一) 09:3011:30	蔡宜軒諮商心理師	錦華里據點活動-《晶心的芳香石光—正念芳療工作坊》	30	100%
20	10/14 (一) 09:3011:30	劉乙欣諮商心理師、邱筱涵實習心理師	錦華里據點活動-《完美日常·溫潤暖心 花草茶手作體驗工作坊》	30	100%
21	11/13 (三) 15:0016:00	宋昱諮商心理師	Podcast-代溝的溝是溝通的溝：談世代衝突經驗	-	-
22	11/13 (三) 16:00-17:00	宋昱諮商心理師	Podcast-代溝的溝是溝通的溝：談世代溝通與對話	-	-
23	12/07 (六) 12:0014:00	劉乙欣諮商心理師與全體實習心理師	高齡夢想市集攤位-HRV壓力檢測、花草茶情緒療癒、關係卡卡諮詢	150	-

執行效益

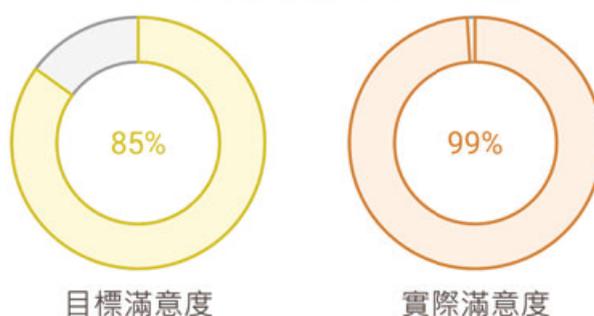
指標項目	113年目標值	實際成效
主辦或協辦活動場次	15場	23場
暖陽心社區實體活動服務人次	350人次	483人次
平均活動滿意度	85%	99%

一、社區心理支持：錦華里據點樂活心靈工作坊

於錦華里據點舉辦7場樂活心靈工作坊，服務社區高齡長者175人次，參與師生30人次。活動涵蓋粉彩療癒、花草茶DIY及芳香療法等，提供多元的心靈紓壓與成長資源。這些活動有效促進社區長者的心理健康，提高他們的生活滿意度，同時加強了社區內資源的連結，實現計畫目標中「協助長者心理成長」的承諾，且活動總體滿意度高達99%，遠超乎目標預期。



113年活動滿意度比較



二、公益諮商服務：樂齡公益諮商方案

全年推行樂齡公益諮商方案，服務58人次的長者及家庭照顧者，提供個別諮商與家庭會談，幫助穩定情緒、改善心理困擾，提升生活品質。此方案由專業諮商心理師執行，展現高品質的心理支持服務，呼應計畫目標中「提供陪伴知能諮詢與家庭支持」的要求，並深化了心理健康服務的公平性。

三、與人生百味合作：延伸心理支持至清寒長者

與人生百味合作，在重修舊好據點及石頭湯計畫中舉辦2場活動，服務清寒及弱勢長者120人次，參與師生30人次。活動內容包含心理衛生教育、情緒紓壓及送餐關懷，將心理支持融入實際生活需求，針對萬華地區清寒長者提供實質協助，體現計畫「聯結社區資源，消弭不平等」的精神。

四、創新推廣與體驗：高齡夢想市集活動、Podcast錄製

在高齡夢想市集中設置3項互動攤位，包括HRV壓力檢測、花草茶情緒療癒及關係卡卡諮詢，服務150人次，參與師生25人次。這些活動以輕鬆有趣的方式，幫助長者及其家屬了解身心健康的重要性，並學習簡單的紓壓技巧。

透過心田Podcast頻道「青田街療心室」結合高齡相關內容，共錄製8集線上單集，主題跨足初老、保險規劃、遺產分配及世代溝通等，以推廣心理健康與重要概念，符合計畫目標中「結合數位與創新推廣形式，提升心理健康知能」的要求。

青田街療心室Spotify



青田街療心室 Apple Podcast

活動剪影

03/11 (一) 錦華里據點活動1「創造內心和諧能量：粉彩療癒」



成員用心創作粉彩作品



講師介紹情緒的功能

04/15 (一) 心田樂齡系列工作坊2「花草與正念相遇——花草茶DIY」



講師介紹五行五色



成員製作花草茶中

04/26 (五) 心田樂齡公益工作坊1「手作乾燥花書籤：正向心理學」



工作坊成員與成品大合照



講師與成員熱情互動

04/26 (五) 心田樂齡公益工作坊2
「苗繪我的生命扉葉——自我探索 x 水苔球植栽 DIY」



工作坊成員與成品大合照



講師介紹植物類型

05/06 (一) 心田樂齡公益工作坊3
「你和小島之旅——水彩工作坊」



成員挑選牌卡



成員分享牌卡內容所思所感

05/13 (一) 錦華里據點活動3
「沉靜的香——與你一起沉澱你的心」



成員用心聽講



成員開始製香

06/16 (日) 人生百味石頭湯計畫2
「萬華長者 / 無家者送餐關懷活動」



參與者用心製餐過程



送餐過程

08/12 (一) 錦華里據點活動5 「編織幸福——正念手作工作坊」



成員用心編織包包



講師生動講解

12/07 (六) 高齡夢想市集攤位
HRV壓力檢測、花草茶情緒療癒、關係卡卡諮詢



HRV壓力檢測、關係卡卡諮詢攤位



花草茶攤位與開心DIY民眾

未來願景

展望未來，本計畫將以心田心理諮商所為核心，進一步整合跨域資源，創新心理健康服務模式，促進社會公平與永續發展。未來將優化長者及家庭的心理服務內容，設計更多元化的家族治療方案與跨世代共融的活動，例如透過數位平台開設線上家庭諮詢、遠距心理諮商服務，讓行動不便或偏遠地區的長者及家庭也能平等獲得心理支持。同時，規劃專屬於長照服務人員的數位學習課程，結合AI輔助技術，提升服務效率與專業能力，打造兼具創新與效能的心理健康生態系統。

此外，未來將強化與地方社福單位及非營利組織的合作，開發社區心理健康資源地圖，掌握不同區域長者的心理健康需求，精準規劃資源分配與服務方案；同時推動多語言及文化適配的心理健康教育，縮減不同族群間的心理健康資源落差，實現「消弭不平等」的目標。期望透過這些創新舉措，全面提升高齡者及其照顧者的心理福祉，打造一個真正友善、平等的高齡幸福心社區。