



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

共同主持人 教育心理與輔導學系 王玉珍教授

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

一、計畫緣起

有鑑於高齡化社會中長者心理健康與家庭支持的重要性，本計畫持續結合校園專業資源，善盡社會責任，致力於為臺北市之長者、家庭照顧者及相關社區民眾，提供可近性高且多元的心理照顧與心理健康促進服務。

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跨領域專業，透過樂齡公益工作坊、高齡團體、心理衛生推廣活動與專業心理師培訓等多元形式，創造更多面對面互動的心理支持場域，同時網羅來自不同地區之民眾參與，協助更多人認識與接觸心理資源，逐步建構友善且永續的高齡心理健康支持網絡。

二、行動目標

- (一) 協助長者及家庭照顧者獲得陪伴知能諮詢、個別諮商及家庭會談。
- (二) 提供社區長者及家庭照顧者多元心理成長講座、工作坊、團體與情緒支持活動。
- (三) 針對投入長者及家庭照顧服務之專業人員與實習生，推動相關專業培訓與實務參與。
- (四) 連結社區與心理健康相關資源，擴展民眾對心理照護的認識與可近性，逐步建構友善支持網絡。
- (五) 透過實體活動與多元推廣方式，促進不同地區民眾接觸心理健康資源與服務。

三、執行內容

114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6場；也與臺灣師範大學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8場；透過與北投親子館合作，辦理高齡者志工團體共6場；同時在五周年茶會活動中，辦理高齡者體驗工作坊與相關活動共5場。

在114年11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26場次活動，累計暖陽心社區實體活動的服務總人次達710人次；總參與人數達739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97.83%。

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）

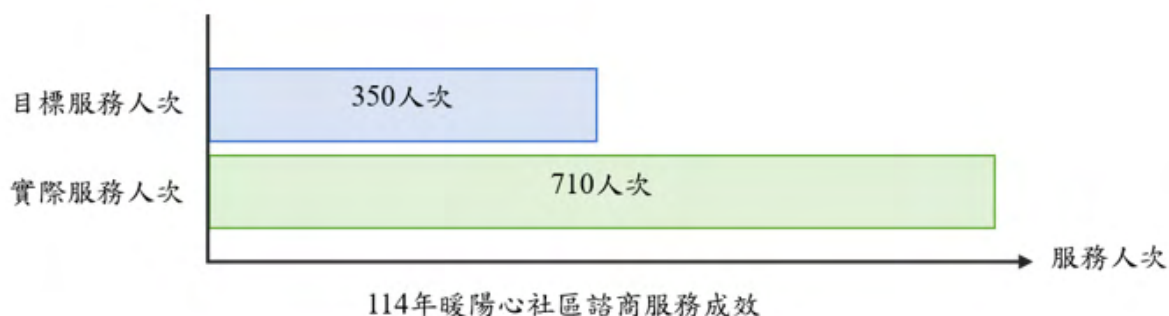
場次	日期	帶領人	名稱	人次	滿意度
1	03/14 (五) 13:30-16:30	張育瑄諮商心理師	北投親子館高齡者團體-正念療癒力	8	83.30%
2	03/31 (一) 10:00-12:00	劉乙欣諮商心理師	樂活心靈工作坊-《一起包潤餅-收穫愛與思念工作坊》	30	100%
3	04/18 (五) 13:30-16:30	劉乙欣諮商心理師	北投親子館高齡者團體-關係不卡卡	8	100%
4	04/28 (一) 10:00-12:00	陳映嬋諮商心理師	樂活心靈工作坊-《生命樹的祝福：中藥香包的製作與守護工作坊》	32	100%
5	04/28 (一) 14:00-16:00	廖思淇實習心理師	心田樂齡公益工作坊-《森生不息——五感體驗X樹葉拓印明信片工作坊》	8	98.20%
6	4/29 (二) 10:00-12:00	黃昱喆實習心理師	心田樂齡公益工作坊-《指尖上的溫柔——和諧粉彩療癒時光》	8	100%
7	5/5 (一) 13:30-15:30	黃欣悅實習心理師	心田樂齡公益工作坊-《拾光馬賽克——生命敘說X杯墊拼貼工作坊》	9	99.50%
8	5/6 (二) 10:00-12:00	莊濂瑄、鄭茹帆實習心理師	心田樂齡公益工作坊-《暖暖微光——情緒舒緩X香氛蠟燭手作工作坊》	8	98.00%
9	05/16 (五) 13:30-16:30	張慈容諮商心理師	北投親子館高齡者團體-溝通進心裡	8	83.30%
10	5/20 (二) 10:00-12:00	邱筱涵實習心理師、李宛樺園藝治療師	心田樂齡公益工作坊-《瓶中之我——自我探索X手作植物生態瓶工作坊》	10	95.00%
11	5/22 (四) 10:00-12:00	黃欣悅實習心理師	心田樂齡公益工作坊-《拾光馬賽克——生命敘說X杯墊拼貼工作坊》	10	99.50%

場次	日期	帶領人	名稱	人次	滿意度
12	5/26 (一) 10:00-12:00	張育瑄諮商心理師	樂活心靈工作坊《植在好時光：正念好生活》	30	100%
13	6/30 (一) 10:00-12:00	王翊瑄實習心理師、左苡潔個案管理師	樂活心靈工作坊《夏日的宇宙大冒險！登陸你的夢想星球！自我探索X 星球燈彩繪》	30	99.00%
14	8/25 (一) 10:00-12:00	黃子銘諮商心理師	樂活心靈工作坊《拼出我的優勢力—優勢力探索×馬賽克杯墊手作》	29	100%
15	09/15 (一) 13:30-16:30	劉乙欣諮商心理師	北投親子館高齡者團體-情緒覺察力	8	100%
16	10/13 (一) 13:30-16:30	劉乙欣諮商心理師	北投親子館高齡者團體-關係衝突與跨世代溝通	8	100%
17	10/27 (一) 10:00-12:00	張郁翎諮商心理師	樂活心靈工作坊《綻放生命之花—輕黏土手作×我的亮點時光》	31	98.00%
18	10/28 (二) 10:00-12:00	胡珈華諮商心理師	樂活心靈工作坊《療癒拼貼，照顧每一個部分的自己—手作拼貼畫卡》	28	100%
19	11/17 (一) 13:30-16:30	劉乙欣諮商心理師	北投親子館高齡者團體-關係共好與世代共融	8	100%
20	11/22 (六) 9:00-11:30	劉乙欣、鄭茹帆諮商心理師；許詠晴、汪惟純、莊濼瑄、管孝洋、吳佩瑩實習心理師	高齡夢想市集	172	100%
21	11/24 (一) 10:00-12:00	陳芷萱芳療師	樂活心靈工作坊《香氣記憶旅行》	30	99.00%
22	11/13 (三) 16:00-17:00	管孝洋實習心理師、王子宜大學部實習生	心田五週年茶會-榕樹下的花園小舖	16	無

場次	日期	帶領人	名稱	人次	滿意度
23	12/21 (日) 11:00-16:00	張慈容、宋昱諮商 心理師；汪惟純、 莊濂瑄、管孝洋、 吳佩瑩實習心理師	心田五週年茶會- HRV壓力檢測與諮詢	16	無
24	12/21 (日) 11:30-12:30	吳青璇茶席講師	心田五週年茶會-品茶，品心 ——茶席五感體驗	7	98.00%
25	12/21 (日) 13:00-14:00	Austin正念講師	心田五週年茶會-靜心好時光 ——頌鉢療癒體驗	9	97.00%
26	12/21 (日) 14:00-15:00	黃子銘諮商心理師	心田五週年茶會-拼貼好心情 ——馬賽克磚杯墊DIY	6	100%

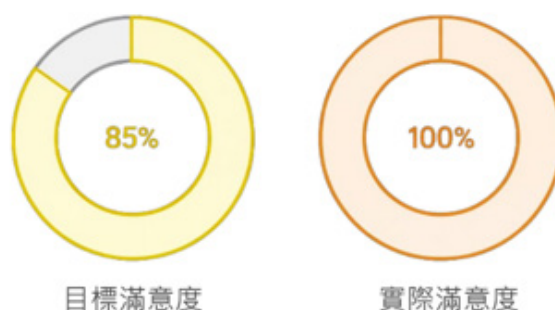
四、執行效益

指標項目	114年目標值	實際成效
主辦或協辦活動場次	15場	26場
暖陽心社區實體活動服務人次	350人次	710人次
平均活動滿意度	85%	97.83%



（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8場樂活心靈工作坊，服務社區高齡長者240人次，參與師生12人次。活動涵蓋香包製作、園藝療育及芳香療法等，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100%，遠超乎目標預期。



（二）樂齡公益心理支持：心田樂齡公益工作坊

全年辦理6場樂齡公益工作坊，服務社區高齡長者53人次，參與師生8人次，主題涵蓋五感體驗、情緒舒緩、自我探索、生命敘說與藝術療癒等面向，包括《森生不息——五感體驗×樹葉拓印》、《指尖上的溫柔——和諧粉彩療癒》、《拾光馬賽克——生命敘說×杯墊拼貼》、《暖暖微光——情緒舒緩×香氛蠟燭》、《瓶中之我——自我探索×生態瓶創作》等多元內容。活動透過結合心理教育與手作媒材，提供長者安全且具支持性的表達空間，促進情緒覺察、自我理解與生命經驗的整理與分享。整體活動深受參與者肯定，不僅提升長者心理健康與自我價值感，也具體實踐計畫目標之精神，並擴展社區中可近、友善且具溫度的心理支持服務。

（三）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134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。

(四) 高齡心理支持服務與專業培力

與北投親子館合作辦理6場高齡者心理成長團體，共服務長者48人次，投入師生12人次參與執行。團體主題涵蓋正念療癒、情緒覺察、人際關係、溝通表達、關係衝突與跨世代互動等面向，透過結構化活動與經驗分享，引導長者覺察自身情緒與關係模式，增進自我理解與人際連結能力。整體活動滿意度平均為94%滿意，顯示課程內容與帶領方式深獲肯定。此系列團體有效回應計畫目標中促進長者心理成長與人際適應之精神，並進一步深化高齡友善心理支持資源的可近性與持續性。

本年度亦辦理實習心理師個案研討會共7場次，提供實務交流與專業討論平台，強化實習心理師之臨床反思與高齡服務能力。相關活動亦邀請培訓人才與志工參與協助帶領，逐步培育社區中具心理健康敏感度之支持人力，擴大計畫之專業能量與影響範圍。

(五) 創新推廣與體驗：高齡夢想市集活動

在高齡夢想市集中設置3項互動攤位，包括HRV壓力檢測、花草香包情緒療癒及彩色鹽罐療育諮詢，服務172人次，參與師生10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。

五、活動剪影

03/31 (一)

樂活心靈工作坊《一起包潤餅——收穫愛與思念工作坊》



成員用心參與工作坊



成員開心享用成果

04/28 (一)

樂活心靈工作坊《生命樹的祝福：中藥香包的製作與守護工作坊》



講師介紹材料



成員使用生命樹牌卡

05/26 (一)

樂活心靈工作坊《植在好時光：正念好生活》



成員專注於當下參與



工作坊成員與成品大合照

06/30 (一)

樂活心靈工作坊《夏日的宇宙大冒險！登陸你的夢想星球！自我探索×星球燈彩繪》



工作坊成員與成品大合照



成員相互討論分享

08/25 (一)

樂活心靈工作坊《拼出我的優勢力——優勢力探索×馬賽克杯墊手作》



講師與成員熱烈互動



講師分享正向心理學

10/27 (一)

樂活心靈工作坊《綻放生命之花——輕黏土手作×我的亮點時光》



成員體驗新媒材



成員用心參與討論

10/28 (二)

樂活心靈工作坊《療癒拼貼，照顧每一個部分的自己——手作拼貼畫卡》



講師專注分享課程



成員尋找療癒元素

11/22 (六)

高齡夢想市集攤位——HRV壓力檢測、花草香包情緒療癒及彩色鹽罐療育諮詢



成員用心參與活動



講師生動講解

11/24 (一)

樂活心靈工作坊《香氣記憶旅行》



成員調製專屬香氣



講師與成員熱烈互動

六、未來願景

展望未來，本計畫將持續以心田心理諮商所為核心，深化與社區據點及相關單位的合作，穩定推動長者及家庭照顧者之心理支持服務，並逐步擴大心理健康推廣的觸及範圍。未來將持續優化樂齡工作坊與高齡團體內容，發展更多貼近長者生活經驗的主題，並增加面對面互動與參與式體驗的機會，協助長者在活動中培養情緒覺察、關係連結與自我照顧能力。同時，也將持續培育實習心理師與相關專業人員參與社區服務，累積高齡心理實務經驗，提升整體服務品質。

此外，計畫亦將持續拓展與不同社區據點的連結，讓更多來自不同地區的民眾有機會接觸心理健康資源，逐步建立社區民眾對心理照顧的理解與信任。期望透過穩定而持續的行動，促進長者及家庭照顧者的心理福祉，朝向更友善與支持性的社區心理健康環境邁進。