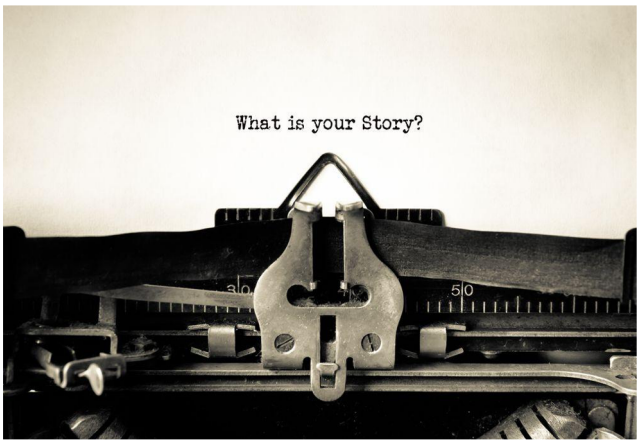
15 生命回顧之旅

#療癒類 #懷舊治療 #生命教育 #心靈復育

價值主張

引導高齡者回憶過去的生命事件與經驗，以藝術創作與故事分享為主軸，透過心理輔療輔助，協助其將過去的正負面事件重新找回並接納自己生命之意義，進而提升自我生命價值與自我肯定，以期自我統整人生最後階段目標。



圖/ Shutterstock

適用對象

1. 具備理解力，能清楚口語表達之高齡者，行動力不限。
2. 獨居老人及高齡家戶比例較高之社區。
3. 青年人口流失，老化指數較高之地區。

對應痛點

1. 單一重複、同質性高的社區據點活動。
2. 高齡者不易面對分享過往的生命議題。
3. 社會形態轉變，世代互動溝通減少，生命經驗被忽略而無法傳承。

生命故事本
圖/ 財團法人一粒麥子社會福利慈善事業基金會

創新策略

為延緩失能失智，提升高齡者自我形象與自信心，運用「用進廢退」之輔療技巧，藉由已知原具備之多種生活或工作技能，客製化設計，並結合新的知識，鼓勵其從學習中潛能開發，以強化自我認同，同時建立與高齡者的信任基礎後，方能進行生命回顧。課程可分為個案式與團體式，在檢視生命歷程的過程中，處理情緒並藉以放下過去遺憾，以不同的角度看待人生，與進而跳脫既有框架，達到翻轉生命之目的。

服務說明

1. 進行「生命回顧之旅」課程前，引導師或志工需獲得高齡者信任以及熟悉高齡者背景與狀況後，方可執行本項服務內容。
2. 第1-2堂課：引導高齡者回顧生命重大事件。回顧階段分為青少年時期、成年期、結婚生子、小孩結婚生子離開家後與現狀。
3. 針對前述回顧事件進行客製化設計，共通性內容為家人（含伴侶）、工作、朋友、上一輩等，透過情緒表達（榮耀或挫折），當時與現在的感受（喜怒哀樂），接納並減少遺憾。
4. 運用生命故事紀錄撰寫，以統整其生命經驗，重塑生命意義。
5. 偏鄉型社區，須注意語言轉譯，運用高齡者可理解的語法與措辭用字。並針對不識字之高齡者，協助其文字紀錄。若高齡者可自行紀錄，則志工人數可調整減少。

圖/財團法人一粒麥子社會福利慈善事業基金會

圖/財團法人一粒麥子社會福利慈善事業基金會

圖/財團法人一粒麥子社會福利慈善事業基金會

資源規格

設備

1. 1對1課程：建議具備安靜不被干擾空間之訪談室。
2. 桌椅；團體課程則須具備麥克風與音響設備。
3. 依設計內容準備基本文具、剪刀、雙面膠、巧拼或拼貼等輔助器材。
4. 視主題設計相關道具，例如報紙建案廣告，適用曾在工地工作的高齡者。

人力

1. 具備證照之生命回顧引導員1名。（最好具備豐富生命經驗）
2. 團體課程高齡者設定10-12名，協助志工5-6名，至少1對2名高齡者。

時間規劃

1. 行前會：活動協助志工參與了解課程內容與高齡者背景說明。
2. 每堂課前30分鐘，提醒活動協助志工該堂課程內容與注意事項。
3. 1對1課程：共12週，1週1堂，每堂課2小時。
4. 團體課程：共可分為6週、8週、12週；單週1堂，每堂2小時。視講師與高齡者狀況調整。

社區類型

1. **適用社區型態/生活圈：**不拘。
2. **社區規模：**不拘。
3. **適用成員組成：**社區青年、社區居民、社區樂齡族、銀髮族。
4. **周邊環境條件：**無障礙空間，室內環境須單純，避免過多干擾分心，影響活動進行。