

南華大學科技學院自然生物科技學系自然療癒碩士班

碩士論文

Master's Program in Natural Healing Sciences

Department of Natural Biotechnology

College of Science and Technology

Nanhua University

Master Thesis

和諧粉彩繪畫對社區老人心理健康之影響

The Effects of Nagomi Pastel Painting on Psychological
Health in the Community Dwelling Elderly

陳美環

Mei-Huan Chen

指導教授：陳嘉民 博士

Advisor: Chia-Min Chen, Ph.D.

中華民國 109 年 6 月

June 2020

南 華 大 學

自然生物科技學系自然療癒碩士班

碩 士 學 位 論 文

和諧粉彩繪畫對社區老人心理健康之影響

The Effects of Nagomi Pastel Painting on Psychological
Health in the Community Dwelling Elderly

研究生：陳美濃

經考試合格特此證明

口試委員：劉明倫
陳秋媛
陳嘉民

指導教授：陳嘉民

系主任(所長)：陳嘉民

口試日期：中華民國 109 年 6 月 19 日

致謝

會接觸自然療癒的機緣，開始於一次陪母親回醫院開糖尿病的慢性處方簽，母親敘述著因血糖沒控制好的種種症狀，醫生竟能依不同症狀給予所需藥物，母親也滿意這次的看診，醫病關係看似和諧，醫生總能滿足病患的需求，這不禁讓我顫抖的問自己，以後我也要成為這樣的老人嗎？

在自然療癒研究所兩年的學習課程，接觸到好多不依賴藥物的自然療癒方法，每一樣都有趣又實用，系所安排的課程專業先進，總能讓我們學習到更專業的新知識。這段學習過程中，感謝自然療癒所的所有老師們，豐富了我的求學生涯，也改變了我的學習認知，也謝謝 107 碩專班及碩士班的同學，能跟大家一起學習是那麼的愉快，有你們真好。我最感謝的是我的指導教授陳嘉民教授，對於已離開校園 20 幾年，工作上又鮮少接觸電腦的我，指導起來格外辛苦，老師也總能不厭其煩的教導並給予完善的建議，在論文撰寫方式上提供所需之相關資料及編排方式，使的論文撰寫上更加完善。同時要感謝秋媛老師她總像姐姐般的溫暖，朋友般的鼓勵與關懷，並能精準地指出問題點給予完善的建議。最後感謝口試委員廖梨伶教授對於論文之精闢指導與專業建議，使論文更加完整。在此，謹向老師們表示崇高的敬意和

衷心的感謝。

另外還要感謝沛瑄及玉君同學在論文撰寫過程中給予許多的幫助，也謝謝妙潔老師及蘿拉老師帶領我體會和諧粉彩之美。最要感謝的是社區梅秀理事長及所有參與的長輩，有你們的支持與協助，讓這份實驗能如期完成。最後要感謝我的家人默默在背後的支持，你們是我最堅強的後盾，鼓勵我完成學業成就人生另一個階段。感恩所有的緣份。

陳美環 謹誌 2020年6月



摘要

背景及目的：台灣老年人口比例因平均壽命增加逐年上升，依內政部推估至 2026 年，台灣將邁入超高齡社會。老年期是生命發展最後一個階段，因身體機能日漸衰退老化，與社會參與角色的改變，容易失去自信心，情緒上也較易受影響。藝術療法是一種容易引起共鳴的媒介，能帶給老人多元的正向影響。觸感的操作方式優於聽覺及視覺。和諧粉彩繪畫就是藉由手沾粉末的塗抹創作，開啟自我的療癒。

研究方法：本研究以南投縣某社區發展協會 65 歲以上之老人為研究對象，採類實驗設計，以單組前後測的方式進行。實驗前問卷填寫：情緒量表、心理幸福感量表、自信心量表、生活滿意度量表為測量工具，共招募 17 人，採用和諧粉彩繪畫課程的帶領，每週一次，每次兩小時，前六週是生命回顧，後四週是情緒題「喜、怒、哀、樂」的情感宣洩。

結果：本研究顯示，和諧粉彩繪畫的介入對社區老人心理健康，有顯著的提升，在正向情緒、心理幸福感、自信心、生活滿意度上、都能達到統計上的顯著差異。建議社區也可加入其他輔助療法，如音樂治療、園藝治療、芳香療法等，讓老人能得到更多元的照護，達到身心靈的健康。

關鍵字：社區老人、心理健康、和諧粉彩

Abstract

Background and Purpose : The proportion of Taiwan's elderly population has increased year by year due to the increase in average life expectancy. According to the estimates presented by the Ministry of the Interior, by 2026, Taiwan will enter a super-old society. Old age is the last life stage of human development ; because of the physical function decline with aging and the change of social participation in old age, for an aging population, it is easy to lose self-esteem and accept the negatives. So, Art therapy, as a good expressive medium which makes easily resonates, can provide a variety of positive benefits to seniors. Tactile operation is better than hearing and vision. The effects of Nagomi pastel painting is a kind of creation of self-healing by smearing powder with hands, which is susceptible to evoke emotions.

Research method : This study takes people aged over 65 years old of a community development association in Nantou County as the research object, adopts the type of experimental design, and conducts a single group before and after testing. There is a questionnaire to fill out before the experiment: emotional scale, psychological well-being scale, self-Esteem Scale, life satisfaction scale as measurement tools. This experiment has recruited a total of 17 people who followed "The effects of Nagomi pastel painting" course, once a week, two hours each time ; the first six weeks are focused on a retrospective of life and the last four

weeks on themes about the emotional question as "joy, anger, sorrow, and joy.", which allow to explain the emotions.

Results: This study shows that the intervention of The effects of Nagomi pastel painting has significantly improved the mental health of the elderly in the community, and can achieve statistically significant differences in positive emotions, psychological well-being, self-esteem , and life satisfaction. It is recommended that the community can also join other complementary therapies, such as music therapy, gardening therapy, aromatherapy, etc., so that the elderly can receive more diverse care and have physical and mental health.

Keywords: Community dwelling elderly, Mental health,
Pastel Nagomi Art

目次

致謝.....	i
摘要.....	iii
Abstract.....	iv
目次.....	vi
表目次.....	x
圖目次.....	xi
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景.....	1
1.2 研究動機.....	3
1.3 研究目的.....	4
第二章 文獻回顧.....	5
2.1 心理健康.....	5
2.1.1 自信心.....	5
2.1.2 正向情緒.....	6
2.1.3 心理幸福感.....	7
2.1.4 生活滿意度.....	8

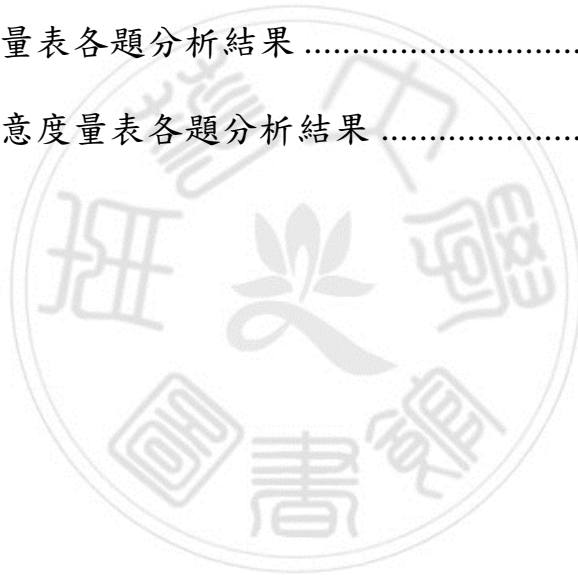
2.2 藝術療法.....	9
2.2.1 藝術療法的定義與分類	9
2.2.2 藝術療法的運用	12
2.2.3 和諧粉彩介紹及運用	13
2.3 懷舊療法.....	15
2.4 藝術治療在老人心理健康之運用	17
2.4.1 藝術治療在老人自信心的研究	17
2.4.2 藝術治療在老人正向情緒的研究	17
2.4.3 藝術治療在老人心理幸福感的研究	18
2.4.4 藝術治療在老人生活滿意度的研究	18
第三章 研究方法	20
3.1 研究架構.....	20
3.1.1 研究步驟	20
3.1.2 研究設計	21
3.2 研究對象與收案時間.....	22
3.3 研究工具.....	23
3.4 統計分析.....	25

3.5 活動課程設計.....	26
第四章 結果.....	28
4.1 基本資料分析.....	28
4.2 情緒量表.....	31
4.3 心理幸福感量表.....	36
4.4 自信心量表.....	43
4.5 生活滿意度量表.....	46
第五章 討論.....	49
5.1 基本資料之綜合性探討.....	49
5.2 和諧粉彩對於提升正向情緒之效益探討.....	50
5.3 和諧粉彩對於提升心理幸福感之效益探討.....	52
5.4 和諧粉彩對於提升自信心之效益探討.....	53
5.5 和諧粉彩對於提升生活滿意度之效益探討.....	54
5.6 和諧粉彩課程回饋與分享.....	55
第六章 結論與建議.....	57
6.1 結論.....	57
6.2 研究限制與建議.....	58

參考文獻.....	59
中文文獻.....	59
英文文獻.....	67
附錄.....	71
附錄一、同意研究證明書（中文）.....	71
附錄二、同意研究證明書（英文）.....	72
附錄三、個人基本資料.....	73
附錄四、情緒量表.....	74
附錄五、生活滿意度量表.....	75
附錄六、自信心量表.....	76
附錄七、心理幸福感量表.....	77
附錄八、李仁豪心理幸福感量表使用同意書.....	78
附錄九、葉玉珠情緒量表使用同意書.....	79
附錄十、機構實作同意書.....	80

表目次

表 3.5.1 活動課程表.....	27
表 4.1.1 個人基本屬性.....	29
表 4.2.1 情緒量表各分項結果.....	32
表 4.2.2 情緒量表各題分析結果.....	35
表 4.3.1 心理幸福感量表各分項結果.....	38
表 4.3.2 心理幸福感量表各題分析結果.....	42
表 4.4.1 自信心量表各題分析結果.....	45
表 4.5.1 生活滿意度量表各題分析結果.....	48



圖目次

圖 3.1.1 實驗步驟20



第一章 緒論

1.1 研究背景

隨著醫療科技的發達，生活水準的提高，台灣老年人口比例因平均壽命增加而逐年上升，依內政部（2018）統計至 2018 年 4 月底，65 歲以上人口佔總人口數 14.5% 正式邁入「高齡社會」，根據國家發展委員會推估，預計 2026 年我國老年人口將超過 20%，成為「超高齡社會」。根據內政部高齡社會白皮書（2006）推估，我國人口結構從「高齡化」（ageing）轉變為「高齡（aged）社會」約需 25 年，但要從「高齡社會」邁入「超高齡（super-aged）社會」卻僅僅只有 8 年時間，老化速度遠比日本，韓國等國家要快。

根據內政部 2019 年 9 月公布「2018 簡易生命表」國人平均壽命為 80.7 歲，其中男性 77.5 歲，女性 84 歲，高於全球平均水準，僅低於日本、瑞士、西班牙、新加坡等國家。黃富順（2008）高齡者在生命發展的最後一個階段，因身體機能日漸衰退老化，生活作息的改變，與社會參與角色的改變，容易失去自信心，在心理與情緒上也較容易有失落感、孤寂感、懷舊感等特徵。當高齡者情緒及心理的問題無法獲得調適與解決，長期下來反而會影響生理及心理的健康。面對高齡化社會浪潮席捲而來，老年人對於退休後的生活是否已有所規畫

並能從容面對。

回憶人生是老年人茶餘飯後中很重要的一部分，而藉由藝術創作較能全面性以不同形式表達思想與情感。藝術繪畫不純粹是治療，老人也不是被治療者，而是透過容易接受的輔助工具，讓老人的情緒，遺憾得以有宣洩管道，也較能重拾自信心，促進老人的心理健康。



1.2 研究動機

行政院社會福利推動委員會(2000)核定「新世紀健康照護計畫」的執行，以「在地老化為目標」，期望建立社區老人長期照護的整合性服務網絡，以積極維護老人尊嚴與自主，形塑友善老人的生活環境。長照 2.0 為了實現在地老化，提供支持系統從家庭、社區到居家型住宿式照顧之多元連續服務，普及照顧服務體系，建立以社區為基礎的照顧型社區，期望能提升具長期照顧需求者與照顧者的生活品質。

在地老化高齡者有不同性質的照顧體系團體，設計各式活動來預防及延緩失能失智，但除了運動、唱歌、跳舞、共餐等身體上的照護，心理健康也應得到重視。溫芯寧、吳宏蘭、康思云(2016)提到藝術創作活動，不同於團康性活動，能提供老人更多的自我探索及覺察，學習新的興趣。馮瓊儀等(2010)也說到藝術療法對老年人能提升身心健康，改善孤寂感，增加生活滿意度，減少心理及社會問題。

在社區內看到長輩運用各種媒材從事繪畫活動，看似達到預防失能失智的自主課程，生理上的照顧是獲得了，但心靈上的空虛好像缺少了什麼？應該可以更充實一些。有了這種感觸進而想讓長者能用最簡單的繪畫方式，表達出個人每一階段的生命故事，不只把故事畫出來還願意在團體中分享自己的生命歷程，除了分享也願意聆聽同理別人的生命故事，傾聽也是團體藝術治療中重要的一課。

1.3 研究目的

老年期是生命發展的最後一個階段，因身體機能的日漸衰退老化，與社會參與角色的改變，容易失去自信心，情緒上也較易受影響。(黃富順，2008)。許禎容、黃秀雲、陳忠宏、黃家玉(2017)也提到藝術是一種容易引起共鳴的媒介，也能帶給老人多元的正向影響(包含失智、情緒、人際互動等方面)。因此本研究的目的有四：

1. 和諧粉彩對於提升自信的效益。
2. 和諧粉彩對於提升正向情緒的效益。
3. 和諧粉彩對於提升心理幸福感的效益。
4. 和諧粉彩對於提升生活滿意度的效益。

第二章 文獻回顧

2.1 心理健康

世界精神衛生日（2018）提出心理健康是指人在成長發展過程中，認知合理，情緒穩定，行為適當，人際和諧，適應變化的一種完好狀態。心理健康是健康的重要組成部分，與身心健康密切關聯，相互影響。Erikson（1959）提出人格發展理論認為人生可分為八個階段，生命週期的最後一個階段是老年期，若能整合一生的經驗，對自我人生歷程做回顧及整理，並能自我統整且持續參與團體活動，必定能再次肯定生命，增強健康的心理及產生圓融的智慧。馮瓊儀等（2010）提出藝術療法對老年人能提升身心健康，改善孤寂感，增加生活滿意度，減少心理及社會問題。Johnson & Sullivan-Marx（2006）也認為藝術治療能讓老人在創作過程中，以不同形式表達情緒，並能藉由回顧歷程，與社會連結獲得希望感與自主選擇權，並且能增加生理與心理的健康。

2.1.1 自信心

自信心是指個人對事情的判斷力、行動力及所從事的工作，完成的能力具有信心。老年人因為身體機能的衰退，社會參與角色的改變，容易失去自信心。而這一代 65 歲以上的老人，又都以子女為生活重心，在本身的決策性更顯自信心的不足。所以如何提升老人的自信心，

須從他們熟悉的人、事、物，循序漸進做起。若能提高自信心，相對於生活滿意度就能提升。

溫芯寧等（2016）以「畫我人生」老人藝術創作活動，於長照機構實務運用，進行每週兩次，每次 90-120 分鐘藝術創作活動，讓老人接受新挑戰，改善負向情緒，增加成就感與自信心。評量工具以憂鬱量表進行前後測，實驗結果老人能從繪畫中了解自己的優點與價值，增進自我的正向評價，並藉由作品獨特性肯定自己，提升自尊與人際互動，以達身心靈之健康。

2.1.2 正向情緒

李新民、葉寶青（2014）解釋情緒可分為正向情緒和負向情緒。正向情緒它會產生愉悅感受，提高人的積極性和活動能力。負向情緒則剛好相反，它會產生不愉悅感受，抑制人的積極性和活動能力。

劉懿儀、朱芬郁（2018）指出正向情緒會為人們帶來三種效益：

1. 身心健康的效益：無論是生活滿意度，身心理活化的提升，個人心理幸福感，降低憂鬱情緒等負向情緒造成的影響都有顯著差異。
2. 認知行為技能的效益：正向情緒能促使多元思考靈活連結，創造力表現也較佳。

3. 緩和調節的效益：正向情緒能在心裡悲傷衝突時，引導尋找正向的調節作用。

葉玉珠（2006）認為情緒因素是個人特質的重要表現。Mayer & Salovey（1997）也提出情緒對於老人的發展深受影響，正確的知覺與情緒表達，有助於增加聯想力，思考能力和感覺能力，對於心智成長也很有幫助。林鴻鵬，高長豪（2018）於台北市某老人安養中心執行失智老人音樂介入之成效評估研究，成員共 19 位，進行每周一次，每次一小時共 18 週的音樂團體介入。研究結果顯示能有效減緩老人的情緒行為困擾情形，進而提升老人的心理健康及生活品質。

2.1.3 心理幸福感

劉翊婕（2019）當一個人缺乏或失去資源時容易罹患心理或生理疾病，若能有效運用及管理資源，則可預防疾病產生並提升心理幸福感。李仁豪（2016）認為主觀的幸福感，是來自個體自身的主觀感受，而非他人的客觀衡量。蔡佩勳（2018）也說幸福感不是消極的去除疾病，而是身體、心理與社會整體更健康，在所處的環境中，能與他人建立和諧良好的社會關係。當老年人接受社會形態越多元，社會支持滿意度就會越高，心理幸福感也會越滿意（羅凱南，2001）。

李新民、李雨晏（2020）對高雄市社區照顧關懷據點 40 名，65 歲以

上老人，分實驗組及控制組各 20 名，利用 LINE 相互關懷正向心理學介入研究 8 週。實驗結果顯示對社區老人主觀幸福感有顯著的立即提升效果及延宕效果，而且實驗處理達高度效果量，並能降低憂鬱，追求心理健康的正向老化。

2.1.4 生活滿意度

丁于婷（2016）研究九成以上居住於社區的老人，身心機能屬於相對健康狀態，基於生活滿意度能涵蓋老人心理健康，也能預測老人的死亡風險，若能藉著活動達到自我統整，也就會有較高的生活滿意度。

依據張淑芬（2005）研究原住民老人參與日托活動情形對其生活滿意度之影響發現參與日托活動之老人比未參與之老人擁有較高生活滿意度，同時對本身健康狀況，及行動能力都較好。願意參與學習活動的高齡者自我價值及生活滿意度，兩者之間具有顯著正相關（楊凱蓁，2018）。

陳琇惠、林子宇（2012）以南投縣 65 歲以上老人進行實證調查研究，並採叢集抽樣法抽取 700 未進行問卷調查，回收有效問卷 454 份，進行描述性統計，研究結果發現社會支持與老人生活滿意度有正相關，也能確保老人生活品質的提升，並增進身心的健康。

2.2 藝術療法

2.2.1 藝術療法的定義與分類

藝術治療 (art therapy) 起源於岩洞壁畫，人類因對於大自然中許多現象感到畏懼與恐慌，在岩洞中留下許多的壁畫。這些壁畫有著各式各樣的形式，文字、陶器，服飾以及各種符號藝術等。到十九世紀末心理學家把藝術與心理分析結合，還有各自的哲學觀點與專業領域發展出各種不同的藝術治療 (林君潔，2014)。

最早實踐藝術治療的國家是英國和美國。藝術治療的奠基人是美國精神病醫生南姆伯格(Margaret Naumburg)。她於 1915 年將藝術融入心理治療中，為認識潛意識提供了途徑。范瓊方 (2006) 強調 Naumburg 認為「藝術治療是一種透過藝術形式，而自發的釋放潛意識」。南姆伯格明確提出了“藝術治療”(Art therapy)這一概念，在她的推動下，藝術治療在美國逐漸興起，並且迅速延伸到世界各國。實際作法是請患者採自由的創作繪畫。然後作品呈現聯想式的發揮，這個方法即為“藝術治療”的正式開始。20世紀50年代，美國的ElinorUlman也提出了藝術治療是一種輔助性的心理治療，它可以使患者在不受任何干擾及自我防禦的同時自然的發洩深埋於內心的潛意識想法。

美國藝術治療協會 (American Art Therapy Association, AATA) 說，藝術治療也是一種心理治療的方式，被治療者透過語言和非語言

的溝通，表達及探索問題點，進行的藝術創作，去探索個人的問題及潛能，以協助人們內心世界和外在世界間更趨一致。范瓊方（2006）認為從這裡我們可以發現藝術創作是內心意義的表達，它提供了一個非語言的自然表達及溝通的機會。

英國藝術治療協會（British Association of Art Therapists）說「藝術治療是一種治療的方法，透過各種媒材從事藝術創作，以視覺心象（visual images）來表達，把存於於內心未表達出來的思想與情感，向外呈現的作品，此過程具有治療的功能，能提供治療師處理的指標，並能與當事人在治療關係中加以處理與解決。」（林君潔，2014）

台灣藝術治療學會（Taiwan Art Therapy Association）藝術治療是一種結合創造性藝術表達和心理治療的專業技術。結合藝術、心理與醫療三個領域，將藝術心理治療（Art Psychotherapy）與創作即治療（Art as Therapy）的心理治療概念，廣泛運用至精神醫療、心理成長、教育活動、創作成長等各領域。

日本柔和希望藝術協會（JPHAA）藝術（NAGOM）可以使心靈平靜，喚醒希望，使健康的藝術品傳播為對象。日本學界多半使用「繪畫治療」來代替美國所說的藝術治療，1969 日本中井久夫先生提出的風景構成圖，是最早用來治療精神分裂者的一種技巧。

表達性藝術治療（expressive art therapy）最早是 Natalie Rogers 將她父親 Carl Rogers 的個人中心哲學，是把深度的情感，

以及一些難以用言語表達的情緒，用象徵性的方式表達出來，例如視覺藝術、書寫、聲樂、音樂或肢體動作，並從中得到啟發，我們每一個人應該都有類似的經驗，有時會發現畫畫圖、寫寫東西、唱唱歌、動一動之後，原本積在心裡的壓力似乎沒有那麼的沈重，也可能會出現新的想法和感受。藝術治療幾乎在每一個人身上都可以產生一些效果，因為自然，輕鬆的介入容易身心放鬆引起共鳴。楊淑貞（2010）也表示經歷過創傷事件之後，潛意識裡會抗拒不想再一次回憶，因此若要使用表達性藝術治療，效果較會受限，也需要有一些安全機制的建立，回顧與哀悼及重建正常生活的聯繫，較能達到功效。

塗鴉治療是一種隨意沒有任何想法及目的自發性塗鴉。莫淑蘭等人（2008）；陸雅青（2009）認為很多人沒有繪畫習慣，但具有塗鴉的本能與創作的潛力，看是毫無意義的自發性塗鴉，可從色彩、力道、各式形狀圖案等過程中看到塗鴉的情境，心情的好壞，情緒與壓力的解放，也能借助藝術治療來進行轉化過程，達到療育的效果。

和諧粉彩是一種透明，獨特的技術，沒有握筆的困擾，適合各種年齡層運用，將粉彩材料柔和、溫暖的色調調和，用手指沾粉末形式繪製，是簡單獨特的技術相結合，這是一種善良且令人愉快的藝術創作。「日本粉彩希望協會」的主題是建立一個和諧，健康的社會環境，名為柔和的日本。和諧粉彩能為創作者帶來心靈上的平靜與喜悅，是沒有正確的畫法和色彩可以評論，依當時的心境創作，也不會有一模

一樣的作品。

2.2.2 藝術療法的運用

目前藝術治療方法在歐美國家已經相當盛行，被廣泛應用於教育與心理治療領域，是醫院、監獄，甚至學校、養老院等普遍使用的心理治療方式。藝術治療還具有非言語溝通的特質，治療的對象比較廣泛。因此，能發展成為一種穩定且獨立的社會工作。Cohen（2007）：吳麗娟（2016）認為高齡者透過參與動靜平衡的社交活動及藝術創意活動，將有助於熟年時期的大腦潛力開發，甚至對預防或延後失智症方面也都有相當的幫助。楊培珊（2009）認為藝術治療運用於社區的老人身上時切勿將老人視為「被治療者」的角色，而要將老人視為「具發展性、創造力的主體」。每個人都是獨立且不同的個體，想透過藝術繪畫提升老年人的自信心，生活滿意度，並能平衡情緒增加心理幸福感，運用的媒材及引導方式就會因人而異。黃傳永與郭淑惠（2018）說藝術治療整合藝術創作中的動覺、認知、情感、感知和創造等元素，提升個體生理和心理的健康功能，亦透過治療活動中的人際互動關係，協助個體發展社交與解決問題、行為管理的技巧能力，促進生活調適和身心健康。

以藝術治療創作與團體動力為介入的主軸的研究中，許禎容、黃秀雲、陳忠宏、黃家玉（2017）針對榮民之家 80 歲以上男人為對象，進行每周一次，每次 90 分鐘，共 6 次的團體藝術治療，實驗結果達

到了預期的三項功能：1. 提升成員的社會參與度。2. 提升成員的人際互動增加 50%。3. 降低成員憂鬱傾向下降 30%。

2.2.3 和諧粉彩介紹及運用

和諧粉彩源自於日本，由細谷典克（Hosoya Norikatsu）先生在 2002 年創辦，並且成立了「日本粉彩希望協會」(Japan Pastel Hope Art Association，簡稱 JPHAA) 創辦起因是有感於日本社會有許多人面臨壓力，產生憂鬱症並且輕生的案例日益攀升，於是創辦協會，意即給於希望的一種療癒藝術，希望借助簡單有趣的作畫方式，帶給人們生命的和諧，希望與肯定的自信。和諧粉彩藝術 (Pastel Nagomi Art) 的原文，直接翻譯應該是粉彩「和」藝術，中間的 Nagomi 是和平的和，也就是英文的 harmony (和諧) 的意思，所以 (蘿拉老師，2017) 就直接翻譯成「和諧粉彩」。和諧粉彩不需要具備高超的繪畫技巧，也沒有握筆的困擾，只是邀請參與者回到自己本身生活的經驗，去回憶、敘述。趙淑員等 (2004) 藉著回顧的旅程內化自我療癒，進而外化重新看待沮喪的事件。這就能提升老人的自信心及正向情緒。

和諧粉彩藝術公認正指導師，必須修畢 20 小時的協會講座內容、課程和相關講座，獲得認定之後，提交認定習題和畫作三幅，申請發行協會認定「準指導師」資格。準指導師希望升級為正指導師時，必須修畢協會主辦的一日複訓課程 6 小時，即能獲准升級成為正指導師。取得正指導師資格得以使用和諧粉彩藝術名稱，舉辦工作坊進行普及

教學活動，也可以開設準指導師培訓講座。

國內一般美術課程，最常使用的工具為彩色筆、蠟筆、色鉛筆、水彩、粉彩筆。而和諧粉彩使用的是硬式粉彩條，因其特性色彩較濃，附著性較高，抗折性相對也高，較不易斷裂。首先我們準備一張 15x 15cm 圖畫紙，因為正方形畫紙的好處是可自由調整畫面，最後再決定喜歡的正面。使用美工刀輕輕地削出粉彩的粉末於畫紙上，當刀片刮下粉末時聆聽發出的聲音就具有療癒感。這種簡單的動作，腦袋放空，很能讓人沉靜下來。手指頭將粉末來回塗在紙上很有紓解壓力的功效。有些老人未受教育，對紙筆的活動較排斥，和諧粉彩不需要握筆，不用擁有高超的繪畫技巧。「觸感」的操作方式優於聽覺及視覺，所以藉由手的創作是較好的管道。黃傳永與郭淑惠（2018）說到每一次的創作投入，經驗到「我能」的控制感，當作品完成體會「自我存在感」，亦由作品回饋自我滿足，一次次從歷程與作品肯定自己，為原本黯淡的晚年生命點亮了新的希望。

2.3 懷舊療法

Butler (1963)定義是老人透過活動去想起過去生活的片段，包括回憶、體驗與參與社交互動的活動，以促進其得到滿足與自我肯定。Stinson & Kirk (2006)也指出懷舊治療是一種容易介入簡單易行，適用於不同場域的方法，可以改善老人負向情緒，減少憂鬱感。透過懷舊治療可改善自尊，提升認知功能與增加生活滿意度(Kovach, 1991)。

趙淑員、陳曉容、吳秋燕、劉杏元(2004)；陳俐伶(2016)皆認為懷舊療法是藉由回憶過去自己人生經驗的心智歷程，包括事件、想法和感覺，達到內在自我的統整，使生命更趨圓滿。姚卿騰、陳宇嘉(2018)也認為對社區老人來說，懷舊是一個常用而有效的活動，能透過回顧將注意力從發生的事件，轉向對此事件的反應感受，會有更多元的觀點產生連結，達到懷舊治療的功效。懷舊療法依目標及需要區分為個別懷舊療法及團體懷舊療法。趙淑員等人(2006)解釋個別懷舊治療是諮商師依個別需要，運用治療性諮商技巧協助個案藉由回憶以往的經驗讓其隨意訴說，諮商師只需傾聽，但必須與個案同在，也要感同身受來達到治療目標。

馮瓊儀等(2010)；李歡芳(2003)認為團體懷舊治療則藉由成員間彼此的經驗分享，不論是快樂或痛苦的回憶，都能獲得支持，不被評價或阻斷，學習如何與團體溝通，增加與成員間互動的經驗，有益

於社會化並提高生活品質。

姚卿騰與陳宇嘉（2018）覺得透過回顧人生達到自我統整，以平衡生命有限與失落帶來的絕望感。因此，成功的懷舊能達成自我統整，但單純的懷舊團體大多以口頭方式進行，對於認知功能逐漸退化的老人而言，將藝術與懷舊進行給合，更適合高齡者用以自我表達及處理過去生活經驗，也較能達到團體藝術治療的功效。



2.4 藝術治療在老人心理健康之運用

2.4.1 藝術治療在老人自信心的研究

何長珠(2017)在出版的書中提到 K.Estralla(2005)藉由繪畫、雕塑、黏土，等各種媒材之運作，當事人不但可以得到放鬆，喜悅，覺察與創作的的能力，同時也能因為成就感，而產生愉快的自信心，達到心理健康的屬性。童小珠等(2016)於養護機構對 8 名 65 歲以上長者以「樹的一生」從事 12 次的藝術創作量化成果評估，整體分數進步 49%，其中以心理健康面向進步最多達 62%。完成後的成就感讓長者看到自我的價值，也勇於表達情緒的部分，更能療癒自己，並找回自信心。

2.4.2 藝術治療在老人正向情緒的研究

Johnson & Sullivan-Marx (2006)藝術治療能讓老人在創作過程中，以不同形式表達情緒，並能藉由回顧歷程，與社會連結獲得希望感與自主選擇權，並且能增加生理與心理的健康。李新民(2018)用懷舊活動對社區老人進行正向情緒實驗，34 名行動正常老人，分實驗組 17 名，控制組 17 名，每週一次，每次 60 分鐘共 8 次，共變數統計分析結果顯示，活動的介入對社區老人的正向情緒有顯著的立即提升效果。

2.4.3 藝術治療在老人心理幸福感的研究

Hobfoll & Jackson (1991) 說當一個人缺乏或失去資源時容易罹患心理或生理疾病，若能有效管理資源則可預防疾病並提升幸福感。而社會支持是預防身心疾病進而提升幸福感的重要因子之一。維持良好的身體機能，與老人的心理健康密不可分。葉加敏 (2009) 曾經針對日托老人利用懷舊治療，提供老人生命回顧的機會，找出生命的意義及價值感，並能自己用欣賞的眼光，正向的態度面對老化過程，這正是心理健康，心理幸福感的具體表現。姚卿騰、陳宇嘉 (2018) 對 18 位 65 歲以上社區老人，以藝術治療懷舊團體進行研究，探討對於生命意義與自我同整是否具有成效，每次 2 小時共 8 次。用藝術創作生命回顧方式，藉由適時調整自我觀點，對於社區老人生命意義與自我同整具相當助益，並可促進老人心理的健康，提升心理幸福感。

2.4.4 藝術治療在老人生活滿意度的研究

老人疾病有慢性化和長期化的傾向，生理疾病可能導致失能，也可能因此失去獨立生活的能力並產生憂鬱感、低自尊感，也可能影響老人生活滿意度，所以維護身心靈的健康是重要課題。馮瓊儀等 (2010) 認為藝術療法對老年人能提升身心健康，改善孤寂感，增加生活滿意度，減少心理及社會問題。藝術創作能增加老人活動力，提升自信心及成就感。溫芯寧、吳宏蘭、李先茹 (2014) 協助一位長期住於養護機構之老人，進行藝術創作活動，每週兩次，一次 30 分鐘，共 13 次，

目的為減輕其焦慮，孤寂感，提升自信心及成就感，以對生活有較高滿意度。實驗結果顯示老人對周遭的人，事，地，物有較明顯的互動性，也能以個人的理想方式成長，對於生活滿意度明顯提升。



第三章 研究方法

3.1 研究架構

3.1.1 研究步驟

本研究以中部某社區發展協會之高齡長者為研究對象，以海報張貼方式及口頭詢問方式進行對象招收。其研究步驟如下：

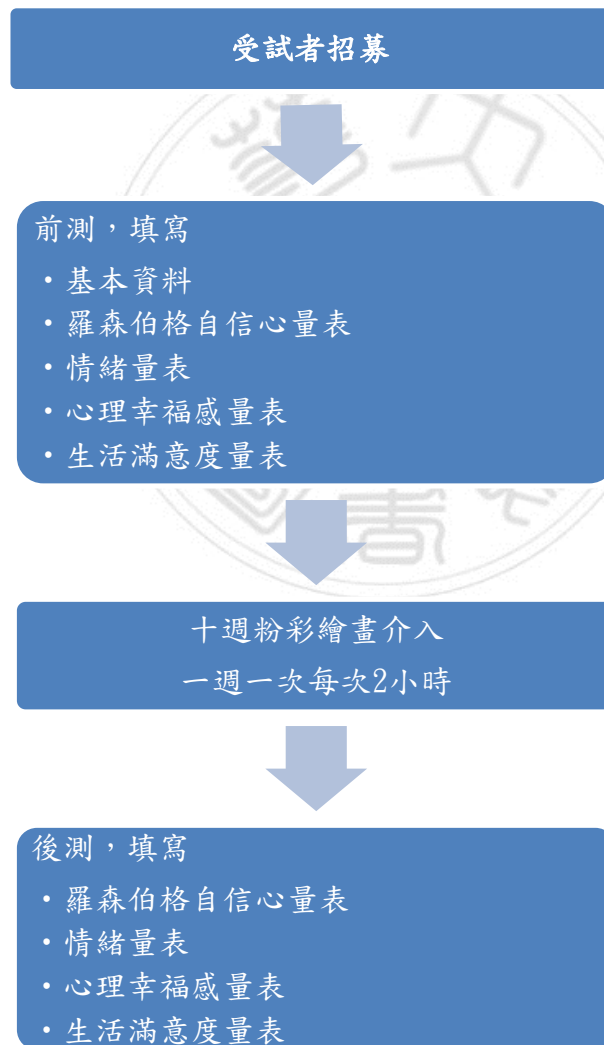


圖 3.1.1 實驗步驟

3.1.2 研究設計

本研究採類實驗設計，以單組前後測方式進行，實驗進行前兩週個別以一對一口頭詢問方式填寫問卷。前測先詢問自編個人基本資料、建檔完成後，一樣以口頭詢問方式填寫羅森伯格自信心量表，情緒量表，心理幸福感量表，生活滿意度量表。全部填寫完開始進行十週的粉彩繪畫課程介入，一週一次每次兩小時。十週課程結束的後測再進行四個量表個別以一對一口頭詢問方式填寫。



3.2 研究對象與收案時間

本研究以中部某社區發展協會高齡者為招募對象，經社區理事長同意後以張貼招募海報及口頭詢問方式找尋有意願參加本研究課程的高齡長者，清楚說明研究內容後，同意者逕行簽署本同意書，參與本實驗者共 17 名。本研究進行實驗時間：民國 108 年 9 月至 108 年 12 月。受試者納入與排除條件如下：

納入條件：

- (一) 年滿 65 歲以上之老人
- (二) 可自行到社區發展協會參與活動者
- (三) 聽力、語言溝通無障礙
- (四) 手部動作可自行操作者

排除條件：

- (一) 有聽覺障礙者
- (二) 有手部肢體障礙者

3.3 研究工具

本研究所採用的測量工具包含「羅森伯格自信心量表(Rosenberg Self-Esteem Scale)」、「情緒量表」、「心理幸福感量表之簡式中譯版」,衛生福利部 104 年中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查「生活滿意度量表」。

羅森伯格自信心量表 (Rosenberg Self-Esteem Scale): 引用出處:
Rosenberg Self-Esteem Scale 美國心理學家羅森伯格 M.Rosenberg (1965) 所編制,是世界上最廣泛用來測量個人自信心的量表。自卑在心理學上,是指一種自我否定,覺得自己各方面不如人,還會有情緒上的不安,焦慮。這與一般老人較謙虛的客套不同,若長期處於自卑會造成心理上的不健康,整天情緒低落,不與人交往,缺乏自信,在生理上就會導致免疫功能下降,出現各種病症。胡紅苗(2019)實驗研究養老院老人自信心普遍不足現象,實施增強互動的七次實驗活動,採羅森伯格自信心量表測量,前測平均 22.3 分,提升至後測 24.5 分,整體自信心量表分數提高了 2.2 分。增強互動有益提高老人自信心由被動參與轉換為主動參與,發掘老人自身潛能。

情緒量表:張珮甄(2002)經葉玉珠指導教授修改後,編製而成。本量表採李克特式四點量表的作答方式,其選項分別以「1」至「4」代表「完全不符合」、「大部分不符合」、「大部分符合」、「完全符合」老人依據目前的情緒狀態及感受填答即可。情緒量表又可細分為

四個部分「快樂滿足」「期待」「傷心害怕」「生氣厭惡」其中「傷心害怕」和「生氣厭惡」之分數以反向計分，再與其他各題分數加總，分數越高者表示越趨於正向情緒。情緒因素是個人特質的重要表現（葉玉珠，2006）。對於老人生理及心理的發展也深受影響。Mayer & Salovey (1997) 正確的知覺與情緒表達，有助於產生思考能力，聯想的感覺能力，對於理智成長也有幫助。情緒可分為正向情緒和負向情緒。李新民、葉寶青 (2014) 正向情緒它會產生愉悅感受，提高人的積極性和活動能力。負向情緒則剛好相反，它會產生不愉悅感受，抑制人的積極性和活動能力。陳湘菁 (2015) 針對 207 位大學生以此情緒量表，進行禪定經驗，情緒狀態與創造力分析，分析結果顯示情緒狀態與創造力表現有正相關。

心理幸福感量表使用改編自 Ryff.Lee.Essex 與 Schmutte (1994) 的心理幸福感量表之簡式中譯版(李仁豪，余民寧，2016)。簡式量表更能增加其配合的意願，提升研究結果的可信度。本量表共 18 題又分 6 個面向，在各分量表得分越高，代表個人在該面向的心理幸福感越高，6 個分量表的總分高低，代表個人在整體心理幸福感上的高低。李思儀 (2013) 以此量表對 642 位中老年人進行問卷研究，統計結果老年人的物質條件及個人特質與能力，資源流失情形高於中年人，而性別、經濟、健康狀況、教育程度與婚姻狀況皆會影響心理幸福感，而老年人偏向使用逃避痛苦方式面對困難，若獲得越多社會支持，越

能提升心理幸福感。

生活滿意度量表是衛生福利部 104 年中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查問卷，共 10 題分別測量有關對自己一生生活狀況的看法或感覺。依據張淑芬(2005)研究原住民老人參與日托活動情形對其生活滿意度之影響發現參與日托活動之老人比未參與之老人擁有較高生活滿意度，同時對自身健康狀況，及行動能力都較好。楊凱綦(2018)也認為願意參與學習活動的高齡者自我價值及生活滿意度，三者之間具有顯著正相關。

3.4 統計分析

實驗數據由研究者進行資料收集、編碼及建檔後，以 PASW Straristics 18 統計軟體分析，採用描述性統計、成對樣本 T 檢定，設定顯著水準為 0.05，若 p 值小於 0.05 則表示具有顯著差異。

3.5 活動課程設計

十週的粉彩藝術課程設計如表 3.5.1，包含主題名稱，預期目標，活動內容三部分。每週固定材料有 15cmX15cm 圖畫紙一張，紙的四周貼上膠帶，粉彩筆一盒，刀片，鉛筆，軟硬橡皮擦，棉花棒，化妝棉，直尺，切割桌墊，抹布，膠帶。上課前這些工具自行排放整齊在桌面上。前四週是生命回顧，帶領長者從生命的起源開始，簡單的畫圓方式開啟自信心。第二週象徵自己小時候的天真；第三週是家裡的成員與印象最深刻的回憶；第四週來到了自己建立的家庭，也是人生中最努力奮鬥的階段；第五週子女們長大離家，開枝散葉，但永遠是孩子的避風港；第六週已來到老年現階段，要以身體健康為主，也可去實現年輕時的夢想，不留遺憾。後四週是情緒主題「喜、怒、哀、樂」情緒是個人特質的重要表現，適時的宣洩才會找到出口，讓人生更完美。

週別	主題名稱	預期目標	活動內容
(一)	生命的誕生	圓的創作	藉由手指沾粉末畫圓方式開啟對粉彩體驗及信心建立
(二)	種子的成長	花	利用三種顏色延伸創作花，感覺像小朋友的成長
(三)	家庭樹	童年生活	回憶家庭的成員，及童年的生活情景
(四)	金字塔	努力的我	奮鬥的一生，為了家庭、子女
(五)	森林	開枝散葉	壯年時的自己即使孩子長大成人，還是不斷的努力，成為子女的避風港
(六)	黃昏的故鄉	照顧好自己 即最大成就	應該可以放慢腳步欣賞風光，做做以前想做而無法完成的事
(七)	喜	最開心的事	自己心裡一想到就會微笑的事
(八)	怒	怨氣發洩	把心裡久積的怨恨藉著粉彩撕貼發洩出來
(九)	哀	遺憾	有什麼錯過的遺憾，透過粉彩畫出來補償吧
(十)	樂	精彩過一生	現在的自己是最棒的，為自己畫一盆美麗燦爛的花

表 3.5.1 活動課程表

資料整理：本研究編排

第四章 結果

4.1 基本資料分析

參與本研究的社區長者共 17 位，有 9 位十次課程全程參與，另外 8 位中 4 位請假一次，3 位請假二次，1 位請假三次。長者常因身體狀況需要看醫生，不得已只好請假，隔週看到別人的作品，都會因為沒參與而感到可惜。

個人基本資料進行敘述統計分析結果如下(表 4.1.1);性別為男性(3 位)占 17.6%、女性(14 位)占 82.4%;年齡 65-75 歲(9 位)占 52.9%、75-85 歲(6 位) 35.3%、85-95 歲(2 位)占 11.8%;受教育方面不識字(6 位)占 35.3%、有上過國小(9 位) 52.9%、上過國中(2 位) 11.8%;婚姻狀況方面配偶健在(8 位) 47.1%、喪偶或離婚(9 位) 52.9%;宗教信仰方面道教(16 位) 94.1%、其他(1 位) 5.9%;自認健康狀況佳(5 位) 29.4%、普通(10 位) 58.8%、不佳(2 位) 11.8%;居住情形與子女同住(9 位) 52.9%、只與配偶同住(3 位) 17.6%、獨居(5 位) 29.4%;參加社區活動時間一年已內(2 位) 11.8%、一年以上(15 位) 88.2%;對繪畫喜好程度非常喜歡(5 位) 29.4%、喜歡(10 位) 58.8%、尚可(2 位) 11.8%;參加此實驗因素個人喜好(10 位) 58.8%、社區安排(7 位) 41.2%。

表 4.1.1 個人基本屬性

變項	人數 (%)
性別	
男生	3 (17.6)
女生	14 (82.4)
年齡	
65-75	9 (52.9)
75-85	6 (35.3)
85-95	2 (11.8)
教育	
不識字	6 (35.3)
國小	9 (52.9)
國中	2 (11.8)
婚姻	
配偶健在	8 (47.1)
喪偶. 離婚	9 (52.9)
宗教	
道教	16 (94.1)
其他	1 (5.9)

變項	人數 (%)
健康	
佳	5 (29.4)
普通	10 (58.8)
不佳	2 (11.8)
居住	
子女同住	9 (52.9)
配偶同住	3 (17.6)
獨居	5 (29.4)
參加活動	
一年	2 (11.8)
一年以上	15 (88.2)
喜好	
非常喜歡	5 (29.4)
喜歡	10 (58.8)
尚可	2 (11.8)
參加因素	
個人喜好	10 (58.8)
社區安排	7 (41.2)

4.2 情緒量表

依表 4.2.1 顯示和諧粉彩繪畫介入前情緒量表的平均分數是 123.24，介入後平均分數為 131.82，t 值為-3.26，P 值為 0.005，整體分數上有顯著差異。表示社區長輩在和諧粉彩繪畫活動的介入後，對於提升正向情緒是有顯著效益的。情緒量表又可細分為四個部分：各題型分類如下所示：

一. 快樂滿足共 11 題，題型

2. 6. 8. 10. 12. 18. 20. 26. 31. 34. 36

二. 傷心害怕共 8 題，題型 22. 23. 24. 25. 27. 29. 33. 35

三. 生氣厭惡共 9 題，題型 5. 7. 9. 11. 13. 16. 17. 21. 30

四. 期待共 4 題，題型 14. 15. 19. 28

其中一. 快樂滿足部分，在和諧粉彩繪畫活動介入前平均分數是 36.06，介入後平均分數 39.41，t 值-3.294，(P 值= 0.005)，分數上有顯著差異，表示和諧粉彩繪畫的介入對於受試者快樂接受的部分有明顯差異；其中二. 傷心害怕及三. 生氣厭惡屬於反向計分。而傷心害怕部分在和諧粉彩繪畫介入前平均分數是 28.53，介入後平均分數是 30.24，t 值-2.002，P 值 0.063，分數上些微提升，但未達統計上之顯著差異有顯著差異；生氣厭惡部分，在和諧粉彩繪畫活動介入前平均分數 33.06，介入後 34.47，t 值-2.199，(P 值= 0.043)，表示和諧粉彩繪畫的介入對於受試者生氣厭惡的感覺有明顯下降。

表4.2.1 情緒量表各分項結果

| 名稱 | 前測 | 後測 | t值 | P值 |
|------|--------------|-------------|--------|-------|
| 情緒量表 | 123.24±11.54 | 131.82±8.31 | -3.26 | 0.005 |
| 快樂滿足 | 36.06±4.45 | 39.41±3.06 | -3.294 | 0.005 |
| 傷心害怕 | 28.53±3.02 | 30.24±2.59 | -2.002 | 0.063 |
| 生氣厭惡 | 33.06±3.03 | 34.47±2.32 | -2.199 | 0.043 |
| 期待 | 13.18±2.07 | 13.06±1.48 | -0.275 | 0.787 |

P值<0.05具有顯著差異



表 4.2.2 顯示，以快樂滿足來說，常常對自己的生活感到滿意在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 3.41，介入後平均得分為 3.82，t 值為-2.75，(P 值為 0.014)，已達統計上顯著差異，表示在和諧粉彩繪畫介入後，受試者常常對自己的生活感到滿意有顯著提升。常常覺得心情平靜而輕鬆在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 3.18，介入後平均得分為 3.82，t 值為-3.80，(P 值為 0.002)，有顯著差異，表示在和諧粉彩繪畫介入後，受試者常覺得心情平靜而輕鬆有顯著的提升。常常覺得生活充滿樂趣在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 3.41，介入後平均得分為 3.88，t 值為-3.11，(P 值為 0.007)，有顯著差異，表示在和諧粉彩繪畫介入後，受試者常常覺得生活充滿樂趣有顯著的提升。常常覺得自己是幸運的和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 3.47，介入後平均得分為 3.88，t 值為-2.75，(P 值為 0.014)，有顯著差異，表示在和諧粉彩繪畫介入後，受試者常常覺得自己是幸運的有顯著的提升。常常覺得滿足在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 3.00，介入後平均得分為 3.41，t 值為-2.14，(P 值為 0.049)，有顯著差異，表示在和諧粉彩繪畫介入後，受試者常常覺得滿足有顯著的提升。常常覺得有精神在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 3.12，介入後平均得分為 3.47，t 值為-2.40，(P 值為 0.029)，有顯著差異，表示在和諧粉彩繪畫介入後，受試者常常覺得有精神有顯著的提升。

以傷心害怕來說是反向計分，常常覺得擔心在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 3.29，介入後平均得分為 3.76，t 值為-2.43，(P 值為

0.027)，有顯著差異，表示在和諧粉彩繪畫介入後，受試者常常覺得擔心有顯著的提升達到緩和。以生氣厭惡來說是反向計分，常常覺得生氣在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 3.47，介入後平均得分為 3.76，t 值為-2.06，P 值為 0.056，雖有些許微提升，然而卻未達統計上顯著差異。常常覺得煩惱在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 3.24，介入後平均得分為 3.88，t 值為-3.10，（P 值為 0.007），有顯著差異，表示在和諧粉彩繪畫介入後，受試者常常覺得煩惱有顯著的提升達到緩和。



表4.2.2情緒量表各題分析結果

| 名稱 | 前測 | 後測 | t 值 | P 值 |
|--------------|-----------|-----------|-------|-------|
| 快樂滿足 | | | | |
| 我常對自己的生活感到滿意 | 3.41±0.71 | 3.82±0.53 | -2.75 | 0.014 |
| 我常覺得心情平靜而輕鬆 | 3.18±0.53 | 3.82±0.39 | -3.80 | 0.002 |
| 我常覺得生活充滿樂趣 | 3.41±0.62 | 3.88±0.33 | -3.11 | 0.007 |
| 我常覺得自己是幸運的 | 3.47±0.62 | 3.88±0.33 | -2.75 | 0.014 |
| 我常常覺得滿足 | 3.00±0.94 | 3.41±0.51 | -2.14 | 0.049 |
| 我常常覺得有精神 | 3.12±0.70 | 3.47±0.51 | -2.40 | 0.029 |
| 傷心害怕 | | | | |
| 我常常覺得擔心 | 3.29±0.77 | 3.76±0.44 | -2.43 | 0.027 |
| 生氣厭惡 | | | | |
| 我常常覺得生氣 | 3.47±0.80 | 3.76±0.44 | -2.06 | 0.056 |
| 我常常覺得煩惱 | 3.24±0.75 | 3.88±0.33 | -3.10 | 0.007 |

4.3 心理幸福感量表

本量表共 18 題又分 6 個面向，在各分量表得分越高，代表個人在該面向的心理幸福感越高，6 個分量表的總分高低，代表個人在整體心理幸福感上的高低。計分：完全不符合 = 1，相當不符合 = 2，有點不符合 = 3，有點符合 = 4，相當符合 = 5，非常符合 = 6，依表 4.3.1 顯示和諧粉彩活動介入前心理幸福感平均數是 75.06，活動介入後平均分數是 81.94，t 值 -3.76，(P 值 = 0.002)，達到統計上的顯著差異，表示社區長輩在和諧粉彩繪畫活動的介入後，心理幸福感是有明顯提升的效益。心理幸福感量表又可細分為六個面向：

- 一. PR (與他人積極關係) 第 1. 2. 3. 題
- 二. AU (自主性) 第 4. 5. 6. 題
- 三. EM (掌握環境) 第 7. 8. 9. 題
- 四. PG (個人成長) 第 10. 11. 12 題
- 五. PL (人生目標) 第 13. 14. 15 題
- 六. SA (自我認同) 第 16. 17. 18 題

其中 PG (個人成長) 部分，在活動介入前平均分數 13.47，活動介入後 14.82，t 值 -3.833，(P 值 = 0.001)，分數上有顯著差異，表示和諧粉彩繪畫對於社區長者，在個人成長方面是有明顯的提升。

在 PL (人生目標) 部分活動介入前平均分數 10.59，活動介入後 12.88，t 值 -2.824，(P 值 = 0.012)，分數上有顯著差異，表示和諧粉

彩繪畫對於社區長者，在人生目標上有明顯的提升。

在 SA (自我認同) 部分活動介入前平均分數 13.12，活動介入後 14.59，t 值-3.824，(P 值= 0.001)，分數上有顯著差異，表示和諧粉彩繪畫對於社區長者，在自我認同上有明顯的提升。



表4.3.1心理幸福感量表各分項結果

| 名稱 | 前測 | 後測 | t值 | P值 |
|---------|------------|------------|--------|-------|
| 心理幸福感 | 75.06±7.73 | 81.94±4.71 | -3.76 | 0.002 |
| 與他人積極關係 | 13.09±2.16 | 13.88±1.32 | -1.718 | 0.105 |
| 自主 | 10.47±1.94 | 11.06±1.52 | -1.175 | 0.259 |
| 掌握環境 | 14.35±1.32 | 14.71±0.77 | -1.144 | 0.269 |
| 個人成長 | 13.47±1.37 | 14.82±0.53 | -3.833 | 0.001 |
| 人生目標 | 10.59±2.62 | 12.88±2.06 | -2.824 | 0.012 |
| 自我認同 | 13.12±1.36 | 14.59±1.00 | -3.824 | 0.001 |

註：PG；PL；SA 其 P 值皆<0.05 已達顯著差異

表 4.3.2 顯示與他人積極關係來說;以人們形容我是肯付出的人,願意花時間在他人身上,在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 4.18,介入後平均得分為 4.65, t 值為-2.43, (P 值為 0.027), 統計數據上有顯著差異,表示受試者在和諧粉彩繪畫介入後,對於人們形容我是肯付出的人,願意花時間在他人身上,有顯著的提升。

以自主性來說;我不是會屈服於社會壓力而表現行為思考方式的人,在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 2.88,介入後平均得分為 3.41, t 值為-2.17, (P 值為 0.046), 統計數據上有顯著差異,表示受試者在和諧粉彩繪畫介入後,對於人們形容我不是會屈服於社會壓力而表現行為思考方式的人,有顯著的提升。

以個人成長方面;我認為有新的體驗激發自己看待自我及世界是很重要的,在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 4.29,介入後平均得分為 4.88, t 值為-3.92, (P 值為 0.001), 統計數據上有顯著差異,表示受試者在和諧粉彩繪畫介入後,對於我認為有新的體驗激發自己看待自我及世界是很重要的,有顯著的提升。以對我而言,人生是持續學習,及改變和成長的過程,在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 4.65,介入後平均得分為 5.00, t 值為-2.95, (P 值為 0.009), 統計數據上有顯著差異,表示受試者在和諧粉彩繪畫介入後,對於對我而言,人生是持續學習,及改變和成長的過程,有顯著的提升。以我欣見自己看事情的觀點逐年改變且成熟,在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 4.53,介入後平均得分為 4.94, t 值為-2.75, (P 值為 0.014), 統計數據上有

顯著差異，表示受試者在和諧粉彩繪畫介入後，對於我欣見自己看事情的觀點逐年改變且成熟，有顯著的提升。

以人生目標方面；我喜歡為未來訂定計畫，並努力實踐它，在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 3.53，介入後平均得分為 4.41，t 值為-2.43，(P 值為 0.027)，統計數據上有顯著差異，表示受試者在和諧粉彩繪畫介入後，對於我喜歡為未來訂定計畫，並努力實踐它，有顯著的提升。以我會積極完成擬定的計畫，在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 3.65，介入後平均得分為 4.41，t 值為-2.26，(P 值為 0.038)，統計數據上有顯著差異，表示受試者在和諧粉彩繪畫介入後，對於我會積極完成擬定的計畫，有顯著的提升。

以自我認同方面；當我回顧過往，對於大多數事情結果我感到滿意，在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 4.35，介入後平均得分為 4.88，t 值為-3.04，(P 值為 0.008)，統計數據上有顯著差異，表示受試者在和諧粉彩繪畫介入後，對於當我回顧過往，對於大多數事情結果我感到滿意，有顯著的提升。以整體來說，我認為自己有自信且積極，在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 4.35，介入後平均得分為 4.88，t 值為-3.50，(P 值為 0.003)，統計數據上有顯著差異，表示受試者在和諧粉彩繪畫介入後，對於整體來說，我認為自己有自信且積極，有顯著的提升。以和我身邊朋友相比，我覺得自己還不錯，在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 4.41，介入後平均得分為 4.82，t 值為-2.38，(P 值為 0.030)，統計數據上有顯著差異，表示受試者在和諧

粉彩繪畫介入後，對於和我身邊朋友相比，我覺得自己還不錯，有顯著的提升。



表 4.3.2 心理幸福感量表各題分析結果

| 名稱 | 前測 | 後測 | t 值 | P 值 |
|------------------------|-----------|-----------|-------|-------|
| 與他人積極關係 | | | | |
| 人們形容我是肯付出人，願意花時間在他人身上 | 4.18±0.81 | 4.65±0.61 | -2.43 | 0.027 |
| 自主 | | | | |
| 不是會屈服於社會壓力而表現行為思考方式的人 | 2.88±1.11 | 3.41±0.62 | -2.17 | 0.046 |
| 個人成長 | | | | |
| 有新的體驗激發自己看待自我及世界是很重要的 | 4.29±0.59 | 4.88±0.33 | -3.92 | 0.001 |
| 對我而言，人生是持續學習，及改變和成長的過程 | 4.65±0.49 | 5.00±0.00 | -2.95 | 0.009 |
| 我欣見自己看事情的觀點逐年改變且成熟 | 4.53±0.51 | 4.94±0.24 | -2.75 | 0.014 |
| 人生目標 | | | | |
| 我喜歡為未來訂定計畫，並努力實踐它 | 3.53±1.18 | 4.41±0.80 | -2.43 | 0.027 |
| 我會積極完成擬定的計畫 | 3.65±1.11 | 4.41±0.80 | -2.26 | 0.038 |
| 自我認同 | | | | |
| 當我回顧過往，對於大多數事情結果我感到滿意 | 4.35±0.61 | 4.88±0.33 | -3.04 | 0.008 |
| 整體來說，我認為自己有自信且積極 | 4.35±0.61 | 4.88±0.33 | -3.50 | 0.003 |
| 和我身邊朋友相比，我覺得自己還不錯 | 4.41±0.62 | 4.82±0.39 | -2.38 | 0.030 |

4.4 自信心量表

羅森伯格自信心量表計分方法：受測者在 3 點評尺上對測題作答：1=非常同意(strongly agree)，2=同意(agree)，3=不同意(disagree)，4=非常不同意(strongly disagree)。因此，其最低得分為 10 分，最高得分為 40 分。在 10 個條目中，第 3、5、8、9、10 五個題目的算分是反向的(即 1 分算做 4 分，4 分算做 1 分；2 分算做 3 分，3 分算做 2 分)。

得分解釋：

10-15 分：自卑者

你對自己缺乏信心，尤其是在陌生人和上級面前，你總是感到自己事事都不如別人，你時常感到自卑。你需要大大提高你的自信心。

16-25 分：自我感覺平常者

你對自己感覺既不是太好，也不是太不好。你在某些場合下對自我感到相當自信，但在其它場合卻感到相當自卑，你需要穩定你的自信心。

26-35 分：自信者

你對自己感覺十分良好，在大多數場合你對自己充滿自信，不會在陌生人面前感到緊張，也不會因沒經驗就不敢嘗試，你需要在不同場合下調整自信心。

36-40 分：超級自信者

你對自己感覺太好了，不論在任何場合都對自己充滿自信，甚至不知什麼叫自卑，你需要學會控制你的自信心，變的自謙一點。

依研究結果顯示社區長者在活動介入前平均分數 31.59，活動介入後平均分數 35.00，t 值-2.71，(P 值= 0.016)，統計數據上有顯著差異，表示和諧粉彩繪畫對於社區長輩自信心的提升，有顯著的提升。

依表 4.4.1 細項分類自信心量表中，「我覺得我有很多優點」在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 2.71，介入後平均得分為 3.24，t 值為-2.50，(P 值為 0.024)，已達統計上顯著差異，表示在和諧粉彩介入後，受試者在我覺得我有很多優點上有顯著提升。

「我對自己是抱著肯定的態度」在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 3.24，介入後平均得分為 3.71，t 值為-2.74，(P 值為 0.016)，已達統計上顯著差異，表示在和諧粉彩介入後，受試者在我對自己是抱著肯定的態度上有顯著提升。

「有時候我確實覺得自己很無用」這是反向計分，在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 3.18，介入後平均得分為 3.94，t 值為-3.05，(P 值為 0.008)，已達統計上顯著差異，表示在和諧粉彩介入後，受試者在有時候我確實覺得自己很無用上有顯著差異，表示實驗對受試者是有獲得緩解的。

「有時候我認為自己是一無是處」這是反向計分，在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 3.47，介入後平均得分為 3.94，t 值為-2.22，(P 值為 0.041)，已達統計上顯著差異，表示在和諧粉彩介入後，受試者在有時候我認為自己是一無是處上有顯著差異，表示實驗對受試者是有獲得緩解的。

表 4.4.1 自信心量表各題分析結果

| 名稱 | 前測 | 後測 | t 值 | P 值 |
|---------------|-----------|-----------|-------|-------|
| 我覺得我有很多優點 | 2.71±0.85 | 3.24±0.44 | -2.50 | 0.024 |
| 我對自己是抱著肯定的態度 | 3.24±0.66 | 3.71±0.47 | -2.74 | 0.016 |
| 有時候我確實覺得自己很無用 | 3.18±0.24 | 3.94±0.24 | -3.05 | 0.008 |
| 有時候我認為自己是一無是處 | 3.47±0.87 | 3.94±0.24 | -2.22 | 0.041 |



4.5 生活滿意度量表

生活滿意度量表共十題、每一題有兩個選項「是」得分 1,「否」得分 0, 題組部分第 5、7、8、9 題為反向計分, (最多 10 分, 最少 0 分) 分數越高, 代表對目前生活狀況越滿意。將總分區分為三類滿意程度; 低 (0-4 分)、中 (5-8 分)、高 (9-10 分), 另計算總合平均。依研究結果顯示社區長者在活動介入前平均分數 7.76, 活動介入後平均分數 8.94, t 值-2.50, (P 值 = 0.024), 統計數據上有顯著差異, 表示和諧粉彩繪畫對於社區長輩生活滿意度上, 有顯著的提升。



在表 4.5.1 細項分類生活滿意度中「您是不是感覺老了，而且有一點厭倦」，在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 0.47，介入後平均得分為 1.00，t 值為-4.24，(P 值為 0.001)，已達統計上顯著差異，表示在和諧粉彩介入後，受試者在您是不是感覺老了，而且有一點厭倦有顯著差異，表示實驗對受試者是有獲得緩解的。

「您這一生是不是可說大部分符合您的希望」，在和諧粉彩繪畫介入前平均得分為 0.76，介入後平均得分為 0.94，有稍微提升，但未達統計上顯著之差異 (P 值為 0.083)。



表 4.5.1 生活滿意度量表各題分析結果

| 名稱 | 前測 | 後測 | t 值 | P 值 |
|--------------------|-----------|-----------|-------|-------|
| 您是不是感覺老了，而且有一點厭倦 | 0.47±0.51 | 1.00±0.00 | -4.24 | 0.001 |
| 您這一生是不是可說大部分符合您的希望 | 0.76±0.44 | 0.94±0.24 | -1.85 | 0.083 |



第五章 討論

本研究目的為探討和諧粉彩繪畫對社區老人心理健康之影響，依照基本資料分析，就以下部份進行討論：

5.1 基本資料之綜合性探討

目前各社區的普遍現象女性多於男性，男性較不願意走入社區參加活動，原因值得再進行研究。年齡方面以 75 歲左右為大多數，此階段已較無法從事生產工作，但身體活動力還算活躍，所以他們比較樂於學習新事物。李雅慧、魏惠娟（2015）活耀老化與成功老化的觀念可透過學習而改變。因為屬於鄉下型，受教育方面以不識字及上過小學為大多數，所以課程簡單化及台語溝通是必然的。有一半以上配偶已離世，但還與子女同住的有 52.9%，顯示目前社區長者晚上回家時，子女也能在身邊，不至於產生較高孤寂感。本社區發展協會，位於當地信仰帝君廟旁，每天上課前的行禮參拜已是長者的日常習慣及心靈寄託。本實驗社區在 2018 年升級為 C 據點，長輩參加社區活動都有一年以上，課程內容如何能讓長者有興趣，且能達成效益是重要的因素。

5.2 和諧粉彩對於提升正向情緒之效益探討

在情緒量表的問卷中，依受試者前後測的平均得分結果，顯示對於提升正向情緒已達預期效益。與謝佳蓉、蕭仔伶、劉淑娟（2007）利用活動設計強化成功老化，擁有良好的心理健康及正向情緒，相輝映。還有許新民（2018）用懷舊活動對社區 34 名老人進行 8 次正向情緒實驗，分析結果對正向情緒的提升有顯著效果，及延宕效果。

團體創作活動，可增加彼此的凝聚力，剛上課時受試者情緒上比較負向，一直覺得自己不會畫，一定畫不好，但多次的鼓勵與讚美，上課前「我不會畫」的聲音，越來越少聽到了。反而增加了作畫時互相的讚美聲。正向情緒的感染力是很強的，生命回顧與情緒主題的課程都與受試者本身相關，尤其在做「怒」及「哀」的主題，情緒的表達都很輕微，就只是抱怨天氣不下雨，大都表示每天來上課很快樂，沒什麼很生氣的事。哀的部分想到冷氣團來又下雨，心情悶悶地，但到社區參加活動又快樂起來。受試者樂觀的生活態度，是正向情緒提升的主要原因。李新民、葉寶春（2014）的研究，老人會從行動和努力中獲得快樂滿足的特質，老人的正向完美主義有助於提升其正向情緒，並能消除悲觀的負向情緒。

劉懿儀、朱芬郁（2018），也研究出正向情緒會為人們帶來三種

效益：

1. 身心健康的效益：無論是生活滿意度，身心理活化的提升，個人心理幸福感，降低憂鬱情緒等負向情緒造成的影響都有顯著差異。
2. 認知行為技能的效益：正向情緒能促使多元思考靈活連結，創造力表現也較佳。
3. 緩和調節的效益：正向情緒能在心裡悲傷衝突時，引導尋找正向的調節作用。

這與我們的行緒量表內容有吻合，在活動介入後實驗者心情會較平靜，也會對課程產生興趣與期待，甚至覺得自己是個幸運的人，爾對生活感到滿意。

5.3 和諧粉彩對於提升心理幸福感之效益探討

在和諧粉彩繪畫介入後，對於實驗者心理幸福感的提升效益最為顯著。實驗者也表示自己能活到老學到老，真的很幸福。李新民、李雨晏（2020）對高雄市社區 40 位 65 歲以上老人利用相互關懷正向心理學的 8 週介入研究，實驗結果顯示可有效提升社區老人主觀幸福感，並有延宕效果。姚卿騰、陳宇嘉（2018）運用藝術治療對社區老人的自我統整效果在「積極態度」「計畫未來」「自我肯定」上有提升效度。與我們的實驗結果（PG）個人成長；（PL）人生目標；（SA）自我認同，都有顯著的提升效果是相同的。

在實驗過程中，時常聽見長輩訴說，以前都沒拿過筆，沒畫過畫，現在才來學很有趣，甚至有長輩誇自己畫的真美，還有人追加一句「沒栽培的」，不然現在就不得了了。作畫過程中的愉快對話，也是一種療癒，心中湧現暖暖、滿滿的幸福感，這也因為和諧粉彩繪畫帶來的提升效益。

5.4 和諧粉彩對於提升自信心之效益探討

剛開始自信心是長輩較為缺乏的，藉由實驗過程不斷的鼓勵、讚美，也學著欣賞自己的畫作及別人的作品，在實驗結束後，和諧粉彩對於提升自信心是有效益的。每次看到長輩完成作品後，臉上總是浮現自信的笑臉，還有長輩跟我說「活到這把年紀才知道自己這麼會畫圖」這讓我更感動和諧粉彩繪畫帶給長輩自信心提升的效益。童小珠等（2016）利用藝術創作方案對養護機構 8 位 65 歲以上老人，進行 12 週的實驗，整體分數進步 49%，心理健康進步 62% 為最多。在作品完成後獲得的讚美及回饋，能讓長者對自我更肯定更有自信。黃傳永、郭淑惠（2018）也以藝術治療的介入方案，對 12 位失智長者進行 7 週實驗，研究結果實質影響有：增進與人互動、學習自我肯定、及增加自信心與成就感。

5.5 和諧粉彩對於提升生活滿意度之效益探討

活動介入前，社區長輩對於日常的活動，並沒有太大的感觸，也不善於表達內心的感受，和諧粉彩繪畫課程帶領長者以懷舊方式認識自己，表達情緒不留遺憾，如此一來對於生活滿意度也有顯著的提升效益。社區長者對於能夠每天到據點，與大家一起聊天、畫畫、學習新事物，都感到知足，對生活也感到滿意。陳淑梅等（2016）於老人機構中進行 8 週懷舊療法，實驗組顯然大於對照組，顯示懷舊療法能有效提升老人生活滿意度。溫芯寧、吳宏蘭、李先茹（2014）協助一位長期住養護機構老人，進行 13 次的藝術創作介入，實驗結果顯示實驗者能減輕焦慮感及孤寂感，獲得較高的生活品質，對生活滿意度有明顯的提升效益。所以也如楊凱蓁（2018）所說願意參與學習活動的高齡者，自我價值及生活滿意度，兩者之間有顯著的正相關。

5.6 和諧粉彩課程回饋與分享

十週的課程設計，由生命的誕生圓的創作引導起，藉由簡單畫圓的方式開啟自信心。圓象徵著大地代表圓滿，圓融，團圓，讓長者藉著畫圓放下壓力自行體會。

第二週選擇三種顏色創作，想想自己小時候印象最深刻的是什麼？其中案 13 畫了一朵小花他說跟著兄長去放牛，兄長總是會拔很多小花讓他玩；案 16 畫了一棵樹，因為勾起了他小時候在大樹下玩沙子的快樂時光。案 14 畫了一個山洞，讀小學前三年常常要躲空襲。

第三週家庭的成員，以前兄弟姊妹眾多，創作這張圖時父母及手足的影像又一一浮現，案 1 把其中一棵小樹畫的遠遠的，她說那是送給人的妹妹。案五說小時候去幫忙拿竹子換米，妹妹總是懇求姊姊多賺五毛錢給他買花生糖吃。

第四週到了自己建立家庭，養兒育女的辛苦在農業社會是更深刻的，也是人生中最努力奮鬥的階段，長輩在分享這張主題上有說不完的故事，個個精彩欲罷不能還拖延到下課吃飯時間，真該為他們努力的人生喝采，也因為他們的默默貢獻帶動了我們 50，60 年代經濟奇蹟。

第五週子女們已長大陸續離家，自己這棵大樹開枝散葉，但依舊努力工作，一直是孩子們的避風港。大部分長者都工作到 70 幾歲，

身體無法負荷才休息，案 16 還採茶到 83 歲，真令人佩服。

第六週已到老年現階段，要以照顧好自己的身體健康為主，有機會多出門依季節賞賞花，也可去實現年輕時的夢想，讓自己不留遺憾。創作這張圖時長輩個個輕鬆愉悅，分享時敘述到哪裡賞花的情境，每個人都滿是回憶的快樂，抑或是藉由圖畫完成了夢想，感謝和諧粉彩藝術帶來的療癒力量。

後四週是情緒主題「喜、怒、哀、樂」情緒是個人特質的重要表現，適時的宣洩人生才會找到出口。「喜」的主題案 11 畫了一個三層蛋糕並點上蠟燭許願，希望 100 歲時還能跟家人一起吃蛋糕。

「怒」的主題案 1 竟然抱怨太陽太大，天空不下雨，讓她提水澆菜，手很酸所以很生氣。案 13 說跟鄰居有口角很生氣地甩門摔東西發洩。

「哀」的主題案 16 說在社區很開心，回家後家裡都沒人很悲哀。

「樂」的主題案 9 說每個星期一想到要上畫畫課就很開心；案 6 說能在社區跟大家在一起就很快樂。

第六章 結論與建議

6.1 結論

近幾年藝術療法在社區已慢慢被受重視，本研究之主要目的在探討和諧粉彩繪畫對社區老人心理健康之影響成效。研究過程透過和諧粉彩繪畫之帶領技巧，在介入 10 次的活動引導，對於提升老人正向情緒、心理幸福感、自信心、及生活滿意度，都有明顯的提升效益。

整個研究的過程，和諧粉彩繪畫只是一個媒介，但因它的操作簡單，色彩柔和，又能隨意增減色調，讓長者不怕畫錯，更增加自信心。每幅畫完成需要分享時，以不強迫尊重意願原則，但每位長者都樂於分享，整個上課氛圍是愉悅的。研究完成後與長輩一起把十張畫作，裝訂成冊，並在每一張的背後貼上當時他所分享的故事內容，這樣一本個人的生命繪本，會讓本研究更具實質意義。

6.2 研究限制與建議

依據本研究結果統整歸納出以下幾點建議：

1. 樣本數較少致檢力不足，老年人因經常性就醫，或身體不適，偶而請假未出席，導致有些未能全程參與活動，造成研究檢力不足，使結果較無法全面顯示之時差異。
2. 活動場地的限制，示範教學時，因需要在桌面上操作、解說，而長者同時聚集在桌邊觀看，有些人較無法看到完整的操作技巧，又因視力較弱，常憑感覺作畫，雖然也有其特色，但總會出現反方向。建議可分數組示範，或增加志工的從旁協助，以利課程更順暢進行，長者也會因為接收訊息正確，更具信心及成就感。
3. 另有多種常用的輔助療法如：音樂治療、園藝治療、芳香療法等也可在社區內推廣，讓社區的長者能得到更多元的照顧，達到身心靈的健康。

參考文獻

中文文獻

內政部統計處(2019, 9月)。內政部統計月報。取自

https://www.moi.gov.tw/files/site_stuff/321/1/month/month.html

世界精神衛生日(2018, 10月)心理健康十條。取自

<https://kknews.cc/health/jb5ybry.html>

衛生福利部長照專區(2017, 11月)。長照十年計畫 2.0 之推動。

取自 <https://1966.gov.tw/LTC/cp-3636-42415-201.html>

衛生福利部-社會救助及社工司(2017, 10月)。衛生福利部社會福利政策綱領。取自

<https://dep.mohw.gov.tw/DOSAASW/cp-535-3227-103.html>

衛生福利部國民健康署(2019, 9月)。歷年調查問卷。取自

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=241&pid=1285>

衛生福利部國民健康署(2016, 6月)。中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查問卷。取自

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=241&pid=1285>

台灣藝術治療學會(2004)

https://www.arttherapy.org.tw/arttherapy/post/post/data/arttherapy/tw/what_is_art_therapy/

美國 FDEA 教育學會亞洲辦事處-藝術治療

<http://www.tdea.asia/index.php/main-items/item/82-institute-course>

丁于婷 (2016) 生命回顧於社區老人生活滿意度成效之探討。輔英科技大學，護理系碩士班，碩士論文。

何長珠(2017)。表達性藝術治療 15 講：悲傷諮商之良藥。五南圖書出版股份有限公司。

吳麗娟(2016)。藝術即治療—美術館取向的藝術教育治療試辦經驗分享。博物館學季刊，30(3)，67-77。

呂素貞 (2000)。藝術治療與靈性照顧-(安寧病房中)。安寧療護雜誌，5(2)，62-64。

李仁豪、余民寧(2016)。心理幸福感量表簡式中文版信效度及測量不變性：以大學生為樣本並兼論測量不變性議題。中華輔導與諮商學報，(46)，127-154。

李月萍、陳清惠(2010)。社區老人休閒活動研究現況。護理雜誌，57(1)，82-88。

李思儀(2013)。台灣中老年人資源流失，社會支持，因應型態與心理幸福感的關係。中山醫學大學心理學系暨臨床心理學碩士班學位論文，1-132。

- 李雅慧、魏惠娟(2015)。活躍老化準備課程的教學成效:前瞻因應觀點的應用。《教育研究學報》，49(2)，1-18。
- 李新民(2018)。懷舊活動方案對社區老人成功老化的影響成效分析。《樹德科技大學學報》，20(2)，89-112。
- 李新民、李雨晏(2020)。老人相互關懷正向心理學介入方案對社區照顧關懷據點老人主觀幸福感與憂鬱的影響。《樹德科技大學學報》，22卷1期，P111-127。
- 李新民、葉寶青(2014)。老年人完美主義與情緒之相關研究初探。《人文社會電子學報》，10(1)，73-96。
- 李歡芳(2003)。老人自尊與懷舊療法。《護理雜誌》，50(4)，98-102。
- 林君潔(2014)。以繪畫及敘事作為班級輔導之行動研究。《國防大學通識教育學報》，(4)，109-122。
- 林鴻鵬、高常豪(2018)。失智老人音樂介入團體之成效評估研究。《臺灣老人保健學刊》，14(1&2)，83-99。
- 姚卿騰、陳宇嘉(2018)。社區老人參與藝術治療懷舊團體對其生命意義與自我生命統整成效之探討。《逢甲人文社會學報》，(37)，37-67。
- 洪瑛蘭、卓紋君、李美媛(2016)。完形懷舊團體對老人未竟事務與自我統整之諮商效果。《中華心理衛生學刊》，29(1)，47-82。
- 胡紅苗(2019)。敬老院老人自信心提升小組的運行及績效研究。(Master's thesis, 杭州師範大學)。

- 范瓊方(2006)。藝術治療-家庭動力繪畫概論。台北:五南。
- 張夙娟、胡月娟、吳佩燁、張靜雯(2015)。懷舊治療對機構老人憂鬱,自尊及生活滿意度之成效-統合分析。護理暨健康照護研究, 11(1), 33-42。
- 張珮甄(2002)。國小五年級學童性別,出生序,家庭結構,情緒,創意個人特質與其科技創造力之關係。國立中山大學位發表之碩士論文。
- 張淑芬(2005)。原住民老人參與日托活動情形對其生活滿意度之影響。
- 梁翠梅(2009)。多元輔助療法在老人族群之應用。弘光人文社會學報, (11), 85-110。
- 莫淑蘭、郭育誠、邱泰源、蔡兆動、陳慶餘、姚建安(2008)。藝術治療:透過視覺心象的療法。台灣醫學, 12(2), 200-208。
- 許君強、廖文婷、周星宇、黃資富(2019)。巷弄長照站之挑戰與對策-兼論健康促進扎根社區之芻議。健康促進暨衛生教育雜誌, (43), 105-131。
- 許禎容、黃秀雲、陳忠宏、黃家玉(2017)。評估社會支持藝術團體方案介入男性老人人際互動成效之研究。社會工作實務與研究學刊, (4), 31+-33+。
- 陳俐伶(2016)。當高齡化鐘聲響起:談高齡者的心理照護-多元療法的介入策略。臺灣老人保健學刊, 12(1), 58-69。

- 陳淑梅、郭倩琳、陳美戎、李來涼、李碧月、王淑芬(2016)。結構式團體懷舊療法於養護機構老人生活滿意度之改善成效。護理雜誌，63(4)，70-79。
- 陳琇惠、林子宇(2012)。老人社會支持與生活滿意度之研究-以南投縣為例。人文社會科學研究，6(4)，100-127。
- 陸雅青(2009)。從塗鴉看治療中的危機與轉化。台灣藝術治療學刊，1(1)，1-13。
- 童小珠、徐美惠、黃采靚、林榮貞、林宜君、李兆建、陳明宏(2016)。藝術創作方案對養護機構老人身心健康影響之探討。蘭陽學報，(15)，29-36。
- 童小珠、李詩萍、詹惠雯(2017)。社區代間關懷方案之發展與評估研究。育達科大學報，(45)，15-32。
- 馮瓊儀、朱信、張秀如、梁嘉慧、黃維仲、周桂如(2010)。懷舊治療於改善老年人憂鬱，身心健康及孤寂感之成效探討-文獻回顧。精神衛生護理雜誌，5(1)，13-20。
- 黃柏銘、吳周潔、王麗菱(2009)。藝術治療運用於中醫的探討。台灣藝術治療學刊，1(2)，47-57。
- 黃莉惟(2009)。活躍老化老人成長團體發展之可能性初探。諮商與輔導，(281)，19-23。
- 黃富順(2008)。高齡教育學。臺北市：五南。
- 黃傳永、郭淑惠(2018)。藝術治療團體運用於失智長者之效果研

- 究。教育科學研究期刊 第六十三卷第二期，63 (2)，45-72。
- 楊培珊 (2009)。建構小型老人養護機構社工員之團體身份認同：一個社會認同理論的觀點。東吳社會工作學報，(21)，1-26。
- 楊淑貞 (2010)。創傷復原與療癒歷程之探索：以表達性藝術治療為例。台灣藝術治療學刊，2(1)，73-85。
- 楊凱蓁 (2018)。高齡者學習參與，自我價值與生活滿意度關係之研究。臺灣師範大學社會教育學系學位論文，1-222。
- 楊琳、徐健國(2019)。繽紛藝境-和諧粉彩的柔靜美。林業研究專訊，26(1)，9-12。
- 溫芯寧、吳宏蘭、李先茹(2014)。運用藝術創作於一位長期照顧機構老年新住民適應之護理經驗。護理雜誌，61(5)，104-110。
- 溫芯寧、吳宏蘭、康思云(2016)。藝術創作活動於長照機構老人實務應用。臺灣老人保健學刊，12(1)，22-36。
- 溫芯寧、吳宏蘭、郭倩琳、劉紋妙(2015)。應用藝術創作改善長照機構老人憂鬱及提升自尊。Journal of Nursing & Healthcare Research，11(4)。
- 葉加敏 (2009)。懷舊團體對老人成功老化及心理健康提升之探討。諮商與輔導，(281)，15-18。
- 葉加敏 (2009)。繪畫活動對日托老人幸福感影響之研究。暨南大學輔導與諮商研究所學位論文，1-107。
- 葉玉珠(2006)。創造力教學：過去・現在與未來。(Vol. 21)。心

理出版社。

趙淑員、陳曉容、吳秋燕、劉杏元(2004)。懷舊治療於老人照護之應用。《長期照護雜誌》，8(2)，213-222。

趙淑員、劉杏元、吳秋燕、紀夙芬、朱宗蘭、黃慈心等人(2006)。The Effects of Group Reminiscence Therapy on Depression, Self Esteem, and Life Satisfaction of Elderly Nursing Home Residents[團體懷舊治療對護理之家老年住民憂鬱狀態、自尊與生活滿意度之成效探討]。《長庚科技大學期刊》14(1)，頁36-45。

劉翊婕(2019)。人格與心理幸福感之關係—自我調節的中介效果。臺灣師範大學教育心理與輔導學系學位論文，1-94。

劉曉雲(2012)。社區老人長期照護之文獻探討。《中華職業醫學雜誌》，19(2)，83-92。

劉懿儀、朱芬郁(2018)。園藝治療方案對失智症老人正向情緒與福祉效益之研究。《教育科學研究期刊》。

蔡佩勳(2018)。探究關渡自然公園志工自然連結感與心理幸福感之關係。臺灣師範大學環境教育研究所學位論文，P1-166。

謝佳容、蕭仔伶、劉淑娟(2007)。老年住民在長期照護機構中的心理健康促進與情緒調適。《長期照護雜誌》，11(2)，132-140。

謝佳容、劉淑娟、張珏(2003)。從 WHO 心理衛生報告—探討台灣社區老人的心理衛生問題和政策。《護理雜誌》，50(3)，56-61。

- 顏蒨榕 (2002)。老人生死教育課程內容與教學之研究。未發表的碩士論文，南華大學生死學研究所：嘉義。
- 羅智容 (2013)。高齡生命繪本方案對高齡學習者的生命意義感影響之準實驗研究。中正大學成人及繼續教育學系學位論文，1-151。
- 羅凱南 (2001)。社會支持，人格特質，個人屬性對老年人心理幸福滿足感影響之研究。政治大學心理系研究所碩士論文。[Luo, KN (2001). The influences of social support, personality traits, and personal characteristics on psychological well-being among older people.
- 蘇湘婷、陳雅麗、林開誠(1999)。表達性藝術治療概論 (原作者：Stephen K. Levine & Ellen G. Levine)。臺北市：心理。
- 蘿拉老師 Laura Liu (2017)。蘿拉老師教你畫和諧粉彩：20分鐘輕鬆上手。台北市：遠流出版事業股份有限公司。

英文文獻

Butler R. N. (1963). The life review: an interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65–76.

<https://doi.org/10.1080/00332747.1963.11023339>

Callanan B. O. (1994). Art therapy with the frail elderly. *The Journal of long term home health care : The PRIDE Institute journal*, 13(2), 20–23.

Callinan, J., & Coyne, I. (2020). Arts-based interventions to promote transition outcomes for young people with long-term conditions: A review. *Chronic illness*, 16(1), 23–40.

<https://doi.org/10.1177/1742395318782370>

Cohen, G. D. (2006). Research on creativity and aging: The positive impact of the arts on health and illness. *Aging and the art, Generations*, 30 (1), 7-15.

Devlin B. (2006). The art of healing and knowing in cancer and palliative care. *International journal of palliative nursing*, 12(1), 16–19.

<https://doi.org/10.12968/ijpn.2006.12.1.20391>

Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle: Selected papers. Psychological issues.*

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York, NY:

Norton.flood, M., & Phillips, K. D. (2007). *Creativity in older*

adults: A plethora of possibilities. *Issues in Mental Health Nursing*, 28, 389-411.

Hárdi I. (2006). Kreativitás és képi kifejezés [Creativity and visual expression]. *Psychiatria Hungarica : A Magyar Pszichiatriai Tarsasag tudomanyos folyoirata*, 21(4), 268–278.

Hobfoll, S. E., & Jackson, A. P. (1991). Conservation of resources in community intervention. *American Journal of Community Psychology*, 19(1), 111.

Johnson, C. M., & Sullivan-Marx, E. M. (2006). Art therapy: Using the creative process for healing and hope among African American older adults. *Geriatric nursing (New York, N.Y.)*, 27(5), 309–316.

<https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2006.08.010>

[J Addict Nurs](#). (2014). Author manuscript; available in PMC

. Published in final edited form as: 2014 Oct; 25(4): 190–196

Junne, F., & Zipfel, S. (2016). The art of healing: art therapy in the mental health realm. *The lancet. Psychiatry*, 3(11), 1006–1007.

[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30210-](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30210-)

Kovach, C. (1991, July). Reminiscence: exploring the origins, processes, and consequences. In *Nursing Forum* (Vol. 26, No. 3, pp. 14-20).

Oxford, UK: Blackwell Publishing Ltd.

Levine H. B. (2012). The colourless canvas: representation, therapeutic

action and the creation of mind. *The International journal of psychoanalysis*, 93(3), 607–647. <https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2012.00574.x>

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications. For educators* (pp.3-34). New York: Basic Books.

Michiyo Ando & Sayoko Ito (2014) Potentiality of Mindfulness Art Therapy Short Version on Mood of Healthy People 6 (11) 1224-1229

Phillips C. (2017). Lifestyle Modulators of Neuroplasticity: How Physical Activity, Mental Engagement, and Diet Promote Cognitive Health during Aging. *Neural plasticity*, 2017, 3589271. <https://doi.org/10.1155/2017/3589271>

Stinson, C. K., & Kirk, E. (2006). Structured reminiscence: an intervention to decrease depression and increase self-transcendence in older women. *Journal of clinical nursing*, 15(2), 208-218.

Tugade, M. M., Martin-Krumm, C., & Tarquinio, C. (2011). Émotions positives et coping: examen des modèles de résilience à double processus. *Traité de psychologie positive*, 85-400.

Wong, P. T., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile-Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*, 121.



附錄

附錄一、同意研究證明書（中文）

副COPY本

國立中正大學人類研究倫理審查委員會

Tel：886-5-2720411 ext:22236 嘉義縣民雄鄉大學路一段 168 號

同意研究證明書

計畫名稱：和諧粉彩繪畫對社區老人心理健康之影響

送審編號：CCUREC108062801

計畫書版本及日期：第 1 版，108 年 6 月 22 日

研究參與者同意書版本及日期：第 1 版，108 年 7 月 18 日

計畫主持人：南華大學自然生物科技系陳美環同學

計畫主持人計畫起訖時間：108 年 7 月 1 日至 109 年 6 月 30 日

通過日期：108 年 8 月 14 日

核准有效期間：108 年 8 月 14 日至 109 年 6 月 30 日

結案報告繳交截止日期：109 年 9 月 30 日

依照本委員會規定，凡研究期間超過一年之計畫，研究計畫每屆滿一年，送本委員會進行期中審查。請於有效期限到期一個月前檢送期中報告至本會。

計畫在執行期間計畫內容若欲進行變更，須先向本委員會提出變更申請。倘若計畫主持人於非核准有效期間收案，此同意研究證明書視同無效。若研究參與者在研究期間發生嚴重不良事件，計畫主持人須立即向本委員會提出書面說明。

國立中正大學人類研究倫理審查委員會

主任委員



王雅玄

中華民國一〇八年八月十四日

附錄二、同意研究證明書（英文）

Human Research Ethics Committee



National Chung Cheng University,
No.168, Sec. 1, Daxue Rd., Minxiong Township, Chiayi County 621, Taiwan (R.O.C.)
Tel : 886-5-2720411 ext:22236

Expedited Approval

Date : 14. 8, 2019

To : Ms. CHEN MEI HUAN
(Natural Healing Sciences Nanhua University)
From : Prof. Ya-Hsuan Wang
Chairperson

Research Ethics Committee, National Chung Cheng University
The Research Ethics Committee has approved of the following protocol:
Protocol Title: The effects of Nagomi Pastel painting on Psycho logical health
in the Community Dwelling Elderly

The Principal Investigator (PI in Taiwan) : CHEN MEI HUAN

Duration of research : From 1. 7, 2019 to 30. 6, 2020

Application No. : CCUREC108062801

Protocol Version and Date : Version 1 / 22. 6, 2019

Informed Consent Form Version and Date : Version 1 / 18. 7, 2019

Date of Approval : 14. 8, 2019

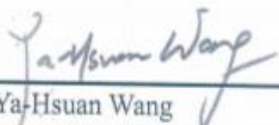
Valid Period : From 14. 8, 2019 to 30. 6, 2020

Submitted Deadline of Final Report : 30. 9, 2020

According to the Committee's provisions, by the end of this period you may be asked to inform the Committee on the status of your project. If this has not been completed, you may be requested to send status of progress report one month before the final date for renewed approval.

You are reminded that a change in protocol in this project requires its resubmission to the Committee. Also, the principal investigator must report to the Chairman of the Committee promptly, and in writing, any unanticipated problems involving risks to the subjects. If the principal investigator does not execute this project during valid period, this expedited approval will be regard as invalid.




Prof. Ya-Hsuan Wang
Chairperson
Research Ethics Committee
National Chung Cheng University

附錄三、個人基本資料

一. 性別： 1. 男 2. 女

二. 年齡： 1. 65 - 75 歲 2. 75 - 85 歲 3. 85 歲以上

三. 教育程度： 1. 不識字 2. 國小 3. 國中

四. 婚姻狀況： 1. 已婚且配偶健在 2. 喪偶、離婚、分居、未婚

五. 宗教信仰： 1. 民間道教 2. 篤信佛教 3. 其他_____

六. 健康狀況： 1. 佳 2. 普通 3. 不佳

七. 與家人居住狀況： 1. 與子女同住 2. 僅與配偶同住 3. 獨居

八. 參與社區活動時間： 1. 一年以內 2. 一年以上

九. 對畫畫喜歡程度： 1. 非常喜歡 2. 喜歡 3. 尚可

十. 參加本次課程因素： 1. 個人喜好 2. 社區安排

附錄四、情緒量表

情緒量表 請根據您的經驗與以下陳述相符合的情形，來勾選其中一種符合程度即可

| | 完
全
不
符
合 | 有
點
不
符
合 | 有
點
符
合 | 完
全
符
合 |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我常常覺得驚喜或驚奇。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我常常對自己的生活感到滿意。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我常常覺得驚慌。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我常常對身邊的人和事物感到有興趣。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我常常對身邊的事物感到厭惡。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我常常覺得心情平靜而輕鬆。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我常常覺得心情不好。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我常常覺得心情愉快。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我常常覺得想哭。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我常常覺得世界是美好的。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我常常覺得失望、灰心。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我常常覺得生活充滿樂趣。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我常常覺得生氣。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我常常覺得光榮。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 常常覺得充滿自信。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我常常覺得有罪惡感。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我常常覺得孤單、寂寞。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我常常覺得自己是幸運的。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 我常常覺得別人關懷我和信任我。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 我常常覺得快樂。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. 我常常覺得我的生活是悲慘的。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. 我常常覺得沒有精神。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. 我常常覺得委屈。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. 我常常覺得害怕。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. 我常常覺得羞愧。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. 我常常覺得生活充滿希望。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. 我常常覺得焦慮。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. 我常常覺得有成就感。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. 我常常覺得傷心。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. 我常常覺得煩惱。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. 我常常覺得滿足。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32. 我常常覺得緊張。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33. 我常常覺得擔心 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34. 我常常覺得興奮。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35. 我常常覺得壓力很大。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36. 我常常覺得有精神。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

(引用出處：葉玉珠、張珮甄「國小五年級學童性別、出生序、家庭結構、情緒、創意、個人特質與其科技創造力之關係」)

附錄五、生活滿意度量表

生活滿意度

| | 是 | 否 |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 您的人生，和大多數的人比，您的命是不是比他們都要好。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 您是不是對您的人生感到（有）滿意。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 您是不是對您做的事感到有意思（有趣味）。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 這些年是不是您人生中最好的日子。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 如果可能（再來一次、重新來過），您是不是願意改變您過去的人生。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 您是不是期待將來會有一些令人高興的（歡喜的）事情發生。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 您的日子是不是應該可以過得比現在好。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 您是不是感覺所做的事大多數都是單調枯燥的（沒趣味的）。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 您是不是感覺老了，而且有一些厭倦。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 您這一生是不是可以說大部分都符合您的希望。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

（引用出處：衛生福利部中老年身心長期追蹤之調查問卷）

附錄六、自信心量表

羅森伯格自信心量表

請根據您的經驗與以下陳述相符合的情形，來勾選其中一種符合程度即可

| | 很
不
同
意 | 不
同
意 | 同
意 | 很
同
意 |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我認為自己是一個有價值的人，至少基本上是與別人相等的。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我覺得我有很多優點 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 總括來說，我覺得我是一個失敗者。Ⓚ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我做事的能力和大部分的人一樣好。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我覺得自己沒有什麼值得驕傲。Ⓚ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我對於自己是抱著肯定的態度。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 整括而言，我對自己感到滿意。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我希望我能夠更多的尊重自己。Ⓚ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 有時候我確實覺得自己很無用。Ⓚ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 有時候我認為自己是一無是處。Ⓚ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

(引用出處：Rosenberg Self-Esteem Scale 美國心理學家羅森伯格 M.Rosenberg) 制定

附錄七、心理幸福感量表

請根據您的經驗與以下陳述相符合的情形，來勾選其中一種符合程度即可

| | 完全
不符
合 | 相
當
不
符
合 | 有
點
不
符
合 | 有
點
符
合 | 完
全
符
合 |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我喜愛與家人或朋友聊天和分享個人話題 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 人們形容我是個肯付出的人，願意花時間在他人身上 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我知道我可以信任我的朋友，而他們也知道可以信任我 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我對自己的主張很有信心，即使與多數人的共識不同 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我不是那種會屈服於社會壓力而表現出某些行為或思考方式的人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我以自己認為重要的價值來評論自己，而非依照別人的標準 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 整體而言，我覺得自己能掌管生活情境 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我能管理好日常生活中該做的事情 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我通常能管理好個人財務與事務 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我認為有新的體驗來激發自己如何看待自我及世界是很重要 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 對我而言，人生是持續學習、改變和成長的過程 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我欣見自己看事情的觀點逐年改變且成熟 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我喜歡為未來訂定計畫，並努力實踐它 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我會積極完成已擬訂的計畫 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我不是那一種對人生毫無目標的人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 當我回顧過往，對於大多數事情的結果我感到滿意 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 整體來說，我認為自己有自信且積極 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 當我和身邊朋友相比時，我覺得自己還不錯 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

(引用出處：李仁豪心理幸福感量表檢視中文版信效度及測量不變性)

附錄八、李仁豪心理幸福感量表使用同意書



发送至我 ▾

美環您好

感謝您使用這份幸福感量表，附件是量表相關資訊。
本封信件等同於同意書
祝研究順利

PS:為了避免讓人誤解為詐騙信件而不敢開啟(有毒)檔案，建議也要在信件中說明。

中山醫大
李仁豪敬上

Reference:

- Li, R.-H. (2014). Reliability and validity of a shorter Chinese version for Ryff's psychological well-being scale. *Health Education Journal*, 73(4), 446-452. doi: 10.1177/0017896913485743
- Li, R.-H., Kao, C.-M., & Wu, Y.-Y. (2015). Gender differences in psychological well-being: Tests of factorial invariance. *Quality of Life Research*, 24(11), 2577-2581. doi: 10.1007/s11136-015-0999-2
- 李仁豪、余民寧（2016）。心理幸福感量表簡式中文版信效度及測量不變性：以大學生為樣本並兼論測量不變性議題。中華輔導與諮商學報，46，127-154。[Li, R.-H., & Yu, M.-N. (2016). Reliability, validity, and measurement invariance of the brief Chinese version of psychological well-being scale among college students. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 46, 127-154.]

附錄九、葉玉珠情緒量表使用同意書

研究工具使用同意書

茲同意南華大學自然生物科技學系自然療育碩士專班學生陳美環，在該校陳嘉民助理教授的指導之下，使用葉玉珠教授（2003）張珮甄

國立中山大學未發表之碩士論文「國小五年級學童性別、出生序，家庭結構，情緒、創意，個人特質與其科技創造力之關係」所編製「情緒量表」以作為陳生「和諧粉彩繪畫對社區老人心理健康之影響」之研究工具。

陳生將遵守本研究工具的使用準則並在論文中明確註明出處

同意人：

中華民國 108 年 6 月 13 日



附錄十、機構實作同意書

107年11月28日國立中正大學人類研究倫理審查委員會107年度第11次會議通過版本

機構業主同意研究執行簽署書

本機構延正社區發展協會茲同意私立南華大學自然療育學系碩士專
班之研究生陳美環於本機構進行研究，研究計畫名稱：和諧粉彩繪畫
對社區老人心理健康之影響

研究簡述：預計招募20人先進行個人基本資料填寫再進行問卷訪談

1. 自信心量表 2. 情緒量表 3. 心理幸福感量表 4. 生活滿意度量表，採
一對一進行問卷填寫，完成後開始十週粉彩繪畫介入，一週一次每次
2小時，完成後再進行後測量表填寫。

研究計畫主持人：陳美環

聯絡電話：.....

E-MAIL：.....

同意研究機構名稱：延正社區發展協會

機構負責人：管梅秀

機構地址：南投縣竹山鎮延正路70號

簽署同意人：(簽章)

簽署同意人單位/職稱：社區理事長

簽署同意人聯絡電話：.....

簽署同意人E-MAIL：.....



請加蓋機關章印

或單位章印

中華民國 1 0 8 年 6 月 1 8 日