

法務部矯正署臺南監獄

拾起回憶・樂活有趣-高齡收容人自我統合團體

在生命的長河中，「時間」成為歲月的痕跡，「回憶」紀錄了生活的點滴，當人生邁入老年階段，身體各機能大不如前，加上與親友分離的監禁壓力等，種種因素皆影響高齡收容人的身心狀態。本監為減緩高齡收容人負向情緒與壓力，促進手眼協調與提升自我價值，自 110 年 7 月 15 日起由專業心理人員規劃辦理「高齡收容人自我統合團體」，遴選年滿 65 歲具身心壓力、有意願參與之收容人為團體成員，成員平均年齡約 70 歲，6 場次共計 35 人次參與。

團體設計融入藝術媒材、桌遊理念，透過平衡、益智遊戲、媒材創作、人際互動等不同面向之活動，協助高齡收容人樂活其中，宛如返歸少年，展現生命活力！團體歷程不僅帶領成員重返兒時童趣。另一方面協助成員連結過往經驗與回憶，促進成員間的互動與自我認識，避免負向情緒與壓力影響身心健康。如「活絡之際」引導成員使用「吃情卡」構思煮給家人的佳餚，成員「小耘」分享兒時與家人生活、吃飯的回憶，並以黏土製作可口菜餚，認為媒材創作的機會難得，創作過程中有舒壓、放鬆的感受！

團體結束時，成員感謝監方的用心規劃，因平時在監生活，鮮少有機會向他人訴說自身的感受與煩惱，透過團體表達自我，紓解負向情緒與壓力，且課程融入益智活動，能協助高齡收容人活動腦筋、手腳，預防失智，促進身心健康，期待未來能增加辦理場次。整體而言，團體活動協助成員減緩身心壓力，活絡身軀、提升手眼協調，創造樂活的觀念帶給老年收容人對未來復歸社會保有希望與善念。



成員進行快手疊杯的過程



成員牌卡連結過往記憶



成員透過黏土創作表達感受



園藝拓印的創作歷程

