

# 臺灣熟齡者參與正向藝術治療團體經驗之探究

馬馨瑜<sup>1</sup>、朱惠瓊<sup>1</sup>、陳殷哲<sup>1</sup>

本研究旨在探討臺灣熟齡者參與正向藝術治療團體後之經驗，以及參與此正向藝術治療團體對於熟齡者之老化調適影響內涵。本研究以現象學為研究取向，並參考 Hycner 現象學取向分析方法進行資料分析，共有 8 位 50—65 歲熟齡者參與。將熟齡者參與正向藝術治療團體之經驗整理出三個階段，分別是「正向藝術治療團體參與，具象熟齡生活，勾勒理想老化樣貌」、「團體參與歷程，接觸不同熟齡樣貌，拓展優勢與資源」，以及「展現彈性與獨特熟齡樣貌」。研究結果將團體進程歸納出三部分，第一部分為「正向藝術治療團體的參與，展現與看見熟齡者經驗與內在狀態」，當中透過創作主題與藝術媒材，映照熟齡者之內在需求，以及團體中藉由創作與回饋看見過往生命經驗，促進自我關注；第二部分為「團體中創作，運用不同媒材靠近、覺察、拓展熟齡獨特樣貌」，則透過團體成員各自不同藝術表現，看見不一樣的熟齡樣貌，也從團體中刺激運用多元媒材，展現熟齡內在；第三部分為「透過參與正向藝術治療團體，體驗熟齡成功調適歷程」，透過創作與個人之連結，促進整合、接納與珍視邁入熟齡的自己，進一步發展積極行動。最後提出實務上帶領正向藝術治療團體於熟齡族群之相關建議。

**關鍵詞：**正向藝術治療團體、正向心理學、臺灣熟齡者、經驗、老化調適

<sup>1</sup> 國立清華大學教育心理與諮商學系

全球 60 歲以上的人口比例節節上升，根據聯合國的統計 2019 年，60 歲及以上人口已高達 10 億，占全球人口數的 13.5%，並預估到 2030 年，此族群將增至 14 億（United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2022）。國內則在 2018 年 65 歲以上人口占總人口比率達到 14% 已經為高齡社會，國家發展委員會推估臺灣將於 2025 年邁入超高齡社會 65 歲以上人口占總人口比率達到 20%（國家發展委員會，2022）。過往對於超過 65 歲的年長者，常使用「高齡者」、「年長者」替換使用以指稱年紀較長的族群，而「熟齡」為較日常、通俗且被長者更為接受的說法。在年紀範圍上，弘道老人福利基金會近年出版的《2021 年熟齡生活報告書》中，將熟齡界定為 50—64 歲（弘道老人福利基金會，2021）。無論是哪個年齡層的界定，廣義而論，50 歲以上長者，在整體生理上的機能已經開始有所退化。

醫學的發達讓人類壽命逐漸增加，雖然年齡增長讓人們的器官或一些生理功能將面臨衰退，不過研究統計發現整體上要到真正接近死亡前，生理上的機能才会有大幅度的衰退（Wettstein et al., 2020），研究也顯示人類的認知能力相比之前的世代來的提升不少（Gerstorf et al., 2013），因此即使老化過程會讓部分身體與認知功能不如以往，不過如果年長者社交活躍且心理適應良好，仍可以成功地老化（Kim & Park, 2016）。年長者能夠使用正向態度面對生理上的退化，進行好老化的調適歷程，被稱為成功老化。國內學者陳佳雯等人（2013）訪談國內身體狀況佳且滿意其目前生活之成功老化者，也歸納出國內高齡者來說對於「老」的正向態度是影響其發展最適老化歷程的關鍵因素。隨著年紀增長面對的不僅是老化歷程或是經歷退休等產生的角色改變，同時也有社會變遷下老年生活樣貌改變的調適，臺灣熟齡者經歷戰後嬰兒潮與成長過程臺灣獨特的國際政治與經貿變遷等等，都形塑在地熟齡者獨特的需求與樣貌，以及人們於老年生活調適狀況（王叢桂、羅國英，2014；高旭繁，2013）。

正向心理學正是關注人類如何過得幸福、有品質生活的科學，其中由生命週期來看待其介入對不同年齡段的影響，會發現對於年長者，其提升幸福感與減緩憂鬱症狀的影響相較其他年齡層更為明顯（Carr et al., 2021）。然而，多數正向心理學的相關介入都以口語及文字書寫的方式為主，這對年長者相對認知負擔大，而藝術創作的多元表達形式可以減少過多的認知負荷，不僅突破認知上的限制，也促進情感表達，而創作過程運用全腦與增加肢體的活動都能促進年長者的身心健康（Lusebrink, 2004; Malik, 2022），藝術的參與也被證實能促進各腦區的活化，能以多元的方式表達，增進與人的連結也促進自我探索以及情感與認知的整合，許多研究指出透過藝術參與能提高老年生活的品質（Betts, 2018; Cohen, 2009; Fraser et al., 2015; Kaimal, 2019; Malik, 2022）。因此，有越來越多人提倡將藝術作為一種社會處方，更廣泛的以預防性的方式應用在健康年長者身上以作為一種促進身心健康的介入方式（劉宜君，2020；Hanna et al., 2015）。

正向藝術治療結合了正向心理學追求幸福的視角並透過藝術創作來達成的新領域，讓探索、思考到表達的歷程透過非口語方式進行，以藝術創作具有多感官體驗與創造性元素等帶來的各種促進身心健康的效果，是個透過創作主動追求幸福感與意義感的治療方法（Wilkinson & Chilton, 2017），這樣的治療理念與高齡化社會下，越來越多有著健康與較多閒暇時間的社區退休年長者所欲追求幸福、有意義、有品質的老年生活的願景不謀而合。研究指出，藝術創作時若引導使其創作與積極情緒相關的內容時，相比於關注於負向經驗來宣洩情緒，前者更能達到改善情緒的效果（Curl, 2008; Dalebroux et al., 2008; Smolarski et al., 2015），促進年長者生成正向的心理意象也有助於其進一步採取行動達成其理想未來（Renner et al., 2019）。因此，正向藝術治療透過創作主動追尋幸福與意義的理念，且目前國內尚未有相關實務研究，文化的差異性也促使許多來自西方的理論有更多在地化的實務經驗去擴充與調整（Hendriks et al., 2019），用此概念協助臺灣於高齡化浪潮下促進熟齡心理健康是個極有潛力的嘗試，本研究即希望透過正向藝術治療理念為基礎，設計出可促進國內年長者在老化歷程看見自己的優勢與生命經驗積累的豐富成果，提升幸福感與生活品質的團體方案，期望透過此研究能讓國內在提升年長者老年生活的相關研究上有多一點的新的刺激與可能性。因此，本研究以正向藝術治療為基礎，應用 PERMA 幸福模型所對應的正向心理學任務，結合藝術治療實務去進行團體方案設計，目標以促進年長者能探索與發展自己的幸福感生活，創作主題包含「我的熟齡生活」、「最大的成就」、「優勢徽章」、「熟齡生活挑戰」、「挑戰中的力量、資源」、「正向關係網絡」、「熟齡生活藍圖」，每次團體進行方式為暖身並討論與創作主題有關的話題，再進行創作與分享、討論，進行頻率為每週一次，一次兩小時，共進行八週，研究主要目

的為探索臺灣熟齡者參與正向藝術治療團體的經驗，以及其老化調適的影響內涵。

## 文獻探討

許多研究也指出中老年期的身體與心理狀態與中年時無太大差異，直到死亡的時間愈接近，個體的認知表現、日常的身體功能與幸福感才大幅衰退，甚至中年後若從工作崗位退休，將有更多時間關注自身情感需求，反倒有機會迎向豐碩與充滿可能性的時期（Gerstorf et al., 2016; Gerstorf et al., 2013）。呈上，在現代社會，年齡往往不是影響一個人生、心理狀態的主要指標，年紀增長除了帶來衰老，同時也代表著生命經驗的累積，而且工作告一段落讓人們有多與自我相處的時間，也有機會透過生命智慧的累積為自己規劃更適合自己的人生後半場。關於老化（aging）的定義在不同領域定義皆不太一樣，但整體而言，老化是動態的生命歷程，是時間對個體帶來許多面向的改變（黃富順，2018），過往大多看到老化帶來生理、行為上的衰退，然而近年來也有愈來愈多人重視如何讓老年生活過的更好，國內高旭繁與許淑華（2014）整理過往資料指出以正向心理學的觀點看待老化過程的良好適應分別包含能以正向觀點看待老化，即在老化中能看見自己的優勢、力量與成長潛力，此外也能在面對老化所帶來的變化與挑戰時正向因應。在本研究中的老化調適，指的是社區年長者參與本研究以正向藝術治療理念設計之熟齡生活探索團體，讓參與者能以正向視框重新認識自己的熟齡生活，看見自己老化過程所擁有的優勢、能力與資源，並發展能促進幸福感生活的行動。以下依據本研究目的，分就臺灣現代熟齡者生活樣貌的可能影響因素、正向藝術治療的理論概念與實務和熟齡者正向藝術治療團體相關研究三大面向進行文獻探討。

### （一）臺灣現代熟齡者生活樣貌的可能影響因素

#### 1. 面對老化常見的態度

許多研究指出個體對於老化的自我認知將預測其老年的身心健康與壽命（Tully-Wilson et al., 2021; Wurm et al., 2017），國內學者陳佳雯等人（2013）訪談國內十位身體無重大失能、對談流暢，且滿意其目前生活之成功老化者，研究結果也指出高齡者對於「老」的正向態度是影響其發展最適老化歷程的關鍵因素。關於老化的想法與態度，一部分來自個人內在經驗外，一部分也與外界社會大眾所抱持的觀點與傳播的內容有關（Horton et al., 2007; Vickers, 2007），臺灣熟齡者現今在社會中的形象，從新聞報導內容進行分析，會發現有關於老人的新聞負向描述仍遠多於正向描述，且大多將年長者形塑成「失智、失依、失能」與「受助、受害、受限」的形象（呂傑華等人，2021）其中，對於老化的刻板印象可透過生理、行為與心理這三個路徑對個體進行影響（Levy, 2009）。反之，當對老化是積極正向的態度與認知時，將能幫助年長者緩衝日常壓力的反應，並主動投入健康行為，像是參加有益身體與認知的活動（Bellintier & Neupert, 2016）。因此，雖然老化的過程確實會讓人們日常活動參與所需的認知成本增加（Hess, 2014），但個體對於老化的態度與主觀對活動的知覺更是影響其參與有益身心活動的動機及實際參與狀況（Hess et al., 2018; Hess et al., 2016）。

#### 2. 社會變遷轉化個體的生活經驗

現代年長者需要面對的不僅是個人老化歷程，同時也有社會變遷下生活樣貌改變的調適。其中，臺灣的家庭型態在短短數十年間從傳統大家庭轉為核心家庭，讓過去三代同堂兒孫與長輩之間能彼此照應的狀況消失，甚至在現代家庭常常子女因為長大求學或工作等因素而離家，讓父母獨自在家（陳肇男、林惠玲，2015），面對家庭角色的改變讓年長者的調適狀況有的呈現開放、接納、改變的積極調適，有的則是失望放棄或被動接受的消極調適（陸洛、陳欣宏，2002）。在王叢桂與羅國英（2014）分析臺灣嬰兒潮的退休期心理需求得出華人關係主義讓這群人既重視自我實現、心靈成長的需求，也同時重視和諧的家庭關係與回饋社會。臺灣社會的變遷以及過往成長經驗都影響著人們的老年生活調適，現代多元文化下也形塑出人們幸福生活的在地樣貌（陳淑敏等人，2018）。老化的過程固然帶來生理、心理、社會關係各層面的改變，然而時間積累帶來的不僅有衰退也有豐富

的經驗與智慧，尤其現代醫療的進步讓健康與亞健康的年長者的增加，壽命與認知能力都比數十年前增加不少，在臺灣也有許多促進老年生活新興資源，然而如何拓展對於老化的看法，正視隨時間累積的豐富經驗、自身潛能與看見擁有的資源，讓自己可以在自我實現與關係維繫中找到平衡，打造自己專屬的幸福老年生活是臺灣面臨高齡化社會很重要的議題。

## (二) 正向藝術治療的理論概念與實務

過去的一些文獻與理論中指出藝術治療和正向心理學都有著類似的概念，能促使人們強化原本的心理正向特質，透過藝術治療的介入能有效促進個體發展更為健康、整合的自我 (Haeyen, 2019)。引導一個人對於未來進行正向積極的想像或是激發過往美好的記憶，這些正向的畫面將引發一個人邁向更美好的生活，這呼應正向心理學致力於透過發展人們的正向特質與相關正向層面來促進幸福感的目標，也有學者提出若一開始的創作意向就以正向經驗或理想生活作為出發，是個很值得探索的方向 (Northcott & Frein, 2017)。尤其同樣的訊息以圖像的方式呈現會比口頭來的更能激發與影響情緒，也會更加的真實且驅使人們去行動 (Holmes et al., 2009; Mathews et al., 2013; Renner et al., 2019)。Chilton 在 2013 年發展「正向藝術治療 (positive art therapy)」結合藝術治療與正向心理學的任務，讓個案在創作歷程主動關注正向因子以提升幸福感，以下將以塞利格曼 (2002/2009) 提出的 PERMA 幸福五元素模型，即正向情緒 (positive emotions)、積極投入 (engagement)、關係 (relationships)、意義 (meaning) 與成就 (accomplishment) 作為架構闡釋 (Wilkinson & Chilton, 2017)。

### 1. 正向情緒

藝術治療能促進個體以具像方式觀察與表達情緒，讓情緒有個更為安全表達、涵容與轉換的空間 (Hilbuch et al., 2016; Holmqvist et al., 2019)，當引導其創作與正向情緒相關的內容時，相比於關注負向經驗宣洩情緒，前者更能達到改善情緒的效果 (Curl, 2008; Dalebroux et al., 2008; Smolarski et al., 2015)。實務上可透過感恩圖像的製作，或用象徵的方式呈現「三件好事」(Wilkinson & Chilton, 2017)。

### 2. 積極投入

創作過程常常使人全心投入且進到心流狀態，尤其創作過程自由地玩藝術媒材常讓人感到愉悅而沉浸其中，藝術治療師可以評估當事人的能力給予不同的媒材、指令，讓參與者達到高挑戰度與高技能之間的平衡 (Wilkinson & Chilton, 2013)。

### 3. 關係

藝術治療中作品一個案一治療師所形成的三角關係，讓個案的情緒有機會在這安全的空間中流露、表達，而且當個案能在創作與治療師之間體驗到情感的支持與交流，有助於其修復過往的依附關係 (Hilbuch et al., 2016)。實務上，也能透過感恩圖像的創作，或者透過團體共同創作的形式，也能促進團體合作與關係建立 (馬馨瑜等人, 2022; Wilkinson & Chilton, 2017)。

### 4. 意義

藝術創作能讓人們以視覺語言的方式表達自己，並在創造中反映個人內在經驗、尋求個人意義 (Czarnicki-Cohen & Weihs, 2016)，人們能透過創作對生活經歷有新理解，而藝術治療師提供支持與討論，也促進個案能在這些經驗中創造意義 (Ford et al., 2021)。實務上，可以讓個案選擇數個預先準備的彩色雜誌圖片、牌卡或相關物件，來代表使其感受到生命有意義 (Steger et al., 2013)，再針對其選擇的圖像進行討論，促進個案思考生命的意義感來源。

## 5. 成就

在藝術創作的過程參與者漸漸的熟悉不同媒材的使用，並從一次次創作挑戰中完成的過程即體驗著技能精熟的滿足與成就感（Rankanen, 2014），而每次的作品更是呈現具體的成就。在創作主題上也可以透過創作「這一生最大的成就」，或是「我的成就」來具象化個人成就經驗，體驗自我價值的滿足（蔡汶芳，2021）。

綜上所述，正向藝術治療是個以正向心理學理念為出發，透過藝術創作的方式讓人們可以透過不同媒材的應用、創作的歷程以及圖像的方式去經驗到正向情緒、心流、正向關係、意義感與成就感這些讓人們可以感到幸福的元素，讓人們能透過主動創造的過程讓自己能關注與體驗生活的美好。

### （三）熟齡者正向藝術治療團體相關研究

國內運用正向藝術治療於熟齡者團體仍是很新的領域，因此以下將透過整理正向心理學運用於熟齡者，以及熟齡者藝術治療團體的研究資料，去討論並彙整出熟齡者正向藝術治療團體的設計概念。

#### 1. 正向心理學運用於熟齡者的相關研究

正向心理學強調透過引導，讓個體實際操作與體驗正向行為產生愉悅感和幸福感，進而培養正向思維，豐富生心理與社會資源，許多實證研究證實正向心理學相關介入能讓熟齡者增加幸福感與減少憂鬱症狀。Proyer 等人（2016）發現熟齡者在回憶時若依循正向的記憶或個人優勢，能顯著增加幸福感與減少憂鬱症狀；Ho 等人（2014）根據當地熟齡者的特質設計以樂觀、感恩、品味、快樂、好奇、勇氣、利他和生命的意義為主題的團體，發現參與後憂鬱狀況顯著下降，生活滿意度、感恩和主觀幸福感有顯著提高；Friedman 等人（2017）認為正向心理學活動能夠使熟齡者體驗幸福感，也促進其發展生活目的與意義感，結合認知行為治療技術，研究結果指出參與者在團體後的心理健康、生活滿意度和社會幸福感皆顯著提高，且正向心理學對於幸福感和憂鬱症也有正向影響存在（陳景花、余民寧，2019），而正向生命回憶也能夠強化生活滿意、正負向情緒的關聯性（陳貽照等人，2020）。根據上述，在引導中結合正向心理學活動，像是回憶正向生活經驗、趣事、感恩……等激發其正向情緒，辨識與應用個人優勢與正向特質，皆年長者將自己的注意力從老化的限制，轉移看到自己擁有的優勢與資源，增進老年生活的品質與福祉。

#### 2. 熟齡者藝術治療團體

藝術治療團體運用於熟齡者時會考量其發展特性與團體歷程，去決定選用的媒材與創作活動，來促進熟齡者的身心健康。Sakaguchi 與 Okamura（2015）將拼貼結合於年長者生命回顧，研究發現可以促進參與者表達並有效改善參與者的心理健康，減輕焦慮和抑鬱，並提高自我效能。Stallings（2010）也觀察到拼貼可促進患有失智症的年長者表達出更多超過其原本口語認知能力能表達的內容。Hsiao 等人（2020）則使用蠟筆、彩色筆、水彩筆、照片、各色膠帶與可塑黏土，以及各種複合媒材，用於患有老年癡呆症的年長者的懷舊治療，研究結果發現相對於純口語的懷舊治療治療效果延續性更佳，也可以觀察到其於團體初期使用蠟筆、彩色筆等阻抗性較高的媒材，後期除了較多流動性媒材之外，也同時使用更多媒材讓創作複雜度提升。國內溫芯寧等人（2016）根據媒材量度變數理論（MDV）跟表達性治療連續系統（ETC）來設計適合年長的藝術創作活動，其中包含運用紙黏土、廣告顏料、舊雜誌、砂紙、鉛筆、粉蠟筆與複合媒材等都能搭配團體階段與目標去作為年長者藝術治療團體使用，同時也要考量實際參與者的特性去作個別化調整，年長者在創作過程能促進表達與自我認識，提升心理健康，並與成員建立良好關係。

根據上述文獻，熟齡者正向藝術治療團體在設計上將透過藝術創作的方式讓成員能體驗 PERMA 幸福五元素—正向情緒、心流、正向關係、意義感與成就感來促進幸福感，除了引導成員透過回憶正向經驗來引發正向情緒外，創作中慢下來運用感官的創作歷程也容易引發正向情緒（Majeski & Stover, 2019）。藝術創作的多元表達形式既可以減少過多的認知負荷，不僅突破認知

上的限制，也促進情感表達，而創作過程運用全腦與增加肢體的活動都能促進年長者的身心健康（Lusebrink, 2004; Malik, 2022），而正向心理學的視角適合年長者對於正向記憶與訊息關注的特性（Reed & Carstensen, 2012），研究也發現促進年長者生成正向的心理意象將有助於其對未來正向畫面的生動性，有助於其進一步採取行動達成其理想未來（Renner et al., 2019）。因此，正向藝術治療團體對於高齡化社會下，越來越多有著相對健康、可自由活動的身體，以及自主運用時間的社區退休熟齡者來說，其對於促進國內健康熟齡者老年生活品質與幸福感是很有幫助的，不僅能透過藝術創作的歷程，活化大腦各腦區、增進創造力與情感表達，對於幸福、有意義生活的追求也符合此族群的特性，團體的進行方式也增進人際交流，有助於人際圈逐漸縮小的年長者拓展新的人際連結並提升溝通能力，而正向聚焦的相關引導與指令，以及媒材的運用與創作歷程都能促進年長者更看見個人的正向經驗、優勢能力、正向特質與資源，增進幸福感。

國內長期耕耘於年長者藝術治療工作的藝術治療師蔡汶芳即建議到，年長者參與的藝術治療活動在設計要能：（1）促進心流經驗：設計的活動要難易適中，讓年長者在創作過程不會因為覺得太簡單而心生無聊或不滿的感受，亦不會困難到讓年長者覺得自己無力完成而產生強烈的挫折感等負向感受，因此隨著團體的進程，可逐漸增加創作的內容以及媒材操作的複雜度；（2）提供激發潛能的因子：透過適當的協助下促進年長者創作，例如在創作前帶領者先行示範，或是給予的畫紙可以先有一些線條、圖樣，除了能減少面對白紙要從零開始的焦慮；（3）考量多元創作活動的設計：像是活動主題能與參與者的生命經驗有所連結以及創作主題與媒材之間的關係。整體來說要考量到參與者的特性也要看見參與者這個人與個人需求，並以服務年長者為本（蔡汶芳，2021）。此外，從各種藝術治療的文獻整理，會建議考量年長者的體力與身體狀況下，治療的長度約 1—2 小時，頻率為 1—2 周一次，整個療程長度以 6 到 18 週之間是較為合宜、有效的（Roswiyani et al., 2019）。

總結來說，目前國內尚未有正向藝術治療團體運用於年長者的相關實務研究，而國內外關於創造性活動與正向心理學結合促進年長者幸福感的相關研究也極少，蠻需要有更多的研究去探索介入措施與效果（Araújo et al., 2017），在全世界都面臨高齡化社會的現在，對於探索如何促進年長者身心健康的研究需求更為提高，故研究者將嘗試以正向藝術治療的理論為基礎，考量國內年長者的特質、需求與文化脈絡，設計出能促進年長者品味生活、辨識個人優勢，提升幸福感與生活品質的團體方案，並探索年長者在參加此團體後的相關經驗，期望能讓未來有志於應用正向藝術治療概念於健康年長者的助人工作者於 P 之參考，也提供促進國內健康年長者老年生活品質與幸福感的一種新提案。

## 方法

### （一）研究取向

質性研究，從脈絡中建構研究問題，重視研究參與者的特殊性與主體性，強調在自然情境中開放地探索研究參與者的經驗，質性研究的過程是一趟發現與意義建構之旅（紐文英，2023；高淑清，2008）。本研究欲探索個體參與此團體的經驗以及本團體對於其邁入熟齡生活之老化調適影響內涵，故採用質性研究方法，以期能夠進入不同當事人的主觀世界，捕捉細膩的個人經驗，其中現象學研究乃是基於現象學的哲學思維，用歸納及描述的方式，有系統的呈現研究對象之主觀意義，採開放的態度，讓經驗盡可能呈現其本質，故本研究採用現象學做為研究方法。

### （二）研究團隊

研究團隊共計有 2 位，其中一位具碩士學位，研究執行過程擔任團體帶領者、謄稿員和資料分析的角色曾修習相關專業課程如諮商與心理治療理論、諮商與心理治療實務、團體諮商理論與實務、心理與諮商專業倫理、心理衛生研究、正向心理學專題、藝術治療專題、諮商實習等等，另參與藝術治療相關課程與工作坊（共 48 小時）；第二位具博士學位，研究執行過程扮演協助資料分析客觀性以及研究報告完整度，同時具有諮商心理師和臺灣藝術治療學會認證的專業會員資格，具有藝

術治療受訓或者是提供訓練超過 500 小時以上，團體帶領經驗也逾 800 小時以上。另為求資料分析客觀性，另邀請一位具碩士學位的協同分析者進行資料編碼與彙整，以及另一外博士學位具人力管理、質性研究專長者協助檢視結案報告品質。

### (三) 研究參與者

本研究對象為研究者主動拜訪或發送邀請函至新竹社區長者之相關單位，例如竹松社區大學、竹塹社區大學、老玩客……等，也請親友協助轉發研究資訊至熟齡相關社群，後續再與填寫報名表單者進行面談。其中招募條件為年齡屆於 50 歲以上 65 歲以下，已退休或無全職工作，可獨立生活與行走且無鬱症等精神疾患，或嚴重認知障礙的健康熟齡者，且經過初步面談了解其對於團體參與的需求與團體目標一致，對參與藝術治療團體活動感興趣者，最後進入研究團體者共 8 人，其中女性 7 名，男性 1 名，相關資料請參照表 1。

**表 1**  
研究參與者基本資料

編號	性別	年齡	過去工作性質	參與團體次數	團體請假週次
A	女	59	家管	8	
B	女	64	老師	8	
C	女	51	餐飲	8	
D	女	60	會計	6	五、六週
E	女	59	研究員	8	
F	男	61	公務員、導遊	8	
G	女	52	老師	8	
H	女	54	家管	8	

### (四) 研究工具

#### 1. 團體方案

本團體設計理念以正向藝術治療為主要理論依據，以 PERMA 幸福模型所對應的正向心理學任務，讓參與者能從中體驗正向情緒 (P)、投入 (E)、正向關係 (R)、意義感 (M) 與成就感 (A)，以主動追尋幸福與意義 (Wilkinson & Chilton, 2017)，團體目標為促進熟齡者能透過藝術創作與個人經驗表達中，探索幸福熟齡生活，因目前國內並沒有以正向藝術治療運用於年長者生涯探索的團體方案，因此本團體方案參考自各資料 (吳明富, 2016; 蔡汶芳, 2021; Friedman et al., 2017; Ho et al., 2014)，去進行設計。在團體架構上部分參考 Ho 等人 (2014) 設計一系列團體活動將正向心理學相關練習運用於促進年長者的幸福，包含讓參與者能夠過正向心理學的練習來品味生活、感受正向情緒，以及意義感的探索等來提升幸福。在如何搭配年長者特性來發想創作主題與媒材運用上，則參考蔡汶芳 (2021)、吳明富 (2016) 著書中的實務經驗，包含在團體前期從食衣住行育樂等日常生活經驗取材，社交互動取向或者較與個人議題相關的創作主題則適合在團體中後期左右進行，以及媒材使用上如何結合年長者的發展特性、生活經驗，來進一步引發創造力。團體進行頻率為每週一次，一次兩小時，各週次之團體目的、創作主題以及團體進行內容可參閱表 2，提供研究參與者多元媒材，諸如各式筆類 (例如鉛筆、粉蠟筆、粉彩、水彩筆……等)、顏料、紙張、複合媒材 (例如毛根、毛球、亮粉、亮片……等) 與剪裁、黏貼等工具，可供自由使用，且根據團體創作主題以及研究參與者之需要，與督導討論過後適時調整，以達到媒材之最佳效益。

**表 2**  
**團體摘要表**

週次	團體目標	設計理念 PERMA	創作 主題	創作內容簡述
一	<ul style="list-style-type: none"> <li>彼此認識，促進成員連結，營造出正向氛圍</li> <li>檢視目前生活並思考熟齡願景，感受改變的可能性</li> </ul>	P	我的熟齡生活	挑選呼應自己一週日常圖像 5—6 張，透過移動圖像來探索討論目前生活與喜歡理想的生活，最後拼貼出最符合目前生活的樣貌
二	<ul style="list-style-type: none"> <li>感受成就感</li> <li>覺察自己的優勢</li> </ul>	A P	最大的成就	在討論對成就的理解後引導創作，創作分享後再剪貼到另一張紙，進行二次創作，呈現自己做了什麼來產生、促成這個成就
三	<ul style="list-style-type: none"> <li>促進成員連結營造正向氛圍</li> <li>探索所累積的優勢、能力</li> </ul>	R	X	帶領成員賞析上週創作，邀請從創作給予他人 2—3 個正向回饋
四	<ul style="list-style-type: none"> <li>探索熟齡階段所累積的優勢、能力</li> </ul>	A	優勢徽章	介紹正向心理學的優勢特質，請大家挑選 3—5 個目前熟齡階段主要展現的優勢特質，創作優勢徽章
五	<ul style="list-style-type: none"> <li>探索熟齡階段的挑戰</li> <li>運用所累積的優勢、能力因應挑戰</li> </ul>	M	熟齡生活挑戰	引導討論目前生活主要挑戰、煩惱後進行創作
六	<ul style="list-style-type: none"> <li>運用所累積的優勢、能力去因應挑戰</li> <li>探索熟齡階段具滋養性的正向關係</li> </ul>	R M	挑戰中的力量、資源	邀請成員從上週創作思考若能邀請一個人與自己一起面對挑戰會邀請誰，並將此變化再創作於圖像中
七	<ul style="list-style-type: none"> <li>盤點與探索熟齡階段的正向關係</li> </ul>	R	正向關係網絡	觸摸現場提供的各種材質的紙，邀請透過紙張創作呈現自己與正向關係中他人的象徵圖樣，並將象徵圖樣擺放八開紙上呈現關係網絡
八	<ul style="list-style-type: none"> <li>回顧團體、整合創作，發展意義感</li> <li>給予彼此回饋、祝福、告別</li> </ul>	M R	自製作品集一封面、 目錄	邀請成員思考作為作品集編輯會怎麼重新編排作品，並將作品重新命名寫於目錄，並為作品集設計封面

## 2. 其他研究工具

本研究開始前使用研究邀請函進行邀請，並充分說明相關權益後進行參與者同意書之簽署。進行過程，提供多元媒材研究團體進行過程，以及使用攝影和錄音筆進行資料紀錄。

### (五) 研究程序

研究歷程從閱讀文獻蒐集正向藝術治療相關研究開始，擬定題目與行程研究問題，進行團體方案設計與預試團體實施作為修正式團體方案，接續邀請研究對象以長青學苑或社區大學目標族群為主，團體帶領過程為確保專業品質接受專業督導，團體完成後進行 1—2 次，每次大約 90—120 分鐘的訪談，將訪談逐字稿進行資料分析與編碼，最後撰寫研究結果。

### (六) 資料蒐集與分析

本研究於團體結束後與個別成員進行半結構式訪談，訪談內容包含團體參與經驗，包含創作歷程、創作圖像以及與他人互動經驗等，以及此參與經驗對於其熟齡生活和看待老化有何影響。研究資料以團體後訪談為主要分析內容，歷次團體逐字稿、團體紀錄、成員創作圖像為輔助資料，資料的編碼將依據事後訪談、團體逐字稿與圖像在開頭以不同英文標示，其中事後訪談的部分，受訪者的代號分別以英文字母 A、B、C……H，訪談員以 T 標示，英文字母下一順位數字為對話編號，再下一位為分析時切割段落之編號，以事後訪談成員 A 的第一句話的第一的切割段落標示為例編碼為

A-001-01；團體逐字稿的編碼，成員的代號以英文字母 A、B、C……H 標示，帶領者以 L 標示，第二碼為團體次數，第三碼為對話編號，因此第一周團體逐字稿中，成員 A 的第一句話標示為：A-01-001；圖像之編號首碼皆以 P 表示，下一順位以英文字母 A、B、C……H，以代表圖像創作者，英文字母下一順位數字為團體次數，再下一順位為作品編號，舉例第一次團體中成員 A 的第一個創作圖像標示為：P-A-1-1。

資料分析部分將依據 Hycner (1985) 提出之現象學分析步驟進行分析，共有 15 個步驟，分別為：(1) 於訪談後謄寫訪談紀錄，包括語言與可觀察到的非語言訊息；(2) 將訪談轉換為逐字稿後，對於內容保持懸置、無預設觀點；(3) 多次聆聽訪談內容以獲得整體感；(4) 保持開放的態度針對逐字稿標註一般意義單位，此階段不特別區別與研究問題的關聯；(5) 從上述所有標註的一般意義單位中提取出與研究問題有關的意義單位；(6) 評斷上述與研究有關的意義單位，透過與指導教授或偕同分析討論的方式尋求盡可能的一致，與協同分析者共同分析直到對相關意義單元之一致性達 .7；(7) 淘汰不必要的資料；(8) 將有關聯的意義單位匯聚；(9) 從匯聚的資料決定「主題」；(10) 從上述整理訪談摘要；(11) 將前述的摘要與研究參與者討論，以確認是否如實描述其所敘說之現象；(12) 研究參與的回饋修改主題和整理摘要；(13) 從所有訪談者資料確認一般主題與獨特主題，在此階段切勿牽強地歸類；(14) 將主題脈絡化，確認主題與情境脈絡的連結；(15) 整合所有分析結果，統整研究結果（如表 3、圖 1）。

表 3  
跨個案分析群聚主題之示例

編碼	一般意義單元	相關意義單元	類別	主題
A-002-02	(在團體中)也會觀察別人的作品，那過程中很有趣，可以有一些刺激，因為看到別人怎麼做，也有可能打開一些自己原來侷限的東西。	團體中觀察別人作品很有趣，有一些刺激，看別人怎麼做，打開自己原先侷限的。	團體中觀看他人創作，刺激不同媒材運用	
B-094-01	他的作品讓我覺得他怎麼用這種方式，用很多線條或抽象的方式，這是我以前沒有想到可以用的方式，會覺得我現在看到了，以後在創作，或是在做什麼東西表達的時候，可以用這種方式，算是學習也突破自己原本沒有的。	他人創作方式是我以前沒有想到的，現在看到，以後創作時可以學習與突破自己原本沒有的。		團體中影響與學習，突破創作限制
D-199-02	來(團體)就覺得我可以看到人家這麼創作，讓我學習到不一樣的。以後如果說還有這種課程，我的創作就不可能這個樣子，我會改變，因為看到有的同學他這樣創作。	來團體看到人家創作，學習到不一樣，以後我的創作會改變，因為看到他人這樣創作。	團體中創作，促進學習與改變既有創作形式	

圖 1  
研究資料處理與分析過程



## (七) 研究倫理

本研究研究倫理有三重點：知情同意原則，於開始前說明本研究進行方式，相關權利以及參與自由等；保密原則，資料會以去識別畫匿名處理；最後是免受傷害原則，透過專業督導協助檢視團體歷程以及若有任何需求進行轉介服務。

## 結果

### (一) 參與正向藝術團體經驗之跨個案分析

根據 8 位熟齡研究參與者參與正向藝術團體之經驗進行跨個案分析，雖從媒材、創作歷程、創作圖像與團體互動狀況，整體出團體進程的階段性變化，依序為：「由正向藝術治療團體，具象熟齡生活，勾勒理想老化樣貌」、「團體參與歷程，接觸不同熟齡樣貌，拓展優勢與資源」，以及「展現彈性與獨特熟齡樣貌」，以下就各階段進行說明。

#### 1. 團體階段一：由正向藝術治療團體，具象熟齡生活，勾勒理想老化樣貌

圖像內容與創作歷程呈現出對關係與個人成長之重視。團體初期，研究參與者挑選與生活相關之雜誌圖片，將熟齡生活樣貌具象化，從圖片內容與移動中反映參與者對關係的重視與相伴的期待，以及自我成長之需求。其中 A、B、C、D、E、G、H 挑選與家人或朋友等關係有關之圖像，像是畫面中有兩個人（圖 2 P-A-1-3、圖 3 P-B-1-3、圖 4 P-C-1-3、圖 5 P-D-1-3），像是 D 分享兩台自行車與兩人並肩的圖片有著祖孫快樂相伴的經驗（圖 5 P-D-1-3），又或者其他人際相關象徵圖案，例如 C 以獨木舟呈現目前人際中看似同行卻又獨立的狀態（圖 4 P-C-1-3）、E 以臺灣的圖像代表與先生環島或者和朋友相聚（圖 6 P-E-1-2）、G 以燈籠圖像代表參與社區活動之經驗（圖 7 P-G-1-3），後續第二周的創作中參與中，A、B、D 則以愛心圖案象徵對於愛與關係的重視（圖 8 P-A-2-3、圖 9 P-B-2-3、圖 10 P-D-2-3）。後續創作中，B 以向外飛的蝴蝶象徵個人蛻變（圖 9 P-B-2-3）；G 以燃燒的火焰呈現自己的初衷仍持續在生活中追尋與實踐（圖 12 P-G-2-3）；H 則以步向樓梯頂端的人象徵自我成長（圖 13 P-H-2-3）。

「我希望最後生命是可以蛻化，然後不斷的蛻變，變成一隻美麗的蝴蝶。」（B-02-055）

「最終就是即便是有這麼多的團體，我旁邊有那麼多人可以讓我有不一樣的……吸收很不一樣的知識，給我不一樣的回饋，但是最終我還是一個人。」（C-01-015）

「我把它想像成我有時候會有一些 idea，跑出來就好像一個燈這樣，『勺一尤！』亮起來的感覺……」（G-01-049 ~ 050）

**圖 2**  
選取作品 P-A-1-3



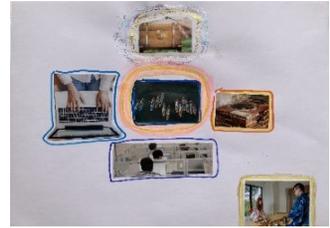
註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
圖畫紙、雜誌、蠟筆、亮粉膠、彩色筆。

**圖 3**  
選取作品 P-B-1-3



註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
圖畫紙、雜誌、毛根、亮粉膠、色紙。

**圖 4**  
選取作品 P-C-1-3



註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
圖畫紙、雜誌、彩色筆、粉彩、亮粉膠。

**圖 5**  
選取作品 P-D-1-3



註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
圖畫紙、雜誌、亮粉膠。

**圖 6**  
選取作品 P-E-1-2



註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
圖畫紙、雜誌、彩色筆、粉彩。

**圖 7**  
選取作品 P-G-1-3



註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
圖畫紙、雜誌、粉彩。

**圖 8**  
選取作品 P-A-2-3



註：21.0cm\*24.7cm。  
圖畫紙、蠟筆、亮粉膠。

**圖 9**  
選取作品 P-B-2-3



註：21.0cm \* 24.7cm。  
圖畫紙、蠟筆、色紙、彩色筆、亮粉膠。

**圖 10**  
選取作品 P-D-2-3



註：21.0cm\*24.7cm。  
圖畫紙、彩色筆、蠟筆。

## 2. 團體階段二：團體參與歷程，積極投入創作，拓展優勢與資源

(1) 肯定自己的圖像看見熟齡經驗的積累。團體中期，研究參與者在藉由創作的圖像呈現過往經驗的積累，其中 B、G、H 以階梯或一層一層的色塊象徵不同生命階段（圖 9、圖 12 P-G-2-3、圖 13 P-H-2-3），C 以左邊暗綠到右邊亮黃的顏色變化，象徵著從暗到亮的生命歷程（圖 14 P-C-2-3），E 則透過創作看見自己了克服困難，學習與找尋許多方法與資源，就如圖 15 P-E-2-3 中的彩色箭頭，以及圖 16 P-E-4-2 中許多繽紛的毛球與毛根。

「這個一階一階就像我往人生的階梯這樣子，就每一個顏色都代表不同階段的感受。」  
(B-02-021 ~ 022)

「一開始的時候是暗的，因為就是一路走來這樣子，然後越走越亮，所以一開始的時候是長這樣，然後畫畫畫……用顏色深淺去代表一整個歷程，我的心情的部分。」(C-149-02)

「我會用這個亮亮的東西就是說……就是要把它呈現出魔法，就是說我這邊本來是有個障礙，然後這個學了很多不同的方法，……，用亮亮來呈現魔法般讓它可以有所變化。」  
(E-02-022)

**圖 11**  
選取作品 P-H-1-2



註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
圖畫紙、雜誌。

**圖 12**  
選取作品 P-G-2-3



註：21.0cm\*24.7cm。  
圖畫紙、粉彩、蠟筆。

**圖 13**  
選取作品 P-H-2-3



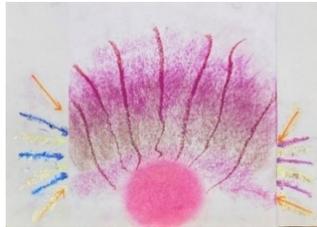
註：21.0cm \* 24.7cm。  
圖畫紙、色鉛筆、色紙。

**圖 14**  
選取作品 P-C-2-3



註：21.0cm\*24.7cm。  
圖畫紙、粉彩、蠟筆。

**圖 15**  
選取作品 P-E-2-3



註：21.0cm \* 24.7cm。  
圖畫紙、彩色筆、蠟筆、粉彩、亮粉膠。

**圖 16**  
選取作品 P-E-4-2



註：圓形，直徑 16cm。  
美術紙、毛球、毛根、亮片、亮粉。

(2) 熟齡生活挑戰圖像，呈現對不確定的感知與因應。而生活挑戰的主題創作中，多數研究參與者的圖像反映著面對未來的不確定性與可能因應。A 以具體且簡單清晰的主體愛心座落於畫面中，呈現出以不變應萬變(圖 17 P-A-5-1)，B 如畫面中的手(圖 18 P-B-5-1)試圖透過掌握未知來因應之，C 以充滿動態與能量的圓來呈現依循主軸生活著(圖 19 P-C-5-1)，A、C 也透過創作出彎曲流動的線條與色塊來呈現生活中的各種變化；H 則以爬山中的天氣變化來呈現生活變動(圖 20 P-H-5-1)。

「為什麼會特別畫手，可能是因為我覺得，我現在很想去確定什麼或者是想要握住什麼，……」(B-05-023 ~ 024)

「它就是一個能量體……因為像我就會覺得說我每天在生活，我要面對的東西，肯定是一個自己的主軸，主要的東西去處理、去面對去反應。」(C-05-021)

「山路有迂迴或是有之字形，就是像人生一樣在爬山不斷的挑戰，有時候是天氣晴，有時

候就遇到山上下雨……不同的挑戰，攀登很多不同的山就是挑戰。」（H-05-022）

**圖 17**  
選取作品 P-A-5-1



註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
圖畫紙、粉彩、蠟筆、色鉛筆、紙膠帶、亮面膠帶、色紙、毛球。

**圖 18**  
選取作品 P-B-5-1



註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
圖畫紙、壓克力顏料、亮粉。

**圖 19**  
選取作品 P-C-5-1



註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
圖畫紙、毛球、紙膠帶、粉彩、蠟筆。

(3) 由嘗試新媒材中接觸內在經驗。隨著團體進程形塑正向人際互動，促發成員間互相學習與影響，像是從彼此創作與經驗分享拓展視野，媒材也逐漸改為較為流動性，例如 A 從一開始以蠟筆創作，到團體中期運用較多的粉彩創作；B 從一開始使用蠟筆，到使用壓克力顏料；C 從一開始使用彩色筆到運用粉彩跟蠟筆；H 則從一開始使用色鉛筆到運用蠟筆創作。也有些參與者更為流動性的使用媒材，像是 G 則從手持粉彩（圖 7 P-G-1-3）到以手塗抹（圖 21 P-G-5-1），同時嘗試以立體媒材—毛球與緞帶創作（圖 22 P-G-6-1），跳脫平面的創作表現也更反映創作當下的心境；或是 H 從一開始較為具體寫實的創作風格，漸漸加入不同媒材與表現形式，例如突破圓形紙張的框架創作獨特的徽章（圖 23 P-H-4-2），或是將代表自己的立體毛球黏貼於平面的山路（圖 20 P-H-5-1）。

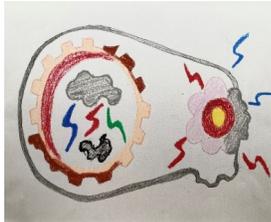
「我在想如果我走到了那個終極目標的時候，那個點應該是很開心的、很陽光的、很有能量的，所以我那個能量是用黃色的來代替，……所以我用這個（黃色緞帶）來表示我兩隻腳跳起來。」（G-06-033 ~ 036）

**圖 20**  
選取作品 P-H-5-1



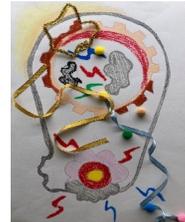
註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
圖畫紙、蠟筆、毛球、色紙、亮片。

**圖 21**  
選取作品 P-G-5-1



註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
圖畫紙、蠟筆、色鉛筆。

**圖 22**  
選取作品 P-G-6-1



註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
圖畫紙、緞帶、毛球、毛根、蠟筆、色鉛筆。

### 3. 團體階段三：展現彈性與獨特熟齡樣貌

(1) 彈性運用多元媒材展現熟齡經驗。團體後期，參與者彈性運用媒材特性進行創作以展現其想要的畫面及表現內在經驗，像是團體後期關係主題的創作，使參與者具象熟齡階段的關係樣貌，也從中回應各自需求，像是關係相伴、自我關照抑或是自我成長。A 在團體中後期，則更具體呈現出兩人相伴觀夕的畫面（圖 24 P-A-6-2），或是生活中與同頻率的人更為靠近（圖 25 P-A-7-1）；B

以毛根串連各個關係的紙張（圖 26 P-B-7-1），也運用壓克力顏料與熱熔膠的流動特質，並以手揮灑顏料，代表熟齡生活點滴的作品集封面有著動態感（圖 27 P-B-8-1）；C 團體初期呈現生活中獨自一人的狀態，團體後期關係主題的創作更具體呈現其在關係中的無力，卻同時在淡淡的色彩中仍看見自己仍擁有愛，且透過逐步畫上愛心的過程，感受到自己能給自己力量（圖 28 P-C-7-1）；F 選擇兼具方便表現出直線與閃亮的亮面膠帶，呈現對稱精準的鑽石圖案（圖 29 P-F-8-1）；H 從團體初期的圖 11 P-H-1-2、圖 13 P-H-2-3，反映自己從家庭照顧，想更加走向個人成長，而女性好友更是滋養自己茁壯的重要關係，如圖 30 P-H-7-1，從象徵好友的樹木，讓他能棲息、成長到羽化成蝶。

「……然後我就想其實這些東西都跟我相連的，所以後來我就變成一棵樹，中間那棵樹就代表我自己，這些東西都是跟我相連在一起的，這些關係，或是這些存在。」（B-07-032～035）

「我拿著這個鉛色筆去連結去做一個關係的連結的時候，我畫出一些愛心，……中間的部分其實是代表我自己……畫的過程裡面，我會發現我給我自己加油，我給我自己一些能量，我給我自己一些力氣。我就覺得我感覺好多了，就沒有那麼的難受，」（C-07-049～051）

「那棵樹是健康的然後也可以結出累累的果實。那棵樹也同時讓我棲息，讓我覺得……可以休息，然後也餵養我。」（H-07-023）

**圖 23**  
選取作品 P-H-4-2



註：圓形，直徑 10cm。  
美術紙、色紙、毛根。

**圖 24**  
選取作品 P-A-6-2



註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
圖畫紙、壓克力顏料、蠟筆、彩色筆。

**圖 25**  
選取作品 P-A-7-1



註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
美術紙、亮片、亮粉膠、毛根、不織布。

**圖 26**  
選取作品 P-B-7-1



註：4K，54.5 \* 39.3cm。  
美術紙、不織布、毛球、壓克力顏料。

**圖 27**  
選取作品 P-B-8-1



註：39.0cm\*40.0cm。  
圖畫紙、美術紙、水彩、紙膠帶、毛根。

**圖 28**  
選取作品 P-C-7-1



註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
圖畫紙、色紙、美術紙、色鉛筆。

**圖 29**  
選取作品 P-F-8-1



註：31.5cm \* 39.5cm。  
美術紙、紙膠帶、第四週作品（徽章）。

**圖 30**  
選取作品 P-H-7-1



註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
圖畫紙、美術紙、不織布、彩色紙。

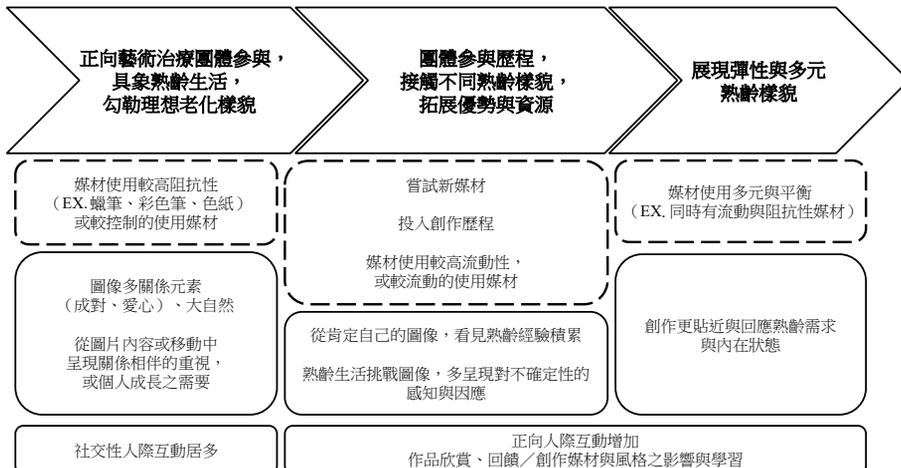
(2) 參與正向藝術治療團體，促進熟齡成功調適。參與此團體，讓熟齡參與者透過團體中成員的分享中，對於自己面對未來老年生活有更積極的想法與行動，A 透過正向人際網絡的呈現，知覺自己周遭有許多人際資源能面對生活中的困難；G 則透過作品轉向看見新觀點的經驗，意識到面對生活挑戰也可以換個角度；E 從第一週移近代健康的雜誌圖像後，沒多久就付諸行動加強運動；F 也在透過雜誌看見自己的生活樣貌後開始決定加入新元素——學鋼琴。

「這個紙一轉，然後我的思緒就轉了，然後……那我也可以像這張紙轉一下，那轉一下就有轉機的話，那我用這樣的狀態再去面對我那個難關，可能也就看到不一樣的角度。」  
(G-029-15 ~ 16)

「就有一直在醞釀啊，那時候就想說我要怎麼樣調整成理想（生活），我就看到這個要把加強，所以三月底開始運動。」(E-250-02)

綜上所述，熟齡參與者在正向藝術治療團體的參與歷程，透過創作主題、創作媒材與歷程中，呈現熟齡生活的樣貌、過往生命經驗，以及內在需求，也透過此團體參與歷程，從他人創作與人際互動中更加善用媒材，以貼近內在樣貌，也回應熟齡需求，如圖 31。

**圖 31**  
跨案例團體參與歷程圖



## (二) 熟齡者參與正向藝術治療團體的老化調適內涵

隨著團體的進程，八位研究參與者之跨案例分析其老化調適內含分別為：分別為「正向藝術治療團體的參與，展現與看見熟齡者的經驗與內在狀態」、「團體中創作，運用不同媒材靠近、覺察、拓展熟齡獨特樣貌」以及「透過參與正向藝術治療團體，體驗熟齡成功調適歷程」，以下詳述之。

### 1. 正向藝術治療團體的參與，展現與看見熟齡者經驗與內在樣貌

(1) 圖像的挑選與創造，映照熟齡內在需求。成雙成對的圖像，看見自己被陪伴的渴望。在團體初期，研究參與者透過圖像中有著雙數的物件，使熟齡者從中看見其對於關係或他人陪伴的渴望。例如研究參與者 A 將兩個人的圖像移動到象徵自己圖像旁邊，沒有誰先誰後，顯現關係在生活中的重要性 (圖 2 P-A-1-3)；B 將有著一男一女的圖片移動畫面中的第二順位，代表熟齡生活中對於伴侶關係的重視 (圖 3 P-B-1-3)；C 以數艘獨木舟呈現自己與他人看似靠近卻又獨立的關係 (圖 4)；D 最有感觸的創作是有著成對物件，像是兩張床、兩個腳踏車與兩個人的圖片，那代表他與孫子相處的快樂記憶 (圖 5)。

「第二個是自己跟老公的關係，生命的重要元素嘛，他快要退休了，所以退休之後我期待是各自獨立，也能夠各自獨立也能夠彼此相伴。」 (B-105-03)

「我常常跟我孫子騎自行車到公園，所以這張會讓我有一些感觸這樣，……，啊這個飯店也讓我比較印象，因為覺得蠻愉快的，覺得出國…跟我孫子坐遊覽車到各地旅遊這樣，跟他睡在一起這樣，覺得滿溫馨的。」 (D-029-02、D-029-04)

外擴與向上的圖像，展現自我成長與蛻變的期待。研究參與者透過挑選與創作有著向外擴張或是向上的圖像，來表達對於自我成長與蛻變的需要或期待，例如研究參與者 A 挑選一個人站在岩石上的圖像，表達自己追求自我成長的需求 (圖 2 P-A-1-3)；B 在圖 9 P-B-2-3 畫面上方向外飛的蝴蝶呈現熟齡階段蛻變成長的期待；G 以燃燒的火，呈現自己不斷依循初衷努力著 (圖 12 P-G-2-3)；H 則以攀爬向上到樓梯頂端，表達回歸個人、自我成長之需求 (圖 13)

「當初我在做的時候其實我……我只是覺得說，我生命中每個階段每個階段……然後階段最後我可以化為一個蝴蝶，然後蛻變嘛，人生的蛻變。」 (B-014-02)

「它是一個心中的火焰，那……對我來講，它就是還在燃燒著，還是持續在燃燒，是一個動態、持續的動作，我還是很努力，很認真的……在動作、在燃燒、然後在擴展當中。」 (G-017-01、G-017-02)

主題創作回顧過往生命經驗，促進熟齡自我關注。熟齡者在創作過程同時回顧過往生命經驗，畫面上以顏色變化、階梯狀等象徵圖案呈現，此回顧歷程使成員們透過看見生命經驗的積累並正視自己，例如 B 以不同顏色之階梯狀，代表生命中各階段的不同心情與挑戰 (圖 9 P-B-2-3)；C 則以黃、綠色蠟筆畫出漸層，呈現回顧中從暗漸漸明亮地生命歷程 (圖 14 P-C-2-3)；E 則從圖 15 P-E-2-3 中，看見自己累積力量突破困境的自己；G 也對過往生命各階段回顧 (圖 12 P-G-2-3)；H 則以從左下到右上的樓梯呈現出自己從過去、現在到攀爬向未來 (圖 13 P-H-2-3)。

「我當初是享受我的每個階段不同的什麼什麼，從一開始的熱情，然後慢慢的有一些沈澱，然後可能有些憂鬱，但是又有灌輸了新的生命。」 (B-014-03)

「嗯那時候主題是成就嘛……嗯，那我想到了就是說，我覺得就是之前生活中有一些困難，然後我想到……就是我有做了很多努力去克服跟呈現。」 (E-003-02)

「我覺得這算是一個……過程的回顧吧！當然他是還在持續的，那……這個初衷他的初衷是不變的，那個源頭是不變的，即便他可能有一段是過去式，可是他一直在往前推展當中……」（G-019-01～03）

（2）創作作品於團體中被關注與欣賞，見證熟齡價值意義。透過在團體中創作，研究參與者創作與展現作品，從中表達自己的生命經驗，也從觀看彼此創作，與相互回饋中看見彼此，這過程使成員經驗到自己被欣賞、理解與看見。例如，E 跟 G 表示在他人回饋自己的創作中，感受到生命經驗與重要價值透過創作被懂、被看見；又或者是 A、C、D 從他人回饋中感受他人對於其創作的喜歡與欣賞。

「（圖 12 P-G-2-3）我覺得有人看到說……他有看到說我還是很努力、很認真的在……在動作、在燃燒、然後在擴展當中。我覺得那種被看見、被看見也是一種，被看見也是一種……也算是一種鼓勵啦！……」（G-017-02～03、G-018-01）

「（他人回饋）覺得很好啊，就是會知道別人會給我什麼樣的一種 comment 這樣，比如說，像他們就會覺得圖 8 P-A-2-3 很有……想飛，然後這是好亮，這個是愛心無限，然後這是保持樂觀……對未來保持樂觀，然後這是愛滿滿，嗯，那我就覺得不錯啊，這些都是我喜歡的。」（A-081-01～02）

## 2. 團體中創作，運用不同媒材靠近、覺察、拓展熟齡獨特樣貌

（1）從不同藝術表現中拓展視野，看見熟齡獨特樣貌。團體中成員們發現同樣創作主題每個人所呈現出的都有所不同，也從中看見自己與他人的特色。例如 A 發現相較於他人使用色鉛筆呈現出細膩的圖像，自己習慣用蠟筆勾勒出輪廓並以蠟筆大範圍塗色（圖 8 P-A-2-3），似乎如自己的個性比較不重細節而重視整體大局；B 則從圖 26 畫面中自己將創作物件以毛根緊緊相連，與其他人大多將關係物件分開，覺察自己對於關係緊密的需求；B 在圖 9 P-B-2-3 以階梯象徵生命不同階段，蝴蝶代表著未來的蛻變，但有成員看見整體像燃燒的火把，這不同視角的回饋，B 也從中感受自己喜愛展現生命力；而 G 圖 12 P-G-2-3 中以藍色捲曲的線條象徵挫折經歷，有成員則從圖像回饋看見卡住、hold 住的狀態，似乎也擴展 G 在此困境經驗中的感受。H 從自己畫面物件相比他人多為具象，例如圖 13 P-H-2-3 以色鉛筆畫出樓梯跟房屋空間以及人物。

「那我覺得像其中有一位她做的都很簡單，但是她做的比較細緻，那這部分對我來說我也覺得好有趣喔，因為我不是這樣個性的人……可能比較會是想要知道是……我做這個那我自己個人想要呈現的是什麼。」（A-004-02）

「他從另外一個角度去看的時候，他覺得這是一個火把，……你看到了你沒有發現的東西恩……在這裡面我看到我自己是一個對於跟人的連結，非常非常強烈的人，我會希望跟他的連結是在一起的。」（B-014-06、B-015-03、B-048-01～03）

「那他講的 hold 住其實也有那種感覺，因為我是要往外面擴展的過程當中遇到挫折，當然會被卡住。」（G-015-02）

（2）嘗試多元媒材與創作形式，突破熟齡固有限制。以明亮色彩或閃亮的媒材，增強感受正向情緒與力量。研究參與者更能運用媒材展現自身狀態，也從中拓展不同熟齡樣貌，促進老化調適之內涵。透過選用金色、黃色的媒材，或是本身閃亮的亮粉膠、亮片或膠帶，透過明亮的色彩來凸顯與感受生活中的正向經驗之情緒與生命能量。例如，A 在圖 8 P-A-2-3 愛心上灑上金粉，使愛的意象與傳遞的能量被凸顯；B 將圖 9 P-B-2-3 象徵自己蛻變的蝴蝶選用亮色創作之，以表現生命的正能量；E 則選用亮面膠帶，表現自己突破困境之巨大內在力量（圖 32 P-E-6-1）；F 在幾近黑白色調的創

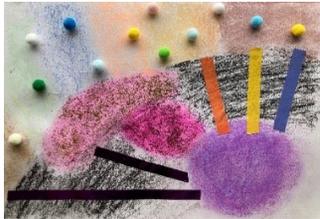
作中，以金色色紙剪貼呈現鋼琴音符，似乎凸顯熟齡生活與老婆一同彈琴的正向經驗（圖 33 P-F-6-1）；G 創作圖 22 P-G-6-1 則特別選用金色的緞帶與毛根來呼應達到理想目標下豁然開朗與開心的狀態。

「我會覺得用蠟筆或是在灑金粉的時候，它會有一種力量，那個力量會是一個也是一個比較有立體的那種感覺，跟平面的感覺就會不太一樣。」（A-03-013）

「我蛻變必須……我自己認為是要正面，所以我會用亮色，黃色、橘色來代表我生命的正能量。」（B-014-05）

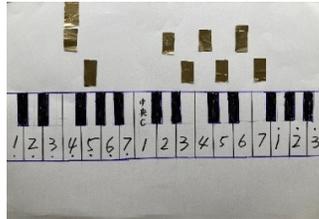
「我覺得這個（亮面膠帶）強度更強，因為它比較亮，嗯……整體就是……呈現心的力量，很強大的，可以突破困難。」（E-161-01、E-163-01）

**圖 32**  
選取作品 P-E-6-1



註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
圖畫紙、粉彩、亮粉、紙膠帶、毛  
球、蠟筆。

**圖 33**  
選取作品 P-F-6-1



註：8K，39.3 \* 27.2cm。  
圖畫紙、彩色筆、色紙。

透過流動性媒材，促進感受與表露情感。隨著團體進程，研究參與者從較為控制性的媒材轉以流動性較高的媒材，此過程使其更從認知層面轉而經驗情緒流動。以 A 為例，其從一開始以蠟筆好控制且顏色鮮艷的特性，創作出紅通飽滿的愛心與太陽，凸顯對愛與自由之重視（圖 8 P-A-2-3），到後續嘗試不熟悉的水彩創作出圖 24，以及圖 25 透過中間圓盤亮粉膠的混合，直接表達對於關係融合之期望，似乎都使 A 對個人感受有更多連結，更能感受熟齡生活中他人陪伴之渴望與需要；B 則從較為控制性使用壓克力顏料，呈現對於控制之需要，到最後創作作品集封面，放手讓顏料隨意環繞於愛心周圍，感受依循媒材流動；C 則透過選用不同顏色蠟筆，來回畫出左右向的線條中，去表達過往經驗與抒發情緒，使其有釋放與調適情緒的效果（圖 14 P-C-2-3）。

「因為我那時候貼（愛心）的時候我覺得感覺沒有那種動的感覺，動動動……活著、動的感覺，所以我覺得像這個之後，就有一種整個面是活的，是動的……生動的。」（B-140-01）

「我覺得那是一種壓力或是情緒的一個表現，所以用顏色來去做一個表現。我就覺得我很高興把它畫出來，而且我覺得我在畫的過程，我有一種釋放的感覺，就是我不去跟別人說什麼，但我知道我在幹嘛。」（C-150-02、C-151-01）。

由媒材可塑特性，感受變化與改變的可能。使研究參與者產生新的理解，也經驗到自己的生活也有機會如創作一般有新的發展與其他可能性，有些人更進而產生面對未來生活的力量與行動，例如 G 透過圖像轉向中產生不同解讀，從原先從一開始橫向作品中以車輪鏈條掉落隱喻朋友遭遇的人際互動困境（圖 21 P-G-5-1），轉為直向觀看時產生新意義，覺得大齒輪猶如自己的腦，小齒輪則是腹部，將畫面連結一個人有困擾時的身心狀態並進一步創作（圖 22），也覺察生活中若遇到困難

也能練習轉個方向去思考。

「那天我出去的時候，整個人就輕鬆了很多，那一天因為這張畫就很神奇，我就覺得事情沒有我想像的那麼糟糕，我應該換一個角度來看，我不要自己把自己嚇壞了這樣子。」  
(G-029-17)

### 3. 透過參與正向藝術治療團體，體驗熟齡成功調適歷程

(1) 透過創作歷程與作品回顧中整合、接納與珍視熟齡樣貌。從正向藝術治療團體創作歷程，熟齡者對自己過往生命的珍貴點滴有機會再度正視與梳理，從中整合自己的熟齡樣貌，並珍惜自己與生命經驗中所擁有的。A 透過八週重複創作的愛心更看見自己對於愛人愛己之重視；B 則透過這八週創作圖像的重新命名與排列中，對熟齡自己有更多的澄清與看見；C 透過成就與生活挑戰之創作，回頭看見自己所走過豐富生命歷程，並從作品收納中覺察自己一直以來缺乏關照自己；E 則從團體主題引導而關注自己生命中所擁有的，並決定珍惜之；G 也從八週創作作品中，看見自己不同的熟齡樣貌。

「不管在幹嘛，我都在畫愛心，所以我覺得我自己也知道，給我自己愛，或者是我也會珍惜別人給我愛，我覺得這是對我生活很大的影響，就是它會讓我自己去看見這件事。」  
(A-213-02 ~ 04)

「我覺得我太不重視自己了……東西我都好好幫人家保存，就我自己的東西根本就是……我就覺得哇我怎麼那麼不重視自己呀？我好像應該好好認真的……認真的……好好的對待我自己，不要在這樣子沒把它當一回事。」(C-210-01、C-212-01)

「這過程當中，我覺得我挑出了這些東西是好的，當然就是會……就剛剛有跟你提到就是會好好珍惜這些東西，然後善加利用，然後讓它在生命中……就是未來的生命中大概就持續的發酵。」(E-079-01)

(2) 參與正向藝術治療團體，促進積極老化調適歷程。從團體成員的分享中，熟齡者對於自己面對未來老年生活有更積極的想法與行動，A 透過正向人際網絡的呈現，知覺自己周遭有許多人際資源能面對生活中的困難；G 則透過作品轉向看見新觀點的經驗，意識到面對生活挑戰也可以換個角度；C 透過從團體他人的創作與分享中，激發改變自己生活重心的念頭，E 從第一週移近代表健康的雜誌圖像後，沒多久就付諸行動加強運動；F 也在透過雜誌看見自己的生活樣貌後開始決定加入新元素—學鋼琴；H 透過看見其他成員在團體中克服心中害怕勇於表達的歷程，感到被鼓勵且促使其學習之。

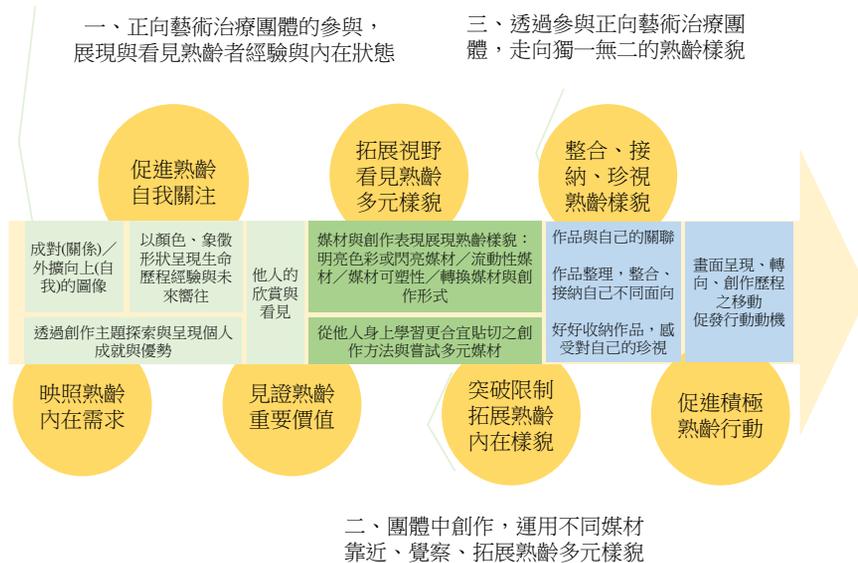
「這個紙一轉，然後我的思緒就轉了，然後……那我也可以像這張紙轉一下，那轉一下就有轉機的話，那我用這樣的狀態再去面對我那個難關，可能也就看到不一樣的角度。」  
(G-029-15 ~ 16)

「其中有一個同學，他在畫說他相當喜歡親近大自然啊…我就會開始說，那我是不是……如果我要改變的話，那我是要把我自己重要的、該做的先擺在前面，先處理好，不可以任性，不可以就說……就愛怎樣就怎樣。」(C-146-01 ~ 03)

綜合上述，八位研究參與者在參與正向藝術治療團體之團體歷程皆不同，然而皆經過三大歷程：「正向藝術治療團體的參與，展現與看見熟齡者經驗與內在狀態」、「團體中創作，運用不同媒材靠近、覺察、拓展熟齡多元樣貌」、「透過參與正向藝術治療團體，體驗熟齡成功調適歷程」。透過正向觀點的創作主題，例如成就、優勢、正向關係等，讓研究參與者以創作形式探索與具象之，

透過圖像象徵、媒材顏色、媒材流動性與可塑性，以及創作風格等來展現與貼近熟齡樣貌，另一方面團體中成員之間對於作品之欣賞與看見，進而互相的學習與影響，以及從團體參與歷程突破媒材運用，這三者交織形塑每個人獨特之參與經驗，也在最後的創作成果中感受到作品與自己之連結，也透過此團體有機會促成積極的熟齡行動。雖然每位研究參與者之團體經驗與進程不同，但從中可整理出在參與正向藝術治療團體後，對於老化調適影響之相關內涵，包含在這過程映照熟齡內在需求、促進熟齡自我關注、見證熟齡重要價值、拓展視野看見熟齡多元樣貌、整合接納與珍視熟齡樣貌，以及促進積極熟齡行動，將此歷程整理如圖 34。

圖 34  
熟齡者參與正向藝術治療團體經驗的跨案例調適歷程圖



## 討論與建議

### (一) 研究結果討論

#### 1. 臺灣熟齡者參與正向藝術治療團體經驗之跨個案分析

(1) 正向藝術治療團體，具象熟齡生活，勾勒理想老化樣貌。在正向藝術治療團體前期，熟齡者挑選雜誌圖片以呈現生活中的元素，並調整雜誌圖片位置呈現理想熟齡生活，此歷程使熟齡者對於目前生活以及理想的老化樣貌有更具體的看見，透過移動本身來具象可如何調整生活元素的優先順序來接近理想熟齡生活，從中看見與覺察理想生活的樣貌，呼應藝術治療中透過圖像的再創作，能促進個體對其經驗產生新的視角與態度 (Hass-Cohen et al., 2014)。像是一開始挑選生活圖像中，多數挑選有著成雙的人與物，似乎皆反映著熟齡族群重視關係與渴望陪伴，也呼應年紀增長對於情意目標之重視度提升 (Carstensen, 2006)。在後續根據引導語調整圖像位置以呈現理想熟齡生活時，部分研究參與者拉近或強調關係的圖像，部分則拉近或強調與自我相處或自我實現相關的圖像有些則則兼具兩者，以上反映著在東西文化影響下，臺灣熟齡族群既重視自我實現與心靈成長的需求，同時重視和諧的家庭關係之樣貌 (王叢桂、羅國英, 2014)。透過圖像的選擇或移動中，感受到正向情緒的提升，這對應著人們可以透過圖像所對應的心理意象與過去情感記憶連結 (Holmes & Mathews, 2010)，也能透過圖像喚起原本已經消逝的情緒 (Holmqvist et al., 2019)，而多數研究參與者在生活元素的雜誌挑選中，主動選擇正向經驗相關的圖像，也對應 Reed 與 Carstensen (2012) 由社會情緒選擇理論提出的，年紀的增長將使一個人在訊息選擇上，更關注具情感意義的目標而主動記憶與深度處理正向訊息。

(2) 團體參與歷程，接觸熟齡樣貌與內在經驗，拓展優勢與資源。隨著團體進程觀察到成員的作品融合更多的藝術元素，一部分反映成員更熟悉以創作表達個人經驗，呈現過往生命經驗的豐富累積，另一方面也在熟齡生活挑戰的創作中感知面對未來的不確定性，卻同時呈現可能的正向因應，這與戰後嬰兒潮世代，有著更多受教育的機會，也參與臺灣經濟起飛到穩定成長的年代，掌握許多資源也從中長出許多能力，同時經歷臺灣社會的各種變遷，像是從戒嚴到民主，從農業到工業，見證社會的改變，同時也對於變動有更好的調適力（徐嘉鳳，2018）。而研究參與者透過正向關注彼此的創作，以欣賞的視角觀看自己與他人作品中的藝術元素，從畫面中觀察媒材使用、顏色呈現、筆觸方向、創作圖案等，也看見彼此的相同與相異，使創作有多元角度意義顯現，這不僅拓展熟齡者的觀點也促進團體中正向人際連結與正向影響，透過在團體中創作，能促進成員以更多元藝術媒材展現自己、也促進正向人際關係，反映著藝術團體中能促發人們自然而然的交流與產生正向效益（Moon, 2010/2014）。媒材使用上，更多熟齡者勇於嘗試新媒材，並從嘗試中感受到有趣與開心等正向情緒，這樣的現象有別於文獻中提到愈年長的人心裡上較不容易接受新事物、害怕變化（秦秀蘭，2016），卻也說明了創作有趣、好玩的特性，有助於舒緩新事物帶來的不確定性（Rubin, 2012），且當熟齡者越能夠持續參與團體活動，透過多樣化活動體驗對於個體幸福提升具有助益（郭郡羽等人，2021）。

(3) 展現彈性與熟齡獨特樣貌。到團體後期，參與者更能從創作歷程中看見熟齡的多元樣貌，並對自身覺察與省思，其中從較具控制性的媒材到較高流動性媒材的使用，更接觸內在情感，又或者在一同陳列作品中從彼此的相同與相異中進一步覺察，抑或是創作歷程中透過創作與媒材的經驗中，對於個人不同面向的覺察，呼應了藝術創作使人們可以有個安心表達的空間，使自己的某部分可以透過一種非語言的方式被看見（Hilbuch et al., 2016），其中研究參與者從較為抑制自我的聲音到彈性展現不同面向，可能也反映此族群的世代，一部分接受著上一代農業社會下較為傳統的教養觀念，卻同時成長於快速變遷的臺灣社會，以及與下一代經歷科技快速發展，在夾處不同世代中，既經驗世代衝突卻也從中發展出彈性與因應，更能自我調整（徐嘉鳳，2018）。

## 2. 臺灣熟齡者參與正向藝術治療團體後對於老化調適的影響內涵

(1) 正向藝術治療團體的參與，展現與看見熟齡者經驗與內在樣貌，促進自我關注，見證熟齡重要價值。研究參與者於團體初期，透過挑選與創作之圖像看見自己的生命經驗與內在需要，其中像是由成雙成對的圖像或愛心圖案，呈現對於他人陪伴之渴望；而畫面中外擴與向上的意象，例如人站在高處、向外飛的蝴蝶、樹苗或火焰燃燒等圖像，反映著自我成長與突破之期待。而熟齡關係情感需求之展現，呼應著人們隨著歲數增加，因為感知到生命有限，而提升對於情感面的關注（Carstensen, 2006），同時，人們也在年紀漸長的過程人際關係網絡多已定型，較少認識新的人建立外圍之人際網絡（Bruine de Bruin et al., 2020; English & Carstensen, 2014），退休離開工作崗位，可能也減少透過工作所帶來的人際接觸，加上現今臺灣家庭組成多為核心家庭，使臺灣熟齡者多半面臨孩子長大離家，使熟齡者的人際網絡逐漸縮小，產生孤獨感（陳肇男、林惠玲，2015），而提升關係陪伴之需要。另一方面，自我成長需求的需求，以及創作過程回顧與表達過往生命經驗，反映著此族群因為更意識生命的有限性，而重新思考生命經驗並評估生命意義與自我概念（柯翰，2005/2007）。研究參與者經驗到自己的作品被好好地看見，這也使其感受到自己這個人某部分被看見與尊重，因為藝術創作往往使人們可以安心地把某部分的自己以非語言的方式去表現與安放（Hilbuch et al., 2016），而運用作品表達個人經驗，進而透過創作與他人互動的歷程，相比於純口語互動，研究參與者不一定這麼清楚他人的生命歷程，卻同時更能從其創作中感受到其中蘊含的情感能量，而成員之間對於作品與他人的支持性，能使其經驗到支持與深化正向關係（Moon, 2010/2014）。

(2) 團體中創作，運用不同媒材靠近、覺察與拓展熟齡獨特樣貌。在藝術治療團體中，參與者可透過觀看彼此的創作，或者相互回饋等多感官刺激當中激發新想法（Rankanen, 2014），而真誠、欣賞的視角與互動，將促進團體中的正向關係，讓正向的影響在成員之間發酵，就如許多研究參與者在團體中感受到彼此的獨特，從他人的回饋中拓展觀點、互相學習，促使其面對未來多一些不同

的視角與可能因應，這呼應了透過藝術促進年長者以創造性的方式進行表達，將增加其人際與社會的聯繫，以及從創作中再體驗過往經驗並生成新意義，找到自我價值（Betts, 2018）。研究參與者也透過團體中的正向互動與影響，彈性運用媒材使用與創作表現，也拓展對自我熟齡樣貌之認識，其中包括透過壓克力顏料、水彩、蠟筆、粉彩、亮粉膠……等具較高流動性的媒材，促進感受與表露情感，進而接近內在情感需求；或運用明亮色彩凸顯正向情緒與重要觀點，像是使用金粉、亮色膠帶、金黃色系的顏料或相關媒材；藉由媒材的可塑性，感受變化與改變的可能；從整體創作歷程中，也能觀察到研究參與者在這過程會轉換慣性媒材使用或創作形式，例如媒材控制性到流動性、抽象到具象或反之從抽象到寫實、平面到立體媒材等，作為經驗的轉換，雙向性歷程更貼近內在感受與狀態，同時透過不同顏色、圖案與媒材來呈現出個人經驗中較為抽象的概念，卻同時也從媒材的感官刺激喚起相對應的情緒或相關的經驗、記憶（Jonaukaite et al., 2019）。在正向藝術治療團體中，研究參與者從觀看自身正向元素作為主題的創作而感受到力量的經驗，似乎也呼應透過創作的圖像所涉及的心理意象與過去情感記憶連結，抑或是畫面所代表的可能情緒激發事件所引發對應情緒（Holmes & Mathews, 2010）。

（3）看見熟齡優勢與資源，促進積極熟齡行動。整合、接納與珍視熟齡樣貌。在正向藝術治療團體中，研究參與者不僅透過視覺語言去表達自己，反映出內在經驗，同時也因為正向元素的創作主題，使其在觀看蘊含生命正向經驗或元素的作品中，與涉及的正向心理意象與過去情感記憶連結，而喚起相對應的正向情緒，這也使得研究參與者在八週的作品回顧中，透過創作回顧自己的生命經歷，也從中感受到自身與生活所蘊含的珍貴點滴，而促發珍視自己與生活，這也呼應了當創作的圖像與正向記憶連結，將能改善個體自我認同（Carr, 2014）。創作歷程中逐漸由不熟悉的媒材獲得掌控感的過程，使參與者經驗到正向情緒，以及體驗到自行創造美麗事物的自我效能感（Koch, 2017），透過創作，將使熟齡者體驗著技能精熟的滿足與成就（Rankanen, 2014），在過程中嘗試生活中的可能性，例如團體第一週透過生活元素的圖像移動去想像理想生活樣貌，或者在關於生活挑戰之再創作，都透過創作產生新視角（Hass-Cohen et al., 2014），正向引導也使成員感受到未來的可能性，進一步引發行動的動力，對應到 Renner 等人（2019）研究中讓受試者藉由想像自己有能力解決困境的畫面，提升其活動參與狀況，許多研究參與者也在這過程對於生活重心重新省思，更有參與者因此將腦中醞釀已久的計畫付諸行動，呼應圖像比口頭訊息更能影響情緒，也更真實性而驅使人們行動（Mathews et al., 2013; Renner et al., 2019）。

## （二）實務上帶領正向藝術治療團體於熟齡族群之建議

### 1. 正向藝術治療團體的參與，展現與看見熟齡者經驗與內在狀態

多數參與者透過正向藝術治療團體反映出熟齡內在需求，畫面的具體呈現促發成員能直接的看見，而結合藝術媒材的特性，使其透過顏色的變化，或者圖像的象徵性，梳理過往經驗，促進熟齡者的自我統整；此外，創作可改變的特性，也能讓熟齡者感受到生活可改變的希望感。因此建議未來在促進熟齡生活統整與探索的活動中，可結合藝術創作並引導思考理想熟齡生活等正向引導，能促使反映熟齡內在需求，並促發後續改變。

### 2. 團體中創作，運用不同媒材靠近、覺察與拓展熟齡獨特樣貌

媒材的多元性，對於熟齡者透過創作來表達與探索自己極為重要，建議未來辦理類似活動與團體時可增加媒材之多樣性。

### 3. 團體中的正向人際連結將發揮正向影響

例如學習不同的創作方式來表達自己，從彼此作品的觀賞，增進被看見的感受，因此建議在熟齡者藝術治療相關活動辦理時，可以團體的形式進行，也建議在活動設計上可適度加入團體共同創作，或許更能發揮團體的效益。

#### 4. 看見熟齡優勢與資源，促進積極熟齡行動

除了可以加入正向心理學中所強調的幸福感元素作為創作主題，也能重視作品整理與集結之環節，將有益熟齡者透過作品梳理生命經驗與淬鍊出新意義，而作品的良好保存，既能帶出珍視自己的意涵，也能使其未來從中看見自己的優勢能力。

#### 參考文獻

- Moon, B. L. (2014) :《藝術本位團體治療理論與實務》(吳明富、吳怡萱、李以文、林正寰、林栩如、游于燁、葉美秀、鄭曉彤、劉世萱譯)。洪葉文化。(原著出版年:2010) [Moon, B. L. (2014). *Art-based group therapy: Theory and practice* (M.-F. Wu, M. Y.-H. Wu, Y.-W. Lee, Z.-H. Lin, X.-R. Lin, Y.-H. You, M.-H. Yeh, X.-T. Zheng, & S.-X. Liu, Trans.). Hung Yeh Publishing. (Original work published 2010)]
- 王叢桂、羅國英 (2014) :〈個人資源與退休對台灣中高齡者心理需求的影響〉。《本土心理學研究》, 42, 251–282。 [Wang, C.-K., & Lo, K.-Y. (2014). Personal resources and influences of retirement on the psychological needs of aging Taiwanese. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 42, 251–282.] <https://doi.org/10.6254/2014.42.251>
- 弘道老人福利基金會 (2021 年 9 月 28 日) :《2021 年熟齡生活報告書》。  
<https://www.hondao.org.tw/journal/3/5> [Hondao Senior Citizen's Welfare Foundation. (2021, September 28). *2021 Nian shuling shenghuo baogao shu*. <https://www.hondao.org.tw/journal/3/5>]
- 吳明富 (2016) :《藝術治療工作坊：媒材應用與創作指引》。洪葉文化。 [Wu, M.-F. (2016). *Yishu zhiliao gongzuofang: Meicai yingyong yu chuangzuo zhiyin*. Hungyeh Publishing Company.]
- 呂傑華、劉百佳、簡均穎、張慈育 (2021) :〈臺灣報紙媒體再現的老人意象〉。《慈濟大學人文社會科學學刊》, 26, 90–131。 [Lu, C.-H., Liu, P.-C., Chien, C.-Y., & Chang, T.-Y. (2021). Image representation of the seniors in Taiwanese newspapers. *Tzu-Chi University Journal of the Humanities and Social Science*, 26, 90–131.] [https://doi.org/10.29650/TCUJHSS.202108\\_\(26\).0005](https://doi.org/10.29650/TCUJHSS.202108_(26).0005)
- 柯翰 (2007) :《熟年大腦的無限潛能》(李淑珺譯)。張老師文化。(原著出版年:2005) [Cohen, G. D. (2007). *The mature mind: The positive power of the aging brain* (S.-J. Li, Trans.). Living Psychology Publishers. (Original work published 2005)]
- 紐文英 (2023) :《質性研究方法與論文寫作(四版)》。雙葉書廊。 [Niu, W.-Y. (2023). *Qualitative research methods and thesis writing* (4th ed.). Yeh Yeh Book Gollery.]
- 高旭繁 (2013) :〈通往華人幸福之路：性格特質與文化價值的雙重作用〉。《本土心理學研究》, 39, 165–214。 [Kao, S.-F. (2013). Paths to the Chinese well-being: The dual influence of personality traits and cultural values. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 39, 165–214.] <https://doi.org/10.6254/2013.39.165>
- 高旭繁、許淑華 (2014) :〈從正向心理學的觀點看台灣初老期民眾的老化調適〉。《應用心理研究》, 60, 115–159。 [Kao, S.-F., & Hsu, S.-H. (2014). Aging adjustment of young-olds in Taiwan: A positive psychology perspective. *Research in Applied Psychology*, 60, 115–159.]
- 高淑清 (2008) :《質性研究的 18 堂課：首航初探之旅》。麗文文化。 [Kao, S.-C. (2008). *Zhixing*

- yanjiu de 18 tang ke: Shouhang chu tan zhi lü. Liwen Cultural Group.]
- 秦秀蘭 (2016) : 《高齡心理諮商實務》。巨流圖書。[Chin, H.-L. (2016). *Practice of the elderly's counseling and psychotherapy*. Chuliu Book Company.]
- 徐嘉鳳 (2018) : 《戰後嬰兒潮世代的族群意識—集體記憶框架的分析及其對成人教育的啟示》(未出版博士論文), 國立臺灣師範大學。[Hsu, C.-F. (2018). *Zhan hou yinger chao shidai de zuqun yishi: Jiti jiyi kuangjia de fenxi ji qi dui chengren jiaoyu de qishi* (Unpublished doctoral dissertation). National Taiwan Normal University.]
- 馬馨瑜、朱惠瓊、陳嘉穎 (2022) : 〈正向藝術治療的內涵與實務應用〉。《輔導季刊》, 58 (1) , 45-56。[Ma, H.-Y., Chu, H.-C., & Chen, C.-Y. (2022). The connotation and practical application of positive art therapy. *Guidance Quarterly*, 58(1), 45-56.]
- 陳佳雯、張妤玥、高旭繁、陸洛 (2013) : 〈老了, 就不中用了? 台灣高齡者最適老化之歷程探究〉。《本土心理學研究》, 40 , 87-140。[Chen, J.-W., Chang Y.-Y., Kao, S.-F., & Lu, L. (2013). Getting old is terrible? The optimal aging process among older Taiwanese. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 40, 87-140.] <https://doi.org/10.6254/2013.40.87>
- 陳淑敏、張澄清、吳志富 (2018) : 〈臺北市高齡學習者健康促進、人際互動及生活滿意之研究〉。《教育科學研究期刊》, 63 (2) , 127-161。[Chen, A. S., Chang, C.-C., & Wu, C.-F. (2018). Health improvement, interpersonal relationships, and life satisfaction among elderly learners in Taipei. *Journal of Research in Education Sciences*, 63(2), 127-161.] [https://doi.org/10.6209/JORIES.201806\\_63\(2\).0006](https://doi.org/10.6209/JORIES.201806_63(2).0006)
- 陳景花、余民寧 (2019) : 〈正向心理學介入對幸福與憂鬱效果之後設分析〉。《教育心理學報》, 50 , 551-585。[Chen, J.-H., & Yu, M.-N. (2019). Effects of positive psychology interventions on well-being and depression: A meta-analysis. *Bulletin of Educational Psychology*, 50, 551-585.] [https://doi.org/10.6251/BEP.201906\\_50\(4\).0001](https://doi.org/10.6251/BEP.201906_50(4).0001)
- 陳貽照、簡晉龍、許詩淇 (2020) : 〈高齡者之感恩性情對主觀幸福感的影響: 情緒與認知之雙元中介機制〉。《教育心理學報》, 52 , 81-111。[Chen, Y.-C., Chien, C.-L., & Hsu, S.-C. (2020). Effects of the elderly's gratitude deposition on subjective well-being: A dual mediating mechanism of emotion and cognition. *Bulletin of Educational Psychology*, 52, 81-111.] [https://doi.org/10.6251/BEP.202009\\_52\(1\).0004](https://doi.org/10.6251/BEP.202009_52(1).0004)
- 陳肇男、林惠玲 (2015) : 《家庭、社會支持與老人心理福祉: 二十世紀末的台灣經驗》。聯經出版事業公司。[Chen, C., & Lin, H.-L. (2015). *Jiating, shehui zhichi yu laoren xinli fuzhi: Ershi shijimo de Taiwan jingyan*. Linking Publishing Company.]
- 陸洛、陳欣宏 (2002) : 〈台灣變遷社會中老人的家庭角色調適及代間關係之初探〉。《應用心理研究》, 14 , 221-249。[Lu, L., & Chen, H.-H. (2002). An exploratory study on role adjustment and intergenerational relationships among the elderly in the changing Taiwan. *Research in Applied Psychology*, 14, 221-249.]
- 郭郡羽、王美文、張德永 (2021) : 〈樂齡學習者課程參與情形與幸福感、寂寞感及自尊間的關聯〉。《教育科學研究期刊》, 66 (2) , 241-263。[Kuo, C.-Y., Wang, M.-W., & Chang, T.-Y.

- (2021). Well-being, loneliness and self-esteem in lifelong learning: The role of engagement. *Journal of Research in Education Sciences*, 66(2), 241–263.]  
[https://doi.org/10.6209/JORIES.202106\\_66\(2\).0008](https://doi.org/10.6209/JORIES.202106_66(2).0008)
- 國家發展委員會（2022）：《中華民國人口推估（2022年至2070年）報告》。國家發展委員會人口推估查詢系統。<https://pop-proj.ndc.gov.tw/News.aspx?n=3&sms=10347> [National Development Council. (2022). *Population projections for the R.O.C. (Taiwan): 2022~2070*. National Development Council, Population Projections for the R.O.C. (Taiwan).  
<https://pop-proj.ndc.gov.tw/News.aspx?n=3&sms=10347>]
- 黃富順（2018）：《高齡心理學》。師大書苑。[Huang, F. S. (2018). *Gaoling xinlixue*. Lucky Bookstore.]
- 塞利格曼（2009）：《真實的快樂》（洪蘭譯）。遠流。（原著初版年：2002）[Seligman, M. E. P. (2009). *Authentic happiness* (D.-L. Hung, Trans.). Yuan-Liou Publishing. (Original work published 2002)]
- 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〉。《台灣老人保健學刊》，12，22–36。[Wen, H.-N., Wu, H.-L., & Kang, S.-Y. (2016). The applications of artistic activities in the institutions for the elderly. *Taiwan Journal of Gerontological Health Research*, 12, 22–36.]
- 蔡汶芳（2021）：《玩藝術，一起老：老人藝術治療的理論、實務與案例分享》。商周出版。[Tsai, W.-F. (2021). *Wan yishu, yiqi lao: Laoren yishu zhiliao de lilun, shiwu yu anli fenxiang*. Business Weekly Publications.]
- 劉宜君（2020）：〈從創意健康觀點討論藝術處方在高齡照顧服務之運用〉。《福祉科技與服務管理學刊》，8，318–331。[Liu, I.-C. (2020). The role of arts in older adults' care from a creative health perspective. *Journal of Gerontechnology and Service Management*, 8, 318–331.]  
[https://doi.org/10.6283/JOCSSG.202012\\_8\(4\).318](https://doi.org/10.6283/JOCSSG.202012_8(4).318)
- Araújo, L., Ribeiro, O., & Paúl, C. (2017). Hedonic and eudaimonic well-being in old age through positive psychology studies: A scoping review. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 33(3), 568–577.  
<https://doi.org/10.6018/analesps.33.3.265621>
- Bellingtier, J. A., & Neupert, S. D. (2016). Negative aging attitudes predict greater reactivity to daily stressors in older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(7), 1155–1159.  
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbw086>
- Betts, D. (2018). Activating expression, connection, and transformation to enhance meaning and renew existence: With an introduction to a special section on arts and health care with older adults. *Art Therapy*, 35(3), 114–116. <https://doi.org/10.1080/07421656.2018.1532690>
- Bruine de Bruin, W., Parker, A. M., & Strough, J. (2020). Age differences in reported social networks and well-being. *Psychology and Aging*, 35(2), 159–168. <https://doi.org/10.1037/pag0000415>
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749–769. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>

- Carr, S. M. D. (2014). Revisioning self-identity: The role of portraits, neuroscience and the art therapist's 'third hand.' *International Journal of Art Therapy, 19*(2), 54–70.  
<https://doi.org/10.1080/17454832.2014.906476>
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science, 312*(5782), 1913–1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- Chilton, G. (2013). Art therapy and flow: A review of the literature and applications. *Art Therapy, 30*(2), 64–70. <https://doi.org/10.1080/07421656.2013.787211>
- Cohen, G. (2009). New theories and research findings on the positive influence of music and art on health with ageing. *Arts & Health, 1*(1), 48–62. <https://doi.org/10.1080/17533010802528033>
- Curl, K. (2008). Assessing stress reduction as a function of artistic creation and cognitive focus. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 25*(4), 164–169.  
<https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129550>
- Czamani-Cohen, J., & Weihs, K. L. (2016). The bodymind model: A platform for studying the mechanisms of change induced by art therapy. *The Arts in Psychotherapy, 51*, 63–71.  
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.08.006>
- Dalebroux, A., Goldstein, T. R., & Winner, E. (2008). Short-term mood repair through art-making: Positive emotion is more effective than venting. *Motivation and Emotion, 32*(4), 288–295.  
<https://doi.org/10.1007/s11031-008-9105-1>
- English, T., & Carstensen, L. L. (2014). Selective narrowing of social networks across adulthood is associated with improved emotional experience in daily life. *International Journal of Behavioral Development, 38*(2), 195–202. <https://doi.org/10.1177/0165025413515404>
- Ford, E., George, N., Holland, E., Maher, S., Maree, L., Naylor, K., Rossel, K., & Wake, J. (2021). Seven lived experience stories of making meaning using art therapy. *International Journal of Art Therapy, 26*(1–2), 65–72. <https://doi.org/10.1080/17454832.2021.1893771>
- Fraser, K. D., O'Rourke, H. M., Wiens, H., Lai, J., Howell, C., & Brett-MacLean, P. (2015). A scoping review of research on the arts, aging, and quality of life. *The Gerontologist, 55*(4), 719–729.  
<https://doi.org/10.1093/geront/gnv027>
- Friedman, E. M., Ruini, C., Foy, R., Jaros, L., Sampson, H., & Ryff, C. D. (2017). Lighten UP! A community-based group intervention to promote psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health, 21*(2), 199–205. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1093605>
- Gerstorf, D., Hoppmann, C. A., Löckenhoff, C. E., Infurna, F. J., Schupp, J., Wagner, G. G., & Ram, N. (2016). Terminal decline in well-being: The role of social orientation. *Psychology and Aging, 31*(2), 149–165. <https://doi.org/10.1037/pag0000072>
- Gerstorf, D., Ram, N., Lindenberger, U., & Smith, J. (2013). Age and time-to-death trajectories of change in indicators of cognitive, sensory, physical, health, social, and self-related functions. *Developmental Psychology, 49*(10), 1805–1821. <https://doi.org/10.1037/a0031340>
- Haeyen, S. (2019). Strengthening the healthy adult self in art therapy: Using schema therapy as a positive

- psychological intervention for people diagnosed with personality disorders. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 644. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00644>
- Hanna, G. P., Noelker, L. S., & Bienvu, B. (2015). The arts, health, and aging in America: 2005–2015. *The Gerontologist*, 55(2), 271–277. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu183>
- Hass-Cohen, N., Clyde Findlay, J., Carr, R., & Vanderlan, J. (2014). “Check, change what you need to change and/or keep what you want”: An art therapy neurobiological-based trauma protocol. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 31(2), 69–78. <https://doi.org/10.1080/07421656.2014.903825>
- Hendriks, T., Warren, M. A., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2019). How WEIRD are positive psychology interventions? A bibliometric analysis of randomized controlled trials on the science of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 14(4), 489–501. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1484941>
- Hess, T. M. (2014). Selective engagement of cognitive resources: Motivational influences on older adults’ cognitive functioning. *Perspectives on Psychological Science*, 9(4), 388–407. <https://doi.org/10.1177/1745691614527465>
- Hess, T. M., Growney, C. M., O’Brien, E. L., Neupert, S. D., & Sherwood, A. (2018). The role of cognitive costs, attitudes about aging, and intrinsic motivation in predicting engagement in everyday activities. *Psychology and Aging*, 33(6), 953–964. <https://doi.org/10.1037/pag0000289>
- Hess, T. M., Smith, B. T., & Sharifian, N. (2016). Aging and effort expenditure: The impact of subjective perceptions of task demands. *Psychology and Aging*, 31(7), 653–660. <https://doi.org/10.1037/pag0000127>
- Hilbuch, A., Snir, S., Regev, D., & Orkibi, H. (2016). The role of art materials in the transferential relationship: Art psychotherapists’ perspective. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 19–26. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.011>
- Ho, H. C. Y., Yeung, D. Y., & Kwok, S. Y. C. L. (2014). Development and evaluation of the positive psychology intervention for older adults. *The Journal of Positive Psychology*, 9(3), 187–197. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888577>
- Holmes, E. A., Lang, T. J., & Shah, D. M. (2009). Developing interpretation bias modification as a “cognitive vaccine” for depressed mood: imagining positive events makes you feel better than thinking about them verbally. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(1), 76–88. <https://doi.org/10.1037/a0012590>
- Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review*, 30(3), 349–362. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.001>
- Holmqvist, G., Roxberg, Å., Larsson, I., & Lundqvist-Persson, C. (2019). Expressions of vitality affects and basic affects during art therapy and their meaning for inner change. *International Journal of Art Therapy*, 24(1), 30–39. <https://doi.org/10.1080/17454832.2018.1480639>
- Horton, S., Baker, J., & Deakin, J. M. (2007). Stereotypes of aging: Their effects on the health of seniors in North American society. *Educational Gerontology*, 33(12), 1021–1035.

<https://doi.10.1080/03601270701700235>

- Hsiao, C.-Y., Chen, S.-L., Hsiao, Y.-S., Huang, H.-Y., & Yeh, S.-H. (2020). Effects of art and reminiscence therapy on agitated behaviors among older adults with dementia. *Journal of Nursing Research*, 28(4), Article e100. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000373>
- Hycner, R. H. (1985). Some guidelines for the phenomenological analysis of interview data. *Human Studies*, 8(3), 279–303. <https://doi.org/10.1007/BF00142995>
- Jonauskaitė, D., Althaus, B., Dael, N., Dan Glauser, E., & Mohr, C. (2019). What color do you feel? Color choices are driven by mood. *Color Research and Application*, 44(2), 272–284. <https://doi.org/10.1002/col.22327>
- Kaimal, G. (2019). Brain on art therapy—understanding the connections between facilitated visual self-expression, health, and well-being. In J. L. Contreras-Vidal, D. Robleto, J. G. Cruz-Garza, J. M. Azorín, & C. S. Nam (Eds), *Mobile brain-body imaging and the neuroscience of art, innovation and creativity* (Springer Series on Bio- and Neurosystems, vol. 10, pp. 125–133). Springer Nature. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-24326-5\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-030-24326-5_13)
- Kim, S.-H., & Park, S. (2016). A meta-analysis of the correlates of successful aging in older adults. *Research on Aging*, 39(5), 657–677. <https://doi.org/10.1177/0164027516656040>
- Koch, S. C. (2017). Arts and health: Active factors and a theory framework of embodied aesthetics. *The Arts in Psychotherapy*, 54, 85–91. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.02.002>
- Levy, B. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 332–336. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>
- Lusebrink, V. B. (2004). Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 21(3), 125–135. <https://doi.org/10.1080/07421656.2004.10129496>
- Majeski, R. A., & Stover, M. (2019). The expressive arts and resilience in aging. *Educational Gerontology*, 45(3), 161–166. <https://doi.org/10.1080/03601277.2019.1580896>
- Malik, S. (2022). Using neuroscience to explore creative media in art therapy: A systematic narrative review. *International Journal of Art Therapy*, 27(2), 48–60. <https://doi.org/10.1080/17454832.2021.1998165>
- Mathews, A., Ridgeway, V., & Holmes, E. A. (2013). Feels like the real thing: Imagery is both more realistic and emotional than verbal thought. *Cognition and Emotion*, 27(2), 217–229. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.698252>
- Northcott, J. L., & Frein, S. T. (2017). The effect of drawing exercises on mood when negative affect is not induced. *Art Therapy*, 34(2), 92–95. <https://doi.org/10.1080/07421656.2017.1326227>
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2016). Nine beautiful things: A self-administered online positive psychology intervention on the beauty in nature, arts, and behaviors increases happiness and ameliorates depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 94, 189–193. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.028>

- Rankanen, M. (2014). Clients' positive and negative experiences of experiential art therapy group process. *The Arts in Psychotherapy, 41*(2), 193–204. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.02.006>
- Reed, A. E., & Carstensen, L. L. (2012). The theory behind the age-related positivity effect. *Frontiers in Psychology, 3*, Article 339. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00339>
- Renner, F., Murphy, F. C., Ji, J. L., Manly, T., & Holmes, E. A. (2019). Mental imagery as a “motivational amplifier” to promote activities. *Behaviour Research and Therapy, 114*, 51–59. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.02.002>
- Roswiyani, R., Kwakkenbos, L., Spijker, J., & Witteman, C. L. M. (2019). The effectiveness of combining visual art activities and physical exercise for older adults on well-being or quality of life and mood: A scoping review. *Journal of Applied Gerontology, 38*(12), 1784–1804. <https://doi.org/10.1177/0733464817743332>
- Rubin, J. A. (Ed.). (2012). *Approaches to art therapy: Theory and technique*. Routledge.
- Sakaguchi, S., & Okamura, H. (2015). Effectiveness of collage activity based on a life review in elderly cancer patients: A preliminary study. *Palliative & Supportive Care, 13*(2), 285–293. <https://doi.org/10.1017/S1478951514000194>
- Smolarski, K., Leone, K., & Robbins, S. J. (2015). Reducing negative mood through drawing: Comparing venting, positive expression, and tracing. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 32*(4), 197–201. <https://doi.org/10.1080/07421656.2015.1092697>
- Stallings, J. W. (2010). Collage as a therapeutic modality for reminiscence in patients with dementia. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 27*(3), 136–140. <https://doi.org/10.1080/07421656.2010.10129667>
- Steger, M. F., Shim, Y., Rush, B. R., Brueske, L. A., Shin, J. Y., & Merriman, L. A. (2013). The mind's eye: A photographic method for understanding meaning in people's lives. *The Journal of Positive Psychology, 8*(6), 530–542. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830760>
- Tully-Wilson, C., Bojack, R., Milllear, P. M., Stallman, H. M., Allen, A., & Mason, J. (2021). Self-perceptions of aging: A systematic review of longitudinal studies. *Psychology and Aging, 36*(7), 773–789. <https://doi.org/10.1037/pag0000638>
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2022). *World population prospects 2022: Summary of results*. ReliefWeb. <https://reliefweb.int/report/world/world-population-prospects-2022-summary-results>
- Vickers, K. (2007). Aging and the media: Yesterday, today, and tomorrow. *Californian Journal of Health Promotion, 5*(3), 100–105. <https://doi.org/10.32398/cjhp.v5i3.1256>
- Wettstein, M., Spuling, S. M., & Cengia, A. (2020). Trajectories of functional health and its associations with information processing speed and subjective well-being: The role of age versus time to death. *Psychology and Aging, 35*(2), 190–203. <https://doi.org/10.1037/pag0000418>
- Wilkinson, R. A., & Chilton, G. (2013). Positive art therapy: Linking positive psychology to art therapy theory, practice, and research. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 30*(1),

4–11. <https://doi.org/10.1080/07421656.2013.757513>

Wilkinson, R. A., & Chilton, G. (2017). *Positive art therapy theory and practice: Integrating positive psychology with art therapy* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315694245>

Wurm, S., Diehl, M., Kornadt, A. E., Westerhof, G. J., & Wahl, H.-W. (2017). How do views on aging affect health outcomes in adulthood and late life? Explanations for an established connection. *Developmental Review, 46*, 27–43. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.08.002>

收稿日期：2024 年 01 月 30 日

一稿修訂日期：2024 年 02 月 05 日

二稿修訂日期：2024 年 02 月 08 日

三稿修訂日期：2024 年 04 月 03 日

四稿修訂日期：2024 年 04 月 15 日

接受刊登日期：2024 年 04 月 18 日

Bulletin of Educational Psychology, 2024, 56(1), 159–190  
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

# Experiences of Taiwanese Older Adults in a Positive Art Therapy Group

Hisn-Yu Ma<sup>1</sup>, Huichuang Chu<sup>1</sup> and Yin-Che Chen<sup>1</sup>

Taiwan's population is aging more rapidly than are those of many countries. Enabling older adults to maintain their physical and mental health and quality of life as they age is an urgent task. Many theories and solutions from the West are adopted due to cultural differences. In this study, to expand and adjust the localized practical experiences reported in the literature (Hendriks et al., 2019), we designed a relevant exploration group for older adults on the basis of the concept of positive art therapy to encourage them to perceive their advantages during the aging process. By drawing on rich life experience and exploring the connotations of actual participation experience and adjusting for aging, we obtained novel insights into how the life happiness of older adults in Taiwan can be improved. Our goal was to explore the subjective experiences of Taiwanese older adults in a positive art therapy group and examine the effect of these experiences on their aging adjustment. Eight healthy adults aged 50–65 years, retired or without a full-time job and living independently, participated in an eight-session positive art therapy program.

A phenomenological approach involving Hycner's phenomenological orientation was used for analysis. A program was implemented over eight consecutive weeks, with positive art therapy as the main theme. Each session lasted 2 hours, and seven older adults participated in all sessions. One of the participants took one leave of absence and did not fully participate. This program was based on the PERMA (Positive emotion, Engagement, Relationship, Meaning, and Achievement) happiness model and had positive psychology as its creative theme. Its basic structure was flexibly adjusted depending on the actual participation status of each participant. In the first week of the program, the group leader asked the participants to select magazine images that reflected their current life to enable them to introduce themselves. Later on, the leader asked the participants to manipulate these images by moving them around to reflect the life that they could foresee for themselves. In the second and third weeks, an artwork theme referred to as "The Greatest Achievement" was adopted. Within this theme, the participants were asked to create secondary artworks and were guided on how to appreciate their own and others' work from an artistic perspective. They were also encouraged to perceive the characteristics and strengths of each artwork. In the fourth week, discussions on achievements and personal strengths were held, supplemented by a list of positive characteristics and exclusive badges. In the fifth week, a creative theme referred to as "Mature Life Challenge" was adopted. In the sixth week, the participants were asked to create another artwork while imagining how this artwork would change if they had someone with whom they could face a particular challenge. Later on, the participants were asked to focus on their interpersonal relationships and resources. In the seventh week, the participants were asked to express themselves through pieces of artistic paper of different textures. At the end of the program, a portfolio was created to collect the artworks created over the preceding weeks. This process enabled the participants to rename and sort the artworks. Once the program was complete, the subjective experiences of the participants were organized into three stages: "Positive Art Therapy Group Participation to Visualize Mature Life and Outline the Ideal Aging Profile," "Group

---

<sup>1</sup> Department of Educational Psychology and Counseling, National Tsing Hua University

**Corresponding author:**

Huichuang Chu, Department of Educational Psychology and Counseling, National Tsing Hua University.  
Email: hcchu@mx.nthu.edu.tw

Participation Experience to Connect with Different Aging Profiles and Expand Strengths and Resources,” and “Demonstrating Flexibility and Diverse Aging Profiles.”

The aging adjustment process of the participants was summarized into three aspects. The first aspect was “Participation in Positive Art Therapy Groups: Expressing and Observing Aging Experiences and Inner States” and reflected that the older adults reflected upon their inner needs and life experiences through theme creation and art media, fostering self-concern through group appreciation and feedback. The second aspect was “Creating in Groups: Using Different Media to Approach, Realize, and Expand the Diversity of Aging Patterns” and reflected that the participants perceived various aging patterns through artistic expression and employed multiple media formats to reveal their needs. The third aspect was “Developing a Unique Aging Pattern through Participation in Positive Art Therapy Groups” and indicated facilitation of the integration, acceptance, and appreciation of older adults through creative expression, fostering the development of positive life actions. Although the participants had different experiences within the positive art therapy group, they all underwent three major processes in the initial, middle, and final stages of the program. These processes involved changes in creative themes, variation in the use of art media, and the formation of self-connections along with the transformation of various characteristics associated with aging. Their creative process integrated positive themes, exploring them through image symbolism, color, fluidity, and plasticity.

Appreciating and examining artworks helped foster mutual learning and influence in the study group. Breakthroughs in the use of media and materials emerged from group participation, shaping each participant’s unique experience. This approach also enabled the participants to perceive a connection between their creations and their personal growth. The program provided opportunities to foster positive actions in later life. Although each participant had a unique experience and process, the program did have an overall effect in terms of aging adjustment. This effect included reflecting upon the inner needs associated with aging; improving the ability to self-focus during this life phase; recognizing the value of maturity; broadening one’s perspective to appreciate the diverse aspects of maturity; integrating, accepting, and appreciating the appearance of maturity; and promoting positive aging actions.

Our findings offer practical recommendations for those wishing to lead positive art therapy groups with older adults. These recommendations emphasize the integration of positive psychological concepts into art creation, diverse media, collaborative group activities, and created artworks. First, participating in positive art therapy groups can help older adults understand their own experiences and needs. They can use creative methods to explore personal problems related to aging. Second, creating in groups and using various media formats can help older adults perceive and embrace the unique aspects of aging, enhancing their acceptance of their aging process. Third, older adults’ participation in such groups can have a positive effect on their interpersonal connections and help them establish new personal networks. Fourth, group participation offers various creative and practical guidance methods that help older adults recognize their personal strengths and resources, thereby promoting positive behaviors and preparing them to face future challenges. In terms of research, studies considering factors such as age range, gender ratio, background differences, and data collection methods are required to advance research on positive art therapy for older adults. From a practical perspective, designing positive art therapy groups for older adults should involve integrating guided language based on positive psychology into art creation. This approach should include incorporating diverse art media, engaging in collaborative creation and artwork appreciation, and organizing and documenting created artworks.

This study has some limitations. For instance, the group project was designed to consist of only eight sessions, each lasting 2 hours. This duration was limited by the participants’ willingness to engage, which in turn influenced the integrity of their creations. Additionally, the artistic abilities of the participants were not evaluated before the program. These factors were not accounted for in the program’s design, and they represent areas of improvement in future studies.

*Keywords:* positive art therapy group, positive psychology, Taiwanese older adults, subjective experience, aging adjustment