



研究論文

掌握人生—社區高齡者布袋戲懷舊方案成效之初探

*林家惠^{1,2} 徐苙耘² 王姿懿²

¹台北護理健康大學 護理系

²吳鳳科技大學 長期照護系

摘要

根據布袋戲在傳統台灣扮演著串起宗教信仰、天地人神關係、經濟發展與文化價值傳承的角色，透過布袋戲回憶當時的時空背景、宗教信念、童年時光與經濟生活，這些對高齡者而言不單是共同回憶，而且是珍貴的過去時光，藉由掌中偶帶動訴說故事、隱喻生命意義，盼此懷舊活動有助於協助高齡者重整生命經驗及達到生命統合。本次於嘉義縣某社區進行活動，共有 10 次活動（每週一次、每次 2 小時），並於活動導入後進行參與者的個別訪談，研究目的有：了解布袋戲導入懷舊方案對社區高齡者的成效。研究結果顯示高齡者在布袋戲導入懷舊方案後，涵蓋三個結果「童年回憶」、「祈求平安」、「生命的回饋與收穫」。本研究結果可提供給長期照護者或社區工作者以布袋戲作為導入懷舊方案之實務參考。

關鍵詞：布袋戲、懷舊方案、社區高齡者

1. 緒論

由於醫療發達、多數國家國民平均壽命延長、生育力降低，經歷過戰後嬰兒潮的世代人口屆臨退休，人口老化的課題持續發酵，衝擊到全球經濟、社會、政治等多層面。台灣亦面臨人口結構老化問題，而衛生福利部依據行政院於 2016 年核定的「長期照顧十年計畫 2.0 (106-115 年)」持續辦理相關政策，例如照顧管理機制、社區整體照護模式、失智症照護服務、預防及延緩失能照護服務、長照出院準備服務、長照給付及支付基準、家庭照顧者支持等等（衛生福利部，2017）。目前的衛政政策的高齡者服務內多從生理與社會層面著手，然而心理衛生等之關注仍較缺乏，高齡者於持續老化的過程須需要持續地成長與調適，方能維持心理健康，達到健康老化。有鑑於此，心理健康於高齡者照護議題之重要性，不可小覷。

在老化的過程中，首先面對的是生理的功能退化，而身體的功能與自理能力會直接影響高齡者對於生命的看法與感知到死亡的降臨，這些容易造成高齡者的挫折與壓力，適應老化能力下降。倘若，自我生命意義感越高，越能坦然面對生老病死或老化導致的功能退化，生活適應力佳。依據文

獻顯示，高齡者的懷舊療法有助提升高齡者的生活滿意度、減緩憂鬱（方文輝等人，2015）。Butler (1963)提出的懷舊療法(reminiscence therapy)係以運用過去的事件、感覺或想法，引發高齡者分析與評價過去，可以得到人生滿足與自我肯定，進行生命的自我統合。

本次選用布袋戲導入懷舊方案內容，考量布袋戲於民國 40 年代非常風靡，只要有廟宇酬神或慶典皆以布袋戲等傳統戲劇進行展演，爾後更有電視版的霹靂布袋戲，帶動了全國民眾對布袋戲的熱潮，布袋戲不僅有寓教於樂的功用，對高齡者而言是一種對過去生活的回憶，彼此聯繫感情的橋梁，更是藉由「掌中玩偶」導出「掌握人生」的意涵，藉由掌中偶帶動訴說故事、隱喻生命意義。研究者本身出生於雲林布袋戲戲班的傳統家庭，自小耳濡目染的看著布袋戲在臺灣文化中的興盛與衰落，再者，思考如何將台灣布袋戲的傳統文化產業與高齡者活動結合，因此便發想以布袋戲導入懷舊方案，並嘗試應用於社區高齡者。目前國內對於布袋戲相關研究多應用於國小學童(林高毅，2019)、表演藝術（謝欣妤，2019；蘇星瑜，2017）等類型，尚無應用於高齡者及與健康有關的實證研究，故勾起筆者撰寫本篇研究之動機。

本研究旨在初探社區高齡者參加布袋戲懷舊方案之成效，以嘉義縣社區高齡者執行 10 次活動內容，分析活動後能否對社區高齡者產生影響，具體研究目的有：了解以布袋戲導入懷舊方案對社區高齡者之成效以及本篇之研究問題為探討布袋戲導入懷舊方案後對社區高齡者改變成效為何。

2. 文獻回顧與探討

本次選用「懷舊方案」而非懷舊治療一詞，主要考量本活動為非治療型，但參考懷舊療法之概念進行活動內容設計，故文獻回顧的內容主要在探討懷舊療法的意涵，其次說明將布袋戲應用於高齡者懷舊方案之考量等，作為本研究設計和執行方案之參考依據。

2.1 懷舊療法

梁瑞琪及姚卿騰(2017)彙整國內外學者對於懷舊療法的定義，為老年透過回想過去對本身具有特別意義的一些事件、感覺或想法，藉由重新整合與建構經驗的歷程，增加懷舊者自身之愉悅度、改善自我認知、提高自尊心、降低憂鬱及絕望感，達自我統整及增加生活滿意度。懷舊療法之理論基於 Erikson 的發展理論，當高齡者年齡超過 65 歲其發展自我統合，若出現發展危機則易產生絕望，而生命回顧則為高齡者透過回憶生命來連結過去與現在，因應老化的改變（姚卿騰、陳宇嘉，2018）。並且進一步提出的最後階段，發展任務為生命循環，經由自我統合並統合過去每階段的生命，達到生命延續來循環（Haber, 2006）。目前國內的懷舊療法廣泛應用在長期照護相關機構或場域上，例如護理之家、社區、日間照護中心（巫美鳳，2005；姚卿騰、陳宇嘉，2018），對社區高齡者來說，統合過去的生命能將注意力從發生的事件，進而轉向自我對事件的反應與感受，藉此轉化對事件的解釋，以客觀的角度來看待，提供過往事件不同的觀點並賦予意義，有助於協助高齡者調適生命歷程與維護心理健康。

懷舊療法依據結構或半結構，可分為個人與團體懷舊療法，達到回顧正向生命經驗，彼此分享，總目標在於喚起參與者於過往中有意義的記憶，以及增進社會化、愉悅感、自在感、溝通技巧與自信心，並從中改善人際關係（敖昱婷、郭奕宏，2018）。施行方式以特殊事件或時間的特定主題進行，藉由團體成員共同分享過去經驗、整合及肯定自我，內容設計包含：單元、主題、內容與教材等需進行評估與設計，課程須對高齡者具有意義且與其相關或感興趣的議題（魏雪卿，2005），特別是團體的引導物（例如圖片、音樂、物品），能夠引發團體成員進行懷舊與討論（台灣失智症協會，2007）。文獻建議活動人數最好介於 6-10 人、每週 1-2 次、每次約 60 分鐘，其可增加團體之間動力、建立支持系統，使高齡者有歸屬感（張夙娟等人，2015）。在團體活動設計上，首先運用「回憶」和「回想過去」(recall the past)作為工具，協助參與者回想過去生活，含人、事、物等想法或情感，並加以整合。過程中，營造輕鬆正向的氣氛，聚焦在歡愉和正向的回憶，並協助參與者自我評價和統整，可從中獲得新的學習與收穫，增加個人成就感之感受（敖昱婷、郭奕宏，2018；Seligman, 2012）。

此外，應用懷舊療法有四項階段，以及各項的執行要點：(1)關係開啟期，首先評估參與者特質與生活焦點，例如生長背景、人格特質、生活角色，嘗試以懷舊物作為開啟懷舊話題之導入物；(2)融入期，邀請參與者一同進入懷舊情境中，透過特定主題、節慶、童年回憶等，以 5W (Where、When、Who、What 及 How)等詢問技巧，開啟參與者說出主題相關經驗與感受；(3)回溯期，從過去回到現實情境，將參與者的情緒導回正向狀態；(4)結束期，綜合過去活動與經驗，分享最愉快及有成就感的事件，強化愉快記憶（Stover Gingerich, 2009；陳淑華等人，2012）。Parker 指出懷舊療法具有個人、社會，及認知功能三種效果，個人功能是指個體內在持續回憶，發覺過去事件對自己的重要性；社會功能是指經由與他人互動、察覺自我的特性，並感覺自己不孤單；而認知功能則是以回憶當作補償效果，回溯過去經驗以維持認知功能(Parker, 1995)。

2.2 將布袋戲導入懷舊方案之考量

早期約民國 40~70 年電視機尚未普及，當時只要有廟宇活動像是神明的誕辰，就會請布袋戲來熱鬧，就會有許多小攤販前來擺攤聚集形成夜市，較鄉下的地方鮮少有夜市，所以是非常難得的，那會兒家家戶戶都會聚在一起觀看野台戲，彼此聯繫情感、分享熱鬧的氛圍，是台灣最具代表性的傳統文化。

布袋戲係以手就能操作的戲偶，用手指去操作戲偶的一舉一動，搭配口白來表達戲偶的喜怒哀樂，這些動作能將布偶的角色顯得活靈活現，因此布袋戲又稱為掌中劇。過去研究中，戴玉珍(1994)將布袋戲各元素分為戲偶塑造、動作演練、台詞編寫、後場音樂及合作表演等融入課程內，但至今未有將布袋戲融入懷舊療法並應用於高齡者族群。

本篇選用布袋戲導入懷舊方案，其活動設計考量如下述：

- (1) Ingersoll-Dayton 與 Bommarito (2006)提到文化有關的因素會影響懷舊介入的成效，因此本篇選用布袋戲作為介入設計方案，除了是值得探討的新興議題外，主要考量高齡者不論年

齡、性別皆對布袋戲擁有回憶、也受到閩南文化的影響(Burnside & Haight, 1994)。此外，布袋戲在台灣扮演著與宗教信仰、串起天地人神關係、經濟發展與文化價值傳承的角色，透過布袋戲進行回憶起當時的時空背景、宗教信念、童年時光與經濟生活（維基百科，2019）。

- (2) 布袋戲為掌中偶，當高齡者在繪畫布袋戲偶的臉部表情時，透過繪畫過程，可以引導內心情緒。再者，以掌中偶作為角色扮演的的方式，將內心戲劇透過布袋戲偶展現出來。
- (3) 強化宗教信仰與布袋戲偶之融合：Mackenzie 等人(2000)提出，可透過宗教信仰提供高齡者靈性的支持系統，建立與至高者之關係，協助他們面臨衰老的失落時，具有保護、引導、教導、幫忙及治療等功能。當高齡者與一位更崇高者產生連結，產生自我價值感，並透過信仰、禱告的方式，將內心壓力釋放，在老化衰弱與失落中，取得生活上的平衡感，再者，藉由分享彼此相同宗教的信念，消除社會隔閡(Bano & Benbow, 2010; Parker, 2011)。
- (4) 最後藉由布袋戲的成果發表，於參與活動的過程中，重新發現自我價值與整合過去生命經驗，並從中獲得成就感與滿足。使用懷舊療法為提供一個生命回顧與自我統合的機會，能夠重新以正面或賦予生命的意義與價值，發展生死智慧來面對死亡的威脅與晚年的生活。

3. 研究方法及步驟

3.1 發展布袋戲懷舊方案

本次「布袋戲懷舊方案」以布袋戲偶做為懷舊方案之引導物，課程一開始先以霹靂布袋戲偶與影片進行懷舊影片之播放，並引導高齡者觀看布袋戲的場景與影片片段，爾後請每位高齡者彩繪布偶的臉及穿戴衣服，由操偶師指導高齡者如何操作戲偶、口白練習與製作劇本，最後以操作戲偶進行演出。方案進行時，隨時關注高齡者的心理行為、若於回憶過程中，出現過去生命歷程的負向情緒，予以同理並接納，並提供一個安全的空間。活動階段皆依據文獻內提出的四項階段（關係開啟期、融入期、回縮溯期與結束期）要點執行，並於每週次活動搭配懷舊元素「回憶及回想過去」及「建立正向的經驗」之概念。本研究考量研究場域之空間、人、物力之限制，乃採用小團體形式進行。活動方案之總目的為「增進高齡者社會化、舒適感、愉悅感，以及促進溝通技巧與自信心、改善人際關係」，設計 10 週活動（表 1），內容如下：

表 1. 本次活動設計

週次	布袋戲懷舊方案內容	懷舊方案執行元素	布袋戲設計元素
1	方案名稱：相見歡 初步認識高齡者，先建立關係並說明本次活動之目的。評估高齡者(過去的生活背景、布袋戲的回憶)。	進行高齡者評估後，透過布袋戲的影片，開啟過去的經驗。	影片懷舊
2	方案名稱：懷舊影片 具體活動：霹靂布袋戲之影片欣賞與懷舊，利用霹靂布袋戲的影片及戲偶，邀請高齡者分享過去的生命經驗	與參與者一同進入布袋戲的經驗內，透過討論從小觀看布袋戲的節日，以 5W (Where、When、Who、What、How)，引導個案思考說出經驗與感受(何時?與誰一起?哪裡?)	戲偶塑造
3	方案名稱：布袋戲偶介紹 (1)布袋戲偶的製作(關公戲製作)，了解當地的宗教信仰，並製作戲偶，心靈上的支持。 (2)角色介紹(生、旦、淨、末、丑)，來了解每位角色特性 (3)戲偶的展示與互動	了解參與者過去的宗教信仰，關公對其生活上的意義與玩戲偶的經驗，進入廟會情境中進行討論，並藉由分享彼此相同宗教的信念，增進人際關係。	戲偶塑造
4	方案名稱：布袋戲偶彩繪-臉部彩繪及穿衣，獨立完成戲偶製作(臉部彩繪、置入鬍子、穿偶衣及內襯)	活動過程中，營造輕鬆正向的氣氛，聚焦在歡快與正向的回憶，並分享彼此經驗。	動作演練
5	方案名稱：活動吧！布袋戲偶 (1)1475 的手指操作，透過介紹生、旦、淨、末、丑，來了解每位角色特性，1475 的手指操作	活動過程中，營造輕鬆正向的氣氛，聚焦在歡快與正向的回憶，並分享彼此經驗。	台詞編寫、後場音樂及合作表演
6	方案名稱：牛刀小試 (1)劇本討論「西遊記-三借芭蕉扇」，討論劇本設計，熟悉每位角色的設定及演出特性 (2)戲偶操作練習(準備：齊天大聖、唐三藏、豬八戒、沙悟淨、牛魔王、鐵扇公主、觀世音菩薩及路人等角色布偶)	透過每次布袋戲配樂的播放(例如進場配樂、打鬥配樂、出場配樂)等，讓高齡者除了可以實現布袋戲偶操作體驗外，還能夠藉由背景音樂回顧兒時觀看布袋戲的經驗，並分享彼此經驗	台詞編寫、後場音樂及合作表演
7	方案名稱：掌握人生-偶的小劇場 I (1)口白、操偶、場景配樂，熟悉每位角色的設定及演出特性 (2)劇本練習，兩位旁白進行口白訓練及練習劇本走位與流程	第七週與第八週為操偶練習，高齡者們皆有操作的布袋戲偶角色、配樂、口白等活動內容，	台詞編寫、後場音樂及合作表演
8	方案名稱：掌握人生--偶的小劇場 II (1)口白、操偶、場景配樂 (2)劇本練習	盼此階段活動能增加團體間動力、建立支持系統，而使高齡者有歸屬感與成就感	台詞編寫、後場音樂及合作表演
9	導劇「掌握人生」成果發表，透過成果發表，激發高齡者的成就與自信心	活動過程中，營造輕鬆正向的氣氛，聚焦在歡快與正向的回憶，並分享彼此經驗	合作表演
10	分享與回饋，將上次的影片剪輯，並撥放給社區高齡者分享彼此成果	綜合過去活動與經驗，分享最愉快及有成就感的事件，強化愉快記憶，並分享彼此經驗	分享與回饋

3.2 研究方法與執行步驟

本篇以質性研究法作為研究方法，考量本主題是需要瞭解高齡者參與布袋戲懷舊方案的內在觀點、於自然情境下的脈絡及經驗的解釋，才能收集參與者的方案介入成效。本研究採半結構訪談，受訪的過程中，皆採個別訪問，於參與者的同意下錄音，訪談次數為 1-2 次，每次訪談時間約 40 分鐘至 1 小時不等。訪談大綱內涵包括：(1)製作布袋戲偶過程中，您的感覺是？是否有聯想到什麼？(2)藉由布袋戲與大家一起回想過去的生活經驗，你覺得有什麼意義呢？(3)藉由布袋戲懷舊療法，對您的生命意義有什麼影響？訪談過程使用半結構式大綱，但研究者盡量採取開放的會談與互動。

在訪談結束後，將資料依據 Colaizzi (1978)的現象學解構即再重構的方式進行資料分析，步驟為(1)反覆聆聽錄音，以對整個經驗有整體性的了解，同步將內文打成文本；(2)從文本中找出有意義的字句，作為分析的基本資料；(3)從有意義的字句萃取出意義；(4)組合意義中將具有共同特性來形成次主題(sub themes)或主題(themes)；(5)資料的分析歸類必須完整地描述與探討的所有主題；(6)盡可能對現象本質加以描述，能廣泛涵蓋所有主題；最後，將結果拿給受試者檢視，確認研究結果反應受試者的生活經驗。

本研究依據 Lincoln 與 Guba (1985)所提之確實性(credibility)、信賴性(dependability)、推廣性(transferability)及確認性(conformability)等四項標準來控制嚴謹度。

- (1) 確實性：研究者本身有護理與社區的工作與會談經驗，接受過同理心的傾聽與時常自我反思之練習，這些實務經驗，有助於研究者個人在收集資料時能有效傾聽受訪者的深層意義經驗。
- (2) 推廣性：將訪談錄音資料轉成逐字稿、分析過程中不斷反思及檢視其關聯性，不加入研究者的主觀意見、真實呈現文本的樣貌，使所得資料具有轉換性。
- (3) 信賴性：研究者親自訪談與整理文本，力求資料的確實性，為求資料取得過程的信賴性。
- (4) 確認性：資料分析過程維持中立且客觀的立場，接續將訪談內容整理後，請受訪者過目，確定資料無誤，使得資料在研究者與受訪者間具有信賴性與確認性。

綜合上述，本研究透過下列方式來提供本研究之信、效度，首先在資料的穩定上，根據事前擬定訪談大綱，與受訪者進行訪談。以及在資料的記錄與繕寫上，研究者在每次訪談後，儘快繕寫逐字稿，以免因為時間延宕，而造成訪談資料語意上的偏誤，以確保詮釋的準確性。

3.3 研究對象

本研究之對象為嘉義縣之高齡者，以方便取樣，收案條件為：(1) 65 歲以上且簡易心智狀態問卷調查表(Short Portable Mental Status Questionnaire, SPMSQ)得分 ≥ 1 分；(2)曾上學至少一年者；(3)願意參加本研究並簽署同意書者。排除條件為：(1)嚴重失智；(2)重度憂鬱；(3)無法溝通者。邀請 10 位參加，並於活動完成後進行一對一訪談。

本研究共訪 10 位，其中男性 3 位、女性 7 位；年齡分布：65-70 歲 5 位、71-75 歲 4 位、76 歲以上 1 位；教育程度有國小 8 位、初中 1 位、高中 1 位；宗教信仰有三位信仰道教、其他皆信仰關聖帝君（如表 2 所示）。

表 2. 受訪者基本資料

編號	年齡	性別	教育程度	宗教信仰
A	74	男	國小	關聖帝君
B	68	女	國中	關聖帝君
C	75	男	國小	關聖帝君
D	70	男	國小	關聖帝君
E	72	女	國小	道教
F	77	女	國小	關聖帝君
G	67	女	高中	關聖帝君
H	69	女	國小	關聖帝君
I	71	女	國小	道教
J	70	女	國小	道教

4. 研究倫理

於活動進行前先獲得該社區理事長及當地里長的支持，並徵問高齡者參與活動的意願，向開始正式進入本研究的 10 位社區參與者說明本研究目的與計畫後，並簽署同意書。參與者於訪談過程中同意以錄音方式進行，並採化名以尊重隱私。

5. 研究結果

共訪談 10 位參與者，在訪談指引下所談論資料，加以分析整理出三大類布袋戲活動導入後體悟：(1)童年回憶-重拾回憶等次分類；(2)祈求平安-尊重神祇、當下心安等兩個次分類；(3)生命的回饋與收穫-透過學習看見生命成長。

童年回憶-重拾回憶

多位高齡者訪談時都曾提到，霹靂布袋戲是從年輕的時候就在看影片，當下回想起年輕時候的場景。特別有印象是「雲州大儒俠」在電視上演時，史艷文和藏鏡人是正反兩派代表。受訪者 C 表示：「我還記得第一部的故事在說中原與交趾戰亂，交趾在第一次東征時獲勝後，入侵中原的野心更加強烈，而藏鏡人就是交趾大將與中原仇恨很深，搞得中原武林腥風血雨，我每次最喜歡看到史艷文和藏鏡人交手，非常刺激。」

另外，受訪者 D 表示：「在看到現場的布袋戲偶時，腦中浮現的是過去家中附近的廟會總會有布袋戲的舞台，我好像都回到了那個時光，還記得當時都自己帶板凳跟著哥哥姊姊一起去看，也想

起爸爸跟我說的話『人生如戲，要問心無愧』……，有些事原本我都忘了，看到之後我才想起爸爸曾經跟我說的……」（哭泣）。

受訪者 F：「當操偶師指導我們練習口白時，我才發現口白是不容易的，也能想到以前看布袋戲的電視劇時，總是很專心的看著，不能理解由一人多重配音男、女聲的困難，這次配音後才發現，除了男女聲的聲調不同外，而且不同的角色，例如小生或武將，如何以聲音即能凸顯個性，這真的是很不容易。」

祈求平安-尊重神祇

受訪者在描述當木雕師教導如何畫關聖帝君的眉毛、眼睛時，內心秉持著莊嚴且尊重態度來完成關聖帝君布袋戲偶。受訪者 A：「帝君是我們這區域的神明，我們全家大小都會尊重祂，這個社區都是靠祂在保佑我們。老師教我們畫眉毛跟眼睛、植入帝君的鬍鬚及穿衣服的時候，每個細節我非常的小心，而且我相信帝君是很顯靈的。」受高齡者 B 也說：「畫眼睛的時候，雖然很困難，但是我還是小心翼翼的將它畫好，這是對神明的一種尊重。」

祈求平安-當下心安

受訪者描述將完成的作品——關聖帝君帶回家中時，會安排一個擺放神祇的地方。受訪者 E：「我把自己做的帝君帶回家時，將他放在我們神明桌旁的位置，我每次看見祂，都覺得很安心。除了是自己做的的原因，還有一種我相信祂會保佑我們，所以要將祂也放在神桌供奉。」受訪者 G：「每次我在家看到帝君的布袋戲偶時，我也可以感覺到關公在守護我們。」

生命的回饋與收穫-透過學習看見生命成長

受訪者多數表示，可以藉由這次的布袋戲展演，除了回憶童年的廟口記憶外，另外，將一個劇本完整導演出來，是非常有成就感的事。受訪者 A 表示：「我這次分配的角色是孫悟空，祂比較偏向武的角色，因此在走路、出場的步伐，都要大刺刺的走，而且在操偶過程還要配合口白及演出的動作，我真的學到很多，沒有想到我也可以做到演布袋戲。」受訪者 I 也說：「公開發表的前幾天，我邀請親朋好友來看戲，沒想到我們真的做到了，這真的是太厲害了。」受訪者 J：「我跟我孫子說，阿嬪會演布袋戲，而且我回去還會教他們，沒想到我也可以教他們些甚麼，我感覺很有成就感。」受訪者 H：「我一直以為我的台語已經算會講，但是劇本中還有很多的台語是俚語，有些還需要操偶老師教我們，我真的越學越多，人生活到老真的是學到老。」受訪者 C：「沒想到配音是很重要的部分，我這次也學到電視劇上的爆破音樂、對打音樂、進出場等各種細節的配樂，從來也不知道配樂雖然是活動的一小部分，但也影響整個戲劇的關鍵因素。這讓我體會到，生命中看似不重要的事，往往也扮演著重要角色。」

總之，從以上訪談資料的分析可得知，從現象學的角度來看，受訪者的布袋戲操作意義經驗，不僅可以在敘說中加以還原與描述，透過研究者的詮釋還可以拆解為意義單元，並整併為新的主

題。這些主題經過經驗順序的鋪陳後，由懷舊布袋戲方案導入，導出童年回憶、祈求平安及生命成就等主要脈絡，協助高齡者體悟生命意義感，如圖 1 所示。

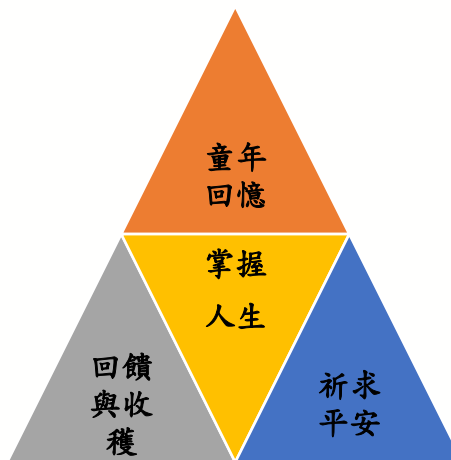


圖 1. 布袋戲導入懷舊之成效結果結構

6. 結論與討論

本研究初探社區高齡者布袋戲懷舊方案之成效，研究過程結合懷舊及布袋戲方案設計，以達本研究之目的。發現布袋戲導入懷舊方案的成效，包含「童年回憶-重拾回憶」、「祈求平安-尊重神祇、當下心安」、「生命的回饋與收穫-透過學習看見生命成長」等。本次的經驗，也能呼應 Parker (1995) 指出的懷舊三項功能的效果，個人功能藉由生命力歷程的回顧，發現過去事件對自己的重要，有一位成員發現原本已經遺忘一些事情，藉由布袋戲的過程中，回憶起父親的話，發覺過去事件對自我的重要性；社會功能，則透過布袋戲排練過程中，大家一起分工合作，而減少孤獨感；而認知功能則為回憶起過去孩童觀看野台布袋戲的經驗，來維持認知功能。除此之外，因本方案選用關公布袋戲偶，作為連結社區高齡者與至高者之關係，呼應 Mackenzie 等(2000)提出的透過信仰與更崇高者連結，提供靈性支持的功能，此為成效之四。操作布袋戲過程中，高齡者因感知其過去的生活經驗與文化，雖存在不同時空中（同時存在於過去與現在），但是能夠透過「意義感」的產生而開啟了跨時空的連結，此為成效之五。另外，部分的參與者表示操作布袋戲時，心中感到成就感且有寓教於樂之趣味，有正向的情緒感受，對應 Seligman (2012)提出的成就感會促進人們心理健康的福祉，且在方案進行中，讓高齡者體會到投入學習操演布袋戲的專注感受，藉由分享共同回憶、公開表演布袋戲劇，減少人際隔閡及建立人際關係，此為延伸之方案成效。整體來說，本研究嘗試以布袋戲作為懷舊方案的導入物，是個創新的方案，但仍有部分內容需要調整。此外，布袋戲為華人的傳統文化，過去的研究未有應用於高齡者族群，相關文獻驗證更為缺乏，本篇為布袋戲導懷舊方案之初探研究，企求未來能有更多研究深入探討，才能進行驗證並延伸布袋戲導入懷舊方案的成效。

7. 研究反思與建議

7.1 布袋戲導入懷舊方案實施歷程之檢討

針對本研究懷舊方案實施的空間、團體設計與布袋戲媒材等方面，進行檢討改進，首先，在活動場地方面，因是借用社區中社區長照 C 據點空間實施本次活動，於活動中，偶有其他未參加本次活動之高齡者，與參加者交談，難免受到干擾，建議後續改進可與據點協調於單一空間進行活動。再者，當活動進行到排練布袋戲偶導劇練習時，有些高齡者因擔心自己的能力不及於操偶師，例如怕演得不好、口白經驗不足，而有退縮。活動帶領者時常需要給予邀請與正向鼓勵，強調此為布袋戲活動，而非專業的表演，高齡者才願意繼續參與本次活動。另外，於每次的活動過程中，帶領者皆會引導高齡者回顧與布袋戲相關之經驗，但是本次活動設計時著力於表演「布袋戲」本身之技能，而「懷舊方案」降為次主軸，此與本研究之預先期待有些落差，建議爾後以布袋戲導入之相關懷舊方案時，仍需以「懷舊方案」作為主軸，以免分散焦點。

7.2 關注懷舊方案過程中之情緒

在活動帶領過程中，有位參與者睹物思人後，情緒出現不穩定的情況，有名參加者於布袋戲活動中，想起過去父親曾教導他的人生觀念，參與者說：「……『人生如戲，要問心無愧』……，有些事原本我都忘了，看到之後我才想起爸爸曾經跟我說的……」，這些情境引出起他思念父親之情感，而感傷父親已不在的事實。所幸活動帶領者曾受過相關同理心與溝通訓練，故建議執行懷舊方案時，需評估高齡者的身心健康與過去生活經驗後執行，能應變突發情況。此經驗正如 Zhou 等人 (2011) 提及懷舊與美好的記憶聯繫在一起，帶來正面的情緒體驗，但也有認為懷舊可能會引起負面的情緒體驗。為了避免「觸景傷情」、「不堪回首」之類的懷舊負面體驗發生，關鍵在進行懷舊方案時，要以正向的刺激物來「觸發」正向的情緒體驗。對研究者而言，從未認為「布袋戲偶」會觸發負向的情緒經驗，本次活動後之反思：每項的導入物皆有可能開啟參與者遺忘或是在意的人、事、物，我們沒有辦法一一避面負向情緒的產生，而重點在於當參與者出現負向情緒時，我們如何重新引導或將負向的思考轉化，此為本次研究之重要經歷與體會。

7.3 布袋戲偶的選擇

本次方案設計，有考量到高齡者的手部協調功能，因選用的布袋戲偶選用尺寸為 30 公分的傳統戲偶、傳統偶頭頭號 13cm、重量 400g 左右，此為高齡者的手掌或手指可以靈活操作的戲偶，甚至布袋戲偶本身較小，可以單手操作，也減少因手部功能障礙而影響高齡者的參與意願。

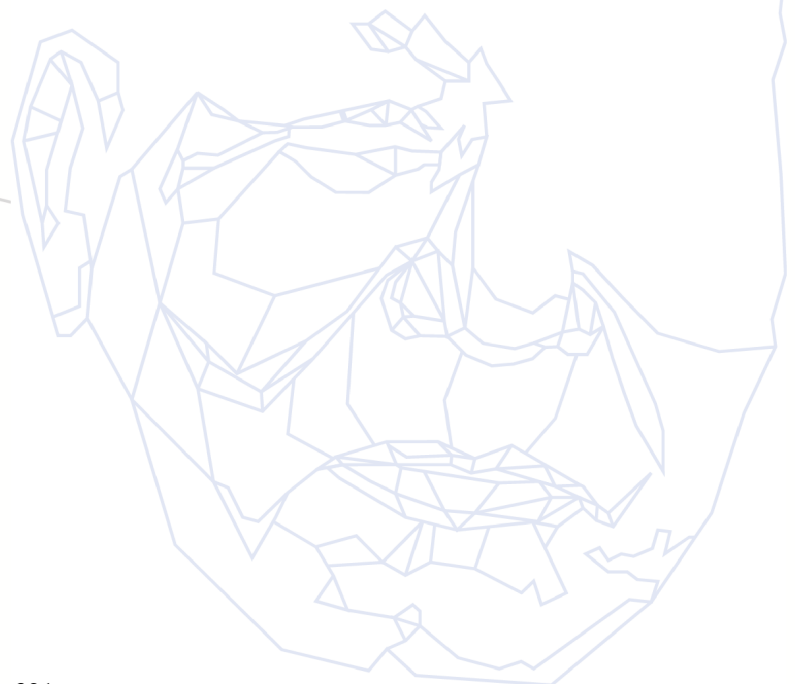
誌謝

本研究活動感謝炎卿木偶雕刻社徐俊文及操偶師廖嘉德，於社區活動進行布袋戲技術上的指導，謹此致謝。此外，本研究作者亦感謝吳鳳科技大學長期照護系、學生（分別為：王姿懿、盧瑋呈）與同仁的支持。

參考文獻

1. Bano, B., & Benbow, S. (2010). Positive approaches to the fourth age. *Quality in Ageing and Older Adults*, 11(2), 29-34.
2. Burnside, I., & Haight, B. (1994). Reminiscence and life review: therapeutic interventions for older people. *The Nurse Practitioner*, 19(4), 55-61.
3. Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65-76.
4. Colaizzi, P. F., Valle, R. S., & King, M. (1978). Existential phenomenological alternatives for psychology. *Psychological research as the phenomenologist views it*, 48-71.
5. Haber, D. (2006). Life review: Implementation, theory, research, and therapy. *The International Journal of Aging and Human Development*, 63(2), 153-171.
6. Ingersoll-Dayton, B., & Bommarito, A. (2006). Reminiscence and life review. *Handbook of social work in health and aging*, 781-788.
7. Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. London: Sage.
8. Mackenzie, E. R., Rajagopal, D. E., Meilbohm, M., & Lavizzo-Mourey, R. (2000). Spiritual support and psychological well-being: Older adults' perceptions of the religion and health connection. *Alternative therapies in health and medicine*, 6(6), 37.
9. Parker, R. G. (1995). Reminiscence: A continuity theory framework. *The gerontologist*, 35(4), 515-525.
10. Parker, S. (2011). Spirituality in counseling: A faith development perspective. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), 112-119.
11. Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*.
12. Stover Gingerich, B. (2009). The Handbook of Structured Life Review. *Home Health Care Management & Practice*, 21(4), 303-305.
13. Zhou, X., Wildschut, T., Sedikides, C., Shi, K., & Feng, C. (2011). Nostalgia: The gift that keeps on giving. *Journal of Consumer Research*, 39(1), 39-50.
14. 方文輝、黃思維、謝茉莉(2015)。老年人生命意義與憂鬱傾向之相關性。《北市醫學雜誌》，12(2)，43-53。
15. 台灣失智症協會(2007)。失智症懷舊團體培訓手冊。台北：台灣失智症協會。
16. 巫美鳳(2005)。應用懷舊療法照顧一位護理之家住民的護理經驗。《長期照護雜誌》，9(1)，76-87。
17. 林高毅(2019)。兒童博物館學習經驗融入國小傳統藝術課程之行動研究—以「台灣傳統布袋戲」為例。國立臺北教育大學藝術與造形設計學系碩士班碩士論文，台北市。

18. 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。
19. 張夙娟、胡月娟、吳佩燁、張靜雯(2015)。懷舊療法對機構高齡者憂鬱、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。
20. 敖昱婷、郭奕宏(2018)。高齡者敘事團體與懷舊團體之理念評比與實務應用。輔導季刊，54(3)，67-78。
21. 梁瑞琪、姚卿騰(2017)。輕度失智榮民參與懷舊團體方案對其賦能成效之探討。逢甲人文社會學報，35，185-215。
22. 陳淑華、張曉雲、謝秀芳(2012)。懷舊療法之介紹。馬偕護理雜誌，6(1)，7-16。
23. 維基百科(2019)。布袋戲。2019年9月27日取自 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%B8%83%E8%A2%8B%E6%88%B2>
24. 衛生福利部(2017)。長照政策專區。2019年9月20日取自 <https://1966.gov.tw/LTC/mp-201.html>
25. 戴玉珍(1994)。掌中乾坤—布袋戲在課程中的運用。美育，48，49-56。
26. 謝欣妤(2019)。演藝團隊分級獎助計畫對布袋戲劇團經營策略的影響——以廖文和布袋戲團、臺北木偶劇團為例。國立臺灣師範大學表演藝術研究所碩士論文，台北市。
27. 魏雪卿(2005)。懷舊治療團體於護理之家老人對寂寞、生活滿意、生命意義之前驅性研究。國立台北護理學院醫護教育研究所碩士論文，台北市。
28. 蘇星瑜(2017)。臺灣布袋戲的音樂設計：以雲林縣廖文和布袋戲團為中心之探討。國立臺中教育大學音樂學系碩士班碩士論文，台中市。



The Effectiveness of a Reminiscence Program using Hand Puppetry on a Community of Older Adults: A Preliminary Study

*Lin C.-H.^{1,2}, Shiu L.-Y.², Wang T.-I.²

¹National Taipei University of Nursing and Health Sciences, Nursing Department

²Wufeng University, Long Term Care

Abstract

In Taiwan, hand puppetry is tightly connected to religious belief, the relationship between man and god, economic development, and the value of cultural heritage. When people reminisce through hand puppetry, what they recall is not only the story content but is also related to their temporal and spatial background, religious feelings, their childhood experiences, and the economic aspects of their lives. For older adults, those are not only shared memories but also represent a precious past time. By using hand puppets to trigger older adults to tell their life stories and to have them comment on the meaning of life, this study used reminiscence therapy to assist older adults in reevaluating the meaning of their lives in an attempt to help older adults to achieve a more coherent life. This study was conducted in a community in Chiayi County, Taiwan. After the intervention involving a reminiscence program that employed hand puppetry, individual interviews were conducted with participants of the experimental group to review the effectiveness of the program. A total of ten group activity interventions were held once a week with each meeting lasting for two hours. The results demonstrated the effects of a reminiscence program using hand puppetry which was introduced to older adults. The participants identified their childhood memories, prayers for safety, and gave feedback and described rewards experienced during their lives that they related to the meaning of their lives. The results of this study may serve as a practical reference for long-term caregivers or community workers using a reminiscence program to introduce activities and topics.

Keywords: hand puppetry, reminiscence, community, older adults