

**預防及延緩失能模組-自癒力教室
對社區健康高齡者提升自癒力的成效評估**

吳憶真¹ 童恒新¹ 洪子明² 潘詩均² 許華倚³

¹陽明大學護理學系

²揚生慈善基金會

³揚生慈善基金會、臺灣師範大學教育心理與輔導學系

通訊作者：許華倚 hsuhuai@gmail.com (02)2752-5058

研究目的:自癒力(self-healing)為與生俱來自我療癒之能力，作用在使身體內各生理機能系統和諧運作，維持身心平衡狀態。這概念雖有千年歷史之發展，但主觀意義詮釋在學術上有其量化的困難存在。近年由於高齡社會來臨，自癒力逐漸受到重視，進而發展出高齡者自癒力量表，本研究將評估自癒力量表對社區高齡者健康促進課程之成效。

研究方法:以雙北市社區據點揚生六〇館 60 至 75 歲，認知狀況佳與身體功能可自理者之健康長者為招募對象，共計 156 位受試者。參加兩組課程，81 位參與初階的「來去動動」(簡稱:動)，75 位參與進階的「自癒力盃」(簡稱:盃)，課程為期八週、每週一次、每次兩小時。「動」主要目的為了解自癒力與健康老化概念，採綜合性互動課程，包含飲食、運動、習慣與人際關係；「盃」為建立健康自主管理模式，將理論轉成每日行動，藉由一套《八周 輕鬆找回自癒力》之工具書與每週作業本賦能予高齡者。使用自癒力量表為課程前後之測量工具，自癒力量表包括一題為自癒力之自我測量及三個子面向，其中包含生理、心靈與社會環境，共 12 個題目，採用 Likert scale 四點測量，其效度 Cronbach alpha 為 0.909，內部效度 Cronbach alpha 分別在 0.796 至 0.830 的範圍內。

研究發現:「動」之平均年齡為 68.77 ± 4.75 歲，「盃」之 75 位平均年齡為 70.137 ± 4.39 歲，兩組女性佔 85%，兩組之人口學變項經統計分析無顯著差異。經介入活動後，以成對樣本 t 檢定分析顯示，「動」自癒力總平均由 36.57 ± 4.25 分增加至 37.83 ± 4.67 分達顯著差異($t = 2.63, p = .01$)，其中生理及心靈面向達顯著差異，社會環境面向無顯著差異，而「盃」自癒力總平均由 36.63 ± 3.84 分增加至 39.37 ± 4.45 分達顯著差異($t = 6.04, p < .05$)，生理、心靈與社會環境面向皆達顯著差異。經共變數分析，發現 2 組介入之自癒力達顯著差異($F = 6.03, p = .02$)，其 2 組間之生理及心靈面向無顯著差異($F = 1.19, p = .28; F = 1.70, p = .19$)，但「動」與「盃」之社會環境面向達顯著差異($F = 9.85, p = .00$)。

結論與討論:自癒力教室的相關研究已發現可提升高齡者身心健康，如血壓下降及肌力、心肺能力與生活品質之提升，此研究進一步說明自癒力教室可以顯著提升高齡者之自癒力，惟「盃」之成效較「動」佳，其原因可能在於「盃」課程有每日作業與團體動力元素，如主動和他人打招呼、讚美他人與作業分享討論等，強化了社會環境面向。另此，本研究女性佔比過高是其研究限制之一，或參與課程之高齡者屬於高動機改善健康之族群，較易促進其自癒力提升，未來仍需進一步之相關研究。