113 年度

中華民國器官捐贈協會

工作成果報告

執行期間：113 年 01 月 01 日至 113 年 12 月 31 日

中華民國器官捐贈協會
ORGAN DONATION ASSOCIATION, R.O.C.

中 華 民 國 一一四 年 十二 月 三十 日

財務資料

114 年業務預算—經費預算

社團法人中華民國器官捐贈協會

114年業務項目-經費預算

項　目　、　內　容	預估經費	備　　註
家屬活動-秋季營	450,000	以100人預估
家屬活動-成長工作坊、個案	850,000	北.中.南.東四區,各一場； 個案12名
家屬活動-藝術創作支持團體	150,000	北.中.南.東四區,各一場
關懷陪伴讀書會	150,000	北.中.南.東四區,各三場
會刊編印、郵寄費	180,000	三期
宣導活動及用品	220,000	摺頁.小冊.小物.信封.卡等
小　　計	2,000,000	

中華民國器官捐贈協會
ORGAN DONATION ASSOCIATION, R.O.C.

113 年收支表

社團法人中華民國器官捐贈協會

113年度收支表

1月1日起至12月31日止

科　　目	本期收入	本期支出
本會經費收入	**3,266,279**	
入會費收入	2,000	
常年會費收入	33,000	
捐款收入	2,257,796	
利息收入	330	
專案計劃收入	973,153	
本會經費支出		**4,298,621**
人事費－員工薪資		1,852,983
獎金		15,000
保險費		201,540
退休金		92,000
辦公費－文具雜誌費		75,000
印刷費		68,922
水電燃料費		6,600
旅運費		15,000
郵電費		85,000
租賃費		360,000
修繕維護費		26,000
其他辦公費		35,000
業務費－會議費		35,000
聯誼活動費		188,922
業務推廣費		1,092,414
會刊編印費		128,500
團體保險費		9,240
其他業務費		11,500
購置費		-
本期餘絀		**-1,032,342**

113 年度工作成果報告

目錄

	頁碼
壹、捐贈者家屬支持服務方案	
一、個案服務	p. 2
二、各項方案服務	
（一）「怡馨調心」成長工作坊	p. 4
（二）「繪憶聊心」藝術創作療癒團體	p. 6
（三）身心舒活 SE 支持團體	p. 9
（四）關懷陪伴讀書會—「理解愛，表達愛～接納心意，接納自己」	p. 11
（五）全國器官捐贈者家屬聯誼秋季營	p. 17
貳、結語	p. 21

中華民國器官捐贈協會
ORGAN DONATION ASSOCIATION, R.O.C.

113 年度工作成果報告

壹、 捐贈者家屬支持服務方案

113 年全年度本會僅三名專職人力[1]共提供七大方案服務：個案工作合計服務 19 名捐贈者家屬、提供 100 人次個別諮詢與關懷支持服務；辦理家屬支持服務方案服務計 29 場次，提供 171 人、計 297 人之服務；年度總服務量達 190 人、397 人次。相關統計詳參下表。

服務項目	預計服務量	實際服務量	達成率
個案工作	在案量 12 名	19 名	126%
	服務 50 人次	100 人次	200%
成長工作坊 愛自己成長工作坊	分區共 4 場	4 場	100%
	服務 53 人	54 人	101.8%
	服務 53 人次	54 人次	101.8%
愛中相知 關係經營團體團體	分區共 4 場	4 場	100%
	服務 44 人	36 人	81.8%
	服務 44 人次	36 人次	81.8%
身心舒活 SE 支持團體	分區共 3 場	3 場	100%
	服務 10 人	5 人	50%
	服務 30 人次	15 人次	50%
關懷陪伴讀書會 「理解愛，表達愛～接納心意，接納自己」	分區共 4 場、每場 3 堂，合計 12 堂。	12 堂	100%
	服務人數：53 人	34 人	64.2%
	服務人次：159 人次	147 人次 線上：36 人次 現場：111 人次	92.5%
讀書會： 課後陪讀個別支持		5 場	
	---	2 人	---
	---	5 人次	---
全國器捐家屬秋季營 2 天 1 夜營隊活動	1 場	1 場	100%
	65 人	32 人	49%
	65 人次	32 人次	49%

[1] 本會三位專職人力，原本會企劃人員於 111 年 1 月離職後，近四年無法增補合適人力。全會僅以三人推展會務與各項服務。

今年度的方案，我們規劃從「與情緒同在」藉各方案處遇措施，以增強捐贈者家屬對情緒的相關知識，提昇覺察情緒的能力及回應情緒的方法，並學習自我陪伴與自我照顧，以提昇因應悲傷所產生的各種情緒的能力。詳細說明如下。

	操作目標	服務策略	服務成效	評估指標
一	在北中南東四區，各辦理一次成長工作坊，支持捐贈者家屬學習自我陪伴與照顧。	成長工作坊	2.學習自我照顧方法。	有 85%參與成長工作坊成員自評學習到自我照顧方法非常多或蠻多。
二	在北中南東四區，各辦理一次藝術創作支持團體，及北區一次身體經驗療癒支持團體，以增強覺察情緒的能力及回應情緒的方法。	藝術創作支持團體	1.增強因應悲傷所產生的各種情緒覺察與調節的能力。	2-1 有 80%參與團體的成員自評增強覺察情緒的能力非常多或蠻多。
		身心舒活 SE 支持團體		2-2.有 80%參與團體的成員自評學到新的調整情緒的方法非常多或蠻多。
三	在北中南東四區，各辦理一梯次關懷陪伴讀書會，學習情緒覺察與照顧的相關知識及增加回應情緒的方法及技巧。	關懷陪伴讀書會	3.增強對悲傷所產生各種情緒的認識與覺察。	3-1.有 80%參與讀書會的成員自評增強覺察情緒的能力非常多或蠻多。
				3-2.有 85%參與讀書會成員自評學習到情緒的相關知識非常多或蠻多。
四	服務 12 名捐贈者家屬個案，陪伴其調適悲傷歷程。	個案工作	1.增強因應悲傷所產生的各種情緒覺察與調節的能力。	1-1.有 80%個案自評增強覺察情緒的能力非常多或蠻多。

一、個案服務

113 年在案服務共 19 人，服務人次共 100 人次，均達成計畫預期服務量，實際執行服務統計整理如下各表。

	預定計畫		實際執行		達成率
個案工作	個案量	服務人次	個案量	服務人次	個案量 158%
	12 名	50 人次	19 名	100 人次	服務人次 200%

中華民國器官捐贈協會 ORGAN DONATION ASSOCIATION, R.O.C.

	112 年在案人數			113 年在案人數			113 年結案人數		
	男	女	小計	男	女	小計	男	女	小計
總計	1	18	19	0	19	19	0	2	2

在今年個案服務中，服務量及服務人次均高於預期目標，另，在聯勸督導的建議中，我們也把已提供服務的家屬，例如於團體後追蹤，或於成長工作坊、關懷陪伴讀書會及其他捐贈者家屬活動發現潛在服務對象，並調整個案服務流程(如附件一)均列入後續追蹤評估對象，相關服務統計整理如下表。

案次	姓名	服務項目				
		結案	會談	追蹤關懷與問候	活動邀約	參加其他服務方案
1	陳○燕	1	0	2	2	0
2	阮○樺	1	0	3	3	0
3	陳○惠	0	1	2	2	1
4	黃○華	0	1	2	0	0
5	錢○珠	0	0	2	0	0
6	范○榕	0	1	3	2	0
7	邱○芬	0	0	3	2	0
8	劉○筠	0	1	3	0	0
9	張○子	0	0	2	0	0
10	劉○雰	0	1	3	2	0
11	康○君	0	1	3	1	0
12	林○蘋	0	6	3	2	7
13	倪○仙	0	0	3	1	2
14	陳○如	0	1	2	2	0
15	侯○嵋	0	0	2	2	0
16	李○茹	0	0	3	1	0
17	郭○綸	0	0	2	2	0
18	郭○徙	0	2	2	0	0
19	葛○華	0	2	0	1	3
小計		2	17	45	25	13
總計		2 人次	100 人次			

在今年個案服務中，服務量及服務人次均高於預期目標，其中有 2 個結案，結案原因如下：

中華民國器官捐贈協會 ORGAN DONATION ASSOCIATION, R.O.C.

1.案 1：案主近期工作忙碌，無暇參與協會活動，自覺暫無議題需要會談，故先予結案，後續仍持續追蹤及活動邀約。

2.案 2：案主工作、家庭照顧忙碌，聯繫回復無法即時交流，不易約訪及會談，故先予結案，後續仍持續追蹤及活動邀約。

另，我們也把已提供服務的家屬，例如於團體後追蹤，或於成長工作坊、關懷陪伴讀書會及其他捐贈者家屬活動發現潛在服務對象，並調整個案服務流程(如附件一)均列入後續追蹤評估對象，相關服務統計整理如上頁表。

二、各項方案服務

113 年度各方案服務依服務策略、目標分為「成長工作坊」、「藝術療癒團體」、「身心舒活 SE 支持團體」、「讀書會」、「全國器官捐贈者家屬聯誼秋季營」五大項目，服務量與各方案服務成果分別說明如下：

（一）成長工作坊

悲傷所引發的各種情緒經常在生活的某個片刻無預警地襲來，或是家人過世後的生活轉變的壓力或睡眠的困擾，都會影響他們的身心健康狀態。因此，我們在今年的成長工作坊設計兩種自我照顧的課程，讓器捐家屬能學習不同的方法，運用在生活中持續自我陪伴與照顧。上午安排芳療師來協助捐贈者家屬體驗及學習，應用芳療在生活中的各種情緒波動下支持自己安頓；下午課程則安排經絡老師讓大家學習透過經絡按摩，照顧自己的身心健康。課程中均有實際操作的過程，讓捐贈者家屬能經由演練的方式，加深學習的效果，讓課堂的學習能夠帶回生活中持續應用。

	區域	預定計畫			實際執行			達成率
		場次	人次	總人次	場次	人次	總人次	
成長工作坊	北	1	15	53	1	20	54	場次 100%
	中	1	15		1	10		
	南	1	15		1	18		人次 101.8%
	東	1	8		1	6		

詳細「怡馨調心成長工作坊」課程活動內容、各區辦理情形及服務成果如下。

1.活動內容

（1）馨香伴我心：

講師介紹精油由來，日常應用範圍、使用原則及方法，透過嗅聞認識 9 支精油的氣味，並認識不同精油的功效及情緒支持的面向。最後，讓成員透過精油抓周，盲抽 3 支精油來動手調製按摩油，並說明按摩油在生活裡的使用方法，讓香氣的陪伴與支持可以持續帶回生活裡。

（2）調身調心：

中華民國器官捐贈協會 ORGAN DONATION ASSOCIATION, R.O.C.

講師介紹中醫經絡養生原理，包括藉由舌頭、臉色、皮膚狀況來認識自己的體質，及合適飲食介紹，以及不同的情緒壓抑會造成不同經絡的淤堵現象，例如悲傷的情緒就容易傷到肺經。講師帶領成員，藉由手部的肺經、心經、心包經等經絡，實際操作如何藉由按摩工具來保養經絡，除了有助強健呼吸道的健康也能以不同的方式協助情緒的疏通。

2.各區場次服務成果

區域/日期	時間	活動主題	講師	參與人次
北區 09/07(六)	09：00~12：00	馨香伴我心	陳育歆芳療師	20
	12：00~13：00	午餐時間		
	13：00~16：00	調身調心	陳柏蓁老師	
中區 10/26(六)	09：00~12：00	馨香伴我心	鄭祐竹芳療師	10
	12：00~13：00	午餐時間		
	13：00~16：00	調身調心	張簡怡芬老師	
南區 08/24(六)	09：00~12：00	馨香伴我心	陳育歆芳療師	18
	12：00~13：00	午餐時間		
	13：00~16：00	調身調心	張簡怡芬老師	
東區 11/16(六)	09：00~12：00	馨香伴我心	彭郁茹芳療師	6
	12：00~13：00	午餐時間		
	13：00~16：00	調身調心	陳柏蓁老師	
合計	共四場			54 人次

今年怡馨調心成長工作坊在北、中、南、東各舉辦一場次活動，共四場活動，服務人次共 54 人次，達成率 101.8%。四區活動宣傳方式均有發函公文通知各合作醫院、官網及本會 LINE 群組公告活動訊息，其中北區及南區的捐贈者家屬報名踴躍超越預期，中區及東區因人數尚未額滿，社工也一一電話或 LINE 個別訊息邀請捐贈者家屬參加，但仍未達預期。今年從回饋問卷統計裡發現，在成長工作坊的參加成員中第一次參加協會活動的新家屬佔了 24.4%，較往年約占一成的比例高出許多，且報名的動機 78%是因為對活動內容有興趣，顯示今年的課程有吸引到更多未曾接觸本會活動的捐贈者家屬，前來使用本會之服務，同時，也讓更多捐贈者家屬有機會認識協會其他服務。

從回饋問卷裡質化的資料可以看到，參加的捐贈者家屬對於身體保健的內容非常有興趣，未來也將朝此方向規劃課程，透過捐贈者家屬有興趣的主題，吸引更多需要自我照顧相關課程的捐贈者家屬前來學習。

（3）質化資料彙整

項次	內容分類	回饋問卷及悄悄話信箱質化內容摘要
1	肯定與感謝	來參加活動，快樂、高興
2	肯定與感謝,回饋課程內容學習心得	太棒的一天，更多認識經由運用及經絡，非常有利日後多多疏通穴位，老師又親切教導
3	肯定與感謝	常參加協會的課程，非常感謝!也獲益良多
4	肯定與感謝	老師謝謝您，今天讓我長了知識

項次	內容分類	回饋問卷及悄悄話信箱質化內容摘要
5	肯定與感謝，建議	希望可以在多辦經絡課程
6	肯定與感謝,回饋課程內容學習心得	精油課程與中醫保健講師內容詳實豐富
7	肯定與感謝,建議	此活動意義非常好，只有一堂課太少，應該要有一系列，畢竟身體穴道太多，沒辦法一次全記清楚，可以多開此課程，有強身保健的功能。
8	肯定與感謝	兩位老師太有神功了!
9	分享個人經驗感受	經絡按摩很好玩
10	肯定與感謝,分享個人經驗感受	感謝協會的用心舉辦活動，大家互動都很樂融融，辛苦你們了，期待再相見!讚讚
11	肯定與感謝	好棒，發喜滿滿，好溫馨
12	肯定與感謝	您們都很 NICE 很棒

（二）藝術創作支持團體-「繪心聊憶支持團體」

今年在支持團體的服務策略上，我們規劃在四區各辦理一場藝術創作的支持團體，帶領者以藝術治療的方法帶領成員覺察、探索自己的情緒並練習以藝術治療方式調節情緒。再者，回應往年北區捐贈者家屬對於支持團體的需求，增加在北區一場次身體經驗療癒支持團體，以連續、封閉團體的方式進行，以這兩種不同結構及內容的團體方法，來協助捐贈者家屬練習情緒覺察及不同回應情緒的方法。詳細「擁抱情緒寶貝支持團體」及「身心舒活支持團體」的活動內容、各區辦理情形及服務成果如下。

	區域	預定計畫			實際執行			達成率
		場次	人次	總人次	場次	人次	總人次	
藝術創作支持團體	北	1	12	44	1	13	36	場次 100%
	中	1	12		1	3		
	南	1	12		1	12		人次 81.8%
	東	1	8		1	8		

1. 活動內容

（1）開場，Leader 介紹團體使用的媒材及工具，除了粉彩、蠟筆及麥克筆等不同選擇，邀請成員自由嘗試使用不同媒材，選擇喜歡的顏色在素描本上自由塗鴉，來做為開始熟悉媒材運用的方式。

（2）上午場「我的情緒星球」: Leader 引導成員，第一個練習先將注意力回到自己，回想今天從起床一路來到教室的感覺及情緒，將那個感覺透過畫出自己喜愛的動物走路，表達出來。第二個練習，聽著音樂試著把聽到音樂的感受畫下來。

（3）下午場「秀秀寶貝誌」: Co-Leader 在團體開始前帶領成員，透過身體活動，練習身體覺察。Leader 引導成員練習情緒調節的方法，第一個呼吸-線條的練習，透過畫下線條來專注觀察並記錄呼吸，來安頓呼吸的節奏。Co-Leader 回饋成員在

呼吸練習過程中的觀察。第二個情緒著色的練習，隨意畫下曲線，並在空格處塗上想要的顏色。最後 Leader 邀請成員最後畫一張畫，送給今天的自己。

2.各區場次服務成果

區域/日期	時間	活動主題	講師	參與人次
北區 06/29(六)	09：00~12：00	我的情緒星球	張美茹社工師	13
	12：00~13：00	午餐時間		
	13：00~16：00	秀秀寶貝誌	張美茹社工師 張真睿社工專員	
中區 06/01(六)	09：00~12：00	我的情緒星球	張美茹社工師	3
	12：00~13：00	午餐時間		
	13：00~16：00	秀秀寶貝誌	張美茹社工師 張真睿社工專員	
南區 05/04(六)	09：00~12：00	我的情緒星球	張美茹社工師	12
	12：00~13：00	午餐時間		
	13：00~16：00	秀秀寶貝誌	張美茹社工師 張真睿社工專員	
東區 03/30(六)	09：00~12：00	我的情緒星球	張美茹社工師	8
	12：00~13：00	午餐時間		
	13：00~16：00	秀秀寶貝誌	張美茹社工師 張真睿社工專員	
合計	**共四場**			**36 人次**

整體服務量，辦理北、中、南、東各一場次活動，共完成四場活動，服務人次共 36 人次，達成率 81.8%。四區團體中，唯中區團體今年與台中榮總合作招生，參與人次仍遠不如預期，而支持團體除了參加成員的正向回饋之外，還有其他的發現，執行過程與發現詳述如下。

3.團體執行過程與發現

（1）團體準備期：成員招募。

藝術創作支持團體在辦理招生過程，四區活動宣傳方式均有發函公文通知各合作醫院、官網及本會 LINE 群組公告活動訊息，但四區報名情況不太一樣。北區捐贈者家屬對於團體參與意願很高，參加者均為主動報名參加；南區有參加過活動的家屬會主動報名，少數未曾參加過協會活動的家屬，則經由醫院社工轉介協助報名；中區團體與台中榮總合作，除了上述的宣傳方式，我們也將 LINE 群組的宣傳訊息，轉發各中區合作醫院社工師，請他們協助轉發，同時個別邀約有聯繫的捐贈者家屬，但參加人數仍不如預期；東區捐贈者家屬人數較少、活動參與較為被動，社工須個別邀約捐贈者家屬前來參與活動。為吸引東區捐贈者家屬前來參加支持團體活動，今年當天團體結束後，另規劃結合夜間賞螢活動，的確吸引到過去一家祖孫三代一同前來參加支持團體活動，讓從未參加過支持團體的捐贈者家屬有機會來體驗支持團體的活動。

（2）團體執行期：

在團體進行過程，Leader 引導團體歷程的進行與團體動力和氛圍的掌控，這次團體設計以不同的情緒調節小練習，透過練習與分享交流，讓成員透過練習藝術表達的方式學習新的調節情緒方法，並在團體的交流分享裡，試著經由創作表達來流動情緒。而 Co-leader 則觀察團體成員有個各別需求或狀況時，提供適時的引導與協助，讓團體歷程可順利推展也兼顧成員個別需要。在下午的練習中，Co-leader 也會帶領成員體驗身體經驗療癒的方法，讓成員嘗試練習不同的情緒調節方式。

北中南東四個區執行服務後發現，各區團體成員組成差異很大，展現出不同的特質及動力。北區此次團體成員有高達 45.5%是第一次參加協會活動，成員投入團體歷程的意願及參與程度都相當高，在 Leader 引導下，能夠靜下心來投入練習。少數成員對於繪畫沒有自信會猶豫不知如何下筆，Co-leader 從旁引導及鼓勵也能夠很快投入練習中，在分享交流的過程，年長的捐贈者家屬經常表達對他人的讚許和對呈現自我的練習作品感覺害羞，對於口語表達情緒字彙較少，但從練習作品中可以看到更多情緒透過顏色及圖樣熱烈的表達，在Leader及成員的回饋鼓勵之下，慢慢練習看見情緒及表達情緒。其中也有成員之前陪同家人一起參加活動，不太敢表達自己情緒及想法，這次是第一次自己參加支持團體，也首次表達抒發了自己對過世家人的情緒，和自己身為照顧者的壓力與情緒調適過程。

中區團體是四場中人數最少，成員有 3 位，都是第一次參加協會的活動，因此台中榮總社工師及 Co-leader 也一同參與團體練習與分享，讓團體動力更容易觸發與流動。在練習及分享過程中，年紀最大的捐贈者家屬雖說自己只會拿鋤頭不會拿筆，但透過繪畫表達出的情感與生命力，都非常的強烈與具有個人風格、富有情緒，驚豔所有人，成員給予的正向回饋也讓年長的捐贈者家屬，從一開始較為緊張、害羞的神情，轉變成能夠放開心胸分享感受及充滿活力的笑容。

南區團體今年也有 45.5%參與的捐贈者家屬是第一次參加支持團體的活動，其中有 2 位成員由高醫社工師轉介，高醫社工師也一起陪同參加團體，增加成員安全感，其餘成員皆主動報名參加。成員對團體練習非常投入，而分享交流的時刻，有部分成員在陌生環境對情緒較為壓抑，擔心自己情緒流露放在團體分享較為簡略分享，在休息時間，則比較能自在交流。

東區團體此次成員多半為經常參加協會活動的成員，其中有一家祖孫三代一同前來參加團體，團體成員年齡跨度從 6 歲到 78 歲，成員每個人的感受及創作節奏不同，皆能投入練習中，包括 6 歲小朋友也能專心聽從 Leader 引導全身心投入練習中，從剛開始不敢表達，到團體結束時，還會主動將作品展示給 Leader。

（3）團體執行後：

整理參與者的質性回饋，發現許多參加家屬對於團體都有獲得正向的支持感受，也有首次參加的家屬對於支持團體的經驗給予感謝與肯定，足見團體的

中華民國器官捐贈協會
ORGAN DONATION ASSOCIATION, R.O.C.

設計與帶領，可貼近其需求，內容詳列如下表。

【質化資料彙整】

項次	內容分類	回饋問卷及悄悄話信箱質化內容摘要
1	回饋課程內容學習心得	如果身心科功能好的病人也能夠參與相關活動，相信會有幫助
2	肯定與感謝,分享個人經驗感受	來之前就很期待，想把目前累積的情緒丟出來，結束時也覺得有跟預期(甚至更多)一樣，充電的感覺:)。覺得收穫非常多，很久沒有不靠外在物質發自內心有開心的感覺了。
3	分享個人經驗感受	很開心，很想上舒壓課程
4	肯定與感謝	有你們真好，感恩你們的陪伴。
5	肯定與感謝	Thank u so much!
6	肯定與感謝，分享個人經驗感受	感謝這一天的活動安排，覺得今天真是個愉快的體驗，感恩大家
7	肯定與感謝	謝謝協會辦此情緒擁抱活動
8	肯定與感謝	愛你們~美茹&真睿
9	肯定與感謝	謝謝所有器捐相關工作者
10	肯定與感謝，分享個人經驗感受	很輕鬆的 feel...謝謝，比較希望可以參加讀書會相關活動
11	肯定與感謝，分享個人經驗感受	謝謝，今天我也體會到什麼是藝術治療(繪畫治療)。是以往沒有嘗試過的
12	肯定與感謝，分享個人經驗感受	溫馨的場地，講師非常用心，小張老師很周到張羅一切，感恩今天所有的安排，感恩所有家屬的分享

每區團體結束後，Leader 與 Co-leader 會回顧進行討論，並針對參與者的後續服務需求評估，如下表列。

	參加人數	後續服務評估				
		提供諮詢	已開案	可開案	後續關懷	活動邀約
北	13	1	1	1	2	8
中	3	1	0	1	1	2
南	12	3	0	1	3	4
東	8	0	0	0	3	3
合計	36	5	1	3	9	17

中華民國器官捐贈協會
ORGAN DONATION ASSOCIATION, R.O.C.

（三）身體經驗療癒支持團體—「身心舒活 SE 支持團體」

今年在北區我們首次嘗試連續三次封閉性支持團體，團體領導者帶領成員以身體經驗取向方法，練習身體及情緒覺察，嘗試找到身體取向的調節情緒的資源，增加成

員安全感及調節情緒的能力。

1.活動內容

（1）與身體為友：

帶領人介紹團體結構、進行方式原則，及成員相互認識，帶領成員練習身體掃描的覺察方式，及自我碰觸、呼吸及紮根等身體調節練習。

（2）找回內在力量：

帶領人引導成員書寫自己的資源清單，並運用資源練習擺盪的調節方法。並從練習身體掃描開始，進入到關節活動、呼吸及探索界線的身體練習。

（3）擁抱內在小孩：

帶領人講解情緒與需求的關聯，透過探索失落所帶來的情緒，來練習覺察、表達以及和他人的連結。

2.各場次服務成果

日期/時間	主　題	講　師	內　容	參與人次
7/17(三)14:00~16:00	與身體為友	張真睿社工專員	身體覺察與容納窗	5
7/31(三)14:00~16:00	找回內在力量	張真睿社工專員	身體界線與力量	5
8/14(三)14:00~16:00	擁抱內在小孩	張真睿社工專員	連結與情緒調節	5
合計	共三場			15 人次

身體經驗療癒支持團體	區域	預定計畫			實際執行			達成率
		場次	人次/場	總人次	場次	人次/場	總人次	
	北	3	6	18	3	5	15	場次 100% 人次 83.3%

今年在北區辦理身體經驗療癒支持團體，共舉辦三次，服務 5 人，共 15 人次，服務人次達成率 83.3%。團體執行過程與發現詳述如下。

3.團體執行過程與發現：

（1）團體準備期：成員招募。

此團體招募過程，成員均為主動，來電協會報名有 5 人，有一人為醫院社工協助轉介報名，總共報名有 6 人，實際參加團體為 5 人。其中 1 人報名後，團體前聯繫提醒時，表示時間無法配合參加團體。

（2）團體執行期：

團體成員 5 人中有 3 人是多年經常參加協會活動，彼此熟識，有 1 人是這兩年才開始參加協會團體，有 1 人則是首次接觸協會服務。因此在團體開始時，成員皆有很高的意願投入團體練習過程，在分享時也很能夠分享感受。到第二

次團體，成員之間有更多的信任與連結，開始有成員主動帶食物來分享，也有成員主動分享生活裡，新學到的歌曲，在團體中和成員一起唱，還有成員在一旁伴舞同樂。也是在第二次團體時，有成員分享近期家中整修，整理時才發現自己很重感情，導致過多的物品難以割捨，尤其和過世女兒相關的東西，更是充滿不捨難以處理，這同時引發另一位剛整理完家裡，分享在整理充滿和先生回憶的家，物品和心情的斷捨離同樣的重要。最後一次團體，Leader 除了帶成員回顧之前 2 次情緒調節練習之外，也透過「關於失去的思考」讓成員分享討論過世的家人。開啟這個討論對團體成員，仍然有些困難，當有第一位成員願意開口談起，自己憑一己之力照顧妹妹，最後決定捐贈妹妹還被自己的先生批評的過程仍感到憤怒。成員聽到家人對器捐的不認同，很有共鳴，也分享自己在丈夫過世依循其意願同意捐贈，卻被過去一向關係良好的小姑怒懟，自同意捐贈以後他們至今不相往來。也有成員提到自己女兒過世後，一直無法走出痛苦的情緒，想聽聽也是捐贈兒子的成員是怎樣度過痛苦的時間。像這樣獨特的經歷，雖然勾起成員們許許多多的情緒，但成員也表示只有在這裡(支持團體)能夠談論和分享，有成員最後分享自己因為走不出先生的過世因此來參加團體，就在來參加最後一次團體的前一晚，終於夢見先生，夢見他年輕健壯的樣子來鼓勵她好好為自己活，這給了她非常大的安慰和平靜。因此在最後團體結束前，Leader 帶領成員圍成圓圈，透過彼此的碰觸，支持彼此的連結，也鼓勵成員彼此給予擁抱及支持。

(3)團體執行後：。

整理參與者的質性回饋，發現參加家屬對於團體都有回饋正向的感受，也有首次參加的家屬對於支持團體的經驗給予感謝與肯定，內容詳列如下表。

項次	內容分類	回饋問卷及悄悄話信箱質化內容摘要
1	肯定與感謝,分享個人經驗感受	謝謝老師的帶領，傷痛不見了!謝謝協會的用心策畫!謝謝所有工作人員。
2	分享個人經驗感受	此活動課程可以多排一些，讓感同身受的大家多一些時間相聚相敘有時間吐吐心聲有舒壓的管道
3	肯定與感謝	除了感謝還是感謝，讓我心靈找到平靜

（四）關懷陪伴讀書會-「理解愛，表達愛～接納心意，接納自己-關懷陪伴讀書會」

關懷陪伴讀書會	區域	預定計畫				實際執行				達成率
		梯次	堂	人次	總人次	梯次	堂	人次	總人次	
	北	1	3	45	159	1	3	53	147	堂 100%
	中	1	3	45		1	3	18		
	南	1	3	45		1	3	65		人次 92.4%
	東	1	3	24		1	3	11		

113 年的關懷陪伴讀書會，我們著重關注『情緒覺察與調節』議題，正視喪親、哀悼歷程中的情緒感受與回應，和參加成員一同學習情緒相關知識、討論如何面對情緒、覺察情緒、好好照顧情緒。本會透過與各區域之合作醫院辦理讀書會課程，講師以開放性團體方式，藉由書籍內容導讀為素材，引導學員進行案例討論、自我覺察與情緒調節技巧練習、經驗分享交流等，學習關照悲傷與失落的歷程，並提昇情緒覺察及調節的能力。今年的讀書會，除了實體課程與線上課程同時進行外，我們在三堂主題課程之後再增列課後選讀書籍，以『陪你一起閱讀』的方式，回應學員的個別需求與後續交流。

今年關懷陪伴讀書會的合作醫院，包括：北區-亞東紀念醫院、中區-澄清醫院中港分院、南區-國立成功大學附設醫院、東區-台東聖母醫院合作。詳細課程活動內容、各區辦理情形及服務成果詳述如下。

1. 活動內容

（1） 第一堂課

A. **你可以生氣，但不要越想越氣**：瞭解情緒的運作，從情緒化、目標、界線、腳色期待、對是非對錯的想法等各種層面如何影響情緒，從而轉化情緒守護內心平靜。

B. **繪本-「想哭就哭成一座噴水池」**：嘩啦啦止不住的眼淚，都要淹水了，該怎麼辦呢?來重新認識眼淚吧，好好地哭，眼淚也很有用喔!。

（2） 第二堂課

A. **陪每天的自己聊聊**：透過覺察、接納、同理自己的情緒，讓愛自己可以化為每天實際的行動，講師帶領成員操作書中的練習，找到適合陪伴自己的方法。

B. **繪本-「莉絲的那朵雲」**：莉絲每天精心照顧心愛的雲，陪伴他一天天長大，直到有一天她心愛的雲已經長大，莉絲知道她能為她的雲做最後一件事的日子即將到了。

（3） 第三堂課

A. **療癒，從感受情緒開始**：瞭解情緒的功能，認識情緒三角的作用及機制，學習不同的情緒適合的陪伴方法。

B. **繪本-「魔法抱抱」**：小恐龍好生氣好生氣，氣得到處噴火，破壞東西，也差點傷到了自己，恐龍媽媽施展了魔法，讓這一切混亂總算平息下來。

（4） 課後-陪你一起讀

A. **情緒自癒-七種常遇心理傷害與急救對策**。

B. **遠離！傷人傷己的情緒風暴-3 步驟！**修復「關係裂痕」，覺察「內在自我」，暖心醫師的情緒管理 SOP，讓你活出自己喜歡的樣子。

C. **就算悲傷，也還是能夠幸福**-我們如何談論悲傷，以及更好地與自我和解。

2. 各區場次服務成果

區域	日期/時間	活動內容	講師	參與人次		
				實體	線上	小計
北區/亞	05/16(四) 09:00-12:00	1. 你可以生氣，但不要越想越氣：停止情緒化思考、不再與對錯拔河，從此擺脫「地雷型」人設！ 2. 繪本-想哭就哭成一座噴水池	張美茹社工師	14	4	18

區域	日期/時間	活動內容	講師	參與人次		
				實體	線上	小計
東紀念醫院	05/23(四) 09:00-12:00	1.陪每天的自己聊聊：英國生命線個人情緒覺察手冊 2.繪本-莉絲的那朵雲	張真睿 社工專員	9	8	17
	05/30(四) 09:00-12:00	1.療癒，從感受情緒開始：傷痛沒有特效藥，勇於面對情緒浪潮，就是最好的處方箋 2.繪本-魔法抱抱	張美茹 社工師	13	5	18
中區/澄清醫院中港分院	06/12(三) 09:00-12:00	1.你可以生氣，但不要越想越氣：停止情緒化思考、不再與對錯拔河，從此擺脫「地雷型」人設！ 2.繪本-想哭就哭成一座噴水池	張美茹 社工師	2	2	4
	06/19(三) 09:00-12:00	1.陪每天的自己聊聊：英國生命線個人情緒覺察手冊 2.繪本-莉絲的那朵雲	張真睿 社工專員	6	2	8
	06/26(三) 09:00-12:00	1.療癒，從感受情緒開始：傷痛沒有特效藥，勇於面對情緒浪潮，就是最好的處方箋 2.繪本-魔法抱抱	張美茹 社工師	4	2	6
南區/成功大學附設醫院	09/07(六) 09:00-12:00	1.你可以生氣，但不要越想越氣：停止情緒化思考、不再與對錯拔河，從此擺脫「地雷型」人設！ 2.繪本-想哭就哭成一座噴水池	張美茹 社工師	14	2	16
	9/20(五) 09:00-12:00	1.陪每天的自己聊聊：英國生命線個人情緒覺察手冊 2.繪本-莉絲的那朵雲	張真睿 社工專員	21	1	22
	10/05(六) 09:00-12:00	1.療癒，從感受情緒開始：傷痛沒有特效藥，勇於面對情緒浪潮，就是最好的處方箋 2.繪本-魔法抱抱	張美茹 社工師	23	4	27
東區/台東聖母醫院	07/26(五) 14:00-17:00	1.你可以生氣，但不要越想越氣：停止情緒化思考、不再與對錯拔河，從此擺脫「地雷型」人設！ 2.繪本-想哭就哭成一座噴水池	張美茹 社工師		5	5
	08/02(五) 14:00-17:00	1.陪每天的自己聊聊：英國生命線個人情緒覺察手冊 2.繪本-莉絲的那朵雲	張真睿 社工專員	3	1	4
	08/09(五) 14:00-17:00	1.療癒，從感受情緒開始：傷痛沒有特效藥，勇於面對情緒浪潮，就是最好的處方箋 2.繪本-魔法抱抱	張美茹 社工師	2	0	2

自殺防治諮詢輔導協會 SUICIDE PREVENTION ASSOCIATION, ROC

區域	日期/時間	活動內容	講師	參與人次		
				實體	線上	小計
合計		共四場，12 堂課		111	36	147

今年關懷陪伴讀書會採取實體與線上同步的方式進行，舉辦北、中、南、東各一梯次活動，每梯次有 3 堂課，共四梯次 12 堂課，每堂課 3 小時，總時數 36 小時，共服務 147 人次，服務量達成率為 92.4%。此次南區參與人數超出預期規劃，因討論合作過程中成大醫院社工組組長期待能讓一線社工師也有機會參與課程，因此，開放名額限制讓更多醫務社工能參加實體課程，也獲得社工師們正向的回饋與肯定。其次，中區及東區參加人數均不及預期的五成，中區課前招生除了公文通知，也同步在官網、LINE 群組通知，也聯繫各合作醫院窗口協助推廣課程，依舊成效不彰；東區此次合作辦理醫院為台東聖母醫院，地點較為偏遠，因此參加的人數較少。

今年成員參加方式以實體居多約佔七成五，線上參加人次僅佔不到三成，相較於前 2 年有逐年減少的趨勢，顯示疫情後大家選擇參與活動的方式仍會以實體為優先。但線上的方式仍相當重要，像是東區第一堂課因為遇到凱米颱風來襲導致交通中斷，講師無法前往台東上實體課程，因此保留同步線上的課程方式仍是非常重要的服務輸送管道。

陪你一起讀	課後閱讀書目	陪讀者	服務量
學習理解不同喪親經驗與心理調適歷程。	1.情緒自癒：七種常遇心理傷害與急救對策 2.遠離！傷人傷己的情緒風暴：3 步驟！修復「關係裂痕」，覺察「內在自我」，暖心醫師的情緒管理 SOP，讓你活出自己喜歡的樣子 3.就算悲傷，也還是能夠幸福：我們如何談論悲傷，以及更好地與自我和解	張真睿 社工專員	共 2 人， 5 人次， 5 小時

日期/時間	陪讀書籍	讀者身分	區域	陪讀人
06/08/20:30-21:30	就算悲傷，也還是能夠幸福：我們如何談論悲傷，以及更好地與自我和解	醫護人員	北區	張真睿 社工專員
07/01/15:00-16:00				
07/10/15:00-16:00				
09/11/15:00-16:00	遠離！傷人傷己的情緒風暴：3 步驟！修復「關係裂痕」，覺察「內在自我」，暖心醫師的情緒管理 SOP，讓你活出自己喜歡的樣子	醫院志工	南區	
09/18/15:00-16:00				

今年『陪你一起閱讀』，回應學員的個別需求與後續交流。今年有二人預約共 5 人次的陪讀服務，登記陪讀者有醫護人員及醫院志工，選擇的陪讀書籍也都不同。在陪讀過程中，陪讀者會依照學員閱讀的心得來聚焦討論的重點，例如醫護人員本身為安寧病房護理師，有非常多陪伴臨終病患及家屬的經驗，因此，在陪讀過程中，從書本的材料中討論許多臨床個案的陪伴狀況，讓陪讀的討論更深入實務工作的現場。而醫院志工則在陪讀過程，更關注自己與伴侶互動的困擾，從書本的案例中去回看自己與伴侶互動的情境，藉由書本

的方法協助志工了解自己的情緒狀態，以及練習如何陪伴自己的情緒梳理與調節。『陪你一起閱讀』雖服務人次少，但從陪讀過程中，能夠更細緻了解成員個別狀況，並回應其需求，這的確補足在讀書會課程中無法做到的部分。

為了能收集更多質化的評估資料，我們在每堂下課都會請大家填寫悄悄話信箱，今年所收到的質化資料包括從回饋問卷及悄悄話信箱裡，填寫的內容除了單純感謝、回饋課程內容學習心得及提問等，不同面向的回饋內容，讓我們知道參與者的學習成效。整理質化回饋內容摘要如下表。

3. 質化資料彙整

（1）回饋問卷質化內容：

項次	內容分類	回饋問卷質化內容摘要(對課程印象深刻的部分)
1	分享個人經驗感受	覺察自己情緒、天天練習記錄自己的心情
2	分享個人經驗感受	把自己的情緒抽離混亂的現場
3	回饋課程內容學習心得	每一堂都有新的養分進來，療癒自己
4	分享個人經驗感受	情緒自療
5	回饋課程內容學習心得	情緒沒有錯，都是想法惹的禍
6	回饋課程內容學習心得	探索自己的情緒，理解情緒讓自己更了解自己
7	回饋課程內容學習心得	接受情緒、面對情緒...
8	回饋課程內容學習心得	童年經驗，塑造我們如何面對情緒
9	回饋課程內容學習心得	傾聽內心的話，才能解決問題，適當釋放壓力才能走更遠的路
10	回饋課程內容學習心得	想法、感受、反應的區別，讓我更容易覺察情緒變化
11	回饋課程內容學習心得	對於各種情緒的認識與接納，不批判，不急著逃離負向情緒
12	回饋課程內容學習心得	講師很能理解大家的意思及情緒；學員分享一發不可收拾
13	回饋課程內容學習心得	講師的引導溫暖又貼近人心，讓情緒可以來去自如
14	回饋課程內容學習心得	可學以致用，利人利己。
15	回饋課程內容學習心得	我是有價值的，覺察自己的情緒
16	回饋課程內容學習心得	情緒，情緒化，想法的不同
17	回饋課程內容學習心得	情緒沒有好壞，接納自己的情緒，情緒出現是要回應
18	回饋課程內容學習心得	情緒管控
19	肯定與感謝	老師講解的都好棒
20	分享個人經驗感受	肌肉放鬆練習，確實有效
21	回饋課程內容學習心得	呼吸練習，透過生理調解心理的一個方法
22	分享個人經驗感受	要真正了解自己最深層的情緒
23	回饋課程內容學習心得	情緒沒有對錯，不要刻意壓抑
24	回饋課程內容學習心得	情緒沒有對錯都是想法惹的禍
25	回饋課程內容學習心得	情緒變化三角，面對情緒，要做的是去感受去接納
26	回饋課程內容學習心得	探索自己的情緒，身體練習，呼吸放鬆，勇敢的脆弱
27	回饋課程內容學習心得	理解情緒的背後所隱藏的感受、防衛機制等，能夠更加同理對方的真正想法，以及繪本故事介紹，可以用簡單有趣的方式理解情緒^^

項次	內容分類	回饋問卷質化內容摘要(對課程印象深刻的部分)
28	回饋課程內容學習心得	第三堂課，面對失去...
29	回饋課程內容學習心得	陪自己聊聊天
30	分享個人經驗感受	感受及放鬆身體
31	回饋課程內容學習心得	想法、感受、行為的區別練習
32	回饋課程內容學習心得	慢下來，面對情緒，去感受它，與之共處
33	回饋課程內容學習心得	認識情緒，從感受情緒開始
34	回饋課程內容學習心得	練習感受情緒，緩解情緒的身體技巧
35	回饋課程內容學習心得	學習放鬆與呼吸、平常容易緊張，有好的機會學習放鬆
36	回饋課程內容學習心得	療癒從感受情緒開始，知道情緒放慢處理的方法

（2）悄悄話信箱質化內容：

項次	內容分類	悄悄話信箱質化內容摘要
1	回饋與建議	這類情緒管理的課程，心理系列課程希望多開一點，或者提供一些書籍資料參考
2	肯定與感謝	謝謝開立課程讓我有機會學習與成長
3	肯定與感謝	感謝老師推薦好書分享
4	肯定與感謝	好棒的課及分享，謝謝老師
5	肯定與感謝,回饋課程內容學習心得	參加本活動感受協會每一個工作人員都是非常專業，讓我能覺察自己能更上一層樓~感謝萬分!
6	肯定與感謝	謝謝，可以隨心講出心裡的話，老師可馬上分析講解
7	回饋與建議	可以多一些活動並開放給其他人參與!
8	肯定與感謝	謝謝大張和小張老師三周來的授課內容實用
9	分享個人經驗感受	當對方總是用高壓態度對你講話，或下指導棋要你凡事都要聽從時，是無法聽你的回應就是凡事我說的算，你所作或所說他都一概否定
10	回饋課程內容學習心得	1.情緒管理對每位朋友是一門很難察覺、相處的 2.整理傷感情感與情緒的處理
11	肯定與感謝	很榮幸能夠參與協會辦的活動，志工講師講述很生活化充實生活上的心靈雞湯，感恩
12	回饋課程內容學習心得	情緒是一輩子需要練習、學習的事，謝謝這樣的導讀，會讓我們更認識自己，處理情緒:)
13	回饋課程內容學習心得	有人幫忙讀書摘要了真的感覺很棒~文字需要反覆的閱讀和省思，引領者在當中的互動及刺激思考都有助於深入去探討書本的內容
14	肯定與感謝	感謝老師教我很多，了解情緒管理、自癒
15	分享個人經驗感受	以前當志工幹部時，被該志工夥伴語言霸凌達 4 年，有人說當作修行，有人說她是我的逆行菩薩，但卸任後，每每見到她，之前的情境又會浮現腦中，知道這是我的「心」問題，雖然經過時間的淡化了，但那憤怒、焦慮、委屈在心底還在，去年、今年被提模範志工推薦，心中無法表達的感覺。
16	分享個人經驗感受	我錢被偷了…我去燙睫毛，事後發現錢被偷了 5000 元，回家路上，身體

		很不舒服心跳加速，一直對自己說，好笨好傻好倒楣怎會這樣為什麼是我…生氣、恐慌、無助，想報警又沒有直接有力的證據，算了算了，回到家打開音樂、點精油、調息靜坐，關注呼吸…
17	回饋課程內容學習心得	終於了解，用工作填滿睜開眼睛的時間是自己的防衛機制，覺察情緒是療癒自己的第一步，允許自己有情緒是改變的開始
18	肯定與感謝	課程好棒，獲益良多，想再參加續辦的課程
19	肯定與感謝	很喜歡 Thanks:)講師分享很棒

（五）全國器官捐贈者家屬聯誼秋季營

1. 辦理日期：113 年 11 月 02 日(週六)至 11 月 03 日(週日)。
2. 辦理地點：宜蘭基督教女青年會 YWCA 聽濤營。
3. 成員參與情形：

區域	戶數	人數
北區	9 戶	16 人
中區	5 戶	10 人
南區	5 戶	6 人
東區	0 戶	0 人
合計	19 戶	32 人

4. 活動內容摘要：

（1)【營養食聊】:

講師介紹營養攝取的基本概念飲食六口訣，並示範健康食譜哈佛湯，現場煮湯品讓成員試喝，鼓勵成員可多運用香料減少食鹽及糖添加，為自己及家人健康把關。

（2)【營養食聊】:

講師介紹營養攝取的基本概念飲食六口訣，並示範健康食譜哈佛湯，現場煮湯品讓成員試喝，鼓勵成員可多運用香料減少食鹽及糖添加，為自己及家人健康把關。

（3)【養身氧氣】:

講師帶領成員以緩慢安全的方式，暖身並透過椅子的輔助進行瑜珈練習，最後帶領練習呼吸法及冥想，讓身體獲得伸展後的休息。

（4)【營火之夜】: 與家屬一同歡唱歌曲同樂。

（5)【蘭陽博物館】: 參觀蘭陽博物館認識宜蘭地理環境、植物特色、風土人文及發展歷史變遷。

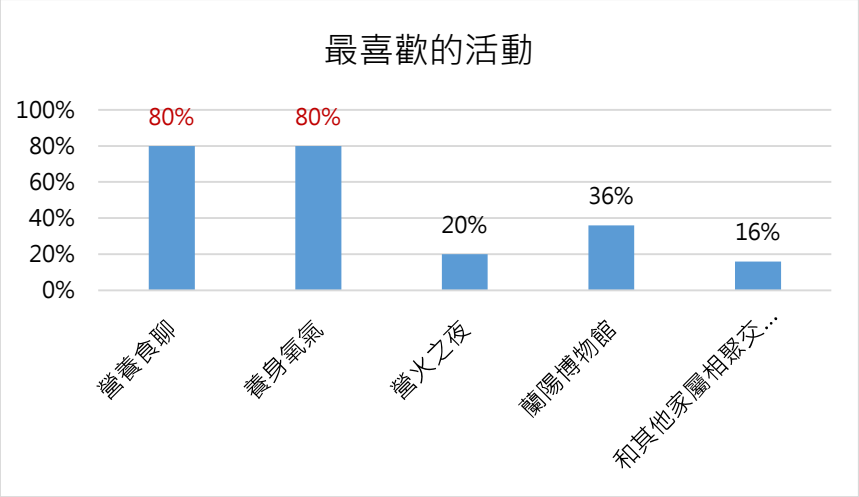
（6)【外澳海灘】: 颱風過後天氣放晴，讓家屬們在外澳海灘享受陽光、沙灘及龜山島藍天的風景。

5. 問卷回饋：

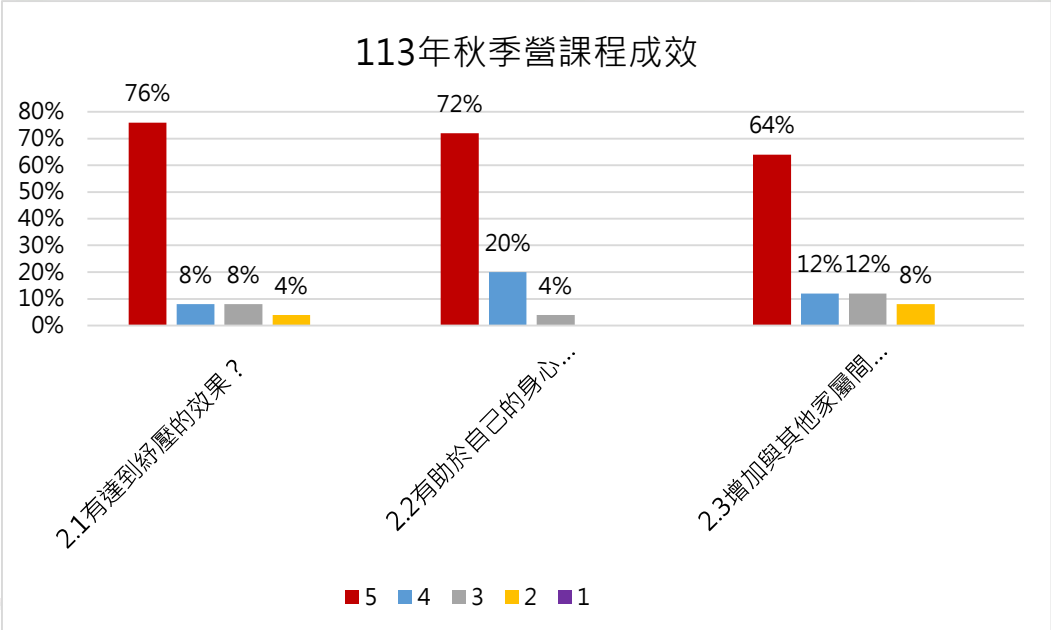
參加家屬共 32 位，共發放 32 份問卷，回收 25 份，回收率 78.1%。回收的問卷

中華民國器官捐贈協會 ORGAN DONATION ASSOCIATION, R.O.C.

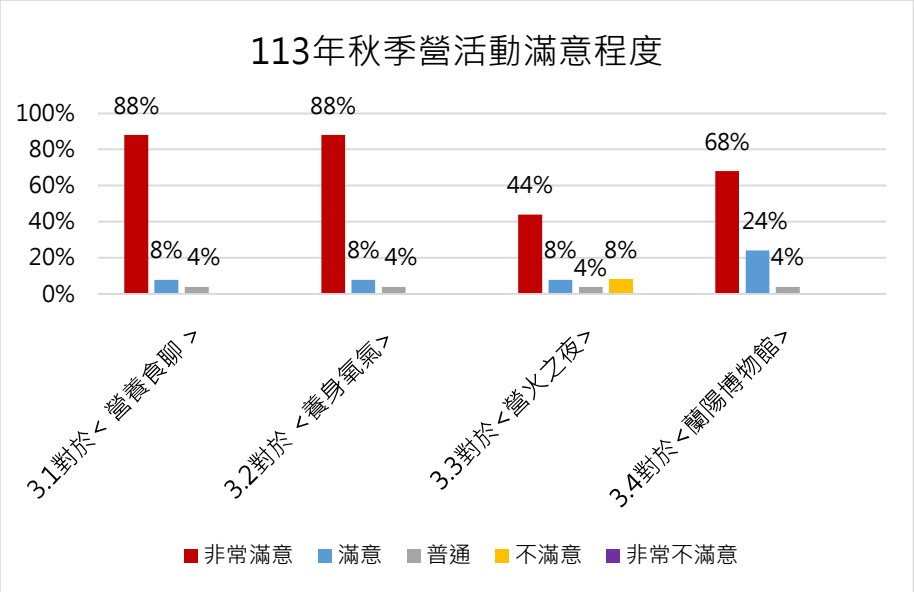
中部分題目家屬有漏達情形，則以有實際填答的份數做統計。今年的活動安排中，「營養食聊」及「養身氧氣」並列第一受到高達八成的成員喜愛，這兩堂課程的內容。



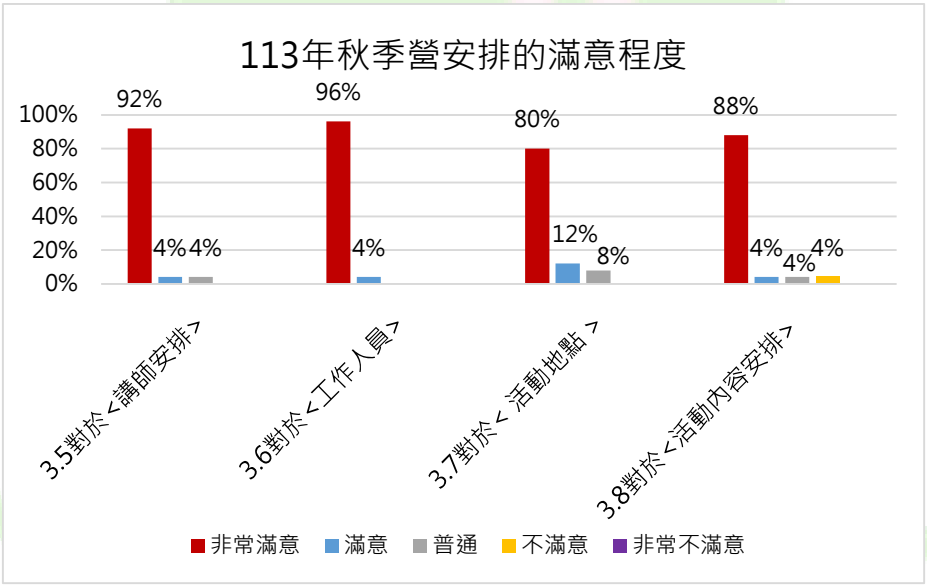
這兩天活動，成員回饋紓壓的效果五分者高達 76%；有助於自己身心照顧回饋五分高達 72%；有增加與其他家屬間的交流互動回饋五分者較少占 64%。



今年秋季營的各項活動中，「營養食療」及「養身氧氣」一樣獲得 88%家屬回饋非常滿意。而家屬滿意度最低的則是「營火之夜」有 8%家屬回饋不滿意，僅有 44%家屬回饋非常滿意，可能願意上台唱歌的家屬仍屬少數，或是演唱的歌曲不一定是大家都熟悉的曲目，對多數的家屬參與度偏低而導致滿意度降低。

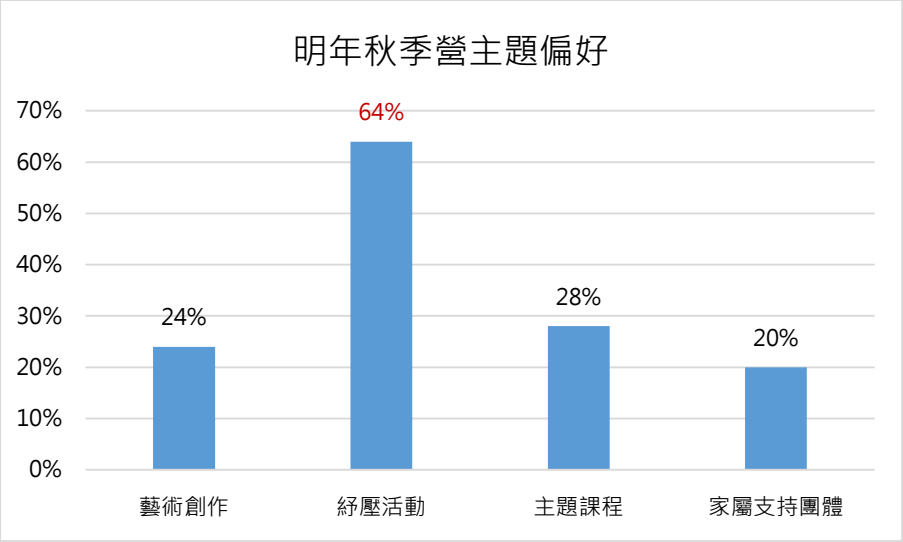


成員對於各項安排，八成回饋感到非常滿意，對於活動內容安排則有 4%成員回饋表示不滿意。



成員對明年課程有興趣的主題，第一名為「紓壓活動」有高達 64%，遠超過第二名的「主題課程」僅有 28%，可參考此調查結果安排明年活動主題。

中華民國器官捐贈協會
ORGAN DONATION ASSOCIATION, R.O.C.



最後少數成員留言回饋活動感受:「滿芬!滿分!」、「=)」、「非常滿意，溫馨，社工與師資均超棒的!」、「非常棒，若有再有必定再參加」、「非常滿意，感謝協會的用心安排，辛苦了!」、「每年都能和眷屬見面倍感溫馨，祝福大家幸福快樂」。

整體而言，成員對於主要課程及各項安排，滿意度幾乎高達八成，成員回饋各項活動成效五分以上者也達七成以上，顯示活動對於參與成員有很大的助益。

ORGAN DONATION ASSOCIATION, R.O.C.

貳、 結語：

在 113 年度的方案，我們以「與情緒同在」的主軸，藉由四個不同服務策略，包括個案工作、成長工作坊、支持團體及關懷陪伴讀書會，以增強捐贈者家屬對情緒的相關知識，提昇覺察情緒的能力及回應情緒的方法，並學習自我陪伴與自我照顧，以提昇因應悲傷所產生的各種情緒的能力。除了一對一的個案工作之外，我們在成長工作坊規劃精油芳療及經絡按摩課程，讓捐贈者家屬嘗試並學習自我照顧的方法；透過藝術創作支持團體及身體經驗療癒團體，協助捐贈者家屬經由團體的支持，練習覺察情緒及調節回應情緒的方法；並透過關懷陪伴讀書會的書籍與繪本內容和課堂練習，從認知層面增加情緒相關知識，以及不同的調節情緒方法的學習，更協助陪伴捐贈者家屬的醫護、社工及志工增進相關知能。

我們將服務成效、預期指標、評估工具、分析結果之間的邏輯關係，整理如下表格，並於相關統計圖表之後詳述各項成效綜合說明。

整體目的	在 113 年度的方案，我們以「與情緒同在」的主軸，藉各方案處遇措施，以增強捐贈者家屬對情緒的相關知識，提昇覺察情緒的能力及回應情緒的方法，並學習自我陪伴與自我照顧，以提昇因應悲傷所產生的各種情緒的能力。		
服務成效	成效一：增強因應悲傷所產生的各種情緒覺察與調節的能力。		
預期指標	1. 有 80%個案自評增強覺察情緒的能力非常多或蠻多。	2. 有 80%參與團體的成員自評增強覺察情緒的能力非常多或蠻多。	3. 有 80%參與團體的成員自評學到新的調整情緒的方法非常多或蠻多。
工具	1. 個案處遇紀錄表。	1. 113 年擁抱情緒寶貝支持團體回饋問卷。 2. 113 年身心舒活支持團體回饋問卷。 3. 團體活動紀錄表。 4. 悄悄話信箱問卷。	1. 113 年擁抱情緒寶貝支持團體回饋問卷。 2. 113 年身心舒活支持團體回饋問卷。 3. 團體活動紀錄表。 4. 悄悄話信箱問卷。
分析結果	有 78%個案自評增強覺察情緒的能力非常多或蠻多。	1. 有 86.7%參與藝術創作支持團體的成員自評增強覺察情緒的能力非常多或蠻多。 2. 有 80%參與身體經驗療癒支持團體的成員自評增強覺察情緒的能力非常多或蠻多。	1. 有 86.2%參與藝術創作支持團體的成員自評學到新的調整情緒的方法非常多或蠻多。 2. 有 86.7%參與身體經驗療癒支持團體的成員自評學到新的調整情緒的方法非常多或蠻多。

一、服務成效：增強因應悲傷所產生的各種情緒覺察與調節的能力。

(一)成效評估指標 1-1：有 80%個案自評增強覺察情緒的能力非常多或蠻多。

「個案工作」的部分，我們以個案參加成長工作坊、關懷陪伴讀書會及支持團體的活動紀錄，及個案處遇紀錄中，評估個案今年在覺察情緒的能力上，是否開始增加

中華民國器官捐贈協會 ORGAN DONATION ASSOCIATION, R.O.C.

覺察情緒的頻率、是否開始擴展覺察情緒的不同面向，例如情緒發生時的身體感受、想法與行為之間的差異，或是覺察到情緒對生活、關係、身體的影響。個案自評認為有增強的為√，沒有增強的為 X 結果詳如下表:

案次	姓名	評估項目		
		增加覺察情緒的頻率	分辨情緒的面向	覺察情緒的影響
1	陳○燕	---	---	---
2	阮○樺	---	---	---
3	陳○惠	√	x	√
4	黃○華	√	x	√
5	錢○珠	x	x	x
6	范○榕	√	x	√
7	邱○芬	x	x	√
8	劉○筠	√	√	√
9	張○子	x	x	x
10	劉○雰	√	√	√
11	康○君	√	√	√
12	林○蘋	√	√	√
13	倪○仙	√	√	√
14	陳○如	√	√	√
15	侯○嵋	x	√	√
16	李○茹	x	x	√
17	郭○綸	x	x	√
18	郭○徙	√	√	√
19	葛○華	√	√	√
總計		11 人次	9 人次	15 人次

註:案 1 及案 2 於本年度結案，兩人今年也均無參加本會活動，無法會談評估案主情緒覺察狀態的變化。

從上表可見 19 位個案中，有 15 位個案從與社工的會談及參與協會情緒相關課程中，開始覺察到情緒對自己的影響；認為有增加覺察情緒頻率者有 11 位；而有 9 位個案自覺有增加分辨情緒的不同面向。78%個案有覺察情緒的影響。當個案開始能意識到「情緒影響其生活品質」的重要，有助於個案增加觸發改變的動機，日後可就此議題與個案進行延伸會談，進而能夠增加覺察頻率或是覺察、分辨更多情緒不同的面向。以下擷取部分會談內容說明。

1. 個案在會談時談到「我以前認為我是不擅長整理或愛亂買，所以家裡東西好多，這

次大整理才發現，我連已經破到不能用的圍裙都會讓我想起以前和同事一起工作的快樂時光，想到我就捨不得丟，每樣東西都乘載著滿滿的情感與回憶，沒想到我是因為重感情，才讓家裡堆滿東西。」。

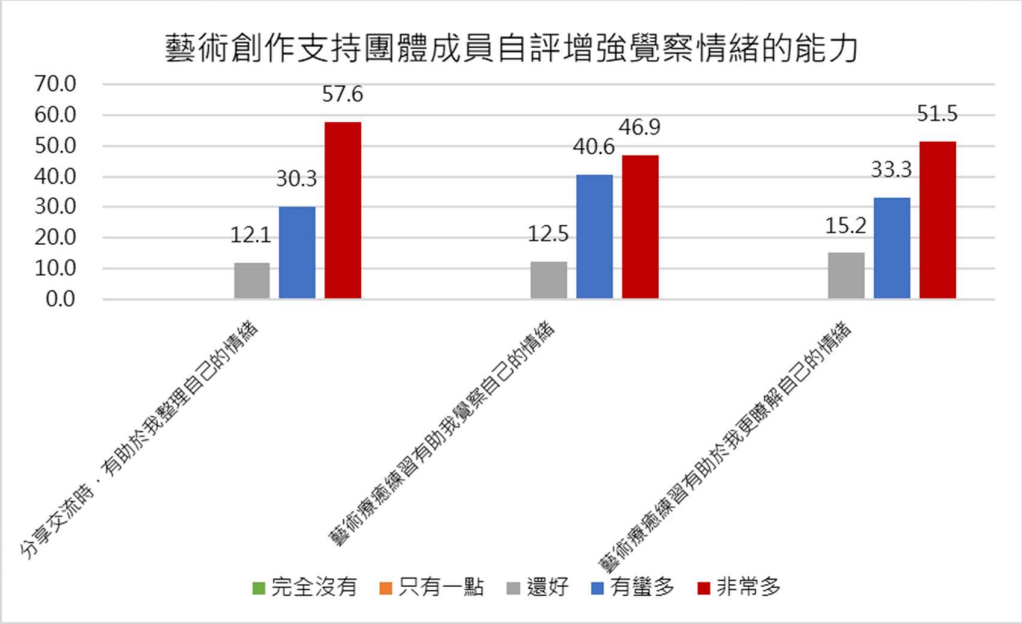
2. 案主表示「我終於了解，用工作填滿睜開眼睛的時間是自己的防衛機制，覺察情緒是療癒自己的第一步，允許自己有情緒是改變的開始。」。

當個案開始意識到情緒的重要性、覺察情緒的變化與感受，才有機會深入談到悲傷與哀悼歷程中的種種情緒，方有機會陪伴、梳理與轉化情緒。

（二）成效評估指標 1-2：有 80%參與團體的成員自評增強覺察情緒的能力非常多或蠻多。

我們設計透過「藝術創作支持團體」及「身體經驗療癒支持團體」的服務策略來達成提升捐贈者家屬增強覺察情緒的能力，**前者實際成效為 86.7%，後者實際成效為 80%，均達到 80%的預期成效**。以下將詳細分述兩個不同服務策略的成效內容。

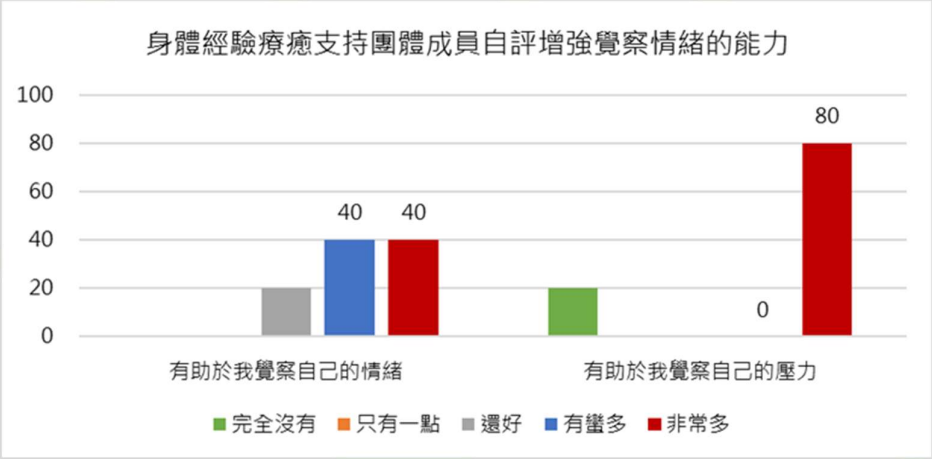
1. 藝術創作支持團體：「擁抱情緒寶貝支持團體」



藝術創作支持團體在一天的團體中，設計不同的練習，從上圖參加成員的回饋問卷統計可以發現，有超過 8 成的成員皆認為透過藝術療癒練習，有助於覺察自己的情緒和了解自己的情緒非常多或有蠻多，有達到預期之成效。也有成員分享，原本擔心一整天的活動怕自己會情緒不佳中途離開，沒想到自己也能和情緒相處，一整天參加完所有活動，覺得和自己原以為的很不一樣。顯示藝術創作支持團體的設計規劃，有助於成員增強其覺察情緒的能力，進而改變其對情緒的因應方式。

中華民國器官捐贈協會 ORGAN DONATION ASSOCIATION, R.O.C.

3. 身體經驗療癒支持團體：「身心舒活支持團體」



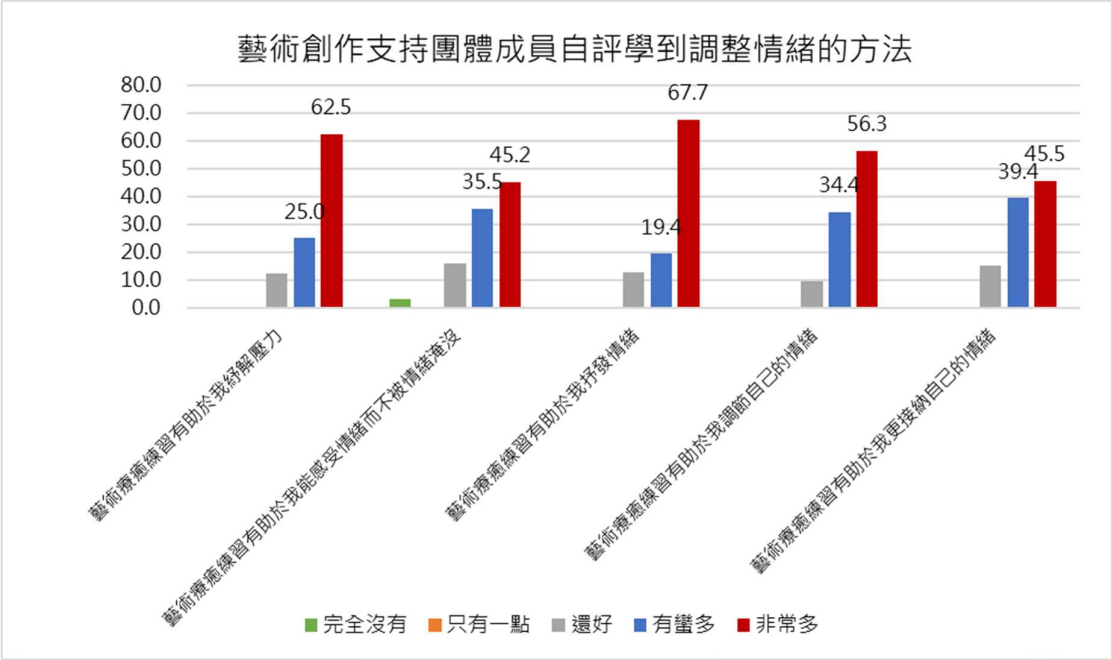
從上圖身體經驗療癒支持團體參加成員的回饋問卷統計可以發現，有 8 成的成員回饋認為團體練習有助於覺察自己的情緒和壓力非常多或有蠻多，表示團體設計的練習內容有助於成員增強覺察情緒的能力。然，亦有 1 位成員回饋在「有助於覺察自己的壓力」部分完全沒有幫助。

（三）成效評估指標 1-3：有 80%參與團體的成員自評學到新的調整情緒的方法非常多或蠻多。

我們設計透過「藝術創作支持團體」及「身體經驗療癒支持團體」的服務策略來達成協助捐贈者家屬學到新的調整情緒的方法，**前者實際成效為 86.2%，後者實際成效為 86.7%**，均達到 80%的預期成效。以下將詳細分述兩個不同服務策略的成效內容。

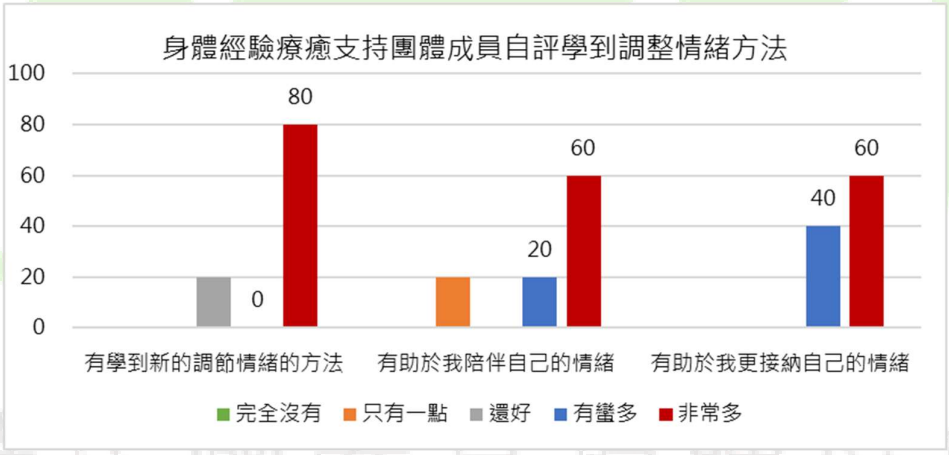
1. 藝術創作支持團體：「擁抱情緒寶貝支持團體」

中華民國器官捐贈協會
ORGAN DONATION ASSOCIATION, R.O.C.



從上圖參加成員的回饋問卷統計可以發現，有高達 9 成的成員認為透過藝術療癒練習，有助於調節自己的情緒非常多或有蠻多；有超過 8 成 7 的成員認為藝術療癒練習有助於紓解壓力和抒發情緒非常多或有蠻多；有超過 8 成的成員認為藝術療癒練習有助於感受情緒而不被淹沒及接納自己的情緒非常多或有蠻多。有成員回饋「來之前就很期待，想把目前累積的情緒丟出來，結束時也覺得有跟預期(甚至更多)一樣，充電的感覺:)。覺得收穫非常多，很久沒有不靠外在物質發自內心有開心的感覺了。」顯示藝術創作支持團體有助於成員學到調整情緒的方法。

2. 身體經驗療癒支持團體：「身心舒活支持團體」



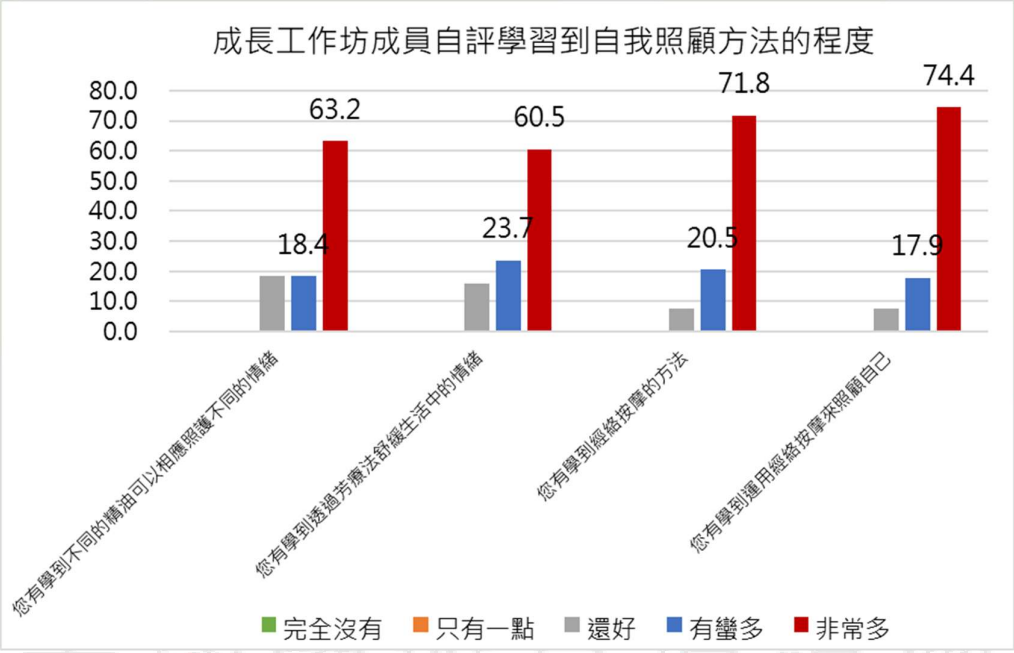
從上圖參加成員的回饋問卷統計可以發現，全部成員皆認為團體有助於接納自己的情緒非常多或有蠻多；有 8 成的成員認為團體有助於學的新的調節情緒的方法非常多；有 8 成的成員認為團體有助於陪伴自己的情緒非常多或有蠻多。成效皆達成預期顯示團體設計有助於成員學到調整情緒的方法。

（四）服務成效 2：學習自我照顧方法。

整體目的	在 113 年度的方案，我們以「與情緒同在」的主軸，藉各方案處遇措施，以增強捐贈者家屬對情緒的相關知識，提昇覺察情緒的能力及回應情緒的方法，並學習自我陪伴與自我照顧，以提昇因應悲傷所產生的各種情緒的能力。		
服務成效	成效二：學習自我照顧方法。	成效三：增強對悲傷所產生各種情緒的認識與覺察。	
預期指標	有 85%參與成長工作坊成員自評學習到自我照顧方法非常多或蠻多。	1. 有 80%參與讀書會的成員自評增強覺察情緒的能力非常多或蠻多。	2. 有 85%參與讀書會成員自評學習到情緒的相關知識非常多或蠻多。
工具	1. 113 年怡馨調心成長工作坊回饋問卷。 2. 團體活動紀錄表。 3. 悄悄話信箱問卷。	1. 113 年關懷陪伴讀書會問卷二：課後問卷。 2. 團體活動紀錄表。 3. 悄悄話信箱問卷。	1. 113 年關懷陪伴讀書會問卷二：課後問卷。 2. 團體活動紀錄表。 3. 悄悄話信箱問卷。
分析結果	有 87.6%參與成長工作坊成員自評學習到自我照顧方法非常多或蠻多。	有 87.9%參與讀書會的成員自評增強覺察情緒的能力非常多或蠻多。	有 87.9%參與讀書會成員自評學習到情緒的相關知識非常多或蠻多。

成效指標 2：有 85%參與成長工作坊成員自評學習到自我照顧方法非常多或蠻多。

成效指標我們設計透過「成長工作坊」的服務策略來達成協助捐贈者家屬學習到自我照顧的方法。**透過課後回饋問卷評估成效指標為 87.6%，有達到 85%的預期成效**。

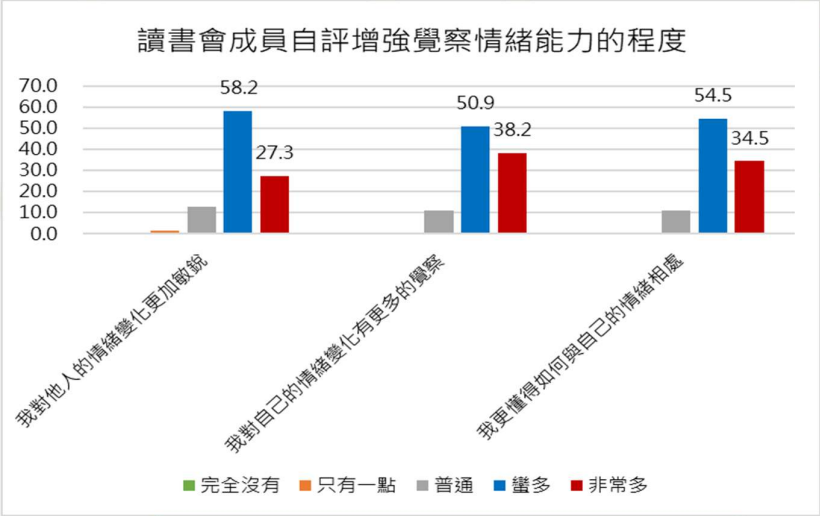


從上圖可以發現參加成長工作坊的成員，有高達 9 成的反饋認為有學到經絡按摩的方法、學到透過經絡按摩來照顧自己非常多或有蠻多；也有 8 成反饋認為有學到不同精油可以相應照護不同的情緒、學到透過芳療法舒緩生活中的情緒非常多或有蠻多。顯示在今年的課程安排，對捐贈者家屬而言非常有助益的。

（五）服務成效 3：增強對悲傷所產生各種情緒的認識與覺察。

1. 成效評估指標 3-1：有 80%參與讀書會的成員自評增強覺察情緒的能力非常多或蠻多。

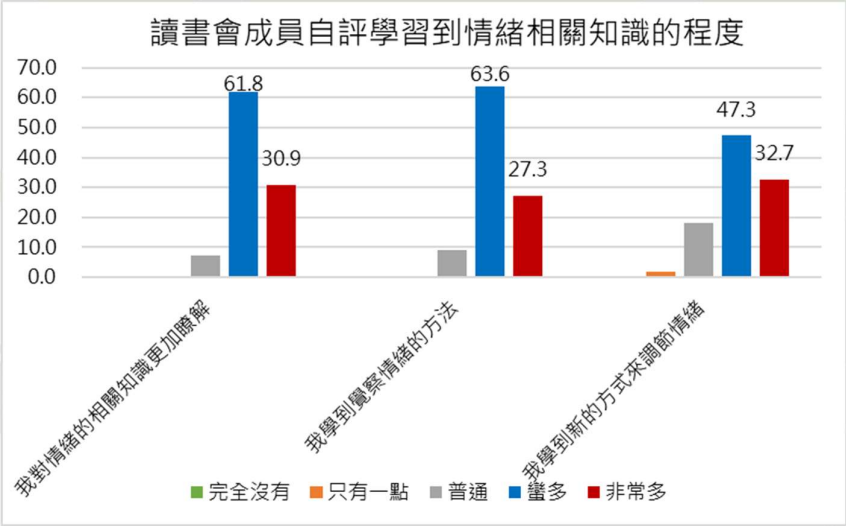
成效指標我們設計透過「關懷陪伴讀書會」的服務策略來達成協助增強覺察情緒的能力。**透過課後回饋問卷評估成效指標為 87.9%，有達到 80%的預期成效。**



從上圖可以發現參加關懷陪伴讀書會的成員，有超過 8 成 5 的成員反饋對他人的情緒變化更加敏銳、對自己的情緒變化有更多的覺察和更懂得如何與自己的情緒相處非常多或蠻多。顯示在關懷陪伴讀書會課程裡的練習，確實是有助於成員增強覺察情的能力。

2. 成效評估指標 3-2：有 85%參與讀書會成員自評學習到情緒的相關知識非常多或蠻多。

成效指標我們設計透過「關懷陪伴讀書會」的服務策略來達成協助學習到情緒的相關知識。**透過課後回饋問卷評估成效指標為 87.9%，有達到 85%的預期成效。**



從上圖可以發現參加關懷陪伴讀書會的成員，有高達 9 成的成員反饋對於情緒的

相關知識更加了解及學到覺察情緒的方法非常多或蠻多，有學到非常多或蠻多新的方式來調節情緒的成員也有 8 成。顯示在關懷陪伴讀書會課程裡的書籍與討論內容，確實有助於成員學習到情緒相關的知識。

二、整體服務方案執行之檢視，及未來改善計畫

整體而言，今年服務計畫，在整體服務量各項服務策略均有達到預期，但其中各區實際服務差異仍多。而在服務成效方面，個案工作成效雖未達預期，但其他策略服務成效良好。從成員的回饋可以看到我們所規劃的活動內容，有給予捐贈者家屬正向支持的助益，當然，我們也從執行過程中有許多發現，未來服務可努力的空間，分析如下：

(一)北區仍有較多支持團體的需求待滿足

北區捐贈者家屬對於支持團體的參與度是北中南東四區中最高的，經了解北區捐贈者家屬對於心理課程或資源，不論是免費的資源或是自費的心理課程或諮商，接受度也是四區最多高。因為在雙北地區對於重視心理健康的概念，也有足夠的資源推廣，因此對於捐贈者家屬也更願意接受相關服務，因此，在支持團體的運作上能夠陪伴家屬走的更深入，未來也會持續在北區推展封閉性、連續性的家屬支持團體，讓更多具此需求、嘗試想獲得改變的捐贈者家屬能安心在團體中陪伴彼此的悲傷。

(二)中區活動招生仍十分困難

今年中區不論是工作坊、支持團體或是關懷陪伴讀書會，服務量均未達到原先規劃的預期。據了解今年中區各大捐贈移植醫院，均有團隊工作人員大流動的情況出現，中區今年的捐贈人數也較往年少了許多，再者中區許多捐贈者家屬與捐贈者生前關係就有許多緊張與衝突，因此在捐贈後沒有意願再參與跟逝者相關之活動，這樣類型的家屬在中區比例也高於其他區域，而導致活動招生困難。因此，各項活動更需要與醫院社工緊密合作協助推廣協會服務資源，讓更多捐贈者家屬能認識本會服務，進而運用各項支持服務，協助其走過喪親歷程。

(三)自我照顧課程回饋熱烈

今年成長工作坊課程參加成員給予高度肯定，認為精油芳療及經絡按摩直接在身體及情緒層面的照顧，能有直接的感受。特別是對於通常較不願意參加支持團體的男性捐贈者家屬，對於參加成長工作坊學習自我照顧的方法，他們有較高的參加意願，認為學習直接有感的自我照顧方式，對於改善生活品質很有幫助，未來我們也會再安排其他自我照顧課程，讓捐贈者家屬在喪親後銜接生活適應的過程，有更多的方法持續自我照顧，進而鼓勵捐贈者家屬願意嘗試其他支持服務方案，更深入探索其他喪親需求議題。

(四)拓展與捐贈移植醫院的合作與服務銜接

今年本會增加了在北、中、南區舉辦器官捐贈社區宣導活動，特地與在地捐贈移植醫院合作，讓本會與合作醫院除了參與醫院追思活動、提供愛的回憶寶貝盒(Memory BOX)、個案轉介、捐贈者家屬活動合作之外，再增加了前端宣導活動的合作，讓器官捐贈服務能有醫院內及社區不同角度經驗的交流，讓捐贈者家屬的服務可以從醫院到社區，或社區到醫院有更好的服務銜接，讓愛永續的精神繼續傳遞。

中華民國器官捐贈協會 ORGAN DONATION ASSOCIATION

地址:10683 台北市大安區信義路四段 24 號 6 樓

電話：02-27025150　　傳真：02-27025393

聯絡信箱：office@organ.org.tw

本會網址：https://www.organ.org.tw/

臉書粉專：https://www.facebook.com/organassociation/

中華民國器官捐贈協會
ORGAN DONATION ASSOCIATION, R.O.C.