

香港中文大學那打素護理學院 流金頌培訓計劃

CTP002: 長者的心社靈照顧

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：讓長者活得快樂



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

非正規及家庭照顧者培訓工作坊（五）：

主題：讓長者活得快樂

工作坊第一課：認識長者情緒

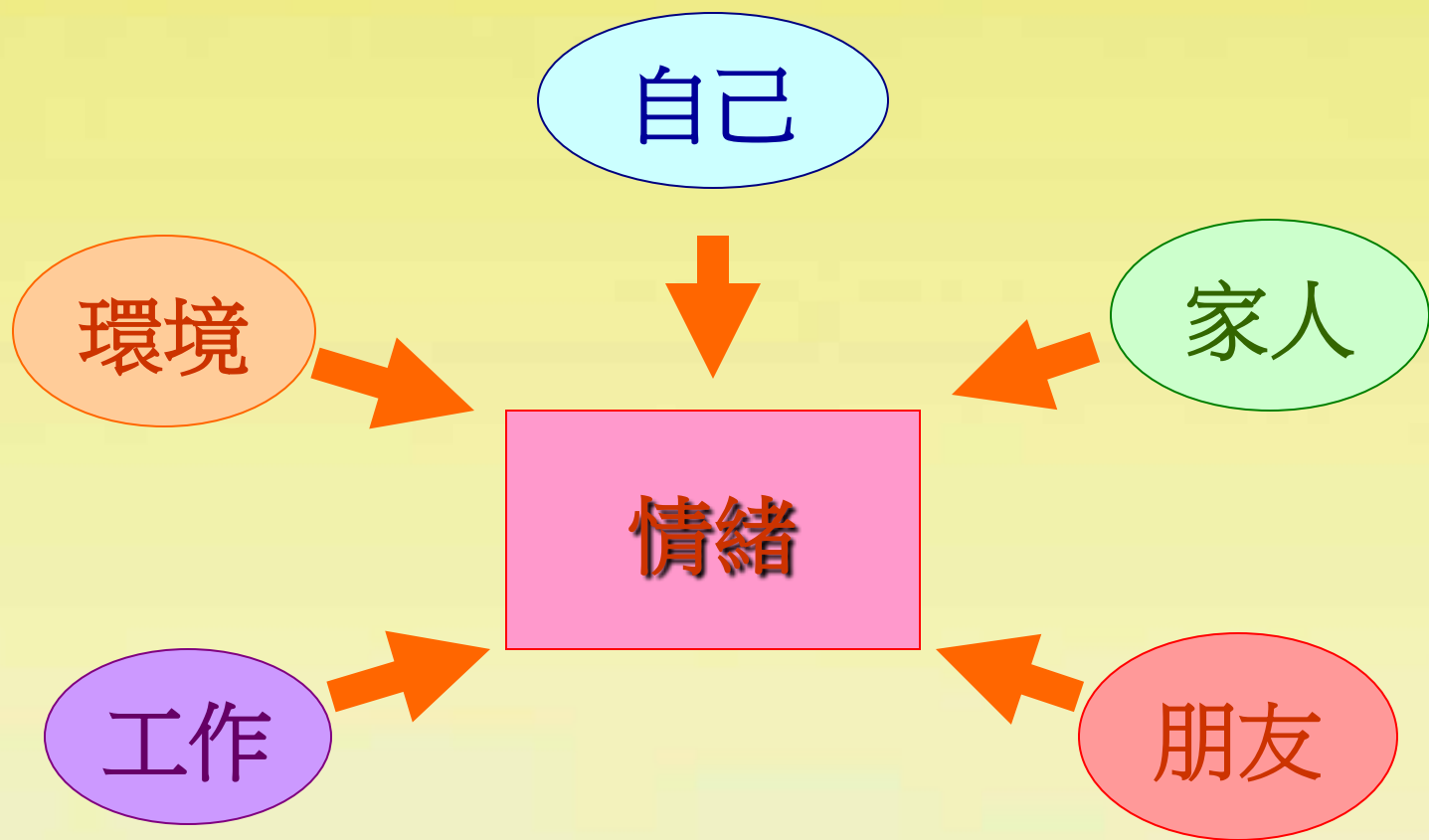
本工作坊 的主要內容

- 認識情緒
- 長者的情緒特點
- 負面情緒對長者的影響

何謂情緒？

- 情緒是受到某種內外刺激所產生的身心激動狀態，此狀態包含複雜的情感反應與生理變化
- 情緒是一種複雜的心理歷程
- 情緒是自然的反應狀態
- 情緒本身並無好壞之分，只是一種訊息，使個人可以正確地因應外在情境
 - 真正有問題的不是情緒本身，而是不適當的情緒表達

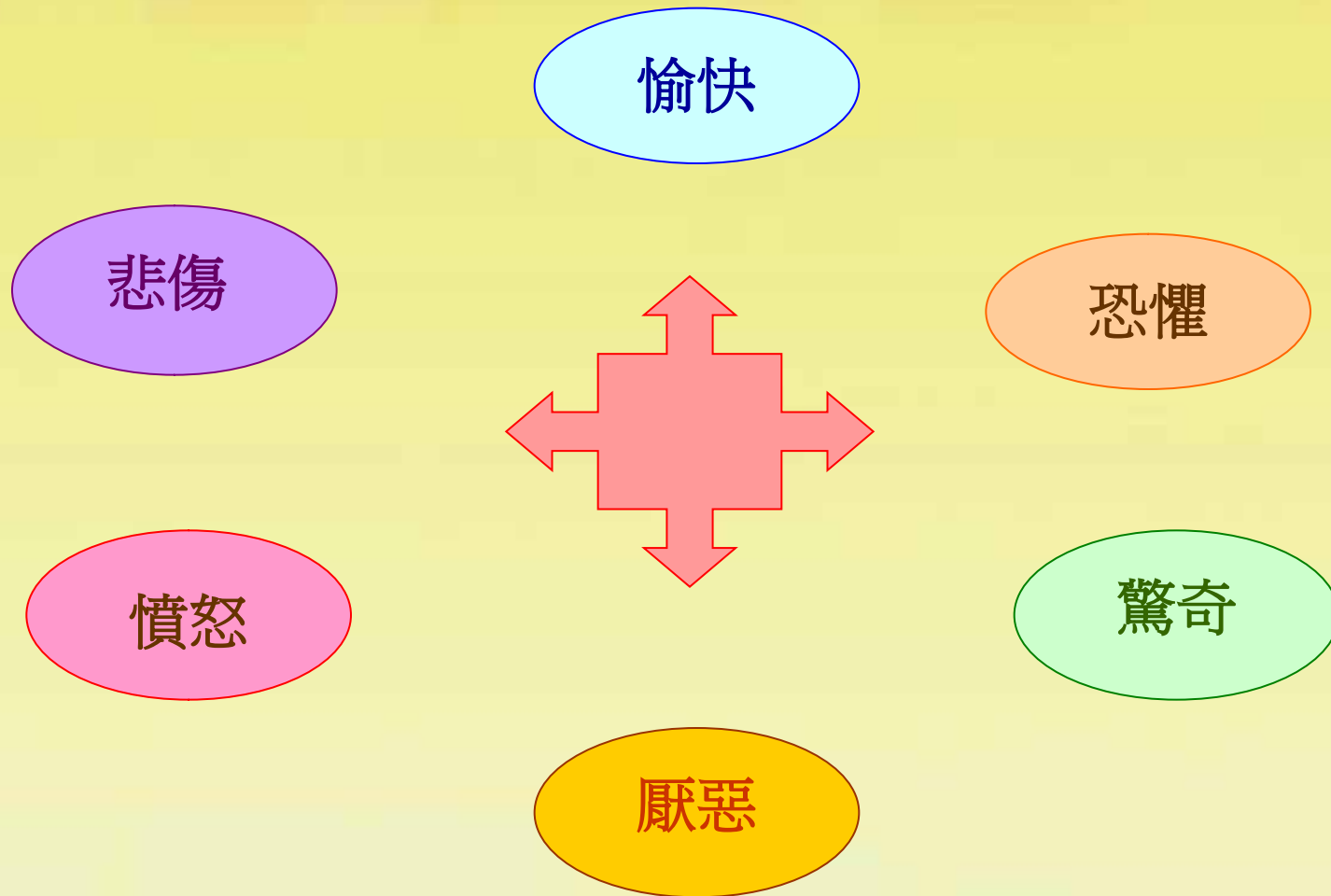
影響情緒的因素



情緒的特性

- 由刺激所引發
- 與生俱來的
- 主觀的經驗
- 具可變性
- 受社會文化的影響
- 受家庭的影響

人的基本六大情緒



人的基本六大情緒 ~ 愉快

- 愉快是指當客觀事物滿足個人需要時所產生的一種情緒
- 客觀事物滿足個人需要超出預期的標準越多，產生的愉快情緒的強度越高
- 可分為滿意 – 欣悅 – 高興 – 歡喜 – 大喜 – 狂喜等不同的強度

人的基本六大情緒 ~ 悲傷

- 悲傷是指當個人失去了心愛的人或心愛的物時所產生的一種情緒
- 悲傷的強度根據所失去的事物或人在個人心目中的價值高低來區分
- 可分為不高興 – 難過 – 悲傷 – 悲慟等不同強度

人的基本六大情緒 ~ 恐懼

- 恐懼是個人在受到威脅或面臨危險時，因為無法擺脫這些威脅和危險，而產生的一種情緒
- 恐懼情緒亦根據所受威脅和危險及其超出預期的多少作程度之分
- 可分為不安 – 膽怯 – 驚慌 – 害怕 – 驚駭 – 恐怖等不同的強度

人的基本六大情緒 ~ 厭惡

- 厭惡是個人在客觀事物不符合自身需求時產生的不快情緒，厭惡情緒使個人有明顯的拒絕、逃避該事物的傾向
- 根據客觀事物不符合個人需求的程度，厭惡情緒可分為不滿 – 不適 – 嫌棄 – 反感 – 噁心等不同強度

人的基本六大情緒 ~ 憤怒

- 憤怒是指個人在事與願違或持續行為受挫時所產生的一種情緒
- 根據願望未實現、行為受到挫折的程度及其與預期目標的差距
- 憤怒情緒可分為不滿 – 氣惱 – 愠怒 – 忿怒 – 大怒 – 暴怒等不同強度

人的基本六大情緒 ~ 驚奇

- 驚奇是個人在無主觀需求的情況下對突然發生的客觀事物所引起的一種情緒
- 根據客觀事物超出預期的程度，驚奇情緒可分為新奇 – 驚異 – 驚訝 – 驚詫 – 震驚 – 驚呆等不同程度

長者的情緒特點？

1. 自尊心與自卑感共存

- 「自尊心」是指個人在他人的言行滿足及尊重自己的需求後所產生的一種情感
- 長者一般都有較強的自尊心
- 對長者而言，是一種積極的情緒
- 可以起自我約束和自我激勵的作用
- 有利長者延長獨立生活能力，減少對他人的依賴性

1. 自尊心與自卑感共存

- 「自卑感」是指個人由於自尊心得不到滿足或過低地評價自己所產生的一種情感
- 自卑感是一種消極情緒
- 可以抑制長者的自信心，使其自我封閉、自我孤立、自我退縮，減少社會交往
- 嚴重的自卑感甚至誘發長者自我否定，走上輕生道路

2. 空虛感與孤獨感共存

- 長者退休後，不用每天早出晚歸去上班，空閒時間增多了。如沒有及時調整作息表，安排好自己應做的事和愛做的事，就會感到百無聊
- 空虛感是一種消極情緒，容易引起長者失眠、不寧，對周圍事物喪失興趣，對人生意義悲觀失望

2. 空虛感與孤獨感共存

- 孤獨感是指個人由於社會交往需求未得到滿足而產生的一種情緒
- 個人由於心理自我閉封、自我禁錮或自卑畏縮，亦會產生孤獨感
- 長期嚴重的孤獨感，有礙長者身體健康

3. 吃虧感與妒嫉感同現

- 吃虧感是指個人對自身投入和付出的自我評價與實際產生和回報不相對應時產生的一種情緒
- 妒嫉感是指個人由於他人在某些方面優越於自己而自己亦不甘心他人的這種優越所產生的情緒

4. 焦慮感與抑鬱感相伴

- 焦慮感是指個人在面臨現實存在的或預計會出現的對自身會產生某種威脅的客觀事物時所引起的一種情緒
- 焦慮感從積極方面看，具有增加長者改變現狀的緊迫性作用
- 但焦慮感在更多的情況下給長者帶來消極作用

4. 焦慮感與抑鬱感相伴

- 抑鬱感是指個人因目標追求受挫折而悲觀失望時所產生的一種情緒
- 長者在漫漫的人生道路上經過種種坎坷，體驗過不同程度的抑鬱
- 嚴重的焦慮感或抑鬱感，會影響長者的心理健康

5. 衰老感和懷舊感同在

- 衰老感是指個人面臨體力減退、視力功能下降、行動遲緩、記憶力下降等正常衰老現象而產生的「老不中用了」的情緒
- 退休、喪偶等生活事件亦會引發衰老感
- 懷舊感是指個人面對老年期的種種情況而產生對年輕時代或故人、故物懷念的一種情緒

負面情緒對長者的影響

《黃帝內經》中說
「百病皆於生氣」
，「喜怒不節則傷
臟，臟傷則病起」

1. 損害長者的身體健康

- 高血壓的致病因素 74.5% 與情緒不良有關
- 胃病患者中亦有 74% 是因情緒經常悶悶不樂，沮喪恐懼，促使腎上腺皮質激素分泌增多，胃酸增加而造成
- 癌症患者中則有 62% 是因長期情緒不安，大腦處於緊張狀態，人體免疫功能減弱而造成

2. 破壞長者的生活樂趣

- 自卑感、抑鬱感、厭惡感、孤獨感、焦慮感等等消極情緒使長者自我否定，自我孤立，對周圍的環境冷漠，缺乏興趣，行為懶惰，意志消沈

3. 阻礙長者的人際交往

- 面對種種喪失，有些長者憤慨不已。處於這樣的情緒狀態，長者在人際交往時往往會不自覺地遷怒他人，帶來人際關係緊張

4. 造成長者的行為偏差

- 個人在社會上扮演特定的角色，每一種角色都有相應的權利和義務，同時包括社會大多數成員期待的角色行為

「笑一笑，十年少」

「愁一愁，白了頭」

問答時間

~ 完 ~

謝謝！