

# 香港中文大學那打素護理學院

## 流金頌培訓計劃

CTP002: 老年人的心社靈照顧

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：促進長者心靈健康有妙法



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

# 生活事件 Life events

- 是指一些會引致生活模式上改變，需要重新適應的事情。
- 這些的轉變是會對
  - 健康;
  - 自我的身份;
  - 自我的形象及自尊, 等等有影響。

# 生活事件 Life events

不論是

正面

負面

生活事件都是一種

壓力

# 生活事件 Life events

學者根據個人對生活事件的控制及預測分類：

- 可預知及自願的 **Predictable-voluntary**
  - 例如：搬屋
- 可預知及不自願的 **Predictable-involuntary**
  - 例如：強制性退休
- 不可預知及自願的 **Unpredictable-voluntary**
  - 例如：進升機會
- 不可預知及不自願的 **Unpredictable-involuntary**
  - 例如：遇上交通意外

# 晚年期重要生活事件

# 退休

# 退休的「得」與「失」

接受「失」的事實  
善用「得」的資源

# 因退休所「失去」的：

- 固定的收入
- 高消費的能力及自由
- 隸屬於某行業或單位的歸屬感
- 工作所帶來的身份及滿足感
- 因貢獻社會而被肯定的價值和重要性

# 因退休所「失去」的：

- 與同事交誼的機會
- 因工作而有的作息規律
  - 個人的工作空間
- 減少直接參與社會的變遷
- 透過工作認識種種新知和技術



# 因退休而「增加」的：

衣食住行的選擇

體力與心力

靈活地運用時間

更多的閒暇生活

家人相聚的時間

做自己喜歡做的事

照顧自己的健康

參與終生持續學習

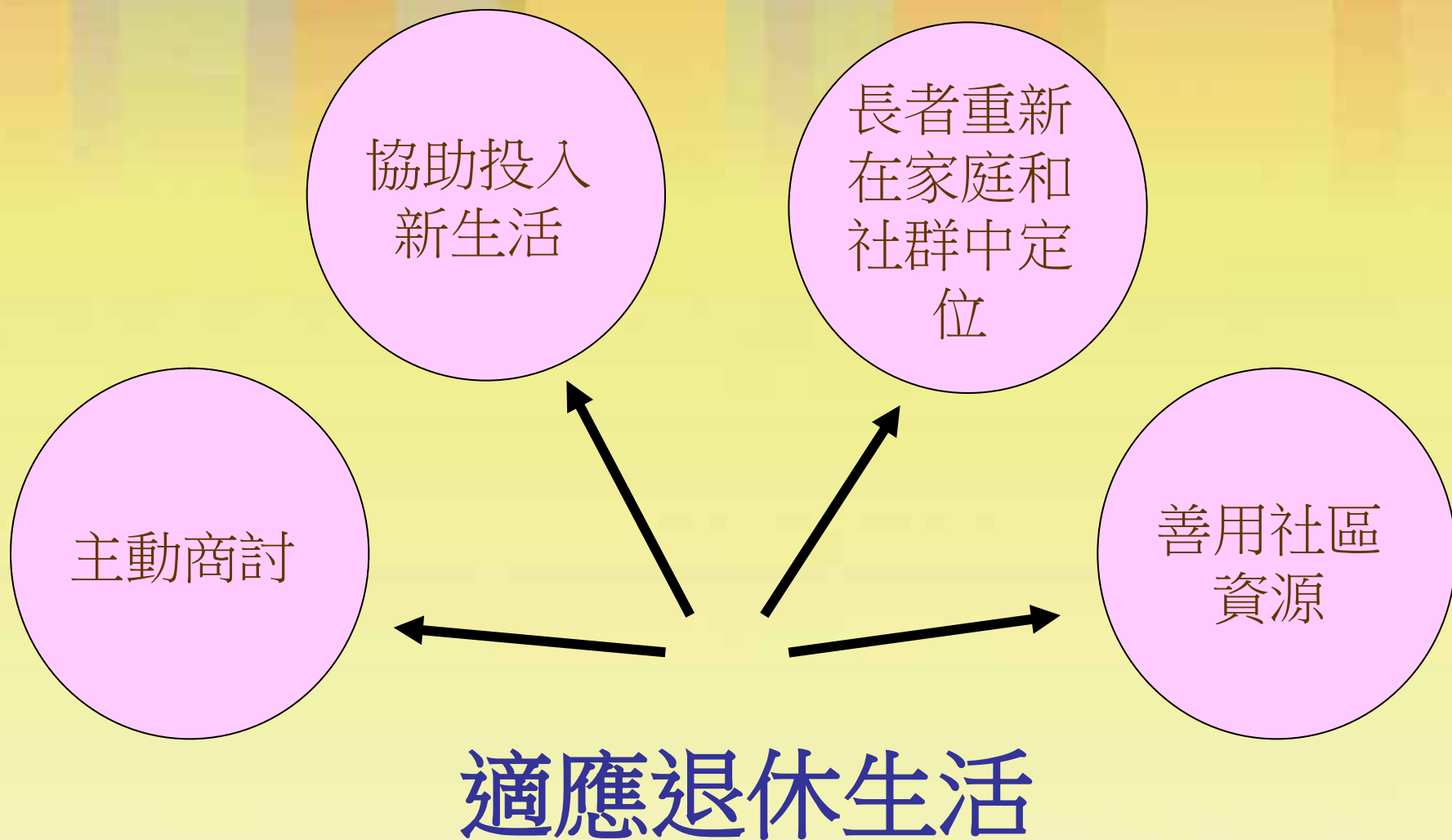
老友和新相識相聚

不同義務組織

# 退休生活的轉變與調適

- 經濟
- 健康生活
- 家庭生活
- 婚姻生活
- 社交生活
- 餘暇時間

# 家人的建議



晚年期重要生活事件

長期疾病

# 積極思想和做法

- 積極接受事實
- 學習多方面調理方法
  - 使用藥物
  - 健康飲食
  - 體重得控制的方法
  - 保持社交和有益的身心活動
- 有病也可活得健康
- 病得不孤單

# 積極思想和做法

- 從事有益的活動
  - 患有慢性病的長者在選擇活動時必須注意以下原則：
    1. 要因應自己的能力
    2. 要循序漸進
    3. 切忌進行要求速度的活動
    4. 切忌進行劇烈的比賽、爭勝的活動
    5. 切忌進行舉重活動

# 晚年期重要生活事件

# 入住安老院



# 入住安老院

空巢 喪偶

身體轉差

長者的意願 照顧者的限制

# 入住安老院的轉變

- 居住環境
- 生活模式
- 社交圈子
- 人際網絡

# 入住安老院的反應

長者及家人的反應是取決於

抉擇入住  
安老院的  
過程

對入住安  
老院的理  
解

家庭因素

# 四個正面入住安老院的要素



# 適應及選擇安老院舍小貼士

# 選擇安老院

眼到

耳到

鼻到

口到

手到

# 晚年期重要生活事件

# 喪偶

# 喪偶

「死去的另一半，把在生的另一半的生存意義一同帶走。」

「每天的生活就像在提醒配偶的死亡。不論是吃早餐、或是吃晚飯；到郵局寄信，或是聽屬於我們的歌；每晚在床上睡覺...每一件從前充滿喜悅的事情，現在都變成了傷痛的源頭。每一天的生活都是充滿了心痛與挑戰...」



# 喪偶的哀傷反應

- 思想：
  - 混亂、不能集中、一片空白、不斷思念著或夢見死者
- 身體和行為：
  - 呼吸困難、食慾不振、失眠、沉默歎息、哭泣、疲倦、坐立不安、小事化大，容易與人衝突或反過來表現得像若無其事
- 情緒和感覺：
  - 憂愁、恐懼、焦慮、內疚、麻木、孤單、暴躁、絕望無奈甚至出現幻覺

# 面對死亡的五個階段

## 否認

覺得震驚、不能接受、不能相信這事會發生

## 憤怒

覺得不公平、埋怨為何這事要發生在自己身上

## 討價還價

希望可扭轉不幸、願意許下承諾，換來轉機

## 抑鬱

當不能改變現實時，覺得失望、沮喪、無奈

## 接納

接受: 接納現實，面對轉變

# 哀傷的歷程

第一項任務：

接受喪親的事實

第二項任務：

經歷痛苦的過程

第三項任務：

適應一個逝者不存在的新環境

第四項任務：

慢慢收拾對死者在感情上的依戀，並將精神心力投注在將來的生活上。

謝謝大家！