

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：快樂方程式一
培養長者在人際關係中的快樂習慣



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

快樂方程式

培養長者在人際關係中的快樂習慣

本工作坊的內容

- 第一課
 - 認識情緒
- 第二課
 - 快樂方程式
- 第三至五課
 - 如何在人際關係上培養快樂習慣
 - 第三課 -- 長者與社群的關係
 - 第四課 -- 長者與朋友的關係
 - 第五課 -- 長者與親人的關係

本課內容

- 人際關係與心理健康
- 長者人際關係的障礙
- 提升長者的社會融合與社區參與
- 建立良好人際關係的元素

活動一：何謂心理健康？

- 請在紙上用文字/圖畫表達任何你認為有關心理健康的元素

心理健康的定義

世界衛生組織為心理健康下的定義：

「與人和諧相處，並且能與他人齊心合力，為社會、為環境奉獻一分力量。而判斷一個人心理健康最重要的，則是以他與人相處的方式，不容易和睦相處的人，心理健康通常有問題。」

心理健康的定義

- 心理健康是
 - ✓ 人在思想、感受和行為上，都能適當地協調
 - ✓ 能接納自己
 - ✓ 與人相處
 - ✓ 能適應社會

長者心理健康

心理健康的長者應具備以下六個特點：

1. 自我接受
2. 有目標的生活
3. 有能力處理生活上的需求
4. 個人發展及成長
- 5. 良好的人際關係**
6. 自主

心理健康與人際關係

- 人際關係本身就是人與人之間的互動交流
- 一個情緒穩定、樂觀、性格隨和的人往往較容易令他人產生好感，與人建立友誼
- 相反，自我形象低落、對人猜疑、容易鬍怒及過份固執的心理特徵，會造成長者與人交往的障礙

心理健康與人際關係

- 研究顯示，長期孤立者的心理健康較差，社交技巧亦較弱
- 孤立的生活狀況是容易導致有自殺傾向的因素之一，孤立者的壽命也會較短

活動二：小組討論

現今長者在人際關係上...

1. 遇到什麼障礙/問題？
2. 為什麼？

長者人際關係的障礙

- 個性特徵：自負（自我中心）
 - 只關心自己需要，強調自己的感受，自說自話，目中無人
 - 高興時海闊天空，不高興時亂發脾氣，不考慮別人的情緒的態度
 - 初認識朋友時表現很親密及無所不談
 - 令對方加以防衛及疏遠

長者人際關係的障礙

- 個性特徵：孤僻
 - 對人生缺乏意義，孤芳自賞
 - 作一些別人沒法理解及接受的事情
 - 與人共事不合群，與人交往不隨和
 - 與人交往不成功是因為與他人間建起一隔離屏障

長者人際關係的障礙

- 個性特徵：多疑
 - 主觀上設定他人對自己不滿
 - 在雙方交流及溝通中尋找證據
 - 把別人善良的心曲解為惡毒之意

長者人際關係的障礙

- 個性特徵：自卑
 - 自己看不起自己，缺乏自信
 - 能力弱，成就低，對自己的期望過高
 - 擔心在交往中遭受挫折或被人蔑視
 - 面對比自己條件優越的，社會地位高的人，感到抬不起頭，交往感到不安全

長者人際關係的障礙

- 個性特徵：嫉妒
 - 嫉妒品德高尚的人，並貶低別人的美德，
 - 愛打聽他人的短處與私隱，失敗，缺憾
 - 又以挑剔，挖苦來表現其嫉妒

長者人際關係的障礙

- 個性特徵：干涉
 - 偏愛專門詢問、打聽、傳播及干涉他人的私事
 - 探聽對方的經濟收入、婚姻狀況、年齡、家庭背景

長者人際關係的障礙

- 個性特徵：敵視
 - 以仇恨的目光對待別人
 - 可能是童年時被人欺凌、虐待
 - 對自己相似或不如自己的人不寬容、攻擊、中傷
 - 其他人不願與其往來

短片分享

社群關係 Vs 社區參與

- 社群可以指涉一群人具有共同、分享的生活，彼此在思想、知識、經驗、價值及資源上進行互動和交流
- 長者可透過參與不同的社區事務而融入社會

活動三：小組討論

- 如何促進長者的社群關係，推動其社區參與？

提升長者的社會融合與 社區參與的方法

提升長者的社會融合與社區參與的方法

- 提供更多有關長者及年老方面的公眾教育
- 為長者提供持續教育或學習的機會
- 為長者提供就業的機會
- 運用社區資源
 - 參與社區聯誼的活動
 - 參與地區的社區組織

一般社會人士
對長者的負面態度
來自對長者或老年
的錯誤觀念

錯誤觀念(1) 體弱多病

年老便必然會體弱多病

真相 (1) 問題來自疾病, 並非年老

慢性疾病在長者較為常見，但亦並非必然，事實上很多被認為是年老的象徵，例如手震、駝背、甩牙等，均由於疾病而非年老就必然出現的。

真相 (1) 長者可以維持健康

很多研究亦指出，長者若能實踐健康的生活模式，常做適合的運動、飲食均衡、戒煙少酒、維持適中體重、保持心境開朗，對於預防或控制一些慢性疾病、維持或改善身體功能，都有莫大幫助。

錯誤觀念 (2) 需要被照顧

年老就會行動不便，不能自我照顧，
要依賴他人，甚至要入住老人院。

真相 (2) 多數能夠照顧自己

一般只有約**5%-10%**長者在日常生活上需要他人照顧，大部份**65歲**以上的長者均能獨立和自我照顧，當中不少更擔當著照料家人的任務。

真相 (2) 多數仍然活躍於社區

在香港的長者當中只有約**5%**住在安老院舍；
絕大部份的長者仍活躍於社區中。

真相 (2) 運動能維持體力水平

雖然長者的體力會隨著年老而減弱，但如果能經常做適當的運動，長者仍能保持充沛體力。

真相 (2) 訓練與輔助器具可改善生活

長者即使身體因退化或疾病而影響到活動能力，如果能得到適當的訓練和使用合適的輔助器具，活動和自我照顧的能力是可以改善的。

錯誤觀念 (3) 會無記性甚至癡呆

年紀大了就會無記性、腦部功能下降，
甚至「老年癡呆」。

真相 (3) 多動腦筋能保持記憶力

在老化過程中，記憶力衰退的情況因人而異，亦會受個人的健康情況、生活習慣、教育程度等影響。而研究亦指出，常動腦筋，多思考的長者較能保持良好記憶力。

錯誤觀念 (4) 疏離社會及孤獨終老

年老就會疏離社會，孤獨終老。

真相 (4) 多數與家人保持親密關係

雖然家庭趨於核心化，大部份長者仍和家人、親友保持親密的關係。若未能與長者同住，家人亦可主動與長者聯絡以表關懷，亦有助維持良好的關係。

真相 (4) 可參與更多社交活動

長者亦可以主動參與更多社交活動，
結交朋友，擴闊自己的生活圈子。

錯誤觀念 (5) 對社會沒有貢獻

年老便沒有能力再貢獻社會。

真相 (5) 很多長者仍頭腦靈活

雖然長者的身體機能漸漸退化，但每人老化的速度都不同，不少過八十歲的長者仍精神奕奕、頭腦靈活、健步如飛。

真相 (5) 可以繼續貢獻社會

另外，長者擁有豐富的經驗，是社會寶貴的資源，仍然可以「老有所用」。長者在社會的角色應該重新塑造，使他們繼續貢獻社會。

錯誤觀念 (6) 失去學習能力

年紀大了就會失去學習能力。

真相 (6) 學習能力仍然存在

雖然長者的學習能力會受到個人的健康狀況、過往經驗和學習動機及興趣所影響，但研究和經驗都顯示，長者的學習能力並不比年輕時低。

真相 (6) 保持學習興趣

長者應對學習保持興趣，亦不必介意向較自己年輕的人請教，以開放的態度看事物，實行「活到老，學到老」。

長者對一般社會人士
的負面態度
來自對一般社會人士
的錯誤觀念

錯誤觀念 (1) 社會人士對長者無興趣

無人有興趣聆聽或知道他們的感受

真相 (1) 很多人士對長者有興趣

很多人士，包括長者家人或護老工作者，都有興趣聆聽或知道長者的感受。

錯誤觀念 (2) 長者意見是過時的

一般社會人士認為長者的意見是過時的。

真相 (2) 長者累積了很多寶貴的智慧

很多人士都相信及認同長者的意見，尤其是很多長者在過去的人生裡都累積了很多寶貴的人生智慧。

提供更多有關長者及年老方面的公眾教育

為長者提供持續教育或學習的機會

為長者提供就業的機會

參與社區聯誼的活動

如：各類宗親會、由各種機構、政黨或政府舉辦的居民節日餐聚或旅行等。

參與地區的社區組織

如：各區的街坊福利會、社會服務機構、地區的宗教組織、地區的政黨等。

建立良好人際關係的元素

建立良好人際關係的元素

- 互相諒解
- 互相尊重
- 互相支持
- 欣賞別人，感謝付出
- 避免針鋒相對
- 合宜的溝通技巧
- 適當的情緒管理技巧

(一) 互相諒解

- 當長者與伴侶、友儕、兒孫、媳婿相處時發生磨擦，最好先讓自己冷靜下來，嘗試設身處地為對方想想
- 每個人均有自己的處事方式和取向，而各人的取向背後總有其原因和目的
- 嘗試以包容的態度，調整自己的心態和看法，有助找出解決問題的合適方法

(二) 互相尊重

- 不論是夫妻、朋友、或是子女、媳婿之間，大家都要學習尊重對方
- 由於彼此各有不同的生活習慣、社交圈子和處事方式，切忌將自己的一套看法強加於對方身上
- 雙方宜保持適當的個人自主空間，不要過份干涉對方的生活模式

(三) 互相支持

- 長者面對不同的生活轉變，實在需要與伴侶、朋友和兒媳等的互相支持
- 例如夫妻間可嘗試關心伴侶的需要，體諒對方的不足並留意對方的感受
- 朋友間可互勵互勉、分擔困憂
- 長者與兒媳間可互相鼓勵，使對方勇於面對生活的挑戰

(四) 欣賞別人，感謝付出

- 欣賞和稱讚是人際關係中不可少的潤滑劑，有助建立和改善人與人之間的微妙關係
- 長者可多欣賞家人、朋友努力付出的一切，鞏固相互間的凝聚力，給予情緒上的支持，從而提昇個人的自信心
- 亦宜欣賞伴侶、媳婿等的優點，盡量尋找方法去滿足雙方的期望和要求，避免互相批評或挑剔

(五) 避免針鋒相對

- 長者應盡量避免與家人爭吵，例如惡言相對，甚至侮辱對方
- 倘若控制不了情緒，大吵大鬧，勢必令彼此的矛盾激化，損害彼此的關係。經過多次爭吵，容易形成偏見，日後要冰釋前嫌便要花上更多的功夫
- 假若與對方的意見分歧或相處上有任何衝突，應心平氣和地開心見誠與對方討論一下，又或找一個合適的中間人從中調解

(六)合宜的溝通技巧

(七)適當的情緒管理技巧

問答時間

謝謝！