

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
公眾講座五

運用長者個人資源：
有效處理重要生活事件



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

內容

- 常見的老年重要生活事件
- 重要生活事件對長者的影響
- 長者所擁有的心理及社交資源
- 提升長者心理及社交資源的方法
- 答問時間

重要生活事件

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。

停一停，想一想

你嘗試列出在過一年三件
重要的生活事件？

生活事件 Life events

不論是

正面或負面的生活事件都是一種

壓力

生活事件

生活事件的分類：

- 可預知及自願的 Predictable-voluntary
- 可預知及不自願的 Predictable-involuntary
- 不可預知及自願的 Unpredictable-voluntary
- 不可預知及不自願的 Unpredictable-involuntary

晚年期重要生活事件

- 晚年期的生活事件多是：
 - 可預知及
 - 自願或不自願的

老年期重要生活事件

不同的年齡會面對不同的生活事件

- 老年期所面對的生活事件的數量是比成年期的時候少。
- 但這些事件所帶來的壓力則更大；

重要生活事件對長者的影響

壓力

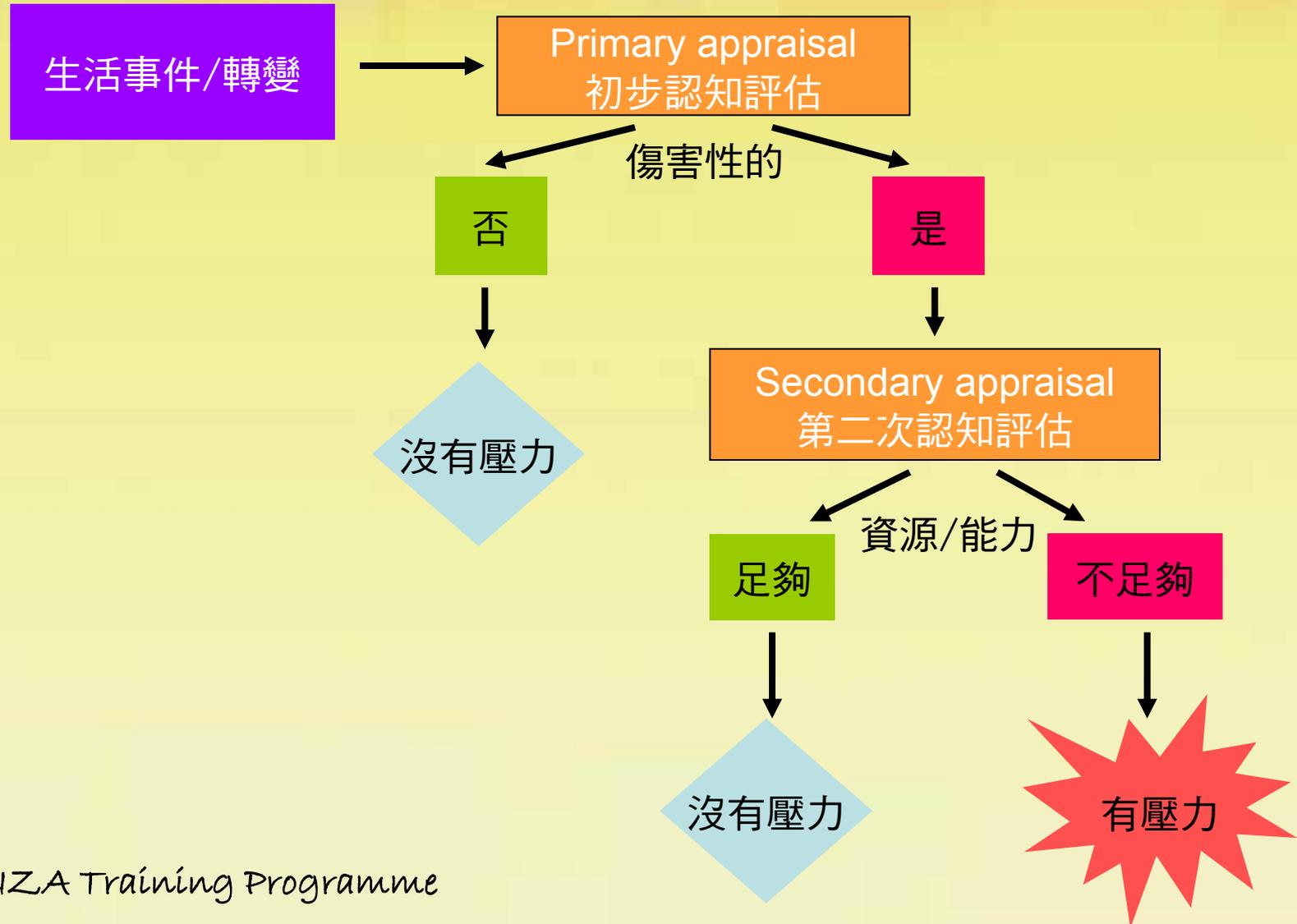
壓力的定義

- 個人對刺激所產生的身心反應
- 刺激：一些令人感到不適的環境刺激，災難、生活變化、工作、人際衝突、衝擊挫敗等

壓力是有害嗎？

- 適量的壓力能增加個人興趣和動力，提高辦事效率，稱之為「優壓」(Eustress)
- 相反，當壓力過量時，可引致身體機能失調，心理不安，稱之為「壞壓」(Distress)

壓力的成因



壓力訊號

壓力的身體訊號

背痛	便秘	肚瀉
口乾	過度呼吸	過度飢餓
疲倦	頭痛	失眠
沒胃口	心砰砰跳	皮膚疹
手顫抖	反胃	呼吸短促
暈眩	肌肉痙攣	心口灼熱

壓力訊號

壓力的心理訊號

憤怒	焦慮	冷漠
憂鬱	疲勞	挫折
無助	無法集中精神	易怒
慌束	沒耐性	

壓力訊號

壓力的行為訊號

咬唇	磨牙	摸髮、耳或鼻
過度反應	強迫性動作	緊張抽搐的動作

長期受壓對身心的 影響

長期受壓對身心的影響

對心理的影響

對生理的影響

對生理的影響

呼吸系統病
體重
心臟血管病
血液免疫系統病
肌肉骨骼系統病
腸胃病

對生理的影響

心臟血管病

- 令心律和血壓增加
- 促進動脈粥狀硬化
- 引致他臟病和血壓高

對生理的影響

腸胃病

- 令胃酸增加
- 導致胃潰瘍、十二指腸潰瘍
- 應激性腸胃綜合症(Irritable bowel syndrome)

對生理的影響

肌肉骨骼系統病

- 緊張性頭痛、偏頭痛、腰肩背部疼痛、周身骨痛、手震、乏力

對生理的影響

血液免疫系統病

- 令一般傳染病難痊癒
- 易患上感冒
- 增加敏感症
- 減低風濕病痊癒和增加患癌的可能

對生理的影響

呼吸系統病

- 感到胸口翳悶
- 呼吸急促或困難
- 引致支氣管氣喘惡化

對生理的影響

體重

- 食慾不振，令體重減輕
- 過量進食來掩蓋壓力焦慮，令體重大幅增加

對心理的影響

心理病變

- 焦慮症
- 憂鬱症
- 其他

焦慮症

- 焦慮症（Anxiety Disorders）
- 長期處於緊張和焦慮狀態
- 產生不合理或過份的害怕和憂慮
- 嚴重影響他們的日常工作和生活。

焦慮症

焦慮症和擔心或憂慮有什麼分別？

- 焦慮症患者思想的緊張程度和頻密程度等，皆比較嚴重
- 一般人的憂慮亦同樣有擔心、緊張和不安等情緒，但大都是短暫的。

焦慮症

- 以下是焦慮症的特徵，但出現的程度亦會因人而異：

情緒

- 1) 感到擔憂和緊張
- 2) 心煩意亂、焦躁不安

行為

- 1) 工作效率降低
- 2) 坐立不安
- 3) 工作/活動的速度加快（手勢、說話和步行）

生理

- 1) 心跳加速、心悸
- 2) 呼吸急速
- 3) 血壓上升、容易頭暈
- 4) 肌肉緊張
- 5) 四肢乏力、容易頭暈
- 6) 消化能力下降，也可能有肚瀉或便秘
- 7) 失眠
- 8) 尿頻

思想

- 1) 不能集中精神
- 2) 記憶力下降
- 3) 失去自信心
- 4) 思想內容偏向消極
- 5) 對生活失去感覺、對工作失去動力

焦慮症的成因

- **生理因素**：患者的生理反應比一般人快，身體較易處於過份活躍狀態
- **心理因素**：傾向專注工作和責任，或對將來欠缺信心；不懂得處理憂慮或情緒訴求
- **環境壓力**：長期處於高壓之下或受負面事情打擊
- **生活習慣**：研究顯示濫藥、吸煙和酗酒的人

抑鬱症

抑鬱症

老年抑鬱症在香港的情況

- 抑鬱症的病發率約12%
- 長者中，抑鬱症的病發率約20-40%
- 根據香港醫院管理局資料，2001/02年度65歲或以上患者增長速度達22%，而每年的新個案有25%屬老齡組別

抑鬱症

- 當然不單牽涉情緒！下列其中五項徵狀持續兩週出現，很有可能患上抑鬱症：

情緒

- 1) 持續感到悲哀、空虛
- 2) 失去興趣參與任何活動，連喜歡參與的事情也提不起勁
- 3) 感到坐立不安和心煩氣燥

生理

- 4) 體重明顯減輕，胃口突減或大增
- 5) 失眠或嗜睡
- 6) 很易疲倦，失去動力和朝氣

思想

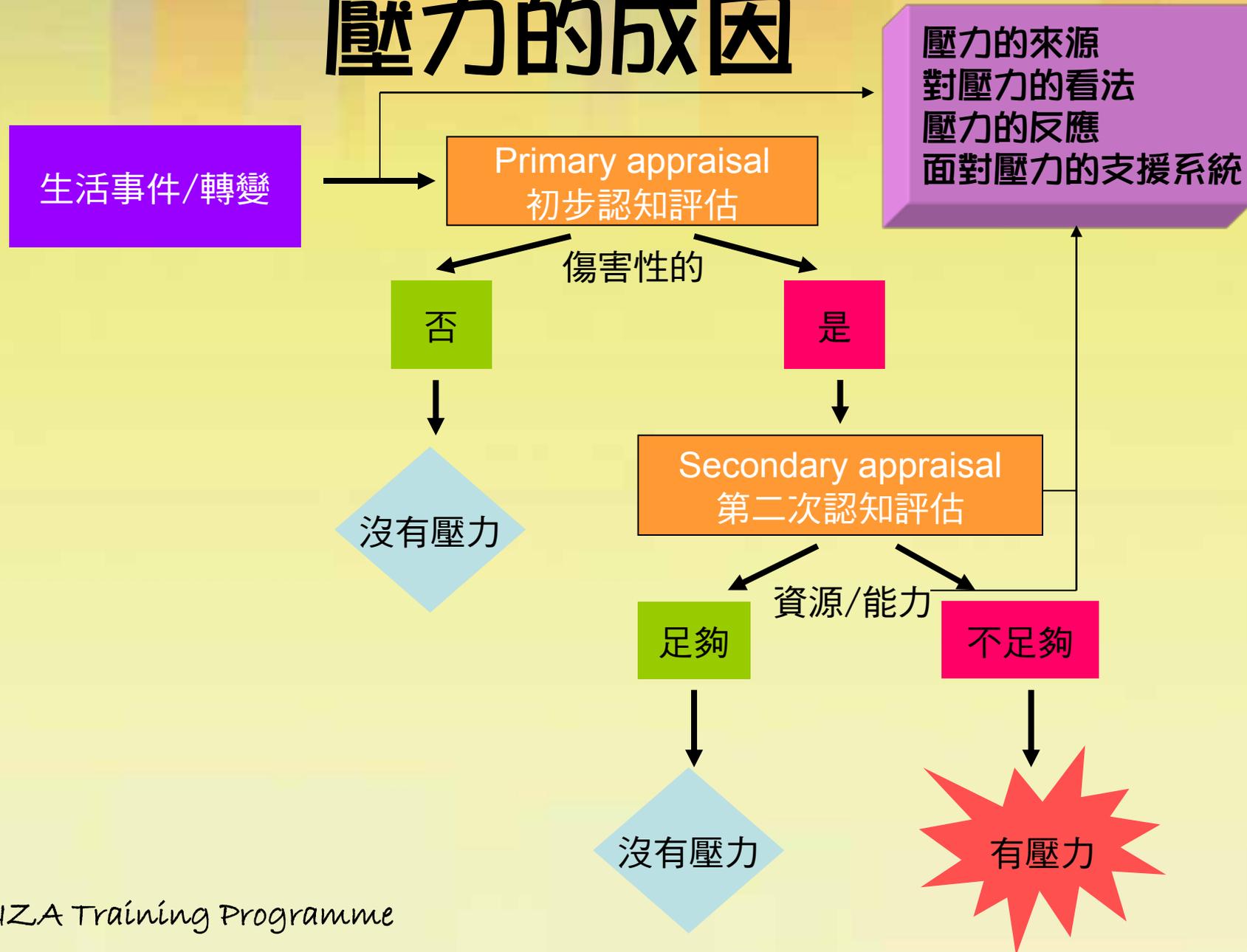
- 7) 自覺毫無價值、充滿罪疚感
- 8) 難以集中精神和作出決定
- 9) 感到無助、絕望、自殺等念頭

抑鬱症的成因

- **生理因素**：有些是家族遺傳，家族成員中有人患有抑鬱症
- **外在因素**：負面的成長經驗；性格執着，要求過高；遇到重大生活事件：退休後的生活轉變、身體機能老化、慢性疾病、喪偶或喪親、家庭或居住環境改變或社會上的改變
- 欠缺社交支援或與伴侶關係欠佳者

長者的心理及社交資源

壓力的成因



長者的心理及社交資源

包括：

- 壓力的來源
- 對壓力的看法
- 面對壓力的支援系統

應付問題方式

應付問題方式

主動性處理問題方法

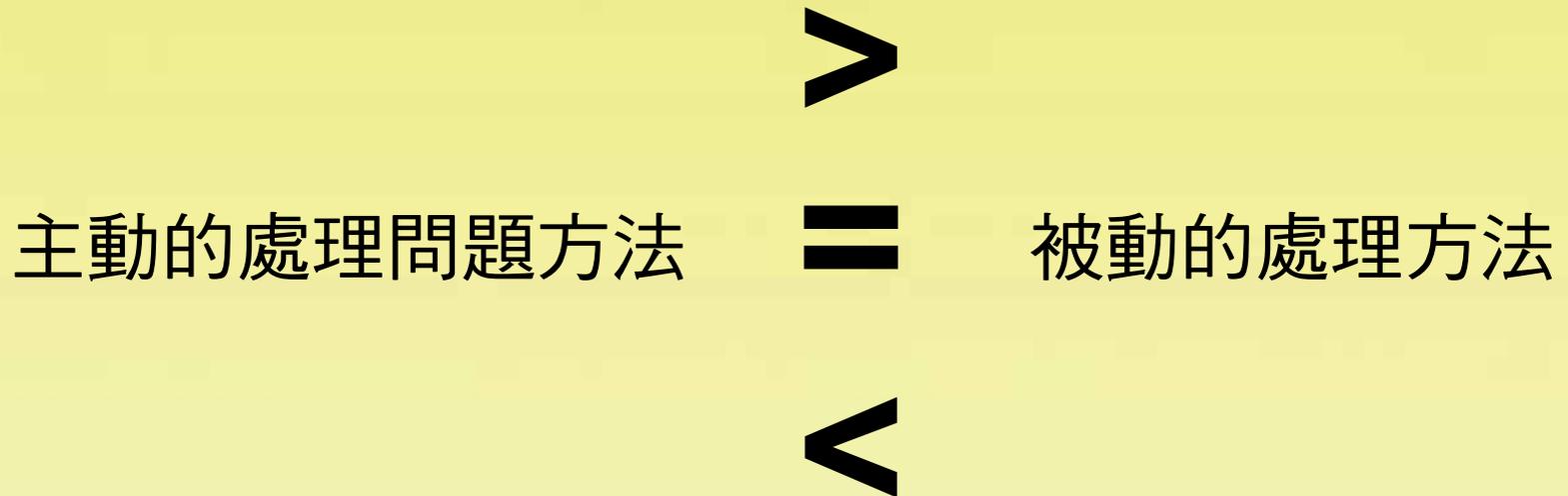
- 直接面對解決事情
- 尋找解決方法、向其他人尋求意見...

被動性處理問題方法

- 避免直接面對事情
- 試圖忘記、發白日夢、飲酒、濫用藥物...

應付問題方式

處理問題方式比較：



例子

陳伯剛患上糖尿病，醫生要求陳伯控制飲食，陳伯十分不安，因他不知道怎樣控制飲食，他擔心將來不能夠食他最喜歡的紅豆沙。

被動的處理問題方法

- 逃避面對現實：不理會醫生告，沒有執行飲食控制
- 覺得糖尿病會不藥而癒

主動的處理問題方法

- 尋找有關糖尿病及節制飲食的資料
- 向醫護人員了解自己糖尿病的情況
- 評估自己的飲食習慣，需要那些的調節及配合
- 與太太及家人商討有關節制飲食的安排及支援

正面問題解決法

正面問題解決法

- 當面對問題時，每個人在處理問題上有不同態度：

正面態度包括：

- 視問題是**挑戰**，是**成長**的機會
- **投入**自己的意志去面對困難
- 盡力去**控制**自己可以控制的部份，接納不在自己控制範圍內的事情

正面問題解決法

- 問題解決方法
- 包括六個步驟
 1. 問題在哪裡
 2. 將問題轉換成正面的目標
 3. 正面目標是否合理
 4. 列出可能的方案
 5. 分析每個方案的可行性及有效程度
 6. 進行方案，然後檢討

認知上重整

認知上重整

- 無意義/微不足道
- 問自己：點解唔係我？
- 活在當下
- 接受人的限制
- 正向專注

無意義/微不足道

- 學習放下
- 固執不放
- 讓自己得到釋放

問自己：點解唔係我？

- 大部份人面對逆境會問「點解係我？」
- 但當問另一問題「點解唔係我？」

活在當下

- 盡量享受現在每一分每一秒

接受人的限制

- 人的一生存存在著很多限制
- 協助長者接納自己
 - 允許自己感受到過去的痛苦
 - 除去歉疚
 - 接受自己的限度

正向專注

- 提醒自己去專注及發現身邊美好的事物，以欣賞及感恩的態度去感受生命中的祝福

樂觀

學習樂觀

- 學習在失敗挫折時如何對自己講話的技術
- 學習如何受到打擊時，對自己有更鼓勵性的看法
- 不是盲目地、無條件地將樂觀應用到所有的情境中，給你一個有彈性的樂觀，增加你對不利環境的控制力

挑戰悲觀的解釋模式

ABC模式

- A (Adversity)：不愉快的事件
- B (Belief)：念頭 (對不愉快的解釋)
- C (Consequence)：引起的後果

挑戰悲觀的解釋模式

- 當發現自己的解釋是悲觀，有方法去改變它
 - 反駁 (Disputation)

挑戰悲觀的解釋模式

- 反駁的方法
 - 證據？
 - 其他可能性？
 - 含意？
 - 用處？

長者的社交資源

支援的種類

- 資訊支援
- 實質支援
- 情緒支援
- 意識支援

社交資源

- 擴闊**社交圈子**
- **支持**：要求及親友的協助 / 參加支援小組 / 不要害怕尋求專業人士的協助 / 利用社區資源

社交資源對長者的重要性

- 生活事件
- 人生的滿意程度
- 抑鬱

阻礙長者社交資源的因素

- 居住地點
- 關係
- 長者的性格

提升長者社交支援的方法

- 多溝通
- 多關心：主動問候和留意長者
- 建立良好關係
- 主動給予支援
- 協助長者積極建立社交生活
- 建議他們使用社區服務

社區資源

社區資源

- 地區長者中心
- 長者鄰舍中心
- 長者健康中心

問題時間

多謝！