

香港中文大學醫學院那打素護理學院
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（二）：第4堂

主題：提升長者抗逆能力的方法

工作坊第4堂

老年配偶所會面對的挑戰 與抗逆方法

老年配偶可能會遇到的挑戰

因溝通不良引致冷淡、爭執
因不肯遷就引致爭執、積怨
因經濟困難引致埋怨、爭執、減少娛樂
因體弱引致減少性生活、娛樂或社交
因照顧對方引致身心俱疲、埋怨、抑鬱
因固執引致囉嗦、爭執

因囉嗦引致厭煩、厭倦
因厭倦引致越軌、不忠
因不忠引致妒嫉、仇恨
因妄想引致妒嫉、仇恨
因仇恨引致傷害、毀滅

老年配偶面對挑戰時的 抗逆方法

提升抗逆力以應付老年配偶挑戰的方法

1. 提升面對老年配偶挑戰的能力
2. 增加有效處理或渡過老年配偶挑戰的外在資源
3. 增加保護條件，以減低老年配偶挑戰所造成的負面衝擊
4. 減低阻礙成功處理老年配偶挑戰的危機因素

提升抗逆力方法 (1)

提升面對

老年配偶挑戰的能力

困難忍耐能力

老年配偶可運用一些成功婚姻座右銘「把大災難看成小事故，而不要把小事故看成大災難 (Harold Nicolson)」等，經常提醒自己在感情挑戰中不要氣餒，並且默默堅持渡過感情挑戰。

獨立思考及行動的能力

很多時，老年配偶不太願意將有關自己與配偶間所遇到的感情挑戰告訴別人，因此，透過經常獨立思考與行動，老年配偶能在沒有其他人提供意見或支援的感情挑戰裡，盡力想出應付方法並付諸行動。

維持健康的自我管理能力

透過自我提示如「我要盡力維持身心健康」等，提高個人健康生活應有的自我管理，使自己不致因為面對感情挑戰時所產生的焦慮或抑鬱情緒而影響身心的健康。

適當的情緒表達及交流能力

尋找機會，多練習適當的情緒表達及交流能力，向配偶予以適度的紓發。老年配偶才能持久維持良好精神健康狀態，避免因面對感情挑戰而產生負面的思想或情緒。

提升抗逆力方法 (2)

增加有效處理或渡過
老年配偶挑戰的
外在資源

功能或實質支援

老年配偶在安穩生活時，應多與家人或朋友溝通接觸，提高與他們的聯絡及支援，以便在遇到感情挑戰時，可向他們尋求實際協助：提供經濟支援、安排交通、或打理家務等。

情緒支援系統

除了實際的協助，老年配偶在遇到感情挑戰時，需要有良好的情感或情緒的支持系統。假若老年配偶不太願意將自己的感情挑戰告訴親人及朋友，應嘗試尋求信任的專業人士協助。

擴大社交系統

在安穩生活時，老年配偶應盡量參與及投入社區的長者社康、政治或宗教等活動的參與。讓自己在社群裡建立健全的社交網絡。除了可以增強個人的精神健康外，即使遇到感情挑戰時，亦可以從這些社交網絡獲得所需要的協助。

提升抗逆力方法 (3)

增加保護條件，以減
低老年配偶挑戰所
造成的負面衝擊

提升外向性格

透過多參加健康講座或社區上的活動，接觸各類社區人士或其他長者，有助老年配偶提升外向性格。這種保護條件能幫助老年配偶更有效地避免受到感情挑戰的負面影響或衝擊。

提升樂觀思想

嘗試多運用中國傳統智慧如「塞翁失馬焉知非福」的樂觀信念，老年配偶便能在感情挑戰裡，保持積極的思想及態度，並不斷自強不息。

提高感恩的心

透過更多去數點過往與配偶間所經歷的快樂及幸福的日子，老年配偶便能培養個人感恩的心，其著眼點就會在他們所培養的感情上，而不會因為所面對的感情挑戰而感到氣餒。

提升幽默感

透過多觀察及學習富幽默感人士的言談與思想，老年配偶便能提升個人的幽默感，遇到與配偶的一些爭執或問題時，以輕鬆的心境及思想態度面對各種感情挑戰。

發展更多個人興趣

感情挑戰能令長者失去對生活的衝勁，以致對長者的鬥志進一步削弱。如老年配偶能培養更多個人興趣，在遇到感情挑戰時，老年配偶可透過持續各種興趣活動而保持鬥志面對感情挑戰。

發掘及追求理想

透過擴闊生活空間，老年配偶應發掘個人理想。因為有了理想，老年配偶便可以發揮潛能及堅持力，以致在感情挑戰裡開闢出路，為了不令理想落空，而會在感情挑戰裡默默忍耐。

提升對新事物抱開放態度

透過更多接觸及嘗試新觀點或事物，老年配偶在思想或性格上有更大的彈性去接受或面對各種新的生活情況。當遇到某些感情挑戰完全扭轉個人生活習慣或處境時，老年配偶便可以更容易適應各種新的生活情況。

提升對自己與別人情緒狀況的了解

透過多參加相關主題的講座或向專業人士查詢，老年配偶可更清楚了解自己或配偶的情緒狀況。當發現自己的情緒出現困擾，便應尋求協助。若發現配偶的情緒出現困擾時，亦可予以遷就。

提升抗逆力方法 (4)

減低阻礙成功處理 老年配偶挑戰的 危機因素

減少害怕向別人求助

很少人可以經常獨自面對所有問題。老年配偶遇到困難時，應放下尊嚴，開放自己向家人、朋友或專業人士求助，以致獲得各種合宜的建議或協助，以便解決感情的挑戰。

減少煩惱的思想

人生經常遇到不如意的事或逆境，老年配偶若能學習拋開各種煩惱的思想，如對自己說「我不要让這事情影響我」。以輕鬆心情面對每天生活，便能有力量渡過感情挑戰。

減少封閉自己

老年配偶若能夠拋開煩惱思想過每天生活，更應該開放自己，即使有感情挑戰，也多與朋友聯絡，盡量尋找快樂事物、心境、活動等。讓這些快樂的東西加添自己愉快的心情，以更積極態度面對生活。

減少抑壓自己情緒

在中國人的社會裡，負面情緒的表達力往往受到抑壓。老年配偶若希望擁有更好的精神健康，應該學習以適當的方法宣泄個人的情緒，如寫日記，或無拘束地向信任的親友或專業人士細訴心裡的重擔或憂慮等。

減少不良飲食或生活習慣

在安穩生活裡，良好的飲食及生活習慣固然重要。尤其在遇到感情挑戰的日子，人的精神健康受到衝擊，因此，減少不良飲食或生活習慣就更重要了，如：應減少吸煙、酗酒、捱夜、甚至暴食等。

減低神經過敏

當遇到感情挑戰時，焦慮的情緒會比平常安穩生活時更高。因此，老年配偶應盡力減低神經過敏的傾向，有需要時可安心依靠家人、朋友、專業人士、或社福機構的協助，以平靜心情面對感情挑戰。

工作坊第4堂

-- 完 --