

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

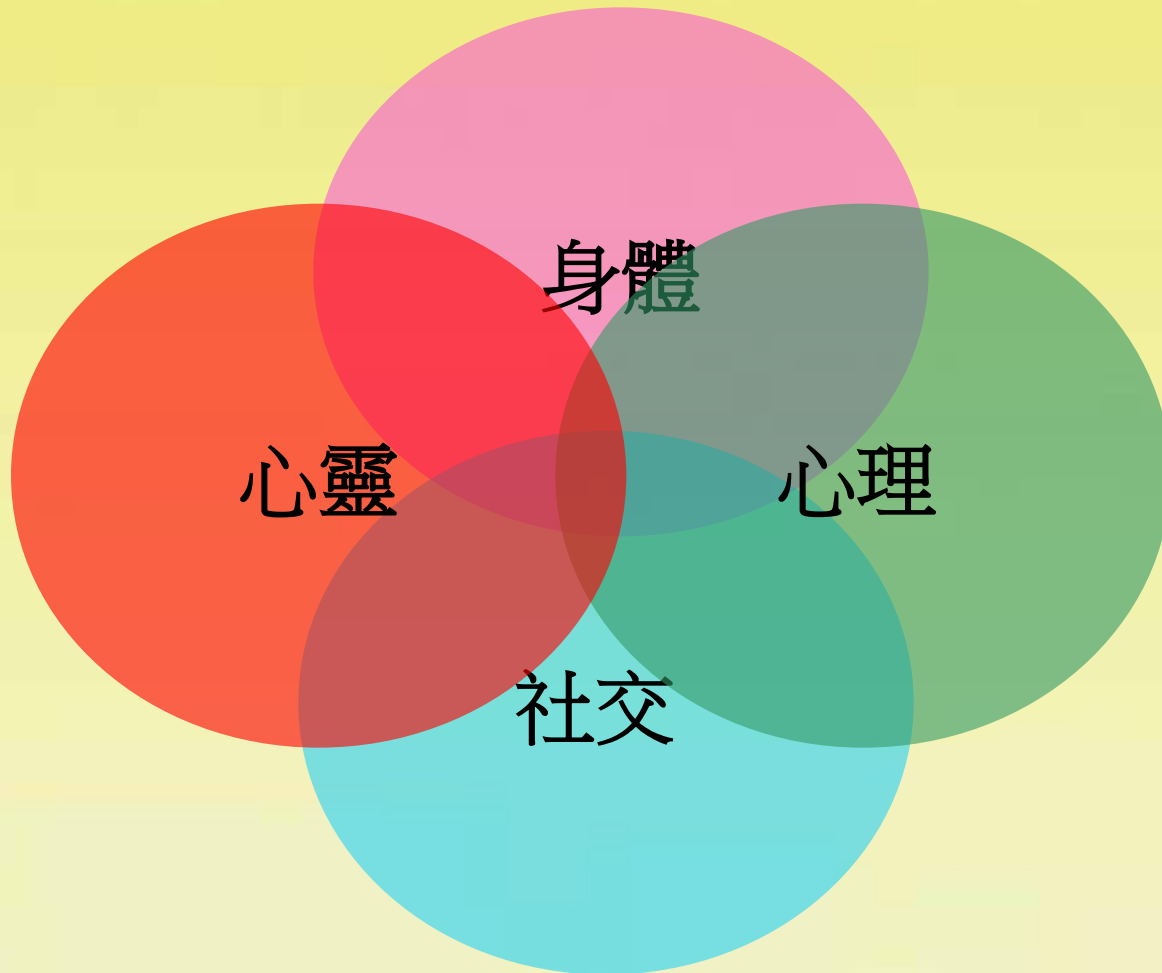
本工作坊的內容

- 第一課
 - 身心靈全人健康模式
- 第二課
 - 老年期重要生活事件
- 第三課
 - 愛惜身體
- 第四課
 - 保持愉快
- 第五課
 - 心靈照顧

本課內容

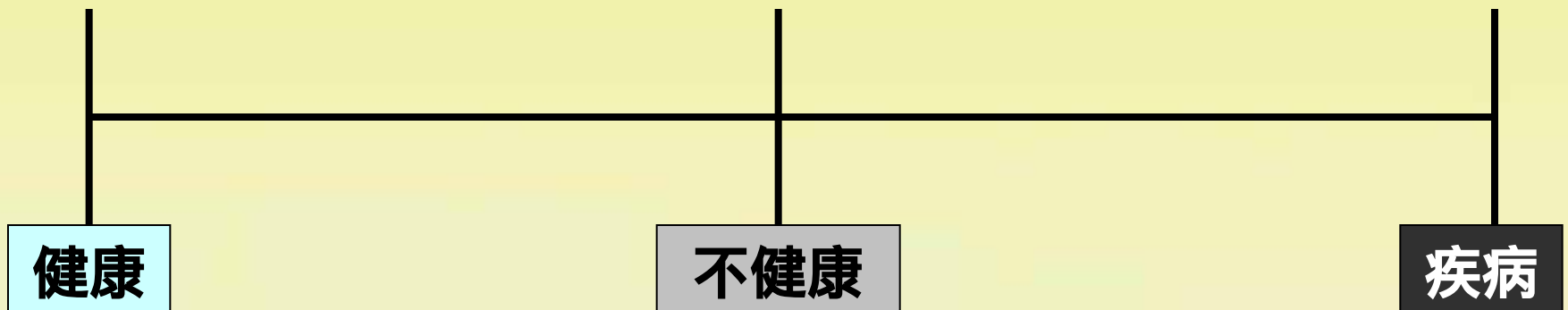
- 何謂健康？
- 身心靈全人健康模式
 - 身心靈的定義
 - 身心靈健康
- 長者在生理、智能、心理及社交上的轉變

何謂健康？

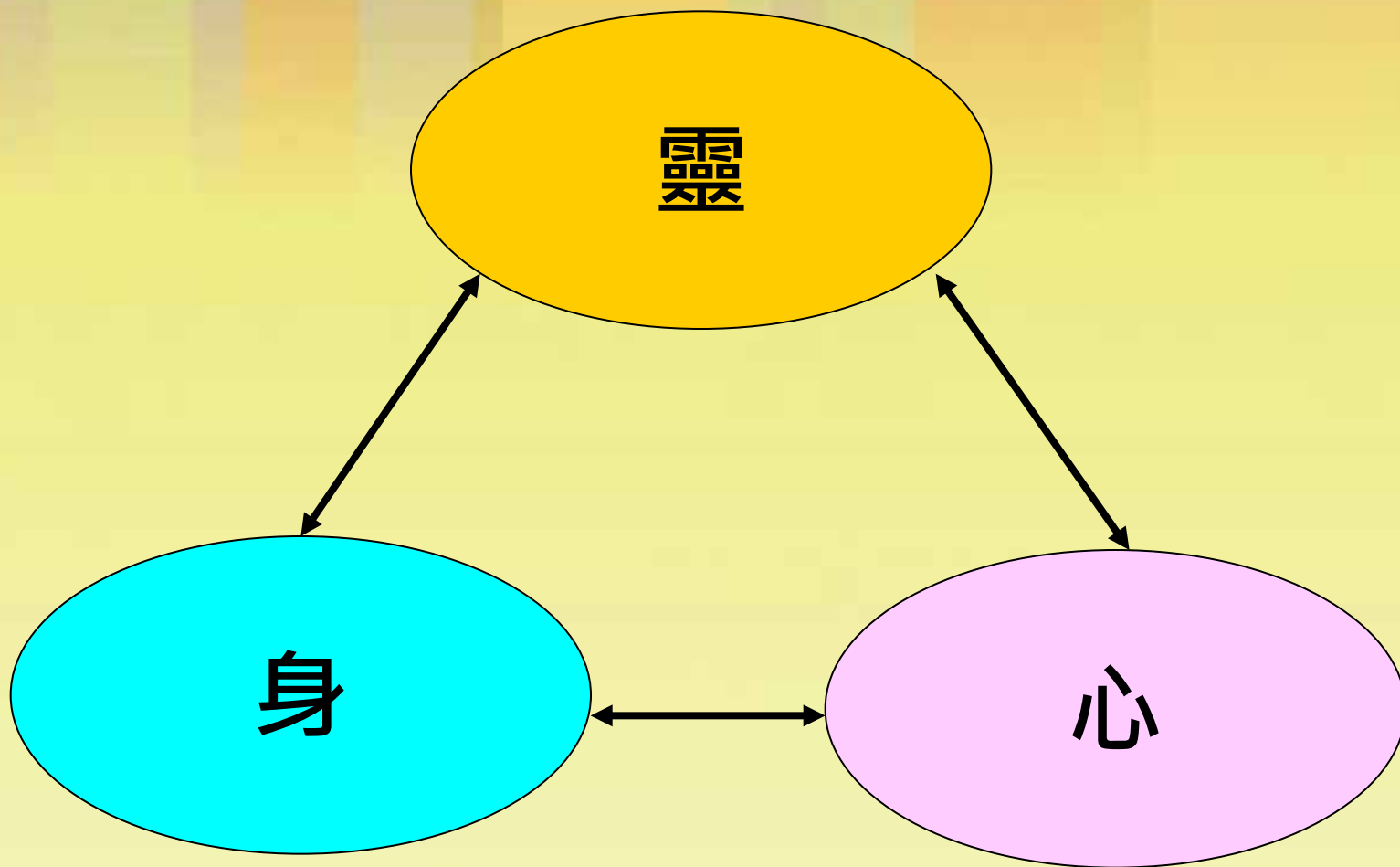


何謂健康？

- **全人**的觀念
- 非單指個人**沒有疾病**或**出現衰退**的情況。
- 世界衛生組織(WHO)倡導健康的全人方針是：
「人不但需要**有健康的體魄**
及**平衡的心理狀況**，
也需要有**愜意的社交生活**。」



身心靈全人健康



身心靈全人健康示意圖

身體健康

- 強壯的體魄
- 生理功能良好
- 能低御各各種疾病的侵襲
- 體重標準
- 能適應自然環境變化

身心靈理論認為

- 擁有健康的飲食方式和放鬆感的身軀是身體健康的表現之一

心理健康

身心靈理論認為

- 擁有**健康的心態**和**良好的個性**是心理健康的表現之一

心理 人腦的機能

客觀事實

主觀反應

心理過程

•智識、情感、意志

個性

•氣質、性格、能力
•理想、信念、
世界觀、動機和需要

心理健康

- 研究長者心理的學者指出，擁有健康心理的長者應具備六方面特徵：

自我接受
self-acceptance

有個人成長的空間
Personal growth

過有目標的生活
Purpose in life

良好的人際關係
Positive relations
with others

能夠處理生活上的需要
Environmental mastery

能夠自主
Autonomy

心靈健康

- 精神和靈性狀態
- 對生命的意義，人生的價值，生死觀，苦樂觀

身心靈理論認為

- 自尊感高
- 可以自我完善
- 能與大自然融合
- 能感受生命的培悅
- 能建立有意義的人生目標

是心靈健康的表現

長者在生理上的轉變 及照顧貼士

生理轉變

- 容顏外貌
- 睡眠狀況
- 神經系統
- 消化系統
- 心肺功能
- 循環系統
- 排泄及生殖系統
- 骨骼、肌肉系統
- 皮膚、毛髮組織

轉變? 轉差?

容顏外貌

- 皮膚粗糙及鬆弛

睡眠狀況

— 睡眠模式的改變：淺睡、易醒



神經系統

長者會遇到甚麼問題呢？

1. 五官感覺減退

- 視覺退化對突來的黑暗難適應
- 聽覺不靈

2. 易失平衡

3. 善忘

4. 睡眠問題

5. 對深度估計有偏差

消化系統

長者會遇到甚麼問題呢？

1. 口乾
2. 牙齒脫落
3. 消化力弱
4. 腸胃易充氣
5. 便秘
6. 痔瘡

心肺功能

- 肺部彈性減少，吸收氧氣功能衰退

循環系統

長者會遇到甚麼問題呢？

1. 心跳比較慢，容易心跳加速
2. 手、足冰冷

排泄及生殖系統

長者會遇到甚麼問題呢？

1. 小便頻密：忍尿能力下降
2. 「夜尿」令睡眠質素差

排泄及生殖系統

長者會遇到甚麼問題呢？

3. 男性：前列腺脹大，小便不暢順、滴尿或小便後有尿液剩餘在膀胱的感覺。
4. 女性：子宮下垂、陰部乾燥、痕癢

骨骼、肌肉系統

長者會遇到甚麼問題呢？

1. 關節、肌肉硬化
2. 經年累月的勞損，關節容易感到痛楚
3. 肥胖或姿勢欠佳，脊柱弧度增加
4. 骨質疏鬆而可能引起輕微的骨折
5. 行動緩慢
6. 容易疲倦
7. 力量減少，例如：拿重物時無力
8. 開關瓶蓋、盒蓋有困難

皮膚、毛髮組織

長者會遇到甚麼問題呢？

1. 皮膚變得容易乾燥
2. 皮膚彈性下降
3. 局部皮膚血液循環減弱
4. 指甲易斷
5. 腳甲變厚、硬、易斷

長者在智能上的轉變

記憶力

長者的記憶力真的會隨著年老而退步嗎？

- 長者的記憶力是會受影響的。
- 但並非所有的記憶系統都會起變化。

反應時間和記憶速度

- 長者的反應時間和記憶的速度較慢。
- 若給予他們足夠的時間，長者的記憶容量是可以和年青人一樣。
- 但經過數小時或幾天後，他們能憶及的卻會比年青人少。
- 「遙遠記憶」 vs 「近期記憶」

學習能力

- 長者是有學習新事物的能力
- 基本上是不會受年老的影響，但卻會因老化帶來的其他變化而有影響。
 - 感官功能
- 但同樣地，他們的反應速度亦會較慢，需要較多的學習時間

智能

- 除非受其他與智能有關的疾病影響，否則長者的智能是不會因年老而受損的。

長者在心理社交上的轉變

常見的老年期生活事件

退休

子女遷出

疾病

喪親

入住
院舍

角色上的轉變

- 就業 → **退休**
 - 經理 → **阿伯**
- 照顧者 → **被照顧者**

家庭的轉變

- 晚年的婚姻關係
- 與成年子女的關係
- 與孫兒的關係

社交圈子的改變

喪偶

身體轉差

親友離世

社交圈子

面對死亡

- 配偶的死亡
- 對死亡的態度

人生阶段

人生八階段

學者認為健全的人格及心理的健康取決於

- 個人在不同年齡階段發展中，能否解決所面對的危機。

人生八階段 艾克森 (E.H. Erikson)

提出一個心理社會發展模式，把人的一生分為八階段，每個階段的危機都有正負兩面。

<u>發展階段</u>	<u>重要任務 / 面對的危機</u>
嬰兒期	信任與不信任
早期幼年期	自主與羞恥和疑惑
嬉戲期	主動與罪惡感
就學期	努力與卑惡感
少年期	認知與角色混淆
青年期	親密與孤立
成年期	成就與停滯
老年期	統整與絕望

老年期 *統整與絕望*

- 長者用以往不同階段所累積的經驗來回顧及評價過往的成就，感到滿意，便有統整的感覺

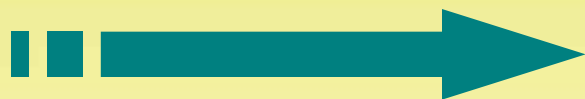


健康的心理發展

- **發展順利者的心理特徵：隨心所欲，安享餘年**
指長者接納已發生的人生事件，並克服各種限制以尋求自我發展和進步，長者從心所欲地在晚年生活中改變和展開生活。

老年期 *統整與絕望*

- 長者用以往不同階段所累積的經驗來回顧及評價過往的成就。若評價是負面的，就會有較絕望的感覺，感到人生沒有意義。



不健康的心理發展

- **發展障礙者的心理特徵：** 悔恨舊事，徒呼負負
長者在老年期的撤離生活和回顧一生的過程，而不著重長者仍然繼續活著的事實

參考資料

- 「身心康健樂頤年—促進長者社交心理健康資料」手冊
長者健康服務
- 身心靈全人健康模式
中國輕工業出版社
- 護老情真 護老技巧入門手冊
香港大學秀圃老年研究中心

謝謝大家！