

# 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：長者樂融融

#### 從心理及社交層面幫助長者融入社區



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

長者樂融融

從心理及社交層面幫助長者融入社區

# 本工作坊的內容

- 第一課
  - 長者的心理健康
- 第二課
  - 從心理層面提高長者對社區的投入
    - 促進長者心理健康
- 第三至五課
  - 從社交層面提高長者對社區的投入

# 本課內容

- 心理健康
  - 心理健康特點
  - 心理健康的重要
- 老年期在生理、心理及社交上的轉變
- 老年期重要事件導致的影響

# 心理

- 心理是人腦的機能
- 人對**客觀事實**的**主觀反應**
- 包括：心理過程 及 個性

## 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
  - 過有目標的生活
  - 能夠處理生活上的需要
  - 有個人成長的空間
  - 良好的人際關係
  - 能夠自主

心理健康

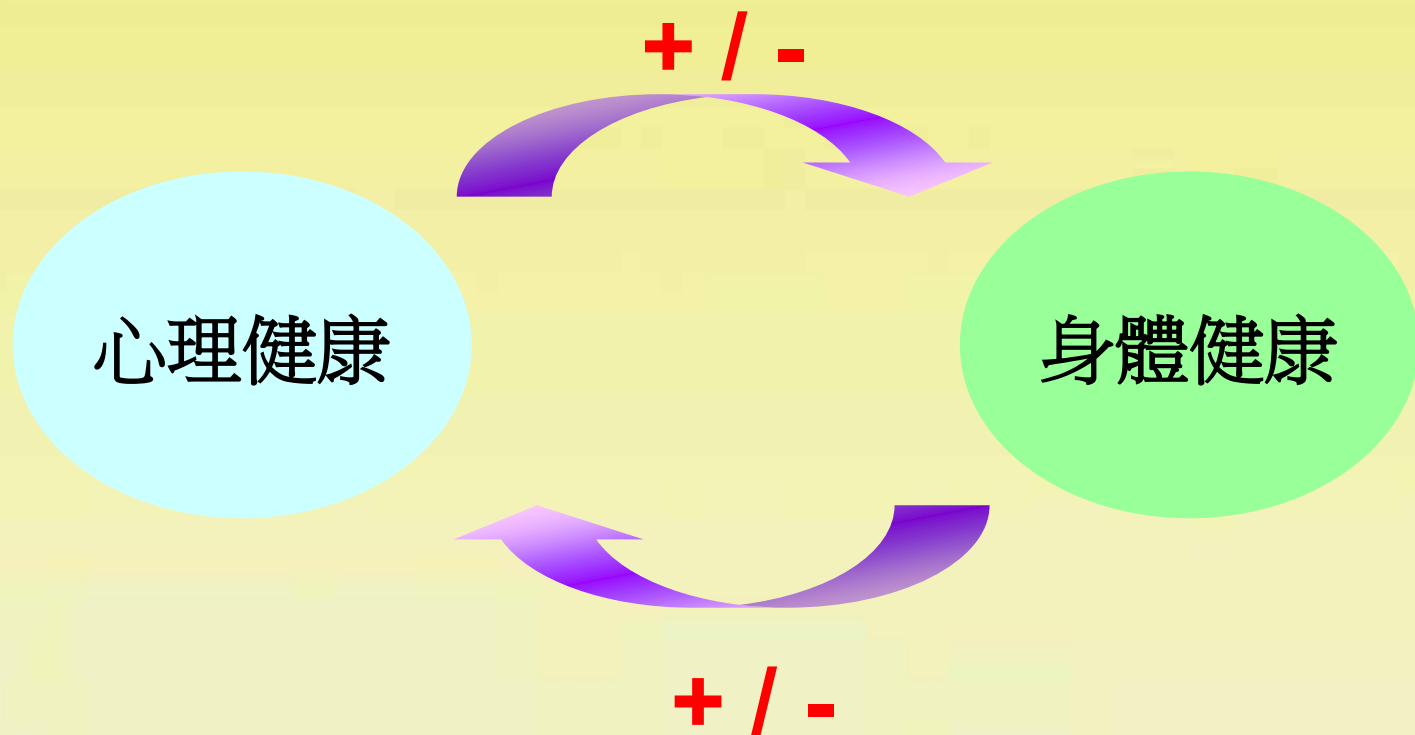
# 心理健康長者的特點

- 自我接受 (self-acceptance)
- 過有目標的生活 (Purpose in life)
- 能夠處理生活上的需要 (Environmental mastery)

# 保持心理健康的重要

## 1. 心理健康與身體健康

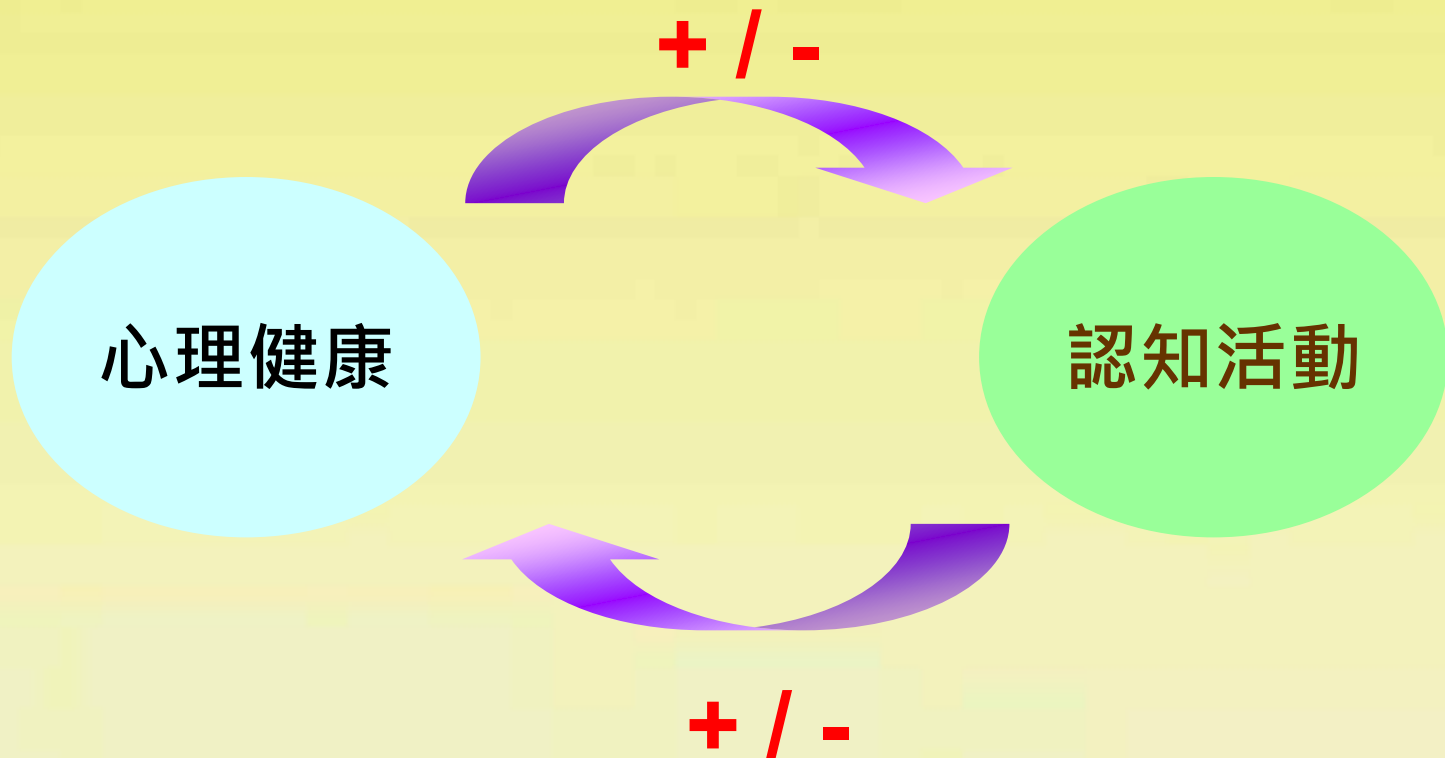
- 正面情緒：提高人體免疫功能





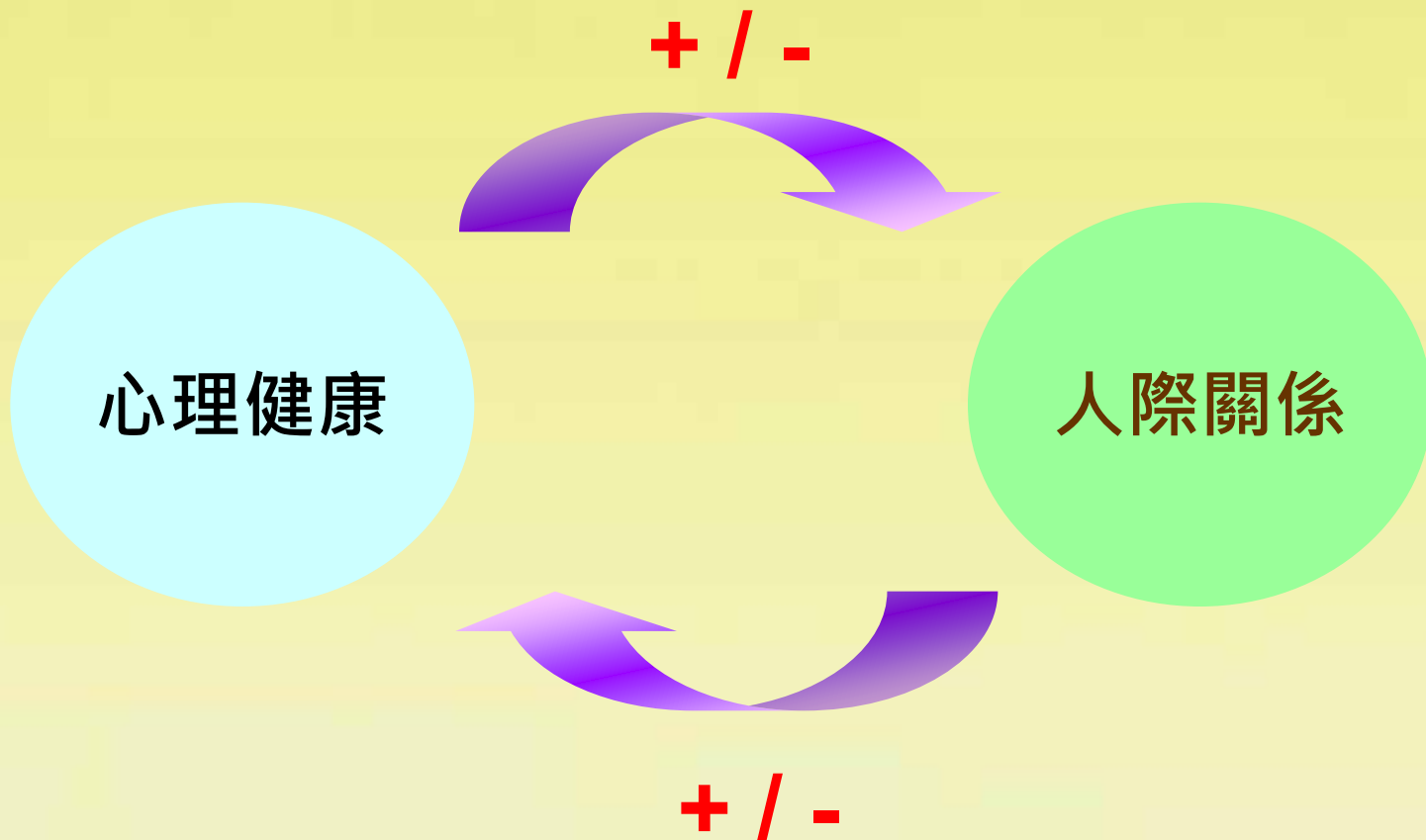
# 保持心理健康的重要

## 2. 心理健康與認知活動



# 保持心理健康的重要

## 3. 心理健康與人際關係



# 人生階段

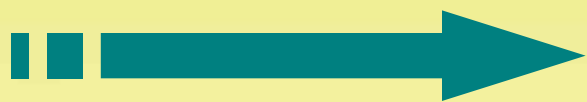
# 人生八階段 艾克森 (E.H. Erikson)

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
<b>老年期</b>	<b>統整與絕望</b>

# 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



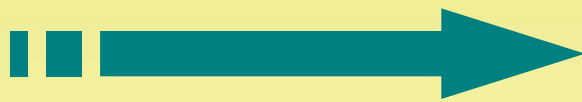
## 健康的心理發展

### **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

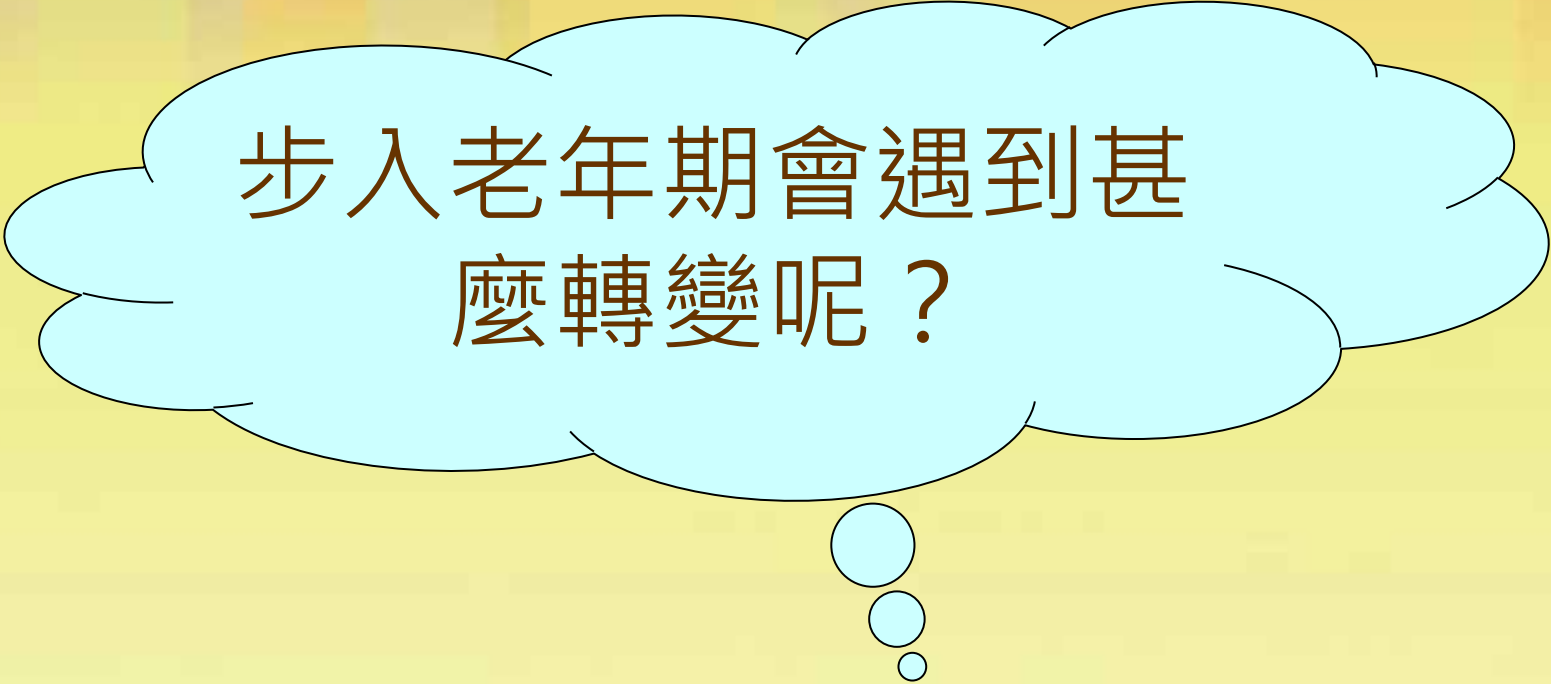
- **發展障礙者的心理特徵： 悔恨舊事，徒呼負負**
  - 長者沉溺在老年期的撤離生活和回顧一生的過程，而不著重長者仍然繼續活著的事實

# 有甚麼事情影響著 長者的心理健康？

# 生命不同轉變

- 例如：
  - 從熟悉的家庭環境進到幼稚園
  - 從小學升上中學
  - 從中學升上大專
  - 從學校踏足工作社會
  - 從獨身到結婚
  - 從壯年到退休
  - 從與子女同住到剩下兩老
  - 從已婚到喪偶.....





步入老年期會遇到甚麼轉變呢？

# 長者在生理上的轉變

# 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

# 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**

## 社交圈子的改變

## 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

## 面對死亡

- 配偶的死亡
- 對死亡的態度

# 老年期的重要生活事件 會導致.....

# 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。

轉變



# 生活事件 Life events

不論是

正面

負面

生活事件都是一種

壓力

# 參考資料

- 《老當益壯 - - 長者生命成長路》 浸信會出版社
- 《強心健靈》 天道書樓有限公司
- 「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

謝謝大家！