

# 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

#### 非正規及家庭照顧者培訓工作坊

#### 主題：擊退壓力



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

# 第三課

## 心靈健康：面對壓力的力量

# 長者壓力的來源

- 退休後生活及經濟狀況的改變，依賴性增加
- 照顧子孫及與成長子女相處
- 照顧患病的配偶
- 親人或好友身故
- 身體機能退化和長期患病

- 擔心不能夠獨立處理日常生活
- 擔心需要入住老人院
- 角色轉變
- 性格

# 壓力帶來長者的靈性困擾

失去

- 身
- 心
- 靈

生命轉變

- 個人
- 環境
- 他人

# 長者失去的東西

身體  
健康

身體機能

配偶

宗教活動

朋友

生命

熟識的  
環境

角色

# 生命中的轉變

- 更年期
- 退休
- 空巢
- 喪偶
- 搬遷 / 入住院者
- 慢性病
- 死亡的臨近

# 如何提升心靈質素

當長者面對衰退時，靈性的力量  
有助活得更豐盛

# 建立與自己的關係

**89.0%**  
同意

幫到人就  
有價值

想活落去見子女  
成家立室  
孫兒長大

**82.1%**  
同意

存在意義

身體健康  
先值得生存  
下去

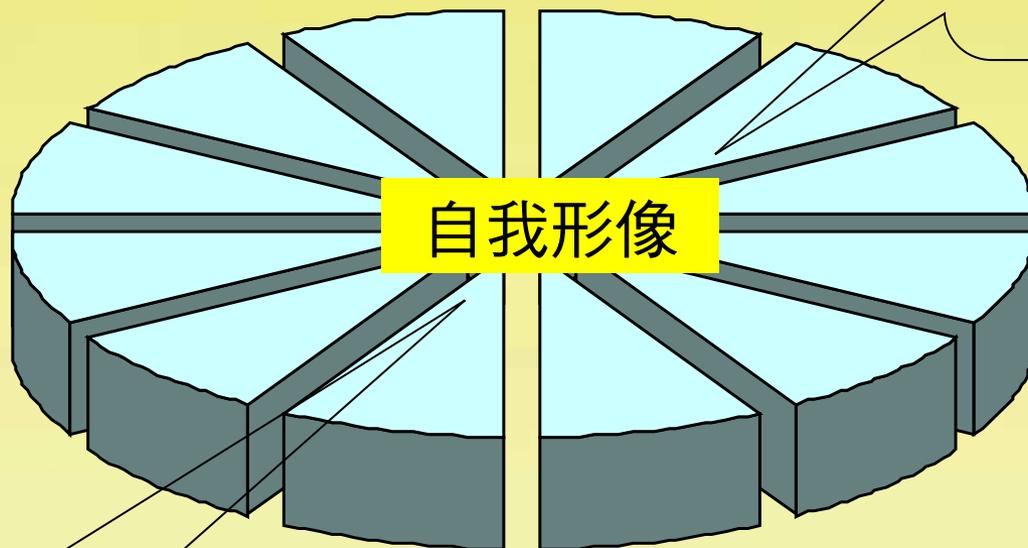
**88.9%**  
同意

對家庭的責任已經  
完了生死都無所謂

**96.6%**  
同意

# 1. 接受自己的存在

- 無條件地接納自己存在
- 存在不只在於工作與貢獻及成就
- 因此不要只看沒有或得不到的東西而數算所擁有的
- 年老時依然求新求變
- 如：在「不被諮詢」的情況下，也能以平安的心境過得很好



身體差就覺得老了

93.2%  
同意

93.2%  
同意

回顧一生的行事為人  
好滿意自己

## 2. 與過去和好

- 允許自己對對那些傷害我們的人憤怒，然後拋棄這些憤怒和痛苦
- 除去內疚，寬恕自己，不要在失敗的事上轉牛角尖
- 如有宗教信仰人士，可從上帝中經歷寬
- 生命回顧中重尋自我

要有成功的人生，就必須接受生命中所有的成功與失敗

# 3. 接受自己的限度

- 要有謙虛的心接納自己日益縮減的限度
- 但在這限度之內，還可以從事許多運動、健行和工作，只是必須換個方式和種類來進行
- 看自己合乎中度
- 明白：

即使有身障，也能擁有充實的生活

## 4. 學習面對孤獨

學習接受和享受一個人獨處而不感到孤單

- 獨處中觀察寂靜的美，回憶過去的生命及生命中有價值的事身物
- 主動為世界 (他人)和 自己付出心力，不要只期待由別人來滿足自己及解除孤單
- 嘗試從個人宗教或信念中享受心靈的安靜

# 建立與人及物的關係

# 放手的藝術

- 接納自己後就能放手
- 這是作年長者的挑戰及任務，也是成長的過程
- 年長者必須放下的事物越來越多，這是痛苦的過程
- 學會放手才能安然自在
- 一個真正活過的人，才能放手

生命的前半段是充滿奮鬥和鬥爭的歷程，  
而後半生就是放手

# 活在當下

- 放開自己的感官，重新感受「活著」的感覺。
- 不要為明天憂慮，每天活著就是祝福

# 生命回顧

- 長者一生充滿故事
- 長者遠期記憶仍在
- 長者有充裕的時間去回憶及分享
- 回憶是一種心靈的經歷
- 透過回憶重拾自我 (我是誰?)
- 透過回憶肯定過去的成就
- 透過回憶處理過去的遺憾及誤解

# 如何作生命回顧

- 可從年曆的經歷中說起
  - 孩童期→青年期→成年期→中年期
- 可從一些特別的事件說起
  - 上學→打仗→職業→婚姻→子女→退休
- 可從個人感受說起
  - 最難忘→最開心→最遺憾→最傷心→最有成功感→最感動

- 透過一起觀看相部
- 透過一些懷舊物件
- 透過傾談
- 透過小組
- 可為長者製作回憶錄/ CD

- 協助長者不與後生作比較
- 享受自己所有的東西
- 現今的長者特別是「少老年人」(65-75歲)在身體與腦力上仍非常活躍，能有所貢獻
- 因此，在這這階段中仍有新的任務及發展
- 而心靈的發展是仍有空間
- 可發展的方向：興趣，義工，新工作，慈善活動，休閒的生活模式，新的人際關係

# 年長者的美德

## 1. 自由及自在

- 在沒有壓力下做回自己
- 活在不需處於表現自己的壓力中
- 對人不作任意評論，讓大家可以表現自己
- 一個自在的人能從容地與他人相處
- 例如：作好祖父母的角色

## 2. 忍耐

- 對自己和人的弱點作出尊重及接納
- 不斷批評只會傷害自己及他人
- 用幽默感來自嘲自己的弱點

### 3. 感恩

- 學會感恩才會順利經歷變老的過程
- 感恩是自足的表現
- 別人會和一個會感恩的人相處
- 從回顧過去的經歷中獲得滿足的感覺
- 能懷著感恩的心去回憶的人，就能獨處而感到不孤單

## 4. 愛

- 愛是不把自己看得那麼重要
- 愛不單只是行動，而是一種內心的素質

## 5. 智慧與經驗

- 長者的經驗是後輩所沒有的
- 智慧是由經驗累積所得來的
- 長者可運用智慧去教導後輩

# 影片分享：夕陽無限好

找出一些提升心靈的方法

# 如何定下『界線』

學習拒絕人的藝術

# 不敢設定界線的原因

- 怕別人不喜歡自己，怕別人憤怒，經常想做『好人』，怕閒話
- 忘記有些責任應是他人要自己負的
- 自以為有能力
- 常有一顆回報人的心態
- 恐懼失去關係
- 不想面對衝突

# 定下界線的觀念

- 坦白表示自己無能力
- 明白各人也要承擔自己的責任
- 明白不受他人控制不代表沒有愛心，任憑及放縱他人也不是對他好的行為
- 各人要尊重彼此的私人空間
- 界線不是直到永遠的，在適當時侯要因應環境作出調整

# 具體方法

- 定下時間界線，如：晚上八時後不揍孫
- 定下生活界線，如：星期日不揍孫
- 定下習慣的界線，如：每星期只煮四餐晚飯
- 這樣會助你不會落入在照顧的過程中心生怨氣

# 心靈成長—面對逆境的 力量

# AQ( 逆境商數)

- 一個AQ高或低的人，很取決於他們在面對逆境時的對以不元素的反應：
  - 1. 對環境的控制權
  - 2. 度致逆境的根源
  - 3. 解決逆境的擁有權
  - 4. 逆境所帶來影響的幅度
  - 5. 影響的長久性

# 抗逆力

- 抗逆最佳的比喻是不倒翁 – 擁有縱使跌倒亦能重新站起來的能力。
- 當人未落入逆境之先, 他/她就要好好建立自己的抗逆力, 以致當生活壓力臨到, 縱落入困境及混亂中, 也可重拾自我, 再站起來。

- 一個抗逆力強的人，在遇到困難或逆境時，能勇敢及積極地面對，並能從中學習成長，加強生命的承受力

# 抗逆力的十二個素質

1. 健康的自我形象
2. 有獨立思想和行為的能力，但又不怕向人求助
3. 有好的支持系統和傾訴對象
4. 有高的自律和責任感
5. 對新事物開放及容易吸收
6. 敢於有夢想

7. 有多樣的興趣

8. 有幽默感

9. 能忍受不快

10. 了解自己及別人的情緒，並能合宜地表達

11. 認識及懂得發揮自己的才幹

12. 對生命有熱誠，有一套了解人生意義的哲學

• 因此，要培養以上的素質，就能增強抗逆力

# 心靈力量的來源

- 心靈力量，包括一個人的價值觀，信仰，對人及事的態度與從神而來的力量
- 人可以從改變思想( Cognitive )去承載逆境
- 透過在苦難/逆境中尋找存在的意義 (Existential)
- 從回顧生命( Narrative)中尋找過去經歷逆境時內在的力量
- 從宗教信仰中得著心靈的力量

# 影片：長者歷奇

# 改變思想/自我對話

- 什麼是自我對話？
- 自己講給自己的一些信息
- 例如：苦口良藥，食完就好的了；  
鬼叫你窮，頂硬上
- 這些信息可以是積極或消極，取決於你的選擇

真無用

煩死人

以後都無希望

無辦法

吾知點算

有依靠的

我做得到

有出路

大家都願意幫我

真感恩

- 一般來說，人都是慣用消極說話作回應，因此要多操練
- 積極的語句是對自己及事情的肯定
- 積極的自我對話是重要的自我管理工具

# 如何建立積極的對話

- 可透過問自己以下的問題除去消極對話：
- 為何會有這樣想法？
- 有否：誇大事實、一概而論、過份擔心、以為是最壞？
- 語句的內容是否真確？
- 是否作不切實際的比較？
- 把事情個人化？
- 自己是否追求完美？

# 半杯水的故事

與慢性病同行人生路，外體雖然  
毀壞，內心卻一天新似一天，健  
康的心靈能承載苦痛

# 宗教力量

- 宗教信仰的兩個元素：外在及內在
- 外在指宗教活動的參與，其目的是透過宗教去建立自己的地位，角色，社會群體活動
- 內在是指宗教所賦予的價值觀，教義及信仰從而建立人生意義
- 研究指出，建立內在的宗教元素比外在的有更強抗逆力

# 電影播放

## 力克的故事

# 宗教如何承載人的逆境？

- 逆境中不放棄的原動力是盼望
- 宗教信仰中提及的盼望是逆境中的力量
- 宗教團體關係中所散發出的愛
- 在禱告，冥想，唸經
- 佛教所提到的，放下執著，活在當下
- 基督教中所提到的「自力」與「他力」  
，永生的盼望

# 靈性培育對長者的重要

- 在禱告中依靠神的力量
- 得到宗教人士，如牧師，神父，師傅，修女等的幫助
- 在苦難，危疾或失苦中有盼望及尋找到意義
- 信仰群體的支持，如：歸屬感，社區支援系統，關係，友誼
- 協助面對死亡

- 經歷寬恕與被寬恕
- 放下執著，心靈平靜
- 宗教賦予長者一個永不改變的角色，如：天主教徒，基督徒，佛教徒
- 靈性的健康有助長者面對晚年的人生轉變及壓力
- 面對壓力的境況仍有盼望及平安
- 外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天

主賜我恩惠，  
讓我坦然接受我所不能改變的，  
勇敢去改變我所能改變的，  
並賜給我分辨的智慧。

下堂請穿運動服裝

# 答問時間