

# 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：生命在我手:老年期的抉擇



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**
  - 心理健康長者的特質和退休生活的選擇
- **第二課**
  - 居住環境的選擇
- **第三課**
  - 人際關係的選擇
- **第四課**
  - 健康生活的選擇
- **第五課**
  - 生命晚期的選擇

# 生命在我手:老年期的抉擇

## 第一課

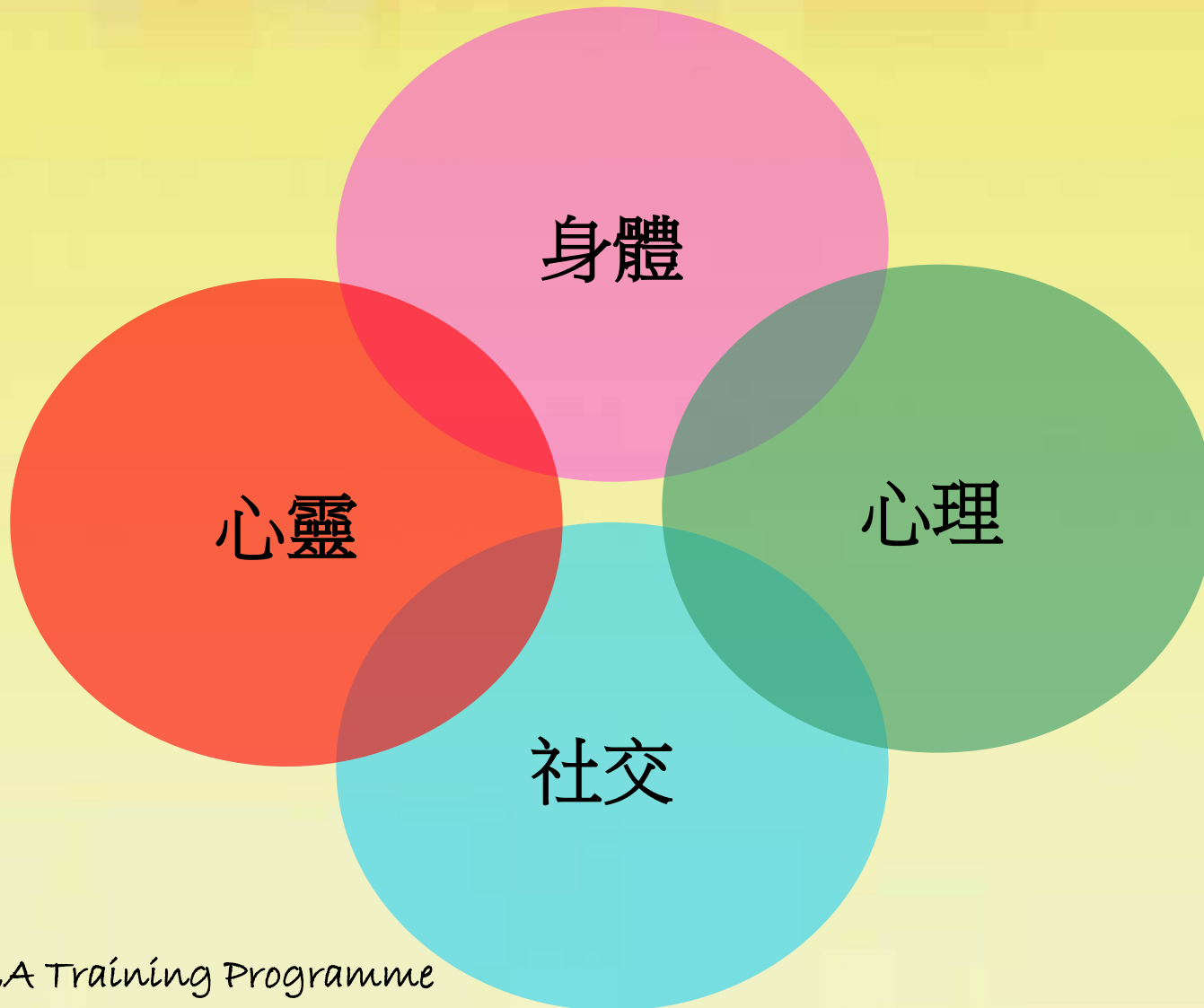
### 心理健康長者的特質和 退休生活的選擇

# 心理健康長者的特質

# 何謂健康？

- 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。

# 全人觀念



# 何謂心理健康

- 有獨處的需要
- 關心社會
- 能準確客觀地洞察現實
- 善意和富幽默感
- 面對現實
- 欣賞生活
- 有創造力
- 良好的人際關係
- 坦率、純真
- 接納自己、尊重他人
- 以事論事, 不自我中心
- 曾經經歷人生最美好...



# 你的選擇和期望？

# 心理健康長者的特點

- 良好的心理健康能令長者有效地面對因年齡而出現的各種轉變（如：退休、空巢、身體狀態或機能的轉弱、痛失老伴或家人等）。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：

## 心理健康

# 心理健康長者的特點

- 自我接受 (self-acceptance)
  - 能對自己的過去有正面的觀感，欣賞自己的長處及優點，接受自己的短處和缺點。

# 心理健康長者的特點

- 過有目標的生活 (Purpose in life)
  - 生活能維持有目標、有方向感，感到現在及過去的生活是有意義的。

# 心理健康長者的特點

- 能夠處理生活上的需要 (Environmental mastery)
  - 自感有能力控制外間的事物，有效地運用機會去影響所處的環境，適當地滿足一些個人的基本需要。

# 心理健康長者的特點

- 有個人成長的空間 (Personal growth)
  - 感覺自己仍不斷地成長，吸收新的知識或經驗，去改變自己。

# 心理健康長者的特點

- 良好的人際關係 (Positive relations with others)
  - 與他人有溫情、滿足，及信任的關係；關注他人福祉；能夠表現出高度的同理心、情感，及親密度；明白人際關係裡的付出與接受。

# 心理健康長者的特點

- 能夠自主 (Autonomy)
  - 獨立而且能夠自行作出決定；能夠獨立思考及行動；自行調節行為；以個人標準進行自我評估。



# 人物專訪(一)

# 分組討論(一)

- 這位長者的優點、  
能力和強項？
- 你對他的退休生活  
有甚麼的建議？

# 人物專訪(二)

# 分組討論(二)

- 這位長者的優點、  
能力和強項？
- 你對他的退休生活  
有甚麼的建議？

# 退休生活的選擇

# 何謂退休

- 悠長假期？
- 三等公民？
- 生活大倒退？

# 對於退休的定義

# 對於退休常見的謬誤及其真相：

## 謬誤一

- 以為退休無須計劃：
  - 研究顯示，對於那些缺乏穩定目標和退休計劃的人，其適應退休生活會較差。



# 對於退休常見的謬誤及其真相：

## 謬誤二

- 認為退休會百無聊賴：
  - 有研究顯示那些期望退休後要有充實生活才感滿足的人，跟進其退休後五、六年的生活情況，發現其生活質素，相對於缺乏期望的人適應較佳。

# 對於退休常見的謬誤及其真相：

## 謬誤三：

- 認為退休代表無用、無價值：
  - 研究發現，那些在退休後仍保持積極參與社區活動的人，他們會有較高的生活滿意程度。

# 對於退休常見的謬誤及其真相：

## 謬誤四

- 認為退休會令健康身體衰退：
  - 事實上身體機能在六十至六十五歲之間的衰退情況一般會愈來愈明顯，這正值是退休的年齡，因此容易使人混淆。其實一些不健康的生活習慣才是加速身體衰退的真正原因。

# 未能適應退休生活的例子

- 在退休前只顧憂慮，充滿負面的情緒；
- 退休前後，沒有積極安排退休生活；
- 退休後缺乏生活費，亦不敢向子女或別人求助；
- 退休後常常臥床，缺乏運動和社交活動，不願結交朋友；
- 只顧緬懷過去，對目前的生活不感興趣，失去目標，覺得自己無用甚至抑鬱等。

# 退休的五個階段

- 蜜月期→感到無事一身輕，逍遙快樂
- 徬徨期→感到此生無從寄，四處茫茫
- 重組期→走出幽谷，東山再起
- 安定期→走入安歇，享受餘暉
- 終極期→人生謝幕

# 退休的「得」與「失」

接受「失」的事實  
善用「得」的資源

# 因退休所「失去」的：

- 固定的收入
- 高消費的能力及自由
- 工作所帶來的身份及滿足感
- 隸屬於某行業或單位的歸屬感
- 因貢獻社會而被肯定的價值和重要性
- 與同事交誼的機會
- 因工作而有的作息規律
- 個人的工作空間
- 減少直接參與社會的變遷
- 透過工作認識種種新知和技術

# 因退休而「增加」的：

- 不必因遷就上班，能在衣食住行的選擇上有更大的自由
- 省下為謀生而耗用的體力與心力
- 靈活地運用時間
- 與家人相聚的時間及滿足感
- 與老友和新相識相聚的機會
- 隸屬於不同義務組織並擁有退休人士團體的新身份



# 因退休而「增加」的：

- 更多的閒暇生活
- 更大的活動空間
- 更多參與終生持續學習的選擇
- 更多空閒照顧自己的健康，培養健康生活模式
- 更大的自由做自己喜歡做的事

# 退休生活的轉變與調適

# 退休生活的轉變與調適

## 經濟：

- 退休前提早及充份的準備；
- 退休後要量入為出；
- 可善用長者的各項優惠；
- 有困難時宜坦然接受親友或政府所提供的援助；
- 要避免高風險的投資組合、高息貸款或經常賭博；
- 更別將養老的住所或積蓄作財務擔保或饋贈親友等。

# 退休生活的轉變與調適

## 健康生活：

- 要經常實行健康的生活方式，
- 例如適量的運動、均衡營養飲食、不吸煙、不酗酒；
- 定期做身體檢查，及早防治病痛。

# 退休生活的轉變與調適

## 家庭生活：

- 宜珍惜並享受家庭樂，
- 但別額外要求子女多回家陪伴以免增加對方壓力，
- 也切勿過度照顧家人的起居生活而令其過份倚賴或使自己太辛勞。

# 退休生活的轉變與調適

## 婚姻生活：

- 夫婦宜善用增加了的相處機會，
- 致力增強彼此間良性溝通與親密，
- 互相體諒對方退休前後的變化和需要，
- 彼此尊重並欣賞，共享充實而健康的生活。

# 退休生活的轉變與調適

## 社交生活：

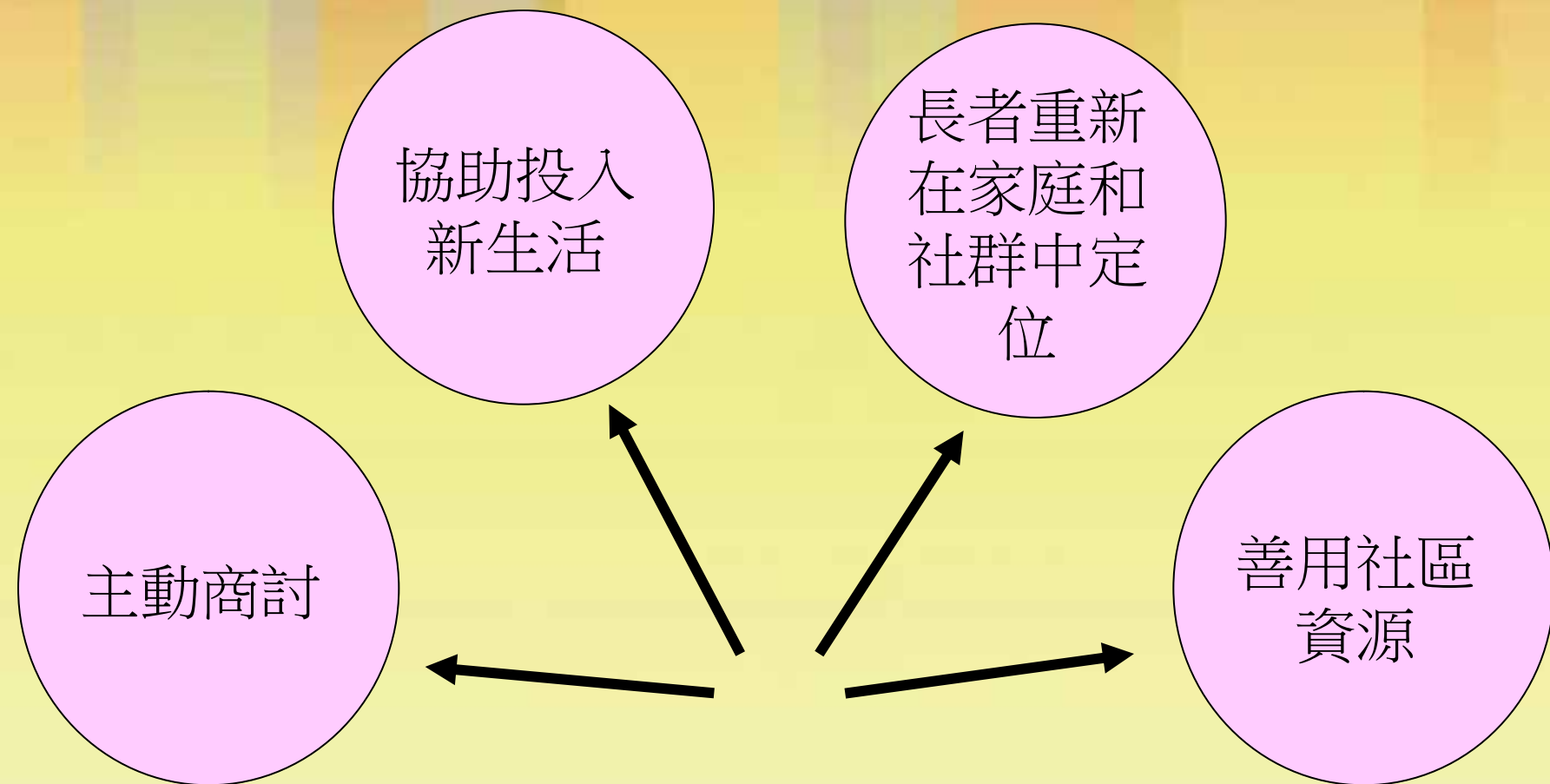
- 千萬別孤立自己，
- 要盡力保持與好朋友的情誼，
- 更要擴闊自己的生活圈子，多結識新朋友，
- 例如可參與長者中心的活動，建立良好的人際關係。

# 退休生活的轉變與調適

## 餘暇時間：

- 退休是第二人生的開始，增加了的空餘時間，若好好利用，從事有益身心的嗜好或康體文娛活動，或者義務工作，定可使生活多姿多彩並具有新的意義。





## 適應退休生活

# 人生歷奇(片段分享)

# 長者可以:

- 1.發揮所長
- 2.發掘興趣
- 3.團體分享
- 4.義務工作
- 5.終身學習
- 6.長者就業

# 社區資源

- 地區長者中心
- 長者鄰舍中心
- 長者健康中心

**你得, 我都得!**

# 答問時間

謝謝大家！