

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

公眾講座 (六)

主題：面對逆境 提升長者抗逆力方法



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

本講座內容

- 老年期的轉變 / 過渡期
- 長者面對逆境時的反應
- 抗逆力的意義
- 提升長者抗逆力的方法

老年期重要轉變

常見的老年期生活事件

退休

子女遷出

疾病

喪親

入住
院舍

轉變

在人生的成長中充滿大大小小，
不同的轉變

任何會轉變都會影響生活的延續性，或會引
致生活模式上改變，需要重新適應的事情。

老年期重要轉變

老年期重要轉變



轉變的三個階段

終結期

中性期

新開始

終結期

說再
見

放手

面對
失去

終結期

進入一個新的
處境

要離開或放下
舊的東西

轉變的三個階段

終結期

中性期

新開始

中性區

一方面與舊有的事物隔離，另一方面又未能與新的處境
在感情上連繫起來

就像寄居蟹脫下舊具殼，而又未尋獲新具殼的那份**空**
虛

中性區

化解 與 重整
死亡 與 再生



這個階段是最重要的，在於
不要太快進入忙碌的新生活，
逃避面對自己

轉變的三個階段

終結期

中性期

新開始

新開始

經過中性區的內省、尋索

新開始是一個**活躍期**，生活從**空虛**變回**充實**

長者面對逆境的反應

生活事件 Life events

不論是

正面

負面

生活事件都是一種

壓力

面對逆境的反應.....

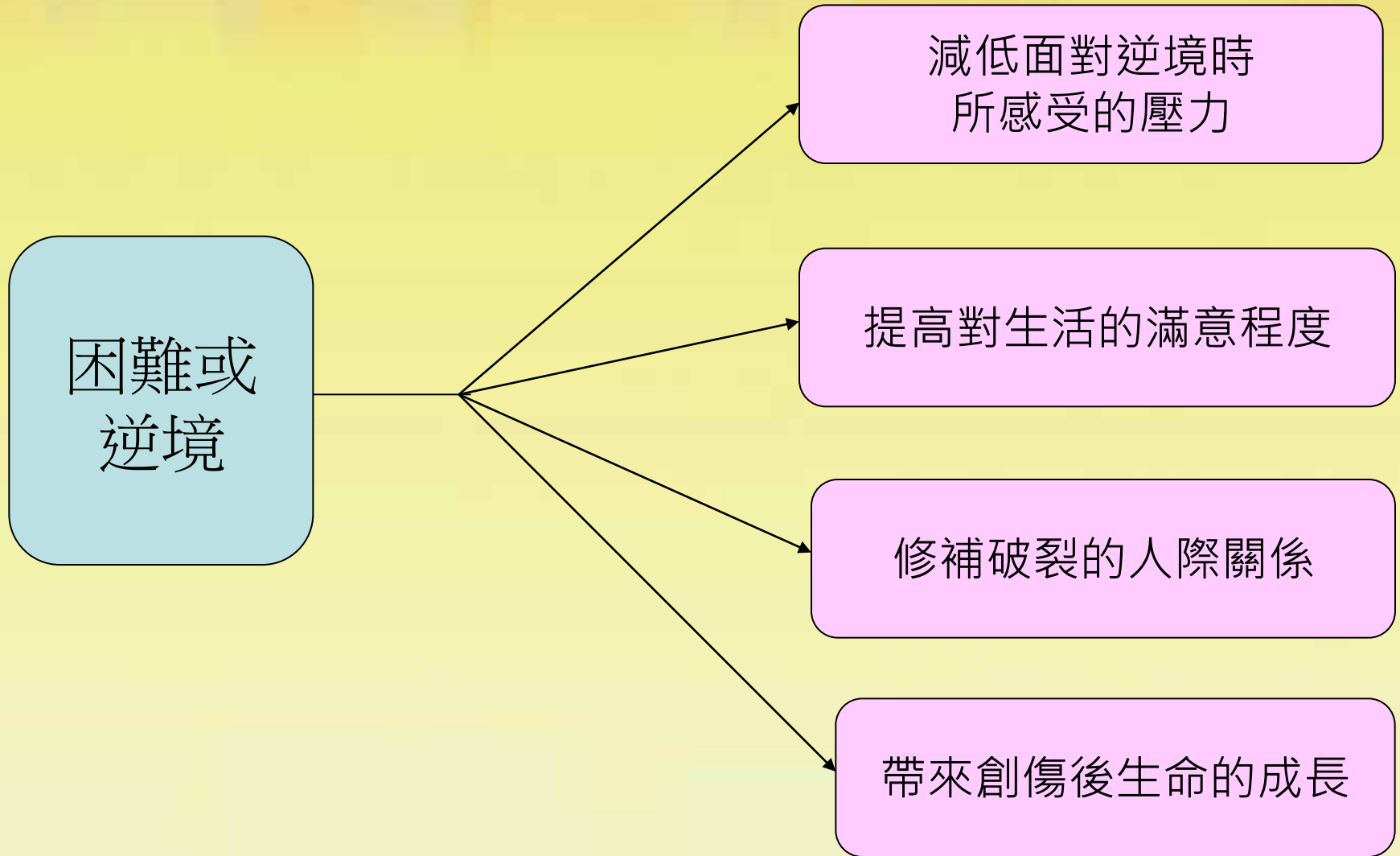
- 空虛
- 無助
- 無方向

抗逆力是甚麼？

抗逆力

- 抗逆力是指一個人
 - 面對危機或困難的適應能力，
 - 能減低或克服逆境帶來的損害。
- 一個擁有抗逆力的人，在遇到困難時，能**勇敢並積極面對**逆境及挑戰，更能從當中**學習成長**，**加強生命的承受力**。
- 抗逆力最佳的比喻就是不倒翁— 擁有縱使跌倒亦能重新站起來的能力。

高抗逆力帶來的好處



我是抗逆能力高的人.....

有良好、健康的自我形象及自尊。他們了解及接納自己的長處及短處，懂得自控、自省及有責任感。

長者擁有豐富的人生經驗。當他們面對困難或逆境時，會激發他們從前面對逆境時的性格，幫助他們面對逆境。

抗逆能力高的人相信自己能夠.....

面對及處理所面對的困難或逆境。他們擁有良好的自我效能感。自我效能感是指一個人對自己在某種情景下表現某種行為之能力的預期。他們對生活持樂觀的態度，能夠在逆境中看到希望。

雖然長者的體力漸漸衰退，但他們擁有著豐富的智慧及堅忍的耐力，使他們有能力面對生命中不同的困難和逆境。

抗逆能力高的人擁有.....

不同的資源和支持系統幫助他們面對困難或逆境。他們能夠看得見他們所擁有的資源，並運於幫助自己面對困難和逆境，在有需要的時候會主動求助。

家人朋友的關係與支持，不同的社會服務機構，信仰上的支持等等，都是長者擁有困難和逆境和逆境的資源。

抗逆力的十二個素質

健康的自我形象

有多樣的興趣

有獨立思想和行動的能力，
但又不怕向人求助

有幽默感

有良好的支持系統及傾訴對象

了解自己及別人的情緒，
並能作出合宜的表達

有高度的自律及責任感

認識及懂得發揮自己的才幹

對新事物開放，容易吸收

能忍受不快

敢於夢想

對生命有熱誠
有一套了解人生意義的哲學

提升抗逆力的方法

- 1) 提升長者面對逆境的能力
- 2) 增加長者的內在資源
- 3) 提升長者的外在資源

以減低逆境的出現機會及對長者所造成的負面衝擊、

1) 提升長者面對逆境的能力

- 困難忍耐能力
- 獨立思考及行動的能力
- 維持健康的自我管理能力的
- 適當的情緒表達及交流能力

2) 增加長者的內在資源

- 提升樂觀思想
 - 你的快樂之門
- 提高感恩的心
 - 感恩日記簿
 - 暫止與覺察
- 提升幽默感
- 發展更多個人興趣
- 發掘及追求理想
- 提升對新事物抱開放態度
- 提升求助能力

3) 提升長者的外在資源

- 功能或實質支援
- 情緒支援系統
- 建立及擴闊社交網絡

提升長者面對逆境的能力

- 面對困難能力
- 獨立思考及行動的能力
- 維持健康的自我管理
能力
- 適當的情緒表達及交流
能力

- 張仔一家因工作的關係需要遷居外地生活，令張婆婆帶來不少孤單及寂寞的感覺。
- 在這情況下，她需要學習面對與家人分開的事實，但更重要的是讓她明白，縱然她與兒子一家居住的地域分開了，但他們之間的**愛與關懷是不會改變的**。
- 在這個時候，她需要**面對及適應獨居的生活**，學習獨個兒生活的不同技巧。
- 張婆婆亦應**保持健康的生活習慣**，盡力維持及管理她的身體健康，例如，適當飲食、勤運動、作息定時等。
- 她亦應該恢復參加老人中心的活動，與其他長者及林姑娘等保持接觸，**學習適當地表達情緒**，與信任的人分享自己的情感受，了解自己的情緒狀況，學習怎樣面對及處理情緒。

提升長者的內在資源

- 提升樂觀思想
- 提高感恩的心
- 提升幽默感

- 在面對這樣的逆境時，張婆婆應以**積極樂觀的態度**面對生活。
- 她**學習尋找身邊快樂的事情**，著眼看她手裡擁有的事物，例如：與好朋友美好的關係，自己擁有健康的身體，等。
- 她亦可**數點自己的福氣**和與兒子一家美好的關係，讓這些快樂的東西加添她愉快的心情，以培養個人感恩的心。
- 她亦應該透過**多觀察及學習富幽默感人士**的言談與思想，以提升自己的幽默感，以輕鬆的心境及思想態度來照顧自己及保持與兒子一家的聯絡。

提升長者的內在資源

- 發展更多個人興趣
- 發掘及追求理想
- 提升對新事物抱開放態度
- 提升求助能力

- 為免自己的情緒再走下坡，張婆婆應**培養個人的興趣**，例如參加長者學苑的課程，使自己能夠積極面對生活，縱然是獨居，但仍然可以活得精彩。
- 她亦可以發掘一些**有意義的生活**，例如：透過參加義工探訪活動幫助有需要的人仕。
- 她亦可**抱開放的態度接觸及學習新事物**，保持與家人及社會的連繫，例如：學習電腦上網，可與身在外地的孫兒保持緊密的溝通。
- 她亦應該**與其他人傾談**，例如林姑娘，透過與別人的分享，使自己更清楚了解自己的狀況。當發現情緒出現困擾時，可主動尋找林姑娘或其他專業人士尋求協助。

增加長者的外在資源

- 功能或實質支援
- 情緒支援系統
- 建立及擴闊社交網絡

- 若有需要張婆婆可向老人中心提出一些**實務上的支援**，例如：在經濟上、料理家務上等。
- 在情緒方面，在孤單的日子裡，人的精神健康很容易受到衝擊。張婆婆的朋友及老人中心的林姑娘等可以為她**提供情緒上的支援**，以疏導張婆婆對兒子一家掛念的心情及面對獨居的生活。
- 除此之外，張婆婆亦可積極參加其他的**社康活動以擴闊她的社交網絡**，增加她的面對逆境的外在資源。

社區支援服務

實質支援或情緒支援服務：

- 可親臨各區長者地區中心、鄰舍中心或綜合家庭服務中心 (可向社會福利署熱線查詢有關中心資料: 2343-2255)

電話輔導熱線服務：

- 長者安居服務協會「耆安鈴」
長者熱線: 1878-238 (上午9時至晚上9時)
- 社會福利署熱線服務 (電話熱線: 2343-2255)
- 生命熱線 (熱線電話: 2382-0000)

總結

- 透過以上的方法可以提升長者處理困難的能力及有效地運用他們的內在及外在資源以面對逆境，促使他們在困混的處境中重新站起，從而過著新的生活。

謝謝大家！

