

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

公眾講座(五)

優質生活樂頤年



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

老年的謬誤

1. 體弱多病

- 很多研究指出，即使年事已高，但若能實踐健康的生活模式對於預防或控制一些慢性疾病、維持或改善身體功能，都有莫大幫助。

2. 行動不便，不能自我照顧， 要入住老人院

- 約百分之五至十的長者在日常生活上需要他人照顧
- 約百分之五是住在安老院舍
- 經常做適當的運動，長者仍能保持充沛體力
- 適當的訓練和使用合適的輔助器具，活動和自我照顧的能力是可以改善的

3. 無記性、「老年痴呆」

- 正常的老化或記憶力衰退並不同於老年痴呆
- 在老化的過程中，記憶力衰退的情況因人而異

4. 必然會抑鬱

- 抑鬱症的病發率約為百分之十至百分之二十五
- 可以預防及透過適當的治療而痊癒的

5. 疏離社會、孤獨終老

- 大部份的長者仍和家人、親友保持著親密的關係。亦可以主動聯絡
- 亦可以主動參與更多社交活動

6. 最大的煩惱是金錢

- 每位長者都有不同的煩惱

7. 失去學習能力

- 研究和經驗都顯示，長者的學習能力並不比年輕時低

8. 頑固和執著

- 成年之後，人的性格大致不會改變

9. 沒必要改善健康

- 無論是改善生活習慣、結交朋友、培養新興趣或學習新事物，對任何年齡的人均不會是太遲

10. 生產力低

- 不是必然的

轉變

體能

健康

社交

經濟

生活

優質生活
快樂樂
頤養天年

厦大所生洋企接轨

1. 樂觀態度

2. 健康身體

5. 共融環境

優質生活

3. 生活保障

4. 發揮潛能

1. 樂觀態度

- 擁有較長壽、健康的人生
- 不容易憂鬱及覺得無助
- 在尋求醫療資源及接受醫藥協助的時候有正向想法

認識自己

1. 如果半夜裏聽到有人敲門，你會以為是壞消息，或有麻煩發生了嗎？
A. 是 B. 否
2. 你隨身帶著安全別針或一條繩子，以防萬一衣服或別的東西裂開嗎？
A. 是 B. 否
3. 你跟人打過賭嗎？
A. 是 B. 否

4. 你曾經夢想過贏了彩票或繼承一大筆遺產嗎？

A. 是 B. 否

5. 出門的時候，你經常帶著一把傘嗎？

A. 是 B. 否

6. 你把收入的大部分用來買保險嗎？

A. 是 B. 否

7. 度假時，你曾經沒預定旅館就出門嗎？

A. 是 B. 否

8. 你覺得大部分的人都很誠實嗎？

A. 是 B. 否

9. 度假時，把家門鑰匙朋友或鄰居保管，你會將貴重物品事先鎖起來嗎？

A. 是 B. 否

10. 對新的計畫，你總是非常熱衷嗎？

A. 是 B. 否

11. 當朋友表示一定奉還時，你會答應借錢給他？

A. 是 B. 否

12. 當大家計畫去野餐或烤肉時，如果下雨，你會照原定計劃準備嗎？

A. 是 B. 否

13. 在一般情況下，你信任別人嗎？

A. 是 B. 否

14. 如果有重要的約會，你會提早出門，以防塞車、拋錨或別的狀態發生嗎？

A. 是 B. 否

15. 如過醫生叫你做一次身體檢查，你會懷疑自己可能有病嗎？

A. 是 B. 否

16. 每天早晨起床時，你會期待又是美好一天的開始吧？

A. 是 B. 否

17. 收到意外的來函或包裹時，你會特別開心嗎？

A. 是 B. 否

18. 你會隨心所欲的花錢，等花完以後再發愁嗎？
A. 是 B. 否

19. 上飛機前，你會買旅行保險嗎？
A. 是 B. 否

20. 你對未來的十二個月充滿希望嗎？
A. 是 B. 否

認識自己

題號	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1
B	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0

0 ~ 7 評價：你是個標準的悲觀者

8 ~ 14 評價：你對人生的態度比較正常

15 ~ 20 評價：你是個標準的樂觀主義者

1.1 休閒活動

- 使自己的生計多采多姿
- 但沒有太多的責任
- 心理感覺自由

社交活動

文化活動

體育活動

宗教活動

1.2 保持參與

- 留意新事物及社會動態，避免與社會脫節，拉近與社會的距離；
- 積極、獨立、自主地生活

社區活動

重新發展興趣

家庭聚會

嗜好

1.3 壓力管理

減緩與日俱增的壓力對我們身體和認知的傷害

親人

朋友

充足
睡眠

常
運動

專業
人士

均衡
營養

社交
生活

義工

定期
檢查

身心
舒暢

健康
生活

1.3 身心鬆弛

呼吸鬆弛法

肌肉鬆弛法

1.4 開心快活老年人

- 適應身體機能的轉變
- 適應退休生活
- 適應配偶和朋友的離去
- 活在現在、不是過去也不是未來
- 了解自己
- 不要與人比較
- 盡可能的去讚賞
- 按照樂觀的方式行事

樂觀態度

共融環境

健康身體

優質生活

發揮潛能

生活保障

2. 健康身體

- 影響長者快樂和生活滿意程度的最重要因素
 - 有健康的體魄，才可獨立生活，不需依賴別人，無拘無束的參加各項活動

2.1 定期檢查身體和接受防疫注射

- 及早找出病徵，接受治療，減低引發慢性疾病
- 亦需要作出預防疾病措施，例如接受預防流感注射

2.2 保健運動

- 每天進行最少半小時的運動
- 隔天進行最少一小時的運動
- 每天累積半小時的運動時間（每次不少於十分鐘），例如早上起床做柔軟體操十分鐘，飯後散步十分鐘，每天做一點家務，如掃地、抹窗等十分鐘

2.3 均衡飲食

- 實踐低糖、低鈉、低脂肪和高纖維的飲食原則

2.4 不要吸煙

衛生署戒煙輔導熱線
電話： 1833 183

醫院管理局無煙熱線：
2300 7272

吸煙是引致肺癌、慢性支氣管炎、肺氣腫和肺炎；亦會引致冠心病和咽喉癌、口腔癌、胃潰瘍等；可以使人的壽命縮短三年

2.5 避免酗酒

- 長期大量飲酒有損健康，能做成肝硬化、大腦退化等
- 如需要長期服藥及患有慢性病的人仕，尤其是患肝病、消化性潰瘍、心臟病者，應向醫生請教是否適宜飲酒

2.6 安全服藥

不適當地使用藥物可引致健康嚴重受損；所以必須認識藥物的效用、依從醫生吩咐或藥劑師的指示服藥；及避免不必要地服用多種藥物

錦囊

- 必須在醫護人員指導下服藥
- 切勿自行更改份量或停止服藥
- 切勿自行服用成藥
- 每次覆診時，忠實報告主診醫生少吃
- 多吃的份量，以免令醫生錯覺藥物的
- 份量不夠或過多而更改藥量，做成身體的不必要損害及延誤病情
- 覆診時，並告訴醫生服藥後的反應，由醫生按病情需要處方藥物

2.7 注意安全

慎防火燭
及燒傷

家居環境
要整齊

過馬路時，注意
路面安全情況

2.8 作息定時

- 善用時間，做更多有意義的事情
- 調節適應生活轉變的同時，亦緊記作息要定時，以確保生活健康

2.9 優質睡眠

- 適宜有了睡意時才上床睡覺，盡量減少午睡，避免吸煙或飲用咖啡、濃茶和酒；日間保持有一定的活動量。只要在睡醒後覺得精神充沛，便代表晚上的睡眠時間已經足夠

樂觀態度

共融環境

健康身體

優質生活

發揮潛能

生活保障

3. 生活保障

保障基本生活

3.1 經濟獨立

量入為出、及早準備

3.1 投資理財要醒目

投資 vs 理財

3.3 慎防被騙

- 香港警察公共關係科經常提醒長者，切勿誤信不穩健的投資策略或經濟陷阱，甚至不知來歷的金器或玉石轉讓
- 補葯、種金、醫療用品

3.4 經濟援助

- 例如：綜合社會保障援助金、長者生果金、長者傷殘金，及長者醫療券等
- 可與家人商量

樂觀態度

共融環境

健康身體

優質生活

發揮潛能

生活保障

4. 發揮潛力

- 持續學習新事物、發掘興趣
- 增強自我價值和生活的滿足感

4.1 運用專長

- 發揮所長

4.2 持續進修

- 「活到老，學到老」

4.3 終身學習

可以學習新科技、新知識，與時並進，
如參加長者學苑

4.4 義務工作

以自身經歷幫助別人

4.5 長者就業

參加就業輔導及職業選配服務，善用及發揮長者的人力資源

樂觀態度

共融環境

健康身體

優質生活

發揮潛能

生活保障

5. 共融環境

- 安全友善的社區

5.1 長者權益的議會組織

- 多參與社區事務
- 與社會保持接觸
- 鼓勵長者了解及參與有關長者福利、政策、醫療服務，透過各種渠道，提出長者的需要，爭取長者之權益

5.2 「長者安居樂」

香港房屋協會 (房協)

- 樂頤居及彩頤居
- 丹拿道、天水圍及筲箕灣的長者房屋項目
- 完善的醫療及護理配套設施

5.3 發展社交支援

- 家人及親友與長者間互相關心
- 長者藉著參加不同活動，讓長者有更多機會接觸別人，擴闊社交圈子
- 透過與友儕間的互相幫助，從中得到自我肯定
- 良好的社交支援

5.4 良好的人際關係

- 良好的人際關係，有助促進精神健康。
- 坦誠的溝通和多從別人的角度去考慮問題，均有助建立良好的人際關係。
- 笑容和溝通

5.5 代際凝聚

- 長者透過主動關懷或照顧兒孫
- 尊敬的態度愛護長者
- 多關心及支持家人、朋友和社會，能夠享受家庭及社會的和諧共融，得到家庭及社會的支援

促進優質生活的要訣

“做人難，人難做，難做人”
倒不如
“活到老，學到老”

一、不要嘮叨

我們老人因對甚麼都不滿，很容易發囉嗦，久之使家人親友不喜悅，令人討厭

二、不要怪癖

人人都有個性，個性發揮到頂點，就變成怪癖，是會叫人敬而遠之

三、不要論斷爭辯

不要批評論斷，也不要爭辯，無論與誰討論問題，都該和諧勿生爭辯，若爭辯一來，不免情感衝動，意氣用事，傷害對方，也影響自己的心理及身體的健康

四、不要戀棧不放

- 我們到了晚年，在家看見兒女長大成人，能獨當一面，就要把家庭的責任交給兒女。若有公司小事業，也要放手交給兒女去負責。自己樂得清閒，享受晚年的清福。
- 要學習“拿得起放得下”，切忌戀棧不交，令人討厭

五、要順服環境

- 學習隨遇而安
- 若我們的兒女有孝心，也甚願我們老人家與他們同住，那我們就學習三代同堂。其中我們應尊重兒子兒媳或女兒女婿為一家之長，我們可以退居次位從旁協助
- 倘兒女喜歡獨立，我們可以在兒女附近之處租屋或購屋。如此可以相顧，也各有自由的生活

六、要留心健康

操練身體，使之有健康

七、要作後輩的榜樣

作家長的以及在前的，都應作
兒女後輩的榜樣，好讓他們有
樣學樣

八、要退而不休

- 可以貢獻剩餘的價值
- 可以把人生的經歷錄音，讓後輩獲得益處
- 若精神體力還好，更可以握管寫作，留下屬靈的遺產，“蚌老生珠，人老寫書”

講座結束

多謝參加