

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：解讀步入老年期生活的適應



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

本課內容

- 老年期的生活事件
 - 退休
 - 長期疾病

甚麼是生活事件？

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。
- 這些的轉變是會對
 - 健康;
 - 自我的身份;
 - 自我的形象及自尊, 等等有影響。

生活事件 Life events

學者根據個人對生活事件的控制及預測分類：

可預知及
自願
搬屋

可預知及
不自願
強制性退休

不可預知
及自願
進升機會

不可預知
及不自願
遇上交通
意外

生活事件 Life events

不論是

正面

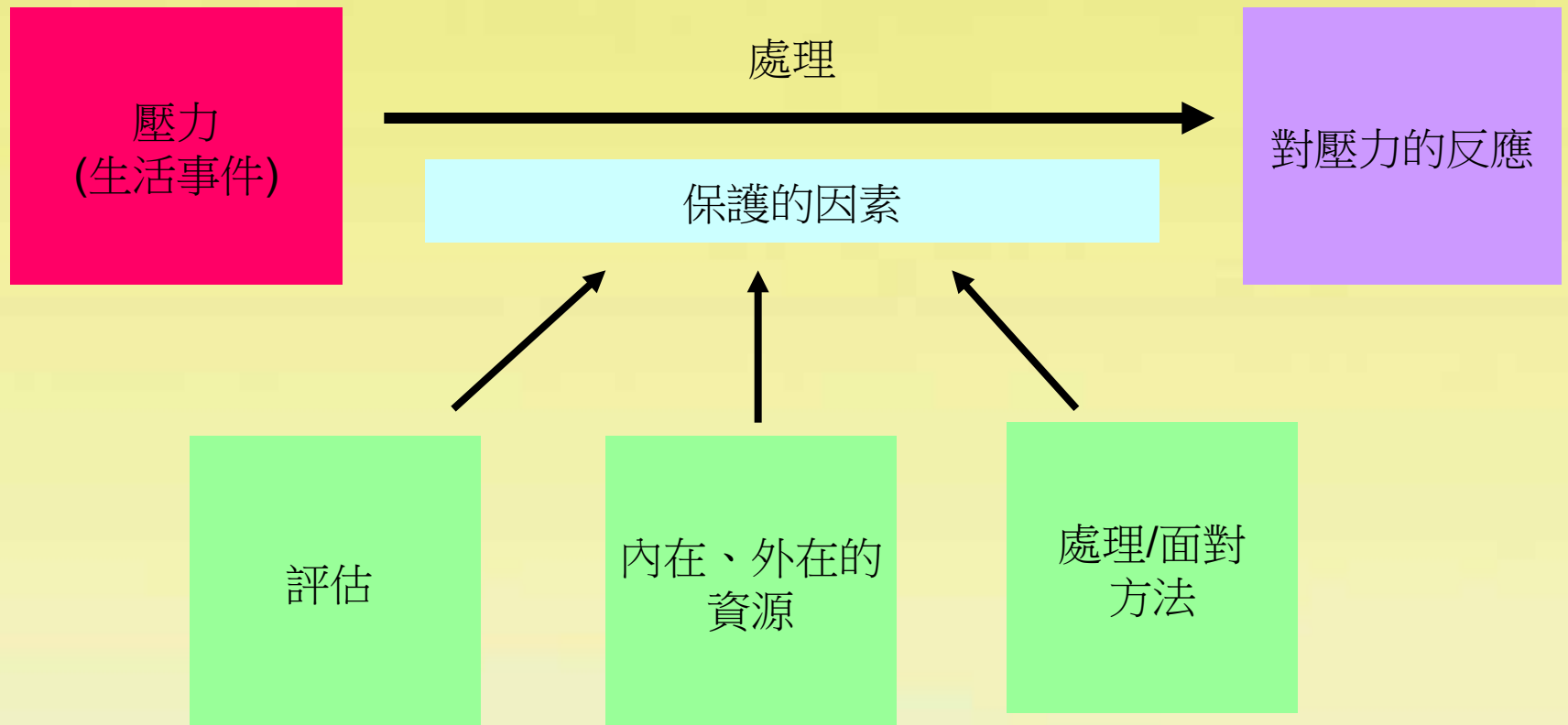
負面

生活事件都是一種

壓力

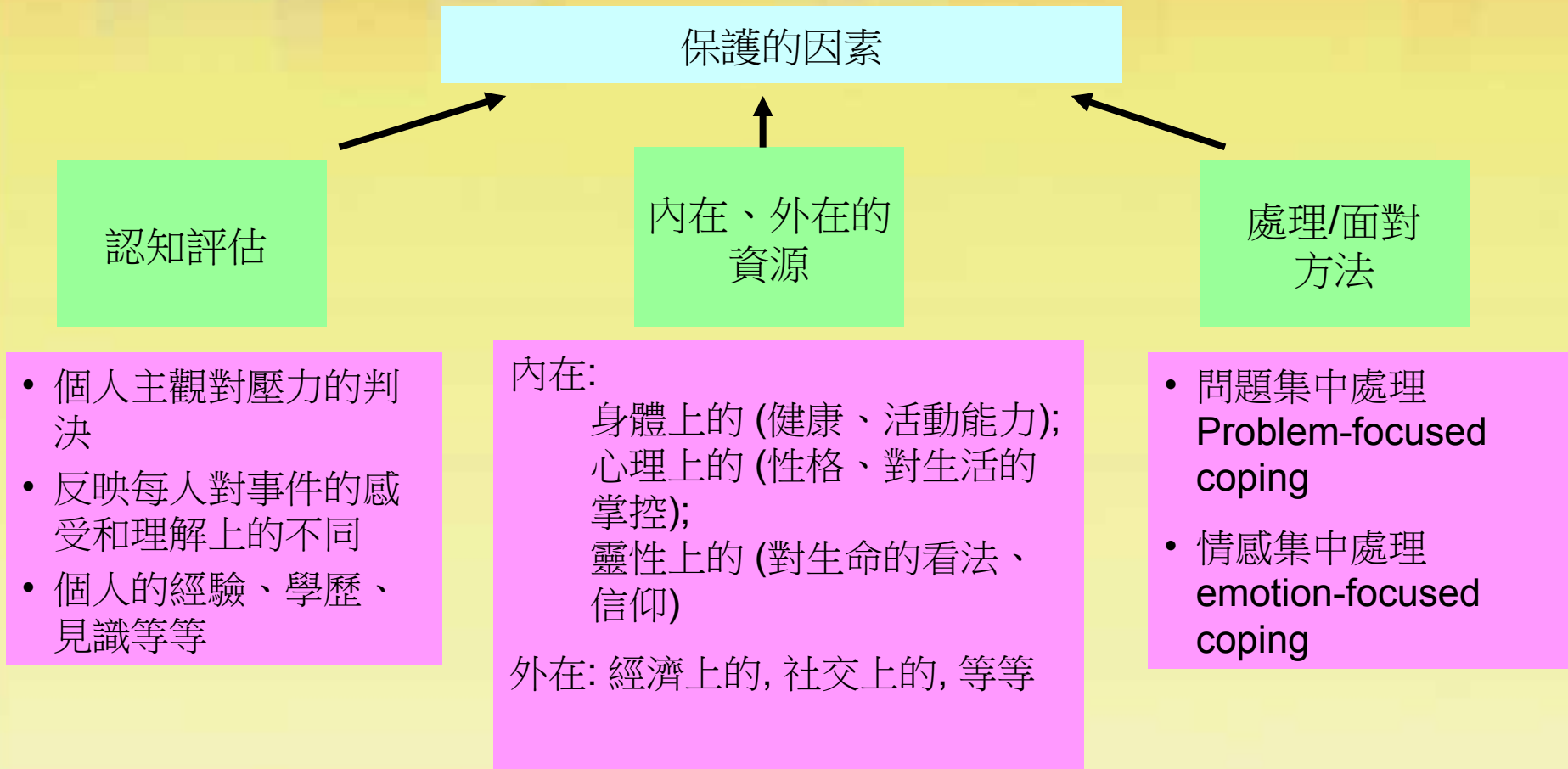
生活事件是一種壓力

壓力處理 Stress-process model



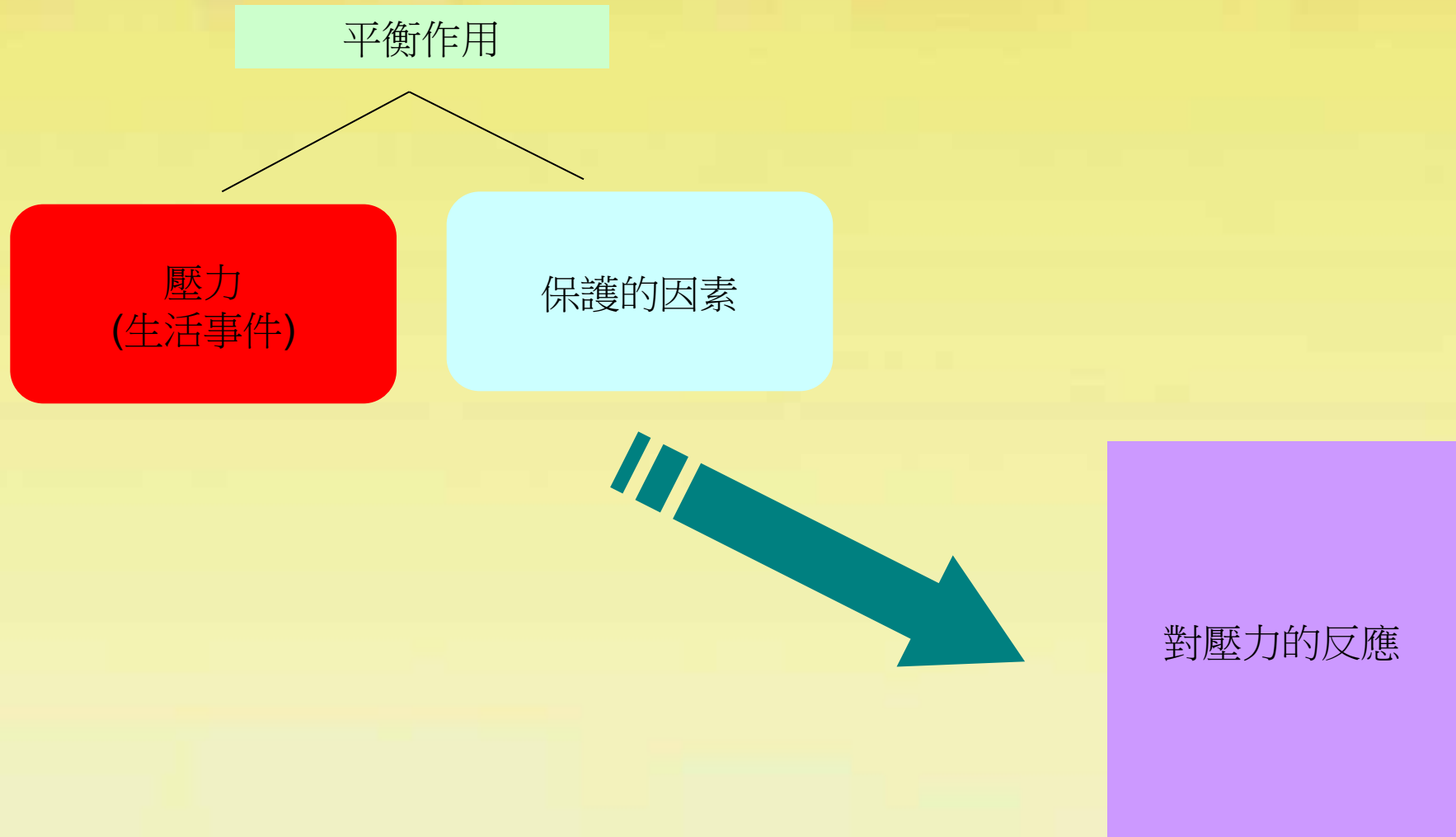
(Haley & Jang, 2002)

壓力處理 Stress-process model



(Haley & Jang, 2002; Lazarus and Folkman, 1984)

壓力處理 Stress-process model



晚年期重要生活事件

退休

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
- 隸屬於某行業或單位的歸屬感
- 工作所帶來的身份及滿足感
- 因貢獻社會而被肯定的價值和重要性

因退休所「失去」的：

- 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：

衣食住行的
選擇

體力與心力

靈活地運用
時間

更多的閒暇
生活

家人相聚的
時間

做自己喜歡
做的事

照顧自己的
健康

參與終生持
續學習

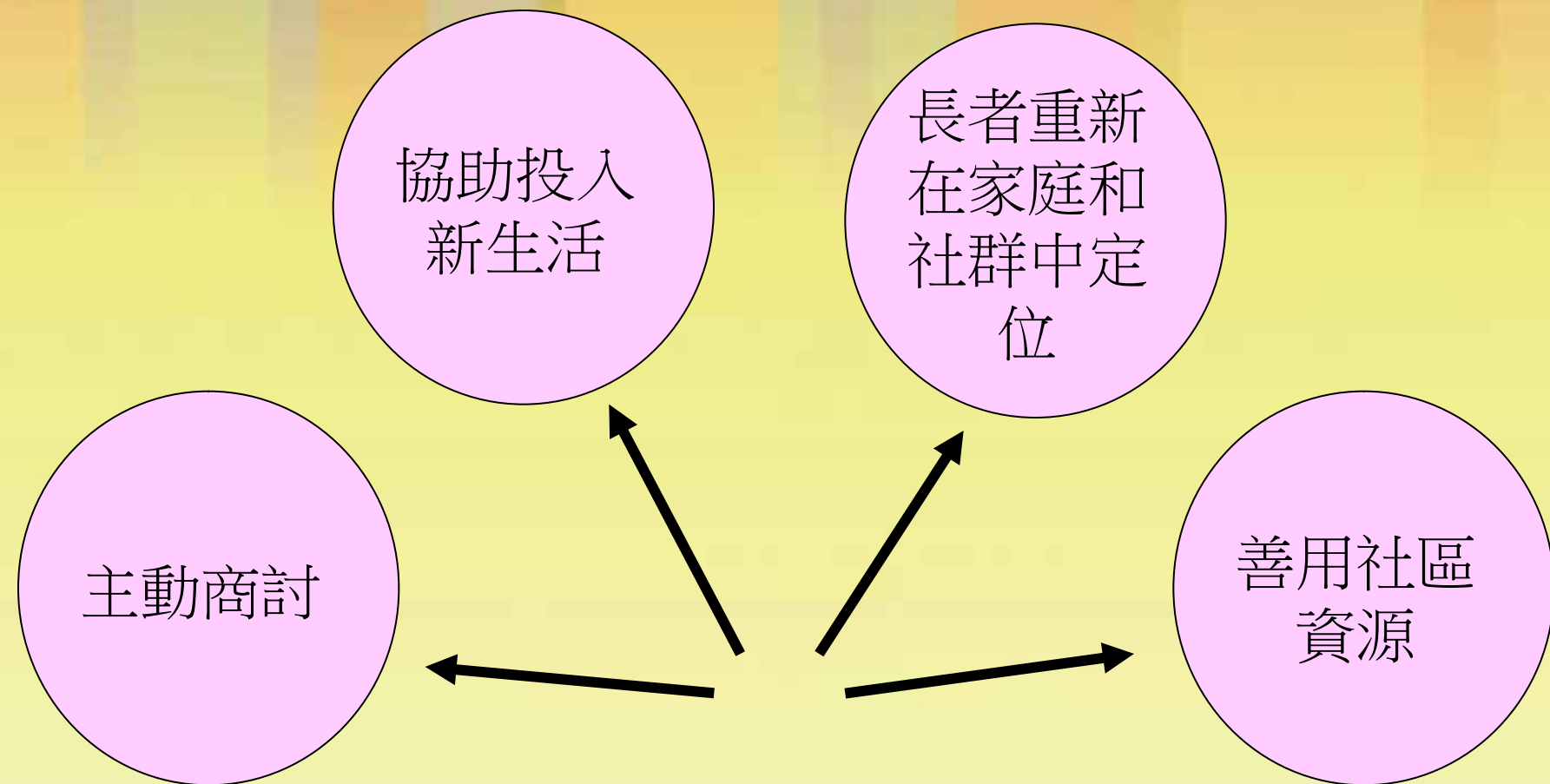
老友和新相
識相聚

不同義務組
織

退休生活的轉變與調適

- 經濟
- 健康生活
- 家庭生活
- 婚姻生活
- 社交生活
- 餘暇時間

家人的建議



適應退休生活

晚年期重要生活事件

長期疾病

面對喪失的情緒反應

否認

覺得震驚、不能接受、不能相信這事會發生

無可能是我的！

點解偏偏選中我？

憤怒

覺得不公平、埋怨為何這事要發生在自己身上

如果讓我... 我答應一定會...

我覺得無助、絕望...

討價還價

希望可扭轉不幸、願意許下承諾，換來轉機

抑鬱

當不能改變現實時，覺得失望、沮喪、無奈

接納

接受: 接納現實，面對轉變

將壞消息 (噩耗)告訴當時人的方法

- 合適的引言開始
- 了解當事人對病情知道多少
- 了解當事人期望對病情知道什麼
- 將情況告訴當事人
- 回應當事人的情緒感受

輕鬆面對長期病小貼士

- 1. 積極參與治療
- 2. 保持樂觀性格
- 3. 抒發情緒
- 4. 處理精神壓力
- 5. 建立健康生活
- 6. 保持運動
- 7. 參加社交活動
- 8. 量力而為
- 9. 選用合適的輔助器具
- 10. 善用社區支援服務

參考資料

- 「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
- 香港衛生署. (2006). 長者保健貼士 – 自理好輕鬆.
http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/selfhelptips/coping_with_fatigue_in_self_care.htm
- 智友站(2009)
<http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/home.html>
- 《身心康健樂頤年》衛生署
- 《護老情真》香港大學出版社
- Jang, Y., & Haley, W. (2002a). Life events and stress. In D. J. Ekerdt (Ed.), *Encyclopedia of aging*. (pp. 784-789). New York: Macmillan Reference USA.

謝謝大家！