

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
  - 空巢
  - 喪偶

## 晚年期重要生活事件

# 入住安老院

# 入住安老院

空巢 喪偶

身體轉差

長者的意願 照顧者的限制

# 入住安老院的轉變

- 居住環境
- 生活模式
- 社交圈子
- 人際網絡

# 入住安老院的反應

長者及家人的反應是取決於

抉擇入住  
安老院的  
過程

對入住安  
老院的理  
解

家庭因素

# 四個正面入住安老院的要素

預料  
Anticipation

資料  
Information

參與  
Participation

探查  
Exploration

# 適應及選擇安老院舍小貼士



# 選擇安老院

眼到

耳到

鼻到

口到

手到

# 晚年期重要生活事件

# 喪偶

# 短片分享

別離 375 日

# 喪偶

「死去的另一半，把在生的另一半的生存意義一同帶走。」

「每天的生活就像在提醒配偶的死亡。不論是吃早餐、或是吃晚飯；到郵局寄信，或是聽屬於我們的歌；每晚在床上睡覺...每一件從前充滿喜悅的事情，現在都變成了傷痛的源頭。每一天的生活都是充滿了心痛與挑戰...」

# 喪親後的反應

## 行為反應

- 哭泣
- 失眠
- 食慾障礙
- 心不在焉
- 社交退縮
- 夢見逝者
- 避免提起逝者或看見死者的遺物
- 嘆氣
- 坐立不安/過動
- 舊地重遊
- 珍藏遺物

# 喪親後的反應

- 思想反應
  - 不相信
  - 困惑
  - 幻覺
  - 沉迷對逝者的思念
  - 感到逝者仍然存在

# 喪親後的反應

- 生理反應

- 胃部空虛
- 胸口緊迫
- 喉嚨發緊
- 對聲音敏感
- 呼吸急促

- 有窒息感
- 肌肉無力
- 缺乏精力
- 口乾

# 喪親後的反應

- 情緒反應
  - 悲哀
  - 憤怒
  - 內疚自責
  - 焦慮
  - 孤單感
  - 疲累
  - 無助感
  - 震驚
  - 苦苦思念
  - 解脫感
  - 輕鬆
  - 麻木



# 喪親後的反應

- 特別觸動哀傷的情緒
  - 逝者的生日、紀念日、或節日
  - 或遇見某些人、事和地方
  - 或當面對生活上的困難時

# 喪偶的影響

- 增加身體上的問題
- 情緒困擾，尤其以抑鬱或焦慮問題為甚
- 影響睡眠
- 增加濫用藥物及煙酒的問題

# 喪偶的長者

# 面對死亡的五個階段

## 否認

覺得震驚、不能接受、不能相信這事會發生

## 憤怒

覺得不公平、埋怨為何這事要發生在自己身上

## 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

# 哀傷的歷程

第一項任務：

接受喪親的事實

第二項任務：

經歷痛苦的過程

第三項任務：

適應一個逝者不存在的新環境

第四項任務：

慢慢收拾對死者在感情上的依戀，並將精神心力投注在將來的生活上。

應該哀傷多久？

# 哀傷的歷程一

## 雙向擺動模式

# 哀傷的歷程— 雙向擺動模式

徘徊於 失喪主導 (處於哀傷的狀態)  
與 復原主導 (處於應付日常生活的狀態)

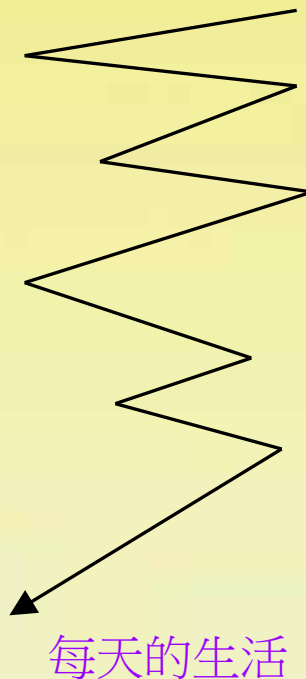
日常生活：面對與逃避之擺動

## 失喪主導

- 回想與逝者的關係及經歷
- 被哀傷的情緒充斥
  - 與外界連繫減少
- 逃避復原主導的改變

## 復原主導

- 關注生活上的改變
  - 嘗試迎接新事物
- 嘗試新的角色和人際關係
- 逃避失喪主導的體驗



每天的生活



# 短片分享

喪親善別服務

# 善別輔導小組

# 「餘暉路共行」

為喪偶的長者而設的善別小組

# 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
- 《護老情真》香港大學出版社
- 《善別輔導手冊 理論與實踐》善寧會
- 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.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (2005). Empty nest syndrome. Retrieved October 17, 2008, from <http://www.psychologytoday.com/conditions/emptynest.html>

謝謝大家！