

香港中文大學那打素護理學院
「流金頌」培訓計劃

CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚
非正規及家庭照顧者培訓工作坊（一）

主題：透過提高照顧者的老齡化智商以提升長者的
成功老齡化

工作坊第 4 堂

1. 理查與其同僚 (Reichard, Livson, & Petersen) (1962)，將長者的人格特徵分為五類。會將失敗責任歸於他人，怨天尤人，自我閉塞，不願與自我協調，是那一類型？
 - a. 搖椅型 (Rocking Chair type)
 - b. 憤怒型 (Angry type)
 - c. 防衛型 (Armoned type)
 - d. 成熟型 (Mature type)

工作坊第 4 堂

1. 理查與其同僚 (Reichard, Livson, & Petersen) (1962)，將長者的人格特徵分為五類。會將失敗責任歸於他人，怨天尤人，自我閉塞，不願與自我協調，是那一類型？
 - a. 搖椅型 (Rocking Chair type)
 - b. 憤怒型 (Angry type)**
 - c. 防衛型 (Armoned type)
 - d. 成熟型 (Mature type)

理查 (Reichard) 的五種長者人格類型

- **成熟型**：自幼至中年，環境順遂或事業有成就，對於退休老化表示接受、不悲觀、不退縮、既不過於進取亦不過於防衛。

理查 (Reichard) 的五種長者人格類型

- **搖椅型或安樂型**：屬於依賴型和口慾型的人，不拘小節亦無大志，平日好吃懶做含混度日，對於退休表示接受，正好安享餘年，不恐懼老邁。

理查 (Reichard) 的五種長者人格類型

- **防衛型或裝甲型**：防衛心強亦固執刻板，是個守規矩負責任的人，平日工作努力，不接受退休，仍想找事做，目的在保持活力消除衰老的恐懼。

理查 (Reichard) 的五種長者人格類型

- **憤怒型**：年輕時沒有成就，老來非常悲憤，將自己失敗歸罪別人，常滿腹牢騷，與人敵對。

理查 (Reichard) 的五種長者人格類型

- 自怨自艾型或自我憎恨型（**Self Haters type**）：
年輕時沒有成就，將失望及失敗歸咎於自己不努力，因此沮喪、消沉，自認是老廢物，只有死亡才是解脫。

工作坊第 4 堂

2. 年長女性減少性活動與下列那項有關聯：
- a. 無能力達致性高潮
 - b. 性行為時出現痛楚
 - c. 對性失去興趣
 - d. 表現的焦慮
 - e. 使用荷爾蒙替代治療法（hormone replacement therapy）

工作坊第 4 堂

2. 年長女性減少性活動與下列那幾項有關聯：
- a. 無能力達致性高潮
 - b. 性行為時出現痛楚
 - c. 對性失去興趣
 - d. 表現的焦慮
 - e. 使用荷爾蒙替代治療法（hormone replacement therapy）

荷爾蒙替代治療法的療效

更年期期間及更年期後，以荷爾蒙補充療法的作用可取代身體缺乏的雌激素，荷爾蒙補充療法所含有的荷爾蒙，有模仿身體荷爾蒙的效果，並可舒緩短期更年期症狀，或預防中期及長期的疾病，

其療效如下：**1.** 舒緩如熱潮紅、夜間盜汗及情緒改變等更年期的症狀。**2.** 治療陰道乾澀及泌尿器官症狀。**3.** 改善女性性慾。**4.** 預防骨質疏鬆症。**5.** 預防冠狀動脈心臟疾病。

荷爾蒙替代治療法的副作用

荷爾蒙補充療法有一些棘手的副作用讓人卻步

如：

乳房腫痛

噁心

頭痛

但大部分是短暫的，並且這些副作用會在改變使用其他更年期配方後消失。

荷爾蒙替代治療法的副作用

許多婦女更對荷爾蒙補充療法是否會引起乳癌而感到疑惑及惶恐，

2002年7月美國國家衛生院公佈一大項實驗結果，顯示長期使用合成雌激素與黃體素的更年期婦女，罹患乳癌的風險提高**26%**，

其他心血管相關疾病機率增加的百分比為中風**41%**

心臟病**29%**

血栓**100%**

工作坊第 4 堂

3. 當男性年老時，他們可能會：
 - a. 失去性慾
 - b. 經驗到荷爾蒙水平的急遽下降
 - c. 有更長的無反應期（refractory periods）
 - d. 經驗到男性的更年期

工作坊第 4 堂

3. 當男性年老時，他們可能會：
 - a. 失去性慾
 - b. 經驗到荷爾蒙水平的急遽下降
 - c. 有更長的無反應期（**refractory periods**）
 - d. 經驗到男性的更年期

性慾的無反應期

男性在性高潮（即射精）之後的回復階段，在此階段時，個人在生理上無法達到額外的性高潮。

這個回復階段的長短是因人而異的，由數分鐘至數小時不等。

女性並沒有這種無反應期，因為藉著持續的性刺激，女性可以達致多數的性高潮。

長者與性：男女性的性生活反應比較

| | 女性 | 男性 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 性慾 | <ul style="list-style-type: none">• 如常或較弱 | <ul style="list-style-type: none">• 如常或較強 |
| 興奮期 | <ul style="list-style-type: none">• 乳房及性器官充血較少• 陰核勃起較少• 陰道分泌減少 | <ul style="list-style-type: none">• 勃起需時較長• 陰莖充血較少• 陰莖提升較少 |
| 持續期 | <ul style="list-style-type: none">• 需較長時間帶至高潮 | <ul style="list-style-type: none">• 黏液分泌較少• 勃起較難持久 |
| 高潮期 | <ul style="list-style-type: none">• 陰部肌肉收縮較少較弱 | <ul style="list-style-type: none">• 射精力度較弱• 精液容量減少 |
| 消退期 | <ul style="list-style-type: none">• 高潮與充血較早消退• 陰道壁較快合攏和收短• 較多尿急感覺 | <ul style="list-style-type: none">• 勃起較早消退• 無反應期增長 |
| 快感 | <ul style="list-style-type: none">• 來得較慢較弱 | <ul style="list-style-type: none">• 較弱 |

長者與性：增加夫妻情趣的方法

- 道具輔助：棉花球（輔助調情）、香薰（增加氣氛）、音樂（放鬆心情）。
- 事前可以多些熱身／前戲：按摩、愛撫。
- 嘗試各種方式：短程渡假以擦出火花、避開晚上及改於早上時段（精神較佳）進行房事。

工作坊第 4 堂

4. 下列有關長者的功能狀況的敘述，何者不正確？
- a. 功能狀態的改變是長者生病的重要症狀之一
 - b. 功能狀態的改變有時候是突然且劇烈的變化
 - c. 疾病、損傷和功能障礙是一對一的因果關係
 - d. 身體功能的狀況是照護需求的重要依據

工作坊第 4 堂

4. 下列有關長者的功能狀況的敘述，何者不正確？
- a. 功能狀態的改變是長者生病的重要症狀之一
 - b. 功能狀態的改變有時候是突然且劇烈的變化
 - c. 疾病、損傷和功能障礙是一對一的因果關係**
 - d. 身體功能的狀況是照護需求的重要依據

長者功能減退的原因：

認知障礙

抑鬱

患有多種疾病

體重過輕或過重

缺乏社交接觸

聽覺及視覺障礙

吸煙

工作坊第 4 堂

5. 長者的「認知功能」是很重要的評估項目，下面的原因何者不正確？
- a. 評估出認知功能的程度，可以預期長者的需要，以及他的能力限制
 - b. 可以讓家屬了解病況以及提供適當的協助
 - c. 認知功能會影響長者的學習能力和執行日常活動的能力
 - d. 認知功能的檢查必須由醫生透過精密儀器來測定

工作坊第 4 堂

5. 長者的「認知功能」是很重要的評估項目，下面的原因何者不正確？
- a. 評估出認知功能的程度，可以預期長者的需要，以及他的能力限制
 - b. 可以讓家屬了解病況以及提供適當的協助
 - c. 認知功能會影響長者的學習能力和執行日常活動的能力
 - d. 認知功能的檢查必須由醫生透過精密儀器來測定**

工作坊第 4 堂

6. 晚年婚姻生活中，老年夫妻間彼此互動的關係，具有下列那些特色？

- (1) 多重失落
 - (2) 沒有角色的角色
 - (3) 彼此依附
 - (4) 男尊女卑的現象漸趨緩和
- a. 1, 2, 4
 - b. 3, 4
 - c. 1, 2, 3, 4
 - d. 2, 3, 4

工作坊第 4 堂

6. 晚年婚姻生活中，老年夫妻間彼此互動的關係，具有下列那些特色？

- (1) 多重失落
- (2) 沒有角色的角色
- (3) 彼此依附
- (4) 男尊女卑的現象漸趨緩和

a. 1, 2, 4

b. 3, 4

c. 1, 2, 3, 4

d. 2, 3, 4

提升長者婚姻幸福：相敬如賓

- 傳統的禮貌說話
- 潮流蜜語
- 表達對方是重要及被尊重的

提升長者婚姻幸福：寫情信

- 情信比現代的短訊或電郵更浪漫
- 增加雙方的親密程度
- 令雙方的聯繫更深入
- 成為紀念品
- 利用品質好的紙張
- 加上一些價值不高的少飾物、相片、演唱會或電影入場卷尾

提升長者婚姻幸福：分床或分房而睡

- 雖有點奇怪，但卻另有意義
- 有效降低某些壓力：鼻鼾聲、抓毯子、輾轉反側等
- 獲得充分睡眠能有效提高能量進行其他與愛情有關的活動

提升長者婚姻幸福：維持一群同性好友

- 給予對方空間以維持同性好友
- 不要妒嫉伴侶的朋友可以經常與伴侶一起
- 與伴侶共同發展其他興趣（這些興趣是伴侶好友沒有發展的）
- 此舉能令伴侶在娛樂方面不會過份依賴某些朋友

提升長者婚姻幸福：將自己裝扮得好

- 「已婚」並非穿著馬虎的理由
- 在某些場合或與伴侶晚餐時穿上盛裝；讓伴侶感到他／她有足夠的特別以令你願意付額外的精神去裝扮自己得更好
- 令伴侶感到自豪能有一位穿著得體及吸引的伴侶

提升長者婚姻幸福：不要帶著衝突而睡

- 盡力地在睡覺前將衝突或異見處理好
- 即使未能在睡前達成共識，雙方至少能同意不帶忿怒而睡覺

提升長者婚姻幸福：一同起舞

- 舞蹈能讓伴侶共同合作及帶來關係上的熱情
- 團隊精神、肌膚接觸、美妙音樂、高興情緒等等都是在舞蹈晚會上可以獲得的結果
- 簡單的步法已經可以達到這個目的

提升長者婚姻幸福：以配偶單位社交

- 與伴侶作為單位地參加社交活動
- 與其他擁有積極及正面思想的伴侶們成為好友
- 這種社交關係對伴侶關係及個人健康都有好處

提升長者婚姻幸福：慷慨地讚賞

- 多對伴侶讚賞是沒有損失的
- 以讚賞建立伴侶的自尊感及自信心

提升長者婚姻幸福：執子之手

- 在公眾場合與伴侶牽手能讓人感到你與伴侶一起是快樂的，及感到與伴侶一起是自豪的
- 經常輕拍、輕擦、輕擁等，能提升與伴侶的聯繫

提升長者婚姻幸福：停止投訴

- 不要經常對各種事情嘮叨或投訴
- 嘗試學習接受各種不理想的生活事件，才能夠令雙方的生活更快樂及輕鬆

提升長者婚姻幸福：儲蓄甜蜜事情

- 日常生活的微小及體貼的事情通常是最有效表達關心及欣賞的方法，如：為對方做個早餐、為對方出外時預備好所需要的東西等
- 結合「現代熱烈方法」及「傳統含蓄方法」來表達愛意往往能夠在彼此關係裡製造出奇蹟

工作坊第 4 堂

7. 長者疾病以不同的情況呈現，下列是可能的導因何者有誤？
- a. 個人刻意否認，認為自己不可能生病，把身體的症狀或不適，認為是老年應有的現象
 - b. 周邊感覺增加所致
 - c. 中樞神經系統的訊息處理功能改變
 - d. 害怕，不一定是怕生病，而是怕住院、治療等所造成的不便或生活限制

工作坊第 4 堂

7. 長者疾病以不同的情況呈現，下列是可能的導因何者有誤？
- a. 個人刻意否認，認為自己不可能生病，把身體的症狀或不適，認為是老年應有的現象
 - b. 周邊感覺增加所致**
 - c. 中樞神經系統的訊息處理功能改變
 - d. 害怕，不一定是怕生病，而是怕住院、治療等所造成的不便或生活限制

工作坊第 4 堂

8. 75歲老先生，住院期間發生感冒，醫生的處方含有抗組織胺和偽麻黃素以治療感冒症狀，由於這兩種藥會抑制膀胱收縮和刺激括約肌收縮，而造成老先生發生急性尿瀰留。老先生被診斷為前列腺肥大，接受了前列腺切除手術，這就是
- a. 疾病壓縮理論
 - b. 疾病與治療的交互作用
 - c. 尿失禁
 - d. 日落症候群

工作坊第 4 堂

8. 75歲老先生，住院期間發生感冒，醫生的處方含有抗組織胺和偽麻黃素以治療感冒症狀，由於這兩種藥會抑制膀胱收縮和刺激括約肌收縮，而造成老先生發生急性尿瀦留。老先生被診斷為前列腺肥大，接受了前列腺切除手術，這就是

a. 疾病壓縮理論

b. 疾病與治療的交互作用

c. 尿失禁

d. 日落症候群

括約肌

括約肌是人或者一些動物身上的一種肌肉類型。這種類型的肌肉分佈在管腔壁，收縮的時候管腔就會被關閉，放鬆的時候，管腔就會開放。

人的肛門、尿道、膀胱還有胃部的賁門和幽門都有括約肌。

前列腺

前列腺又稱攝護腺，它大小有如一個栗子，緊接著膀胱的下方，中間有尿道流經後側方，則有輸精管進入

它的功能目前所知可能與維持精子活動力及保護男性生殖泌尿道免於感染有關。

急性尿瀰留

急性尿瀰留 (Urinary retention) 是前列腺增生症常見並發症，

多發生於前列腺增生症的中晚期，文獻報導約50%的前列腺增生症患者發生急性尿瀰留。

多在感冒、勞累、飲酒、憋尿、房事或吃辛辣食物後誘發，病人小腹脹痛，不能排尿，非常痛苦。

因此發生急性尿瀰留後的緊急處理非常重要。

急性尿瀦留的處理方法：熱敷法

熱敷恥骨上膀胱區及會陰，對尿瀦留時間較短，膀胱充盈不嚴重的患者常有很好的療效，也可採用熱水浴，

如在熱水中有排尿感，可在水中試排，不要堅持出浴盆排尿，防止失去自行排尿的機會。

急性尿瀦留的處理方法：按摩法

順臍至恥骨聯合中點處（約位於陰莖上方）輕輕按摩，並逐漸加壓，可用拇指點按關元穴部位約一分鐘，以手掌自膀胱上方向下輕壓膀胱，以助排尿，切忌用力過猛，以免造成膀胱破裂。

急性尿瀦留的處理方法：導尿法

一般應在無菌條件下進行，故由醫護人員操作，目前國外對於尿瀦留患者，也提倡自行導尿。

急性尿瀦留的處理方法：穿刺抽尿法

在無法插入導尿管情況下為暫時緩解患者痛苦，可在無菌條件下，在恥骨聯合上緣二指正中線處，行膀胱穿刺，抽出尿液。

工作坊 (四)

-- 完 --