

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：提升長者抗逆能力的方法



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

本工作坊 的主要內容

1. 抗逆力的意義
(創傷後成長、人生目的、社交支援、靈性或宗教、自我超越等)
2. 喪偶長者的抗逆方法
3. 長者遇到創傷事件時的提升抗逆力方法
4. 老年配偶所會面對的挑戰與抗逆方法
5. 長者面對抑鬱時的抗逆方法

本課內容

- 甚麼是過渡期?
- 長者重要生活事件
- 抗逆力的定義與要素
- 提升抗逆力的方法
- 維持盼望

生命過渡期

任何會改變生活的延續性的
就是生命的過渡期

是指一些會引致**生活模式**上改變，需要重新適應
的事情。

很多時是由**重要生活事件**引發的

在人生的成長中充滿**大大小小**，
不同的過渡期

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：

– 可預知及自願的 Predictable-voluntary

- 例如：搬屋

– 可預知及不自願的 Predictable-involuntary

- 例如：強制性退休

– 不可預知及自願的 Unpredictable-voluntary

- 例如：進升機會

– 不可預知及不自願的 Unpredictable-involuntary

- 例如：遇上交通意外

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.....

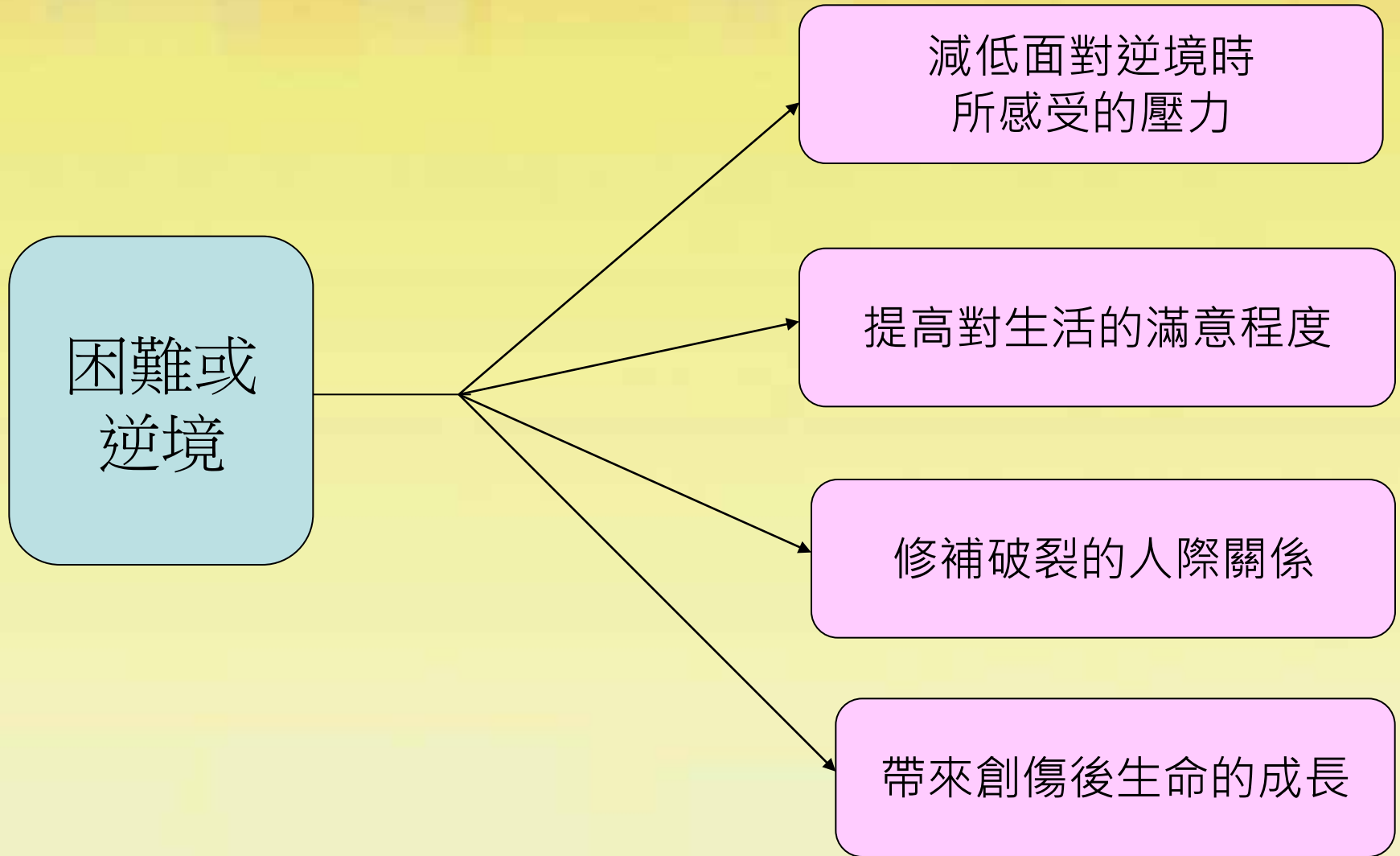
- 空虛
- 無助
- 無方向

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
- 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

謝謝大家！