

# 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：快樂方程式—— 培養長者在人際關係中的快樂習慣



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

# 本課內容

- 老年期家庭關係的轉變
- 老年期婚姻關係的轉變
- 與親人關係上建立快樂的習慣

# 我的家

# 家的基本功用

人類生命的延續

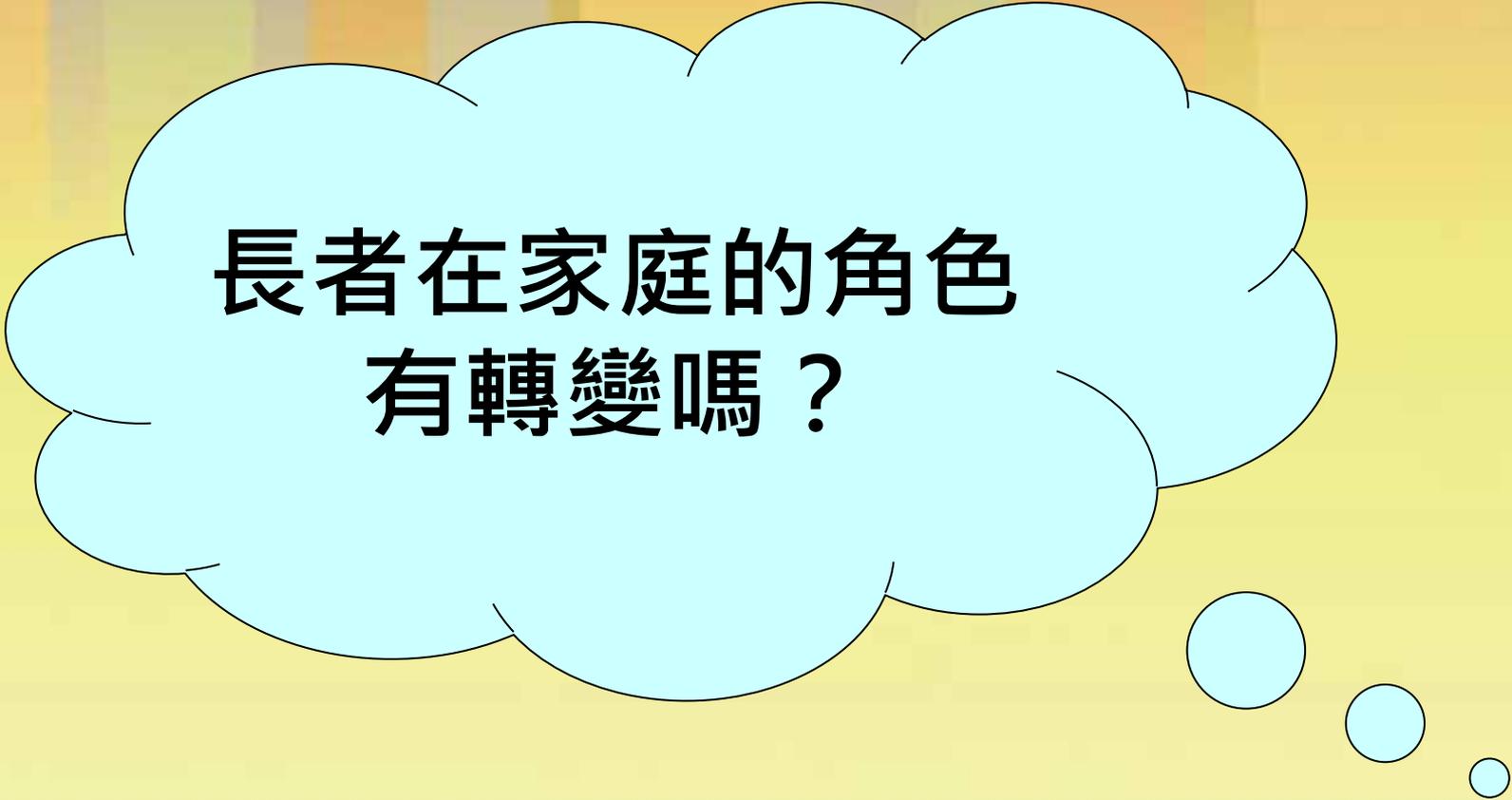
個人心靈的滿足

保護和照顧

文化傳統的  
保存與傳遞

生存基本技巧的  
教育和訓練

個人價值觀的培育



**長者在家庭的角色  
有轉變嗎？**

# 長者在家庭的角色

- 不再是一家之主，一家之主及決策者的角色、地位顯然消失
- 角色不限於一些家庭事務，也有積極參與社會事務
- 長者對家庭作出的貢獻是很珍貴的
- 角色及地位的定位，取準於長者的**實質行為表現**，而非固有的傳統觀念

# 活動(一): 我的家



# 家庭關係指標問卷

# 活動(二):家庭多面睇

# 家庭多面睇—畫出你的家

- 寫出對每一位家庭成員的感受和其望
- 讓長者彼此分享

香港基督教服務處，《老人家庭生活教育活動彙編》

# 如何保持良好的家庭關係？

# 保持良好的家庭關係

- 用新的方式演譯傳統的觀念
- 重建長者在家庭及社會上的角色及地位

# 婚姻關係的轉變

新婚的適應

哺育孩童的壓力

中年的焦慮

多了時間和精力

關係變得緊密  
生活集中在老伴身上

容易產生衝突爭吵

帶來相處的壓力

晚年：

- 毋須工作和照顧孩子
- 面對雙方身體的老化
- 子女的離巢

# 老年期夫妻的性生活

女

- 停經後陰道的分泌物減少，產生乾澀
- 偶有房之後，會有疼痛、不適的感覺。減低或再沒有性濛渴求
- 傳統思想：性是污穢的，醜怪的事，女性以為享受性是可恥的
- 誤解：
  1. 更年期後沒有性需要的

男

- 性器官勃起功能可能有障礙
- 因年長體力下降
- 誤解：
  1. 年老有房事會消耗精力，損害身體，要節制
  2. 男性不舉等於性無能，失去男人味，失去強人的形象

# 老年期夫妻的相處之道



以簡僕為主

把複雜、纏繞不清的  
恩怨化解

減少煩擾事務

學習處理衝突

聆聽、接納

擴展生活情趣

懂得寬恕

# 寬恕

## Love Bank(情感銀行)

鼓勵多表決愛意，來增加情感銀行的積蓄

VS

## Bitterness Bank(苦毒銀行)

從苦毒銀行中提取一些未能人饒恕的事件來重溫，叫自己繼續不快

# 寬恕

- 需要時間
- 能夠將苦毒的情緒轉化作較中性的情緒

憐憫

同理心

盼望

# 寬恕五部曲

回想傷害

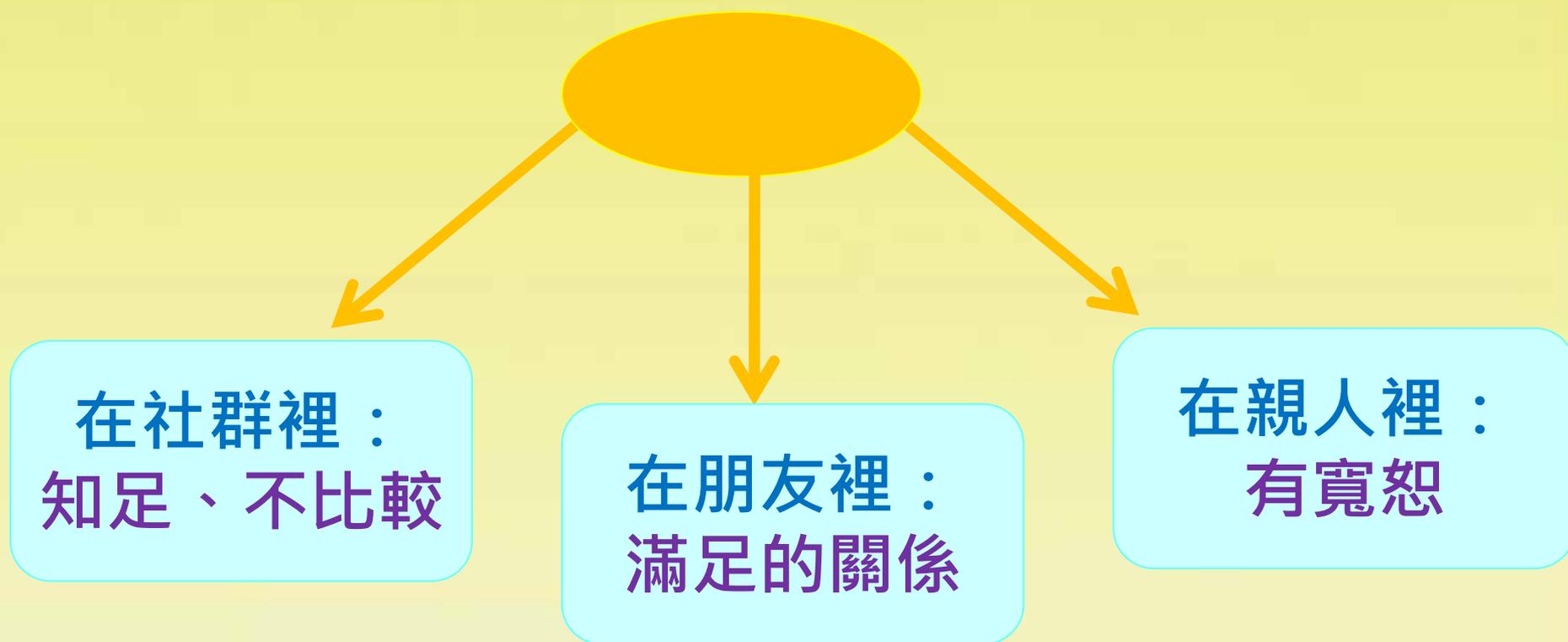
對背叛的一方建立同理心

回想自己曾經被人寬恕的感受

表達寬恕

持續寬恕

# 在人際關係中建立快樂習慣



# 參考資料

- 《老當益壯 - - 長者生命成長路》 浸信會出版社
- 《強心健靈》 天道書樓有限公司
- 《快樂軌迹》 突破出版社
- 《老人家庭生活教育活動彙編》 香港基督教服務處

謝謝大家！