

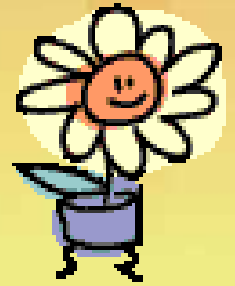
香港中文大學那打素護理學院  
流金頌培訓計劃

CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚  
公開講座

# 主題：邁步豐盛人生路



# 流金頌培訓計劃簡介



宗旨：

- 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識。
- 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度。
- 對非專業老年照顧者進行護老基本知識和技巧的培訓，使其能夠應付日常護老工作。
- 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的老年專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務。



# 流金頌培訓計劃簡介



**培訓對象**

**市民大眾**

**非專業及家庭的  
老人照顧者**

**醫護及社福界  
專業人員**

# 五個主題課程

- CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚
- CTP002: 老年人的心理社會及心靈照顧
- CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷
- CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧
- CTP005: 社區及院舍的老人照顧

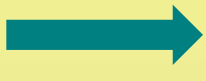


# 講座內容

- 認識豐盛晚年的意義
- 講解長者生理、心理及生活的變化
- 介紹有效的方法面對老齡化的挑戰
- 如何享有豐盛人生的秘訣



# 人口老化

- 預計65歲及以上長者將於2039年佔總人口比例達28%
- 每4個人  1個 是65歲及以上長者

# 謬誤與事實



**謬誤：老年始於60 或65 歲**

**事實：**  
**歲數不一定真實反映生理上的狀態。一些人到了40 歲可能已經呈現老態，另一些人到了85 歲仍可以享受豐盛而有貢獻的人生。**



# 謬誤：年老必然健康衰退

事實：

年齡增長並不等於健康衰退。大部分長者都認為其健康尚佳或相當好，大致無礙。

# 謬誤：長者多是孤獨的，不大外出 參與社交活動



事實：

很多退休人士均有參與多種室內休閒及戶外康樂活動，並維持活躍而獨立的生活。不少長者和年輕人一樣，興趣廣泛，並有不同樂在其中的嗜好。

# 謬誤：長者感到抑鬱實屬正常

事實：

雖然抑鬱可視為喪失親朋時一種可以理解的反應，而且老年人較常有這種歷，但抑鬱不應被輕視或被視為正常。抑鬱是一種疾病，應予正視及適當治理。

# 謬誤：長者無法學習新事物

事實：儘管學習的方式有所改變，學習能力不會隨年齡衰退。由於長者有較豐富的知識及經驗，對於很多新事物，他們的學習能力並不比年輕人遜色。

謬誤：長者對社會造成經濟負擔，  
而且沒有任何貢獻

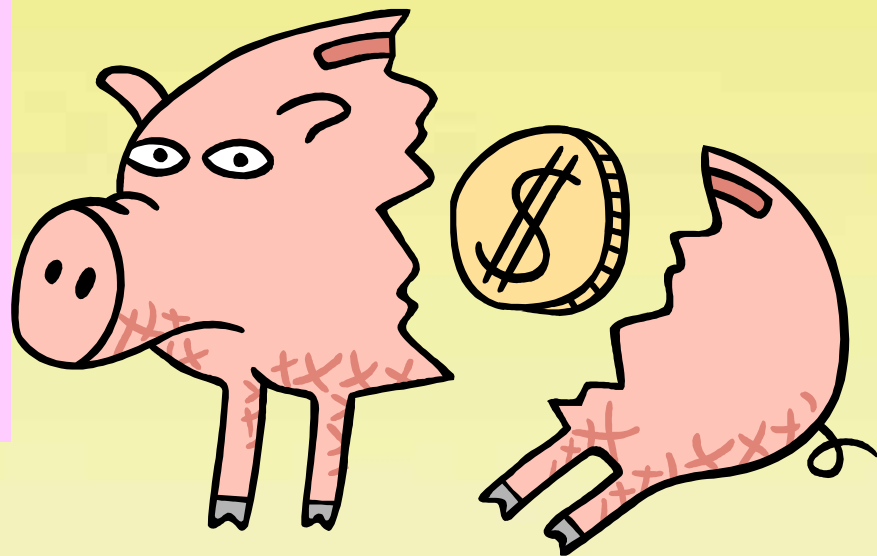
事實：

許多長者在老年時期仍繼續工作，維持他們自己和其他人的生活。許多婦女從沒放棄持家責任或照顧家人。另一些長者則擔任義工服務社會。

謬誤：大多數老年人生活於貧苦中，倚靠綜援作為其主要收入來源

事實：

長者和各種年紀的人士無異，各有不同的經濟環境。許多老年人過着經濟穩定的退休生活，毋須倚賴綜援。



# 老化是自然現象

- ✚ 當我們步入晚年時會是怎麼樣？
- ✚ 我們應當如何面對老齡化？

**祈望：  
達致成功老齡化**

# 長者生理、心理 及生活的變化



# 生理的轉變

體能

健康



功能

容貌

活動

# 1. 家庭：與子女的相處及關係

## 未能放下照顧責任



## 2. 家庭：空巢問題 孤獨、無奈



### 3. 家庭：與媳婿的相處及關係

## 協調、包容



## 4. 家庭：照顧老伴或孫兒

### 獨力承擔照顧責任



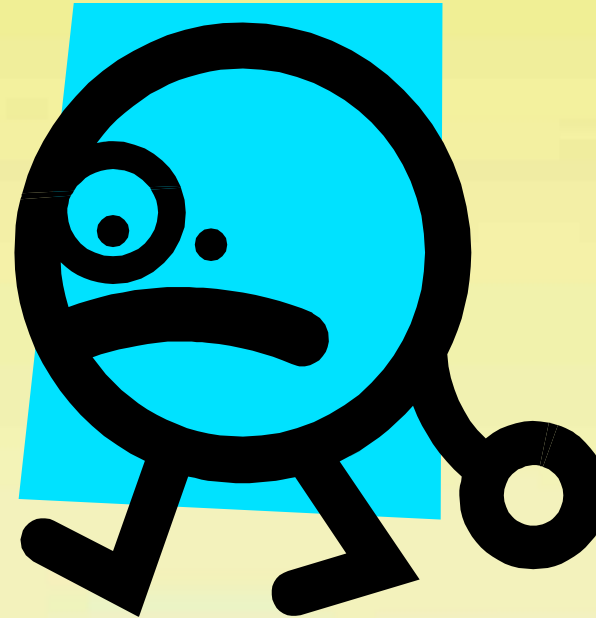
# 心理變化：未經預計的重要事件

傷心、悲痛、無奈、焦慮、感到失去



# 心理變化: 自信

因為各種的轉變及在適應上遇到困難



# 心理變化：退休

失去、增加、期望改變、擔心失去伴侶

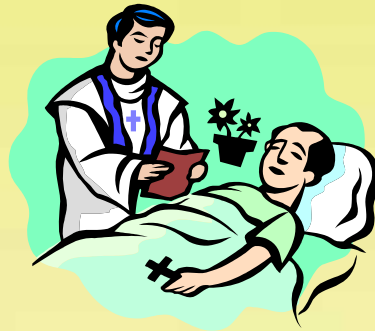




# 面對轉變

應付

彌補

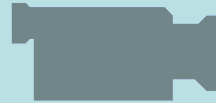


如何??

適應

# 年近百歲 如何“邁步豐盛人生路”

短片分享

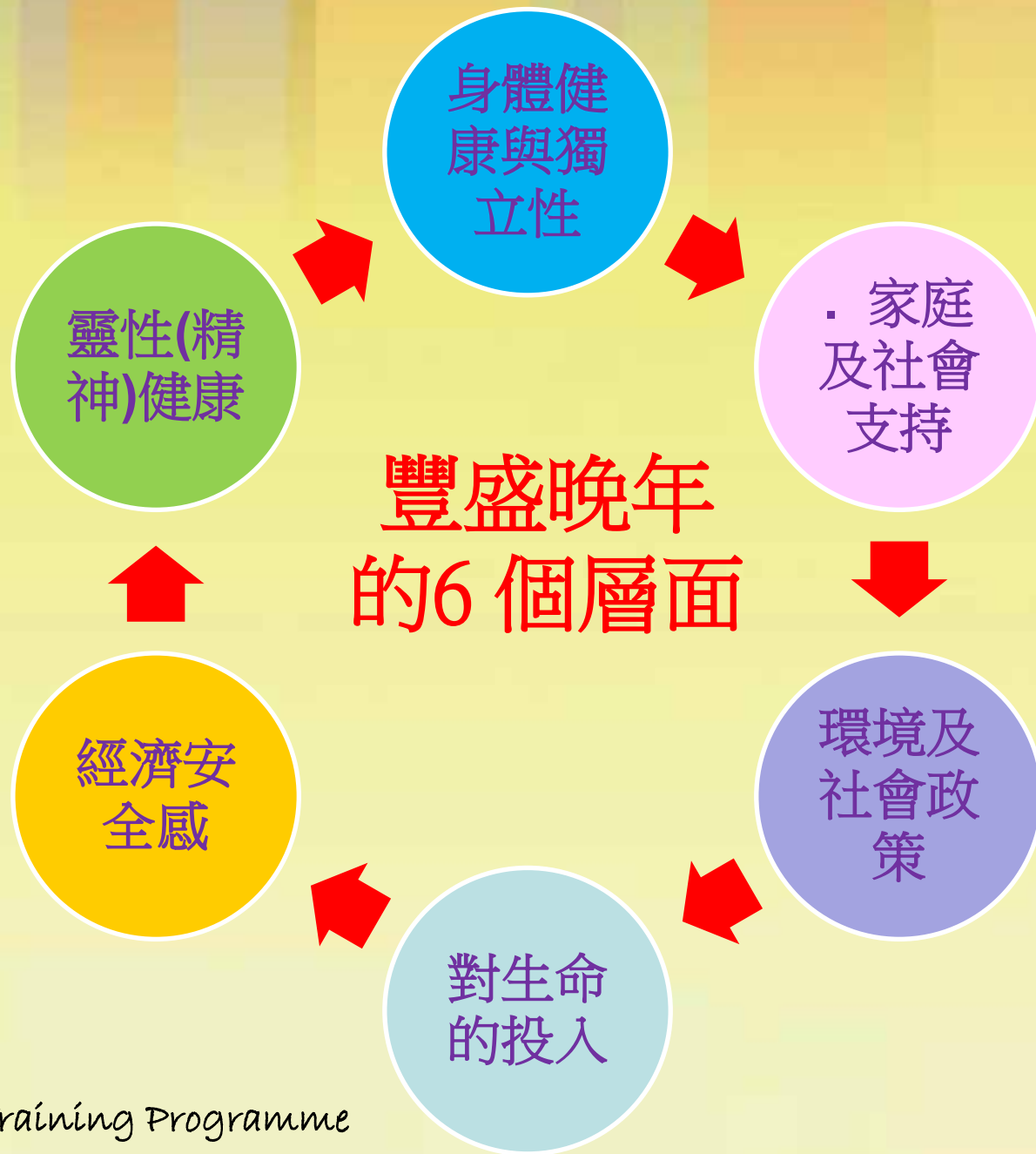


# 為何需要推廣**豐盛晚年**？

因為長者：

- 受尊重、有價值的個體
- 須要愛與及被愛的群體
- 對社會有很大貢獻的一群精英
- 社會寶貴的資源
- 教育及知識水平都很好，而且越來越高

## 甚麼是**豐盛晚年**？



## **1. 身體健康與獨立性：**

**健康、能四處活動、能照顧自己及伴侶、不會成為家庭負擔、無需令兒女擔心**

## **2. 靈性(精神)健康：**

**高生活滿足感、快樂、平安及能忍耐的生命、對生命裡的所有事情看作正常、像田園般自由並沒有責任的無拘束生活、對別人沒有壞心地或不會傷害別人**

### **3. 家庭及社會支持：**

**兒女支持、與兒女同住(相近)、整個家庭和諧、  
不需為子孫擔心，社會提供支援**

## 4. 經濟安全感：在生活開支上有足夠金錢





**5. 對生命的投入：過一個有意義及能實踐個人目標的生命、擁有興趣或休閒活動、持續工作及參與社交活動、能夠幫助別人**



## 6. 環境及社會政策：一個政治並不太混亂的平安社會環境、一個為長者提供良好醫療護理的福利政策或服務



# 活出豐盛晚年的秘訣

# 七老八十



## 活出豐盛晚年的秘訣

**負面思想**

**保持健康與朝氣**

## 活出豐盛晚年的秘訣

**✘ 與人比較**

**☑ 得一知己，已是得著**

# 活出豐盛晚年的秘訣

✘ 不接改變

☑ 保持積極思想



## 活出豐盛晚年的秘訣

 **減少活動**

 **適量活動**



## 活出豐盛晚年的秘訣

 **過份敏感**

 **終身學習，發掘潛能**

## 活出豐盛晚年的秘訣

接受失去

欣賞年長樂趣及得著



# 活出豐盛晚年的秘訣

愛惜自己

建立新社交網絡



**樂觀態度**

**共融環境**

**健康身體**

**優質生活**

**發揮潛能**

**生活保障**

# 樂觀態度



- ☺ 擁有較長壽、健康的人生
- ☺ 不容易憂鬱及覺得無助
- ☺ 在尋求醫療資源及接受醫藥協助的時候有正向想法

# 一、休閒活動



使自己的生活多采多姿，但沒有太多的責任，心理感覺自由

**社交活動**

**文化活動**

**體育活動**

**宗教活動**

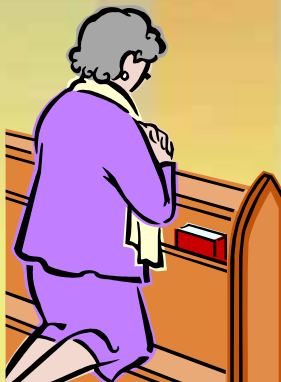


## 二、保持參與

留意新事物及社會動態，避免與社會脫節，拉近與社會的距離；積極、獨立、自主地生活







**社區活動**



**重新發展興趣**



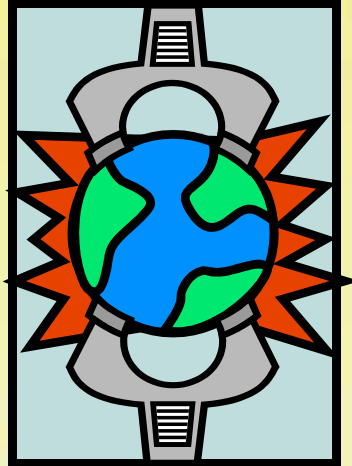
**家庭聚會**



**嗜好**

# 三、壓力管理

**減緩與日俱增的壓力對我們身體和認知的傷害**



**親人**

**朋友**

**專業  
人士**



**社交  
生活**

**義工**

**定期  
檢查**

**健康  
生活**

充足  
睡眠



均衡  
營養

常  
運動

休閒  
生活

身心  
舒暢

# 四、身心鬆弛

- ☺ 呼吸鬆弛法
- ☺ 音樂鬆弛法
- ☺ 肌肉鬆弛法
- ☺ 遊戲鬆弛法

# 呼吸鬆弛法



- 😊 放鬆全身，閉合雙眼
- 😊 注意力集中在自己的呼吸上
- 😊 吸氣、一、二、三、停、呼氣
- 😊 每次可練習大概五分鐘

(香港健康情緒中心，2009)

# 肌肉鬆弛法



- ☺ 找一處舒適及寧靜的地方坐下
- ☺ 閉上眼睛，讓全身放鬆，什麼也不想
- ☺ 把右拳握緊，約三秒，然後放鬆十秒
- ☺ 重覆兩至三次
- ☺ 同樣的方法來放鬆左手、膊頭、面部、背部、腳部等各組肌肉

(香港健康情緒中心，2009)

# 健康身體

- **影響長者快樂和生活滿意程度的最重要因素**
- **有健康的體魄，才可獨立生活，不需依賴別人，無拘無束的參加各項活動**

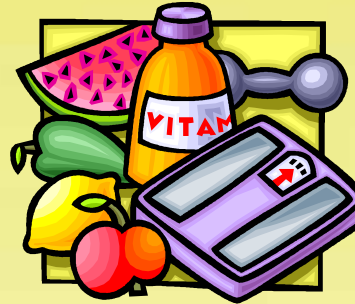


# 一、定期檢查身體和接受防疫注射

## 衛生署

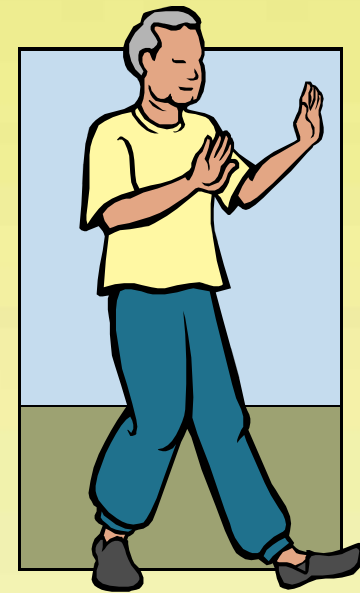
- 及早找出病徵，接受治療，減低引發慢性疾病
- 亦需要作出預防疾病措施，例如接受預防流感注射

## 二、保健運動



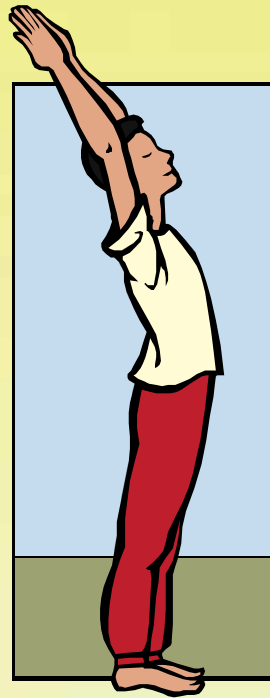
# 建議活動

- 每天進行最少半小時的運動
- 隔天進行最少一小時的運動
- 每天累積半小時的運動時間 (每次不少於十分鐘)，例如早上起床做柔軟體操十分鐘，飯後散步十分鐘，每天做一點家務，如掃地、抹窗等十分鐘

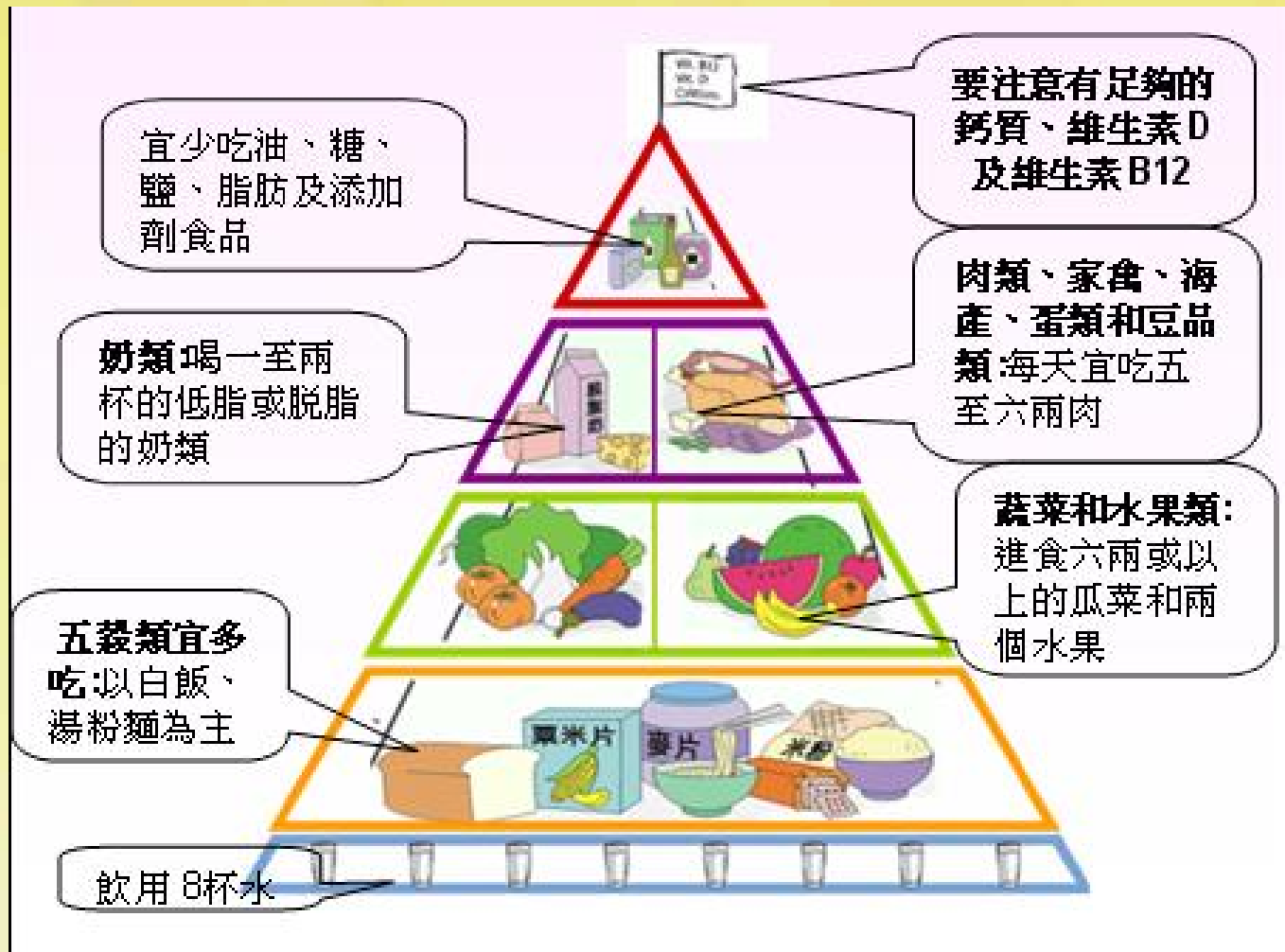


# 長者健體操 - 熱身運動

- 原地踏步 - 約 1-2 分鐘，使身體暖和
- 每個動作做 1-2 次，每次維持 10-15 秒，保持正常呼吸



# 三、均衡飲食



## 四、不要吸煙



**衛生署戒煙輔導熱線**

**電話：1833 183**

**醫院管理局無煙熱線：**

**2300 7272**

吸煙是引致肺癌、慢性支氣管炎、肺氣腫和肺炎；亦會引致冠心病和咽喉癌、口腔癌、胃潰瘍等；可以使人的壽命縮短三年

# 五、避免酗酒



- 長期大量飲酒有損健康，能做成肝硬化、大腦退化等
- 如需要長期服藥及患有慢性病的人仕，尤其是患肝病、消化性潰瘍、心臟病者，應向醫生請教是否適宜飲酒

## 六、安全服藥

不適當地使用藥物可引致健康嚴重受損；所以必須認識藥物的效用、依從醫生吩咐或藥劑師的指示服藥；及避免不必要地服用多種藥物



# 錦囊

- 必須在醫護人員指導下服藥
- 切勿自行更改份量或停止服藥
- 切勿自行服用成藥
- 每次覆診時，忠實報告主診醫生少吃
- 多吃的份量，以免令醫生錯覺藥物的
- 效份量不夠或過多而更改藥量，做成
- 身體的不必要損害及延誤病情
- 覆診時，並告訴醫生服藥後的反應，由醫生按病情需要處方藥物

# 七、注意安全

**家居環境  
要整齊**

**慎防火燭  
及燒傷**

**過馬路時，注意  
路面安全情況**

# 八、作息定時



- 善用時間，做更多有意義的事情
- 調節適應生活轉變的同時，亦緊記作息要定時，以確保生活健康

# 九、優質睡眠



- 適宜有了睡意時才上床睡覺，盡量減少午睡，避免吸煙或飲用咖啡、濃茶和酒；日間保持有一定的活動量。只要在睡醒後覺得精神充沛，便代表晚上的睡眠時間已經足夠

# 生活保障

## 保障基本生活



# 一、經濟獨立



量入為出、及早準備



## 二、投資理財要醒目



**投資 VS 理財**

# 三、慎防被騙

- 香港警察公共關係科經常提醒長者，切勿誤信不穩健的投資策略或經濟陷阱，甚至不知來歷的金器或玉石轉讓
- 補葯、種金、醫療用品





## 四、經濟援助

- 例如：綜合社會保障援助金、長者生果金、長者傷殘金，及長者醫療券等
- 可與家人商量



# 發揮潛力

- 持續學習新事物、發掘興趣
- 增強自我價值和生活的滿足感

# 一、運用專長

- 發揮所長



## 二、「活到老，學到老」



# 三、終身學習

可以學習新科技、新知識，與時並進，  
如參加長者學苑



# 四、義務工作

以自身經歷幫助別人



# 五、長者就業

**長者資訊網::[www.elderlyservice.com](http://www.elderlyservice.com)**

參加就業輔導及職業選配服務，善用及發揮長者的人力資源

# 共融環境





# 一、長者權益的議會組織

- 多參與社區事務
- 與社會保持接觸
- 鼓勵長者了解及參與有關長者福利、政策、醫療服務，透過各種渠道，提出長者的需要，爭取長者之權益

## 二、「長者安居樂」

### 香港房屋協會(房協)

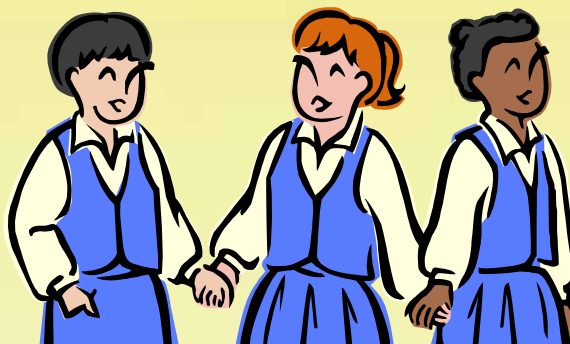
- 樂頤居及彩頤居
- 丹拿道及天水圍的長者房屋項目
- 完善的醫療及護理配套設施

# 三、發展社交支援

- 家人及親友與長者間互相關心
- 良好的社交支援
- 長者藉著參加不同活動，讓長者有更多機會接觸別人，擴闊社交圈子
- 透過與友儕間的互相幫助，從中得到自我肯定

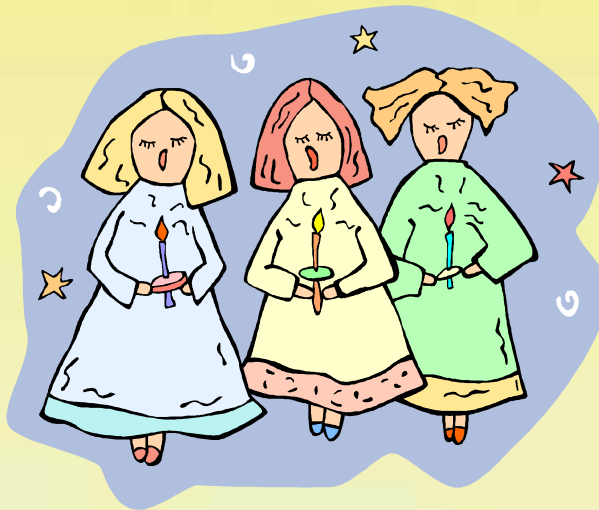
## 四、良好的人際關係

- 良好的人際關係，有助促進精神健康。坦誠的溝通和多從別人的角度去考慮問題，均有助建立良好的的人際關係。
- 笑容和溝通



# 五、代際凝聚

- 長者透過主動關懷或照顧兒孫
- 尊敬的態度愛護長者
- 多關心及支持家人、朋友和社會，能夠享受家庭及社會的和諧共融，得到家庭及社會的支援



# 總結

- 🌸 適應生活的轉變
- 🌸 活在現在、不是過去也不是未來
- 🌸 了解自己，發揮所長
- 🌸 不要和別人比較
- 🌸 盡可能的去讚賞
- 🌸 保持樂觀的心態
- 🌸 積極人生，做個開心快活人



福



~~積極樂觀，投入生活，  
邁步豐盛人生路!~~

多謝參加

