

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（三）

主題：協助長者進一步達致個人成長

本工作坊 5 個主要內容

- 長者的個人成長對長者本人、其家人，及社會所帶來的益處
- 本工作坊所討論的個人成長：
 1. 創造力
 2. 自信心
 3. 獨立性
 4. 適應力
 5. 自我接納
- 促進長者個人成長的各種方法及策略

工作坊 (四) 長者的個人成長：適應力

1. 適應力的意義及所包含的元素
2. 促進長者適應力的各種方法及策略

適應力的意義及 所包含的元素

適應力的意義

- 適應力是指人面對紛繁復雜的社會環境的一種準備心理及進入社會環境後的承受能力和利用社會資源的能力。
- 適應力的強弱影響人的工作、學習、生活的狀態。

適應力包括同化作用及適應作用

兩種作用的目的是為了維持個人正面自我形象。

同化作用

指個人嘗試改變各種環境以維持其個人的價值觀及目標等。

適應作用

指個人嘗試改變其個人的價值觀及目標等以配合處境或種環方面的限制。

從適應的各種向度看 提升適應力的方法

適應力的向度 (1) 處理壓力

- 當面對困難環境或高要求的工作量或安排時，仍保持沉著及冷靜。
- 對於並未預期的消息或處境，不會過度反應。
- 良好地處理挫折，就是將努力投放於建設性的解決方法，而非埋怨別人。
- 在充滿壓力的環境裡，顯示良好的抗逆力或高度的專業表現。
- 當別人尋求指引時，表現平靜及堅定的影響力。

適應力的向度 (2) 有創意地解決問題

- 在複雜範疇裡以獨特分析方法，產生創新意見。
- 將問題從裡到外及由頭到尾地徹底思想，以想出一些新的處理方法。
- 將似乎完全無關係的資料整合，以想出一些充滿創意的解決方法。
- 在思想裡保持著非常廣闊的可能性，而這些可能性是其他人可能會遺漏的
- 當工作的有效資源並不足夠時，能夠想出創新的方法去獲得或運用資源。

適應力向度 (3) 面對不肯定或未能預計的處境

- 假如在必須的情況下，不知道整個情況或所有事實時，都能夠作出有效的行動。
- 能夠迅速及容易地改變其動力狀況，以便對未能預計或預期的事情及環境作出反應。
- 有效調整各種計劃、目標、行動，或優先次序，以應付各種處境的改變。
- 能夠約束自己或其他人，以便在一些充滿動態的處境裡，達到最大程度的集中。

適應力向度 (4) 學習不同的工作, 科技及程序

- 顯示出學習新方法及科技的熱誠。
- 會做必須的事情以保持掌握最新的知識與技巧。
- 快捷及有效率地學習新方法以執行以前未學習過如何處理的工作。
- 適應新的工作過程及步驟。
- 預期在工作要求上的各種改變；找尋及參加各種任務或訓練以預備自己面對那些改變。
- 為改善工作表現方面的不足而作出一些行動。

適應力向度 (5) 顯示出人際方面的適應

- 有彈性及思想開明地與其他人相處。
- 聆聽及考慮其他人的觀點及意見，及在適當的時候改變自己的意見。
- 態度開放地接受一些負面或能夠令自己成長的意見。
- 能夠與各種不同性格的人士合作愉快及發展有效的合作關係。
- 顯示出對其他人行為的敏銳的洞察力，控制自己的行為以便說服、影響、或更有效地與其他人合作。

適應力的向度 (6) 顯示文化方面的適應

- 作出行動，以學習及明白其他小組、組織、或文化的風土、適應、需要、及價值觀。
- 與不同價值觀、習俗、及文化的人士都融合得良好及感到舒服。
- 當有需要對其他人的價值觀及風俗表示順從或尊重時，願意調整自己的行為或外表。
- 明白自己行動對別人所帶來的含意，調整自己行動的方法，以便與其他小組、組織、或文化維持正面的關係。

適應力的向度 (7) 顯示體力方面的適應

- 能夠適應有挑戰性的環境狀況，例如：極端的熱力、冷凍、潮濕、或污穢等。
- 經常在體能上推動自己，令自己可以完成一些高要求的體力勞動的工作。
- 當工作或生活上有需要時，能夠調整體重及肌肉的力量，令自己變得更有效地完成體力的工作。

適應力的向度 (8) 處理緊急或危機處境

- 在生命受到威脅、危險、或緊急的情況時，以適當及正確的逼切性作出反應。
- 能夠快速地分析各種可能性，以便處理危險、危機及其所帶來的影響。
- 能夠基於清楚及集中的思想，以作出各種瞬間的決定。
- 當保持集中力於手上的事情時，能夠維持情緒的控制及客觀性。
- 在必須及適當的時候，能夠作出行動及處理危險或緊急的情況。

鼓勵長者多參與各種活動...

- 提升樂觀思想
- 充實精神生活
- 培養分析及判斷問題的能力
 - 鍛鍊較強的分析問題和做出正確判斷的能力，面臨新環境的變化，要能夠盡快了解新的要求，明確新的努力方向。
- 全面及客觀的了解及評價
 - 了解自己不適應的表現和存在的差距
 - 發掘自己的潛力
 - 做到自尊、自愛，對自己始終充滿自信。

鼓勵長者多參與各種活動...

- 培養堅強的精神與自制力

- 訓練堅韌、頑強、果斷的精神和較強的自制力、競爭意識和好勝心，還要有對人對事寬容的態度與豁達的胸懷。

- 增強自我監控和調節的能力

- 增強自我監控的意識和自我調節的能力。

工作坊 (四)

-- 完 --