

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（二）

主題：如何有效進行長者輔導



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

工作坊 (二)

人本主義和行為主義輔導法

人本主義輔導理論：人的需要

人本主義學者馬斯洛(Abraham Maslow, 1908-1970)認為，人的需要和動機是一種層級結構，即自低至高分別為生理、安全、愛與隸屬、尊重、求知、求美，及自我實現的需要，高級動機出現有賴於低級需要的滿足，而人本身亦有自發追求滿足的傾向。

人本主義輔導理論：人本向善

另一學者羅傑斯 (Carl Ransom Rogers) 更主張人的本性是向善，而其向善性未能體現只不過是受外在環境影響。人本主義理論認為心理問題的成因是後天。

人本主義輔導理論：心理問題成因

人本主義理論認為人本身是有自發追求滿足的傾向，而心理問題在於該機制未能充分發揮，原因可能是在於受外在環境的限制使低級的需要未能滿足或基於當事人對自己的不了解所致。

人本主義輔導理論：心理治療

心理障礙的發生在於自我發生了扭曲，當中的向善性被壓抑而致。治療是藉受導者和輔導者之間的一個充滿信任的環境，使受導者把其扭曲的自我得到自然的恢復，使其自我完善機制得到發揮。

人本主義輔導理論：輔導的目的

人本主義理論的治療方法以個人中心療法為主，目的在於以受導者為中心，建立一個受導者和輔導者互相信任、安全和無威脅的環境，讓受導者表露自己，主動的尋找並面對自己的問題，使受導者體驗當中的不協調，而使其自發追求滿足機制作用，因而得到改善。

人本主義輔導理論：輔導的方法

使用個人中心療法的人以同感、真摯和無條件的尊重來建立一個良好的關係，以扼要重覆受導者的說話來使受導者更明白自己和面對自己。

人本主義輔導理論：優點和局限

人本主義理論的人性觀相對積極，易於培養受導者的積極人生觀，這是其優點之一。但把人性看得太完美亦是其不足之處。在馬斯洛死後，另一人本主義學者梅 (Rollo May, 1909-1994) 亦為此和羅傑斯公開辯論，梅主張人性亦善亦惡。

人本主義輔導理論：優點和局限

由於個人中心療法中

，輔導者只是做回自己，相對容易處理，即是普通一位長者照顧者也易於掌握。但輔導者的個人素養亦絕對會影響輔導的果效，這便是缺點之一。

。當然我們即使不作為一個輔導者，也應對自己的素養有所要求。

人本主義輔導理論：優點和局限

個人中心療法的療程需時較靈活，環境上的要求亦較使用精神分析療法為少。最後，個人中心療法是以受導者為中心的治療方法，不會數算受導者過往的陰影，不會要受導者痛苦地面對其過去，受導者的情感亦會被照顧，故受導者接受此治療時相對舒服。

模擬輔導個案 (二)：李婆婆--適應個案

背景資料：

- 75歲，結婚四十年，一直與夫同住
- 沒有子女及其他親人
- 半年前，丈夫因車禍喪生，法庭判決其丈夫因不小心過馬路，所以車主無需作出賠償，李婆婆現今心情仍很差
- 經常回憶以往與丈夫在老人中心一起學電腦的日子

行為主義輔導法：簡介

行為治療法的行為導向方法幫助人採取明確步驟去改變行為，乃建基於實驗心理學派，把多種學習原理應用於改變行為上，認為輔導是一個再教育的歷程。

行為主義輔導法：人性觀

行為學派致力研究人如何學習，以及決定人類行為的因素，他們認為：一) 每一種行為完全決定於過去的因素，透過已往的行為可預測將來的行為，他們假設人的行為是有規律的。從科學觀點看，行為是可以觀察和測量的，也可以發現控制人類行為的規律。

行為主義輔導法：人性觀

二) 人出生時像一張白紙，是中性的，人性本無善惡之分。人的行為透過環境和社會文化的影響而學習而來。因此，透過控制環境，不良的行為是可以矯正的。

行為主義輔導法：治療目標

行為治療法的焦點放在外顯的行為上，對每個問題行為都設計特有的治療目標、過程和結果評估，藉著這一切步驟以達到行為改變的目的，除去不理想的行為，保持或加強優良的行為。

行為主義輔導法：治療目標

治療目標有兩方面，首先是消除受輔導者適應不良的行為，然後協助受輔導者以其他適應較好的行為作為取代。

行為主義輔導法：治療目標

第二，他們也重視輔導員和受輔導者要建立一個良好的工作關係；因為透過這關係，才可以澄清和界定治療的目標，同時，也可使受輔導者在療程中作出充分合作，為共同設立的目標而努力。

行為主義輔導法：治療步驟

輔導員首先設法和受輔導者建立一個溫暖
、真誠而又富同感了解的關係。受輔導者經驗到
輔導員的接納
、關心、體諒和同感
，他才會改進自己，和輔導員合作來解決自己的
問題。

行為主義輔導法：治療步驟

輔導的過程有以下步驟：1) 建立關係。

行為主義輔導法：治療步驟

輔導的過程有以下步驟：**2) 界定問題**：要清楚列明不適當行為和不適當行為的刺激是什麼。

行為主義輔導法：治療步驟

輔導的過程有以下步驟：**3)** 清楚了解受輔導者的背景，歷史和個人發展情況，可幫助我們明瞭受輔導者的許多問題。

行為主義輔導法：治療步驟

輔導的過程有以下步驟：4) 確定輔導目標：首先輔導員和受輔導者雙方一同去決定問題所在，就容易確定輔導目標，安排消除不合宜的行為，並用增強物來鼓勵合宜的行為。

行為主義輔導法：治療步驟

輔導的過程有以下步驟：**5)** 選擇將會應用的方法：對不同的受輔導者，不同性質的問題，輔導員會採用不同的技巧來協助受輔導者解決問題和達到所選定的目標。

行為主義輔導法：治療步驟

在輔導過程中，輔導員是相當主動直接的，他要協助受輔導者界定問題所在，並探索出獨特的處理方法和選定有效的行動方法。另外，輔導員也充任受輔導者的模範，作為效法對象。因此，輔導員要注意自己本身的質素，為受輔導者帶來積極的影響。

模擬輔導個案(三)：張伯一焦慮個案

背景資料：

- 60歲，單身獨居老人，無其他親人在香港
- 兩年前開始有心臟病，現在經常擔心會突然心臟病發，死在家中
- 不願意入住老人院，因擔心不能適應
- 每次出街時亦擔心遇到意外
- 最近半年，頭痛難耐

工作坊 (二)

-- 完 --