

# 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 (三)

## 認知主義輔導法

# 認知心理學：簡介

認知心理學視一個人在各種處境的恆常的**行為反應**為其用以應付環境要求的**基本對策**。一個人就某一事件所作出的反應，是與他 / 她如何看待此一事件、和他 / 她本人就此一事件具有什麼對策息息相關的。

# 認知心理學：情緒或人格失調

情緒或人格失調患者則是由於個人從遺傳而得的易患某病的身心質素、再加上經歷一些人或災難性事件的不良影響，而發展出一些不良 / 不正常的信念和使用適應不良的對策。

# 認知心理學：情緒或人格失調

故一些不良 / 不正常的信念，會使人在處理外界的刺激 / 資訊上有認知失調，使一些原本就是就某一特定情況而有的信念變得包含更多情景；這個人對此信念的真實測試的能力會日漸受損害，而該信念便會變得愈來愈固定。情緒或人格失調患者會因由認知失調、產生焦慮而致發展成抑鬱。

# 認知主義輔導法：介入策略

包括穩定情緒、找出推理的規則、駁斥或改變認知。

# 模擬輔導個案(四)：區婆婆--代際衝突個案

背景資料：

- 72歲，結婚五十年，有一獨子，兒子已婚，育有四名年青兒女
- 與丈夫，兒子一家，三代同堂
- 性格執著，不喜歡年輕一代的生活習慣與模式，經常與年約十多歲的孫兒女爭吵
- 孫兒女亦不肯妥協，有時更刻意惹她怒氣

# 工作坊 (三)

-- 完 --