

# 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

# 本工作坊的內容

- **第一課**
  - 認識情緒
- **第二課**
  - 快樂方程式
- **第三至五課**
  - 如何在人際關係上培養快樂習慣
    - 第三課 -- 長者與社群的關係
    - 第四課 -- 長者與朋友的關係
    - **第五課** -- 長者與親人的關係

# 本課內容

- 情緒是甚麼？
- 長者有情緒問題的原因
  - 作情緒的主人

# 喜悅

- 得到或達到期望的目標
- 喜悅的情度緣於願望滿足和舒適感
- 不同情度的喜悅：
  - 滿意
  - 愉快
  - 歡樂
  - 狂喜，等等

# 憤怒

- 不能達到的目標或願望，特別是一再受到阻礙
- 不同程度的憤怒可分：
  - 不滿
  - 生氣
  - 憤怒
  - 大怒
  - 暴怒

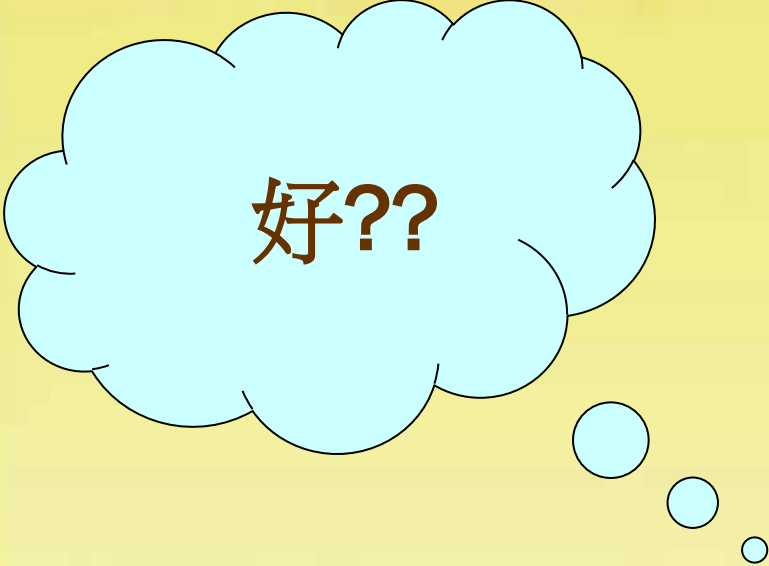
# 悲哀

- 是 **失去**.....
  - 所盼望的，所追求的，或失去所愛的而引起的  
情感體驗
- 可分為：
  - 遺憾
  - 失望
  - 難過
  - 傷心
  - 悲痛
  - 哀痛

# 恐懼

- 企圖擺脫、逃避某種情境的情緒
- 緣於沒有能力處理，擺脫**可怕**情境

# 情緒是好?是壞?



好??



壞??

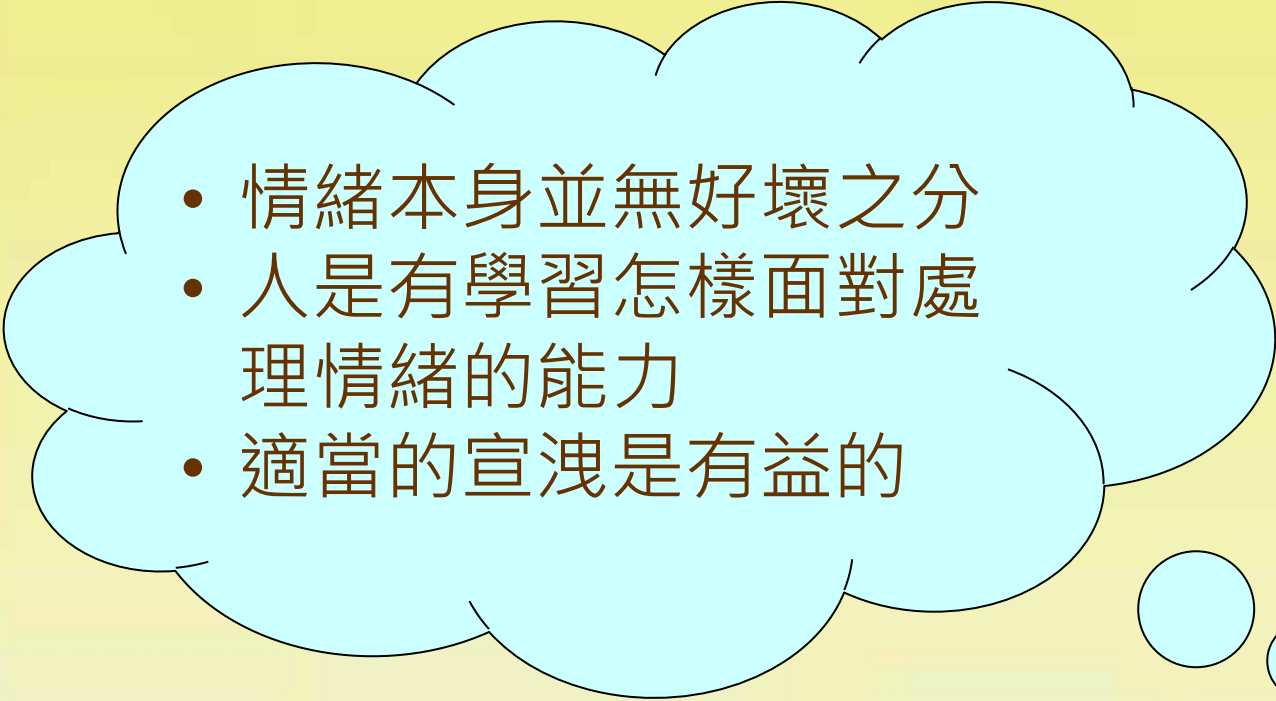


# 討論問題：以下的這些句子是正確的嗎？

1. 有情緒等如「脾氣臭」、「不理智」和「不快樂」
2. 現實環境是決定情緒的最大因素
3. 人傾向樂天或悲觀，全是天生的
4. 負面事情定會帶來負面情緒
5. 有情緒不要壓抑，要盡情發洩出來



情緒是好?是壞?

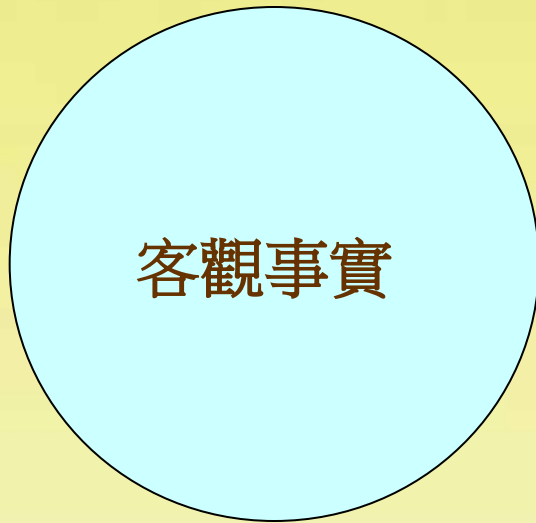
- 
- 情緒本身並無好壞之分
  - 人是有學習怎樣面對處理情緒的能力
  - 適當的宣洩是有益的

# 情緒對我們有甚麼功用？

- 1. 生存的警號
- 2. 生活的能源
- 3. 溝通的橋樑
- 4. 生理健康的指標

以下的情況你會怎樣的反應？

# 認識情緒



# 常見的長者情緒問題

# 長者是不是一定有情緒問題？



未必有??

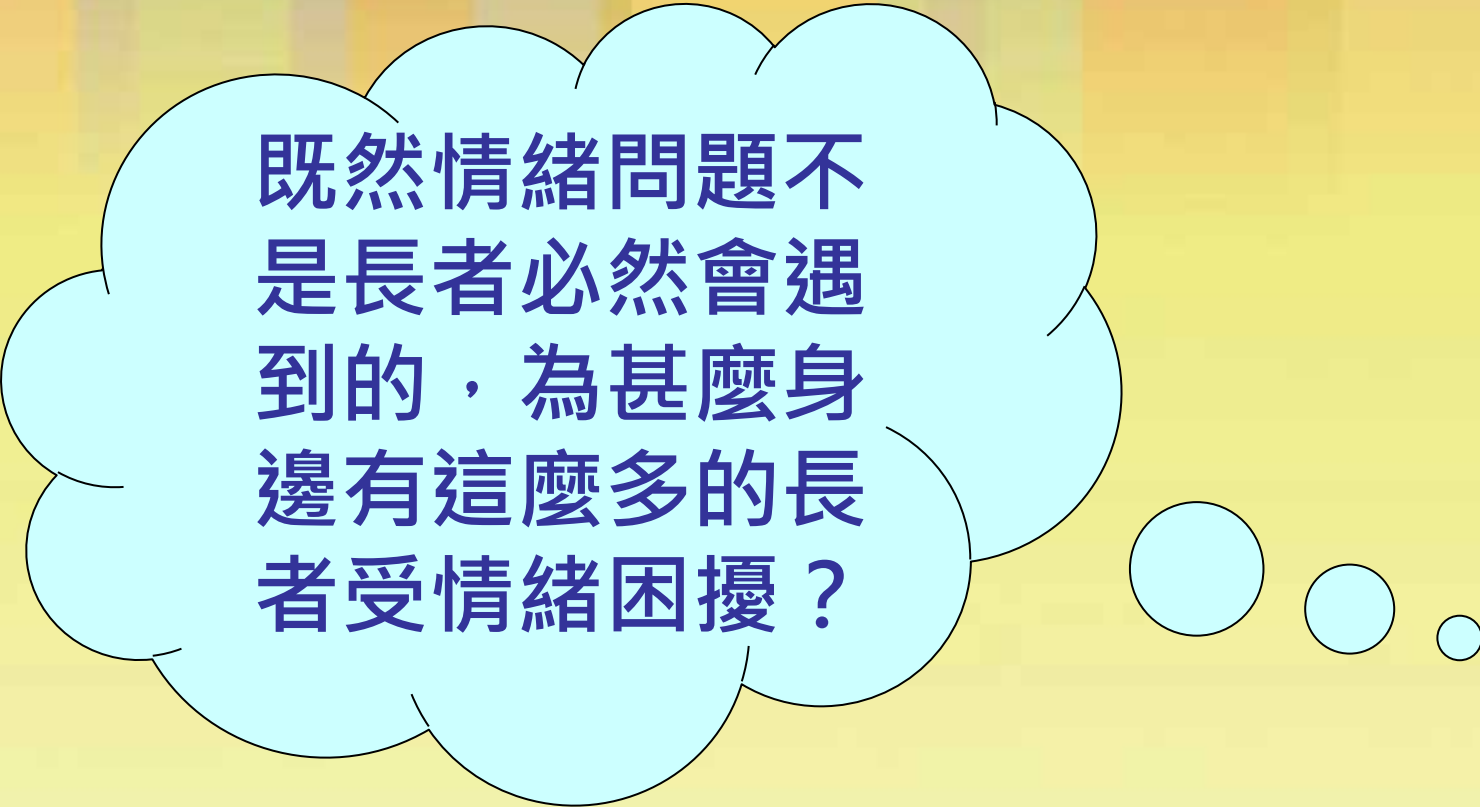


一定有??

# 晚年的情緒問題

長者不一定有情緒問題

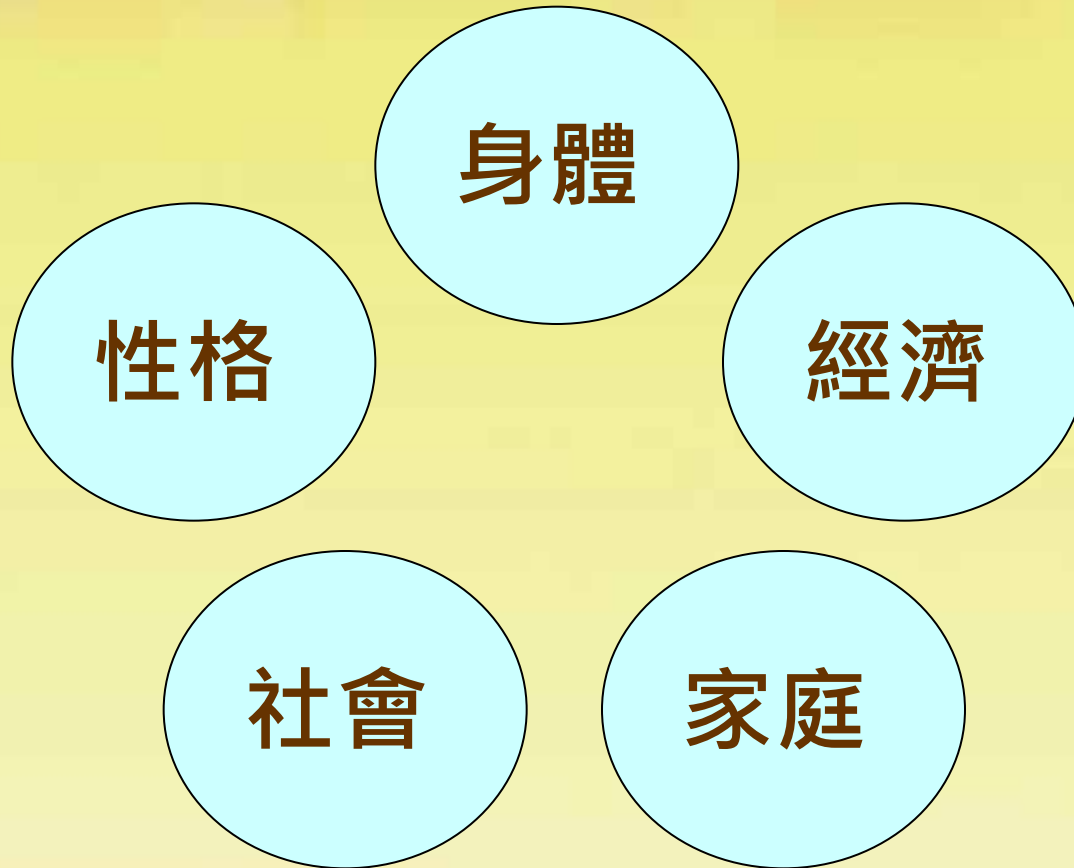




既然情緒問題不是長者必然會遇到的，為甚麼身邊有這麼多的長者受情緒困擾？

# 長者情緒問題的成因

# 主要因素有：



# 常見的老年期生活事件

退休

子女遷出

疾病

喪親

入住  
院舍

# 因退休所「失去」的：

- 固定的收入
  - 高消費的能力及自由
- 隸屬於某行業或單位的歸屬感
  - 工作所帶來的身份及滿足感
- 因貢獻社會而被肯定的價值和重要性與同事交誼的機會
  - 因工作而有的作息規律
    - 個人的工作空間
  - 減少直接參與社會的變遷
- 透過工作認識種種新知和技術

# 因退休而「增加」的：

衣食住行的選擇

體力與  
心力

靈活地運  
用時間

更多的  
閒暇生  
活

家人相聚  
的時間

做自己  
喜歡做  
的事

照顧自  
己的健  
康

參與終  
生持續  
學習

老友和新  
相識相聚

不同義務  
組織

## 晚年期重要生活事件

# 長期疾病

# 因為面對疾病的時候.....

- 患病會帶來很多的改變
  - 除了身體狀況的改變外，
    - 身份的改變
    - 角色的改變
    - 社交的改變
    - 對未來的改變

喪失



# 晚年期重要生活事件

入住安老院

# 入住安老院

空巢 喪偶

身體轉差

照顧者的限制 長者的意願

# 入住安老院

- 是長者最普遍的恐懼之一
- 社會普遍認為入住安老院象徵 (謬誤)
  - 最終的失敗

# 入住安老院的 轉變

- 居住環境
- 生活模式
- 社交圈子

# 喪偶

- 是每一對夫婦必然經過的階段
- 唯一可以「避免」的方法就是比配偶先離開這個世界

# 面對死亡的五個階段

## 否認

覺得震驚、不能接受、不能相信這事會發生

無可能的！

點解偏偏選中他？

## 憤怒

覺得不公平、埋怨為何這事要發生在自己身上

如果讓...  
我答應一定會...

我覺得無助、絕望...

## 討價還價

希望可扭轉不幸、願意許下承諾，換來轉機

## 抑鬱

當不能改變現實時，覺得失望、沮喪、無奈

我明白...

## 接納

接受: 接納現實，面對轉變

# 擊退負面情緒 健康情緒在我手

**想一想令你快樂的原因？**

**作一個星期的感恩記錄**

# 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
- 《情緒有益》 突破出版社
- 「身心康健樂頤年—促進長者社交心理健康資料」  
手冊長者健康服務



謝謝大家！