

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：長者樂融融

從心理及社交層面幫助長者融入社區



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

本課內容

- 促進長者心理健康的方法
- 建立良好的自我形象
- 保持穩定的情緒

人生八階段 艾克森 (E.H. Erikson)

提出一個心理社會發展模式，把人的一生分為八階段，每個階段的危機都有正負兩面。

<u>發展階段</u>	<u>重要任務 / 面對的危機</u>
嬰兒期 (0-1歲)	信任與不信任
早期幼年期(1-3歲)	自主與羞恥和疑惑
嬉戲期(4-5歲)	主動與罪惡感
就學期(6-11歲)	努力與卑惡感
少年期(12-20歲)	認知與角色混淆
青年期(21-30歲)	親密與孤立
成年期(30-60歲)	成就與停滯
老年期(60歲以上)	統整與絕望

老年期的轉變

生理上的轉變

- 容顏外貌
- 睡眠狀況
- 神經系統
- 消化系統
- 心肺功能
- 循環系統
- 排泄及生殖系統
- 骨骼、肌肉系統
- 皮膚、毛髮組織

常見的老年期生活事件

退休

子女遷出

疾病

喪親

入住
院舍

社交圈子的改變

喪偶

身體轉差

親友離世



社交圈子

影鄉了長者的心理健康

促進長者心理健康的方法

- 建立健康生活習慣
- 建立積極正面思想
- 適當抒發情緒
- 建立良好人際關係
- 處理精神壓力

促進長者心理健康的方法

建立良好的
自我形象

保持穩定的
情緒

建立良好的 自我形象

自我形象的5項基本元素

- 安全感
- 身份獨特感
- 歸屬感
- 目的意識
- 勝任感

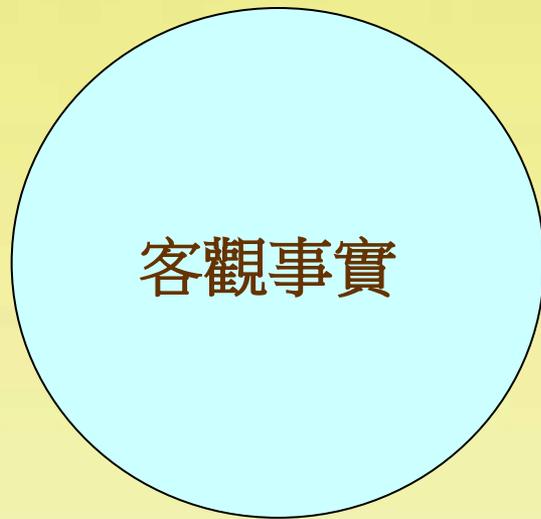
如何提升長者的自我形象？

- 我就是我
- 認老、知老、愛老
- 溫故知新 重定目標

保持穩定的情緒

情緒是怎樣產生的？

認識情緒



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

做情緒的主人

面對情緒

外在因素

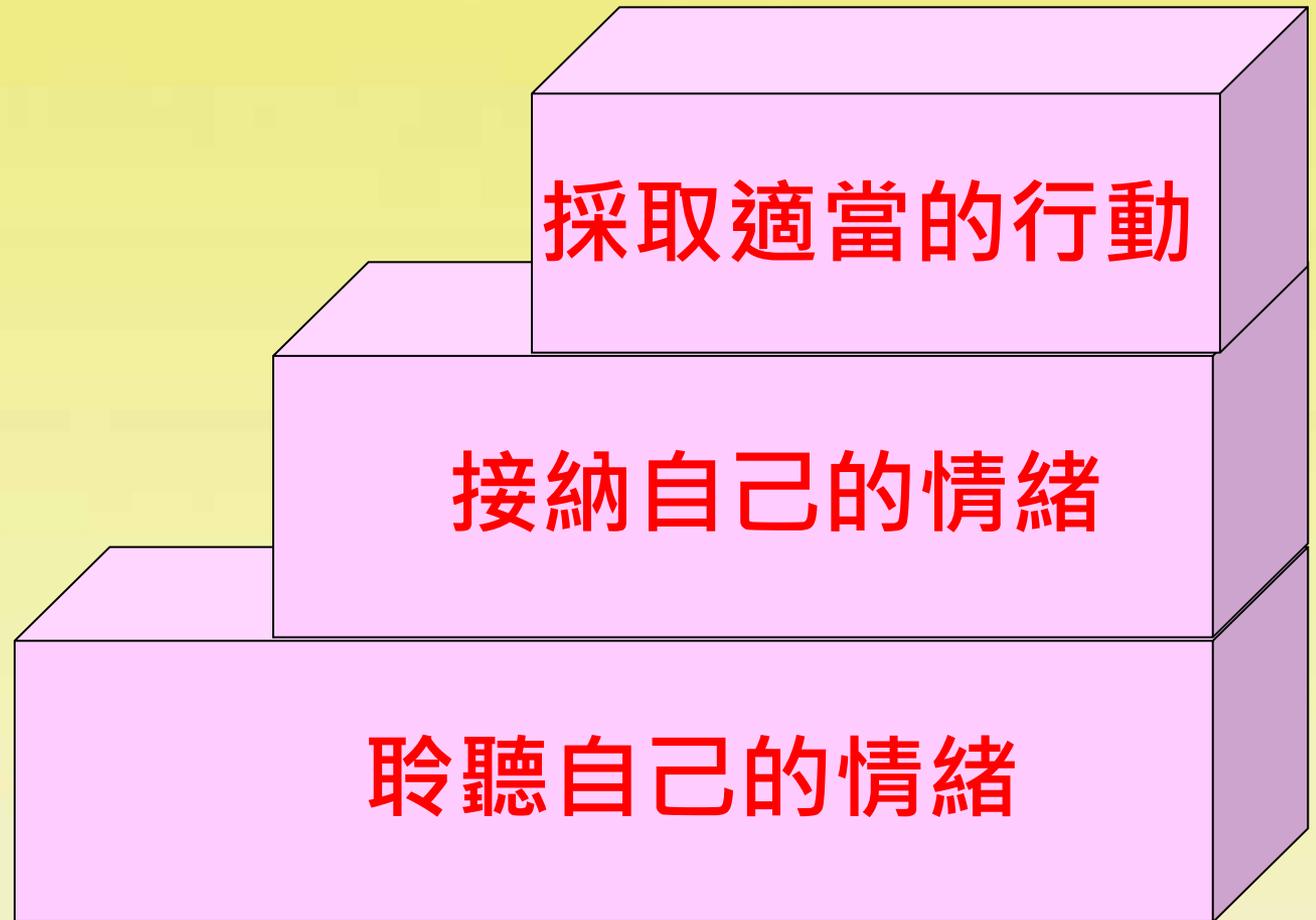
內在因素：個人心理質素

要做情緒的主人，必先得明白：

- 1) 人總會經歷正負面情緒；
- 2) 相信自己有能力控制和改變情緒；
- 3) 良好情緒管理方法和正面的情緒是可以學習的；

橫隔膜呼吸運動

管理情緒3步曲



漸進式放鬆法

漸進式放鬆法

- 鬆弛練習每次約15分鐘
- 若能每天做一次，對身體很有益處。
- 熟練後可隨時進行，但在吃飽後2小時內不適宜進行。

參考資料

- 《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！