

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP002：長者的心社靈照顧

非正規及家庭照顧者培訓工作坊（二）

擊退壓力： 促進長者身心靈健康



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

工作坊內容 (第二節)

1. 長者晚年期常見的重要生活事件
2. 重要生活事件適應小貼士

晚年期的重要事件？

退休

入住
安老院

長期疾病

失去至親

晚年期重要生活事件

- 晚年期的生活事件多是：
 - 可預知及
 - 自願或不自願的

老年期重要生活事件

不同的年齡會面對不同的生活事件

- 老年期所面對的生活事件的數量是比成年期的時候少
- 老年期有很大的機會同時發生多過一件的重要生活事件
- 這些事件所帶來的壓力則更大

老年期重要生活事件

不同的年齡會面對不同的生活事件

- 再加上↓ **資源**
- 對長者生活上的影響亦比較大

老年期重要生活事件

不同的年齡會對生活事件有不同的反應

- 與年齡無關的生活事件：
 - 不能預計，沒有時間性的
 - 例如：成年兒子的死亡，等等
 - 對長者的身心社靈都會有影響

老年期重要生活事件

不同的年齡會對生活事件有不同的反應

網絡作用：

- 長者容易受到身邊的人所發生的事影響。
- 例如：朋友患病，家人的經濟問題，等等。

老年期重要生活事件

不同的年齡會對生活事件有不同的反應

- 與年齡有關的生活事件：

- 能預計的



- 減少負面的影響

老年期重要生活事件

不同的年齡會對生活事件有不同的反應

- 長者有豐富的經驗
- 能從別人所發生的事件吸取經驗

甚麼是生活事件？

生活事件 Life events

- 是指一些會引致生活模式上改變，需要重新適應的事情。

生活事件 Life events

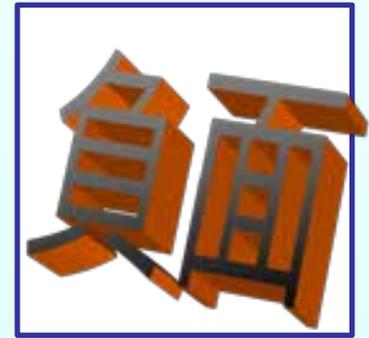
- 這些的轉變是會對
 - 健康
 - 自我的身份
 - 自我的形象及自尊， 等等有影響。



轉變

生活事件 Life events

不論是



生活事件都是一種

壓力

生活事件 Life events

學者根據個人對生活事件的**控制**及**預測**分類：

- 可預知及自願的

- 例如：搬屋

- 可預知及不自願的

- 例如：強制性退休

生活事件 Life events

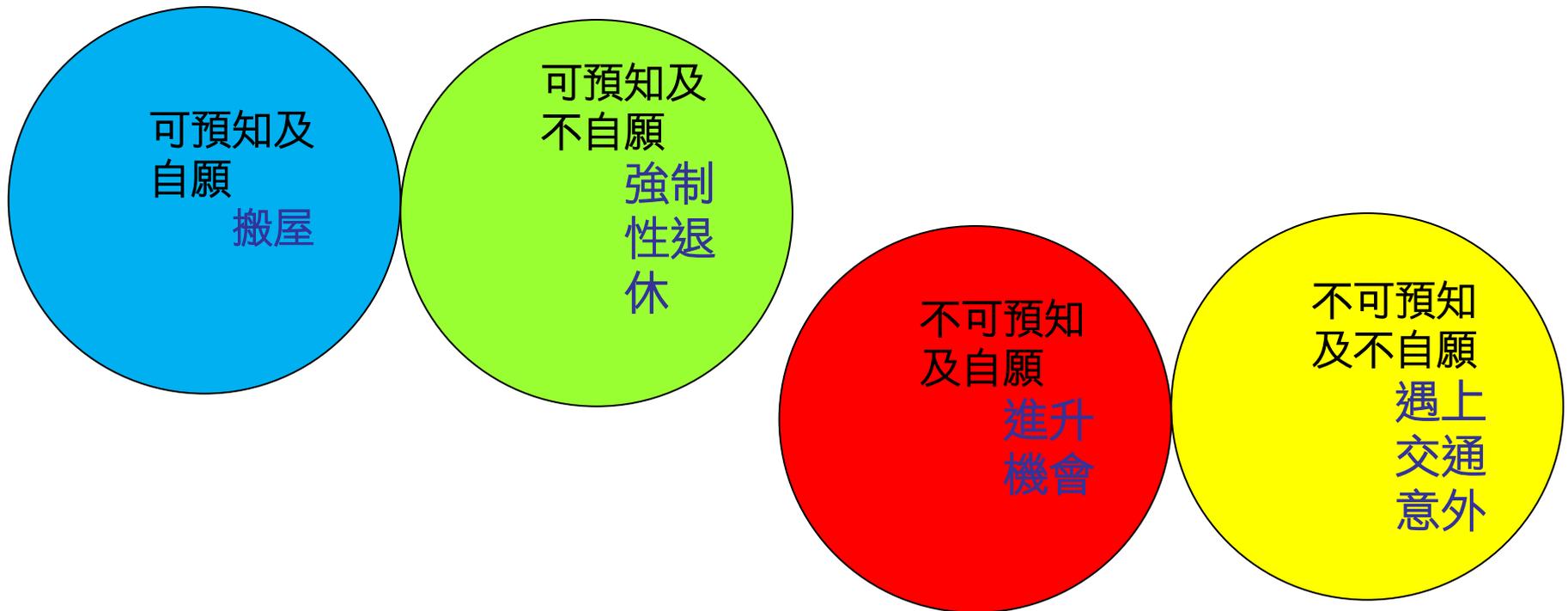
學者根據個人對生活事件的**控制**及**預測**分類：

- 不可預知及自願的
 - 例如：晉升機會

- 不可預知及不自願的
 - 例如：遇上交通意外

生活事件 Life events

學者根據個人對生活事件的控制及預測分類：



晚年期的重要事件？

退休

入住
安老院

長期疾病

失去至親

晚年期重要生活事件

退 休

晚年期重要生活事件：退休

定義：

- 由於年齡的關係而停止主動，可賺取金錢的工作。

對於退休 的謬誤

對於退休常見的謬誤及其真相：

謬誤一

- 以為退休無須計劃：
 - 研究顯示，對於那些缺乏穩定目標和退休計劃的人，其適應退休生活會較差。

對於退休常見的謬誤及其真相：

謬誤二

- * 認為退休會百無聊賴：
 - 有研究顯示那些期望退休後要有充實生活才感滿足的人，跟進其退休後五、六年的生活情況，發現其生活質素，相對於缺乏期望的人適應較佳。

對於退休常見的謬誤及其真相：

謬誤三

- 認為退休代表無用、無價值：
 - 研究發現，那些在退休後仍保持積極參與社區活動的人，他們會有較高的生活滿意程度。

對於退休常見的謬誤及其真相：

謬誤四

- 認為退休會令健康身體衰退：
 - 事實上身體機能在六十至六十五歲之間的衰退情況一般會愈來愈明顯，這正值是退休的年齡，因此容易使人混淆。其實一些不健康的生活習慣才是加速身體衰退的真正原因。

退休的 「得」與「失」

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

因退休所「失去」的：

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

退休生活的轉變與調適

接受「失」的事實
善用「得」的資源

短片分享：
退休-人生轉場

討論 (一)

如何適應退休後的生活？

退休生活的轉變與調適

經濟

- 退休前提早及充份的準備；
- 退休後要量入為出；
- 可善用長者的各項優惠；
- 有困難時宜坦然接受親友或政府所提供的援助；
- 要避免高風險的投資組合、高息貸款或經常賭博；
- 更別將養老的住所或積蓄作財務擔保或饋贈親友等。

退休生活的轉變與調適

健康生活

- 要經常實行健康的生活方式，
- 例如適量的運動、均衡營養飲食、不吸煙、不酗酒；
- 定期做身體檢查，及早防治病痛。

退休生活的轉變與調適

家庭生活

- 宜珍惜並享受家庭樂
- 別額外要求子女多回家陪伴以免增加對方壓力
- 切勿過度照顧家人的起居生活而令其過份倚賴或使自己太辛勞。

退休生活的轉變與調適

婚姻生活

- 夫婦宜善用增加了的相處機會
- 致力增強彼此間良性溝通與親密
- 互相體諒對方退休前後的變化和需要
- 彼此尊重並欣賞，共享充實而健康的生活

退休生活的轉變與調適

社交生活

- 千萬別孤立自己
- 盡力保持與好朋友的情誼
- 擴闊自己的生活圈子，多結識新朋友
- 例如可參與長者中心的活動，建立良好的人際關係。

退休生活的轉變與調適

餘暇時間

- 退休是第二人生的開始，增加了的空餘時間，若好好利用，從事有益身心的嗜好或康體文娛活動，或者義務工作，定可使生活多姿多彩並具有新的意義。

家人的建議

協助投入
新生活

長者重新
在家庭和
社群中定
位

主動商討

善用社區
資源

適應退休生活

小 結

- 退休是生活的一大轉變，需要悉心策劃，妥善安排，假以時日是可以漸漸適應的。
- 退休是人生的新階段，過得充實和有意義與否，視乎自己的抉擇、積極的態度和做法而定。
- 退休後生活要有所保障，是長者退休前後經年累月努力和明智理財，也集合家人、親友、護老者和社會大眾的主動關懷和協力的成果。

晚年期重要生活事件

長期疾病

消極的思想和做法

消極的思想和做法

理想主義

- 「既然不能完全美好，就要完全放棄。」

消極的思想和做法

藥物是唯一的救星

- 過份依賴藥物，忽略或不接受藥物以外的療法，例如控制飲食、適當的運動等。

消極的思想和做法

不聞不問

- 採用「駝鳥政策」，淡化嚴重的病情。消極、不理會與病情有關的資料及建議。

消極的思想和做法

情緒化

- 負面的情緒盤據絕大部份的思緒，只顧擔心、難過、自責，欠缺積極行動。

消極的思想和做法

相信宿命論

- 認命，人遲早總有一死，做甚麼都不能挽救，於是坐以待斃。

消極的思想和做法

退縮與孤立

- 自卑、自憐，怕被人嫌棄，「有苦自己知」。
認為與人傾訴亦無幫助，於是拒絕與人交往。

短片分享:
七老八十

討論 (二)

如何積極地協助
長者面對長期疾病？

積極的思想和做法

積極思想和做法

積極接受事實

- 勇於接受患病的事實，不光是情緒化。不逃避，不否認。

積極思想和做法

學習多方面調理方法

- 除了使用藥物，選擇用飲食、體重得控制的方法。保持社交和有益的身心活動，處理負面的情緒。

積極思想和做法

有病也可活得健康

- 患病後激發了注重健康和珍惜生命，選擇過健康的生活。

積極思想和做法

病得不孤單

- 不孤立自己。向醫護人員學習治病的方法，與病友交換心得，坦然告訴家人親友，接受他們的關懷與扶助。

積極思想和做法

從事有益的活動

- 對於每一個人都非常重要
- 對於患上慢性病的長者是益處良多的。對於長者的生理、心理和社交方面都有益處。
 - 生理：血壓降低，減慢骨質疏鬆，改善便秘，促進睡眠。
 - 心理：提升自我形象及自尊，減少抑鬱及憂慮等。
 - 社交：增加與人交往的機會，長者間學習如何相處和互相接納。

積極思想和做法

從事有益的活動

- 患有慢性病的長者在選擇活動時必須注意以下原則：
 1. 要因應自己的能力
 2. 要循序漸進
 3. 切忌進行要求速度的活動
 4. 切忌進行劇烈的比賽、爭勝的活動
 5. 切忌進行舉重活動

小 結

- 慢性病對長者而言是勇氣、毅力、自信、價值觀及處理壓力技巧等的長期挑戰。
- 對護老者亦是耐力、護理知識和技巧的長期考驗。
- 是需要長者、護老者和社區攜手面對，從而幫助長者過一個豐盛的晚年。

晚年期重要生活事件

入住安老院

入住安老院

空巢

失去至親

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

入住安老院的抉擇

- 自主或依賴的抉擇
 - 幫助長者明白生命就是彼此依靠和幫助。人在不同的階段中都以不同的方式體現這道理。
 - 兒時
 - 青年
 - 晚年

入住安老院的抉擇

- 家人孝義、面子或生計的抉擇

入住安老院的轉變

- 居住環境
- 生活模式
- 社交圈子
- 人際網絡

入住安老院的反應

長者及家人的反應是取決於



抉擇入住
安老院的
過程



對入住安
老院的理
解



家庭因素

選擇優質安老院舍考慮因素

選擇安老院

· 眼到：

- 親身參觀環境設施、
- 衛生情況、
- 所在地點的裝修和保養、
- 餐單和膳食、
- 活動情況、
- 長者儀容、
- 院友及員工間的溝通、
- 院舍氣氛、
- 照顧及護理方式。

選擇安老院

· 耳到：

- 聆聽外間評語、
- 住客與員工對話和語調、
- 院舍員工的交談和對話。

選擇安老院

▪ 鼻到：

- 院內房間、
- 洗手間、
- 走廊及廚房是否有異味。

選擇安老院

· 口到：

- 訪問院友及家人的意見及經驗、
- 與員工交談以了解服務及收費詳情、
- 查詢院友對食物質素及數量的意見、
- 趁用膳時間探訪以了解食物的質素。

選擇安老院

· 手到：

- 索取有關資料單張、
- 接觸院舍的傢俬及用品、
- 索取一份餐單。

討論 (三)

如何協助長者適應入住院舍後的生活？

適應院舍生活小錦囊

(一) 關注問題：

離開熟悉的環境，感到缺乏安全感，未知能否適應？

關注問題（一）

長者方面

1. 入住院舍之前，可親身到院舍參觀，以瞭解院舍的生活環境、設備和日常起居情況等，預先有一個概念，幫助適應，以減輕憂慮。
2. 應打開心窗，和家人、朋友、社工傾談心中的憂慮。
3. 多點想想入住院舍的好處，如可多認識新朋友，有妥善的照顧，可享受休閒的生活。

關注問題（一）

家人方面

- 親友可多與長者談及入住院舍的生活，多關注長者的憂慮。
- 家人親友可陪同長者親身到院舍，一方面可多瞭解長者未來的生活情況，另一方面亦會讓長者感受到家人親友的支持和關心。
- 如家人能答應日後會定期探訪或聯絡，定能提高長者的安全感。

適應院舍生活小錦囊

(二) 關注問題：

需要改變一向的生活模式和習慣，又要與院友共同生活，又要遵守院舍規則和生活程序，怕難適應？

關注問題 (二)

長者方面

- 入院初期，多數長者均有一段短時間的適應期，這是正常現象，不用過份擔心。
- 入院後，長者可主動與人交往，擴闊朋友圈子和投入院舍生活，大家多點體諒，多點關懷。
- 若有適應困難或不開心，長者應主動找職員、親友或社工傾訴、尋求協助。

關注問題 (二)

家人方面

- 親友宜鼓勵長者多參與院內活動和認識其他院友。
- 定期探訪或電話慰問，協助長者渡過適應期。
- 多和院舍員工溝通，了解長者在院舍的適應和生活情況。

小結

- 入住安老院晚年的重要生活事件
- 需要長者在身心社靈各方面的適應
- 對家人亦有很多情緒上的影響及適應
- 週詳的計劃、坦誠的溝通對於長者及家人的適應是很重要的。

晚年期重要生活事件

失去至親

失去至親

- 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

失去至親

「死去的另一半，把在生的另一半的生存意義一同帶走。」

「每天的生活就像在提醒配偶的死亡。不論是吃早餐、或是吃晚飯；到郵局寄信，或是聽屬於我們的歌；每晚在床上睡覺…每一件從前充滿喜悅的事情，現在都變成了傷痛的源頭。每一天的生活都是充滿了心痛與挑戰…」

喪偶的哀傷反應

- 思想：
 - 混亂、不能集中、一片空白、不斷思念著或夢見死者

喪偶的哀傷反應

- 身體和行為：
 - 呼吸困難、食慾不振、失眠、沉默歎息、哭泣、疲倦、坐立不安、小事化大，容易與人衝突或反過來表現得像若無其事

喪偶的哀傷反應

- 情緒和感覺：
 - 憂愁、恐懼、焦慮、內疚、麻木、孤單、暴躁、絕望無奈甚至出現幻覺

喪偶的影響

- 增加身體上的問題
- 情緒困擾，尤其以抑鬱或焦慮問題為甚
- 影響睡眠
- 增加濫用藥物及煙酒的問題

短片分享:
370日.別離

小 結

- 哀傷期的長短是因人而異的
- 家人、朋友的支持是很重要的
- 喪親者要學習用積極的態度面對哀傷，適應新生活。

重要事件適應小貼士

重要生活事件適應小貼士

保持樂觀
積極的心

發展社交及
人際關係

多參與活動

紓緩精神壓力

適量的運動

持續學習或進修

1. 保持樂觀積極的心

- 積極思想
- 選擇喜歡的生活方式
- 珍惜擁有的事物
- 積極發掘快樂的事情
- 保持穩定情緒

1. 保持樂觀積極的心

積極思想：

長者應多數算及欣賞自己的優點、長處、過去的努力、貢獻、正面經驗及得著。

1. 保持樂觀積極的心

選擇喜歡的生活方式：

雖然人不能完全控制身邊所發生的事物或掌握人生的際遇，但長者可以嘗試控制或選擇自己喜歡的生活方式和思想方法。

1. 保持樂觀積極的心

珍惜擁有的事物：

不要著眼於已經失去的事物或關係，盡量留意及珍惜自己所擁有的東西或一切，並盡量享受這些東西的現況。

1. 保持樂觀積極的心

積極發掘快樂的事情：

即使長者可能有不同的性格，有些長者比較樂觀，但有些長者卻並不如此。但長者可以學習積極去發掘和尋找身邊快樂的事物。

1. 保持樂觀積極的心

保持穩定情緒：

假如遇到不如意、挫折或刺激時，可先離開該環境一會，容後再作處理。

短片分享：
正向人生觀：我感恩

2. 多參與各種活動

- 活動有助身心健康
- 減低社交孤立
- 從事義務工作
- 計劃活動
- 發展個人嗜好

2. 多參與各種活動

活動有助身心健康：

參與活動可以促進人體新陳代謝，增強體質，提高個人對環境變化的適應能力。適當的社交活動，亦可以穩定情緒。

2. 多參與各種活動

減低社交孤立：

各種不同的活動，能讓長者有更多的機會與人接觸，**擴闊社交圈子**。透過朋友間的互助，長者可以從中得到**自我肯定**。

2. 多參與各種活動

從事義務工作：

- 有助增強長者的自我價值及對生活的滿足感。
- 但必須量力而為，不宜過度承擔，以免增加不必要的精神壓力。

2. 多參與各種活動

計劃活動：

長者可以每年訂下活動大計，如旅遊計劃或參與義工等。而每天起來時，亦為自己計劃當日要做的事，如約朋友飲茶或探望家人等，務求更能善用時間。

2. 多參與各種活動

發展個人嗜好：

長者亦可以發展多方面的個人興趣或嗜好，以提高正面的情緒。

3. 發展社交及人際關係

- 主動發展社交支援
- 維持良好人際關係

3. 發展社交及人際關係

主動發展社交支援：

長者與家人、親友及朋友互相關心及扶持，可以促進彼此的關係及增加抵抗精神壓力的能力。

3. 發展社交及人際關係

維持良好人際關係：

- 良好的人際關係，有助促進精神健康。
- 坦誠的溝通及多從別人的角度去考慮事情，能有助建立良好的的人際關係。

短片分享： 學無止境

長者如何與家人維持良好的關係

試試看以下的一些與家人相處的生活事件中，那些是應多做及不應做的呢？

- _____ 1. 打電話到女兒的辦公室問她喜歡吃什麼菜
- _____ 2. 強烈勸喻兒子勿作風險性投資，如買樓
- _____ 3. 多次提醒媳婦飲湯，因為該煲「靚湯」是專誠為她而煲的
- _____ 4. 吃飯時，挾食物給女婿
- _____ 5. 幫助家人打掃家居
- _____ 6. 半夜起床去洗手間時，見到兒子還在看電視，勸兒子早點睡覺，以保持身體健康

4. 紓緩精神壓力

- 適當地處理壓力
- 透過各種活動紓緩壓力
- 尋求專業協助
- 養成良好生活習慣
- 避免濫用藥物

4. 紓緩精神壓力

適當地處理壓力：

- **過大壓力**會影響健康。適當地處理壓力有助預防心理及精神問題，減低對身體所帶來的不良影響。
- 精神壓力是可以累積的，長者宜**及早處理**，以免出現過大的精神壓力而引致精神問題。

4. 紓緩精神壓力

透過各種活動紓緩壓力：

長者可進行鬆弛練習，或做些感到有興趣的活動，如：唱粵曲、造手工、打麻雀、逛街、旅行及與朋友傾訴等。

身心鬆弛大法

- 呼吸鬆弛法
- 音樂鬆弛法
- 肌肉鬆弛法
- 遊戲鬆弛法
- 冥想法

4. 紓緩精神壓力

尋求專業協助：

長者若感到未能有效處理壓力，應盡早向社工、臨床心理學家或醫生求助。

4. 紓緩精神壓力

養成良好生活習慣：

良好的生活習慣，如定時的作息及注意均衡飲食，亦有助對抗壓力。

4. 紓緩精神壓力

避免濫用藥物：

- 切勿以酗酒、吸煙或濫用藥物作減壓或麻醉自己的方法。
- 這樣不但不能解決問題，卻會帶來更多的煩惱及困擾，削弱長者處理壓力的能力，並影響身體健康。

短片分享：
祝身體健康

5. 適量的運動

- 運動有助身心健康
- 運動能穩定情緒
- 結伴同行做運動
- 運動宜先易後難，時間要先短後長

5. 適量的運動

運動有助身心健康：

亦能夠減低患病機會、減輕痛楚感覺、維持記憶並減慢老化速度。

5. 適量的運動

運動能穩定情緒：

運動時腦部會釋放一些化學物質，它能使
人產生紓緩和放鬆的狀態，繼而減少焦慮，
穩定情緒。

5. 適量的運動

結伴同行做運動：

選擇自己喜歡和適合的運動，結伴與朋友一起進行，有助促進運動的趣味及提升做運動的恆心。

5. 適量的運動

運動宜先易後難，時間要先短後長：

未有運動習慣的長者，在剛開始參與運動時，應循序漸進，先學習和進行較淺易的運動，並進行較短的時間。當掌握後，可慢慢加深難度和延長運動的時間。

短片分享： 長者運動會

6. 持續學習或進修

- 充實自己及促進生活滿足感
- 學習能力仍在
- 學習樂趣最重要
- 善用日常生活的學習機會

6. 持續學習或進修

充實自己及促進生活滿足感：

- 提高長者應付困難的能力、
- 增加對生活的滿足感和
- 令晚年變得更豐盛。

6. 持續學習或進修

學習能力仍在：

不要以為沒有受過正規教育，便沒有學習能力，亦不要害怕記性差而不敢學習，因為長者仍有相當好的學習能力。

6. 持續學習或進修

學習樂趣最重要：

- 不應與別人比較學習的速度和能力，這樣容易造成精神壓力。
- 長者若能從學習中得到樂趣，便能有效促進身心健康。

6. 持續學習或進修

善用日常生活的學習機會：

- 在日常生活中找到各種學習的機會，如：從電視、收音機或報章中認識時事、資訊和知識等；
- 亦可參加健康講座，認識預防疾病的知識和技巧；
- 又可參與社區或長者中心的活動，認識更多的事物和技能。