

# 香港中文大學那打素護理學院

## 「流金頌」訓練計劃

### CTP002--老年人的心理社會及心靈照顧

#### 老年期重要生活事件的適應



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

# 常見於老年的重要事件

孫兒的誕生

疾病

退休

搬離家園

家人關係的改變

喪親

# 孫兒的誕生

# 退休

人生中一個很重要的生活改變

# 家人關係的改變—— 與子女的相處

子女長大，不再需要照顧日常起居生活

# 與媳婿的相處

子女成家立業後，需要與媳婿建立關係

# 照顧者的角色

照顧孫兒或家中有病患的配偶

# 空巢問題

子女長大，獨立和搬離

# 搬離家園

擔心需要入住老人院

# 疾病

邁向晚年，身體的病痛自然較多

# 喪親

## 伴侶身故

# 面對死亡

**身體機能衰退**

# 重要生活事件對長者 身體及心理健康的影響

# 抵抗力問題

減低抵抗力

# 心臟問題

心跳加快  
容易引起心血管病

# 呼吸問題

## 呼吸急速

# 腸胃問題

容易引起胃痛、胃潰瘍

# 睡眠問題

難以入睡

# 實用小貼士： 如何面對及 處理生活事件

# 退休（1）

✓ 要…… “有計劃的退休”

# 退休（2）

✓ 要…… “保持積極思想”

# 退休（3）

✓ 要…… “主動尋求協助”

# 退休（4）

× 避免…… “消極應付”

# 退休（5）

× 避免…… “不接受退休”

# 家人關係的改變（1）

✓ 要…… “讓子女承擔自己的責任”

# 家人關係的改變（2）

✓ 要…… “接受子女的選擇及好意”

# 家人關係的改變 ( 3 )

✓ 要…… “主動求助”

# 家人關係的改變（4）

✘ 避免…… “逃避處理相處上的問題”

# 家人關係的改變 ( 5 )

✘ 避免..... “過份承擔照顧責任”

# 疾病（1）

✓ 要…… “維持健康生活習慣”

# 疾病 ( 2 )

✓ 要..... “定期身體檢查”

# 疾病 ( 3 )

✓ 要..... “積極思想及行為”

# 疾病（4）

x 避免…… “諱疾忌醫”

# 搬離家園 ( 1 )

✓ 要..... “積極認識新環境”

# 搬離家園 ( 2 )

x 避免..... “孤立自己”

# 喪親（1）

✓ 要…… “愛惜自己”

# 喪親（2）

✓ 要…… “接受失去”

# 喪親 ( 3 )

✓ 要..... “建立新社交網絡”

# 喪親（4）

✖ 避免..... “逃避與人接觸”

# 面對死亡（1）

✓ 要…… “好好運用在世的日子”

# 面對死亡（2）

✓ 要…… “有情緒困擾，主動求助”

# 面對死亡 ( 3 )

✖ 避免..... “ 消極應付 ”

# 促進心理社交健康的要訣

- 1. 保持樂觀與積極
- 2. 多參與活動
- 3. 積極發展社交支援
- 4. 維持良好人際關係
- 5. 紓緩精神壓力
- 6. 適量的運動
- 7. 持續學習或進修

講座結束

多謝參加