

# 香港中文大學那打素護理學院

## 流金頌培訓計劃

CTP005: 社區及院舍的長者照顧

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

### 主題：社區照顧與長者晚年生活

2012年3月29日



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

# 流金頌培訓計劃簡介

## 目的

流金頌培訓計劃是一項跨學科的專職訓練計劃，旨在為市民大眾、非正規及家庭照顧者或從事護老工作之醫護及社福界專業人員，提供一般性及專業性的老年學教育。

# 流金頌培訓計劃簡介

## 宗旨：

- 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識。
- 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度。
- 對非正規及家庭照顧者進行護老基本知識和技巧的培訓，使其能夠應付日常護老工作。
- 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的老年專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務。

# 流金頌培訓計劃簡介

## 培訓對象：

### • 市民大眾：

- 對護老知識感興趣的所有人士。

### • 非專業及家庭的老人照顧者：

- 那些在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧，例如：長者的家人、鄰居、朋友、家傭及義務工作者。

### • 醫護及社福界專業人員：

- 從事護老工作之醫護及社福專業人員，如註冊護士、社工、臨床心理學家、職業治療師、物理治療師及醫生。

# 五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚

CTP002: 老年人的心社靈照顧

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

CTP004: 腦退化症之預防及照顧

CTP005: 社區及院舍的老人照顧

# 流金頌培訓計劃簡介

## 費用

流金頌培訓計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，所有培訓課程，

**費用全免**。

# 流金頌培訓計劃簡介

- 流金頌培訓計劃辦事處
- 香港中文大學利黃瑤璧樓630室
- 電話：2696 1249
- 電郵：[cadenza@cuhk.edu.hk](mailto:cadenza@cuhk.edu.hk)
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

# 本工作坊的內容

五堂

2012年3月29、4月5日、12日、  
19及26日

晚上 6:30 至 8:30

中區街坊福利會



# 本工作坊的內容

- **第一課**

- 認識社區長者的心理需要

- **第二課**

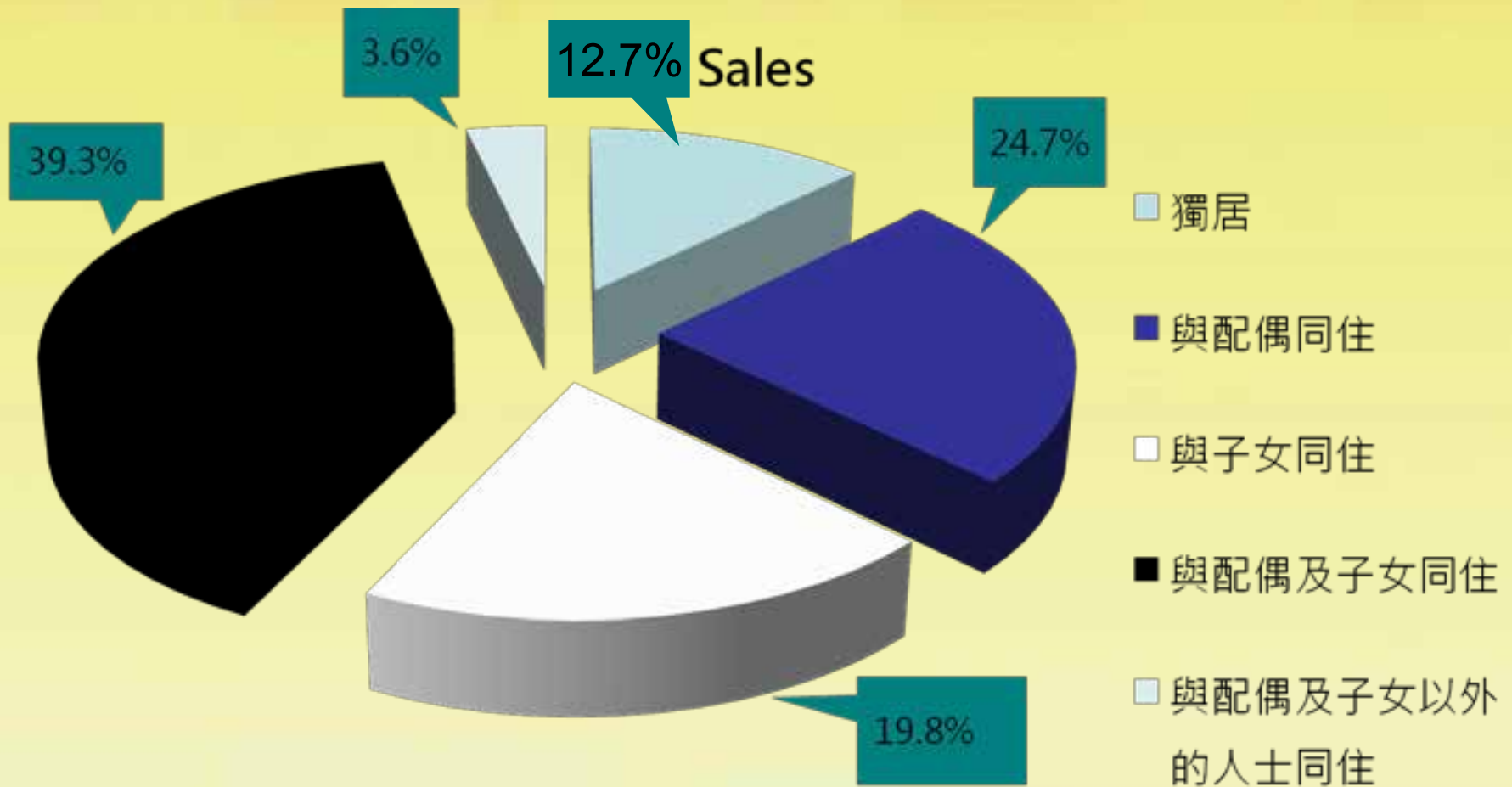
- 認識社區長者的靈性需要及與長者溝通技巧

# 第一課

## 認識社區長者的心理需要

# 誰是社區長者?

# 居住情況



# 社區長者的特色

# 長者的性格

自責型	容易責備自己，瞧不起自己，認命
穩重型	富責任感，人際關係良好，喜歡幫助人
防衛型	事事靠自己，固執，傲骨，不願依靠子女，自力更生
憤怒型	暴躁，易於責怪他人，將自己的怒氣及錯發洩在別人身上，對人看不上眼
優悠型	優閑，輕鬆，依賴，不願參加活動，閒在家中

# 退休

# 退休生活的適應

- 何謂退休？
- 退休年齡從何時開始？60/62/65？
- 期望退休vs. 不想退休



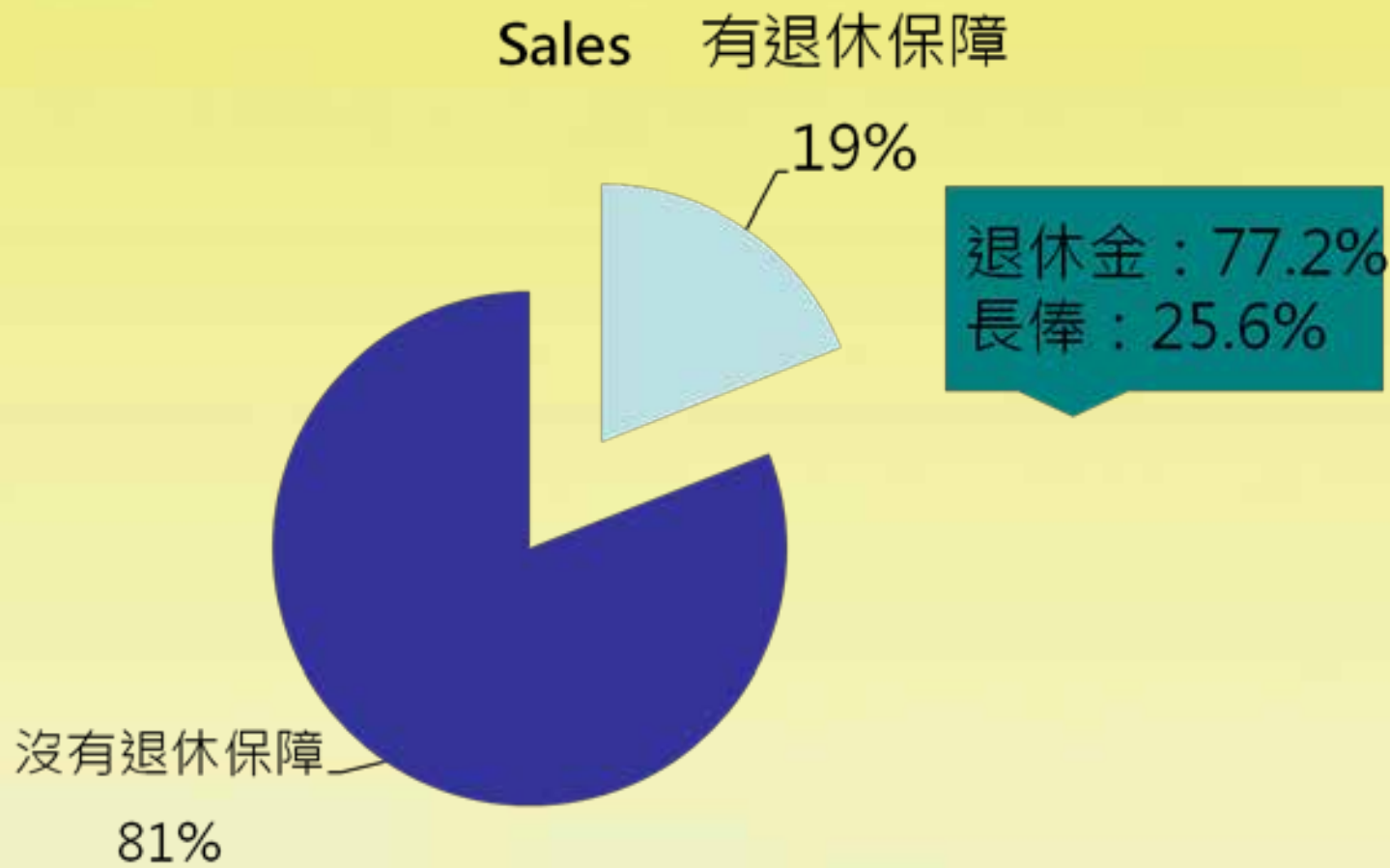
# 何謂退休

- 不用上班，退下工作崗位
- 可以取退休金，強積金
- 工作不等同於職業 (退而不休)
- 你想退休嗎？

# 香港人對退休態度

- 56%香港富翁不打算退休，比美國及日本高
- 考慮退休的因素：身體狀況，錢，其他人生目標
- 巴克萊訪問全球2000富翁 (最少1200萬) 100名香港人
- 100%希望退後可以達成自己理想
- 84%會去旅行
- 70%有興趣做兼職，比率高於全球平均的六成

# 香港退休保障的長者數目



# 入息來源

子女給予的生活費	61.2%
高齡津貼	50.9%
就業收入	12.9%
綜合社會保障援助金(綜援金)	10.4%
長俸	4.8%
儲蓄 / 定期存款利息或股息	3.1%
其他親戚給予的生活費	2.5%
傷殘津貼	2.2%
租金收入	1.3%

# 老爸的退休生活



這樣的日子帶來甚麼問題？

# 退休的五個階段

- 蜜月期→感到無事一身輕，逍遙快樂
- 徬徨期→感到此生無從寄，四處茫茫
- 重組期→走出幽谷，東山再起
- 安定期→走入安歇，享受餘暉
- 終極期→人生謝幕

# 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
- 工作所帶來的身份及滿足感
- 隸屬於某行業或單位的歸屬感
- 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：



- 不必因遷就上班，能在衣食住行的選擇上有更大的自由
- 省下為謀生而耗用的體力與心力
- 靈活地運用時間
- 與家人相聚的時間及滿足感
- 與老友和新相識相聚的機會
- 隸屬於不同義務組織並擁有退休人士團體的新身份

# 因退休而「增加」的：



- 更多的閒暇生活
- 更大的活動空間
- 更多參與終生持續學習時的選擇
- 更多空閒照顧自己的健康，培養健康生活模式
- 更大的自由做自己喜歡做的事



# 影響退休適應的因素

- 對工作的過往態度與習慣
- 對退休的認識與準備
- 工作性質與退休的年齡
- 性格上的伸縮適應性
- 男女的性別差異
- 身體健康與經濟條件
- 休閒生活的習慣與活動
- 配偶與家人的合理與支持
- 對年老的看法與態度

# 退休生活對心理的影響

- 人生轉場



- 電影：「人生轉場」
- 討論：退休帶來甚麼轉變及應付方案？

- 開展社交生活
- 保持健康的生活模式
- 與配偶互諒互讓及發展共同興趣
- 開源節流
- 發展興趣，穩定情緒

# 退休生活對心理的影響

問題	心理的適應
1. 失去某些角色	不快，失落，空虛，抑鬱
2. 適應新的生活習慣	自己無用
3. 增加夫妻相處時間	<ul style="list-style-type: none"><li>•彌補以往的相處不足</li><li>•失去私人空間</li></ul>
4. 與配偶產生不同的期望	<ul style="list-style-type: none"><li>•家務的要求，社交活動的參與</li></ul>

# 開心小貼士

長者	家人/護老者
1. 接受退休	留意長者退休適應問題
2. 保持積極思想及社交活動	<ul style="list-style-type: none"><li>• 認同其貢獻及能力，多讚賞，增強其有用感</li><li>• 鼓勵多參加活動</li></ul>
3. 有計劃的退休	<ul style="list-style-type: none"><li>• 鼓勵長者及早展開社交活動</li></ul>
4. 主動尋求協助及協調退休後的轉變，	<ul style="list-style-type: none"><li>• 家人宜多安排和參與家庭活動，以促進長者退休後的適應</li></ul>

# 家庭結構



# 家庭結構的轉變

問題	心理的適應
1. 「橫」的親子關係取代從前「縱」的關係	自己不再是權威 子女不再一味順服
2. 親子關係的倒轉	由照顧者變成被照顧者 生活或生命的決策由子女安排
3. 未能卸下照顧責任	長憂九十九，被認為是嘮叨
4. 處理餽贈和邀約的矛盾	期望子女供養及孝順又擔心加重子女負擔

問題	心理的適應
5. 與媳婿的相處	<ul style="list-style-type: none"><li>• 因家庭瑣碎或教養孫兒事產生磨擦和不快</li><li>• 積怨和不滿</li><li>• 家庭暴力</li></ul>
6. 仍繼續擔任照顧者的角色	<ul style="list-style-type: none"><li>• 精神及體力的消耗</li><li>• 壓力</li></ul>

## 個案討論：

•【明報專訊】夫婦倆日間要工作，平日由傭人照顧孩子，老爺奶奶則每周幫忙看顧3天。夫婦都感謝他們，但兩老卻太寵孩子，如媽媽不准孩子吃糖和「扭計」買玩具，但她從印傭處得知，兩老常偷偷給孩子吃糖和買玩具。她曾向丈夫投訴，怕孩子愈寵愈壞，但丈夫只想息事寧人，說兩老只是疼孩子，沒有惡意。太太問：究竟兒子是你們的還是我的？(2010年10月13日)

•請找出長者問題所在及解決方法？

問題	心理的適應
7.空巢問題	<ul style="list-style-type: none"><li>•孤單</li><li>•被遺棄</li><li>•擔心經濟</li><li>•覺得子女『不孝』</li></ul>

# 開心小貼士

長者	家人
放手，讓子女承擔自的責任，不要過份獨力承擔	<ul style="list-style-type: none"><li>•主動關心，邀約及探訪</li><li>•多溝通</li></ul>
接受子女的選擇及生活方式	如未提供定期的經濟支持亦偶然給「飲茶錢」
不要自暴自棄	在照顧病患家人上，避免長者獨力承擔，給支援
對子女的餽贈及經濟支持接受	穩定經濟支持，有助增強長者安全感

## 長者

不要逃避問題，要坦承地與子女表達，避免積怨

當感到壓力大時，要與家人商量，不要「啞忍」，放棄自己的生活，娛樂

## 家人/護老者

接受長者的不同價值觀  
主動詢問長者照顧孫兒的意願，不要視為「理所當然」

平心靜氣  
多關心及留意長者情緒及社交，如有懷疑，盡早求助

## 長者

對於管教孫兒，可提出個人的想法，但若長者與子女想法不配合，宜尊重子女，不宜過份投入

積極建立社交活動及發展個人興趣

## 家人

避免在子女面前批評長者

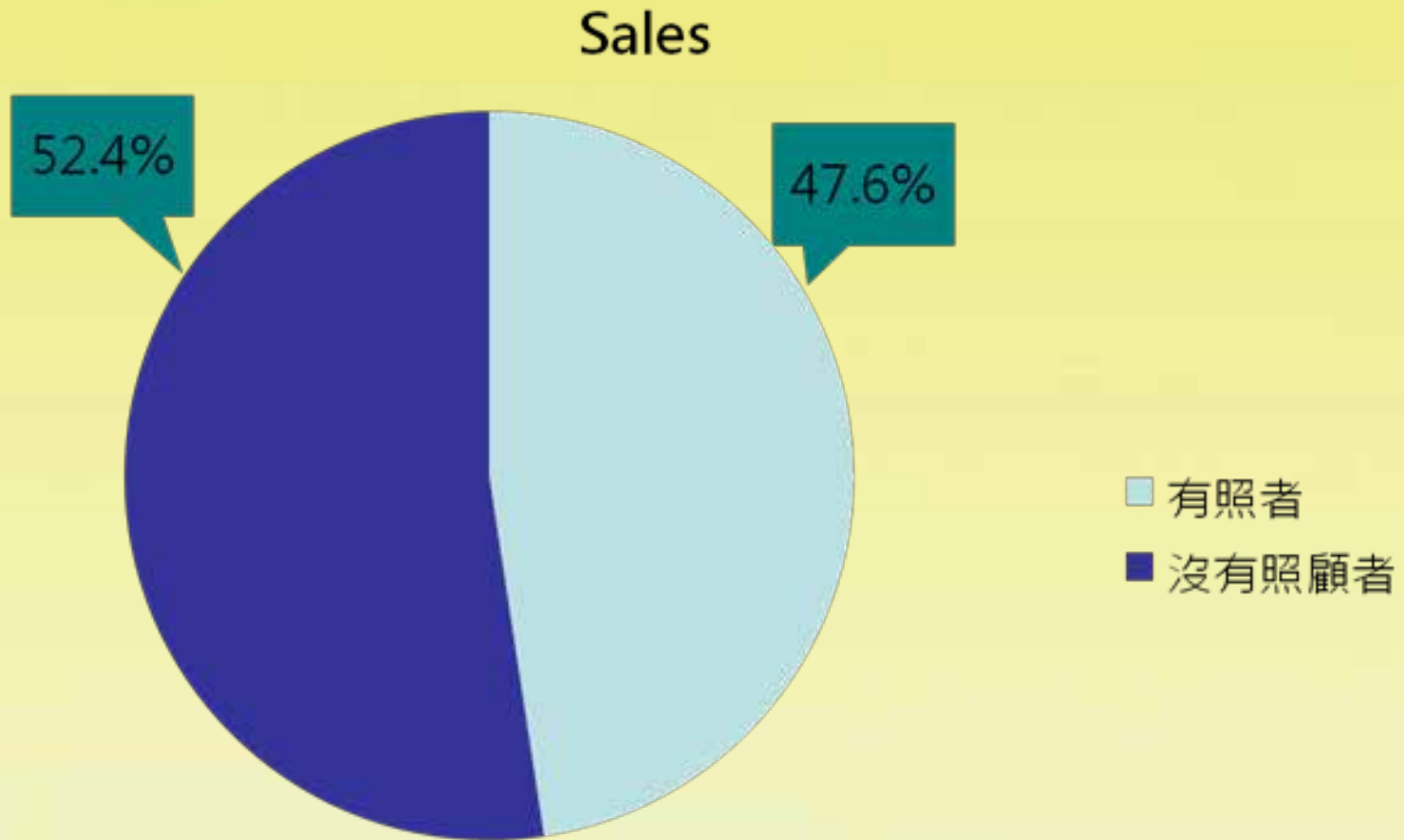
鼓勵長者發展新興趣  
對長者的才能給予肯定和讚賞

# 社會及經濟環境轉變

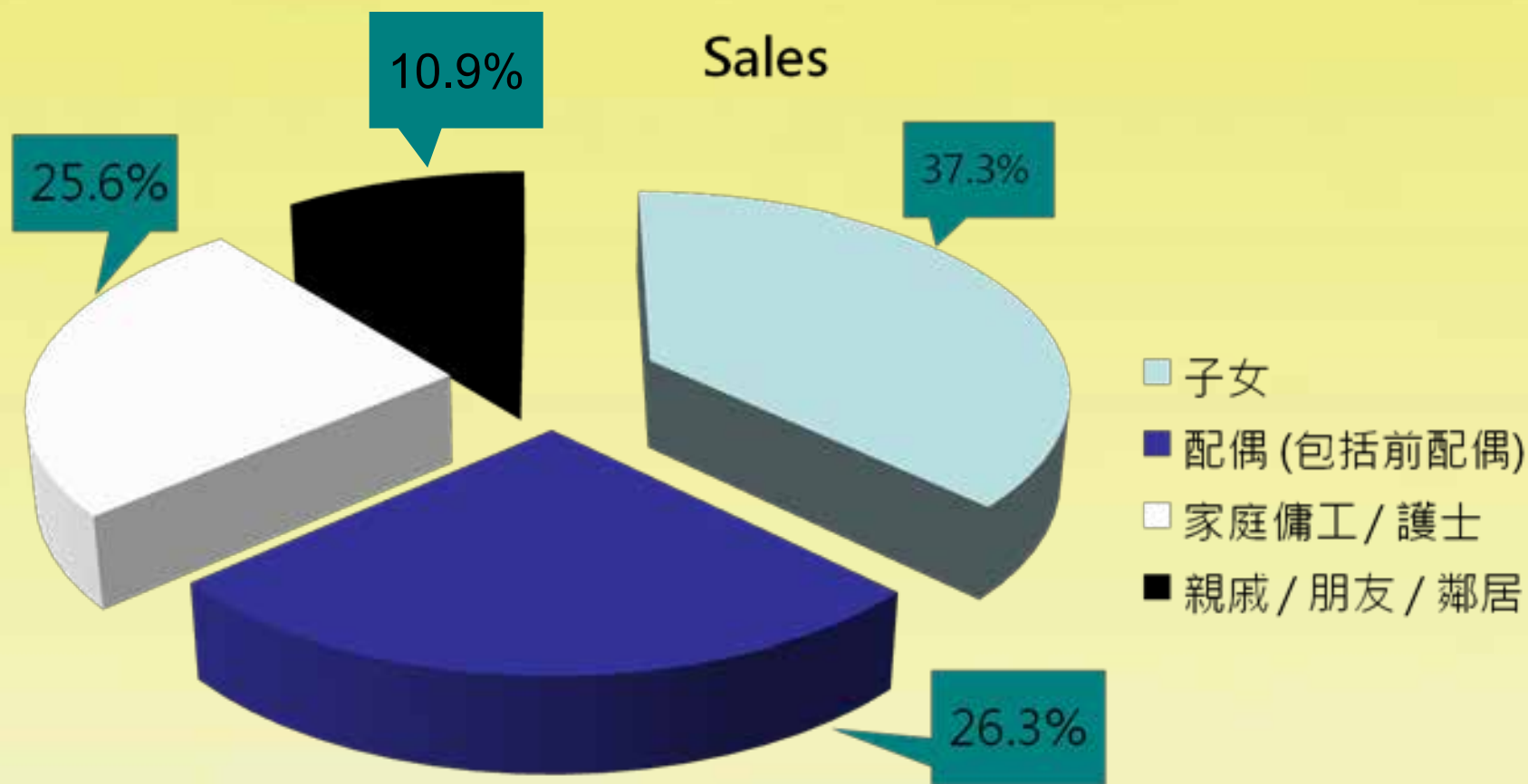
問題	心理的適應
居家照顧vs社區照顧	被遺棄
媳婦角色轉變	夾心一代
養兒不一定可以防老	仍為子女的經濟擔憂



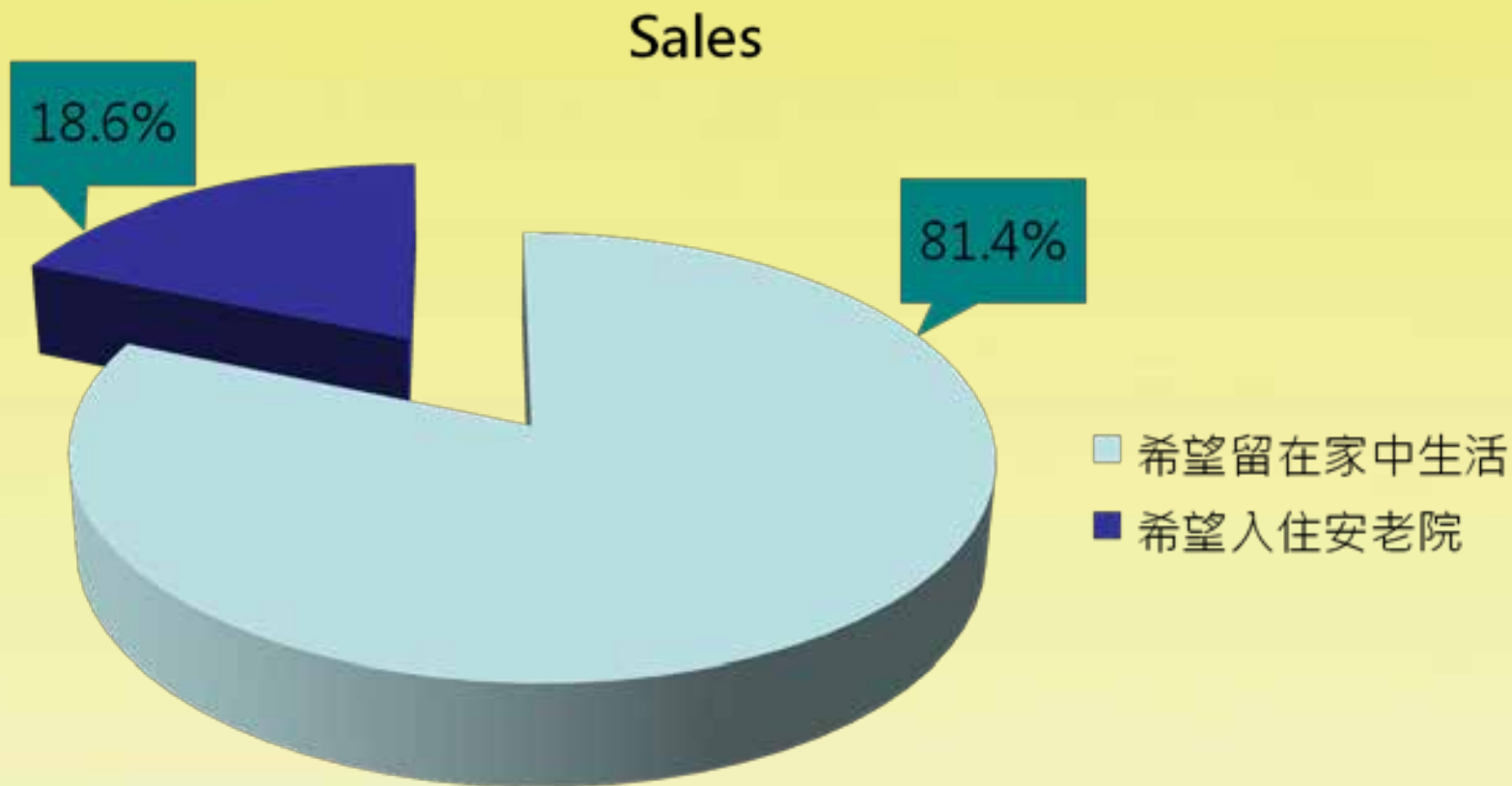
# 居家照顧



# 在有人照顧的類別中



# 長者體弱時對居家安老的意願



# 夫妻關係

# 夫妻關係的變化

- 第一次蜜月期
- 第二次蜜月期
- 第三次蜜月期

# 中年階段後

- 男女性格上的差異<sup>繼</sup>漸產生
- 相互比較『中』性

男	女
減少主動、好強、 攻擊性的性格	拋棄被動、含蓄和 保守
被動、接受、溫順	主動、積極、敢於 表現
女性化	男性化

# 老年夫妻關係上的適應

- 濃厚 (老夫老妻)
- 因記性差，手腳不靈活，耳聾而產生的小磨擦
- 性生活的調節與適應

# 空巢期的孤寂

- 空巢期是生命中最是悲喜交集，酸甜苦辣百味俱全的一段歲月，是一個中性概念
- 空巢期的父母一方面是充滿喜悅、歡欣，目睹子女的成长與成就，學業完成，有事業基礎，成家立室，但子女的離去又帶來失落
- 由轉變由40歲多歲開始，至60歲又再經歷



- 這轉變及適應視乎：與子女之感情，離開的原因，子女的成就，父母間之感情，經濟，教育及健康狀況
- 一般而言，母親適應較難，但對婚姻關係融洽，教育及經濟水平高的人，空巢感覺較為短
- 空巢的孤寂會隨著子女有了子女，自己做了外/祖父母而大大沖淡
- 重新安排家庭生活

- 最大問題是心靈孤獨

# 空巢的症狀

- 胃口差，腰酸背痛，失眠
- 焦慮，不安，對電話聆聽敏感
- 探望或關懷子女，他們卻各自各忙

# 對長者的提示

- 首先要正視現實，要承認孩子離家是必然的事實
- 要將中心從孩子的撫育上轉移到孩子的發展上、轉移到家庭的建設上
- 我們可以將以前傾注在孩子的愛集中到愛其他人的身上，包括配偶，社會有需要人事(義工)

- 釋放與自由，可以按自己的心意去做事
- 重拾已往生活模式，如：參加興趣班，旅遊，投入工作
- 重新擬定理財計劃

# 對子女的提議

- 「孝」都是中國社會解決老人問題的主要方式之一。
- 現在子女對父母經濟上的供給多，精神上的慰藉少，「精神贍養」還沒有成為新一代孝道的標準。

# 獨居及穩蔽長者

# 香港獨居長者的需要

- 急症室常客
- 超過一半只靠每月社署那綜援度日
- 獨居長者每天的生活，可說是千篇一律，單調非常
- 缺乏社交生活、接觸，孤單寂寞
- 備受忽略，求助無門



# 電影：歲月催人



# 獨居的原因

## 1. 被迫獨居：

- 家人不和被虐待
- 移民後遺症
- 大家庭解體
- 被遺棄
- 居住環境細小

## 2. 喜歡獨居：

- 選擇獨身
- 個人性格習慣
- 不喜歡群體生活

# 關懷技巧

- 關懷時要真誠
- 留意他們的尊嚴
- 用朋友的角色
- 陪伴及傾談

# 答問時間

謝謝大家！

