

香港中文大學那打素護理學院  
「流金頌」培訓計劃

**CTP001**：健康老齡化及代際關係之凝聚  
非正規及家庭照顧者培訓工作坊（三）

主題：協助長者進一步達致個人成長

# 本工作坊 5 個主要內容

- 長者的個人成長對長者本人、其家人，及社會所帶來的益處
- 本工作坊所討論的個人成長：
  1. 創造力
  2. 自信心
  3. 獨立性
  4. 適應力
  5. 自我接納
- 促進長者個人成長的各種方法及策略

## 工作坊 (三) 長者的個人成長：獨立性

1. 獨立性的意義及所包含的元素
2. 促進長者獨立性的各種方法及策略

# 獨立性的意義及 所包含的元素

# 獨立性的意義

是一種包括下列情況的渴望：

- 自我照顧
- 獨自處理問題
- 不依靠別人而只依靠自己而執行其職責

# 與獨立性有關的個人特徵：

## 身體能力

指個人執行各種責任或職務的身體能力。

# 與獨立性有關的個人特徵：

## 性格因素

指個人在性格方面是否傾向或喜歡獨立處事或解決生活上所遇到的問題。

# 與獨立性有關的個人特徵：

## 知識與技巧

指個人的知識、技巧、及智力等。



# 與獨立性有關的個人特徵：

## 選擇

指個人擁有：

1. 多少的選項
2. 作出個人選擇的機會
3. 選擇的能力

# 與獨立性有關的環境特徵：

## 物理環境

指個人身處的實際環境，如居住環境、交通環境、城市的建築與設計等。

# 與獨立性有關的環境特徵：

## 社交環境

指個人能夠尋求協助的人際關係及社交網絡等。

# 與獨立性有關的環境特徵：

## 其他的變數

指影響個人能否保持獨立性的社會法律、政策、及公眾態度等因素。

# 獨立性高的人的特點

獨立性高的人若被過份照顧，會出現下列情況：

- 更抑鬱
- 更低的正面情感
- 更低的自尊感
- 感到控制感不明顯地受到破壞
- 感到很難適應

# 提升活動有困難 的長者的獨立性

# 提升活動有困難長者獨立性的方法

- 多做適當的防跌運動
- 防滑鞋或鞋墊
- 衣著長度合適、戴眼鏡
- 嘗試普及運動：太極拳或八段錦
- 改善家居環境：選擇合適的傢俱
- 改善家居環境：清理地上水漬或油漬
- 改善家居環境：清理雜物，使通道暢通

# 提升活動有困難長者獨立性的方法

- 改善家居環境：保持光線充足
- 改善家居環境：床與椅子高度合適
- 改善家居環境：使用防滑地氈
- 改善家居環境：勿用不穩固傢俬作支撐
- 選擇適合輔助器材：穿鞋襪工具
- 選擇適合輔助器材：進食工具
- 選擇適合輔助器材：穿衣工具
- 選擇適合輔助器材：食藥工具



# 提升活動有困難長者獨立性的方法

- 選擇適合輔助器材：如廁及沐浴
- 選擇適合輔助器材：安裝扶手
- 選擇適合輔助器材：梳洗用具
- 選擇適合輔助器材：家居安全
  - 防撞膠、夜明燈、加大匙扣等
- 選擇適合輔助器材：床尾繩梯
- 選擇適合輔助器材：扶抱腰帶或轉移板
- 使用正確的助行器具：助行架、拐杖、輪椅

# 復康支援訓練：模擬家居室

透過模擬家居環境，職業治療師可實地指導長者及照顧者進行自我照顧活動，如進食、梳洗、穿衣、如廁及沐浴之技巧。從而改善長者自我照顧力及日常生活之獨立性。

# 復康支援訓練：現實認知訓練

透過保持與現實接觸的活動及感官刺激，使長者認識自我及其週圍環境，避免與現實脫節。

# 復康支援訓練：記憶力訓練

透過電腦活動、記憶遊戲及補救技巧，加強長者的記憶能力。

# 復康支援訓練：認知訓練

訓練長者的專注力、邏輯及思維，增加自信心及獨立性。

# 復康支援訓練：自我照顧訓練

鞏固長者基本的自我照顧能力，減低家人的負擔。

# 復康支援訓練：社區認知訓練

鞏固長者現有的社區生活能力，與社區保持接觸。

# 復康支援訓練：餘閒及興趣安排及培養

協助長者培養合適的興趣及編排有意義的活動。



# 提升活動能力正常的 長者的獨立性

# 獨立生活技巧訓練：照顧個人身體健康

- 保持個人衛生
- 處理小病或傷口
- 均衡飲食等

# 獨立生活技巧訓練：照顧個人精神健康

- 觀察自我精神狀況
- 食藥、覆診、尋求協助

# 獨立生活技巧訓練：處理家居生活

- 處理家居清潔
- 煮食
- 處理衣服
- 處理損毀家具

# 獨立生活技巧訓練：安全及危機處理

- 處理電器、藥物、利器
- 危急應變：火警、打劫、受傷

# 獨立生活技巧訓練：

- 管理金錢及時間
- 使用社區設施
- 餘閒及興趣培養

# 工作坊 (三)

-- 完 --