

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：從個人及社區層面推廣長者心理健康



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

本工作坊的內容

- 第一課
 - 認識你的老友記
- 第二課
 - 老年期重要生活事件(1)
- 第三課
 - 老年期重要生活事件(2)
- 第四課
 - 擊退負面情緒 建立良好的自我形象
- 第五課
 - 休閒生活 壓力管理

解讀步入老年期生活的適應

第一課

認識你的老友記

本課內容

- 正確的「老年」觀念
- 長者在生理、心理及智能上的轉變
- 老年期的生活事件

你心目中的「老友記」！！

正確的「老年」觀念

何謂「老化」？

- 「老化」是一種自然的現象
- 「老化」仍未有統一的定義。
 - 大多集中於生理變化，
 - 如五個感官功能、活動能力、心肺功能等。

你對老年知多少？

選擇適當的答案

分組討論

第一組:骨骼、肌肉系統、皮膚、毛髮組織

第二組:循環系統、消化系統

第三組:神經系統、排泄及生殖系統

第四組:記憶力、學習能力

第五組:社交上

長者在生理上的轉變

骨骼、肌肉系統

長者會遇到甚麼問題呢？

1. 關節、肌肉硬化
2. 經年累月的勞損，關節容易感到痛楚
3. 肥胖或姿勢欠佳，脊柱弧度增加
4. 骨質疏鬆而可能引起輕微的骨折
5. 行動緩慢
6. 容易疲倦
7. 力量減少，例如：拿重物時無力
8. 開關瓶蓋、盒蓋有困難

皮膚、毛髮組織

長者會遇到甚麼問題呢？

1. 皮膚變得容易乾燥
2. 皮膚彈性下降
3. 局部皮膚血液循環減弱
4. 指甲易斷
5. 腳甲變厚、硬、易斷

循環系統

長者會遇到甚麼問題呢？

1. 心跳比較慢，容易心跳加速
2. 手、足冰冷

消化系統

長者會遇到甚麼問題呢？

1. 口乾
2. 牙齒脫落
3. 消化力弱
4. 腸胃易充氣
5. 便秘
6. 痔瘡

神經系統

長者會遇到甚麼問題呢？

1. 五官感覺減退

- 視覺退化對突來的黑暗難適應
- 聽覺不靈

2. 易失平衡

3. 善忘

4. 睡眠問題

5. 對深度估計有偏差

排泄及生殖系統

長者會遇到甚麼問題呢？

1. 小便頻密：忍尿能力下降
2. 「夜尿」令睡眠質素差

排泄及生殖系統

長者會遇到甚麼問題呢？

3. 男性：前列腺脹大，小便不暢順、滴尿或小便後有尿液剩餘在膀胱的感覺。
4. 女性：子宮下垂、陰部乾燥、痕癢

長者在智能上的轉變

記憶力

長者的記憶力真的會隨著年老而退步嗎？

- 長者的記憶力是會受影響的。
- 但並非所有的記憶系統都會起變化。

反應時間和記憶速度

- 長者的反應時間和記憶的速度較慢。
- 若給予他們足夠的時間，長者的記憶容量是可以和年青人一樣。
- 但經過數小時或幾天後，他們能憶及的卻會比年青人少。
- 「遙遠記憶」 vs 「近期記憶」

學習能力

- 長者是有學習新事物的能力
- 基本上是不會受年老的影響，但卻會因老化帶來的其他變化而有影響。
 - 感官功能
- 但同樣地，他們的反應速度亦會較慢，需要較多的學習時間

智能

- 除非受其他與智能有關的疾病影響，否則長者的智能是不會因年老而受損的。

長者在心理社交上的轉變

- 角色上的轉變
- 家庭的轉變
- 社交圈子的改變
- 面對死亡

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。

學者根據個人對生活事件的控制及預測分類：

可預知及
自願搬屋

可預知及
不自願
強制性退休

不可預知
及自願
進升機會

不可預知
及不自願
遇上交通
意外

生活事件 Life events

不論是

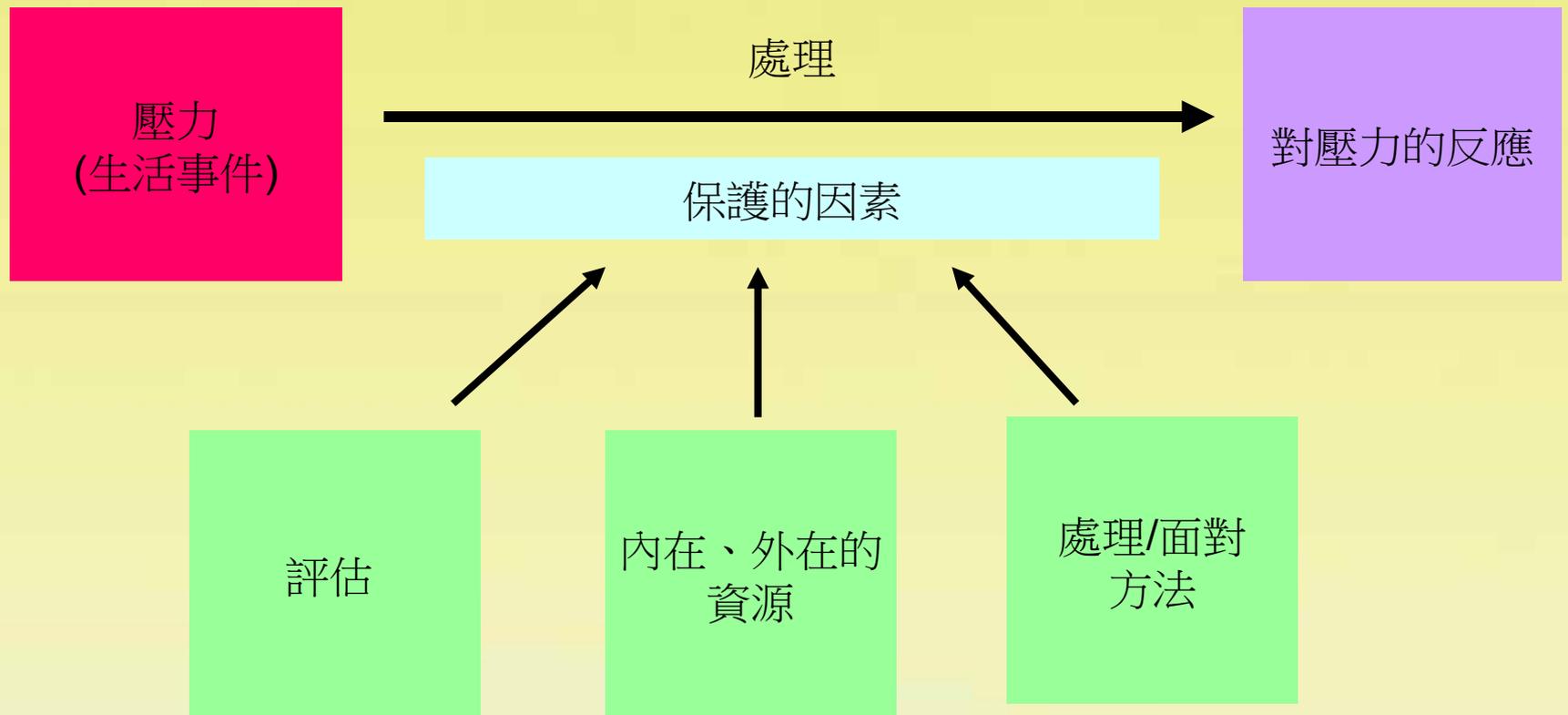
正面

負面

生活事件都是一種

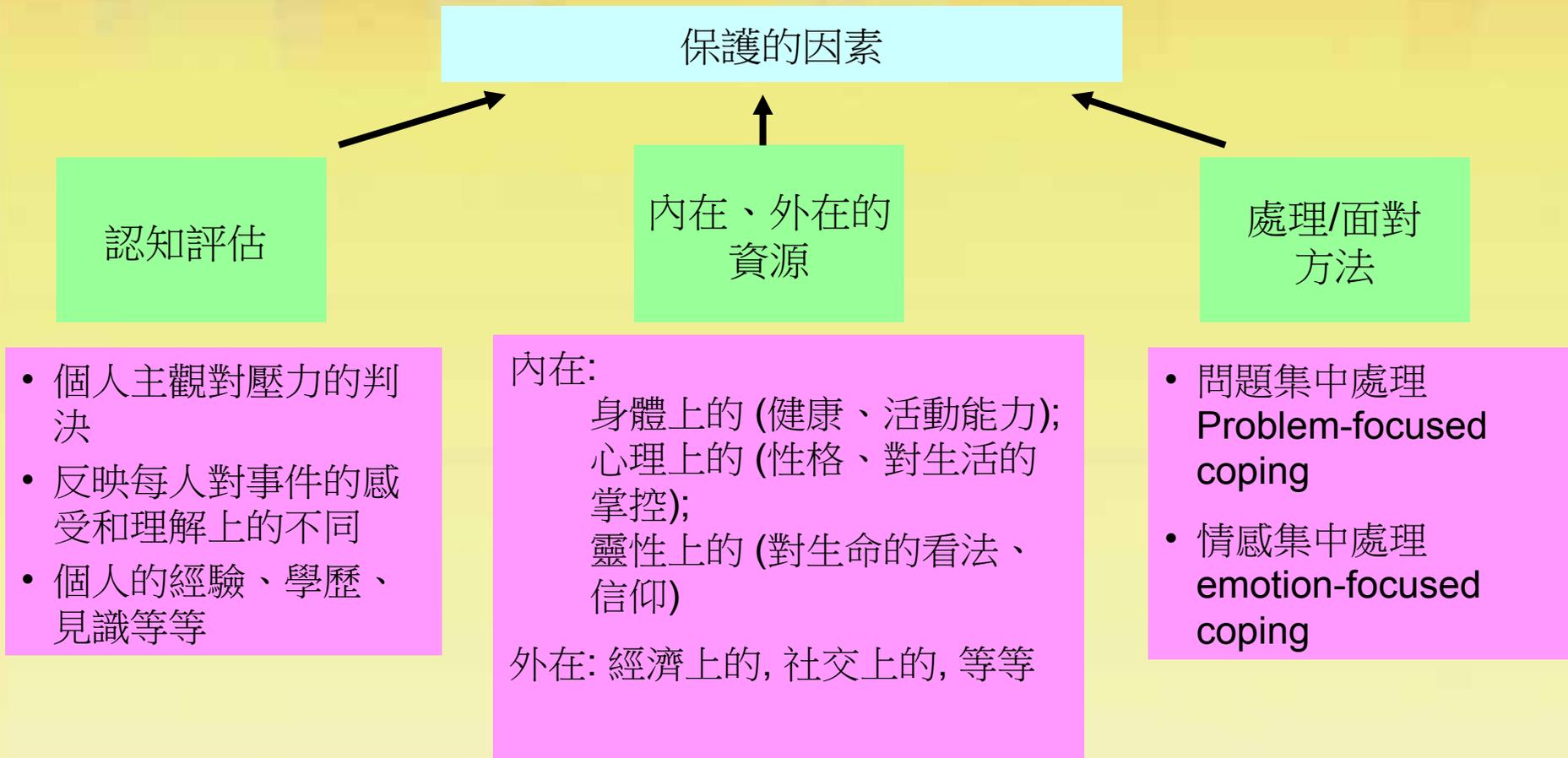
壓力

壓力處理 Stress-process model



(Haley & Jang, 2002)

壓力處理 Stress-process model



(Haley & Jang, 2002; Lazarus and Folkman, 1984)

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。
- 但這些事件所帶來的壓力則更大；
- 再加上 ，
- 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

- 與年齡有關的生活事件：
 - 能預計的  減少負面的影響
- 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
 - 有機會對長者的身心社靈造成 比較大的影響

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
- 老年期有很大的機會同時發生多過一件的重要生活事件。

參考資料

- 《身心康健樂頤年》 衛生署
- 《護老情真》 香港大學出版社
- Jang, Y., & Haley, W. (2002a). Life events and stress. In D. J. Ekerdt (Ed.), *Encyclopedia of aging*. (pp. 784-789). New York: Macmillan Reference USA.

把它帶回家！

甚麼是老年期重要的事件？
(老年期有甚麼大件事會發生)？

謝謝大家！