

# 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：解讀步入老年期生活的適應



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

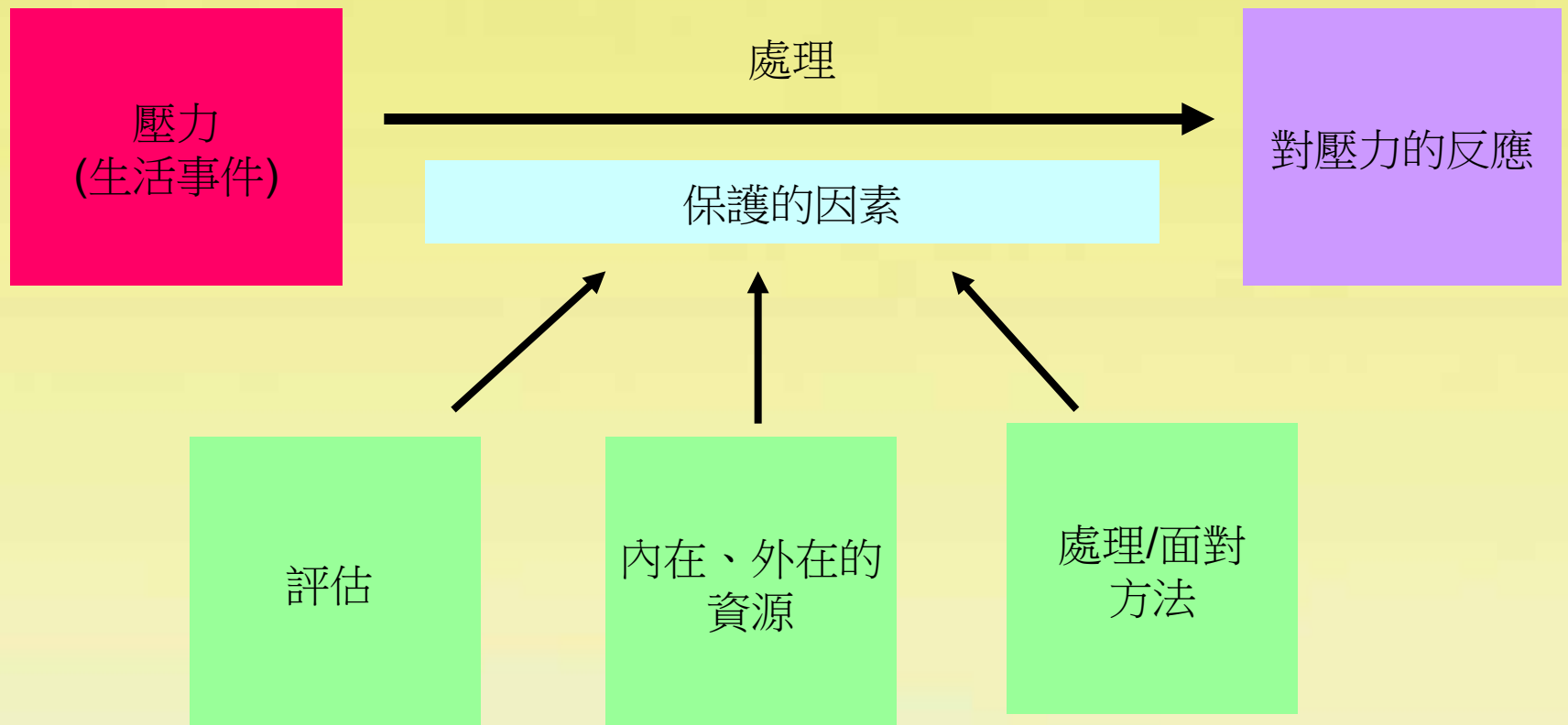
正面

負面

生活事件都是一種

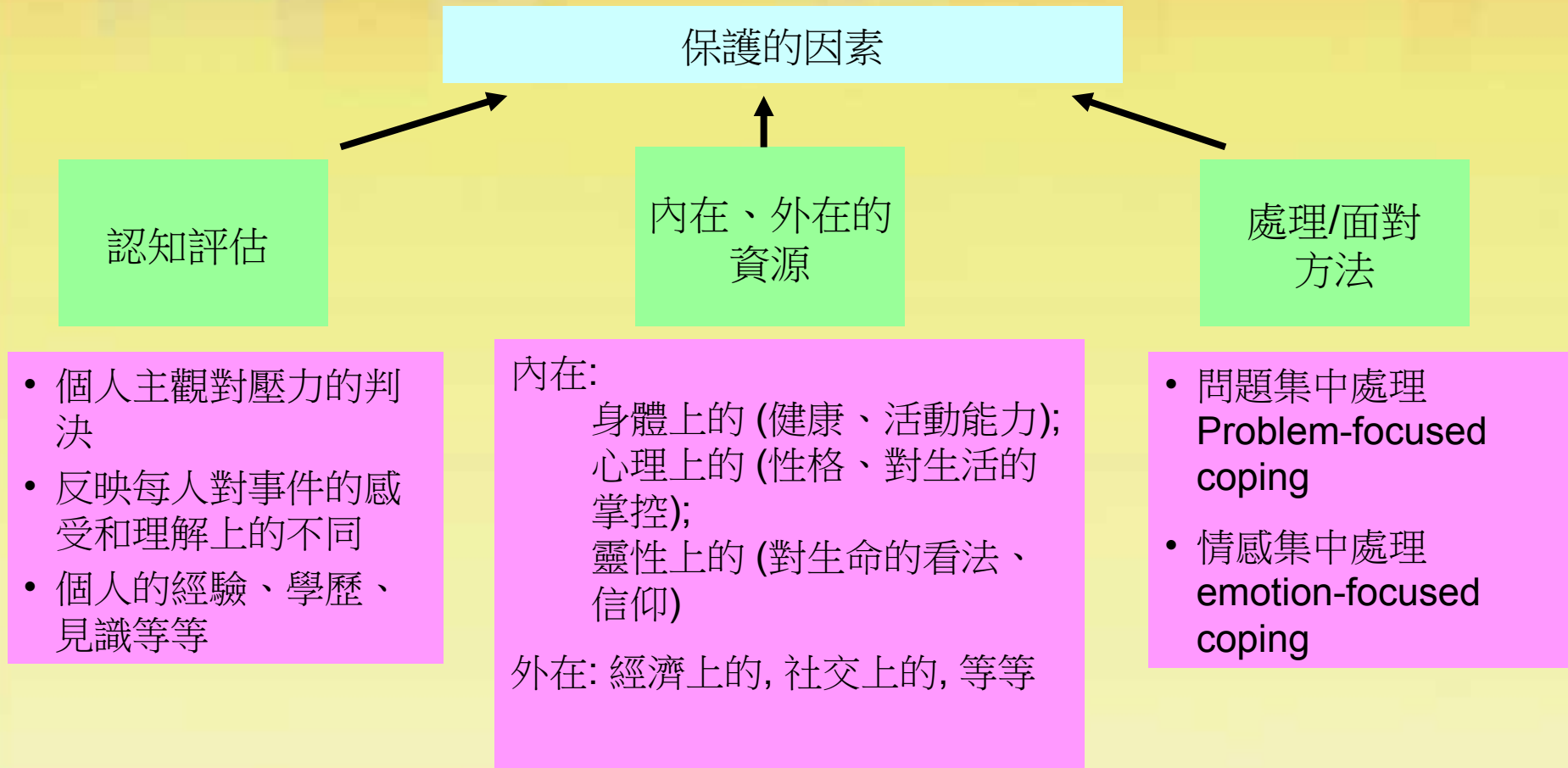
壓力

# 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

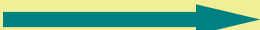
# 老年期重要生活事件

## 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！