健康頤年小錦囊

心理社交篇

香港公開大學
THE OPEN UNIVERSITY OF HONG KONG
20th ANNIVERSARY 二十周年校慶

香港公開大學護理學系編印

目錄

序 2

前言 4

導言 5

錦囊 1 保持思想要積極　自強信心才增值 . . . 6

錦囊 2 儲朋友可助生趣　破隔膜可去寂寥 . . . 7

錦囊 3 社交接觸不可缺　互相扶持福樂多 . . . 8

錦囊 4 寧做開心老年人　勿抱執著來待人 . . . 8

錦囊 5 每天學習鬆一鬆　心理健康又輕鬆 . . . 9

錦囊 6 終身學習齊參與　發揮所長貢獻多 . . . 9

錦囊 7 兩代共融靠溝通　家庭和睦樂融融 . . . 10

錦囊 8 悉心安排來退休　生活快樂又無憂 . . . 11

錦囊 9 心境平和迎失喪　保重身心福樂多 . . . 11

錦囊 10 耆英性事莫忽視　恰當處理合事宜 . . . 12

序

看過一則本地老牌漫畫，寫爺爺、爸爸和孫兒在家中吃飯，場面卻倒奇特，老爺爺給安置於小桌用餐，脖子上繫着塑料大餐巾，兒孫媳婦則另坐大餐桌，箇中玄機不難理解：老人坐在輪椅上，地上撒滿飯粒菜渣，一望而知健康欠佳，手腳不靈。爸爸看着老人不禁皺眉，老人也一臉難過。在接下來的畫格中，孫子把飯菜打翻了，爸爸卻仍眉開眼笑地逗着稚齡兒子吃飯。這則漫畫故事的結局是，孫子長大當了父親，風水輪流轉，他也把已然老去、步履蹣跚的父親，安置在小桌上用膳……

這則黑色幽默漫畫透露了老人被視為負擔的悲涼，社會上有這種想法的人也為數不少。尤其在20年後，社會上四分之一人口將屆65歲或以上，即愈來愈多沒有生財能力的人，將需要社會支援，耆英將佔據醫療及社會福利用度的主要份額，而具營生能力、可替社會付鈔的年青人卻會逐漸減少。

暮年倒不一定會成為社會的包袱。事實上，香港已富裕起來，當今的耆英大軍較從前活躍，對社會有更多的參與及承擔，而未來的“耆兵”將會更具朝氣，更富學養，身體益發健康，財政也許會更獨立。面對兩成半人口在20年後一同跨過65歲的社會巨變，如何讓“耆兵”保持上述狀態，就是一項挑戰。

長者要維持朝氣勃勃，保持回饋社會的能耐，就需要擁有健康的體魄及心態，這兩者都必須透過培養健康的生活習慣達成，比如維持恆常及適當的運動，控制飲食；保持樂觀心情，強化社交生活，既

可結識更多朋友，亦可促進心境安泰。此外，安全的家居環境對耆英亦至為重要，尤其要慎防導致長者跌倒的家居意外，因為長者容易骨折，跌倒後往往不良於行，高齡跌倒的復原時間更會延長，並容易引起各種併發症。

在20年前創校的香港公開大學，肩負為更多學子提供遙距大學教育的重責，適時地讓成年人得享持續進修、裝備自己的機會。公大任重而道遠，因為香港正面對巨大的轉變——人口愈來愈老化。這對一個富裕的社會來說，既是突破，亦是挑戰。

這本由香港公開大學護理學系為慶祝創校20周年而撰寫的小冊子，正合時宜。書中內容切中肯綮，資料充實，用語深入淺出，讓耆英族及照顧長者的各年齡和階層人士容易掌握。護老，是社會上每一個人的責任，包括長者自身、家庭及社會。

翻開這本大時代的小冊子，回想那蒼涼的漫畫，看來是過時了。今天，三代同堂的情狀應是這樣的：中年父親下班回家，看見爺孫倆在打電玩，那是時下最流行的虛擬保齡球遊戲，孫子不敵祖父輩，向父親求救，父親拍拍爺爺肩膊說：老爸，真有你的！

行政會議成員

安老事務委員會主席

梁智鴻醫生

前言

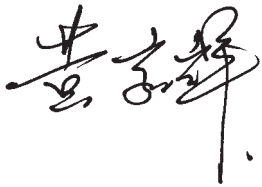
為了促進社會對豐盛老年的認識，提高香港長者的生活質素及自我照顧能力，香港公開大學護理學系印製了一系列的《健康頤年小錦囊》，作為大學20周年校慶項目之一。這系列的小錦囊一共有4冊，其主題分別是日常運動、精明飲食、心理社交和醒目生活。希望藉着以上的活動，幫助社會人士明白到豐盛老年的意義，並能推而廣之，將它實踐出來，讓自己和別人同樣獲益。

香港公開大學護理學系系主任
李國麟博士（太平紳士）

導言

人口老化誠然為香港社會帶來挑戰。在人生的各個階段，我們均要經歷不同的生理及心理社交轉變。為了促進健康頤年，長者除了要關注個人生理健康外，心理社交健康也不可忽視。研究指出，對於晚年的種種轉變，長者如果能積極面對和處理，便可以快樂和滿足地度過晚年；如果未能有效處理，則可能導致焦慮、不忿、抑鬱或厭世等。家人及護老者對長者的鼓勵和支持也是不容忽視的，尤其能幫助長者建立正面的年長形象。

本小冊子提供十個心理社交錦囊，希望藉此向長者介紹正確的心理社交技巧，從而促進心理社交健康。

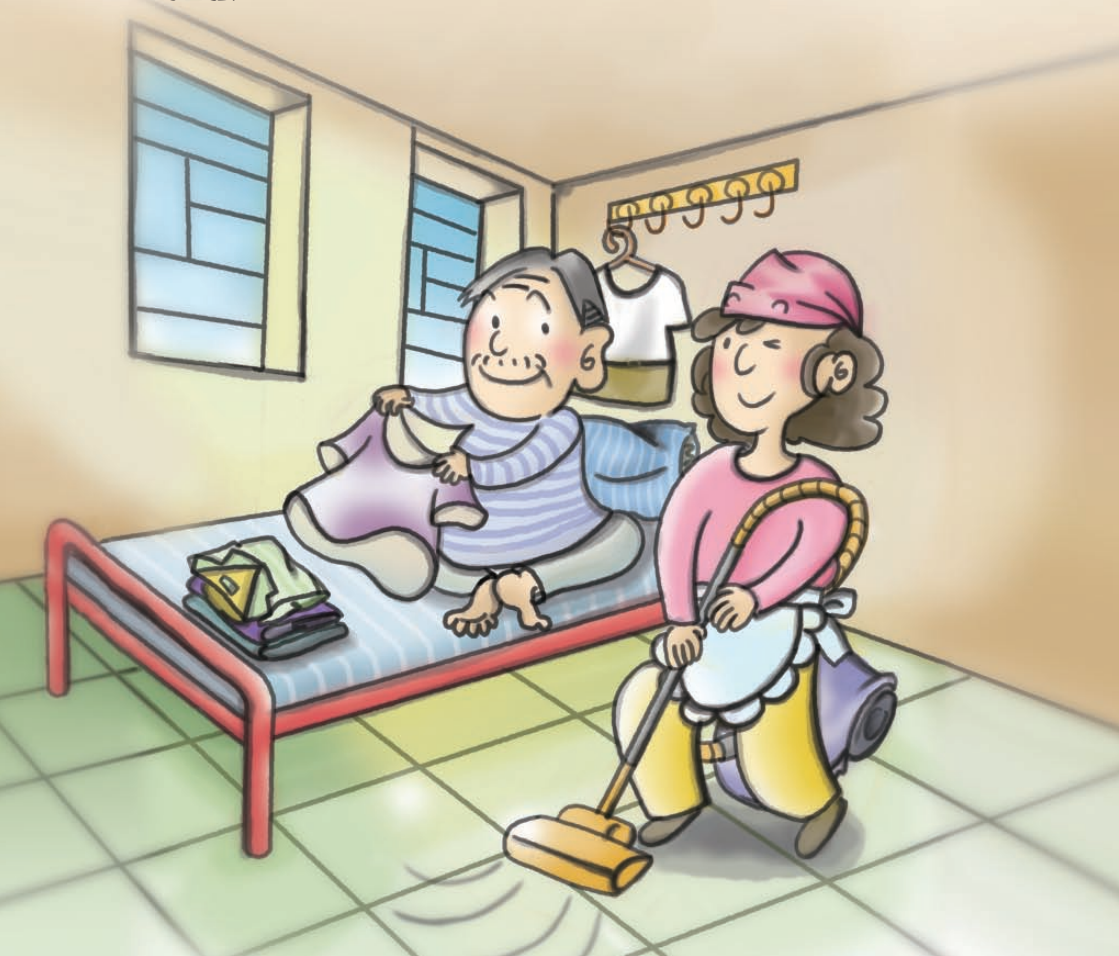


香港公開大學護理學系講師

黃家輝

錦囊 1 保持思想要積極　自強信心才增值

保持積極正面的思想，有助長者增强自信心。一般而言，長者面對不如意的事情時會感到無助、焦慮、絕望、身體不適、睡眠困擾、精神難以集中、缺乏精力、反應緩慢等。長者不要因此而感到不快，因為這些都是正常可能出現的身心轉變。長者應該保持積極的思想，發掘自己的長處，啓發無限的潛能和提升個人的智慧，好能面對各種問題，適應晚年生活；家人也要多認同長者的付出和長處，不應忽略他們作出的貢獻，這樣便可以使長者增加自信心和感到自強。



錦囊 2　儲朋友可助生趣　破隔膜可去寂寥

長者保持心理健康，朋友是不可缺少的重要元素；朋友不但能給予支持及關懷，而且可以打破人與人的隔膜，減輕個人的寂寞感。因此，長者應主動認識新朋友，擴闊生活圈子，發展新嗜好或重拾以往的興趣，例如棋藝、園藝、瑜珈、太極、遠足等；家人也要多鼓勵長者參與社交活動，例如老人中心的活動，或群體運動諸如球類活動、社交舞等，這都有助長者發展新的社交圈子。

錦囊3 社交接觸不可缺　互相扶持福樂多

人與人之間的關懷及支持對每個人都非常重要。社交孤立很容易會引致焦慮、抑鬱、暴躁、絕望等情緒，對長者的精神健康構成不良的影響。一般而言，引致孤立的因素包括疾病（例如中風、柏金遜病、心臟病等），性格（例如比較內向）及家庭（例如喪偶等）；這些因素都會令長者減少社交活動，甚至導致社交疏離。因此，長者應主動聯絡親人、朋友、街坊等，互相傾訴扶持，維持社交接觸，積極參與社區活動；家人也應多探訪和致電問候長者，鼓勵長者學習使用其他聯絡方法例如電郵等，以保持與親友的接觸。

錦囊4 寧做開心老年人　勿抱執著來待人

長期生活於不開心的狀態下，會影響個人的身心健康。影響長者的「開心快活」狀況的因素，包括身體不適（例如機能及記憶力的衰退、長期患病等），情緒不穩（諸如焦慮、抑鬱等），或是與家人相處出現問題和磨擦（譬如照顧兒孫時方法不同或感到壓力）。其實，長者應保持心境開朗，接納別人的關懷、愛心及意見，切勿堅持己見、頑固執著。嘗試從多角度來看人與事，這樣便可以做一個受人愛戴的開心老年人。

錦囊 5　每天學習鬆一鬆　心理健康又輕鬆

我們每天均會遇到各種精神壓力，這對身心健康都有一定的害處，例如導致失眠、發惡夢、焦慮、恐懼、坐立不安、精神不能集中等。長者承受精神壓力的來源包括退休後經濟的轉變、照顧患病親人的辛勞、身體機能的退化和長期患病的困擾等。因此，長者應學習有效處理壓力的技巧，例如散步、聽音樂等，以確保心理健康；家人也應多加關心，給予支持和鼓勵。若有需要，長者應向專業人士求助，緊記切勿以酗酒或濫用藥物等方法來處理壓力。

錦囊 6　終身學習齊參與　發揮所長貢獻多

為鼓勵長者活出豐盛人生，不會與社會脫節，我們倡導長者終身學習，讓長者在增進和分享知識之餘，還可擴闊社交圈子，保持身心健康，實踐老有所為。長者可依自己的嗜好選擇喜歡的學習項目，例如學習太極以鍛煉體魄，參加健康講座以增加保健知識，或是學習電腦應用，以能使用電郵與別人溝通和擴闊知識領域。透過參與終身學習活動，長者也能發揮一己的長處，貢獻社會。

錦囊 7　兩代共融靠溝通　家庭和睦樂融融

保持兩代之間有效的溝通，可以促進家庭的和睦共融。很多人也許會覺得，兩代相處時有很多磨擦及分歧，以致時常「家無寧日」。其實，兩代之間可以坦誠表達各自的需要，耐心聆聽對方的感受，互相協調和體諒，以達致家庭和睦。長者可以主動跟家人接觸，多了解彼此的近況，利用多年的經驗跟下一代分享及作出指導，也可以幫助照顧兒孫，從中享受家庭樂趣。這不是樂也融融的事嗎？

錦囊 8 悉心安排來退休　生活快樂又無憂

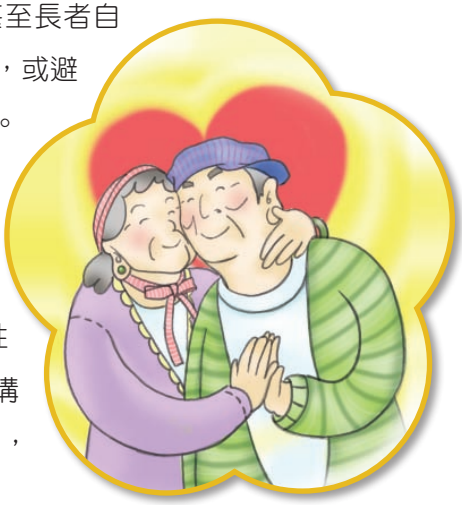
很多長者對退休未有周詳的計劃，以致不能適應退休後的生活。其實，退休生活可以是具有意義及多姿多采的，重點在於長者怎樣計劃和面對。長者退休後便沒有收入，因此要量入為出，有困難時可考慮向政府申請或接受親友提供的援助。此外，長者退休後應保持身體健康，珍惜並享受家庭樂，也要繼續與朋友維持良好的關係，並可擴濶生活圈子，認識更多新朋友，或是利用退休的日子參加興趣班或義務工作，為退休生活增添樂趣！

錦囊 9 心境平和迎失喪　保重身心福樂多

生老病死是人生必經的階段，當面對喪失配偶或親人時，長者可能會感到沉重的精神壓力和無比哀傷，他們可能會情緒不安、憂慮、食慾不振、失眠、沉默歎息、哭泣、不斷思念死者。其實，長者不應壓抑哀傷的情感，應多向親人表達感受，以抒發哀傷；也應盡可能參加喪禮，這能有助接受喪親的事實，並應從新繼續正常的生活。

錦囊 10 耆英性事莫忽視　恰當處理合事宜

性生活是人與人之間親密關係的一種表現。中國傳統觀念認為長者不應該有性生活，而一般人甚至長者自己亦會對此敏感話題感到尷尬，或避而不談，漠視了長者的性需要。其實，性生活除了包括親密的身體接觸例如牽手、接吻、擁抱外，亦包括與伴侶在心靈上的溝通。我們應對性抱持開放的態度，多些與伴侶溝通，以能互相了解，互相關懷，從而增進雙方性生活的滿足。



資料來源：

衞生署（2008）。《長者健康服務》。檢索日期2009年1月10日，網址http://www.info.gov.hk/elderly/

香港公開大學20周年校慶項目——《健康頤年小錦囊》(2009年版)

編撰人：黃家輝，香港公開大學護理學系
審閱：李燕瓊博士、林清、丘瑞如，香港公開大學護理學系

© 香港公開大學 2009

香港公開大學護理學系

www.ouhk.edu.hk/~sctwww/nursing