

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP002 — 長者的心社靈照顧  
非正規及家庭照顧者培訓工作坊(三)

第三課

# 長者樂融融：

從心理及社交層面幫助長者融入社區

「



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

# 工作坊內容 (第三至五課)

- 從社交層面提高長者的投入感的方法:
  - 建立良好的社交網絡
  - 提升長者與人的溝通技巧
  - 協助長者發掘社會資源幫助長者參與

# 第三課

- 長者的性格類型及特徵
- 長者人際關係障礙
- 影響人際關係因素

# 長者的 性格類型

# 長者的性格類型

## 1. 成熟型

- 對現實生活的態度、意志、情緒表現積極
- 經常處於開朗狀態, 面對低潮, 坦然處之
- 客觀地看待事物的變遷
- 積極參加能力所及的活動
- 熱愛生活, 樂於助人
- 經得起人生高低

# 長者的性格類型

## 2. 安樂型

- 安於現狀, 心境平和
- 因已完成了任務→退休享清福
- 很適應退休生活, 良好人際關係, 願意結交新朋友
- 但性格較依賴, 期望↑福利, 家人子女多關心及給予錢、物
- ↓參與社會活動

# 長者的性格類型

## 3. 自衛型

- 不願意承認「衰老」
- 以雙倍的努力去完成任務，不願其他人懷疑他
- 經常以忙碌、緊張的生活節奏來沖淡「衰老」的憂慮
- 自我封閉，↓社會參與，以逃避社會人士對他們的歧視
- 獨立，自制能力強，表現謹慎，凡事力求穩妥，保險

# 長者的性格類型

## 4. 憤怒型

- 對社會一切變化、新鮮事物看不慣
- 對現實生活不滿, 滿腹牢騷
- 常將一切的失敗歸咎於別人, 容易對他人發脾氣
- 碰到不如意事, 會不分場合無所顧忌發洩不滿
- 人際關係↓
- 自我中心
- 對他人的事情完全不感興趣



# 長者的性格類型

## 5. 退縮型

- 生理, 心理狀況↓ → 一生坎坷、不幸
- 認為是自己造成 → 罪咎感、孤獨、自卑
- 顧慮重重, 膽小怕事,
- 性格抑鬱寡歡, 遇事想不開
- 常常唉聲歎氣
- 處事過於謹慎, 敏感, 無事生愁
- 支援網絡較弱, 遇到刺激時, 意志很脆弱

# 長者的 性格特徵

# 1. 自尊感與自卑感共存

## 1. 自尊感：

- 「老」在傳統社會是至高的權力
- 社會：長輩；家庭：家長
- 有助長者延長獨立能力， ↓ 依賴

# 1. 自尊心與自卑感共存

## 1. 自卑感

- 自尊心得不到滿足
- 工作崗位退下
- 無法跟上科技日新月異的科技
- 缺乏競爭能力
- ↓ 自信心, 令長者自我封閉, 自我孤立  
→ 社會交往 ↓

## 2. 空虛感與孤獨感共生

### 2. 空虛感

- 時間多了
- 處於空閒狀態（實際時間 vs 主觀時間）
- 退休後沒有調整時間表
- 時間難熬

## 2. 空虛感與孤獨感共生

### 2. 孤獨感

- 退休：社交↓
- 喪偶/ 故友親朋離世：長期獨處
- 空巢：沒有談話對象

# 3. 焦慮感與抑鬱感相伴

## 3. 焦慮感

- 角色轉變：勞動→被供養  
                  父母→祖父母
- 收入↓， 醫療開支↑

# 3. 焦慮感與抑鬱感相伴

## 3. 抑鬱感

- 身體疾病→擔心患有不治之症
- 得不到子女和周圍人的理解/ 體諒
- 生活環境的轉變



# 4. 衰老感與懷舊感同在

## 4. 衰老感

- 體力, 視覺, 行動, 記憶力↓
- 退休, 喪偶→衰老感
- 固執、自我封閉、終日退縮在家

# 4. 衰老感與懷舊感同在

## 4. 懷舊感

- 對年輕時代/ 故物懷念
- 常訴說當年的輝煌事跡
- 對故人極度思念, 睹物思人

# 長者負面形象 影響人際關係

謬誤： 長者多是孤獨的，不大外出  
參與社交活動

事實：

很多退休人士均有參與多種室內休閒及戶外康樂活動，並維持活躍而獨立的生活。不少長者和年輕人一樣，興趣廣泛，並有不同樂在其中的嗜好。

# 謬誤：長者感到抑鬱實屬正常

事實：

雖然抑鬱可視為喪失親朋時一種可以理解的反應，而且老年人較常有這種歷，但抑鬱不應被輕視或被視為正常。抑鬱是一種疾病，應予正視及適當治理。

謬誤： 長者對社會造成經濟負擔，  
而且沒有任何貢獻

事實：

許多長者在老年時期仍繼續工作，維持他們自己和其他人的生活。許多婦女從沒放棄持家責任或照顧家人。另一些長者則擔任義工服務社會。

謬誤： 記憶力隨年齡衰退，使老年癡呆症遲早出現

事實：

記憶力減弱不等於患上老年癡呆症。老年癡呆症影響6%的長者。雖然記憶力減弱的確影響許多長者，但大部份長者仍可在記憶力減損的情況下應付自如。

# 長者人際關係的障礙



# 長者人際關係的障礙

- 交往水平
  - 交往的頻率
  - 經常一起參與活動，互相交往及溝通，關係會較親密
  - 如遷居關係減少了接觸，長者間的關係會變淡了

# 長者人際關係的障礙

- 互助關係
  - 對別人的困難，需求漠不關心，使人感到你十分冷漠
  - 以「等價交換」為彼此間關係作衡量相互關心及幫助
  - 令對人感到「凡事算盡」

# 長者人際關係的障礙

- 對方的評價
  - 有些擺出高高在上的架子
  - 缺乏真誠
  - 當面一套, 背後一套, 口是心非, 從來不對別人講真話, 讓人感到虛偽和造作
  - 有些只愛聽對方的好說話, 不愛對方批評
  - 度量狹小

# 長者人際關係的障礙

- 個性特徵：自負（自我中心）
  - 只關心自己需要，強調自己的感受，自說自話，目中無人
  - 高興時海闊天空，不高興時亂發脾氣，不考慮別人的情緒的態度
  - 初認識朋友時表現很親密及無所不談
  - 令對方加以防衛及疏遠

# 長者人際關係的障礙

- 個性特徵：孤僻
  - 對人生缺乏意義, 孤芳自賞
  - 作一些別人沒法理解及接受的事情,
  - 與人共事不合群, 與人交往不隨和
  - 與人交往不成功是因為與他人間建起一隔離屏障

# 長者人際關係的障礙

- 個性特徵：多疑
  - 主觀上設定他人對自己不滿
  - 在雙方交流及溝通中尋找證據
  - 把別人善良的心曲解為惡毒之意

# 長者人際關係的障礙

- 個性特徵：自卑
  - 自己看不起自己, 缺乏自信
  - 能力弱, 成就低, 對自己的期望過高
  - 擔心在交往中遭受挫折或被人蔑視
  - 面對比自己條件優越的, 社會地位高的人, 感到抬不起頭, 交往感到不安全

# 長者人際關係的障礙

- 個性特徵：嫉妒
  - 嫉妒品德高尚的人，並貶低別人的美德，
  - 愛打聽他人的短處與私隱，失敗，缺憾
  - 又以挑剔，挖苦來表現其嫉妒



# 長者人際關係的障礙

- 個性特徵：干涉
  - 偏愛專門詢問、打聽, 傳播及干涉他人的私事
  - 探聽對方的經濟收入, 婚姻狀況, 年齡, 家庭背景

# 長者人際關係的障礙

- 個性特徵：敵視
  - 以仇恨的目光對待別人
  - 可能是童年時被人欺凌、虐待
  - 對自己相似或不如自己的人不寬容、攻擊、中傷
  - 其他人不願與其往來

# 對長者的影響

1. 損害長者的身體健康
  - 生氣惱怒→血壓↑
  - 免疫力↓

# 對長者的影響

2. 破壞長者的生活樂趣
  - 退休後，空閒時間↑，
  - 無所事事，空虛無聊

# 對長者的影響

3. 阻礙長者的人際交往
  - 喪失身心健康 / 經濟獨立 / 智能 → 阻礙人際交往
  - 與他人發生磨擦 → 變得孤立無援

# 對長者的影響

4. 造成長者的行為偏差
  - 迷信心理

# 對長者的影響

- 情緒的好壞會影響溝通
- 留意自己及對方的情緒
- 對彼此的情緒互相體諒，並加以紓緩

# 對長者的影響

應保持常常：

- 心平氣和
- 保持笑容
- 社交支援
- 投入生活

- 需要時接受輔導及治療



# 活動一

## 小組討論

# 人際關係之大忌

# 人際關係之大忌

- 凡事冷漠、不關我事
- 愛誇大、好吹牛
- 事事不順眼、好挑剔，好批評
- 愛說人是非
- 恃老賣老、欺負弱者
- 墨守成規、堅持傳統
- 哭喪着臉、自怨自艾
- 貪得無厭、佔少便宜
- 愛與人比較、妒火中燒
- 囉囉嗦嗦、斤斤計較
- 愛發脾氣、易鬧情緒
- 事事猜疑、對人戒備
- 避免爭論
- 不要直接批評、責怪和抱怨別人
- 勇于承認自己的錯誤

# 破解交友 的阻力

# 破解交友的阻力

- 性格內向
  - 內向個性
  - 習慣單獨行動
  - 對交友退縮不前

# 破解交友的阻力

- 過去經驗
  - 交過朋友，全心投入，結果卻不如人意，留下深深的烙印
  - 交往一深，心頭的傷口便會隱隱作痛
  - 不會輕信朋友
  - 變得退縮、過份自我保護、敏感
  - 可以交到好朋友嗎？

# 破解交友的阻力

- 完美主義
  - 對朋友期望過高，要求十全十美
  - 希望自己投入的感情能從朋友那裡得到回報
  - 不能寬容他人的缺點及過失
  - 非知己朋友不交
  - 交友會阻礙重重，束縛多多
  - 不易有進展及突破

# 影響人際關係的因素

# 影響人際關係的因素

- 愈接近愈親密
  - 距離愈近, 愈容易成為親密朋友
  - 交往的次數與住的遠近成反比



# 影響人際關係的因素

- 愈相似愈融洽
  - 心理學家發現, 最好的朋友往往是與自己地位相近的人
  - 以教育水平、經濟地位、社會地位的因素影響人際親密感影響最大
  - 態度、價值觀也是重要因素
  - 政治立場、宗教信仰、對社會大事的看法較一致，相處較融洽，「志同道合」

# 影響人際關係的因素

- 長短互補
  - 個性獨立與個性依賴
  - 性急的人與有耐性的人
  - 互補性對於長期的親密的人際關係尤為 重要

# 影響人際關係的因素

- 有小缺點更親切
  - 有突出能力和特長的人有好多朋友嗎？
  - 一個才華出眾但稍有缺點的人, 反而受人喜歡
  - 太完美的人反而使人覺得高不可攀
  - 有小缺點而才華卓越的人, 對兩種人缺乏吸引力:
    - 能力差而自尊低的人, 他們認為理想的人是十全十美
    - 能力強而自尊也強的人, 他們對自己要求嚴苛, 也不能容忍別人的小缺點

# 影響人際關係的因素

- 儀表出眾魅力大
  - 長相、穿著、儀態、風度，都會影響人際吸引力
  - 尤其是第一次見面, 儀表因素佔重要因素
  - 隨著交往時間愈長, 吸引力會由外表轉移至內在品德

感覺派  
無朋友

# 感覺調味料

- 用理智說服自己
  - 提醒自己不要太著重感覺
  - 以對事不對人的態度與對方接觸

# 感覺調味料

- 學會欣賞別人
  - 「排除異己」：不喜歡與自己不同的人
  - 每個人有其獨特性，有權活出自己
  - 學習欣賞別人，在人際關係中才能揮灑自如

# 感覺調味料

- 給自己積極的暗示
  - 如經常告訴自己對方很「乞人憎」，交往會很不自在
  - 嘗試尋找對方的優點
  - 多看對方的重要性



自己人  
易發火

# 朋友須珍惜

- 創造好心情
  - 寬容樂觀
  - 面對不佳的環境和人事，不要太依靠壓抑來應付
  - 可減低不良情緒
  - 不會帶著壞心情與人交往
  - ↓發火

# 朋友須珍惜

- 消化壞情緒
  - 經常把心事藏在心裡, 壞情緒難消化
  - 精神壓力大
  - 對心理健康不利
  - 而樂於分享心事的人, 透過交流釋放鬱積的惡劣情緒
  - 在溝通中改善心境

# 朋友須珍惜

- 主動「救傷」
  - 如無意間傷害了對方的感情, 應即時採取補救措施
  - 主動修復友誼
  - 使不損害雙方的關係

# 朋友須珍惜

- 助朋友擺脫困境
  - 當朋友向你發脾氣, 你會如何處理 ?
    - 不要「怒從心頭起」
    - 想一想他可能並不是對你不滿
    - 只是情緒失控
    - 應該用溫馨的友情幫助他擺脫困境

# 朋友須珍惜

- 適當時候伸出援手
  - 試想想, 一直也受朋友的關心、寬容和照顧
  - 在適當和必要的時候, 應給予回報

# 如何與他人建立關係

# 友共情大拍賣

信任人

願意聆聽

有禮貌

誠實

親切

受人尊敬

開放

保守

嚴謹

易發怒

關心

幽默

有愛心

願意助人

善解人意



# 如何建立關係

- 基本要素：尊重、真誠、能易地而處
- 信念上：
  - 相信關係有付出及收獲的
  - 相信正面行為會帶來正面結果
  - 相信不是每個人都一樣
  - 不是每個人都要喜歡你或憎恨你
- 行為上：要付出時間，沒有不勞而獲
- 適當地開放自己（開放不等於將所有東西都「攤」出來）
- 願意提供及接受幫助