



我後生嗰陣做車衣，以前車衫俾仔女，依家仲做衫俾孫仔，佢地都不知幾鐘意。

嗰陣溫黛打到黎，間木屋屋頂吹走左幾塊，我攞住啲細佬妹，成晚冇得瞓！

我10歲跟阿媽走難嚟香港，都未識驚……

長者親友必讀指南 「耆妙人生」對談 助長者整合人生經歷

社會福利署熱線：2343 2255
臨床心理服務科
臨床心理服務課(四)編製

 社會福利署
Social Welfare Department
(©2022)

香港長者快樂嗎？



根據《香港精神健康調查 2010-2013》，在66至75歲的受訪長者中，大概每9位就有1位有抑鬱、焦慮等常見精神健康問題。長者在生活中要面對不少挑戰，例如經濟問題、社交活動的改變、身體狀況衰退等，這些壓力有機會觸發精神健康問題。然而，性格、社交支援等因素也會影響長者身心健康，所以並非每位長者都會因此患病。



有什麼方法可以幫助長者提升精神健康呢？其中一個簡單的方法，便是多了解他們，跟長者聊聊他們的人生！然而，一般人未必能有效掌握和長者溝通的技巧，以下便是常見的情況：



婆婆又講以前，真係好悶……

阿公又講自己啲威水史，依家講嚟都無用啦！

嫲嫲講親以前就唔開心，我都唔知點回應！

相信不少人都遇過這些情況，但原來長者會「想當年」是老年的普遍及必然情況。究竟回顧人生或細說當年，對促進長者精神健康有何價值呢？

人生回顧是甚麼？ 對長者有何重要意義？

回顧往事，滿懷意義

人生回顧是指長者回望一生的經歷，並且賦予意義，從而接納和欣賞自己的人生歷程。長者回顧成就及個人特質，有助肯定自我，但亦有可能觸及未能釋懷的人生憾事和心結。如長者能從回顧人生中獲得新的體會，聚焦事情正面的意義，接納遺憾，消滅內心的矛盾，較圓滿地總結過去，便可以輕鬆的心情安享晚年。



你看！過去的好與壞，都是我人生重要的一部分，成就今天的我。



發展心理學家艾里克森在心理社會發展理論中提出了人生發展的八個階段，老年期的發展階段是「完整相對悲觀沮喪」。通過人生回顧，如果長者理解其人生意義，接受並順利整合人生的各個經歷，便能感到滿足及完整。反之，若覺得過去的歲月充滿遺憾、毫無意義，或對過失耿耿於懷，便會感到悲觀和沮喪。



嘩，原來回顧往事對長者係咁重要嘅！

係！唔單止對佢咁重要，我哋都可以了解佢個年代嘅歷史，從中學到唔少人生智慧嘍！

聆聽長者故事對年輕一輩的 我們有何重要意義？

傾聽分享，雙向成長

聆聽長者回顧往事，能為我們帶來不少啟發，擴闊視野。長者在他們的人生中經歷大大小小的挑戰，例如戰亂、經濟困難、遷移、極端天氣、社會動盪等，他們如何渡過每一個難關？以往的社會環境不如現今般先進、發達，當時的生活又是怎樣的呢？透過長者的分享，我們就像乘搭了時光機一樣，回到昔日的香港，往時的世界，帶着好奇心再次認識我們的城市和一整個年代的故事。這些都可以作為借鏡，讓我們學習如何克服面前的困難。

人生回顧類別

敘事性的人生回顧：簡單敘述過去一些和自己有關的事情，沒有評價。

例子：嗰時同你爺爺見過幾次面，睇佢個樣幾老實，就跟咗佢，嫁咗嚟香港喇。

實用性的人生回顧：長者回憶過去實現目標和克服困難的經驗。

例子：啲柑仔皮唔好掉，畀我用嚟曬果皮，可以平時煲湯用，又可以止咳。

傳遞式的人生回顧：長者對年輕一代傳承過去時代的文化和習俗、傳統價值觀和智慧、經驗和教訓。

例子：阿女，生完仔唔好吹風，我以前就係有聽婆婆講，搞到而家成日頭痛。

整合性的人生回顧：對人生的整體回顧，以追求對自我價值的肯定、人生的連貫性和對過去的理解。

例子：後生嗰時打兩份工，五個細路等你養，幾辛苦都捱，無話捱唔到，而家啲仔女出晒身啦！

強迫式的人生回顧：對過去感到愧疚，未能整合艱辛的經歷，導致反覆回憶這些消極的事情。

例子：嗰陣時好唔容易儲到十幾萬買咗層樓，最衰自己爛賭，結果成層樓輸晒……

逃避現實的人生回顧：眷戀過去，深深懷念當時美好的時光，對現況並不滿足。

例子：我係練武之人，一向身壯力健，而家邊係有病，你哋唔好諗住叫我睇醫生！

人生回顧方式與長者情緒有何關係？



研究(Westerhof et al, 2010) 顯示，對人生感到滿足的長者會多用“整合性”和“實用性”的人生回顧方式。適度的社交和正面的人生回顧，能夠幫助長者發現人生是有意義和完整的。相反，如長者經常“逃避現實”或陷於“強迫式”的人生回顧，困擾就如苦難重現，他們的焦慮或抑鬱情緒亦較多。照顧者要注意長者會否沉溺於過去消極的回憶中，影響其心理健康。照顧者或親友可多聆聽他們的故事，認同長者的情緒需要，多關注一些值得他們自豪和欣慰的事情，以協助長者走出自困的局面。

我們如何引導長者以正面的方式回顧人生？

鼓勵分享，加點欣賞

當身邊的長者說起往事時，我們可以帶着好奇心，鼓勵長者多分享。細心聆聽後，我們可以追問相關的問題以表示興趣，同時強調長者的優點和成就，例如他們克服困難的能力、守望相助的精神、勤勞節儉的美德等。

孫仔，你都係唔好去澳門畢業旅行呀！失散就大件事！想當年我同細佬就失散咗……

當年日本打到嚟，我同細佬走難，我游水過河之後，就唔見咗細佬，周圍問人都搵唔到，所以同家人失散真係好慘嘍！

我一個人嚟到香港，啲鄉里知道咗，就畀我喺三角碼頭做苦工。有一日突然有人叫我「阿哥」，幾年冇見佢都認得我！

公公，當年發生咩事呀？講多啲畀我聽！

你當時一定好擔心！噢，不過叔公而家都喺香港！你後來係點樣搵返對方？

唔怪得你同叔公咁好感情啦，你放心，我哋會小心啲嘍！

長者身心健康小貼士

除了和長者談談往事，我們亦可以用以下小貼士幫助長者改善精神健康：

社交支援，打開心窗

社交支援可以是實質的幫助，也可以是情緒上的支援。作為長者的親友，我們可以多點伸出援手，主動幫忙。

我們可以為長者（尤其是獨居長者）找一個可信賴的人作為支援者。這人可以長者的親友、鄰居或社工，而且願意擔當支援者的角色。長者遇到任何事情都可放心找他幫忙，而無需擔心為他帶來麻煩。

阿明，點樣用視像通話？

陳伯，我放工過嚟教你！



退而不休，各展千秋

有人認為，「退休」象徵長者要多休息、少活動。其實，長者需維持適當的運動量，以保持身心健康，培養積極自強的心態！

日常生活中，我們可以鼓勵長者在其能力範圍內多活動，例如清潔家居，無需每事都怕他們操勞。研究(Poon & Fung, 2008) 顯示，維持適當的運動量對長者的身體和精神健康都有好處。我們也可鼓勵長者為生活定下目標，讓他們做自己喜歡和有成功感的事。活得充實，可增加長者的生活滿足感。

阿媽，你坐低休息啦，唔好咁操勞，等我做啦！

我唔使成日都坐，我仲有氣有力，等我包啲餃子俾你哋食！



自我增值，助人自助

長者不一定是弱者，他們未必事事都需要其他人的幫助。他們擁有豐富的人生經驗，有些更保持健康的體魄。我們可以多欣賞和肯定他們給予的意見和幫助。例如他們的傳統智慧和對後輩日常生活的照顧等，讓他們更有自信，更感自豪。

後生仔，俾你坐！



參考文獻：
1. Lam L. C., Wong C. S., Wang M. J., et al. (2015). Prevalence, psychosocial correlates and service utilisation of depressive and anxiety disorders in Hong Kong: the Hong Kong Mental Morbidity Survey (HKMMS). Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol. (網上版) 首次發表日期：二零一五年二月八日。DOI: 10.1007/s00127-015-1014-5
2. Poon, C. Y., & Fung, H. H. (2008). Physical activity and psychological well-being among Hong Kong Chinese older adults: Exploring the moderating role of self-construal. The International Journal of Aging and Human Development, 66(1), 1-19.
3. Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E., & Webster, J. D. (2010). Reminiscence and mental health: A review of recent progress in theory, research and interventions. Ageing & Society, 30(4), 697-721.