



107年度長期照護心理專業人員培訓（Level II）課程

諮商心理長照藍圖，心理 **照**得住！



老人生理/心理/社會及老人諮商

引導人

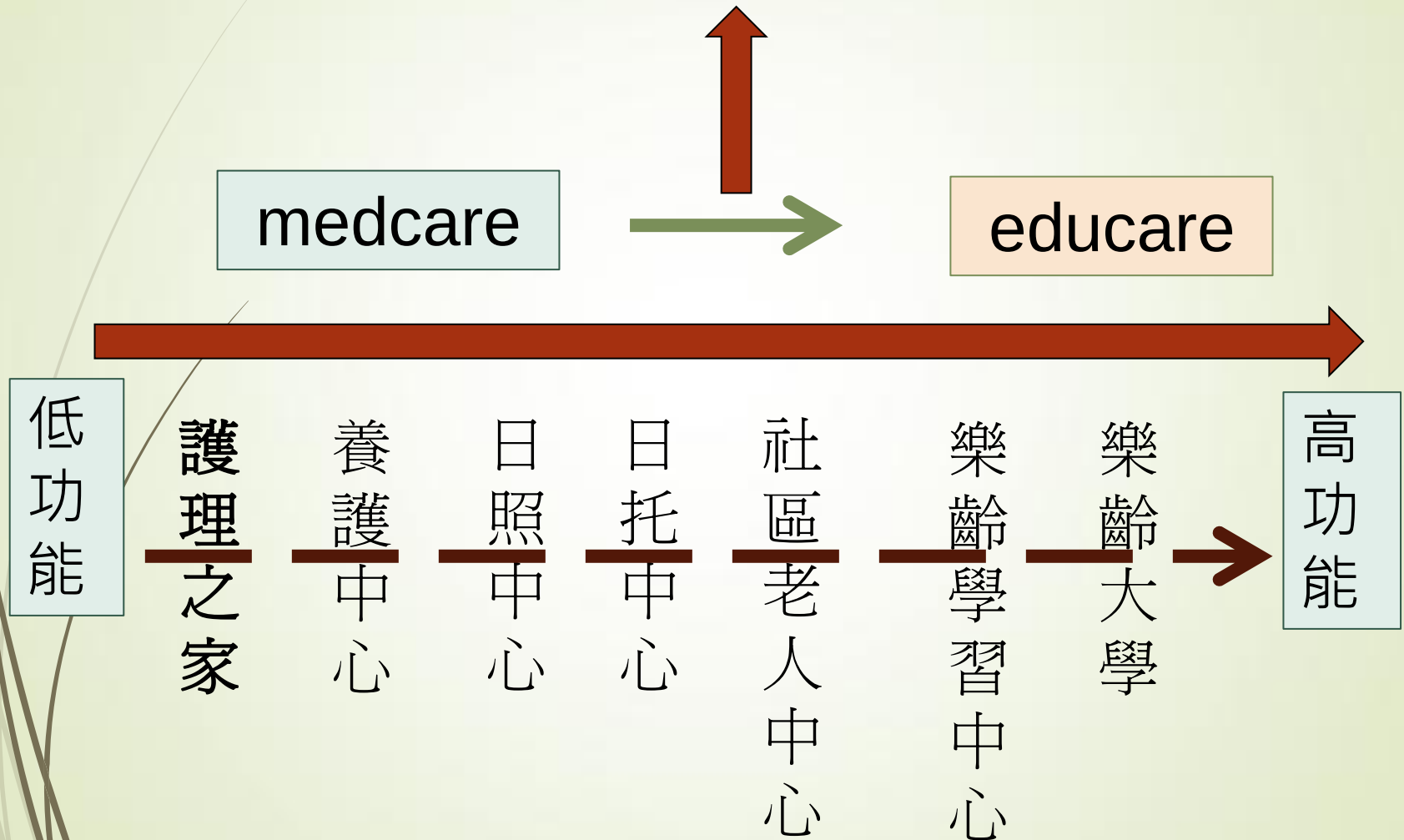
稻江科技暨管理學院

社會工作學系

副教授 秦秀蘭



多元需求的高齡者學習



高齡者的生理與心理老化特質

◆ 長照2.0計畫日間照顧對

失智症者的服務

- 居家服務
- 餐飲服務
- 交通接送服務
- 沐浴服務
- 臨時住宿服務
- 其他長照相關服務

◆ 喘息服務與支持團體

失智症的照顧者喘息服務

- 輕度失智症，每年補助14天
- 中度失智症，每年補助14天
- 重度失智症，每年補助21天
- 每天補助金額上限1,200元
- 一年補助2次交通費，每次2,000元
- 低收入戶能有更高的補助。

了解老化過程--細胞層級的退化

胸腺萎縮

老化

腦細胞退化

性荷爾蒙減少

器官

免疫力下降

專注力降低

情緒調適低

大腦彈性低

平衡感差

性功能變差

體力差

脂肪堆積

肌肉量減少

心臟病

細胞代謝

末梢知覺退化

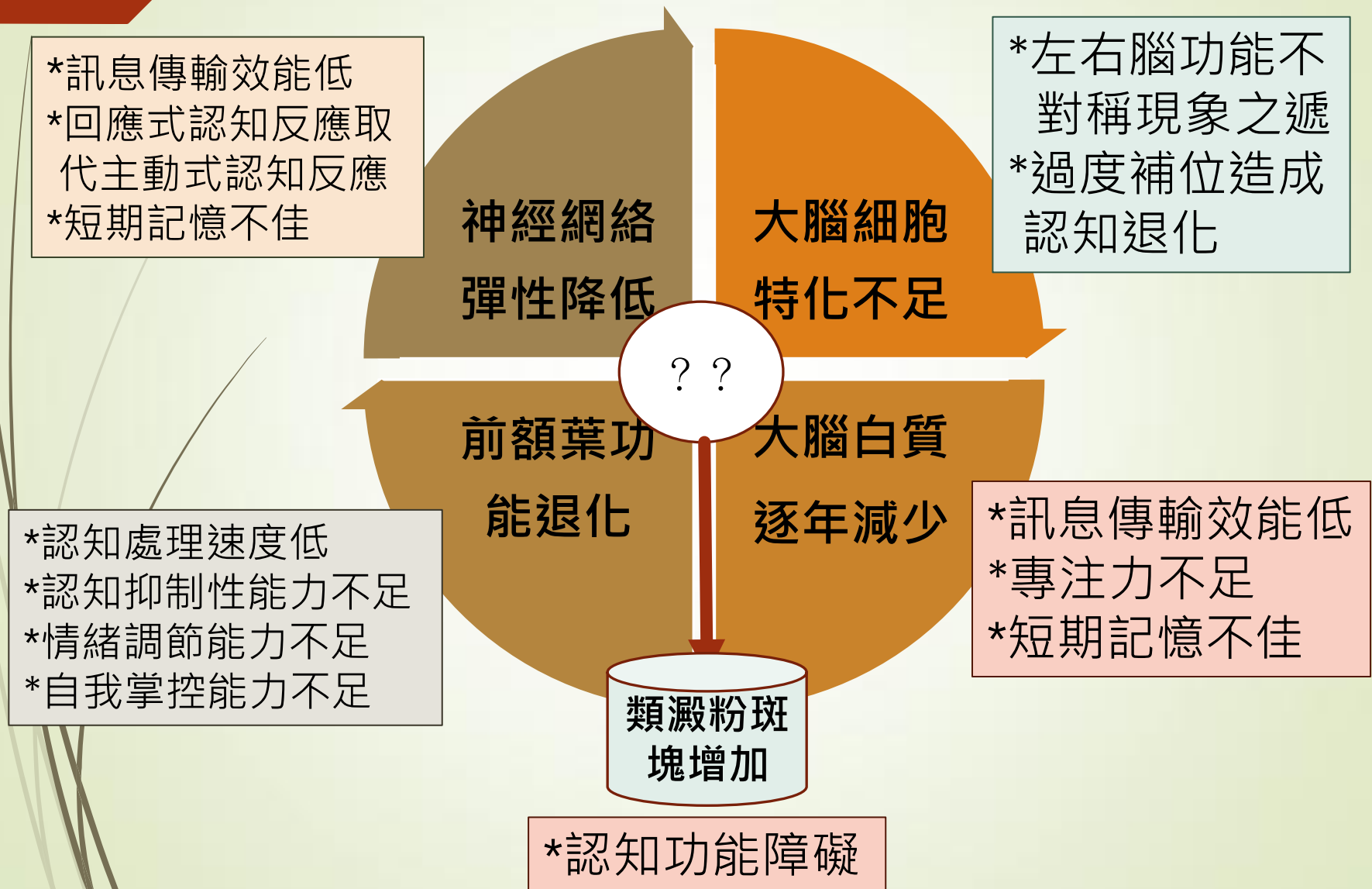
視覺退化

失眠

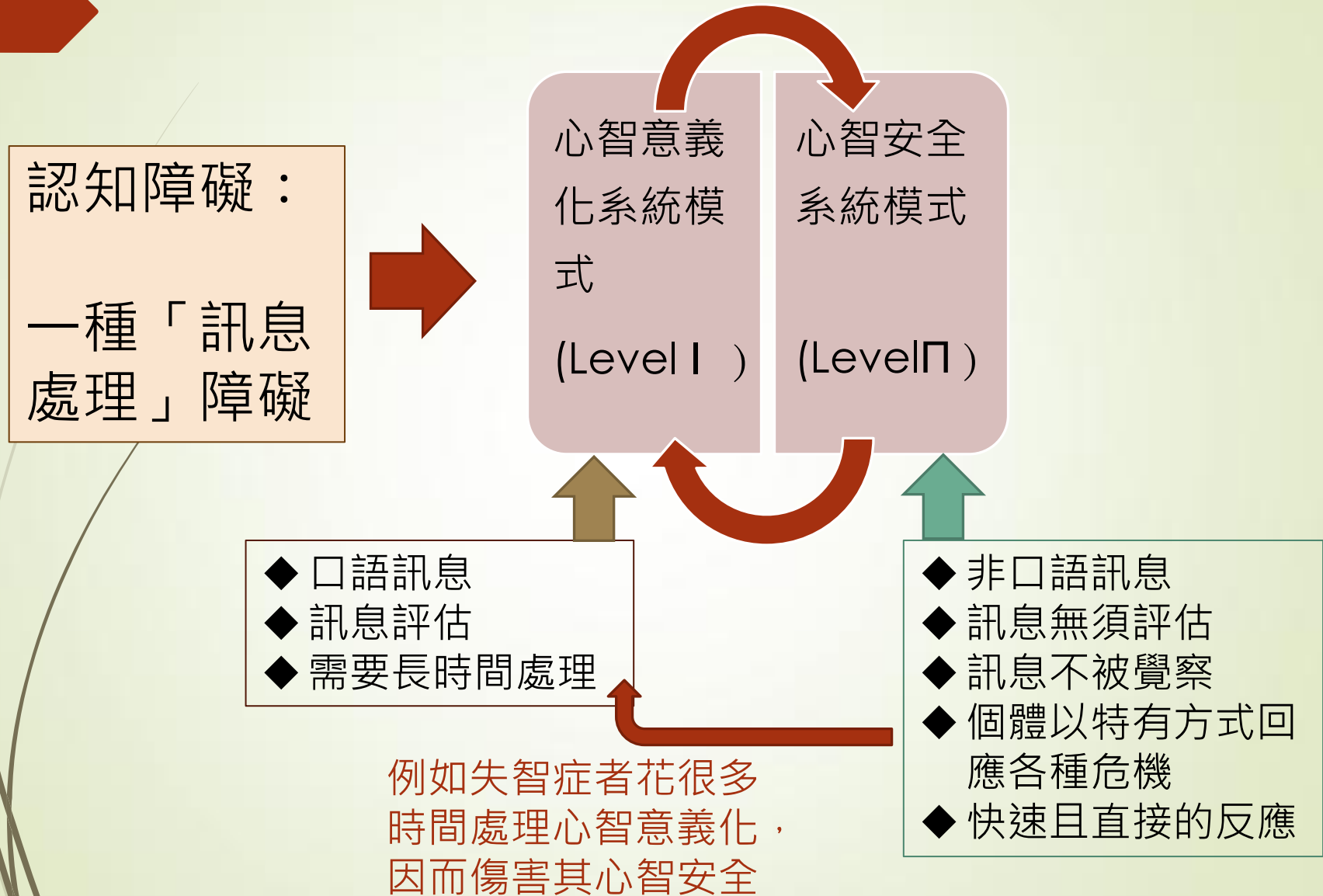
握力減弱



高齡者大腦在老化過程中的變化



情緒障礙與認知障礙的相互關係



大腦白質稀疏症的認識

◆灰質

- 負責心智運算與儲存記憶。這層皮質是腦的「表土」，由神經細胞本體（神經細胞的決策中心）緊密組裝而成。



灰質神經元
執行心智與
肢體活動

◆白質

- 皮質底下部分是白質，佔人腦的1/2左右
- 白質由數百萬條溝通管線組成，每一條管線都包含一根長長的軸突，外面包覆「髓磷脂」的白色脂質。
- 白色纜線就像連接國內長途電話的中繼線一樣，會將不同腦區的神經元連接起來。



白質的運作
是人類掌握
心智與社交
技巧，的關鍵

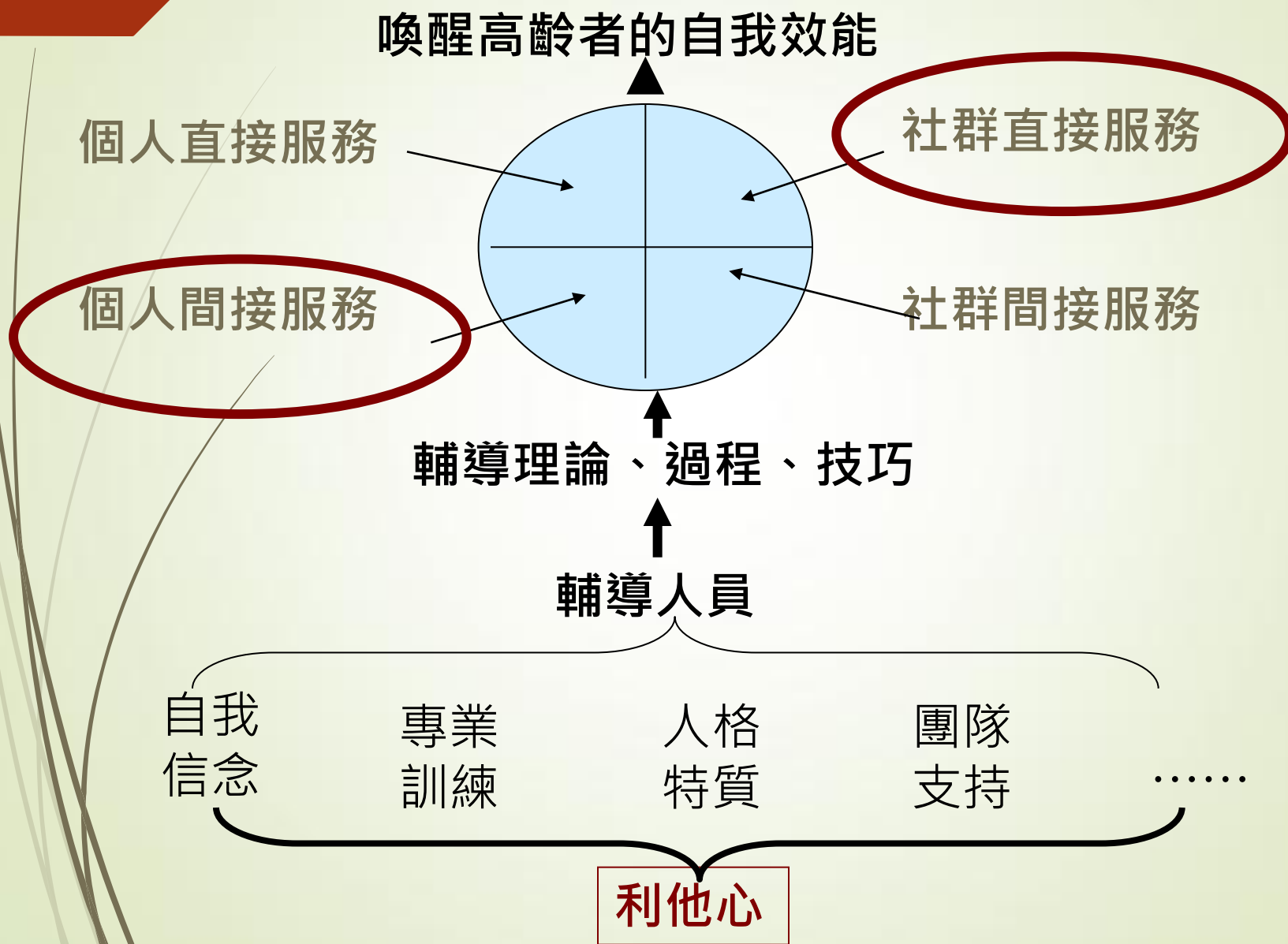
腦內乾坤

催產素分泌量下降，影響壓力處理能力



- ➡ 憂鬱症影響急性心肌梗塞、腎衰竭的預後
- ➡ 焦慮狀態加重了腸躁症的症狀；
- ➡ 病態性的否認罹患癌症所需接受的治療；
- ➡ 壓力促發消化性潰瘍、加重高血壓、壓力性頭痛的症狀，降低個體的免疫力。

高齡心理協助的意義與任務



高齡者心理服務的發展趨勢



高齡接受服務

問題的解決



高齡者
自主

能力的開展
意識的覺醒

高齡心理服務的特殊性

成熟部分	特定的挑戰	世代因素	社會情境
認知的複雜度	慢性疾病	認知能力	年齡區隔居住環境
情緒的複雜度	身體上的失能	教育程度	高齡者服務機構
專長知識	追悼親人死亡	字彙的使用	高齡者休閒場所
特殊專長領域	需照顧他人	價值觀	醫療情境
多元家庭經歷		常態的生活步調	長期照顧情形
累積的人際技巧		社會歷史生活經歷	與年齡有關的法規

影響高齡心理服務的幾個向度：

一、成熟與身體化的因素上：

- ◆因老化所造成的認知遲緩上
- ◆年長者在記憶容量和工作記憶運作降低
- ◆年長者的流體智力會隨年齡而下降，
- ◆流體智力通常和時間有關，且需視覺介入
- ◆年長者在認知速度上、空間認知上的處理能力隨著年齡增加而下降

影響高齡心理服務的幾個向度：

二、世代差異的因素上：

- ◆教育的水平
- ◆思考方式的差異
- ◆辭彙使用的差異性
- 諮商者了解年長者所處世代的文化特質，並使用較為簡化的語言，配合案主的文化背景改變諮商的用詞。

影響高齡心理服務的幾個向度：

三、社會情境的因素：

- ◆ 諮商輔導者必須將案主放在歷史洪流中，才有助於我們了解案主的生命史。
- ◆ 諮商輔導者應開放自己向案主學習。
- ◆ 敏銳地留意案主的各種肢體語言線索、文化背景特殊性等。
- ◆ 對於年長者的社會照護系統和醫療制度，必須有十分熟悉。

重新解讀高齡者常見的心理表現

最常聽說的
老人心理特質

情感
用事

嘮叨

焦慮
不安

缺乏
創意

沮喪沒
自信

記憶力
變差

孤僻
冷漠

念舊

自我
表現

冷漠

高齡心理健康的評估

Lewisz、Danniels、D'Andre

心理健康=

因應技巧 + 自我尊重感
+ 社會支持 + 個人權力

器質性功能 + 壓力 + 無能感



(摘自何金針譯，2007)

生理老化與心理老化的徵兆：

無企圖心

拒絕改變

凡事偷懶

重複行為



憂鬱

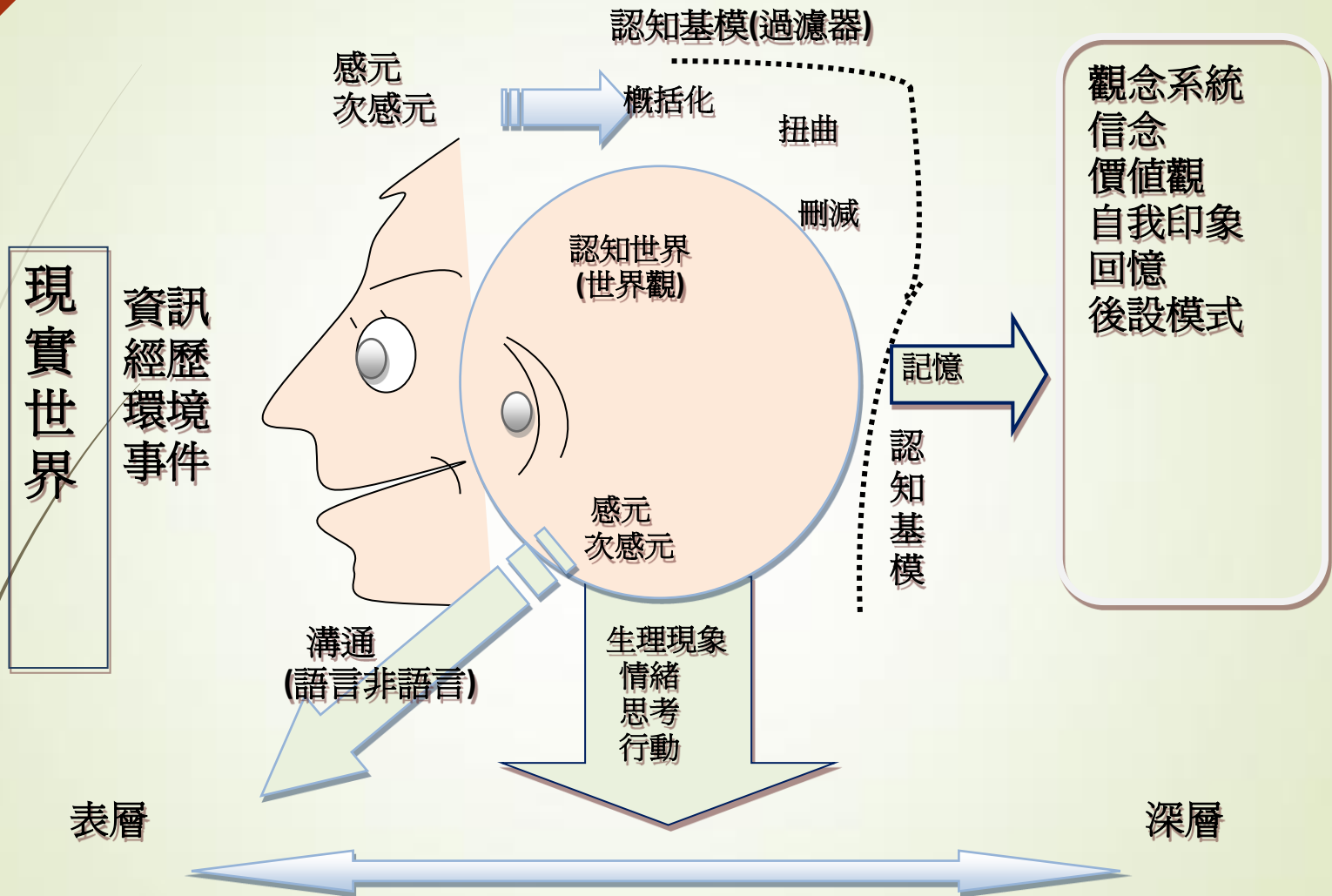
失智



台安醫院許正典醫師

高齡者的認知與情緒

18



掌握情緒調適技巧、遠離失智

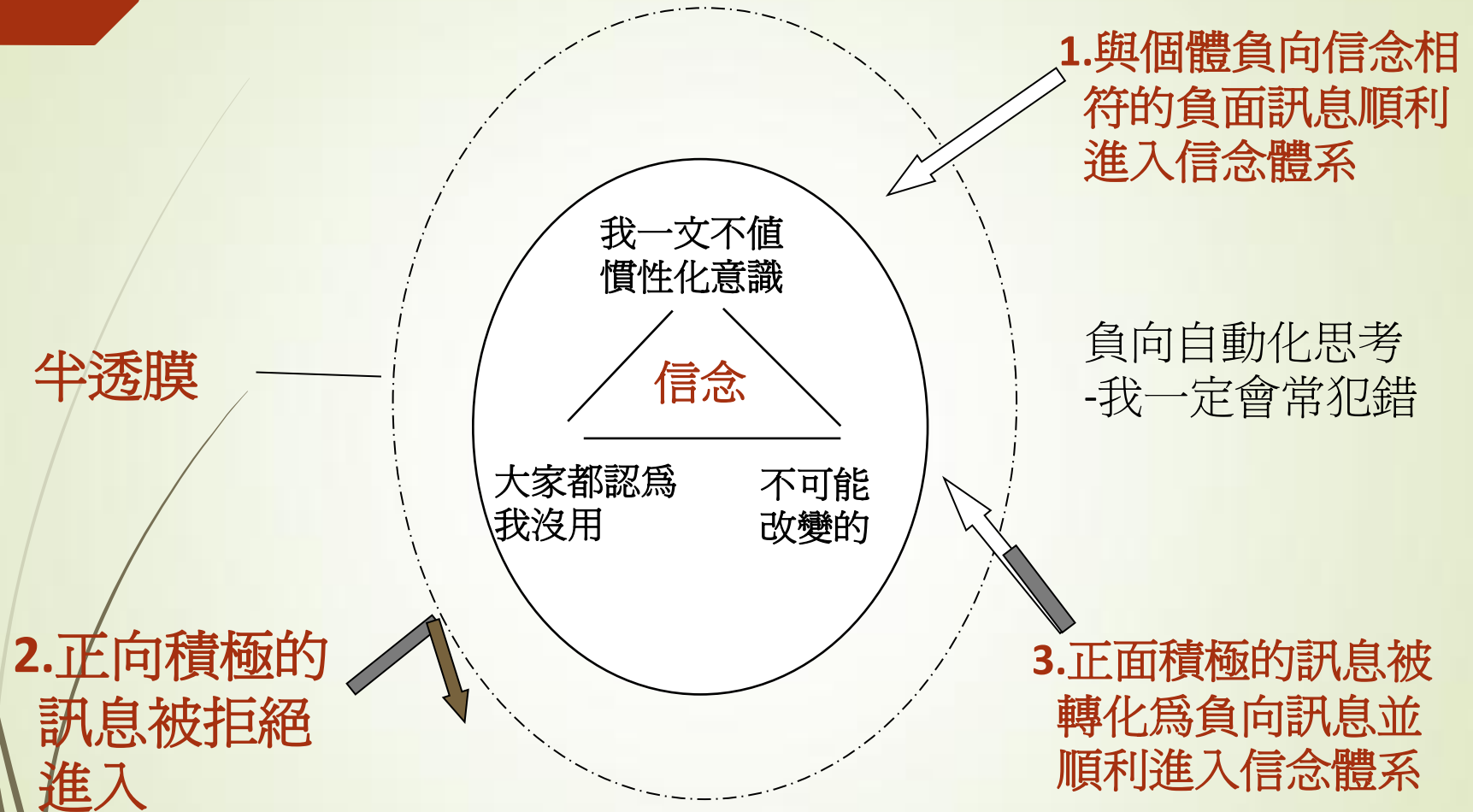
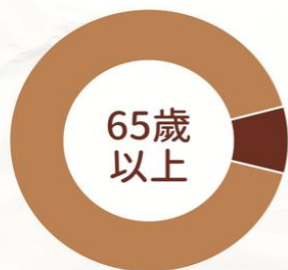


圖 情緒障礙者訊息處理示意圖
資料來源：James (2011；20)

高齡期常見的心理障礙與疾病

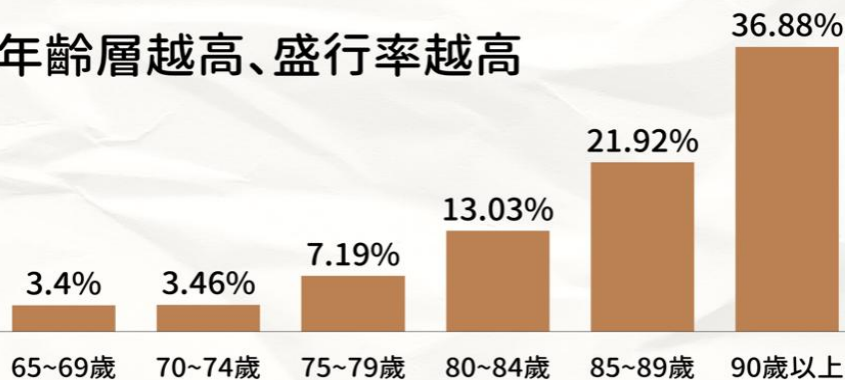
台灣65歲以上人口失智症盛行率



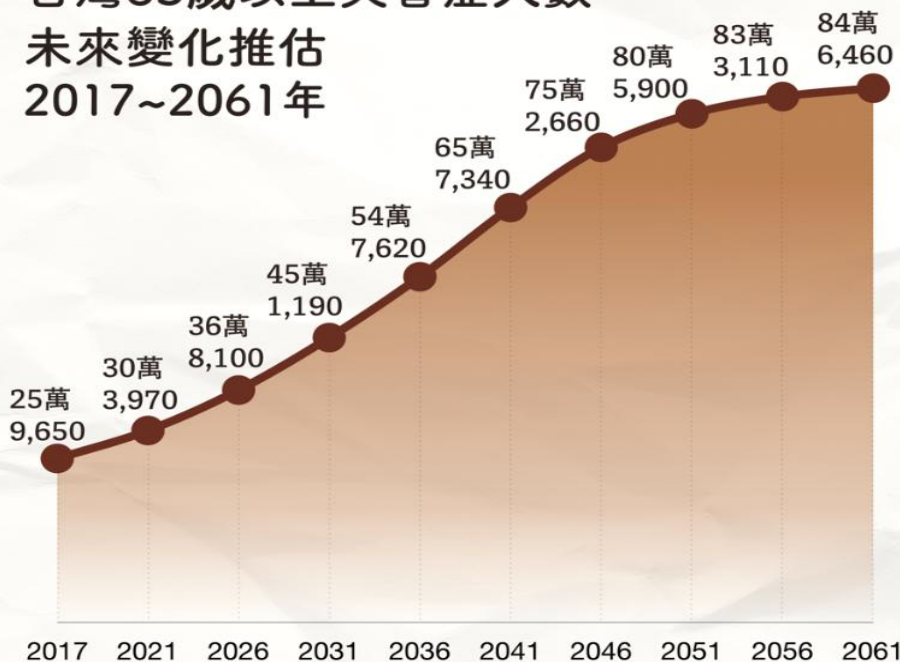
比例約8.04%
約25萬3,511人

(2017年7月推估數量)

年齡層越高、盛行率越高



台灣65歲以上失智症人數 未來變化推估 2017~2061年



製圖：If Lin

- ◆精神科
- ◆神經內科
- ◆記憶門診

高齡期常見的心理障礙與疾病



心理困擾
心理障礙

The diagram features a cluster of red circles of varying sizes on the left, representing psychological distress and disorders. Two large, light-red chevron arrows point from this cluster towards a green circle on the right. The green circle contains the text '6D', '睡眠障礙', and '喪親之慟'. Below the red circles is the text '高齡期情緒障礙', and below the green circle is '老年性精神疾病'. At the bottom, a light blue banner lists specific conditions under the heading '6D--'.

高齡期情緒障礙

6D

睡眠障礙

喪親之慟

老年性精神疾病

6D--失智症、憂鬱症、妄想症、譫妄、
物質濫用、日常生活相關精神障礙

高齡者心事知多少....

◆ 八十二歲的退休老闆娘，先生去世26年了，事業都交給兒子和媳婦，全心侍奉菩薩...



幾個月前開始，自己買米，卻只敢告訴女兒，不敢讓兒子知道自己的內心的痛!



這件事千萬不要告訴你弟弟喔!

從一個新高齡者的故事開始....

黃太太今年62歲，是一位內科醫師，目前和先生同住。結婚37年，育有一子一女.....二個前黃太太的右邊乳房再度發現硬塊兩代間的心情澎湃洶湧：

◆ 黃太太的媳婦生氣地告訴我：

「個性這麼硬，拿她一點辦法都沒有
「也不管別人是怎麼想的，真是氣死。」



高齡者心事知多少

高齡者心事1.2.3.....

◆我是一位85歲的健康老公公或老婆婆....

(1)喜-

(2)怒-

(3)哀-

(4)樂-

◆我今年68歲，住在安養中心，因為中風必須以輪椅代步...

◆我今年68歲，和子女住在自己的家裡，因為中風必需以輪椅代步.....

◆我今年65歲，去年剛從職場上退休下來，現在和先生住在市中心....



面對高齡長輩 *換句話說*

我和你爸爸早就要離婚了，但是為了你們兄弟姊妹，我們沒有離婚....

19歲那年我墮胎，我覺得很有罪惡感....

我一直在想是否要去看心理醫師...



高齡者自我統整的意義

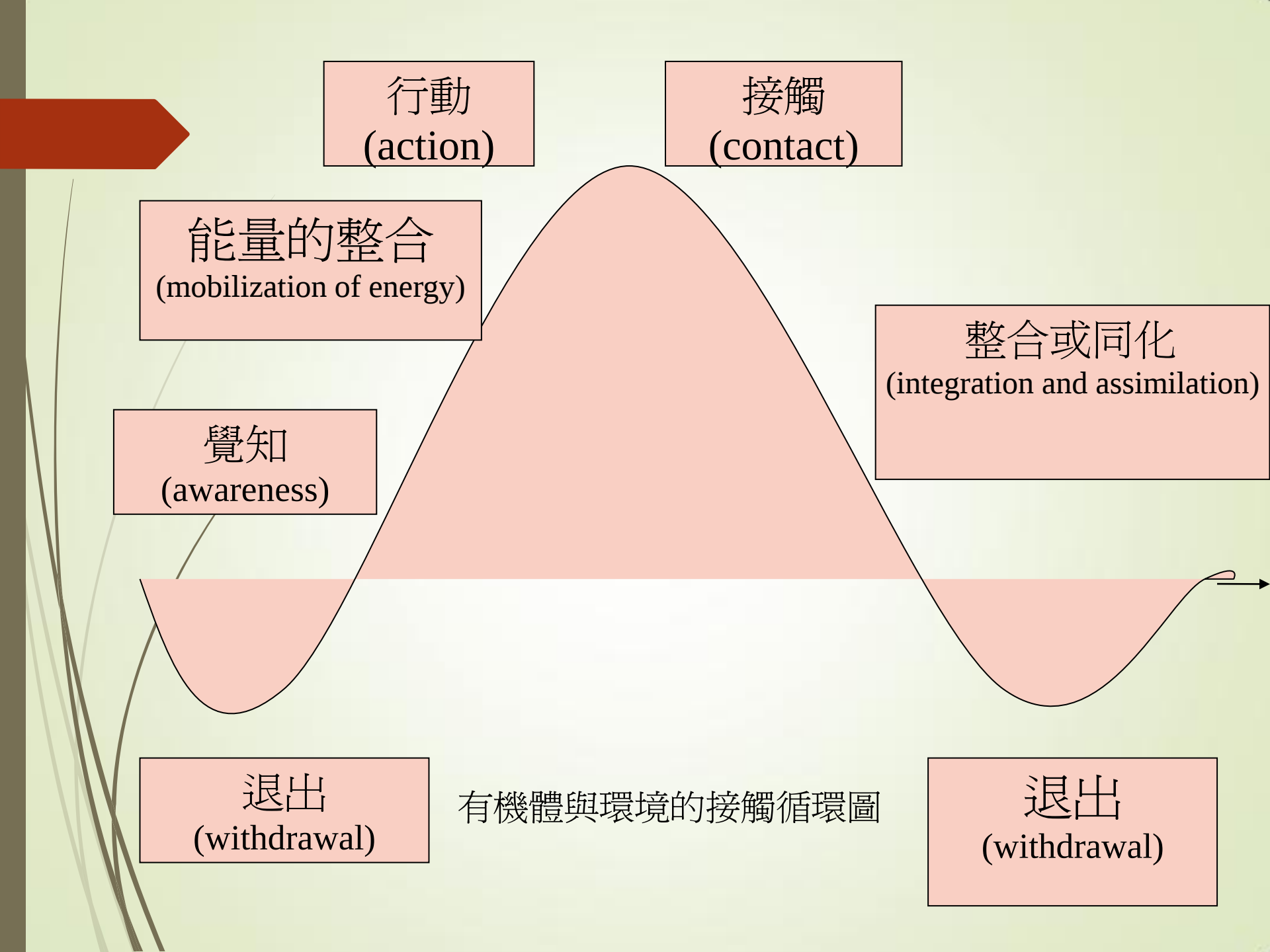


完成未竟之事

◆*開始與自己的情緒真實接觸

◆*提升自我覺察

◆*放下未滿足的需求或情緒



行動
(action)

接觸
(contact)

能量的整合
(mobilization of energy)

覺知
(awareness)

整合或同化
(integration and assimilation)

退出
(withdrawal)

有機體與環境的接觸循環圖

退出
(withdrawal)

張老太太：89歲

身體狀況：2年前中風

心理狀態：喜愛團體活動

張英才先生：62歲

身體狀況：退休5年、健康

心理狀態：喜愛爬山

在客廳裡，在輪椅上沈思著

英兒啊！

你最近忙嗎？

很久沒有出去走走！
(越說越小聲)

嗯！沒事
了！.....

在客廳看電視

恩！

還好，怎麼啦！
(盯著電視機看)

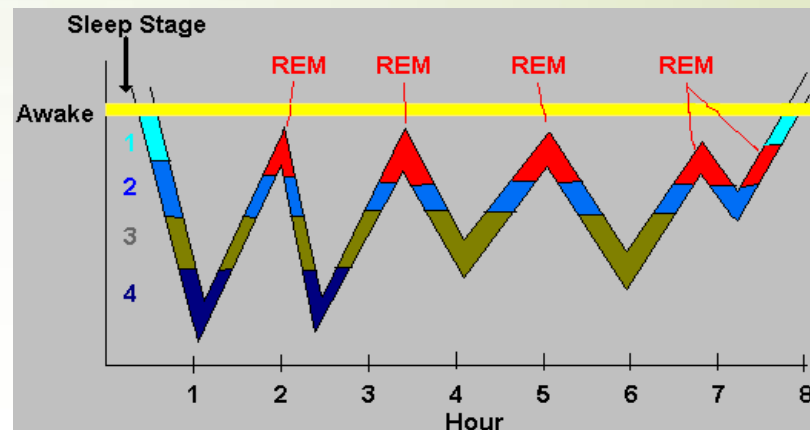
啊！大聲一點

喔！

睡眠、腦波的生理機制

29

- 激活生物共振波
- 學習放鬆、專注
- 享受良好睡眠
- 滋養良好情緒
- 善用記憶特質



慢波睡眠→生長激素

快速動眼期→麩胺酸



突觸恆定理論

- ➡ 大腦在睡著後會減弱神經細胞間的連結、刪減一些突觸。

高齡者自我覺察的引導技巧-腦波振動



- 腸神經系統負責製造體內50%以上的多巴胺
(太陽神經叢)

