

生活方面



- 明白長者心理與生理的需要，多作溝通，邀請長者一同參予家庭活動，例如上茶樓、郊遊等，及鼓勵他們維持社交生活。



- 避免長者做太粗重的工作，亦要時刻注意家居安全。



- 如家人要遠行，應安排親友照顧或定時探望家中長者。



- 運用社區資源，提供實質援助予有困難的長者。



- 多鼓勵長者有恆心地做適量運動，保持身體活動機能，也可減慢老化。

長者心理健康

樂觀人生益身心
開朗心境相互親
和氣生財倍怡神
情緒穩定壽添增





甚麼是心理健康？

心理健康包括**穩定情緒**，投入生活及**建立和諧的人際關係**。



- 子女成長後，脫離家庭，容易令長者感到孤獨。

長者在心理上要面對的轉變：

- 社會急速變化，週圍的新事物發展迅速，長者容易與社會脫節，令他們變得刻板及固執。



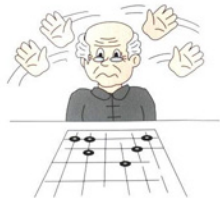
- 退休後生活由忙碌變為清閒，加上經濟能力的減弱，覺得難以適應。



- 老化過程中身體功能退化，例如：眼矇、耳聾等，加深長者的擔憂及無助感。



- 部分社會人士及家庭成員未能了解長者的需要，令長者覺得自己不再受重視，進而對自己失去信心。



長者如何保持心理健康？

保持心理健康，長者**需要注意**下列各點：

保持參與

- 培養良好嗜好及興趣，保持心境開朗，情緒穩定。
- 留意新事物及社會動態，避免與社會脫節，更可吸收新的知識。
- 多參與社團活動，擴大社交圈子，培養良好的人際關係。
- 認識社區資源及積極參與社交活動，以增加生活情趣。



繼續貢獻

- 多關心和諒解家人，發揮多年經驗及智慧，對下一代作出適當的指導，例如：擔任顧問、義工智囊團等工作。



- 對家庭繼續作出貢獻，例如：幫助料理家務及照顧孩童，可以建立自信心，更可享受天倫之樂。



經濟獨立

- 及早計劃老年的經濟支持，物質生活才會受到保障。有需要時，可申請政府提供的福利津貼。



如何照顧長者？

高齡帶來人生另一個挑戰及機會，要達到人人安享晚年，除了長者們的積極參與外，也需要家人與其他社會人士的了解與支持。

健康方面



- 提醒長者留意天氣的轉變，氣溫驟降時，必須穿上禦寒衣物，以保持體溫。



- 鼓勵長者作定期身體檢查，如有不適，應及早求醫。家人亦應悉心照料患病的長者，並提醒他們服食藥物。



- 鼓勵長者參與健康教育講座，認識保持健康和自我照顧的方法，家人亦應主動了解護老之法。



- 留意長者的飲食，以求得到所需營養，盡可能與他們共同進餐。



- 鼓勵長者戒除有礙健康的不良習慣：如吸煙、酗酒等。