

Prevent Depression – Improve Elderly Emotional Health

Sing Tao Weekender 19/10/2019

提升長者心理健康，遠離抑鬱

人到晚年，最重要是活得健康開心。許多長者很重視身體健康，很會保健養生，遇有不適會立即看醫生，但卻不一定很有意識關注自己的心理健康，為心靈保健。當情緒出現問題時，也不知道怎樣處理。因此特別走訪澳洲紐省註冊心理學家馬信誠先生談談長者心理健康問題。

一個人怎樣才算健康？馬先生認為，根據世界衛生組織對健康的定義，一個人的健康，包括身心社靈四個方面。即是說，要有好的健康，除了身體沒病沒痛，還要關注心理，社會/人際關係，和靈性這幾方面。而這三方面，都是廣義的心理健康的具體細分而已。由此可見照顧自己心理健康的重要性。

究竟最容易引發長者產生情緒問題是甚麼？馬先生說長者的情緒，常會受身體衰退、疾病、親友生病或離世、精神沒寄托、沒有人生方向/意義，找不到如何體現自我價值等因素影響，因而生出擔心害怕、失眠、心苦、無聊、自覺無用、抑鬱及迷茫等情緒。

身體衰退困擾情緒

所謂「年紀大，機器壞」。馬先生說即使豪情壯志如毛主席，晚年詩中也感嘆：「人有病，天知否？」年歲增長，對很多長者來說，伴之而來的是身體機能下降，病痛增多，讓長者情緒受到衝擊。馬先生建議

長者保持適當運動（如散步、腰腿平力平衡訓練，練太極拳）和思維能力活動（如看書、填字遊戲、打橋牌）以延緩衰退過程。

此外，適度地學習接受而順應功能的改變，重新定位自己，以減少過多的挫折感。

長者晚年亦會遇到許多人生無常的事情，親友生病離世的機率亦較多，容易讓長者情緒受到困擾。因此，長者應該經營多些令自己心理愉快及提升意義感的事情來做，使生活多些正能量去平衡。同時，可對自身的世界觀和人生意義多作思考，為自己找到使自己心安，更有意義感的角度，去面對生命中的無常。

回顧人生重新排序

很多長者或為養家糊口，或為照顧家人，辛勞一輩子，其人生意義和成就感，全在工作或持家上。一旦他們退休，孩子也長大離家，便茫然若失。生活沒有了方向，精神沒有了寄托。雖然在客觀生活或別人眼中，他/她生活無憂，但自己卻有說不出的失落感。對此，馬信誠先生建議長者或可回顧自己的人生，有甚麼對自己重要，重新排序，學習重新生活，回歸自己所需所欲，為自己好好地活一場。同時，可以找找合適自己的事情去做，在某些方面繼續發光發熱，以體現自身的價值。



■長者適當運動可延緩衰退過程。

澳華療養院基金每月設有定期講座，10月份講座將於10月24日（星期四）早上十時在卓士活舉行，講座主題是：「療養院收費知多少」，名額有限，參加人士必須報名，額滿即止。報名請致電：(02) 9784 0838或電郵 cmu@anhf.org.au。講座地址：Dougherty Community Centre, 7 Victor St, Chatswood NSW

