香港賽馬會社區資助計劃－

愛生命

長·者·有·明·天

以適應性懷緬治療法
達致長者的自我整合

Achieving elder's ego integrity by Instrumental Reminiscence Intervention (IRI)

主辦機構 嗇色園 SIK SIK YUEN

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

同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

長者的自我整合

社會心理發展理論（Theory of psychosocial development）

- 艾瑞克森（Erik Erikson）

人生第八個階段

- 成年晚期 (Late adulthood) : 65歲或以上
- 自我整合或絕望 (Ego integrity versus despair)
- 獲得的德行 (Virtue)：智慧 (Wisdom)

長者的自我整合

絕望 (Despair)

- 若長者認為自己的人生無貢獻、對過去有罪疚感、人生目標未達成、對生活不滿
- 有機會引致抑鬱與絕望

自我整合 (Ego Integrity)

- "**the acceptance of one's one and only life cycle as something that had to be**" (1950, p. 268) and as "**a sense of coherence and wholeness**" (1982, p. 65).

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.

Erikson E. H . (1982). *The life cycle completed*. New York: W.W. Norton & Company.

自我整合的目標

認為自己的人生無貢獻、對過去有罪疚感

- 檢視過往經歷
- 認知上重新建構 (Cognitive reframe)
- 帶來新的啟發 (Insight)
- 獲得生命的意義感 (Sense of meaningfulness)

有人生目標未達成、對生活感到不滿

- 強調長者的成功經驗
- 著眼於已達成的人生目標

抑鬱與絕望

- 以懷緬治療 (Reminiscence) 協助自我整合
- 減輕抑鬱感覺

懷緬治療



懷緬治療

懷緬

- 回憶過去的事物及經歷
- 具個人意義性
- 一般人亦會間中緬懷過去，重新體會當時的喜怒哀樂
- 並非心理治療

懷緬治療

- 工作員協助長者回憶經驗
- 對經驗重新體會及整理
- 從正向角度面對過去的失敗與困擾，從而肯定自己
- 是一種心理治療方法

莊明蓮 & 李秀霞 (2009). *懷緬治療執行指引*. 香港: 香港社會服務聯會.

懷緬治療的效果

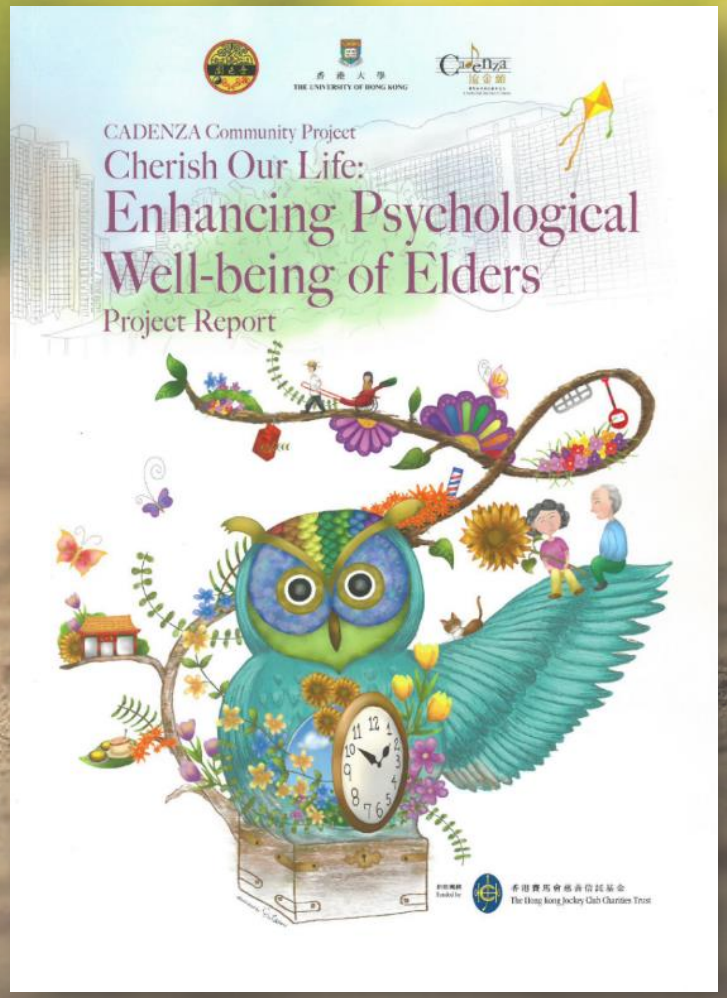
從過去到未來

- 累積的生活經驗建構出自我理解
- 賦予生命的意義感
- 對過去生活經驗的評價，會影響對現在的理解及將來的預測

懷緬與整合

- 個人對自身、對環境、對過去的重新詮釋
- 從中獲得人生的圓滿感覺
- 減少對未來（病患、死亡）的憂慮
- 達致自我整合的效果

適應性懷緬治療 (IRI)


CADENZA Community Project
Cherish Our Life:
Enhancing Psychological Well-being of Elders
Project Report


香港賽馬會社區資助計劃－
愛生命
長·者·有·明·天
目的
• 強化長者面對逆境的處變能力
• 強化長者的社區互助網絡
• 提升公眾對長者精神健康的認識與關注
• 向業界推廣適應性懷緬治療法
內容
• 認知及情緒評估
• 愛生命懷緬小組
• 「生命大使」培訓
• 「網絡大使」支援計劃
• 轉介服務
• 精神健康公眾講座
對象：
60歲或以上獨居或兩老同住 (經社工評估)
推行時間：
2018年4月至2021年3月
服務地點：
彩色園主辦可聚會英地區中心
聯絡及查詢
地址：九龍慈雲山慈樂邨樂滿樓地下C舖
電話：(852) 2321 8813
傳真：(852) 2321 8311
電郵：hochui@sikskyuen.org.hk

適應性懷緬治療 (IRI)

Instrumental Reminiscence Intervention (IRI)

- 懷緬治療法的其中一種
- 由加拿大學者Philippe Cappeliez 發展
- 「長者有明天」計劃第一期與香港大學合作，證實適用於本港的社會文化
- 2018-19年度 92% 參加者能減輕抑鬱症狀

適應性懷緬治療 (IRI)

懷緬治療

- 沒有既定主題
- 回憶成長過程、人生經歷或日常活動
- 可以應用於認知障礙症患者

適應性懷緬治療

- 有預設懷緬主題
- 著重成功解決困難的經驗
- 需要有一定認知能力

小組進程

1. 懷緬往事
2. 發掘以往經驗
3. 談現在困難
4. 於生活實踐

懷緬主題

第一節　人生轉捩點

- 人生各階段中有甚麼事或人對你有著深遠或重大影響？

第二節　事業或工作

- 以往的工作經驗中，有沒有遇過一些困難而能成功克服？

懷緬主題

第三節　喜愛或討厭的人或事

- 回想你喜歡/討厭的人或事情，
  喜歡的有甚麼值得回味？討厭的又如何面對？

第四節　家庭生活

- 你過往的家庭生活中，
  有沒有遇過一些困難，而成功解決？

懷緬主題

第五節　艱難的經歷

- 分享你人生最大的難關，當時如何渡過？

第六節　人生的意義/心願及目標

- 你過去定下過甚麼人生目標或心願，
  而且能成功達成？

小組進程

回憶解決問題的成功經驗

- 例：解難心態、方案，或他人協助的過程

重拾解決困難的能力及信心

克服現在面對困難時認知及情感的阻礙

感到有能力應付壓力來源，減輕抑鬱感覺

將昔日的成功經驗應用於當前問題

IRI 減少絕望感

重新檢視經歷

- 回顧人生目標，為舊有經歷建構新意義
- 處理未竟事務(unfinished business)，接納生命有得亦有失
- 減少對舊事抱憾的抑鬱、絕望感
- 對人生感到圓滿

將成功經驗內化

- 提升榮譽感，降低焦慮與恐懼
- 更有信心克服現時生活上的挫折

達致自我整合


生命故事
(Life story)

生命故事

生命大使計劃

- 邀請懷緬小組的組員擔任「生命大使」，
  與工作員訪談後一同撰寫「生命故事書」
- 邀請長者於社區分享艱難經歷及面對挑戰的策略，
  向同齡人及青少年宣揚抗逆訊息

共同訂立故事主題

- 主題富有彈性，內容圍繞「自我整合」目標
- 例如：適應性懷緬治療、特別事件、
  個人感受或以生命歷程的次序

適應性懷緬治療主題

- 人生轉捩點
- 家庭生活
- 事業或工作
- 喜愛或討厭的人或事
- 艱難的經歷
- 人生的意義

特別事件主題

- 故鄉情懷
- 童年拾趣
- 戰爭
- 工作生涯
- 戀愛婚姻家庭
- 悠閒、情趣、生活點滴
- 退休

年序經歷主題

- 孩童期
- 青年期
- 成年期
- 中年期
- 近年生活

個人感受主題

- 最難忘、懷念
- 最開心、感動、滿足、自豪
- 最遺憾、傷心、痛恨
- 最幸運
- 最勇敢
- 最艱辛

生命大使的成效

建設或停滯 (Generativity vs. Stagnation)

- 發揮所長貢獻社會，從中獲得成就感
- 為將來的世代留下可以承傳之物
- 關懷：對社會及下一代給予支持

紀錄與推廣

- 製作生命故事書，將智慧承傳給後世
- 義務分享抗逆心得，鼓勵社區人士
- 分享過程中提升榮譽感與自信心

總結

懷緬過去

欣賞現在

展望未來

總結：懷緬小組至生命故事

適應性懷緬小組

- 檢視個人經歷
- 發掘昔日解難的技巧與心態
- 為舊事建構新的啟發與意義

生命大使計劃

- 將解難經歷作紀錄，並宣揚至社區，達致智慧的承傳
- 增強長者對於抗逆心得的認同與自信心
- 鞏固自我整合的效果

總結：懷緬的智慧

德行 (Virtue)：智慧 (Wisdom)

- "informed and detached concern with life itself even in the face of death itself." (Erikson, 1964 , p. 133)
- Wisdom enables a person to look back on their life with a sense of closure and completeness, and also accept death without fear.

「長者有明天」計劃

- 回憶過去的困難與挑戰，強調**克服難關的方法與心態**
- 協助長者**重新評價經歷**，助其**接納過去**，**確認人生價值**
- 肯定自己一生，**坦然面對**死亡或病弱

Erikson E. H. (1964). Insight and responsibility. *Lectures on the ethical implications of psychoanalytic insight.* New York, NY: Norton.

香港賽馬會社區資助計劃－

愛生命

長·者·有·明·天

"The future is unknowable,
but the past should give us hope."