

高齡自我忽視與虐待 處理

黃姝文

嘉南藥理大學老人服務事業管理系助理教授
國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商所博士

2020.12.20

OUTLET

- 高齡者社會心理議題
- 老人自我忽視
- 老人憂鬱與自殺
- 老人虐待
- 助人者自我照顧

高齡社會心理議題



高齡者社會心理議題

- Erikson八大社會心理危機

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
8	50-生命終點 (成年晚期-老年期)	自我統整 v.s. 悲觀絕望	隨心所欲， 安享餘年 (智慧)	悔恨舊事， 徒呼負負 (絕望)

- 愛講古—統整階段，統整有其必要性，因為在回顧生命的同時，也在幫自己的人生尋找意義感

常見的一些老人心理問題

〕 **失落感**：健康失落(眼睛看不見、走路沒力氣)

悲傷失落(另一半、朋友一個個走了)

社會失落(退休、不用上班，不再賺錢)

〕 **疏離感**：外在不友善、內心封閉

〕 **孤獨感**：孤單、沒人了解我，只能跟太太說話

〕 **焦慮感**：疑病(我是不是生病了？)、怕沒人照顧(怕造成家人負擔)

-
- ◆心理議題，影響高齡者心理健康，鬱鬱寡歡、社交孤立，造成情緒與健康問題，連帶影響家人關係。
 - ◆個人心理議題，導致自我忽略
 - ◆環境社會議題(家屬)：長照資源缺乏不懂運用，支持喘息服務缺乏，導致老人虐待

老人自我忽視

自我忽視定義

- 一個成年人因為精神上或是生理上的功能喪失而沒有能力去照顧自己基本的需求，所謂基本的需求包含：
 1. 進食、衣著、居住庇護以及尋求醫療協助(自我放棄)
 2. 尋求基本的生理健康、心理健康、情緒或安全的資源
 3. 自己管理自己的財務狀況

老人自我忽視(虐待)徵兆

- 1.是否情緒異常：原本多話變得沉默，長時間沉默、沮喪，情緒暴躁，不愛分享說話
- 2.身體是否有外傷：不像跌倒外傷。手臂內側瘀青，細條狀血痕(手指)。無論任何傷口或瘀青專家都能輕易看穿。
- 3.使用物品是否損毀：人為刻意破壞
- 4.總是身體不適：不願出門...5.習慣改變：開夜燈才睡得著

老人憂鬱與自殺



憂鬱症迷思v.s.事實

迷思	事實
樂觀開朗的人不會有憂鬱症	也可能罹患憂鬱症
心情問題：想開一點就好	生理問題：血清素及腎上腺素較低
看精神科醫生(心理師)代表神經病(心理不正常)	逃避憂鬱問題才是致命傷
不用吃藥，不鑽牛角尖就好	重症需要吃藥，幫助情緒回穩才能回到正常功能
吃藥沒有效	三至四週症狀會開始改善，持續治療四到六個月症狀會消除(個別差異)
吃藥會依賴，容易上癮戒不掉	病情穩定後可減藥甚至停藥(醫師評估)

憂鬱症指標(9項符合5項)情緒、生理、行為、思想

- 診斷憂鬱症必須符合一定時間(兩週以上)、一定症狀(夠嚴重)，並影響原本的生活功能(無法上學工作)，並排除生理疾病造成的憂鬱症狀
- 1. 情緒低落：出現持續的憂鬱心情。悲傷、煩躁、易怒
- 2. 明顯對事物失去興趣：原本覺得興趣的事物變得沒有感覺了。打球
- 3. 體重下降或上升 4. 嗜睡或失眠 5. 動作遲緩 6. 容易疲倦或失去活力
- 7. 無價值感或強烈罪惡感：甚至出現輕生的念頭或舉動。
- 8. 注意力不集中或猶豫不決 9. 經常出現負面想法

憂鬱成因

- 生理因素、社會心理因素

- 認知基模：認知評估與現實偏離扭曲好父母
- 歸因：都是我不好，習得的無助 (learned helplessness)
- 自我強度：自我價值感低。易否定感覺
- 社會支持：對家人有極深的憤怒和敵意，且引發當事人罪惡感、無價值感、沮喪

憂鬱症特色

終生盛行率	20%
性別比	女性是男性兩倍
發展面向	終身都可能發生；好發於年輕成人；歷程多變
危險因子	遺傳、壓力、社會失落與孤立、依賴、無助
有效治療	抗憂鬱劑、電療、人際心理治療、行為治療、認知治療

憂鬱症對抗之道



畫家米羅用激烈運動對抗小鬱。

口運動
改變大腦神經
迴路，增加快
樂多巴胺

口興趣
轉移注意
昇華投射



小鬱是《哈利波特》中催狂魔的靈感來源。



林肯總統藉由閱讀讚美他的剪報來對抗小鬱。

口支持
與他人連
結，產生
社會支持

憂鬱症注意之道

- 1. **不擅自停藥**：停藥會使憂鬱症復發機率高，反覆發作會傷害腦部也更難治療
- 2. **陪伴**，比語言勝過一切。哭泣，抒發情緒好方法。
- 3. 陪伴時請組成親友團，**不要只有一個人協助**
- 4. **避免的語言**：不要想太多，你太鑽牛角尖-----對憂鬱症者來說這代表自己努力不夠，會更負向認知
- 5. **快好起來時，最容易自殺，要留意**，因為有力氣了

自殺危機辨識

- 危機程度：

1.意念：曾想過自殺，最近沒有

2.計畫：有計畫買繩子、木炭、爬到高處、買氰化鉀

3.行動：已買繩子、木炭、實際爬到頂樓、已買氰化鉀

年齡	兒童最不可能自殺，青少年自殺率逐漸攀升，老人最可能自殺（身體疾病）
性別差異	女性比男性更容易自殺，但自殺成功者男性比女性多三倍（男生自殺方法致命）
季節	日照時間不足，北歐國家 瑞典老師V.S.加拿大老師

自殺防治

1問2應3轉介

- 自殺行為是從
「想法」到
「行動」的漸進過程



你 自
我 殺
都 警
是 訊
守 不
門 漏
人 接



1問「主動關懷、積極傾聽」

- **直接問** - 你會不會有想不開的念頭？ - 你是否

- **間接問** - 你是否曾經希望睡一覺並且不

- 想和逝去親人一起？

- **不要問** - 不要對自殺意念或行為以半開玩笑

- 會想要自殺吧？」、「不要跟我說你想

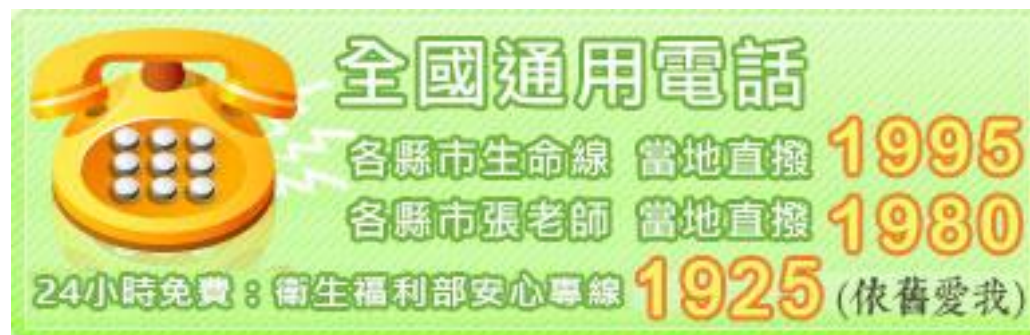
- 不要太急著提供問題的解決方法
 - 不要爭辯自殺是對或錯

- 不要使自殺者增加罪惡感

重點是「你問了」
(有時不是真的想
死，是求救訊號)

2應「適當回應、支持陪伴」

- 傾聽、平靜、開放、接納、不批判的態度有助於溝通
- 「自殺」本身並不是問題，而是個案用來解決他所遭遇困境的方法，因此可試著**找出自殺以外的處理方式**
- 提供個案任何形式的「**希望**」，並將焦點放在個人正面的力量。



3轉介「資源轉介，持續關懷」

- 懷疑可能具有潛在精神疾病者
- 有自殺或自傷的身心問題
- 問題超乎助人者的能力
- 社會資源或支持不足夠
- 務必強調轉介後由醫療團隊一起協助的重要性(習慣就診醫療院所)

心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1.睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 —	0	1	2	3	4
2.感覺緊張不安 —	0	1	2	3	4
3.覺得容易苦惱或動怒 —	0	1	2	3	4
4.感覺憂鬱、心情低落 —	0	1	2	3	4
5.覺得比不上別人 —	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法 —	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題總分：

0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。

6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

* 有自殺的想法 *

本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分爲2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

心情溫度計高於10分者建議尋求心理諮商，
高於15分者建議諮詢精神專科醫師

老人虐待

-
- 直擊!中風父當街失禁兒怒甩5巴掌

https://www.youtube.com/watch?v=NzUAP6j1FpU&ab_channel=%E5%8F%B0%E8%A6%96%E6%96%B0%E8%81%9ETTVNEWS

- 家暴保護專線113
- 老年虐待的典型圖像就是：需長照老人家與心力交瘁的兒子。新聞中的當事人，是不是如此？

七種形式的「老人虐待」

- 1.肢體虐待 (Physical Abuse)

- 毆打，咬傷，推撞，大力搖晃，打巴掌，踢踹或是蓄意燙傷。另外，不適當的使用藥物或是物理約束使受害者無法自主活動，強迫餵食，各種體罰都可以算是肢體虐待。

- 2.性虐待 (Sexual Abuse)

- 性虐待被定義為未經同意的任何形式上的性接觸，另外性接觸的對象是沒有能力做出任何同意(植物人)的也算是性虐待的一種。其中可能包含（但不限定）：不經允許的碰觸，任何形式的性騷擾或是性侵害。

• 3.心理虐待 (Psychological Abuse)

- 經由言語或是非言語的行為造成被害者痛苦沮喪等情緒。 其中的行為包括 (但不限定) : 言語攻擊、汙辱、威脅、羞辱或是欺凌。將長輩從他的家人朋友或是原本的社交圈隔離也可以算是。心理虐待可能會造成被害者憂鬱，神經系統方面的疾病，害怕擔心，生理上的疾病最後甚至可能會導致自殺。心理虐待往往伴隨其他形式的虐待。警訊。

- **4.財務濫用** (Financial Exploitation)

- 非法或是不適當的使用長輩的財務。其中的案例包括 (但不限定) : 未經同意的領取長輩銀行的存款、偽造長輩的簽名、濫用或是竊取長輩的財務或是所有品、欺騙長輩簽署任何文件 (合約或是支票) , 以及不適當的利用身為監護人的身分。

• 5. 忽略 (Neglect)

- 被定義為有照顧的義務者拒絕或是疏忽照護長輩。忽略的最核心的原則就是加害者是有照護被害者的「義務」，例如：收取費用提供居家的照護，安養機構。缺乏維持生命的必要食物，水，衣物，乾淨的居住環境，個人衛生，醫藥，個人安全或是其他對於必需品是用以提供長輩生活品質的項目。

- **6.自我忽視**（ Self-neglect ）：自我忽視在美國是最常被舉報的老人虐待事件，也常常伴隨其他形式的老人虐待。
- **7.遺棄**（ Abandonment ）：有照顧老人的義務之人拋棄老人並且對他們置之不理。子女、收取費用的照顧員、安養機構

因應之道

- 社會局（處）老人福利科（課），保護專線113通報
- （1）緊急庇護安置服務
- （2）24小時保護專線受案處理
- （3）醫療服務
- （4）法律服務



為何老人虐待黑數如此多

- 台灣每年發生三千多起老年虐待事件。未被發現與通報的黑數，更是多到難以想像。
- 1.老人家失智失能，即使受虐受苦，也沒辦法主動投訴
- 2.老年虐待經常發生在沒有第三者在場的照顧關係裡未被發現
- 3.通報家暴以後，如果照顧者被諭令不能靠近被照顧者，老人家豈不更加孤苦無依？
- 堅稱身上的瘀血傷痕是「自己跌倒造成的」。只要自己不說破就能粉飾太平，而且他們會認為「兒子對我施暴，說到底是自己當初的教育方法不對才會這樣」，因此選擇忍氣吞聲。

- 老年虐待的受虐者，都是生活無法獨立的老人家，而且不管倚賴照顧程度高低，都可能受虐，尤須注意的是，九成以上的受虐老人家都有失智症。
- 在日本的統計裡，通報老年虐待，最多來自居服員，他們在居家服務時發現老人家身心狀況有異而通報。此外是鄰居、警察或其他家屬。

老年虐待的本質就是長照問題

- 1.長照如果做得好，新聞中的兒子可以申請居家服務、日間照顧或短期全日照顧，讓自己得到喘息
- 2. 照顧技巧也可以得到協助，照顧技巧訓練班上課，學習如何處理老人家的尿失禁問題。
- 3.照顧壓力沉重，可以參加家屬支持團體，與其他照顧者促膝圍坐得到支持

- 4.如果照顧者已經罹患失眠、焦慮與憂鬱等疾病，也可以轉介醫療體系接受治療(家庭照顧者協會-心理諮商)。
- 新聞中的父親才58歲，兒子還要照顧他多久？沒有夠好的長照體系，再孝順，體力再好，意志再堅強的鐵人家屬，都會心力交瘁，徹底崩潰，而在衝動之下做出對老人家不敬甚至造成傷害的言行舉止。

哪些因素導致了老人受虐事件發生？

- 1. 照護者的壓力與過量要求：忽略保護受害者或提供更多資源
- 2. 受害者的行為或人格特質：責怪他人，具有操控性，低社交技巧，但是沒有一個特質具有統計上的顯著差異去導致被施虐

3.加害者的行為或人格特質

(1)物質的濫用 (Substance abuse)：酒癮、藥癮

(2)精神疾患和憂鬱

(3)加害者心理上或財務上越依賴被照護者就越容易出現虐待：老年退休金為加害者經濟支柱。加害者人格問題容易形成對高齡者身體虐待。

(4)加害者的人際關係問題，社交孤立，缺乏社會支持

-
- 4. 家族或是隔代的暴力：小時被家暴，長大家暴父母。

觀察模仿

- 5. 社會交換理論：加害者認為他們得到的獎勵或是報酬遠遠低於付出，因此他們就用暴力的形式虐待受害者。

助人者自我照顾



居家服務自我保護

- 第一次服務觀察家裡有哪些人進出？(尤其未知的人)
- 觀察屋子結構(離門口近)
- 和長輩多聊天，眼觀四面耳聽八方
- 打卡定位、手機保持暢通
- 防狼噴霧、哨子、雨傘(?)
- 特殊狀況要回報機構督導(報備)



XFの小舖<https://shopee.tw/asdf757>

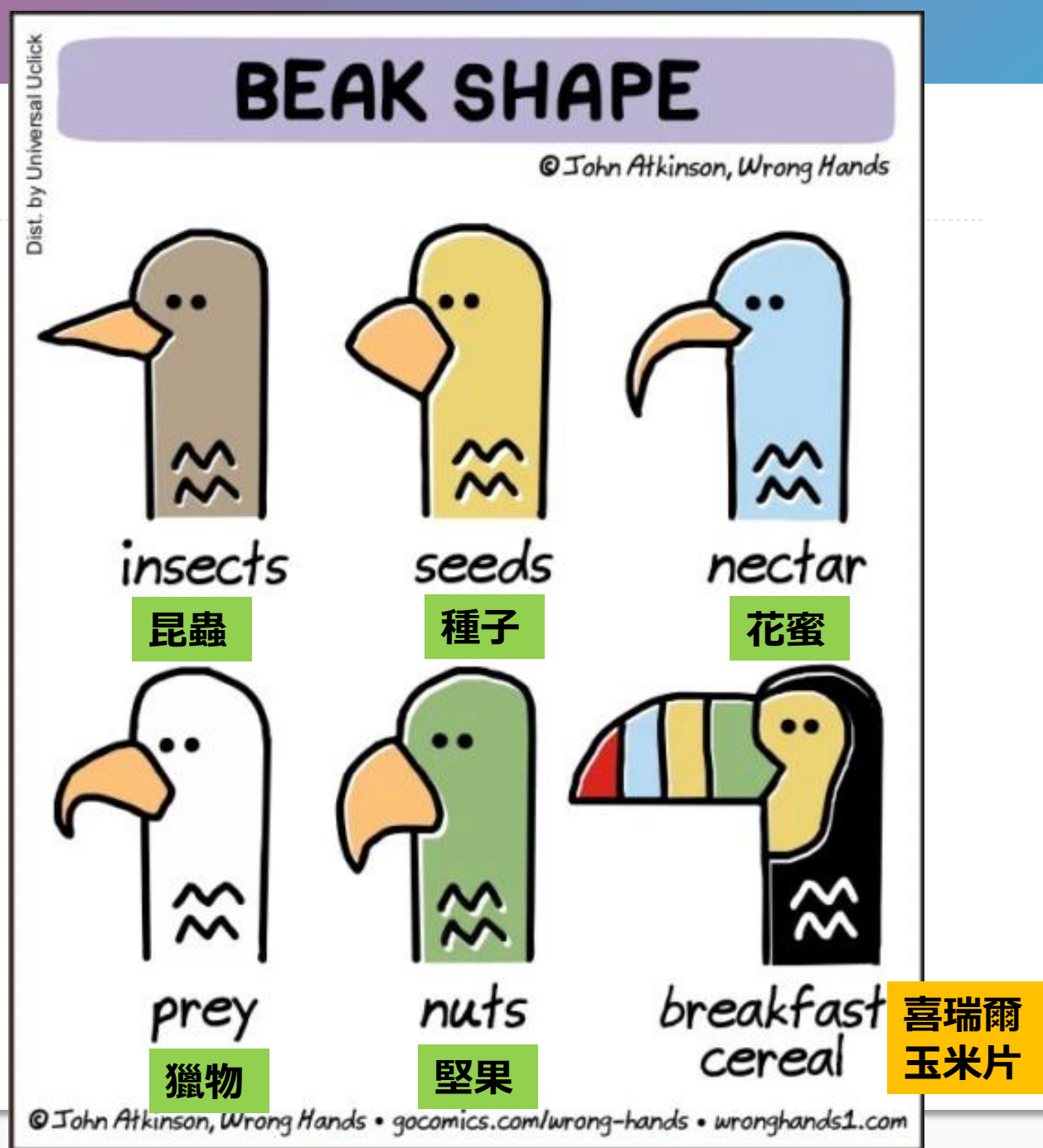
助人者心理風險

- 替代性創傷
- 被剝奪的悲傷
- 我是人，不是超人
- 萬事萬事都有缺口，缺口就是光的入口
- 不孝順的未婚兒子、貼心懂事未長大的兒子

尊重與眾(你)不同

與眾相同是錯覺

與眾不同是常態



自我同理心

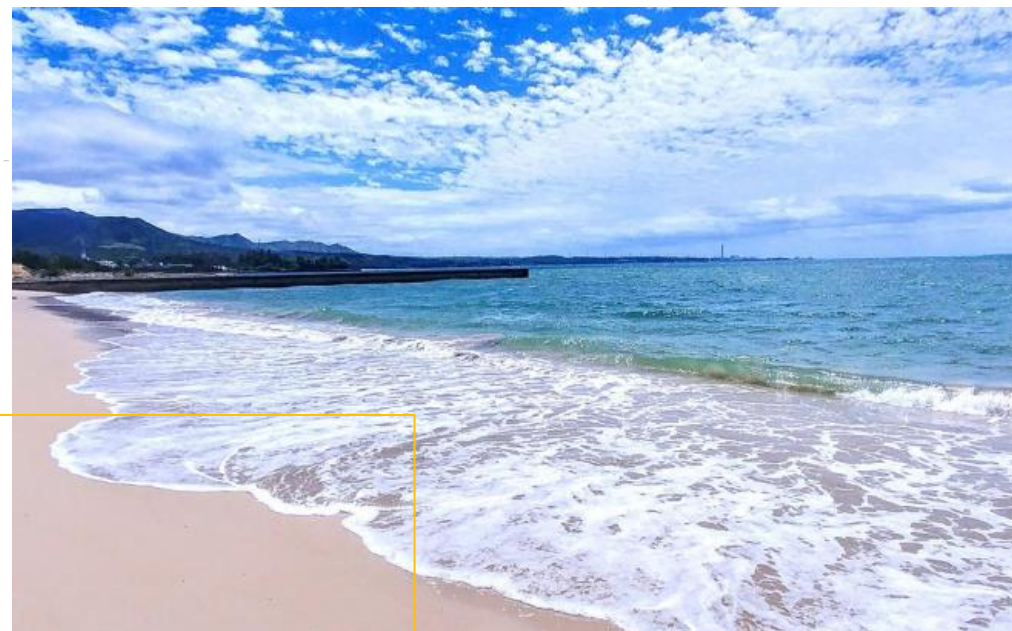


食物抗憂鬱

- 起司、香蕉、奇異果、秋刀魚、糙米



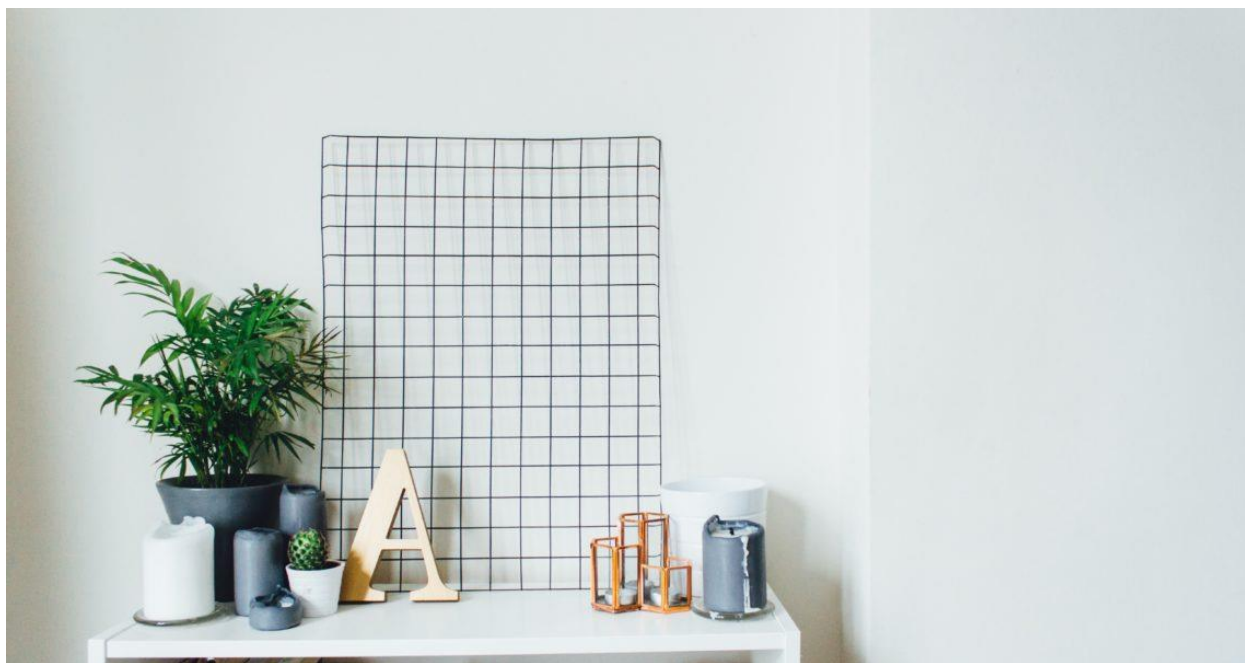
運動抗焦慮



園藝植物(蝸牛慢慢爬)



簡單自由、分享幸福



怦然心動的 人生整理魔法

人生がときめく片づけの魔法

近藤麻理惠 著 陳光蕓 譯

為什麼一本整理書，會讓無數人邊讀邊落淚？

為什麼嬌小的麻理惠，一說起整理，竟光彩煥發得像巨人？

為什麼一席難求的心動整理課，卻沒有學員回來再上第二次？

翻開這本書，你不但會知道答案，

你的人生也將因此煥然一新！

女王、番紅花、Phyllis 心動推薦



**一本談整理的書，
卻能讓生命都跟著蛻變！**

日本銷售超過 170 萬冊，更躍居歐美暢銷書榜！

年輕嬌小的近藤麻理惠，憑著自創的「怦然心動」整理魔法，
成功征服英國經濟學家，也被《紐約》雜誌譽為大師。



謝謝聆聽

問題討論



ABOUT ME...

- 嘉南藥理大學老人服務事業管理系助理教授6年
- 林澄輝基金會養護日照/悠然山莊養護日照等長照機構社工實習督導5年
- 南高雄家庭扶助中心特聘諮商心理師7年
- 樹德科大諮商與特教資源中心特聘諮商心理師暨督導 12年
- 高雄師範大學等大專院校諮商心理全職實習督導9年
- 高雄長庚醫院社會工作師2年
- 諮商心理師、社會工作師 hsw0019@mail.cnu.edu.tw