

希望

季刊

2019年1月第44期



心理安康家庭互援會

HOPE QUARTARLY VOL. 44. JAN. 2019

老年人常见心理问题与帮助

社工：胡媛媛

老年化过程中的常见挑战

世界人口正在快速的老龄化，全球目前都在面临老龄化挑战，在中国老龄化这个现象尤其显著，根据世界卫生组织的调查报告，到2050年，60岁以上的老人将占全世界人口的五分之一，而在中国，到2040年，60岁以上人口的比例将上升到28%。我国社会和经济的变迁也改变着我们传统的养老模式。面对老龄化的压力和挑战，我们社会工作者能够在这个过程中发挥着举足轻重的作用。

在老龄化过程中，老人往往面对着方方面面的挑战。

生理层面上随着年龄的增长，老年人面临着身体机能的正常老化，往往也会受到更多慢性疾病的困扰，甚至面临着因为疾病或残障而失去独立生活能力的风险。

心理层面上，老年人在记忆力、应对压力的能力、情绪控制能力等方面往往随着年龄和社会经济资源等变化而产生变化。

社会层面上，从大的层面来说，我国社会在不断发展变化之中，老年人可能需要面对和适应社会迅速发展和转型带来的价值观、政策、科技使用、居住环境、老人社会服务资源等方方面面的变化。从小家庭的层面来说，老人可能需要面对子女离巢，个人退休，失去家人朋友等社会关系上的变化。

这几个层面的变化是互相关联，息息相关的。社会工作的主要原则之一就是把个人放在环境中来帮助他们解决问题，改善环境。因此我们不仅需要认识到老年人在老化过程中的各种需求，而且要了解他们和环境是如何互动，如何适应环境的变化和对环境施加了什么样的影响。

老年社会工作者也需要在各种层面提供相应的服务，来帮助老年人不仅健康长寿，应对疾病，获得需要的社会服务资源，而且帮助继续学习和为社会作出贡献，在健康老化的过程中发挥自己的主观能动性。

老年常见心理问题

有些可能是因为身体健康问题、社会角色转变等因素带来的适应性困难，有些则可能是从幼年或者年轻时就有有些困扰但一直没有得到疏解。

社区老人中心提供心理健康服务

社区机构中开展心理健康服务分为4个层次：

- 1.社区外展
- 2.建立关系，介绍服务
- 3.评估心理状态
- 4.临床干预



社区外展

外展简单来说就是让其他相关机构了解服务项目的存在，在需要的时候作出转介服务。与项目的相关的机构包括医院精神病住院部，社区老人中心，康复中心，个案管理机构等，还包括纽约市心理健康热线NYC Well，拨打该热线可以获取居住地附近的心理健康服务资源。

建立关系，介绍服务：

利用支持小组，心理健康讲座，健康管理课程等，加深老人对常见心理知识的了解和接触，在潜移默化地过程中改变对心理问题污名化的刻板印象，也让有需要的老年人了解自身困扰如何从心理层面进行解释。让心理健康服务走近身边。首先在建立关系，介绍服务的阶段，我们一方面是运用基本的社工技巧，比如倾听，认可，同理心等，真诚地表达关心，来与老人建立良好的信任关系，让老人愿意打开心扉讨论自己私人的问题。另一方面我们需要通过不同的途径和方式来做大量的心理健康教育。每个人对待心理健康服务的态度不同。从认知角度来说，对于很多人，患上抑郁症等心理问题的是因为脆弱，缺乏对困难情况的承受能力或处理能力。这种看法会影响老人接受需要的服务。

我们在心理健康过程中会使用一些工具。纽约市老人局自行研发了一款健康益智游戏，其中包含饮食健康、看病就医、心理健康、财务安全等多个种类的问题，让大家在游戏中学习知识，寓教于乐，调动大家学习的兴趣。可以借用游戏中的问题，来进行心理健康教育，例如忧郁是否意味着脆弱，如何识别抑郁和焦虑，有问题的时候向谁去求助等。我们会向大家介绍心理问题的医学模型、生理因素和简单容易理解的神经科学常识，来减少固有印象中对心理健康问题的污名化。大家也可以把一些健康问题融入平时的一些桌游或棋牌类游戏当中，自己制作类似的游戏。在建立关系的过程中，也对心理咨询的理论概念、技巧和过程进行介绍，让服务透明化，让大家了解到将会接受到什么样的服务。

评估心理健康状态

使用抑郁、焦虑、认知能力、复杂性哀伤、酒精和药物滥用、囤积、老人虐待等量表等，从记忆力、身体症状、人际关系等老年人关心的问题作为切入点，为老年人提供综合性心理评估，从而挖掘、定义和分析老年人所报告的问题之下更深层次的作用因素。了解诊断标准的目的，即使工作的重心不是心理咨询心理辅导，也能帮助我们去识别有情绪困扰或其他心理问题的老人，更准确深入地理解他们的问题，帮助他们去获取适当的服务，同时在服务过程中运用临床技巧来提升服务效果。如果心理健康评估中反映出一定影响老人功能的心理问题，社工可以提供针对该问题的心理健康教育，解释可以接受的临床干预，这些临床技巧如何能够帮助他们改善目前的问题。

临床干预

包括社会心理评估，建立治疗关系等，制定治疗目标和计划，评估治疗进程等。建立治疗关系的过程中，我们需要明确案主的愿望和需要，他们想要达到的目的。在做临床工作的初期阶段，我们可能很容易在评估之后把自己觉得应该达成的目标作为治疗的主要目标，而忽视了案主本人对问题的看法。同时在治疗过程中，乐于接受一些案主的反馈，有时当我们被质疑比老人年纪轻或缺乏某些人生经验时，我们可能不需要觉得收到了冒犯，而是可以强调我们在老年社工领域收到了专业的培训，具备专业服务技能。同时也可以鼓励老人运用过去应对问题的能力，发挥自主性

在不同的阶段可以运用不同的评估及干预技巧，来帮助达成服务的目标。心理健康状态对于改善健康状况、经济社交状况等都有积极推动作用。

徵文啟示

您也想像對於參加互援會也頗有自己的心得感想嗎？希望季刊征求任何會員或義工的投稿！標題不限，可包括【照顧親人的甘苦談】、【自從來了互援會】等等的類似主體，分享您的故事和經理，不僅道出自己的心聲，更可以提供其他家庭您寶貴的意見及幫助！一千字內長短不拘，手寫打字皆可，歡迎隨時在開會時交給任何一位義工。



專家問答環節

家屬會計劃在今後的月刊中加設“專家問答環節”。在下一期季刊出版前，家屬可以向本刊編輯或者家屬會的其他提出各種想要詢問專家的問題。在義工搜集好問題后，本刊編輯將會聯繫相關專家（心理治療師，心理諮詢師，精神病專科醫生等）作出解答，詳細答復將會在下一次的季刊中刊登。歡迎各位家屬對此專欄提出各種寶貴的意見或建議！

會議、活動記錄

義工 Pat Llu

九月份會議中，劉老師分享女兒最近進入卅立精神病院的經驗。劉

老師非常感恩且認為這是一件非常好的事，因此他希望分享給大家知道，特別有處理一些困難情況的方法也透過這次經驗學習到。而這些方法也許在過去因為不好意思分享，也就沒聽過。

會中專業人士建議，未來是管理式的醫療服務，這管理方式會經管病人的醫療、服務、和住家。至於住房缺少的問題，若家長願意提出自家的房子給政府用，成為Family Care Partner! 我可以幫你連繫。另外，劉老師的個人經歷，位於曼哈頓的 West 42nd street雖然有很多中國人,醫療團隊,但服務品質不好。居住的宿舍有很多,但也有很多的資格要求。有輔助的住宿 (Supporting housing) 是很好的住宅選擇。這些住宿選擇卻不一定適合每一個家長的小孩, 特別如果父母不積極參與治療團隊，責任交給另外子女，於是壓力太大，無法有效推動家人走出去。

與會家長當中有人願意主動連絡不積極的家長，和他們談談，勸導他們如何積極地參與小孩的醫療團隊。特別如果受照顧家人極不配合，還是要配合團隊，多多應用社會資源。

目前的醫療服務是Home community based services，你們可以打電話給保險公司詢問。其中，卅立醫院是長期的、市立醫院是短期的。



會議、活動記錄

義工 Pat Liu, Shiyin Luo

十月份 小組邀請服務於NY Connect護理服務的Jennifer 來介紹CDPAP/親人護理服務。CDPAP

可由白卡(Medicaid)還是紅藍卡 (Medicare)給付。Medicare 可申請護理但必需有行動不便的情況，或需配搭有需護士服務的病患如糖尿病，並需要有醫生每30天的證明有其需要。所以，紅藍卡較困難取得，而且護理人員的專業要求也比較高，所以一般不能使用CDPAP。

若要申請白卡，因個人每月收入不超過845元。個人財產不能超過一萬四千八百50元。如果超過，有醫療證明其多余金額是用在醫療上，扣除可達標準也可申請白卡。如果金額太高，或可建立共同信託基金(pool income trust)方式。多余每月845元的資產將存在一個共同信託帳戶裡，事實上是你資產但又感覺使用上不像是自己的。如果有需要用信託基金時，必須用帳單報銷，且只能用在自己身上，不可他人用。

信託建立未取得白卡是為需要護理服務，但不需要就不值得申請。護理服務一小時給付15元，砒實可以幫得到家庭的經濟。

拿到白卡后，需申請護士到家評估，若符合120上天護理服務，白卡才會給付。長期護理計劃公司(MLTC)負責給付護理服務。因此MLTC會定期再評估是否符合給付，再由MLTC取得/轉介相關醫療保健公司，保健公司又再評估可給付的時數，並要和醫生砒認你的保險包括其服務。會中，發給會友所有MLTC提供名單。有興趣者可以自己聯絡。

親友護理或普通護理的選擇：家人或同住一起者皆可，申請成為親友護理，但夫妻不可申請成為對方的CDPAP。會中有人提出離婚夫婦即可。只要由病人自己選擇同意即可。CDPAP申請手續：Medicaid給付——>護理公司——>砒認選擇有提供CDPAP的公司，不是每家都提供。每家保險公司的給付時數和時薪不同。護理人員必須十八歲以上才可被護或做CDPAP。18岁以下是非成人，因不合法工作。18岁病人是父母責任，且需上學，不符合CDPAP。

(I can)是個有關護理服務代言(維權人士)機構。主要是處理MLCT相關之事宜，如批准時數，並提出要加時數的理由。如果護理公司有服務品質問題，就打紐約州心理衛生健康辦公室(OMH)。

有關Pooled Income trust，若基金設立人(Trustee)死了，政府將取回生前政府所給付服務的費用，並歸還政府，另外Trust公司也要收取服務費。基金一旦設立，生前，只有病人可以使用，一旦加入都不可取消。

十一月，家屬會迎來感恩節年度聚餐，超過三十位家屬會員到場，分享自己本年感恩的經歷，對家屬會活動反饋和展望，並共進晚餐。曾為家屬會重要義工的周博士回到紐約探訪大家，在會上分享自己在海外從業的經驗。經過討論，家屬會員們計劃十二月自主組織互動活動，1月重新開始每月聚會。

回應表格

1. ☐ 我是家屬，我希望參加月會。
2. ☐ 我是精神健康服務同業人員，我希望參加月會。

我願意以下列行動支持心理安康家屬互援會(CAFAMH)的工作：

- A. ☐ 參與醫務工作
☐ 一次性專題講座員，如社區精神健康教育活動
☐ 長期性參與會務運作

- B. ☐ 支持互援會會務
☐ 每月5元
☐ 每月10元
☐ 每月20元
☐ 其他金額 _____ (一次性/每月)

- C. ☐ 支持出版“希望季刊”郵資 每季10元
D. ☐ 成為互援會之友網絡的成員
E. ☐ 我希望收到“希望季刊”

姓名：_____
機構：_____
工作類別：_____
電話：_____
地址：_____
E-mail：_____

請將回應表或捐款寄回：
Chinese-American Family Alliance for Mental Health
P.O. Box 918, New York, NY 1002



特別鳴謝

場地提供：王嘉廉社區醫療中心

聚會地點：王嘉廉社區醫療中心（紐約華埠中央街 168 號 3 樓）

聚會時間：每月第四個星期二 下午 6：00 至晚上 8：00

會員條件：華裔心理精神及病患者家屬

如欲查詢更多有關本會及本刊之資訊，可致電文小姐(718-264-5094)或吳先生(718-264-3697)，或來信至以下地址：

Chinese-American Family Alliance for Mental Health

P.O. Box 918, New York, NY 10002

電郵地址：cafamhny@gmail.com 本會網址：www.cafamh.org