

理解问答

【适合年级】华文 (高年级)

【新闻】年长者心理辅导需求提高 且呈年轻化趋势

<https://www.8world.com/singapore/geron-counselling-2554976>

面对老龄化趋势，年长者心理辅导需求也随之提高。有乐龄辅导中心表示，接受辅导的年长者有所增加，而且有越来越年轻的趋势。

80 岁的迪亚（化名）几个月前因丈夫去世深受打击，接受心理辅导后情况大有改善。她说：“辅导员是第三方，她不知道我的事，所以我可以敞开心房，告诉她我的问题。跟她聊天加上我在家做些活动，心情就慢慢平静下来了。”

乐龄辅导中心主要服务 50 岁及以上的年长者，2023 年就看了 276 个个案，比 2022 年多了 5%。目前有五位辅导员值班，每人负责约 30 个案子。

乐龄辅导中心辅导员及个案经理彭辉表示，作为年长者的辅导员，需要经过专业 (A) 教训，了解年长者在不同年龄阶段，会碰到什么样的问题。她说，年长者主要都是面对失去亲人的问题，随之而来的就是焦虑、担忧等，时间久了可能出现忧郁的情况。每个人都是不同的，辅导员必须怀着开放、包容的态度，去看待每一位年长者，站在他们的角度去思考问题。

彭辉说：“年长者比较常见的问题就是孤独，一生没有结婚，也没有孩子。或是难以面对亲人离世也很常见。有一个案例是，他需要看护 85 岁的爸爸，但是他本身也已经 50 多岁，那么在这个过程中，他会感到压力、感到疲惫，甚至看到亲人慢慢离去，也是一种悲伤。”

关怀乐龄机构自 2021 年开始在活跃乐龄中心推出辅导服务，目前有三位辅导员。机构观察到初期较多七、八旬年长者前来，近期则有更多 60 多岁年长者。

关怀乐龄机构资深辅导员陈德志表示，一般一位年长者会 (B) 接触 约八到十次辅导，每次一小时左右。很多年长者面对问题时，就不想出门，只想在家，接着会因为缺乏活动，身体逐渐退化，健康也会出问题。而年长者行动不便后，会觉得失去身体主导权，觉得人生没有意义。

陈德志说：“大多数是失去，失去他们的健康，失去他们的行动，他们的身份变了，以前做工、煮饭，有事情忙。现在子女搬出去了，他们没有寄托了，所以心情就容易受影响。”

问题 1：根据短文的内容和上下文的意思，替换画线词语的其中一个字，并把正确的词语写在横线上。（词语辨析、词语搭配及改正用词不当的词语的能力）

A. _____

B. _____

答案	A · 培训 B · 接受
答题 指引	*根据上下文的意思，写出正确替换的字。 A：必须能教训与培训的不同。 *教训（中二单元一生活空间）：从错误或挫折中总结出的经验和认识。比如：吸取教训。 *培训（中三单元四生活空间）：培养训练。比如：接受培训 B：必须能分辨接触与接受的不同。 *接触（中二单元五核心）：挨着；触及。比如：不要接触裸露的电线。也有接近并交往的意思。比如：他常接触各方面的代表人物。 *接受：领受；采纳。比如：接受辅导/接受帮助

问题 2：从哪里可以看出年长者心理辅导需求提高，且呈年轻化趋势？（重整）

参考 答案	文章提到乐龄辅导中心去年看了 276 个个案，比前年增加了 5%，显示接受心理辅导的年长者有所增加，表明需求在提高。 文章也提到关怀乐龄机构最初接受辅导的多是七、八十岁的年长者，而近期有越来越多 60 多岁的年长者前来，显示出接受辅导的年长者年纪逐渐年轻化。
答题 指引	*答案在文章的第 3 段和第 6 段。

问题 3：年长者接受心理辅导有哪些主要原因？（重整）

参考 答案	第一，许多年长者经历配偶或亲人去世，导致情感上受到重大打击，需要心理辅导来缓解悲伤和孤独感。
----------	--

	第二，有些年长者一生未婚或无子女，或是子女搬出家中，导致他们感到孤独，无人依靠。 第三，有些年长者往往因健康出问、行动不便，感到失去身体的主导权，进而产生沮丧感，认为人生失去意义。 第四：有些年长者因为退休或丧失原有家庭角色（如照顾家庭、做饭），也让一些年长者感到失落和心理压力。
答题指引	*答案在文章中的第 5、7 段和第 8 段。

问题 4：你认为心理辅导能否有效帮助没有生活动力的年长者？（整合+评价）

参考答案	我认为心理辅导能帮助年长者恢复生活动力。因为辅导员提供专业支持，帮助他们平复情绪，解决悲伤、焦虑等问题。而且正如文章中的迪亚提到的，因为辅导员是第三方，所以 she 可以放心敞开心房，告诉辅导员她的问题。此外，文章中的年长者案例也显示，心理辅导能有效减轻他们的心理负担，使他们逐渐恢复平静，重新参与生活。 <u>或</u> 虽然心理辅导能够提供情感支持和专业指导，但并非所有年长者都能因此恢复生活动力。年长者的生活动力受多种因素影响，包括身体健康状况、经济压力、社会支持系统和个人信仰等。心理辅导虽能暂时缓解情绪问题，但如果年长者缺乏实质性的社会互动、家庭关爱，或持续面对无法改善的生活困境，辅导效果可能有限。此外，一些年长者可能难以接受心理辅导，或认为心理问题不值得关注，导致辅导的效果打折扣。 因此，心理辅导虽然有帮助，但还需要结合其他方面的支持和关怀。
答题指引	*根据文章中提到的关于辅导员在帮助年长者恢复生活动力的内容，做出判断，然后有条理地进行说明。