

- 一. 撫觸：** 身體接觸是溝通方法中很重要的一項，它代表親身的關懷及安全感。如緊握長者的手過馬路是一個直接打破障礙的方法。
- 二. 在視線範圍內說話：** 護老者應盡量站在長者的視線範圍內說話，令長者看到說話時的嘴型，不致感到含糊不清。
- 三. 增進信任：** 信任是有效溝通的極重要因素。雖然長者對護老者會有一定的信任，但有些長者會因一時間失去安全感而表現不信任。故護老者需在言語及行為上不斷增進長者對自己的信任，進而令他們說出心中的掛慮及共同尋求解決方法。

除了以上的溝通技巧外，護老者亦可透過培養及訓練自己解決問題的能力，以助面對及減低自己的負面情緒。訓練這方面的能力可由多方面著手，例如：

- (1) 找出問題所在；
- (2) 找出多過一個以上的解決方法；
- (3) 比較各種解決方法的利弊；及
- (4) 最後作出決定。

有些護老者會常問自己：「我是否已盡力而為？」而增加自己的壓力。其實，護老者必須知道自己的極限，不應對自己的要求過高而產生負面情緒，例如，有些護老者不斷掙扎去決定是否應將一個照顧不來的年老親人送到護老院去，在決定的過程中，可以用到以上提及的解決方法模式，力求將問題逐一收窄。

此外，最能幫助到護老者分擔的，相信是一些互助小組；透過互相分享及交流，除了得到一些支持外，亦可增加一些實際的護老知識。

最後，護老者亦應在自己的日常生活中學習減壓。可以參考以下的例子：

- (1) 學習用丹田深呼吸；
- (2) 做多些自己感興趣的事；
- (3) 定時運動；
- (4) 想哭就哭，不要忍；及
- (5) 緊記要與人多傾訴。