

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃 -- CTP002：社會心理及心靈照顧

公眾講座：開開心心，笑看人生 -- 淺談老年心理健康



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

破冰活動： 眼動, 心動, 手...稍後才動

萬事如意

笑口常開

吉祥如意

一帆風順

新年快樂

歲歲平安

大吉大利

心想事成

事事順心

百事可樂

步步高昇

身健如牛

恭喜發財

恭賀新禧

年年高昇

合家歡樂

福壽安康

財源滾滾

登峰造極

身強力壯

年年有餘

財源廣進

吉祥如意

開開心心

講座第一部分

1. 長者(可能有)的心理特徵
2. 晚年擁有良好心理健康的重要性
 - 長者(可能有)的情緒問題
 - 長者(可能有)的心理反應

長者(可能有)的 心理特徵

- (1): 扮演長者角色**
- (2): 依戀熟悉事物**
- (3): 對時間的態度轉變**
- (4): 成就與滿足感**
- (5): 產生對生命的感覺**
- (6): 希望留下遺物**

長者(可能有)的情緒問題

- (1): 悲傷**
- (2): 自責**
- (3): 孤獨**
- (4): 沮喪**
- (5): 憂慮**
- (6): 無助感**
- (7): 憤怒**

長者因各種情緒問題 而可能有的心理反應

- (1): 否認**
- (2): 投射**
- (3): 固執**
- (4): 倒退**
- (5): 籍口**
- (6): 反畏懼**
- (7): 理想化**

(8): 嚴正不屈

(9): 選擇記憶

(10): 知覺選擇接受

(11): 利用年邁及能力下降

(12): 補償行為

(13): 令自己忙碌

(14): 運用洞察力

講座第二部分

3. 何謂心理健康
4. 有效促進心理健康的方法
 - 化解煩惱 6 種方法
 - 戒 8 個過度
 - 心情快樂 4 法

何謂心理健康

- 心理健康 (1): 感知良好
- 心理健康 (2): 記憶力良好
- 心理健康 (3): 邏輯思維健全
- 心理健康 (4): 想像力豐富
- 心理健康 (5): 意志堅強
- 心理健康 (6): 具有一定的學習能力
- 心理健康 (7): 保持正常的行為
- 心理健康 (8): 熱愛生活
- 心理健康 (9): 不要過早產生衰老感
- 心理健康 (10): 能適應新生活

- 心理健康 (11): 以積極熱情擁抱生活
- 心理健康 (12): 保持個性完整與和諧
- 心理健康 (13): 適度控制情緒
- 心理健康 (14): 擁有充分安全感
- 心理健康 (15): 充分了解自己
- 心理健康 (16): 保持良好人際關係
- 心理健康 (17): 與外界保持接觸
- 心理健康 (18): 生活目標切合實際
- 心理健康 (19): 遵守社會道德倫理觀念

化解煩惱 6 種方法

化解煩惱 6 種方法 (1): 離開現場

化解煩惱 6 種方法 (2): 自我勸慰

化解煩惱 6 種方法 (3): 迅速遺忘

化解煩惱 6 種方法 (4): 學會宣泄

化解煩惱 6 種方法 (5): 尋找快樂

化解煩惱 6 種方法 (6): 增強自信

戒8個「過度」

- 一戒「憂慮過度」
- 二戒「高興過度」
- 三戒「悲傷過度」
- 四戒「猜疑過度」
- 五戒「過度憤怒」
- 六戒「過度消極」
- 七戒「過度焦躁」
- 八戒「過度關愛」

心情快樂 4 法

心情快樂 4 法 (1): 常打電話

心情快樂 4 法 (2): 記錄愉快時光

心情快樂 4 法 (3): 多做好事

心情快樂 4 法 (4): 回憶過去

問題解答及報告

講座結束
多謝參加