

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚

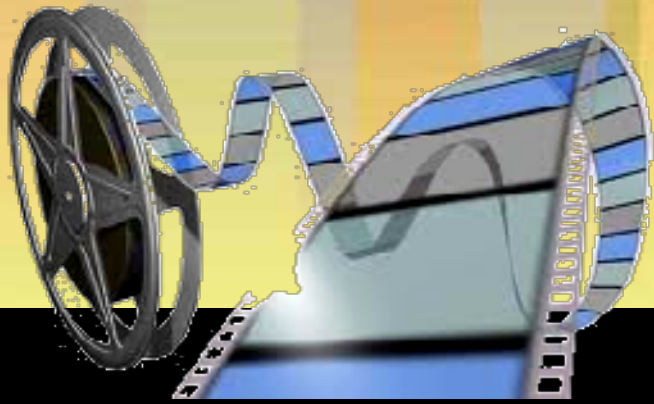
從正向心理學看60後



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

從正向心理學看60後

- ◆ 第一課：簡介正向心理學：快樂的科學
- ◆ 第二課：樂觀與正向思想
- ◆ 第三課：感恩與正向情緒
- ◆ 第四課：生命回顧與活在當下
- ◆ 第五課：發揮個人品格長處與社交參與及終身學習



影片觀賞



24 個品格長處

1. 價值實踐(VIA)突顯優點調查
2. 真正的快樂問卷
3. 抑鬱症自評量度問卷
4. 福代斯情緒問卷
5. 一般快樂指數問卷
6. 正面情感和負面情感指數問卷
7. 感恩問卷
8. 毅力調查
9. 樂觀感測試
10. 報復動機問卷
11. 工作-生活問卷
12. 親密關係問卷
13. 生命意義問卷
14. 快樂的途徑問卷
15. 生命滿足問卷

24 個品格長處

調查結果顯示



與生活滿意度有較為明顯的關係

24 個品格長處

調查結果顯示

Optimism 樂觀， Zest 活力，
Gratitude 感恩， Capacity to love 愛心，
and Curiosity 好奇心，

與生活滿意度有較為明顯的關係

24 個品格長處

智慧	勇氣	仁愛	正義	克己	靈性
Curiosity 好奇心	Authenticity 誠信	Kindness 仁慈	Fairness 公正	Mercy 寬恕憐憫	Appreciate excellence 追求美善
Love of learning 好學	Bravery 勇氣	Capacity to love 愛心	Leadership 領導才能	Modesty 謙卑平實	Gratitude 感恩
Creativity 創意	Perseveranc 堅毅	Social intelligence 善解人意	Loyalty 忠心/ 團體精神	Caution 小心審慎	Optimism 樂觀
Open- mindedness 思想開明	Zest 幹勁熱誠			Self-control 自制	Humor 幽默感
Perspective 洞察力/ 視野					Spirituality 靈性與信仰

24 個品格長處

家人或
朋友?

人們經
常稱讚
你的?

最感到
自豪?

很容易
學到?

最能活
出自己?

Intervention #1: Use Your Strengths

品格長處	你怎樣運用和提升你的品格長處？
1. Kindness 仁慈/善良	家庭：煲湯、織毛衣
	老友記：對四周的人流露自然憐愛、送小禮物
	工作/義工
	娛樂
2. Creativity 創意	家庭：在烹飪過程中充滿好奇，不斷嘗試勇於創新
	老友記
	工作/義工
	娛樂：學電腦、教後輩烹飪、園藝
3. Leadership 領導才能	家庭
	老友記
	工作/義工
	娛樂：組織聯誼活動、生日會、短線遊

發揮品格長處方法

智慧	
好奇心	每星期一次到訪一個新地方或試新烹飪方法
好學	有計劃地學習一樣新知識，如學電腦、教後輩烹飪、園藝
創意	以繪畫將你的情感表達出來
思想開明	當你面對新挑戰時，想像最佳和最差的情況，然後決定對自己最可行的方案
洞察力/ 視野	與擁有不同見解的老友記交往，有需要時可尋求他們的幫助或意見

發揮品格長處方法

勇氣

誠信	學習和實踐個人專業上的道德操守
勇氣	嘗試保護一些弱勢的人，並為他們表達意見和爭取權益
堅毅	為自己計劃一件重要的事情，並承諾在指定時間內完成
幹勁熱誠	全情投入義工工作，熱愛自己所做的，並與其他 人分享經驗

發揮品格長處方法

仁愛

仁慈	每星期煲湯、織毛衣、把個人物品送贈有需要的人
愛心	每天以語言或非語言的形式，嘗試向你所愛的人表達愛意
善解人意	每天嘗試關心和了解別人的需要

發揮品格長處方法

正義

公正	在討論過程中，給予每個人平等參與的機會
領導才能	組織聯誼活動、生日會、短線遊
忠心/團體精神	每星期參與義工服務、團體活動

發揮品格長處方法

克己

寬恕憐憫

運用被人寬恕的經驗寬恕現在傷害你的人

謙虛平實

假如是自己有錯，即使在後輩面前，也願意說「對不起」

小心審慎

當要說些重要的話時，先思考兩次

自制

有計劃地安排每天的活動，並順利完成

發揮品格長處方法

靈性

追求美善

每天留意大自然的奇妙，如太陽、天氣、雲彩、樹木、葉子、雀鳥等等

感恩

每天睡覺前，思想三個當日值得感恩的人或事

樂觀

當遇上不愉快的事情時，嘗試與樂觀的朋友分享

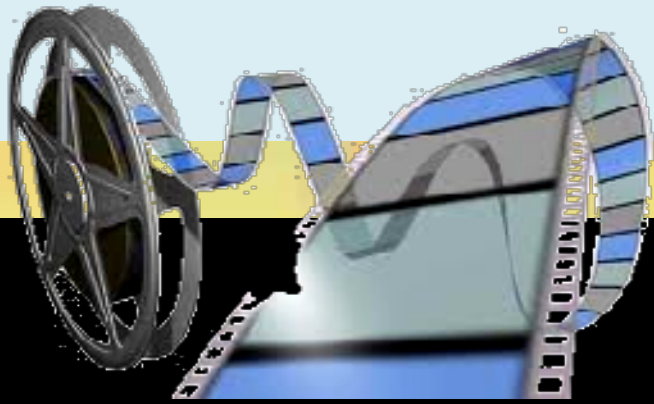
幽默感

每天收集笑話，並在社交中多練習說笑

靈性與信仰

每天花五至十分鐘進行反思、默想、靜觀、敬拜或禱告

影片分享



00:01



100%



長者健康訊息

朋友相伴
減少寂寞

及早計劃
退休有助
適應

互相扶持
貢獻所長
有助心理
健康

長幼溝通
有助人家
庭和諧

學習處理
精神壓力

身心鬆弛練習



身心鬆弛練習

- 身體在**緊張與放鬆狀況**時呈現不同的反應
- 瞭解放鬆時身體的反應，可以幫助照顧者知道在怎樣的情況下才算放鬆，進而學習放鬆
- 效用: **可減輕焦慮程度**



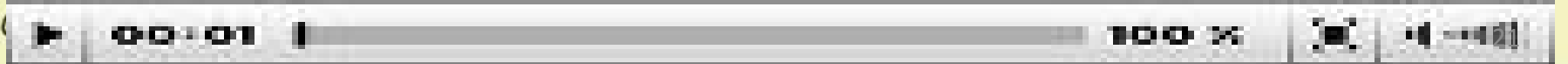
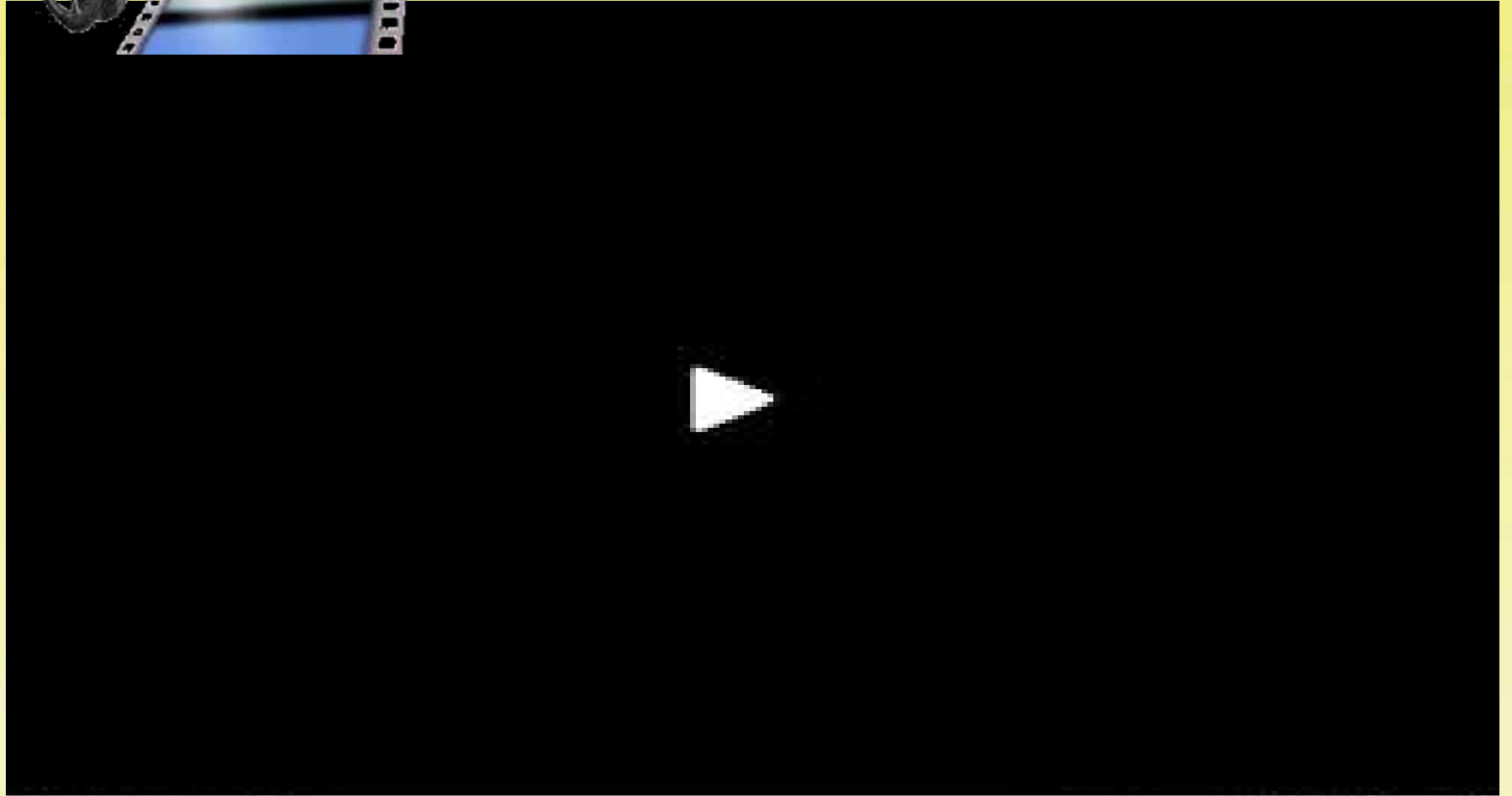
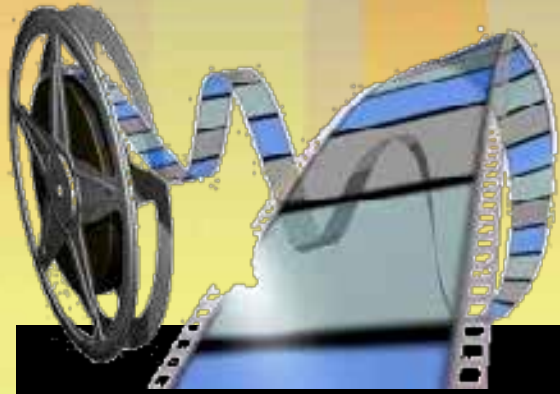
處於壓力狀態時

- 肌肉緊繃
- 呼吸困難
- 心跳加速
- 血壓上升
- 頭暈、頭痛
- 焦慮、沮喪

處於放鬆狀態時

- 肌肉放鬆
- 呼吸自然
- 心跳適中
- 血壓下降
- 疼痛減輕
- 心境平和

練習



完