

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP002: 老年人的心社靈照顧

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：從個人及社區層面推廣長者心理健康



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

本工作坊的內容

- 第一課
 - 認識你的老友記
- 第二課
 - 老年期重要生活事件(1)
- 第三課
 - 老年期重要生活事件(2)
- 第四課
 - 擊退負面情緒 建立良好的自我形象
- 第五課
 - 休閒生活 壓力管理

本課內容

- 個案研習
- 擊退負面情緒
 - 情緒是甚麼？
 - 作情緒的主人
- 建立良好的自我形象

個案研習

分組討論:

第1, 2 組: 個案 (3)

第3, 4 組: 個案 (1)

第5, 6 組: 個案 (2)

情緒是甚麼？

喜悅

- 得到或達到期望的目標
- 喜悅的情度緣於願望滿足和舒適感
- 不同情度的喜悅：
 - 滿意
 - 愉快
 - 歡樂
 - 狂喜，等等

憤怒

- 不能達到的目標或願望，特別是一再受到阻礙
- 不同程度的憤怒可分：
 - 不滿
 - 生氣
 - 憤怒
 - 大怒
 - 暴怒

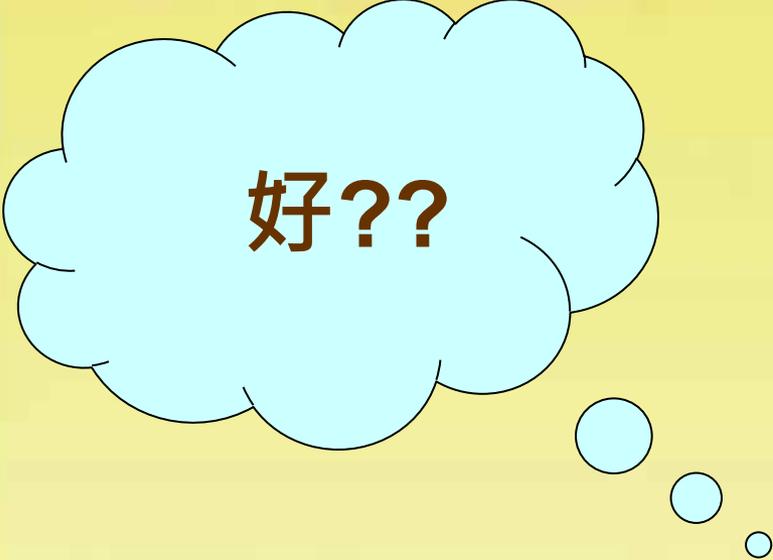
悲哀

- 是 **失去**
 - 所盼望的，所追求的，或失去所愛的而引起的
情感體驗
- 可分為：
 - 遺憾
 - 失望
 - 難過
 - 傷心
 - 悲痛
 - 哀痛

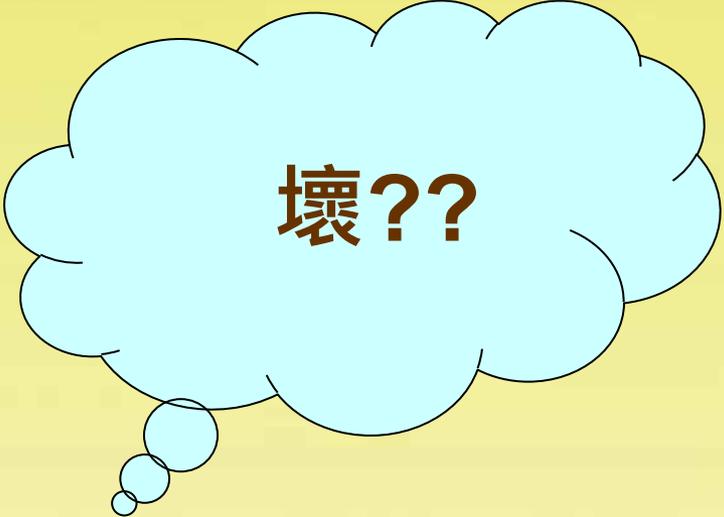
恐懼

- 企圖擺脫、逃避某種情境的情緒
- 緣於沒有能力處理，擺脫**可怕**情境

情緒是好?是壞?



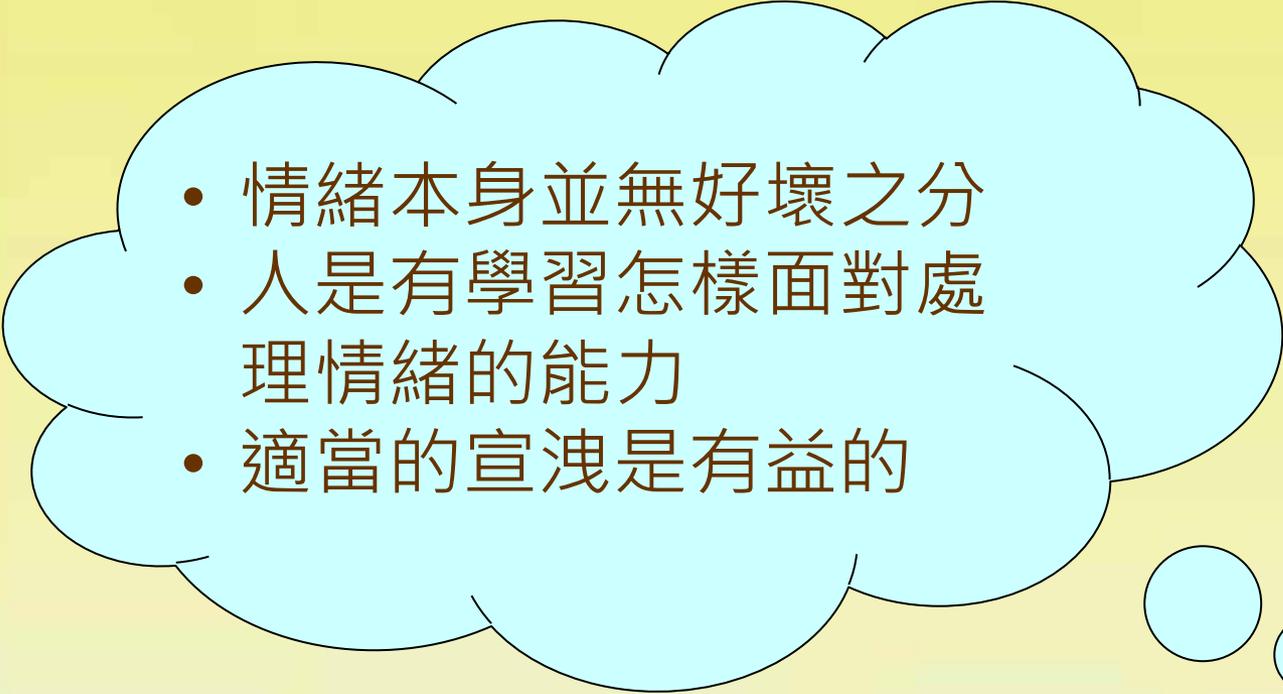
好??



壞??



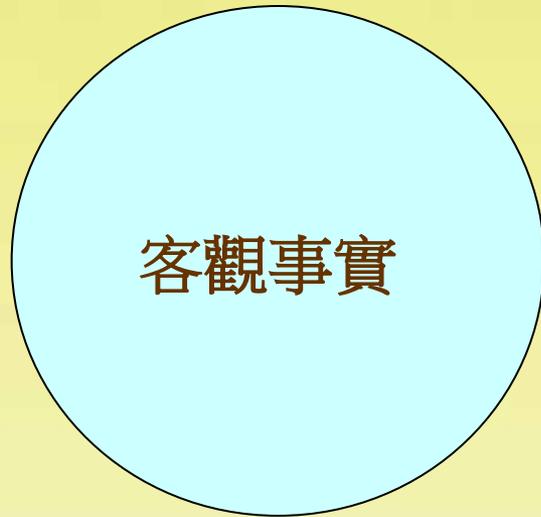
情緒是好?是壞?

- 
- 情緒本身並無好壞之分
 - 人是有學習怎樣面對處理情緒的能力
 - 適當的宣洩是有益的

你有情緒 我有情緒

情緒是怎樣產生的？

認識情緒



擊退負面情緒

情緒對我們的影響？

- 生存的警號
- 生活的能源
- 溝通的橋樑
- 生理健康的指標

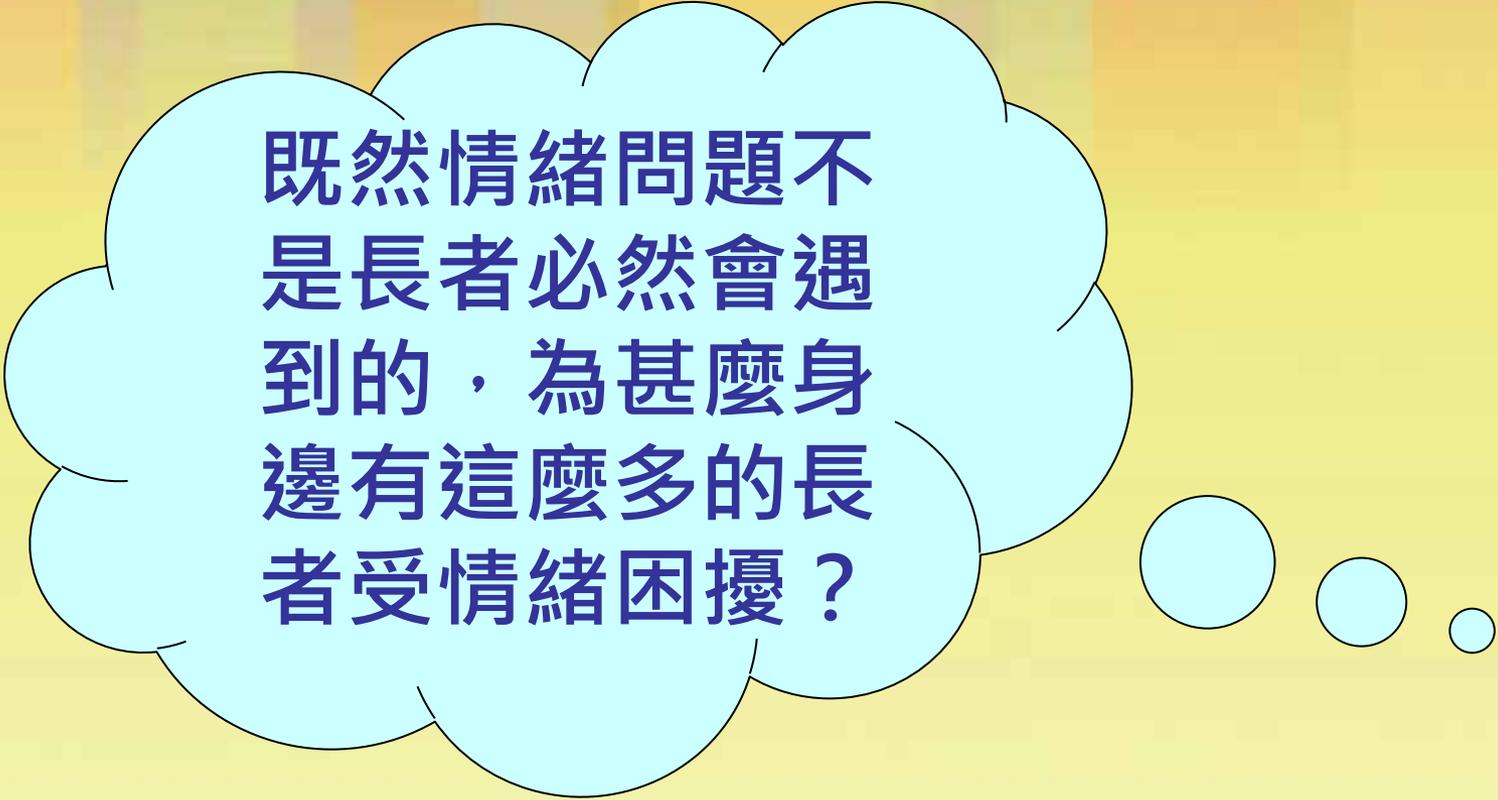
長者是不是一定有情緒問題？



未必有??



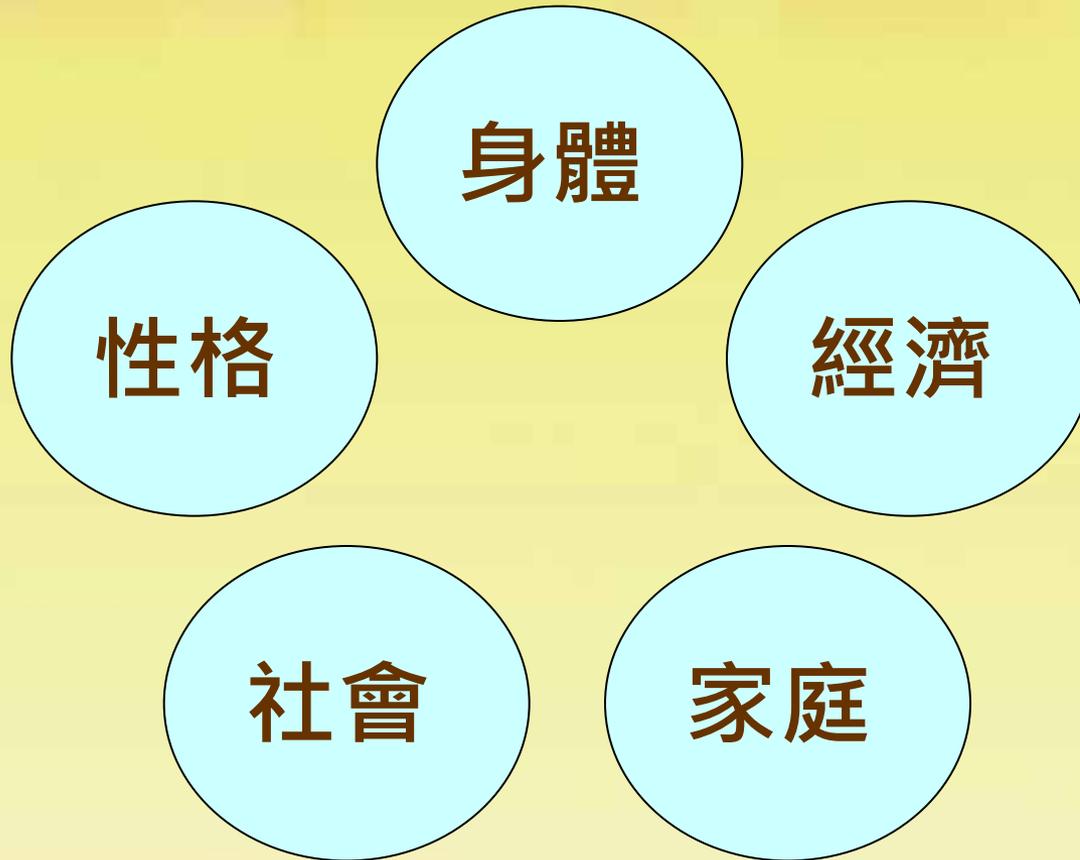
一定有??



既然情緒問題不是長者必然會遇到的，為甚麼身邊有這麼多的長者受情緒困擾？

長者情緒問題的成因

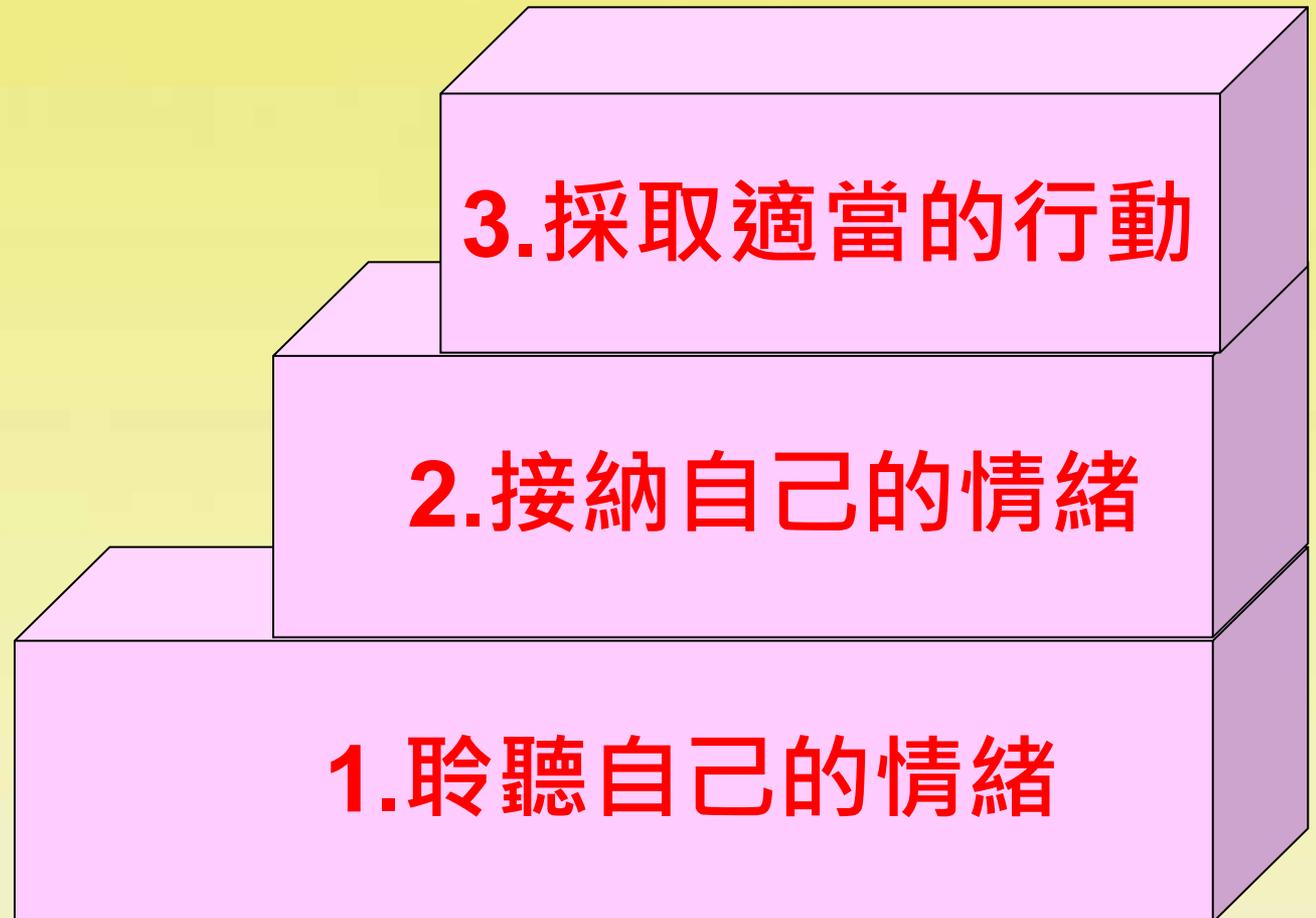
主要因素有：



擊退負面情緒 健康情緒在我手

橫隔膜呼吸運動

管理情緒3步曲



聆聽自己的情緒

- 可以找一個安靜，不受騷擾的地方
 - 問一問自己，了解一下自己的感受
- 留意身體的信號
- 分辨自己的情緒

接納自己的情緒

- 誠實地接受自己的情緒
- 與情緒對話
 - 試形容一下你的感受
 - 這些情緒有理由作基礎嗎？
 - 這些情緒的強度與事實成正比嗎？
 - 這些情緒與過去的經歷有關嗎？
- 接管情緒的主權
 - 對自己的情緒負責任
 - 採取主動

採取適當的行動

- 情緒是一個指標，告訴我們正處於怎樣的事實
- 作出調整或適當的行動

建立良好的 自我形象

自我形象

- 自我形象
 - 自己點樣看自己
- 健康的自我形象
 - 可以說是一個人最寶貴的東西
 - 是「我」之所以為「我」的最後防線
 - 不單會善待自己，也懂得愛身邊的人
 - 也能有能力面對生命中遇到的大大小小的挑戰

自我形象的5項基本元素

- 安全感
- 身份獨特感
- 歸屬感
- 目的意識
- 勝任感

如何提升長者的自我形象？

- 我就是我
- 認老、知老、愛老
- 溫故知新 重定目標

參考資料

- 《老當益壯 - - 長者生命成長路》 浸信會出版社
- 《強心健靈》 天道書樓有限公司
- 《情緒有益》 突破出版社
- 「身心康健樂頤年—促進長者社交心理健康資料」
手冊長者健康服務

謝謝大家！