

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

本課內容

- 個案研習 (分享)
- 長者健康運動
- 減壓有妙法

休閒生活

休閒的真義？

- 退休生活？
- 多時間？
- 放棄活躍的生活模式？

英國詩人蕭伯納曾說：

「真正的休閒並不是說甚麼都不做，
而是能夠做自由地做自己感興趣的事。」

休閒的真義

外在活動

心態

無可奈何的選
擇

生活的取向

休閒的真義

在限制中的
休閒

為自己內
在的需要

不是人生中
的一天或一
段時間

漸漸習慣
休閒

長者的休閒活動

安靜的活動

社交活動

持續學習

思維活動

體能活動

旅遊、郊遊

享受獨處

健康運動三部曲

健康運動三部曲

1. 熱身運動

2. 正式運動

- 運動形式應包括：耐力訓練及重力訓練

3. 靜止運動

八段錦

八段錦

- 雙手托天理三焦
- 左右開弓似射鵰
- 調理脾胃須單舉
- 五勞七傷往後瞧
- 搖頭擺尾去心火
- 兩手攀足固腎腰
- 攢拳怒目增氣力
- 背後七顛百病消

減壓有妙法

橫隔膜呼吸運動

漸進式放鬆法

漸進式放鬆法

- 鬆弛練習每次約15分鐘
- 若能每天做一次，對身體很有益處。
- 熟練後可隨時進行，但在吃飽後2小時內不適宜進行。

意念鬆弛練習

短片分享 沖繩人

參考資料

- 《老當益壯 - - 長者生命成長路》浸信會出版社
- 「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！