

# 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：讓長者活得快樂



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

第四課、五課

擊退負面情緒

快樂方程式

# 本課內容

- 擊退負面情緒
- 建立良好的自我形象
- 長者快樂的公敵

# 擊退負面情緒 健康情緒在我手

# 做情緒的主人

# 橫隔膜呼吸運動

# 面對情緒

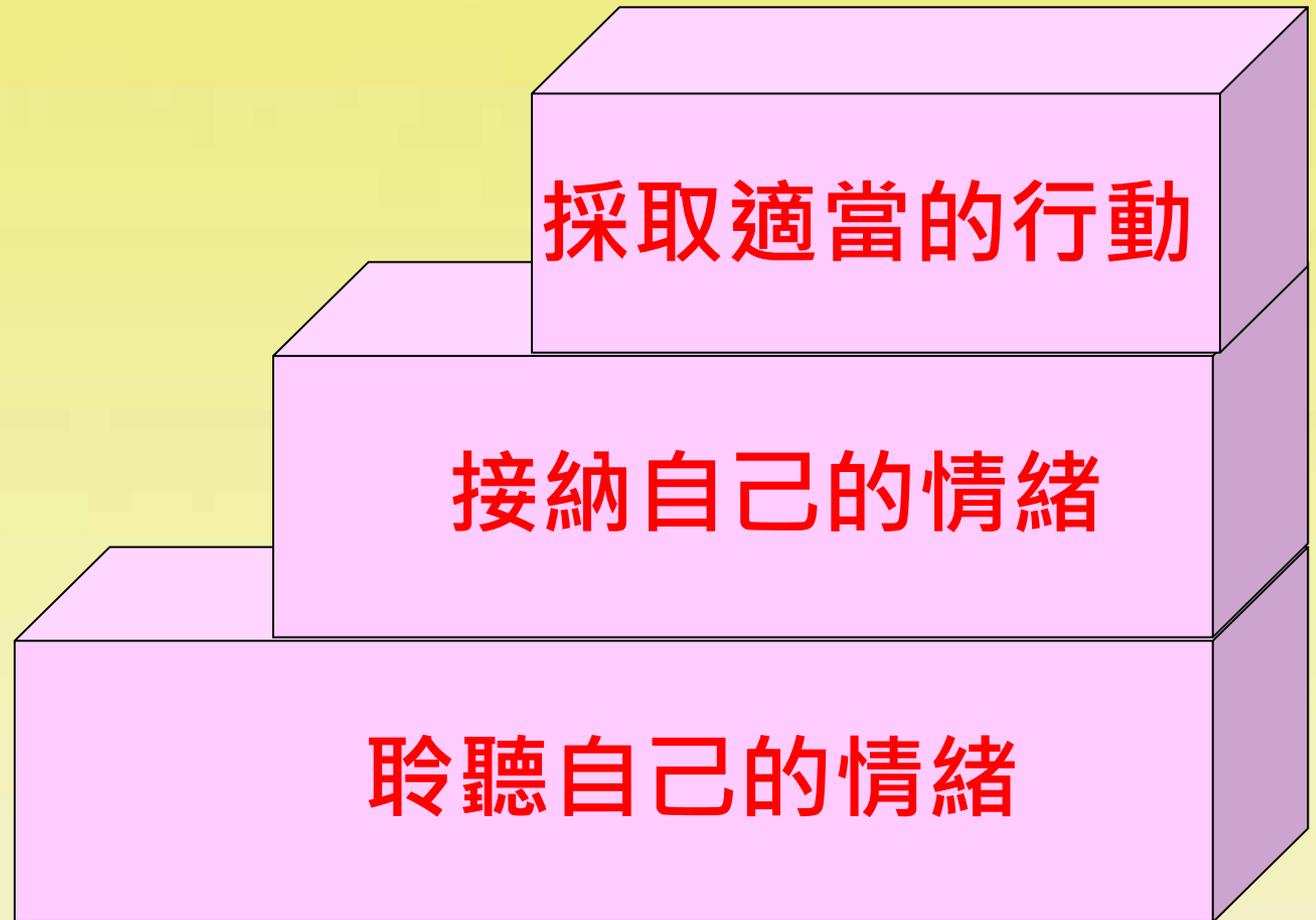
外在因素

內在因素：個人心理質素

# 要做情緒的主人，必先得明白：

- 1) 人總會經歷正負面情緒；
- 2) 相信自己有能力控制和改變情緒；
- 3) 良好情緒管理方法和正面的情緒是可以學習的；

# 管理情緒3步曲



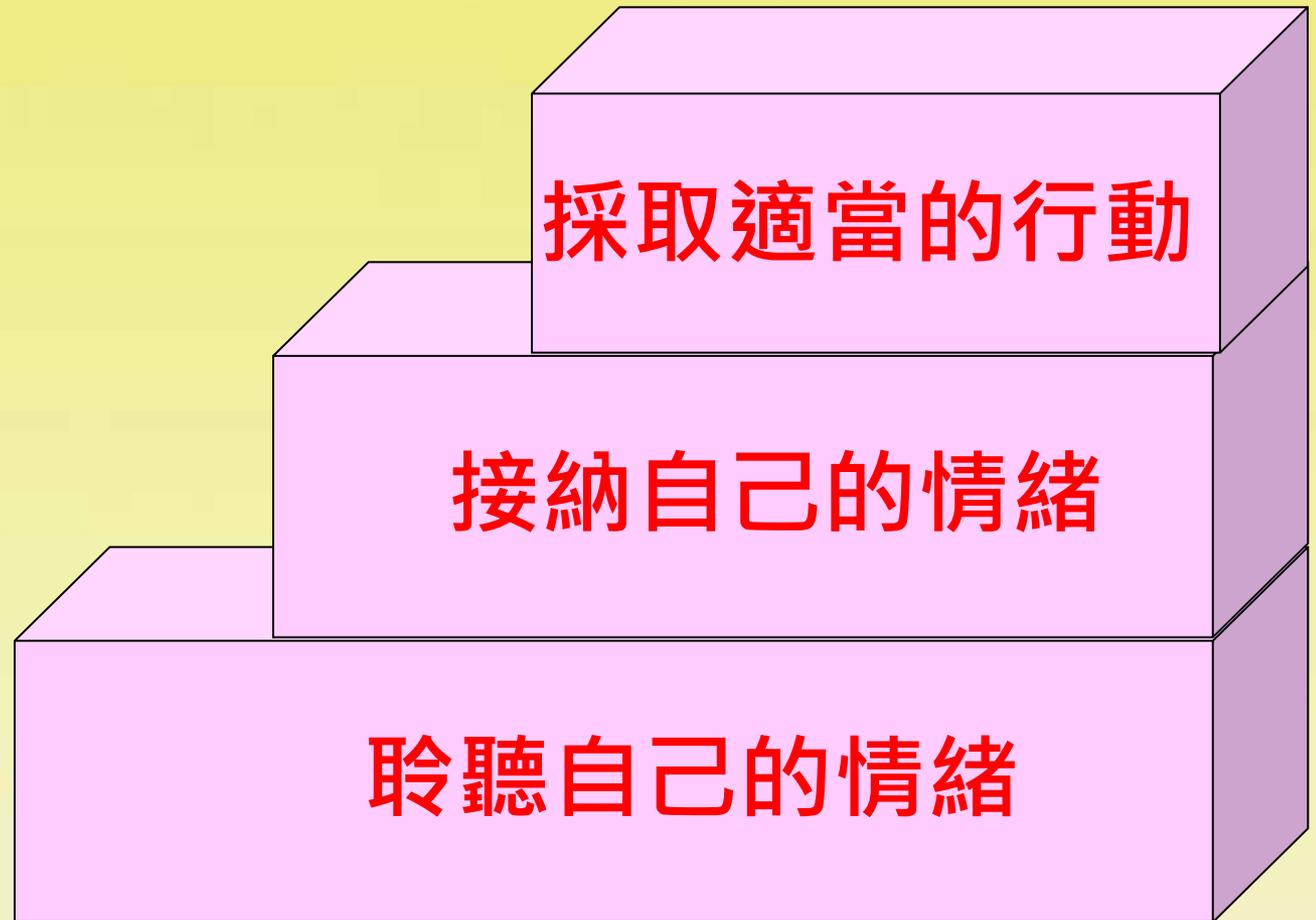
# 聆聽自己的情緒

- 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
- 接管情緒的主權

# 管理情緒3步曲



# 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
- 每一種情緒都要求我們以相應的行動作回應

# 試想一件不愉快的事情與自己的 情緒對話

# 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
  - 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
  - 有能力面對生命中遇到的大大小小的挑戰

自我形象低 (不健康) 的人	自我形象高 (健康) 的人
感到孤立和不被愛	較主動及敢於表達
無力克服過人的限制	對別人的批評不會過敏
無力保護自己	較少焦慮
較多焦慮	較少身心的病痛
較怕事和倚賴	較聰明並對事物有好奇心
介意別人的眼光	願意自我流露
較容易受到傷害	不容易誤入歧途
怕惹人動怒	
怕惹人注意	

# 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

# 長者快樂的公敵

# 敵人

怒氣

消極思想

恐懼

罪疚感

# 把它帶回家！

想一想令你快樂的原因？

# 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！