

香港中文大學醫學院那打素護理學院
流金頌培訓計劃 –CTP002：老年人的心社靈照顧

公眾講座：提升長者的自我形象及自尊感



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

公眾講座

提升長者的自我形象 及自尊感

講座簡介

1. 有關自我形象和自尊感的意義
2. 影響長者自我形象和自尊感的因素
3. 提升自我形象及自尊感的方法

破冰遊戲：《世界之最》

破冰遊戲：《世界之最》

1. 最多....(選4位參加者)
2. 最長....(選5位參加者)
3. 最遠....(選10位參加者)
4. 最快....(選5位參加者)
5. 最白....(選2位參加者)
6. 最醒....(選1-40位參加者)

破冰遊戲：《世界之最》

(選4位參加者)

1. 最多.....

破冰遊戲：《世界之最》

(選4位參加者)

1. 最多.....錢幣在袋中

破冰遊戲：《世界之最》

(選5位參加者)

2. 最長....

破冰遊戲：《世界之最》

(選5位參加者)

2. 最長....的舌頭

破冰遊戲：《世界之最》

(選10位參加者)

3. 最遠.....

破冰遊戲：《世界之最》

(選10位參加者)

3. 最遠...的視力

165894035604

260536982053

035608905378

032165498156

破冰遊戲：《世界之最》

(選5位參加者)

4. 最快.....

破冰遊戲：《世界之最》

(選5位參加者)

4. 最快……猜電影戲名

破冰遊戲：《世界之最》

(選2位參加者)

5. 最白....

破冰遊戲：《世界之最》

(選2位參加者)

5. 最白...的手掌

問題

你覺得你有那些優點與缺點？

「自我形象」的意義

自我形象的意義

自我形象指人對自己的個人觀點，是人在心裡用來形容自己特徵的一些形容詞，如：有智慧的、美麗、自私或仁慈等。這些形容詞代表了自己看這些特徵為優點或缺點。

自我形象包括很多層面，如：

- 你認為你的外型如何？
- 你如何看你的性格？
- 你認為你是那一類的人？
- 你相信別人如何看你？
- 你有多喜歡自己呢？
- 你認為別人有多喜歡你？
- 你對所擁有地位的感覺？

問題

自我形象如何影響你的人際關係及行為？

不健康的自我形象

- 自我膨脹、聽不進別人的意見
- 怕別人知道自己的缺點而被人看低
- 掩飾、說話通常只是風花雪月
- 認為別人批評、影射自己
- 帶攻擊性
- 急於取得領導地位

健康的自我形象

- 了解自己的優點及缺點
- 接納自己的缺點及限制
- 能將自我形象與別人的批評分開
- 看重自己，不因外在環境、條件及評價而貶低自己
- 不因表現不好而看低自己
- 能尊重別人、考慮他人的立場

「自尊心」的意義

「自尊心」是甚麼？

自尊心是一種自信心與對自己感到滿意的感覺。自尊心高的人欣賞自己的價值與重要性，並且擁有一種相信自己的個性。

「自尊心」的高與低

自尊心高的人會比較快樂、自尊心低的人通常會較多負面情緒

影響長者自尊感和 自我觀念的因素

自我形象的來源

- 嬰兒期安全感的建立
- 家庭背景，如父母婚姻關係、工作情況、經濟能力等
- 重要人物（如父母、兄弟姊妹、同學、老師）對自己的看法
- 社會人士對自己的看法
- 個人對自己的期望

影響長者自尊感和 自我觀念的因素 (1)

社會對長者 的一些觀念與期望

社會對年老或長者的正面觀念與期望

- 成功老齡化及適應
- 享受生活及滿足於他們現在的處境
- 從社會或工作地方裡撤出他們活躍的參與，並找一些有意義的東西去打發他們的時間
- 照顧他們的孫兒女
- 依從他們成人兒女的指示

社會對年老或長者的負面觀念與期望

- 是個社會問題
- 對於社會是無生產力的
- 對於很多事情是無能為力的
- 經常花費各種醫療及社會福利開支
- 對於別人或政府是依賴的
- 對於他們的處境及困難是無助的
- 對別人是要求高的

影響長者自尊感和 自我觀念的因素 (2)

傳播媒介對長者或 年老觀念的扭曲形象

引致傳媒對長者或年老觀念扭曲的因素

- 娛樂工業不願意聘請年長的作者或編劇，而年青的作者往往不能在故事對白裡反映出今時今日長者的真實一面。
- 年青的管理人員只集中於青年人的有限角度。
- 缺乏人生經驗的藝員與作者在急於交稿時可能創作出諷刺或定型性的廣告。

長者尊嚴及尊重在廣告界裡很受限制

很多現今廣告觀眾相信生活的享受及趣味只屬於40歲以下人士。

長者尊嚴及受尊重在廣告界裡很受限制

一般社會人士及廣告界人生都被程式化：以為年老是一件壞事，及當人一旦過了40歲，人就會走下坡，亦已經沒有吸引力了。

長者尊嚴及尊重在廣告界裡很受限制

除了藥物、保險及財經廣告之外，很多類型的廣告都是沒有長者的。

長者尊嚴及尊重在廣告界裡很受限制

不準確的觀念包括：當一個人年老，便體弱及生病、對親密關係沒有興趣、便不會明白新的科技、便沒有社交生活，等等。

影響長者自尊感和 自我觀念的因素 (3)

有關長者的不健康
個人信念及價值觀

有關長者的不正確個人信念及價值觀

- 不健康及有長期病
- 對社會沒有用
- 是家庭的負擔
- 令社會花費很多醫療或社會福利的開支
- 經濟上依賴別人
- 無人有興趣聆聽或知道他們的感受
- 他們的意見是過時的

提升自我形象及 自尊感的方法

提升自我形象及自尊感的方法

1. 嘗試盡量列出將自己所有好與壞的特徵。
2. 問自己究竟對自己的看法是否準確，及為何對自己有現在的看法。
3. 列出你喜歡自己的東西，包括：外型、性格、及專長。
4. 緊記別人對你的稱讚，並將它們記錄下來。
5. 給予自己的正面肯定，發展自己的強項。
6. 嘗試改善自己不喜歡自己的東西，包括：外型、性格、行為，及缺點。
7. 接受一些有建設性的批評改善自己，使自己進步。
8. 緊記自己的各種進步。

9. 將自己的行為改變得更好，別人亦會改變對你的回應方式，這亦會改變你對自己及自己能力的態度。
10. 學習以正面角度去思想及接受自己不喜歡自己而又不能改變的東西，包括：外型、智力、及缺憾。
11. 不要受自己的內在形象所限制，嘗試突破自己。
12. 緊記自己是獨特的。
13. 列出人生中的一些非常重要的事件，並嘗試分析這些重要事件如何構成自己現在的優點與缺點。
14. 透過集中於發生在你身上的正面事情，及忘記發生在你身上的負面事件，將自己負面的印象改為正面的印象。

- 15.對質自己的扭曲思想。
- 16.停止將自己與別人比較。
- 17.做運動，令自己更健康及感到更好。
- 18.做義工，令自己感到更有價值及貢獻。
- 19.學習新知識與技巧，令自己感到不斷進步與增值。
- 20.對自己不要太嚴謹，放鬆多一點。
- 21.學習歡笑及微笑。
- 22.學習愛護自己。
- 23.以正面態度面對挑戰，其結果亦會令你感到驚訝。

講座結束
多謝參加