

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
非正規及家庭照顧者培訓工作坊（三）

主題：協助長者進一步達致個人成長

本工作坊 5 個主要內容

- 長者的個人成長對長者本人、其家人，及社會所帶來的益處
- 本工作坊所討論的個人成長：
 1. 創造力
 2. 自信心
 3. 獨立性
 4. 適應力
 5. 自我接納
- 促進長者個人成長的各種方法及策略

工作坊 (五) 長者的個人成長：自我接納

1. 自我接納的意義及所包含的元素
2. 促進長者自我接納的各種方法及策略

自我接納的意義及 所包含的元素

自我接納的意義

自我接納指：人真正認識自己是怎麼樣的、能夠接納自己的強項和弱項、盡力改變一些能夠改變的東西（如生活上的壞習慣）、接納自己的限制、能夠在失敗中再站起來、處事待人不卑不亢。

大致上，可以指當人在進行自我評估之後，對自己感到滿意的程度。

「自我」與「理想我」的差異

自我與理想我之間差異越小，自我接納越高；

自我與理想我之間差異越大，自我接納越低。

提升自我接納的方法

要懂得原諒自己

- 自我寬恕能夠幫助當事人消除消極性情緒及內在的衝突
- 促進自我接納
- 減輕抑鬱及焦慮
- 促進社會交往
- 提高其生活滿意度。

要懂得全面及客觀地評估自己

- 客觀地評價或評估自己，提高自我接納水平，在此基礎上
- 形成一種切合實際的理想自我，建立合理的自我期望
- 勇敢面對過去不快經歷學習自我接納

停止與自己對立

- 停止對自己的不滿和批判
- 不論自己認為做了多少不合適的事，有多少不足
- 停止對自己的挑剔和責備，要學習維護自己生命的尊嚴和價值

停止苛求自己

允許自己犯錯，但要

- 1) 做出補償彌補自己的錯誤造成的損失
- 2) 就是一個錯誤不犯兩遍。

停止否認或逃避自己的負面情緒

- 若產生了負面情緒，不要抑制、否認或掩飾它，更不要責備自己，對自己生氣。
- 嘗試坦然承認並且接納自己的負面情緒，不論它是沮喪、憤怒、焦慮還是敵意。

學習自我欣賞

工作坊 (五)

-- 完 --