

# 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

## 四季養生篇 之 心理養生篇



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

# 工作坊內容

## 生理養生篇

- 春、夏、秋、冬四季之不同養生法
- 生活、飲食與運動之養生方法

## 心理養生篇

- 積極、樂觀、感恩、知足、靜觀、性格優點、追求理想目標

# 養生

## 養生：養[形]也要養[神]

**[形]**：臟腑、氣血津液、肢體、五官

**[神]**：身體對外界刺激的反應

**養[形]**：調飲食、節勞逸、慎起居、避寒暑  
生理方面

**養[神]**：交定情智，調攝精神  
心理方面

(杜媿德 2010)

春

# 心理方面

- 肝臟所表現出來的情是七情（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）中的**怒**
- 所以春天肝氣會較旺
- 只要稍受刺激就**比較容易動怒**
- 因此在情緒上宜調柔
- 保持開闊樂觀的心情

夏

# 心理方面

- 盛夏：心；長夏：脾。夏日宜**養心安神**
- 夏日養生最基本之道：保護心臟
- **心靜自然涼**
  - 嘈雜的聲音於夏日令人煩燥，故音響聲量宜降低及避免爭吵，以恬靜為主
  - 凡事**保持淡泊**

秋



# 心理方面

- 容易引起**情緒低落**
- 避免'**秋愁**'
- 保持寧靜樂觀，愉快心境
- 不宜過度思慮及動怒



冬

# 心理方面

- 冬天是陰氣盛、萬物收藏
- 易產生**消極**的情緒變化
- 容易**抑鬱**，對養生不利
- 須多點包容、忍耐，心裡充滿陽光



## 七情：五臟六腑

- 過「喜」，喜氣會傷到心
- 過「怒」，怒氣則會傷肝
- 氣到極點時，四肢無力
- 有「氣」不發，容易憂鬱
- 「憂」愁，「思」慮過度傷脾胃
- 用腦過度會造成胃口不佳
- 「悲」氣傷肺
- 「恐」「驚」傷腎

健康不單祇在身體上  
心靈健康同樣重要

養生、也要養心

心靈快樂

是健康身體  
養生的好良藥

# 討論

1. 回顧過去，你快樂的日子多，還是不快樂的日子多呢？請舉例
2. 愉快、正面的情緒對自己影響大些，還是不快、負面的情緒影響更大呢？
3. 快樂可以是一種選擇、一個心態、一個習慣嗎？
4. 擁有哪些心態的人不會快樂？
5. 快樂的定義是什麼？快樂包含什麼元素？

# 不快樂的心態

- 與比自己長得漂亮、富有、成功、有地位、年輕、有活力、聰明的人**比較**，然後自我責備和批評
- 擔憂**未來**的事，對**過去**感到遺憾和怨恨
- 對所擁有的永不感到滿足，只懂**專注於自己沒有的**
- 以為快樂是**必然**的，若不快樂就是「世界末日了」

# 快樂的科學？

- 建基於正向心理學的**理論和研究成果**
- 有客觀和**科學的實證**支持
- 對快樂的論述和對尋求快樂的**建議**



# 快樂之迷

- 財富 \$\$\$ ?
- 凡事順利?
- 生活安穩?
- 成功?

# 快樂之迷

- 財富
  - 富有的人也會抑鬱，甚至自殺
  - 金錢換到優質的醫療和保險，但不能確保健康長壽
  - 金錢換到豪華大宅，但不能保證一個溫馨的家
  - 金錢換到服務和優待，但買不到真摯的尊重和友誼
- 凡事順利、生活安穩
  - 人生無常：意外、生病、身邊的人遭遇不幸
- 成功
  - 經驗過成功過後、歡樂之後的失落和空虛感，發現成功的滋味不外如是

暢快

開懷

興奮

高興

愉快

愉悅

歡欣

歡樂

開心



喜悅

快樂可以有  
不同層次或  
種類嗎？



# 快樂的途徑

## 1. 透過**感官**

- 視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺、食慾和性慾

## 2. 滿足了慾望**需要**

- 想被人肯定和認同

## 3. 達成**目標**

- 目標愈重要，快樂滿足和成功感愈大

## 4. 能夠從事或完成你認為**有意義和有價值**的事情

## 5. 能夠發揮自己的**潛能**

- 夠認識並活出真我，充分利用上天賦予的潛能
- 「天生我才\_\_\_\_\_」

# 你快樂嗎？

是 否

1. 我對現在生活各方面都感到滿意
2. 我感到人生是美好的
3. 我經常歡笑
4. 我很會為自己所經歷的感恩
5. 我的經常感到活力充沛
6. 我享受生活
7. 我對周圍的事和人都極感興趣

# 你快樂嗎？

是 否

8. 我對將來感到樂觀

9. 我有明確的人生目標和意義

10. 我很容易對人感到友善和喜愛

11. 大體上我感到滿足

12. 我所期望的大多都能達到

13. 回望過去，我很少感到遺憾

# 快樂的定義

情緒健康+社交健康+心理健康=幸福快樂

## 1. 情緒健康

### – 正面情緒

- 喜樂、愉快、熱誠

### – 負面情緒

- 減少灰心、沮喪、焦慮

### – 生活滿意感

- 大部分主要的需要和渴求都得到滿足

### – 快樂

- 一般來說感到快樂和開心



# 快樂的定義

情緒健康+社交健康+心理健康=幸福快樂

## 2. 社交健康

- 社交接納：對人抱**正面信任**的態度
- 社會實現：**關心社會**，相信社會是進步的，有發展潛質，可以變得更好
- 社會貢獻：覺得自己可以**貢獻社會**，認為自己做的事情是被肯定的
- 社會凝緊：感到這個社會是正面和有意義的，**投入社會**的事情
- 社會共融：感到自己是**社會的一分子**，與其他人有共同的目標和利益

# 快樂的定義

情緒健康+社交健康+心理健康=幸福快樂

## 3. 心理健康:

- **自我接納**: 對自我肯定，抱正富的自我形嚟，接納自己的過去和自我的復雜性
- **個人成長**: 感到人生是不斷的學習和成長，發揮潛能，不斷地進步和成熟
- **生活意義**: 對生活有清楚的目標和意義，感到過去是有價值的，抱正面積極的人生信
- **掌握環境**: 感到自己能夠掌控現實環境，為自己創造適切的現實條件
- **獨立自主**: 自我控制力強，不易受別人影
- **正面人際關係**: 能夠建立正面、親密、互信的閱(系，真心關心別人，富同情心和親切感，在關係中實踐施與受響，有自決能力

情緒健康  
+  
社交健康  
+  
心理健康  
+  
**靈性健康**  
=  
幸福快樂

# 兩種不同的快樂

?

- 享受美味食品
- 影視娛樂
- 運動刺激

?

- 欣賞剛完成作品的藝術家
- 在沙灘上堆砌城堡的孩子
- 為初生嬰孩洗澡的母親
- 在手術室剛挽救了病人生命的外科醫

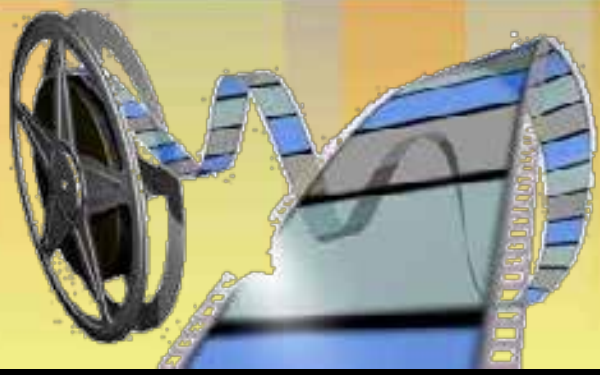
# 兩種不同的快樂

## 歡樂

- 直接從**官能**感覺中攝取
- **本性**裏自然會喜歡的感覺
- 亦**不須要**付出太大代價

## 滿足感

- 有意識地**付出**，為所定的**目標**努力，付出的過程中或**達標**時所獲取的愉快滿足感
- 全身**投入**一個目標時，在付出過後細心欣賞**回味**自己的**成果**



# 影片觀賞:



# 哪些人比較快樂?

1. 財富
2. 婚姻狀況 (已婚、離婚或單身)
3. 社交活動 (有親密的關係和活躍的社交生活)
4. 健康狀況
5. 教育程度與工作
6. 娛樂活動
7. 遺傳因素 (脾性)
8. 後天成長因素 (家庭環境、父母、親子關係)

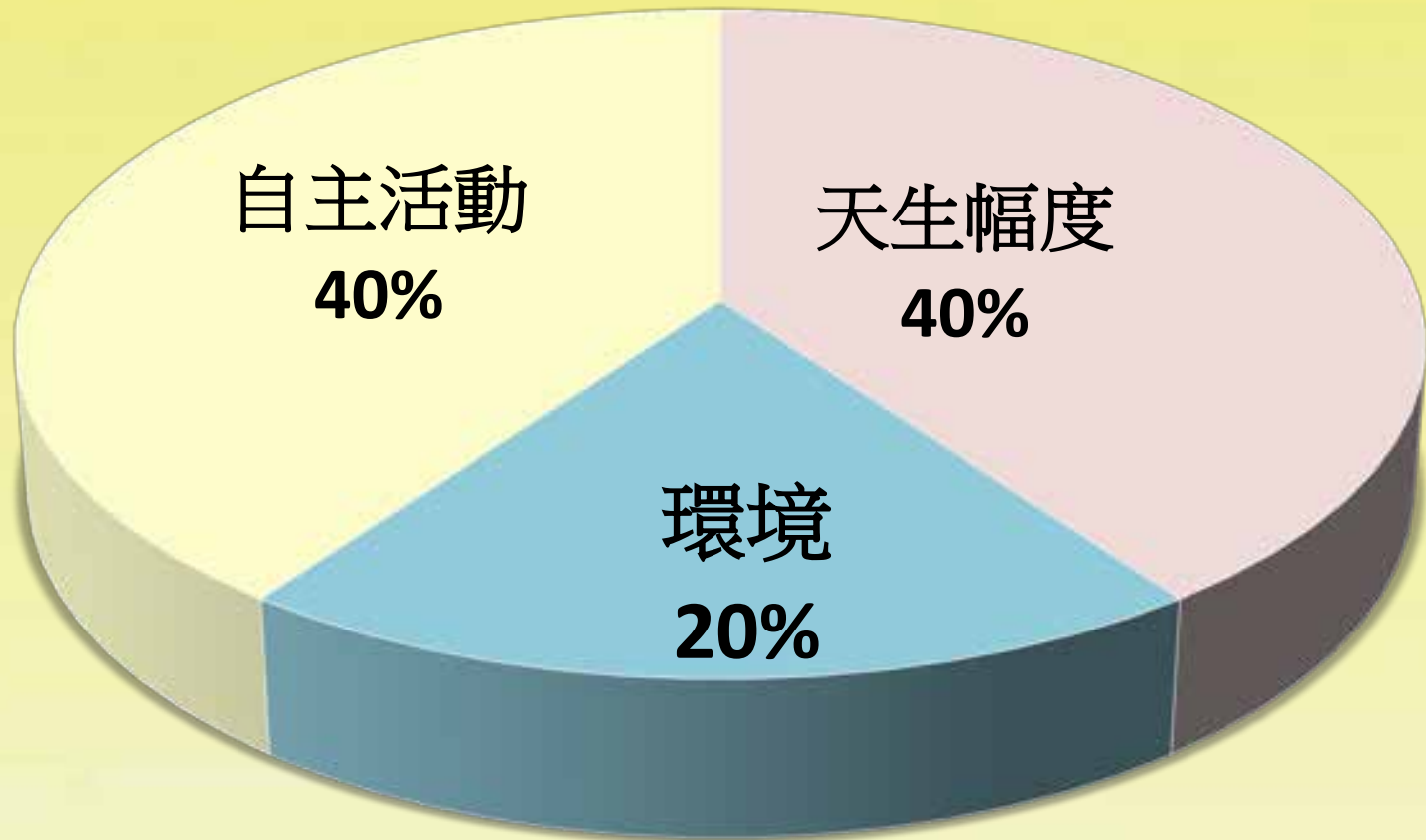
# 快樂方程式



# 快樂方程式

$$\begin{aligned} & \text{快樂指數} \\ & = \\ & \text{天生幅度(?)} \\ & + \\ & \text{環境 (?)} \\ & + \\ & \text{自主活動 (?)} \end{aligned}$$

# 快樂方程式



# 快樂方程式

- 環境 (20%)
  - 如**國籍、種族、年齡、性別、童年經歷、婚姻狀況、工作環境、收入、健康狀況**
  - 因我們適應環境的本能，當事情過了一段時間之後，我們便會回復到自身的情緒水平
- 自主活動 (40%)
  - **思想**方面：改變自己對事件的詮釋、建立積極的信念
  - **意志**方面：決定投身有價值意義的目標
  - **行動**方面：包括一切自己所做的事



# 影片觀賞:



# 何為樂觀?

# 樂觀 Optimism

- 對各事物所持的一種**思想態度**，是我們如何歸究事情發生的**原因**，對事情慣用的一套**解釋** (Attribution style)

# 樂觀 Optimism

## ✓ 預期好的事情將會出現

- 雖然困難與問題仍可能存在，但整體來說，樂觀的人對未來仍抱有**希望和正面期待**
- 心態大多源自基本的**安全感**和對世界的正面詮釋

# 樂觀 Optimism

✓對過去的失敗或負面事情作正面的解釋

– 失敗乃成功\_\_\_\_\_

– 逆境可以是上天賜予的\_\_\_\_\_  
機會



# 樂觀 Optimism

## ✓ 謹守正面積極的信仰或人生觀

- 相信生命的價值和意義，相信自己的能力  
和努力，相信人生可以變得更美好
- 可依賴「他力」：別人的支持、資源、上帝

# 樂觀與悲觀的比較

樂觀的人認為危機中充滿機遇；  
悲觀的人則認為機遇中滿布危機。

- 英國政治家邱吉爾 (Winston Churchill)

# 樂觀與悲觀的比較

## 樂觀的心理素質

對人生抱正面的態度

對未來抱有希望

為生活設定目標

會努力完成自己所定的目標

積極面對和解決困難

對事情抱正面的詮釋

正面的自我形象

不易被失敗拖垮

對過去和現在感到滿意

較多愉快正面的情緒

## 悲觀的心理素質

對人生抱負面的態度

對未來不抱任何希望

沒有為生活設定目標

不會為自己的目標而努力

逃避面對和解決困難

對事情抱負面的詮釋

負面的自我形象

容易被失敗拖垮

對過去和現在有很多失望和遺憾

較多□愉快負面的情緒 43

# 樂觀與悲觀的比較

## 樂觀的心理素質

對人生抱正面的態度

對未來抱有希望

為生活設定目標

會努力完成自己所定的目標

積極面對和解決困難

對事情抱正面的詮釋

正面的自我形象

不易被失敗拖垮

對過去和現在感到滿意

較多愉快正面的情緒

## 悲觀的心理素質

對人生抱負面的態度

對未來不抱任何希望

沒有為生活設定目標

不會為自己的目標而努力

逃避面對和解決困難

對事情抱負面的詮釋

負面的自我形象

容易被失敗拖垮

對過去和現在有很多失望和遺憾

較多□愉快負面的情緒 <sup>44</sup>

# 研究報告顯示

## 樂觀

帶來明顯益處

正向情緒

毅力+忍耐

有效解決問題、應付壓力

各種成功 (學業、運動、

事業、政治、婚姻)

受大眾歡迎

良好健康

長壽

不易受創傷影響

## 悲觀

帶來不利

抑鬱

被動

失敗

社交疏離

病態

死亡率

# 研究報告顯示

## 樂觀

帶來明顯益處  
正向情緒  
毅力+忍耐  
有效解決問題、應付壓力  
各種成功(學業、運動、  
事業、政治、婚姻)  
受大眾歡迎  
良好健康  
長壽  
不易受創傷影響

## 悲觀

帶來不利  
抑鬱  
被動  
失敗  
社交疏離  
病態  
死亡率

# 樂觀與悲觀的分別

## 遇到不如意的事

不如意的事，  
很快就會過去

**樂觀**

點解我次次  
都咁黑仔？

**悲觀**

# 遇到不如意的事

這件事雖然不如意，  
但並不等如其他事情也  
是這樣的

**樂觀**

這件事真不如意，  
恐怕其他事情也  
是這樣！

**悲觀**



# 遇到不如意的事

雖然今次失敗我也要負上部份責任；不過，其他因素也有其影響力的存在

**樂觀**

這次失敗完全是我的責任，我實在太差勁了！

**悲觀**

# 遇到不如意的事

短暫的挫敗 (暫時)  
局部的問題而已 (局部)  
各種原因都有 (外在)

樂觀

永遠都失敗 (永久)  
什麼都不成 (所有)  
全是我的錯 (內在)

悲觀

# 我又病了

暫時：  
\_\_\_\_\_

樂觀

永久：\_\_\_\_\_

悲觀

# 我又病了

局部: \_\_\_\_\_

所有: \_\_\_\_\_

樂觀

悲觀

# 我又病了

外在: \_\_\_\_\_

內在: \_\_\_\_\_

樂觀

悲觀

# 為什麼不樂觀？

所有人都要喜  
歡和接納我

生活中一定  
不能有挫折

我凡事一  
定要做到  
最好

我完全  
無法接  
受失敗

這世界應  
該是絕對  
公平的

所有人**都要**喜  
歡和接納我

生活中**一定**  
**不能**有挫折

我**凡事**一  
定要**做到**  
最好

我**完全**  
無法接  
受失敗

這世界應  
該是**絕對**  
公平的



# 為什麼不樂觀?

1. 大難臨頭
2. 非黑即白
3. 攬晒上身
4. 感情用事
5. 讀心術

# 陷阱 1：大難臨頭

## 大難臨頭

- 將事情誇大，妄下判斷
  - ，把事情的嚴重程度擴大
  - ，推至「**災難化**」的地步
- 例如：個胃唔舒服，唔通係胃癌？大件事啦！今次死梗！

## 問自己

- 事情是否真的如我想像般那麼**嚴重**？  
我是否**過份負面地誇大**了事情的嚴重性？

# 陷阱 2：非黑即白

## 非黑即白

- 凡事**極端化**、「**絕對化**」，不是好的便是壞的，只有是或不是，錯與對，中間沒有灰色地帶，不可能存在其他可能性
- 例如：一定唔可以出錯！

## 問自己

- 是否一定是這樣？有沒有灰色地帶？  
除了這個極端想法，有沒有**其他可能性**呢？

# 陷阱 3：攬晒上身

## 攬晒上身

- 將事件「個人化」，所有負面結果不是自己造成，便是與自己有關。每當出現問題時，往往把責任歸咎於自己身上，並認為是自己的錯，**忽略了他人的力量**
- 例如：一家之主因病令家庭陷入經濟困境，都是我不好！令妻子百上加斤，拖累子女。

## 問自己

- 是否一定與我有關？**其他人沒有責任？**  
是否**沒有我就不能成事？**

# 陷阱 4：感情用事

## 感情用事

- 以心情作判斷或結論，心情壞的時候什麼都有問題而忽略事情的客觀事實。
- 例如：總之我唔開心，就無得傾。
- 例如：我唔開心，所以我的婚姻有問題。

## 問自己

- 為何我要被情緒控制著自己呢？  
是**感覺、抑或是理性原因**導致這種判斷/心情？

# 陷阱 5：讀心術

## 讀心術

- 妄下判斷，在**沒有甚麼理據**下，把事情的結果推斷為負面
- 例如：同事們細細聲講，一定係講我壞話。

## 問自己

- 有沒有證據證明我這個判斷正確呢？  
這個是否**事實的全部**呢？

# 培養樂觀思想



多謝各位