

# 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：解讀步入老年期生活的適應



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  
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

# 健康運動三步曲

## 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！