

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP002：長者的心社靈照顧

從正向心理學追尋幸福晚年



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

從正向心理學追尋幸福晚年

- 正向心理學：快樂的科學
- 樂觀
- 感恩
- 活在當下
- 發揮個人品格長處

正向心理學：預防勝於治療

- Dr. Martin Seligman (1998)
- 美國哈佛大學於2006年首度開設正向心理學課程，成為全校最受歡迎的課程

暢快

開懷

興奮

高興

愉快

愉悅

歡欣

歡樂

開心

喜悅

兩種不同的快樂

?

- 享受美食
- 行街購物
- 睇電視
- 打遊戲機
- 運動
- 按摩

?

- 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 pleasure

- 感官上的即時滿足
- **本性**裏自然會喜歡的感覺
- 亦**不須要付出**太大代價
- 並不長久，易達飽和點，並容易沉溺其中

滿足感 gratification

- 有意識地**付出**，為所定的**目標**努力，過程中或獲得成果時所獲取的滿足感
- 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**

快樂的途徑

1. 感官上的快樂

- 視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺、食慾

2. 滿足了需要

- 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. 從事你認為有意義和有價值的事情

5. 發揮自己的潛能

- 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

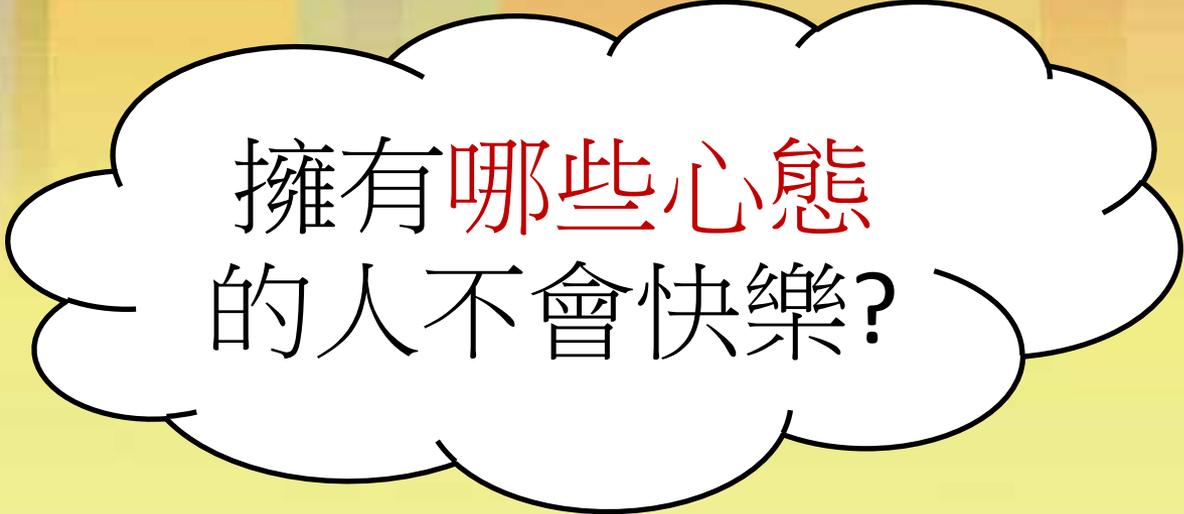
9. 我有明確的人生目標和意義

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



擁有**哪些**心態
的人不會快樂?

不快樂的心態

- 向上比較

- 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」

快樂方程式

快樂方程式 $H = S + C + V$

H (Happiness) = S (Set range) + C (Circumstances) + V (Voluntary activities)



與生俱來的情緒基調

- 有些人天生是較易開心，有些則較易憂鬱，這在孖生兒的心理研究中獲得證實。原來每個人天生都有一個快樂的幅度 (Set range)，後天因素亦很難改變

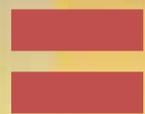
個人及環境際遇

- 環境包括：國籍、種族、年齡、性別、童年經歷、婚姻狀況、工作環境、收入、健康狀況等；因我們有適應環境的本能，當事情過了一段時間之後，心情往往會回復到自身的情緒水平；調查顯示，中了彩票的人的快樂大多不能長久維持

個人所能控制的範圍

- 思想模式、信念、對事情的理解、應付問題的能力、行為模式等，你可以選擇去做令自己開心或不開心的事情

快樂指數



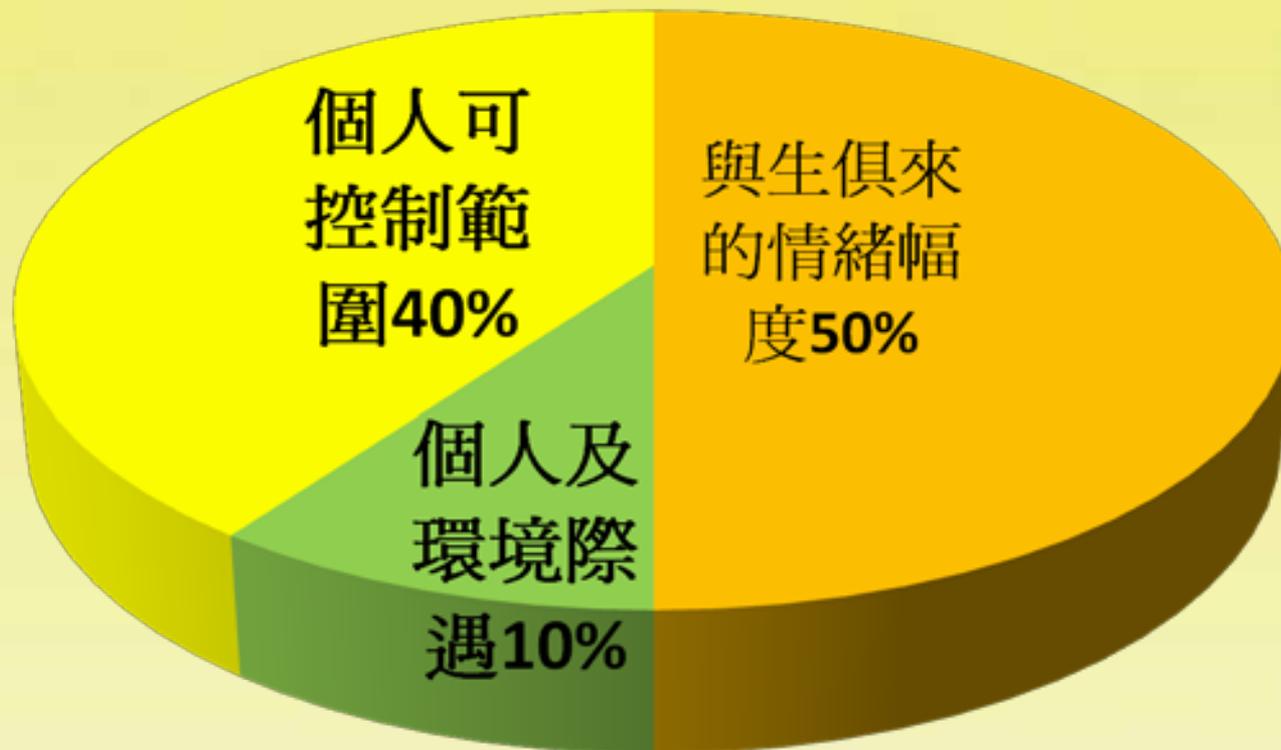
與生俱來的情緒幅度



個人及環境際遇



個人可控制範圍



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

對**發生了**的事：付
予**正面的詮釋**



對**未發生**的事：會
預計**好的結果**

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)

你是個樂觀的人嗎？

	你同意以下看法嗎？	是	否
1	我覺得生命是美好的。		
2	我期待我的未來。		
3	我正一步一步地為我的目標而努力。		
4	遇到困難時我通常選擇去面對。		
5	凡事我都向好的方面想。		
6	我覺得自己很不錯。		
7	失敗是一種學習。		
8	我對過去和現在都感到滿意。		

樂觀練習

1. (a)個阿婆正衰人
(b)個阿婆今日心情好差
2. (a)我老友記近來好少搵我
(b)我老友記成日唔搵我
3. (a)我老公都唔諒解我
(b)我身邊所有人都唔諒解我

暫時的挫敗
某方面的問題
多種原因

樂觀練習

4. (a)我對住患腦退化症嘅阿媽好易忮憎
(b)我對住乜人都好易忮憎
5. (a)我個仔無嘢叻，唯獨數學唔錯
(b)我個仔數學成績幾好
6. (a)醫生話我有五成機會好唔番
(b)醫生話我有五成機會好番

暫時的挫敗
某方面的問題
多種原因

樂觀練習

「失敗乃成功 _____ 」

「逆境可以是上天賜予的 _____ 機會」

「 _____ 者常樂也 」

「 _____ 圖報 」

「喜樂的心乃是 _____ 」

「船到橋頭 _____ 」

樂觀練習

「不要杞人_____」

「退一步，_____」

「柳暗花明_____」

「有危亦有_____」

「天跌落嚟_____」

「順其自然、隨遇_____」

樂觀練習

「本死無 _____」

「塞翁失馬， _____」

「希望在 _____」

「小病是 _____」

「明天會 _____」

「 _____」

接納過去
投身現在
冀盼將來

感恩知足

知足者貧窮亦富
不知足者富貴亦憂

感恩：欣賞大自然

培養**欣賞**的能力

細心的觀賞大自然處的**每一朵花、一株樹、一草一木**，領略**大自然的奇妙美麗**，回味人生中各樣的奧妙

感恩：數算樂事

感恩日記

- 回味一下自己每週發生的快樂片段，可以是很簡單平淡的，但令你內心滿足的
- 如看了一齣精彩的電影、煮了一道滿意的菜、遇上一個很久沒見的朋友
- 藉此告訴自己，我的生活裏，滿載不同的正面經歷

事情	
人物	
感謝的原因	
回應行動	

活在當下

活在當下

- 活在當下及訂定人生目標，有助長者快樂地渡過晚年
 - 放開自己的感官，感受「活著」的感覺
 - 如享受大自然，聽音樂，享受美食等，不須忙於幹活
 - 不要為明天憂慮，每天活著就是祝福
 - 謙虛地接納自己的限度及別人的幫忙
 - 明白人生的價值不只在乎身體的狀況
 - 透過「放手」，放下因晚年而損失的東西，與失去的說再見
 - 繼而建立新的任務

慢慢享受仔細品嚐(Savoring)

1. 慢下來，**專注**
2. 細心**觀看**你的食物
3. 留心食物的**顏色、條紋、形狀**等
4. 用鼻去感受一下食物的**香味**
5. 將食物輕輕放到**唇邊**，輕輕接觸一下
6. 用**舌尖**去碰觸一下食物
7. 將食物放入口中，但不要咀嚼，感受一下食物在**口中的感覺**
8. 很慢很慢地，一口一口的**咀嚼**食物
9. 留心食物**味道的每一個變化**
10. 感受食物如何進入你的**食道**
11. 嘗試用這種靜觀的方法去進食，至少用**30分鐘**來進食一餐

慢慢享受仔細品嚐(Savoring)

- 食物與飲料
- 音樂
- 閱讀
- 家庭與孩子
- 娛樂
- 大自然
- 家居與花園
- 運動
- 藝術
- 靈性與宗教
- 氣味
- 聲音
- 幽默

慢慢享受仔細品嚐(Savoring)

- 每日一次，用時間去慢慢地享受一些你平日通常要趕快完成的事情（例如：用飯、洗澡、步行等）
- 完成後，寫下你所做的與平日不同的地方、和你的感受與平時急急完成之感受的比較

訂定晚年期人生目標

- 長者在晚年期身體與腦力上仍很活躍及仍能有所貢獻，可訂立新的任務，如：
 1. 在沒有壓力下工作，做回自己
 2. 利用自己技能服侍他人
 3. 把自己的經驗及歷史傳承下去
 4. 認識新朋友
 5. 尋找信仰
 6. 完成心願
 7. 培養自己的興趣
 8. 活出新的角色，如：師傅、顧問、祖父母

發揮個人品格長處

24 個品格長處

智慧	勇氣	仁愛	正義	克己	靈性
Curiosity 好奇心	Authenticity 誠信	Kindness 仁慈	Fairness 公正	Mercy 寬恕憐憫	Appreciate excellence 追求美善
Love of learning 好學	Bravery 勇氣	Capacity to love 愛心	Leadership 領導才能	Modesty 謙卑平實	Gratitude 感恩
Creativity 創意	Perseveranc 堅毅	Social intelligence 善解人意	Loyalty 忠心/ 團體精神	Caution 小心審慎	Optimism 樂觀
Open- mindedness 思想開明	Zest 幹勁熱誠			Self-control 自制	Humor 幽默感
Perspective 洞察力/ 視野					Spirituality 靈性與信仰

24 個品格長處

調查結果顯示

Optimism 樂觀， Zest 活力，
Gratitude 感恩， Capacity to love 愛心，
and Curiosity 好奇心，

與生活滿意度有較為明顯的關係

24 個品格長處

家人或朋友?

人們經常稱讚你的?

最感到自豪?

很容易學到?

最能活出自己?

Intervention #1: Use Your Strengths

品格長處	你怎樣運用和提升你的品格長處？
1. Kindness 仁慈/善良	家庭：煲湯、織毛衣
	老友記：對四周的人流露自然憐愛、送小禮物
	工作/義工
	娛樂
2. Creativity 創意	家庭：在烹飪過程中充滿好奇，不斷嘗試勇於創新
	老友記
	工作/義工
	娛樂：學電腦、教後輩烹飪、園藝
3. Leadership 領導才能	家庭
	老友記
	工作/義工
	娛樂：組織聯誼活動、生日會、短線遊

多謝各位