

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：生命在我手:老年期的抉擇

第四課：健康生活的選擇



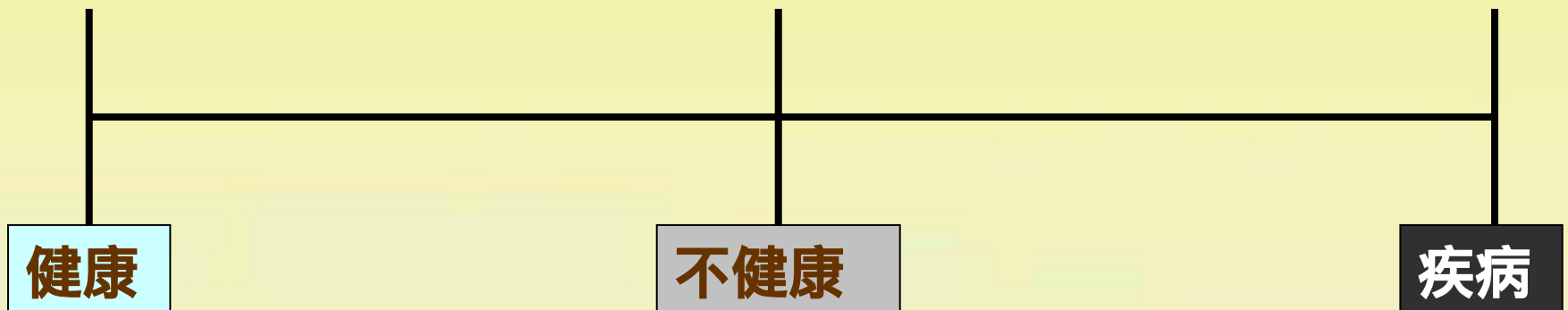
香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

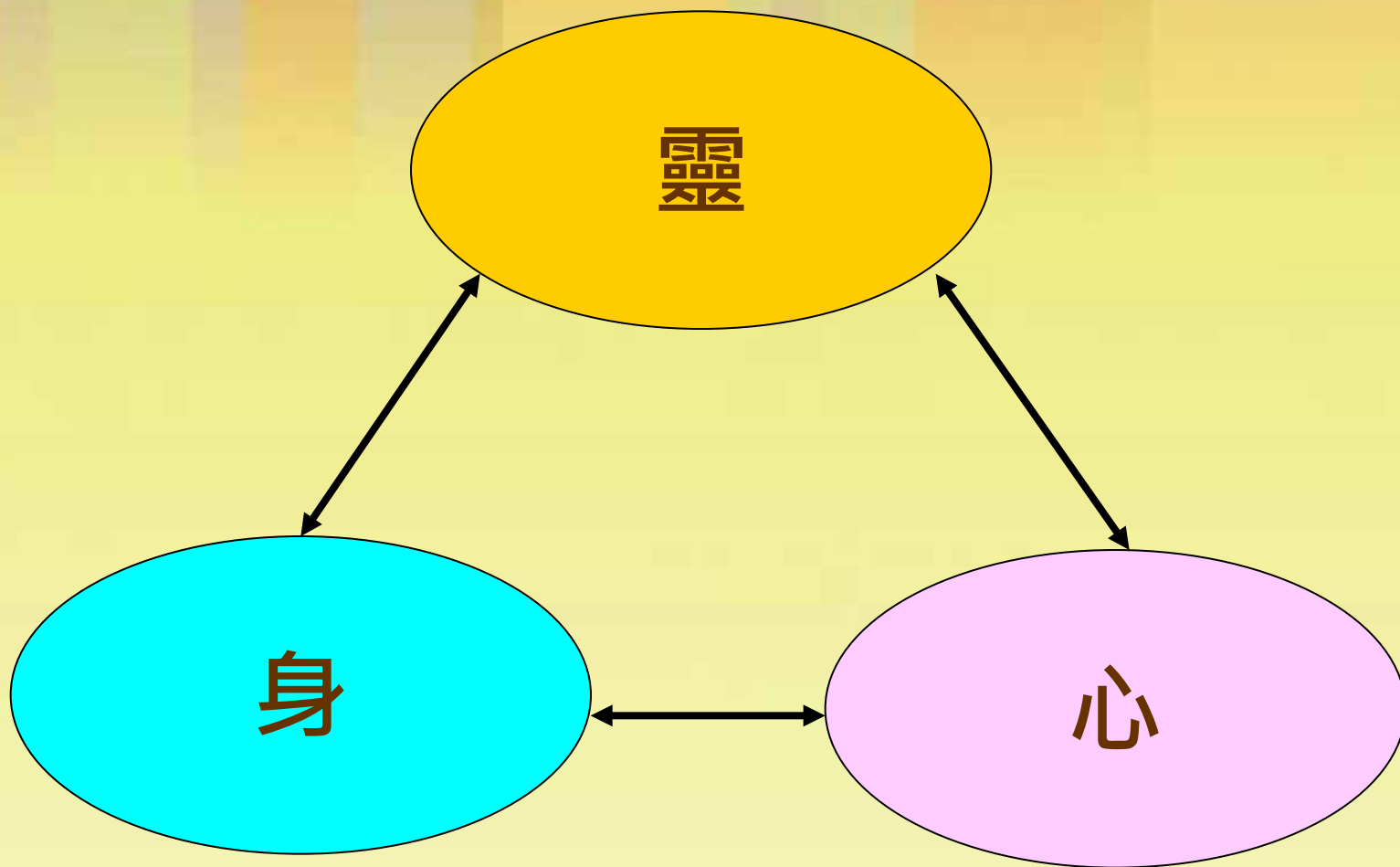
# 本講座內容

- 何謂健康？
- 促進長者健康的方法
  - 身體
  - 心理
  - 心靈

# 何謂健康？

- **全人**的觀念
- 非單指個人**沒有疾病**或**出現衰退**的情況。
- 世界衛生組織(WHO)倡導健康的全人方針是：  
「人不但需要**有健康的體魄**  
及**平衡的心理狀況**，  
也需要有**愜意的社交生活**。」





身心靈全人健康示意圖

# 身體健康

- 強壯的體魄
- 生理功能良好
- 能低御各各種疾病的侵襲
- 體重標準
- 能適應自然環境變化

## 身心靈理論認為

- 擁有健康的飲食方式和放鬆感的身軀是身體健康的表現之一

# 心理健康

## 身心靈理論認為

- 擁有**健康的心態**和**良好的個性**是心理健康的表現之一

# 心理 人腦的機能

客觀事實

主觀反應

心理過程

- 智識、情感、意志

個性

- 氣質、性格、能力
- 理想、信念、  
世界觀、動機和需要

# 心理健康

- 研究長者心理的學者指出，擁有健康心理的長者應具備六方面特徵：

自我接受  
self-acceptance

有個人成長的空間  
Personal growth

過有目標的生活  
Purpose in life

良好的人際關係  
Positive relations  
with others

能夠處理生活上的需要  
Environmental mastery

能夠自主  
Autonomy



# 心靈健康

- 精神和靈性狀態
- 對生命的意義，人生的價值，生死觀，苦樂觀

## 身心靈理論認為

- 自尊感高
- 可以自我完善
- 能與大自然融合
- 能感受生命的培悅
- 能建立有意義的人生目標

是心靈健康的表現

# 健康生活—身體方面

良好的睡眠習慣，  
補充體力和精神。

良好的飲食習慣，  
進食合適和有營養的食物。

保持適量的活動，  
避免長期臥床。

# 長者的睡眠狀況

— 睡眠模式的改變：淺睡、易醒

# 「睡得好」貼士

# 枕室環境

- 白天要讓陽光及清新空氣進入臥室
- 夏天室溫20-24度
- 冬天室溫約17度
- 乾燥天氣可放一盆水在室內
- 勿放太多傢俬雜物
- 柔和色調

# 注意枕具

- 購買床墊要試躺5至10分鐘
- 床墊要定期晾曬
- 床位盡量遠離門口及洗手間
- 枕頭高度要適中，質料要通爽
- 睡衣要寬鬆，排汗及透氣
- 勿穿太多

# 飲食方面

- 避免太晚進食
- 避免吃得太飽
- 別喝太多水
- 避免煙酒
- 避免濃味及含咖啡因的食物及飲料
- 多吃天然食物，緩和心情

# 睡前習慣

- 把燈光掉暗
- 避免過度感官刺激
- 減少使用電腦
- 減少觀看刺激性電視或收音節目
- 減少電話聊天



- 睡前二小時來個熱水泡浴
- 盡量避免午睡，依生理時鐘作息
- 睡前想想今天愉快的事
- 學習深呼吸

# 運動有助睡眠

- 每天習慣做運動

- 日間宜運動量較大的有  
氧運動

- 晚間宜做鬆弛放鬆運動

# 「健康運動」貼士

# 健康運動三部曲

1. 熱身運動
2. 正式運動
  1. 耐力訓練 (帶氧運動)
  2. 重力訓練
3. 靜止運動

# 長者健體十式

### 【第一式】頭擰擰，眼定定

預備：坐於靠背椅。

提示：坐直，手垂直。

1. 雙眼正望前方
2. 慢慢將頭轉向右邊，定10秒；還原
3. 將頭慢慢轉向左邊，定10秒；還原



### 【第二式】縮縮膊，舒筋絡

預備：坐於靠背椅。

提示：坐直，收下巴，膊頭盡量貼近耳朵  
保持正常呼吸，不可憋氣。

1. 縮起雙肩，定10秒；放鬆
2. 重覆3次



### 【第三式】搭膊頭，屈屈手

預備：坐於靠背椅。

提示：上身保持向前。

1. 右手放於左肩
2. 左手將右手手臂壓向胸前，至感到手臂及後肩感到拉緊
3. 定10秒，放鬆左右手交換做



### 【第四式】轉轉腰，好逍遙

預備：坐於靠背椅，背部離開椅背。

提示：轉動時，頭同身體保持垂直。

1. 雙手交疊放於胸前，腰直
2. 上身盡量向右邊轉，定10秒；還原
3. 再向左邊轉，定10秒；還原
4. 重覆3次





### 【第五式】彎彎腰，手叉腰

預備：坐於靠背椅，背部離開椅背  
或 站立，雙腳分開約肩闊。

提示：眼望前方，站立做，伸展效果會更佳。

1. 左手叉腰
2. 右手向上舉高，同時將腰部向左彎，定10秒；還原
3. 然後到左邊，重覆3次



### 【第六式】伸直膝，好護膝

預備：坐於靠背椅。

提示：放鬆腕關節肌肉。

1. 右腳伸直膝關節
2. 腳尖向上，定10秒
3. 左右腳各3次





### 【第七式】足踝轉，關節健

預備：坐於靠背椅。

提示：避免疲累，可托起小腿轉動，  
腳掌離地。

1. 右腳伸直膝關節
2. 右足踝向內打圈10次
3. 然後再向外打圈10次
4. 交換腳再做



### 【第八式】舉舉手，臂力有

預備：坐於靠背椅和手提水樽。

提示：用力時保持呼氣，不要敞氣。

1. 右手持膠樽 (裝約300-500ml水)
2. 然後向上舉高至手肘伸直；定5秒
3. 慢慢放下
4. 換手再做，重複5次。



### 【第九式】腳側踢，平衡叻

預備：站立雙腳分開肩闊，雙手扶椅背。

提示：上身保持亭直。

1. 右腳向外張開，腳跟離地
2. 定5秒；還原，重覆5次
3. 交換腳再做



### 【第十式】齊紮馬，無花假自預備：站立雙腳分開肩闊，雙手扶椅背。

提示：膝屈，膝不過腳尖。

1. 雙膝微屈約30度(屈曲不宜太多)
2. 定5秒，還原
3. 重覆5次



# 健康生活—心理社交方面

建立良好  
人際關係

適當抒發  
情緒

處理精神  
壓力

# 健康生活—靈性方面

建立人生目  
標

培養積極的  
人生態度

建立良好自  
我形象

# 參考資料

- 《身心康健樂頤年—促進長者社交心理健康資料手冊》 衛生署
- 《13個助人自助的成長關鍵—生命軌跡》 區祥江
- 《強心健靈》 區祥江
- 《老當益壯—長者生命成長路》 譚司提反
- 《身心靈全人健康模式》 陳麗雲 等編著

謝謝大家！