

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



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

流金頌培訓計劃

一項跨學科的專職訓練計劃，
提供一般性及專業性的**老年學**教育

五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及**代際關係**之凝聚

CTP002: 老年人的**心社靈**照顧

CTP003: **慢性疾病**處理及臨終關懷

CTP004: 老人**痴呆症**之預防及照顧

CTP005: 社區及**院舍**的老人照顧

費用

流金頌培訓計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，所有培訓課程，

費用全免。



講座內容

樂觀態度

共融環境

健康
生活

健康身體

發揮潛能

生活保障

年紀大之迷?

體弱多病?

行動不便，不能自我照顧，要入住老人院?

無記性、「老年痴呆」?

必然會抑鬱?

疏離社會、孤獨終老?

最大的煩惱是金錢?

失去學習能力?

頑固和執著?

沒必要改善健康?

生產力低?

要適應很多轉變?



體弱多病?

- ✓ 很多研究指出，即使年事已高，但若能實踐健康的生活模式對於預防或控制一些慢性疾病、維持或改善身體功能，都有莫大幫助。

行動不便，不能自我照顧， 要入住老人院？

- ✓ 約5-10%的長者在日常生活上需要他人照顧
- ✓ 約5%是住在安老院舍
- ✓ 經常做適當的運動，長者仍能保持充沛體力
- ✓ 適當的訓練和使用合適的輔助器具，活動和自我照顧的能力是可以改善的

無記性、「老年痴呆」?

- ✓ 正常的老化或記憶力衰退並不同於老年痴呆
- ✓ 在老化的過程中，記憶力衰退的情況因人而異

必然會抑鬱?

- ✓ 抑鬱症的病發率約為 10-25%
- ✓ 可以預防及透過適當的治療而痊癒的

疏離社會、孤獨終老?

- ✓ 大部份的長者仍和家人、親友保持著親密的關係
- ✓ 亦可以主動參與更多社交活動

最大的煩惱是金錢?

- ✓ 每位長者都有不同的煩惱



失去學習能力?

- ✓ 研究和經驗都顯示，長者的學習能力並不比年輕時低

頑固和執著?

- ✓ 成年之後，人的性格大致不會改變

沒必要改善健康?

- ✓ 無論是改善生活習慣、結交朋友、培養新興趣或學習新事物，對任何年齡的人均**不會是太遲**

生產力低?

✓ 不是必然的

要適應很多轉變?

體能

健康



社交

經濟

生活

樂觀態度

共融環境

健康身體

健康
生活

發揮潛能

生活保障

健康身體

- ✓ 影響長者快樂和生活滿意程度的最重要因素
- ✓ 有健康的體魄，才可獨立生活，不需依賴別人，無拘無束的參加各項活動

健康身體: 定期做健康檢查

- 及早找出病徵，接受治療，減低引發慢性疾病(例如糖尿病和高血壓)
- 亦需要作出預防疾病措施，例如接受預防流感注射

健康身體：帶氧運動

- ✓ 增強心肺功能和耐力
- ✓ 每星期三次，每次約二十分鐘

健康身體：帶氧運動



CADENZA Training Programme

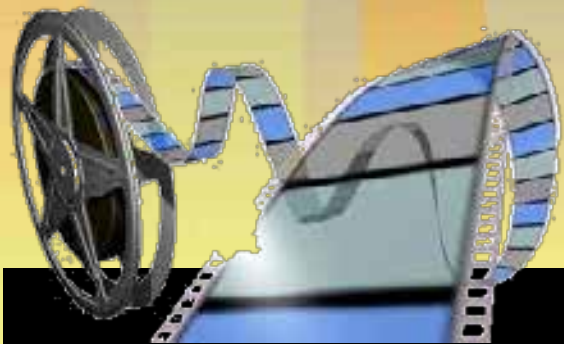
健康身體：帶氧運動



健康身體：伸展運動

- ✓ 緩慢拉緊及放鬆肌肉
- ✓ 增強肌肉力量、柔韌度及關節靈活





影片觀賞:伸展運動



00:01 |

100 %



你有什麼藉口不定期運動?

我沒有運動
天分，亦沒有能力

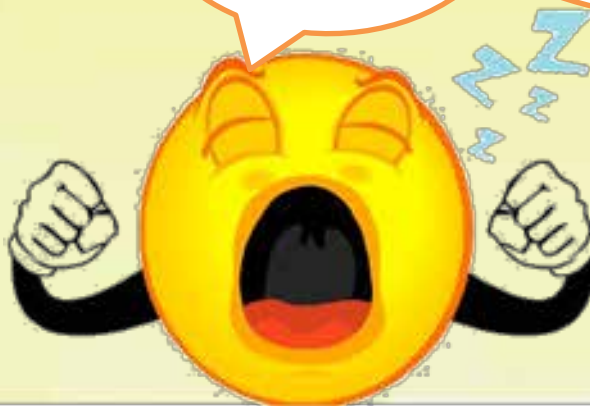
我做**家務**
時已經有
充足運動

我感到自己
太老了

我**太忙**沒
有時間

天氣差不
宜運動

我**太疲倦**



有何方法鼓勵自己持續運動?

運動時間表

把計劃告知朋友，鼓勵你完成目標

選方便時段做運動

在當眼地方張貼目標

與朋友一起做運動

多行樓梯

睡前及早上醒來，在床上做伸展運動

情緒會不會影響食量?



情緒會不會影響食量?



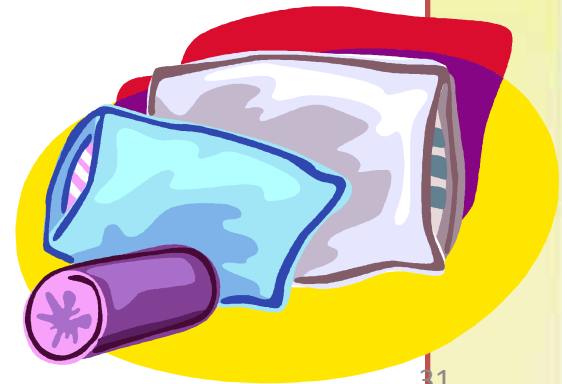
如情緒影響食量，應：

- ✓ 識別及**接受情緒**，這感覺只會維持一段時間
- ✓ 尋找**聆聽對象**

宜

良好睡眠

- ✓ 每天吸收至少三十分鐘的陽光
- ✓ 舒適及寧靜的睡眠環境 (使用耳塞、眼罩)
- ✓ 當不能入睡達二十分鐘或以上時，你可以嘗試離開睡房並進行其他靜態活動，待有睡意時再回睡房。
- ✓ 練習肌肉鬆弛、深呼吸
- ✓ 有規律的生活習慣，作息定時



不宜

良好睡眠

- ✘ 避免日間小睡。
- ✘ 避免在睡前太飽或太餓
- ✘ 睡前最好少喝流質飲品
- ✘ 睡前不宜吸煙、喝咖啡、可樂、茶、酒、進食朱古力
- ✘ 擔憂睡不著只會使失眠更嚴重



樂觀態度

共融環境

健康身體

健康
生活

發揮潛能

生活保障

生活保障

保障基本生活

生活保障：經濟獨立



量入為出、及早準備

生活保障：慎防被騙

- 香港警察公共關係科經常提醒長者，切勿誤信不穩健的投資策略或經濟陷阱，
- 甚至不知來歷的金器或玉石轉讓
- 補葯、醫療用品

生活保障：經濟援助

- 例如：綜合社會保障援助金、長者生果金、長者傷殘金，及長者醫療券等
- 可與家人商量

樂觀態度

共融環境

健康身體

健康
生活

發揮潛能

生活保障

共融環境

共融環境：發展社交支援

- ✓ 家人及親友與長者間互相關心
- ✓ 良好的社交支援
- ✓ 藉著參加不同活動，更多機會接觸別人，擴闊社交圈子
- ✓ 透過與親友間的互相幫助，從中得到自我肯定

共融環境：良好的人際關係

- ✓ 良好的人際關係，有助促進精神健康。坦誠的溝通和多從別人的角度去考慮問題，均有助建立良好的的人際關係。

共融環境：代際凝聚

- ✓ 長者透過主動關懷或照顧兒孫
- ✓ 尊敬的態度愛護長者
- ✓ 多關心及支持家人、朋友和社會，能夠享受家庭及社會的和諧共融，得到家庭及社會的支援

樂觀態度

共融環境

健康身體

健康
生活

發揮潛能

生活保障

樂觀的人...

- 比較容易成功
- 工作效率高
- 身心健康
- 不容易抑鬱
- 較少壓力
- 較滿意生活
- 較少心理病徵

樂觀態度

樂觀

悲觀

唔見咗 \$100

短暫: 好快
會搵番!



樂觀

永久: 永遠惡
運總係纏住
我唔走!



悲觀

唔見咗 \$100

局部:雖然唔見錢，但冇唔見其他嘢!



樂觀

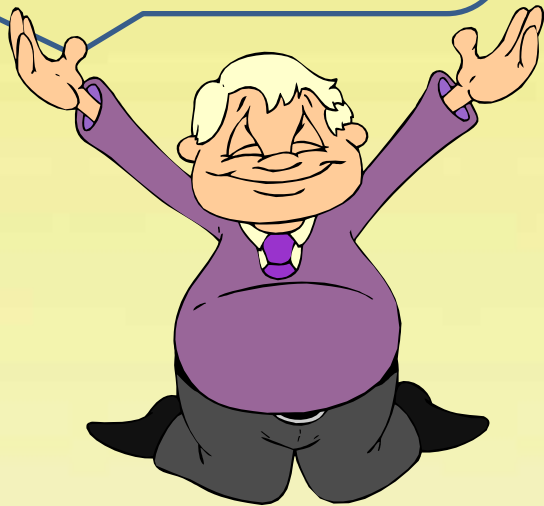
普遍:\$100都會唔見，所有嘢都會唔見!



悲觀

唔見咗 \$100

外在:未必完全自己錯，可能有人偷咗!



樂觀

內在:完全係我錯，都係我唔好!



悲觀

加人工\$500

永久: 今次
掂, 下次都
會掂!



樂觀

短暫: 加人工?
都係今日特
別好彩!



悲觀

加人工\$500

普遍: 只要肯努力，其他事也會成功的!



樂觀

局部: 我只在工作上做得好，其他事卻做得不好!



悲觀

加人工\$500

內在:因為
我有盡力
付出!



樂觀

外在:好彩有
人幫，靠自
己一定唔成
事!



悲觀

樂觀態度：培養正面情緒

理解事情的**因果**關係

客觀地考慮**外在的成因**，而非祇歸究自己個人的因素

視**挫折為短暫**的，而非永久的

視**失敗祇是某方面**的，而非全面的失敗

樂觀態度：培養正面情緒

從不同的**角度**看

將「困難」變成「**挑戰**」

將「失去」變成「**珍惜現在所有的**」或「**曾經擁有**」

將「逆境」變成「**考驗**」、「**功課**」和「**黎明前的黑夜**」

樂觀態度：思想重整

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



樂觀態度：思想重整

學習「失去的藝術」

曾經擁有過而失去的，總比不曾擁有而失去的好。

美好的回憶在我的腦海中是永遠不會失去的。

有失有得，有危有機，失去或能帶給我成長的機會和經驗

我能夠感受到痛苦，表示我仍然活著生存，總比麻木沒有感覺沒有生命的好。

樂觀態度：回味生活

分甘同味

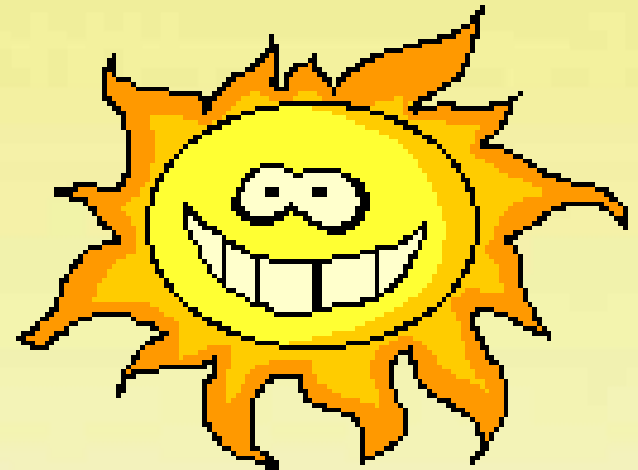
與他人分享快樂的經歷，
或說出你對有關經歷的
感受



樂觀態度：回味生活

建立寶庫

在腦海中盡力記下愉快的片段，保留相片或紀念品等實物，以便加深記憶。日後可以自我緬懷及與他人分享



樂觀態度：回味生活

欣賞自己

告訴自己你在這些事情上
表現得有多棒、及受人讚
賞；提醒自己這些美好時
刻是期待已久



樂觀態度：回味生活

擇善而記

專注於經歷中某些美好的部份



樂觀態度：回味生活

全神貫注

讓自己陶醉於快樂的情緒中，暫時將煩惱瑣事拋諸腦後



釋放正能量

1

1. 我為 _____ 感恩
2. 我為 _____ 感恩
3. 我為 _____ 感恩



培養良好嗜好

- 選出一些令自己進行後會感到快樂的事件
- 使自己的生括多采多姿，樂在其中
 - 每早與朋友一起耍太極
 - 參加社區中心的義務工作
 - 星期日下午專注於某種興趣

體育活動

文化活動

社交活動

宗教活動

保持參與

重新發展興趣

家庭聚會

嗜好

社區活動



壓力管理



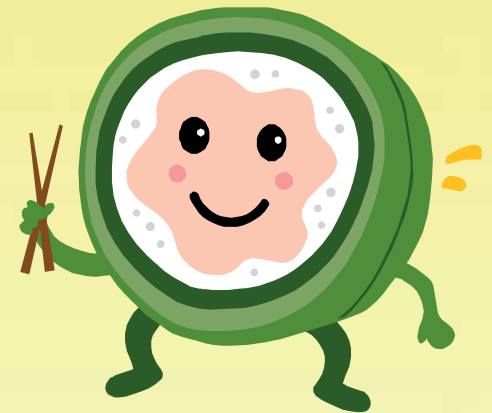
晚年普遍的壓力來源

- 老化和疾病
- 生活角色及習慣的轉變
- 經濟困難
- 依賴性的增加
- 與親人朋友的關係的轉變
- 摯親的離去
- 居住環境的轉變: 如搬屋或入住老人院等

減壓良方

學習鬆弛技巧：

- 深呼吸練習
- 肌肉鬆弛
- 意象自療技巧
- 太極
- 瑜伽
- 冥想
- 聽音樂
- 畫畫
- 寫日記



減壓良方：學習鬆弛技巧

- 深呼吸練習
- 肌肉鬆弛運動
- 意象自療技巧

減壓良方：深呼吸練習

坐在一張舒適的椅上或躺在床上，雙膝微曲

雙手可放在小腹上或平放在身旁，盡量放鬆全身

想像你的小腹好像一個氣球，吸氣時氣球充滿空氣，呼氣時小腹好像球洩氣一樣凹下

透過鼻孔緩慢地，深深吸一口氣

吸氣時盡量使小腹脹起

慢慢地用口呼氣

呼氣時盡量使小腹凹下，把所有廢氣壓出

每一次深呼吸後，保持正常呼吸大概**10**秒

然後再重複深呼吸的步驟

大概做**6-7**次深呼吸後便可以安靜的坐著或躺下休息

此時可以保持正常的呼吸，然後將注意力集中在腹部。靜靜的觀察吸氣時，腹部微微升

呼氣時，腹部微微降下。不要刻意呼吸，只是靜心的觀察腹部的起伏

每次大概練習**10**分鐘，每天最少練習一次，只要持之以恆，這是一個有效的鬆弛方法

開心快活人

- ◇適應身體機能的轉變
- ◇適應退休生活
- ◇適應配偶和朋友的離去
- ◇活在現在、不是過去也不是未來
- ◇了解自己
- ◇不要和別人比較
- ◇盡可能的去讚賞

樂觀態度

共融環境

健康
生活

健康身體

發揮潛能

生活保障

發揮潛力: 24 種「品格長處」

智慧的長處

1. 創意
2. 好奇心
3. 開放
4. 愛好學習
5. 角度

發揮潛力: 24 種「品格長處」

勇氣的長處

6. 真實

7. 勇敢

8. 堅持

9. 熱情朝氣

發揮潛力: 24 種「品格長處」

人性的長處

10. 仁慈

11. 愛心

12. 社交智能



發揮潛力: 24 種「品格長處」

公義的長處

13. 公平

14. 領導力

15. 團隊

發揮潛力: 24 種「品格長處」

溫和及節制的長處

- 16. 寬恕 / 憐憫
- 17. 謙遜 / 謙虛
- 18. 審慎
- 19. 自我調節



發揮潛力: 24 種「品格長處」

超越的長處

20. 對美感及優越的鑒識

21. 感謝的心

22. 希望

23. 幽默

24. 宗教 / 靈性



發揮潛力: 運用專長



發揮潛力: 終身學習

- 可以學習新科技、新知識，與時並進，「活到老，學到老」，如參加長者學苑

發揮潛力: 義務工作

以自身經歷
幫助別人



發揮潛力: 長者就業

www.elderlyservice.com

- 參加就業輔導及職業選配服務
- 善用及發揮長者的人力資源



多謝各位