

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

公眾講座

笑看人生：從心靈健康談長壽之道



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

笑看人生: 從心靈健康談長壽之道

- 長壽長者的心理特點
- 影響長者長壽的因素
- 延年益壽的養生之道

香港人長壽嗎？

香港人平均預期壽命

- 香港人極為長壽。2009年，男性出生時平均預期壽命是79.8年，女性則是86.1年，兩者都較30年前增加了約9年。香港人的預期壽命與很多先進地方如日本及瑞士等比較，相當接近。

《香港政府統計處》

長壽之道???

早睡早起

少喝酒

少吸煙

不偏食

不暴食

居住環境無污染 、空氣清新

人際關係和諧

知足常樂

性情溫和

長壽長者的心理特點

1. 生活具有規律性

- 該休息的時候就休息
- 該運動的時候則運動
- 不因沉緬於娛樂而捨棄休息
- 不因貪圖享受而遠離運動
- 時間安排井然有序

2. 性格開朗，情緒樂觀

知足常樂

- 根據自己的經濟狀況、身體狀況、家庭內之關係狀況等各方面條件制定一個適合自己、切實可行的生活目標
- 不對晚年生活作脫離實際、過高的奢望

2. 性格開朗，情緒樂觀

隨遇而安

- 生活中常有不愉快的事情，及各種各樣的挫折
- 根據所遇到的不愉快情境隨時作心理調整而安然處之
- 不把各種挫折放在心中，擺得脫、想得開、不憂鬱、不煩惱

2. 性格開朗，情緒樂觀

不糊塗、不計較

- 對家庭問題、關係的處理，頭腦清醒
- 對金錢、名利得失不斤斤計較
- 活得愉快、輕鬆

3. 熱愛人生

堅定的信念

- 認為自己的活著對自己和他人都是有用的，晚年生活是具有意義的，而不是活一天是一天，日混三餐夜度一宿，只是消極地等死
- 不給自己貼上老人的標籤，不年老而氣喪和失去信心，反而更加熱愛生活

3. 熱愛人生

充實晚年的生活

- 安排健康有益和能力所及的興趣愛好來充實晚年的生活

影響長者長壽的因素

- 自然環境因素
- 社會因素
- **心理因素**

心理因素

- 現代科學研究發現，樂觀等積極的情緒可以促使人體分泌出一系列有益於健康的激素，它們能調節人體的血流量，促進胃蠕動，還可以提高免疫功能，增強人的抗病能力
- 憤怒、失望、焦慮、煩惱、悲傷、恐懼等不良的消極情緒會過份地刺激人體的器官、內分泌腺或神經系統，對長者的健康和壽命造成損傷

延年益壽的養生之道

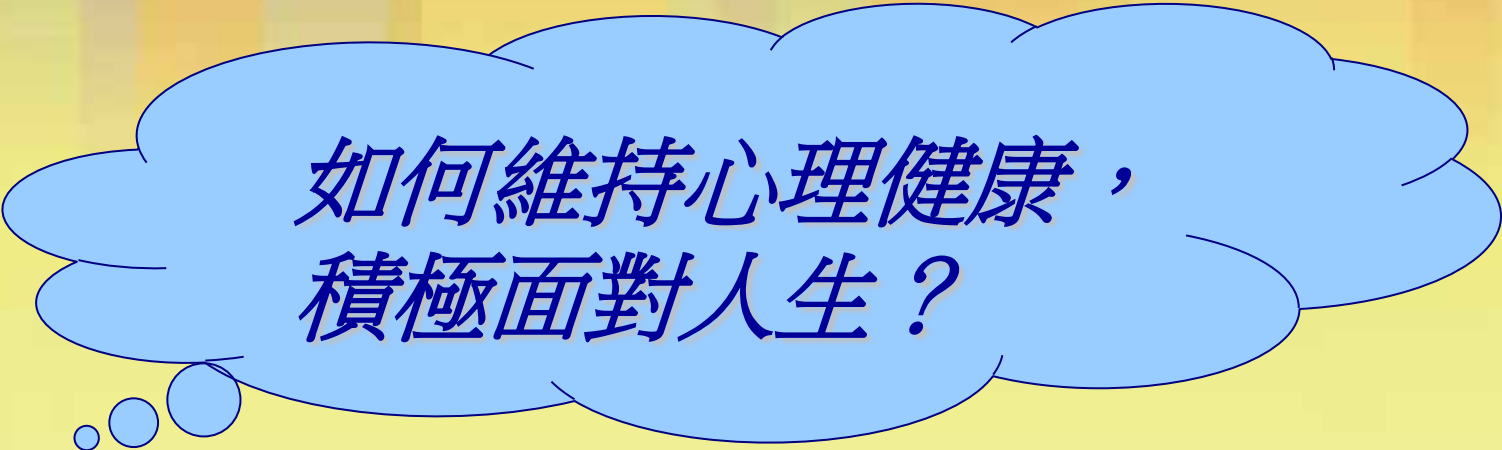
1. 加強運動
2. 改善營養
3. 維持心理健康

何謂心理健康？

穩定情緒

熱愛生命

與人和諧共處

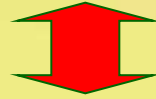


如何維持心理健康，
積極面對人生？

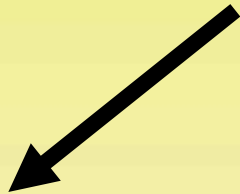
答案

- 學習對人際關係、事物和人生有新的觀點、角度和處事技巧
- 幫助自己適應在生命過程中的轉變
- 選擇一個更為健康和合理的角度去面對人生
- 建立積極的人生態度去面對轉變、壓力、困境，以迎接將來的生活挑戰

長壽之道



整體健康



身體健康

精神健康

靈性健康

保持身體健康

- 均衡飲食，培養運動習慣、保持活力

終身學習

- 學習新事物，多閱讀，和外界有接觸，保持頭腦靈活

傾訴與關懷

- 向可信任的家人和朋友傾訴
- 相互關心和支持可以產生生活的動力

照顧心靈健康

- 學習將心比心，體諒自己和別人，不要自我中心，學習放開一些不愉快的經歷，如有信仰可以成為支持

學習處理壓力

- 放鬆技巧，做事量力而為
- 當面對一些問題而感到無助時，須要知道是需要別人幫助

社交方面

- 參加義務工作，對社會作出貢獻
- 定時參與一些輕鬆、有趣的活動，不要太執著，為人生加添樂趣

欣賞自己

- 欣賞自己的成就，對自己的肯定是非常重要的

正面思維

- 多從正面的角度去思考問題

問答時間

~ 完 ~

謝謝！