

香港中文大學醫學系那打素護理學院 流金頌培訓計劃 –CTP002：老年人的心社靈照顧

公眾講座：運用「正向心理學」提高長者社交心理健康



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

公眾講座

運用「正向心理學」

提高長者社交心理健康

講座內容

1. 培育樂觀思想：提升情緒及面對挑戰的能力

- 樂觀與悲觀的比較
- 樂觀者與悲觀者的分別
- 小事上的樂觀，大事上的樂觀
- 培養樂觀的方法
 - 復甦計劃
 - 宗教信仰
 - 社會學習
- 壓力、創傷與樂觀思想

講座內容

2. 快樂方程式的啟迪與應用

- 快樂方程式
 - 情緒基調
 - 個人及環境際遇
 - 個人可控制範圍

3. 令快樂持續的方法：仔細品嚐

- 仔細品嚐的範疇
- 期待將來的美好事件
- 即時品嚐美好事件
- 追憶過去的美好事件
- 仔細品嚐美好事件的方法

培養樂觀思想

提升情緒及面對挑戰的能力

樂觀與悲觀的比較

	樂觀	悲觀
與甚麼東西有關呢？	<ul style="list-style-type: none">• 帶來明顯益處• 正向情緒• 士氣高昂• 毅力+忍耐• 有效解決問題• 各種成功：學業、運動、職業、政治• 受大眾歡迎• 良好健康• 長壽• 不受創傷影響	<ul style="list-style-type: none">• 帶來不利• 抑鬱• 被動• 失敗• 社交疏離• 病態• 死亡率

樂觀者與悲觀者的分別

	樂觀者	悲觀者
以甚麼因素 解釋 不好事情 的發生？	外在因素	內在因素
	不穩定因素	穩定因素
	特定因素	普遍因素
導致甚麼？	<ol style="list-style-type: none">1. 高控制感2. 高自尊感	<ol style="list-style-type: none">1. 高無助感2. 低自尊感

培養樂觀的方法（一）：復甦計劃

- 偵測不正確的思想
- 評估這些思想的準確性
- 挑戰負面信念：考慮其他解釋
- 解決問題
- 適應困難情況及情緒
- 勇於表達自己的想法及感覺
- 談判
- 作出決定
- 放鬆自己

培養樂觀的方法（二）：宗教信仰
培養樂觀的方法（三）：社會學習

快樂方程式的啟迪與應用

快樂指數

=

情緒基調

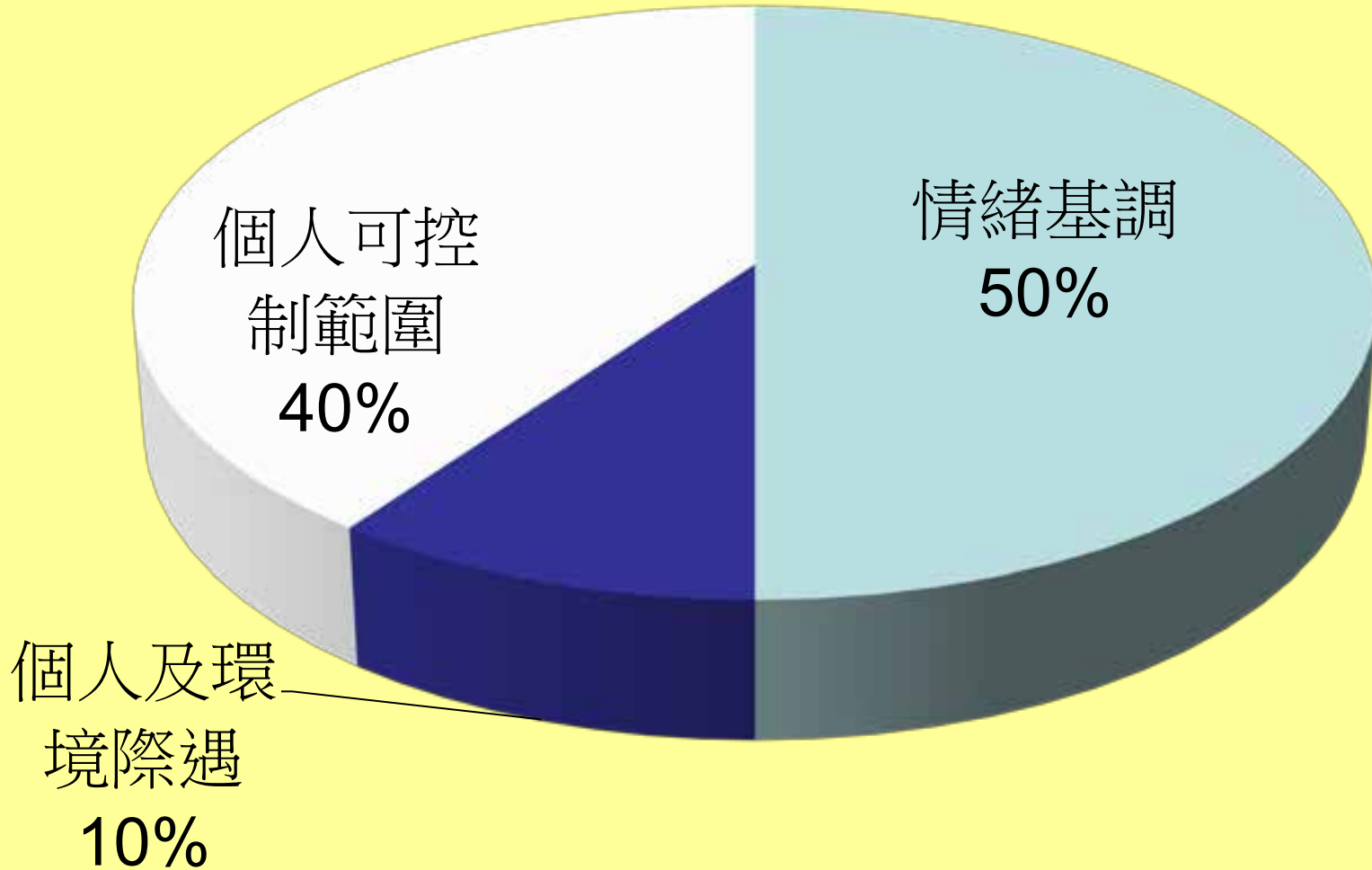
+

個人及環境際遇

+

個人可控制範圍

快樂方程式



與快樂有中度相關的個人及環境際遇

- 朋友的數目
- 已婚
- 宗教信仰
- 休閒活動的程度
- 身體健康
- 良心
- 外向的性格
- 神經過敏 (負向關係)
- 內在控制感

與快樂有高度相關的個人及環境際遇

- 感恩的心
- 樂觀思想
- 受僱
- 性行為的頻率
- 經驗正向情感的
時間比率
- 自尊感

個人可控制範圍

(1) : 朋友

(2) : 休閒活動

(3) : 義務工作

(4) : 宗教信仰

(5) : 鍛鍊身體

(6) : 經驗快樂

(7) : 追求樂觀

(8) : 求助臨床心理學家

(9) : 不煩惱吸引力

(10) : 不煩惱經濟

令快樂持續的方法: 仔細品嚐

- 仔細品嚐 (1) : 期待將來的美好事件**
- 仔細品嚐 (2) : 即時品嚐美好事件**
- 仔細品嚐 (3) : 追憶過去的美好事件**

仔細品嚐的範疇

- 食物與飲料
- 音樂
- 閱讀
- 家庭與孩子
- 娛樂
- 居室與花園
- 自然與境物
- 愛與性
- 運動與體育
- 藝術
- 靈性與宗教
- 氣味
- 聲音
- 幽默

- 仔細品嚐美好事件 (1): 與他人分享
- 仔細品嚐美好事件 (2): 建立記憶
- 仔細品嚐美好事件 (3): 恭賀自己
- 仔細品嚐美好事件 (4): 作出比較
- 仔細品嚐美好事件 (5): 加強感知
- 仔細品嚐美好事件 (6): 吸收那個時刻
- 仔細品嚐美好事件 (7): 行動表達
- 仔細品嚐美好事件 (8): 留意時間
- 仔細品嚐美好事件 (9): 數算祝福

講座結束
多謝參加