

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：快樂方程式——
培養長者在人際關係中的快樂習慣



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

本課內容

- 長者快樂的公敵
- 快樂方程式
- 在時間走廊上建立快樂習慣

甚麼會使你快樂？

長者快樂的公敵

敵人

怒氣

消極思想

恐懼

罪疚感

熱身遊戲

朋友請座

Happiness
快樂

快樂方程式

$$H = S (40\%) + C (20\%) + V (40\%)$$

Set range
與生俱來的
情緒基調

Circumstances
現實的環境和
個人的際遇

Voluntary
activities
人所能控制的
範圍

培養快樂的習慣！！

**在時間走廊上的快樂
習慣**

在時間走廊上的快樂習慣

過去

現在

將來

1. 數算恩典
2. 回味無窮

3. 樂而忘返
4. 樂在當下

5. 樂觀感
6. 標杆人生

快樂歌中尋

過去

1. 數算恩典
2. 回味無窮

- 透過多去數點過往的福氣，長者便能培養個人感恩的心
- 其著眼點就會在他們**所擁有的資源或強處**之上，而不會因為所失去的事物或所面對的困難而感到氣餒。

多謝！！

你的快樂之門

- 長者應多數算及**欣賞自己**優點、長處、過去的努力、貢獻、正面經驗及得著。
- 面對轉變的時候，與其想著失去的，倒不如想想你還**擁有**的！

感恩日記簿

日期

感恩事件
快樂事件

感恩指數

回味無窮：

- 與朋友分享
- 用影象將記憶留存腦海
- 為自我快樂經驗而自豪
- 集中在帶來快樂的事物上
- 沉醉在快樂的經驗

生命回顧冊/個人回憶錄

- 利用**圖片**、**相片**、**文字**等重整生命事跡
- 重溫家庭生活、個人成就、私人珍藏
- **家人**可與**患者**一同製作
- 按時間，按工作
- 生命成長的階段

嬰兒期 (0-1歲)

早期幼年期(1-3歲)

嬉戲期(4-5歲)

就學期(6-11歲)

少年期(12-20歲)

青年期(21-30歲)

成年期(30-60歲)

老年期(60歲以上)

生命回顧冊/個人回憶錄

- 好處：
 - 幫助長者帶回一些開心的記憶
 - 肯定自我的價值
 - 幫助長者平靜及改善情緒
 - 重要的生命成長的過程

生命回顧冊/個人回憶錄

- 好處：
 - 幫助長者帶回一些開心的記憶
 - 肯定自我的價值
 - 幫助長者平靜及改善情緒
 - 重要的生命成長的過程

生命回顧冊/個人回憶錄

- 注意！
 - 編制生命回顧冊時，有機會勾起不安的片段
 - 需要在感情上的支持，否則長者感到很孤獨無助

在時間走廊上的快樂習慣

過去

現在

將來

1. 數算恩典
2. 回味無窮

3. 樂而忘返
4. 樂在當下

5. 樂觀感
6. 標杆人生

3. 樂而忘返

發展更多個人興趣：

- 轉變能令人失去對生活的衝勁，以致對人的鬥志進一步削弱。
- 如長者能培養更多個人興趣，在遇到轉變時，長者可透過持續各種興趣活動而保持鬥志面對轉變。
- 專注、盡情享受、不斷操練

Mindfulness 活在當下

靜觀.....

- 「靜觀」是指 - 有意識地、不加批評地 留心當下此刻。又譯「專注覺察」
- Mind + Fullness
- 可治療抑鬱

Mindfulness - 靜觀/專注覺察

- 活在當下
 - 暫止與覺察
 - 滿足的感覺

Mindfulness 靜觀練習 (1)

- 冥想默觀的方法
- 靜觀飲食
 - 5 分鐘食飯練習
 - 士多啤梨
- 跟身體打招呼
 - 使五官進入高度醒覺的狀態，全心全意留心自己每分每秒的變化
 - 細意感受一些平常忽略了的感覺

Mindfulness Program - 「靜觀」

- 專注呼吸
- 靜觀飲食
- 靜觀瑜珈
- 靜坐
- 靜觀步行

靜心覺察地...
做手上的事
待眼前的人
此刻

在時間走廊上的快樂習慣

過去

現在

將來

1. 數算恩典
2. 回味無窮

3. 樂而忘返
4. 樂在當下

5. 樂觀感
6. 標杆人生

5. 樂觀感

樂觀的特色：

1. 不會看逆境為自己的全盤失敗，只是生命某一範圍困難
2. 能看見逆境的外在因素及自己的應付的責任，不只怪自己技不如人
3. 當前的逆境是會過去的，不會揮之不去的

提升樂觀思想：

- 嘗試多運用中國傳統智慧如「塞翁失馬焉知非福」的樂觀信念
- 長者便能在轉變裡，保持積極的思想及態度，並不斷自強不息。

樂觀感 與 盼望

6. 標杆人生

發掘及追求理想：

- 有理想就是動力
- 因為有了理想，長者便可以發揮潛能及堅持力，建立一個有方向有目標的人生，從而在當中得著滿足的快樂。

6. 標杆人生

- 準備B計劃
- 挑戰「適齡」的想法
 - 社會時鐘的壓力
- 沒有甚麼是太遲

參考資料

- 《老當益壯 - - 長者生命成長路》 浸信會出版社
- 《強心健靈》 天道書樓有限公司
- 《快樂軌迹》 突破出版社

謝謝大家！