

香港中文大學醫學系那打素護理學院

流金頌培訓計劃 --CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚

公眾講座：家庭和諧無價寶，長幼共融勝萬金



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

破冰活動：家人性格與家庭和諧

正直	寬厚	自信	認真	自覺
體貼	合作	拼搏	奉獻	可靠
老練	守紀	謹慎	盡責	熱情
守信	忠誠	堅強	直率	真誠
寬大	有禮	勤勞	實際	幽默
公正	主見	忠心	謙虛	客觀
刻苦	殷勤	理性	無私	嚴格
穩健	溫和	光明	講理	獨創

《羊城晚報》 《南方都市報》 08年9月3日
廣東月底在全國開展 “和諧家庭大調查”

和諧家庭的定義？

婆媳、妯娌、父子

和諧 ≠ 盲從, 服從
和諧 ≠ 付出, 給予

男女平等、尊老愛幼、及無家庭暴力

和諧並不限於
有婚姻的家庭

單親家庭、離婚家庭、及同居家庭等

《羊城晚報》 《南方都市報》 08年9月3日
廣東月底在全國開展 “和諧家庭大調查”

和諧家庭的定義？

婆媳、妯娌、父子

和諧 ≠ 盲從, 服從
和諧 ≠ 付出, 給予

男女平等、尊老愛幼、及無家庭暴力

和諧並不限於
有婚姻的家庭

單親家庭、離婚家庭、及同居家庭等

《新華網內蒙古頻道》 08年9月22日

內蒙古將開展評比表彰六類“十佳家庭”活動

在家庭中積極倡導下列優點

文明、健康、
科學生活方式

推動和諧家庭
創建活動

增強家庭成員
和睦相處意識

安全防範意識

創新發展意識

勤儉致富意識

終身學習意識

節能減排意識

綠色環保意識

健康文明意識

《新華網內蒙古頻道》 08年9月22日

內蒙古將開展評比表彰六類“十佳家庭”活動

六類 “十佳家庭”

十佳孝老愛親
家庭

十佳平安
家庭

十佳學習型
家庭

十佳創業型
家庭

十佳育才
家庭

十佳節能減排
綠色環保家庭

公眾講座

家庭和諧無價寶
長幼共融勝萬金

講座第一部分

1. 家庭和諧在豐盛晚年裡的角色

- 從成功老齡化的角度
- 從心理學角度
- 從生理學角度
- 從長壽老人研究角度

講座第一部分

2. 影響家庭年長及年輕成員代際和諧的因素

- 因年齡而出現的心理特徵差異
- 因現代社會發展速度逐漸加快而出現的心理特徵差異
- 行為表現，價值觀念、道德倫理觀念等的差異
- 成長環境的差異
- 社會地位所造成的差異

講座第二部分

3. 建立、維持及強化家庭年長及年輕成員和諧關係的貼士

- 普及現代「孝育教育」
- 家庭成員全員踐行家庭和諧工作
- 提升代際交流和溝通
- 做個「十分明白」長者
- 培養長幼共融之道

講座第一部分

1. 家庭和諧在豐盛晚年裡的角色

- 從成功老齡化的角度
- 從心理學角度
- 從生理學角度
- 從長壽老人研究角度

講座第一一部分

1. 家庭和諧在豐盛晚年裡的角色

- 從成功老齡化的角度
- 從心理學角度
- 從生理學角度
- 從長壽老人研究角度

豐盛晚年

包括 6 個層面

1. 身體健康與獨立性：健康、能四處活動、能照顧自己及伴侶、不會成為家庭負擔、無需令兒女擔心。

2. 靈性(精神)健康：高生活滿足感、快樂、平安及能忍耐的生命、對生命裡的所有事情看作正常、像田園般自由並沒有責任的無拘束生活、對別人沒有壞心地或不會傷害別人。

3. 家庭及社會支持：受兒女供養，並與兒女同住，整個家庭都和諧，不需為子孫擔心。

4. 經濟安全感：在生活開支上有足夠金錢。

5. 對生命的投入：過一個有意義及能實踐個人目標的生命，擁有興趣或休閒活動，持續工作及參與社交活動，能夠幫助別人。

6. 環境及社會政策：一個政治並不太混亂的平安社會環境，一個為長者提供良好醫療護理的福利政策或服務。



3. 家庭及社會支持：受兒女供養，並與兒女同住，整個家庭都和諧，不需為子孫擔心。

講座第一部分

1. 家庭和諧在豐盛晚年裡的角色

- 從成功老齡化的角度
- 從心理學角度
- 從生理學角度
- 從長壽老人研究角度

講座第一部分

1. 家庭和諧在豐盛晚年裡的角色

- 從成功老齡化的角度
- **從心理學角度**
- 從生理學角度
- 從長壽老人研究角度

心理健康是身體健康的基石

- 健康的一半是
心理健康

- **50-80%**疾病發生與心理因素或壓力有關

- 僅因情緒致病已佔**74-76%**



心理健康是身體健康的基石



和諧和睦是長者最常見的心理需求

講座第一部分

1. 家庭和諧在豐盛晚年裡的角色

- 從成功老齡化的角度
- 從心理學角度
- **從生理學角度**
- 從長壽老人研究角度



家庭和諧提高長者的抗病能力

講座第一部分

1. 家庭和諧在豐盛晚年裡的角色

- 從成功老齡化的角度
- 從心理學角度
- 從生理學角度
- 從長壽老人研究角度

長壽研究

世界四大長壽區：

俄羅斯高加索山區

巴基斯坦克什米爾

厄瓜多爾維列巴姆

中國新疆

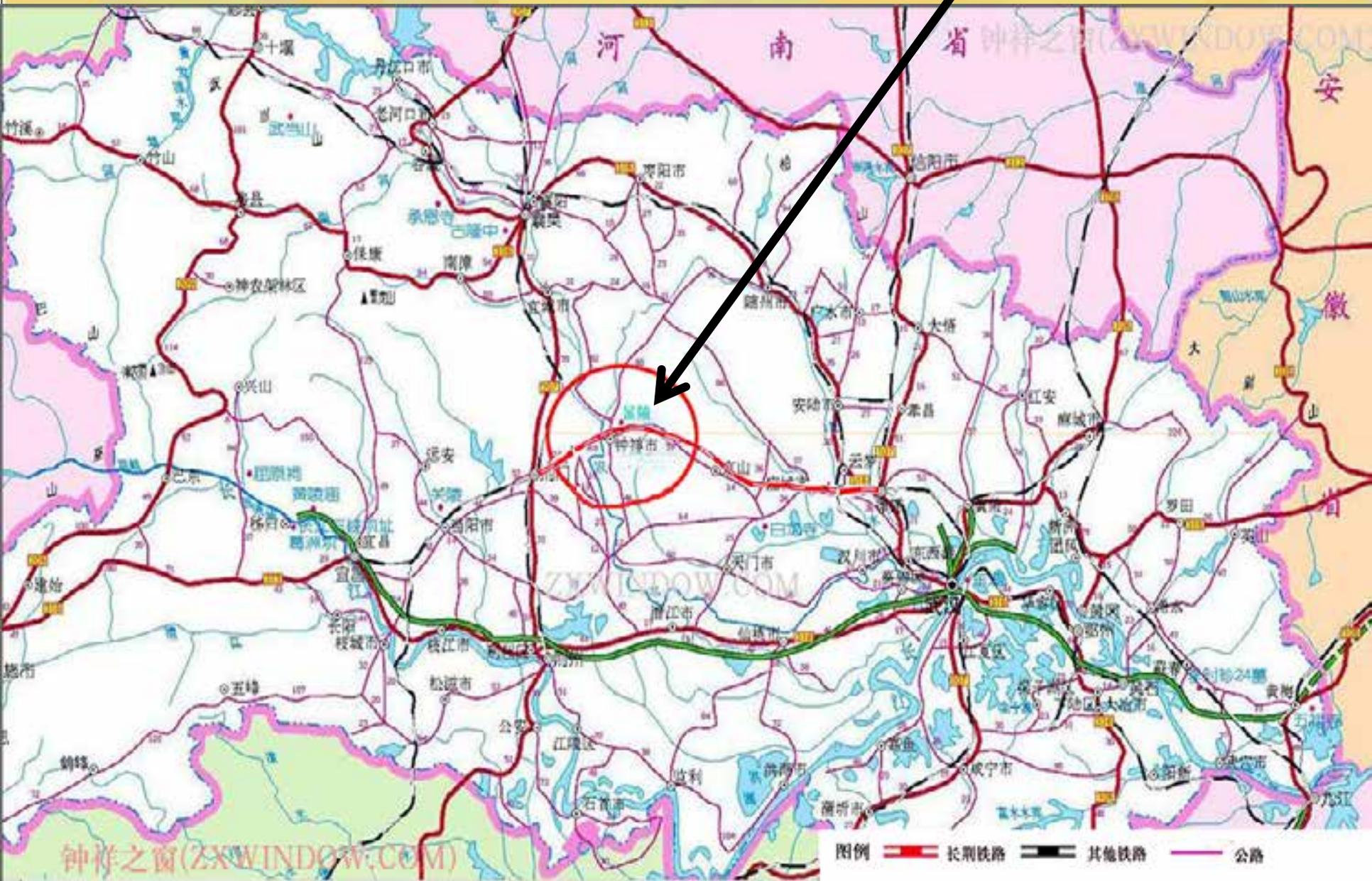
中國新疆百歲老人的長壽秘訣

- 獨特的自然生態環境

- 獨特的生活習慣

- 獨特的處世態度

中國長壽之鄉 - 湖北省鐘祥市



講座第一部分

1. 家庭和諧在豐盛晚年裡的角色

- 從成功老齡化的角度
- 從心理學角度
- 從生理學角度
- 從長壽老人研究角度

講座第一部分

2. 影響家庭年長及年輕成員代際和諧的因素

- 因年齡而出現的心理特徵差異
- 因現代社會發展速度逐漸加快而出現的心理特徵差異
- 行為表現，價值觀念、道德倫理觀念等的差異
- 成長環境的差異

講座第一部分

2. 影響家庭年長及年輕成員代際和諧的因素

- 因年齡而出現的心理特徵差異
- 因現代社會發展速度逐漸加快而出現的心理特徵差異
- 行為表現，價值觀念、道德倫理觀念等的差異
- 成長環境的差異



因年齡而出現的心理特徵差異

講座第一部分

2. 影響家庭年長及年輕成員代際和諧的因素

- 因年齡而出現的心理特徵差異
- 因現代社會發展速度逐漸加快而出現的心理特徵差異
- 行為表現，價值觀念、道德倫理觀念等的差異
- 成長環境的差異



因現代社會發展速度逐漸加快而出現 的心理特徵差異

講座第一部分

2. 影響家庭年長及年輕成員代際和諧的因素

- 因年齡而出現的心理特徵差異
- 因現代社會發展速度逐漸加快而出現的心理特徵差異
- 行為表現，價值觀念、道德倫理觀念等的差異
- 成長環境的差異



行為，價值觀、道德倫理觀念的差異

長者與年青人

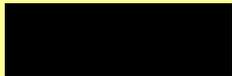
行為，價值觀、道德倫理觀念的差異

男性與女性



行為，價值觀、道德倫理觀念的差異

活動與消閒





行為，價值觀、道德倫理觀念的差異

人物與事件的 看法

講座第一部分

2. 影響家庭年長及年輕成員代際和諧的因素

- 因年齡而出現的心理特徵差異
- 因現代社會發展速度逐漸加快而出現的心理特徵差異
- 行為表現，價值觀念、道德倫理觀念等的差異
- **成長環境的差異**



成長環境的差異

講座第一部分

2. 影響家庭年長及年輕成員代際和諧的因素

- 因年齡而出現的心理特徵差異
- 因現代社會發展速度逐漸加快而出現的心理特徵差異
- 行為表現，價值觀念、道德倫理觀念等的差異
- 成長環境的差異

小休前預告

體驗活動

從溘心風暴故事人物看家庭和諧

電影分享
及討論

講座第二部分

3. 建立、維持及強化家庭年長及年輕成員和諧關係的貼士

- 普及現代「孝育教育」
- 家庭成員全員踐行家庭和諧工作
- 提升代際交流和溝通
- 做個「十分明白」長者
- 培養長幼共融之道

講座第二部分

3. 建立、維持及強化家庭年長及年輕成員和諧關係的貼士

- 普及現代「孝育教育」
- 家庭成員全員踐行家庭和諧工作
- 提升代際交流和溝通
- 做個「十分明白」長者
- 培養長幼共融之道



普及現代「孝育教育」

講座第二部分

3. 建立、維持及強化家庭年長及年輕成員和諧關係的貼士

- 普及現代「孝育教育」
- 家庭成員全員踐行家庭和諧工作
- 提升代際交流和溝通
- 做個「十分明白」長者
- 培養長幼共融之道

家庭成員全員踐行家庭和諧工作

兒孫兩代如何
對待長者

認識長者對家庭
的奉獻與辛勞

誰言寸草心
報答三春暉

家庭成員全員踐行家庭和諧工作

長者如何對待
兒孫兩代

關愛他們

家庭成員全員踐行家庭和諧工作

八互原則

互敬

互愛

互信

互助

互慰

互勉

互讓

互諒

家庭成員全員踐行家庭和諧工作

八互原則：上海三代同堂家庭幸福指數

互敬

互愛

互信

互助

互慰

互勉

互讓

互諒

家庭成員全員踐行家庭和諧工作

家庭成員表達
愛意的方法

微笑
問候
眼神
姿態

講座第二部分

3. 建立、維持及強化家庭年長及年輕成員和諧關係的貼士

- 普及現代「孝育教育」
- 家庭成員全員踐行家庭和諧工作
- **提升代際交流和溝通**
- 做個「十分明白」長者
- 培養長幼共融之道



提升代際交流和溝通

講座第二部分

3. 建立、維持及強化家庭年長及年輕成員和諧關係的貼士

- 普及現代「孝育教育」
- 家庭成員全員踐行家庭和諧工作
- 提升代際交流和溝通
- **做個「十分明白」長者**
- 培養長幼共融之道



一：家庭逐漸小型化

二：要理解青年人

三：事業重壓年輕一代

四：人生感情三次分配

五：應放手時要放手



六：不當孫子的保護傘



七：要善待老伴的嘮叨

八：避免偏愛

九：保健身體全家樂



十：多留精神遺產，少留物質遺產

講座第二部分

3. 建立、維持及強化家庭年長及年輕成員和諧關係的貼士

- 普及現代「孝育教育」
- 家庭成員全員踐行家庭和諧工作
- 提升代際交流和溝通
- 做個「十分明白」長者
- **培養長幼共融之道**



長幼共融 (1) : 以愛相待



長幼共融 (2) : 坦誠溝通，用心聆聽



長幼共融 (3) : 彼此欣賞



長幼共融之道 (4) : 給對方空間



長幼共融之道 (5) : 培養對家的認同感

長幼共融 (6) : 提供家中成員成長機會



長幼共融 (7) : 安排家庭成員共處時間

講座第一部分

1. 家庭和諧在豐盛晚年裡的角色

- 從成功老齡化的角度
- 從心理學角度
- 從生理學角度
- 從長壽老人研究角度

講座第一部分

2. 影響家庭年長及年輕成員代際和諧的因素

- 因年齡而出現的心理特徵差異
- 因現代社會發展速度逐漸加快而出現的心理特徵差異
- 行為表現，價值觀念、道德倫理觀念等的差異
- 成長環境的差異
- 社會地位所造成的差異

講座第二部分

3. 建立、維持及強化家庭年長及年輕成員和諧關係的貼士

- 普及現代「孝育教育」
- 家庭成員全員踐行家庭和諧工作
- 提升代際交流和溝通
- 做個「十分明白」長者
- 培養長幼共融之道

講座結束
多謝參加