

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

公眾講座：長者輕鬆愉快每一天



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

問題

你最喜歡那個節日？為何？

《長者輕鬆愉快每一天》講座簡介

1. 愉快與身、心、社交及靈性健康的關係
2. 削弱長者愉快心境的負面思想及情緒
3. 克服這些負面思想及負面情緒的方法
4. 積極達致及保持愉快心境的生活態度

問題

你的心境愉快嗎？

愉快心境與身體、 心理、社交及 靈性健康的關係

愉快心境與 身體健康的關係

愉快心境與身體健康的關係

- 更高**：生命力的水平、身體的恢復
- 更少**：肌肉及骨骼痛、呼吸道感染、吸煙與喝酒、藥物濫用、冠心病
- 更好**：一般健康、睡眠質素、手術後的生活質素、恢復普通運動、恢復激烈運動
- 更多**：身體運動、睡眠時間
- 更低**：死亡率
- 更小**：過敏反應範圍、對吸煙的渴望

愉快心境與 心理健康的關係

愉快心境與心理健康的關係

更少：抑鬱症、疑病症、精神分裂、社交恐懼、社交焦慮、自我批評

更高：生活質素、控制感、敢言程度、熱誠、自尊感

更多：個人成長、樂觀思想

更好：友善

更滿足：教育、房屋、交通、以往人生事件的評估

愉快心境與 社交健康的關係

愉快心境與社交健康的關係

更多：情緒支援、實質支援、同伴、社會參與、社會融入、普通及親密朋友的數目、對別人的同理心反應、出席社群聚會、溝通時的自我透露、溝通時的投入、親密的溝通、每日的社交互動、外向性格、與朋友一起的時間、社交活動、活動水平

更投入：現有關係、嗜好及特別的興趣、與自願組織成員的互動、與職業有關的活動

更滿足：朋友、親戚、友情、社交活動，婚姻、家庭生活、家人關係、娛樂活動、在社交圈子中的優越感、與團體的聯盟感覺

愉快心境與社交健康的關係

更好：親密朋友關係，朋友與鄰居的支援、與伴侶愛的程度、伴侶的婚姻健康、溝通質素、朋友及親戚所給予的支援、活動的滿足感、被伴侶吸引、與伴侶親密

更少：孤單感、妒嫉的思想、妒嫉的情緒、妒嫉的行為、敵意

愉快心境與 靈性健康的關係

愉快心境與靈性健康的關係

更好：主動去適應困難、以幽默方法適應困難、以正面再建構方法適應困難、適應的有效性、創意、完全專注在活動裡、主觀的能力感

更多：與希望有關的適應反應、成熟方法的適應、休閒活動、對發掘各種事情的努力、充滿創意的情況、以廣闊的思想適應困難、以尋求資料方法適應困難

更正面：對人生事件的知覺

更少：以否認方法適應困難、以抑壓方法適應困難

愉快心境與靈性健康的關係

更少：以否認方法適應困難、以抑壓方法適應困難

問題

既然快樂的好處（得到快樂的途徑）
那麼多，為何人經常會不快樂呢？

削弱長者愉快心境的 負面思想及情緒

一、非黑即白

認為凡事只有兩個可能性：對或錯，好或壞，無灰色地帶。把事情過分簡化，影響對自己及別人的評價，使不斷怪責自己或別人。

二、以偏蓋全

以單一事件或數件同類事件作基準，為其他情況下相同結論。常用「一定係咁」或「一定唔會」等過分肯定的字眼。

三、災難思想

傾向誇大估計災難出現的機會，經常會想一些不能承擔或忍受的事情將會發生。

四、擴大負面／縮小正面

這種思想傾向將正面的事情扭曲成為負面的事情。如別人請吃飯，卻想到為何要到平價地方吃飯。

五、妄下結論

無充分理據就以為能完全掌握別人的想法，只憑直覺妄下結論。如朋友沒有回覆電話，就想到朋友可能不喜歡自己。

六、前境預測的錯誤

對事情會預期一個結果，但通常這些預期都是負面的，並假設自己的估計會準確。這些負面期望卻是會真的發生的。假如基於過去的經驗而作出估計，可能會阻礙人的改變。

七、感情用事

認為自己的感覺所引伸出來的結論都是正確的，如感到被批評就認為是別人用心不良。

八、「應該」或「一定」的思想

心裏有太多「應該或不應該怎樣」的思想，任何與這些思想不同的都是「錯」的，令人處事欠缺彈性或令別人難以忍受。有時亦會責備自己，使自己十分痛苦。

九、標籤及錯誤標籤

以個人所做的事或面對的遭遇而標籤自己，如果自己沒有被人關心，就將自己標籤為沒有價值的人。若經常標籤別人，便獲得很多攻擊。

十、歸咎自己

把所有不愉快的事都扯到自己身上，認為都是自己的錯。最終覺得自己一無是處，產生不必要的痛苦。

講座下半部份將討論

克服負面思想及 負面情緒的方法

遊戲

《開心活潑大發現》

克服負面思想及 負面情緒的方法

識別負面思想的害處

負面思想只會對人帶來傷害，不要被負面思想所欺騙。

決定要快樂

決定你的生活要過得快樂，不容許負面思想將你的快樂奪去。

經常提醒自己要正面

每天在心裡對自己說：「我是個積極的人，我不要被負面思想所控制，我在人生裡面是成功的。」

多讀積極的人生哲理

透過書籍或在互聯網裡，多閱讀一些內容是積極的哲理名言。

避免負面的說話

在所有說話裡，盡量避免說負面的說話。

改變思想的語調

在思想裡將語調由負面轉變為正面，例如將「這個問題太困難了」轉變為「這個問題真有趣，真有挑戰性！」

留意別人的正面質素

假如對某人有負面的想法，嘗試回想那人的一些正面的質素，將自己的思想轉為正面。

盡力微笑

當人微笑時，比較難保持一些負面的思想，
所以，盡力微笑。

有信心地行動

在所有行動裡，表現出正面及有信心的身體語言，因此，這樣會令人有正面的思想。

沉思冥想或禱告

心靈的平安及寧靜是各種克服負面思想方法之中的一個最有效的方法。

多與思想正面的人一起

這樣，才可以使自己學習到正面的思考，相反，若常與負面的人在一起，只會令各種處境變得更差。

足夠的休息與睡眠

當人被太多負面思想所折騰時，稍為小睡一片，可以令自己有一個清楚的思想。

閱讀有啟發性的書籍

通常一些深化靈性的書籍都能夠令人獲得更多正面的思想。

欣賞生活上各種美麗的事物

到外邊走一趟，並欣賞世界裡所充滿的各種美麗的東西。

多聆聽快樂的歌

快樂的樂章或歌曲能令人的思想及心情變得
更為正面。

改變對失敗的看法

令自己不再害怕失敗，甚至對失敗要感到可以接受，因為只有透過失敗，我們才能夠找到成功。

期望要現實

接受一個事實，就是所有人都會犯錯，因為沒有人是完美的。

永不放棄

假如認為一個處境十分困難，要決定無論如何也不會放棄，即使情況再差，都要向自己證明自己是個硬漢子，亦是個失功者。

接受自己

對自己要感到舒服，因為自己及所有人都不會是完美的。

幫助別人

透過幫助別人時，自己的關注就會轉移到別人的身上。

積極達致及保持愉快 心境的生活態度

不容許別人的說話令自己不快

即使有人對你說了些卑鄙的說話，無論對方是誰，甚至是你的好朋友或家人，也不要讓那些說話影響你的心情，而令你感到不快。

做自己喜歡的事情

因為人生是屬於你的，所以，只要所做的事情不損害別人，做自己喜歡做的人事情。

令自己忙得快樂

有些時候，令自己忙碌於各種生活的規律比無所事事更有益，只要那些生活規律不致於令你感到疲於奔命，為自己安排各種活動。

多與家人及朋友一起

家人與朋友陪伴人們經過很多人生重要事件，故不要疏遠他們，多與他們見面及溝通。

多看人生的光明面

如事情並不很順利，在那個處境裡尋找正面的情況，這樣，多數可以找到美好的東西。

透過感恩的心達致人生的平衡

透過祈求將來的福祉是遙不可及的，今日才是最真實的，在每日的生活裡尋找快樂及值得感恩的事情才能令人生獲得平衡與安慰。

培養及提高個人的自我價值

每個人都是獨特的，因為我們都要學習欣賞及喜歡自己，並肯定自己的價值。

透過仁慈的行動為人生帶來意義

為一些慈善機構作出有意義的義務工作，就能夠為有需要的人作出貢獻，並為自己的人生帶來意義。

維持各種活動以享受人生

當人投入於各種活動時，比較少會感到孤獨，只要是有趣及令人享受的活動，都可以嘗試多些參與，以享受人生。

講座結束
多謝參加