

香港中文大學那打素護理學院
「流金頌」培訓計劃
CTP002 一長者的心社靈照顧

快樂健康長壽之奧秘



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

講座內容

- 學習內在快樂的培養 – 保持心境開朗的方法
- 協助建立健康的生活模式
- 分享延年益壽的秘訣

快樂是什麼？

- 有選擇的自由？

快樂是什麼？

- 有人說快樂是在某時某地的一種心理滿足？
- 也有人說快樂是金錢、是名譽、是成功、是勝利、是權威？

真快樂？

假快樂？

假快樂

- 只是短暫性的快樂
- 過了一陣子就很空虛
- 如：逛街亂買東西及刷信用卡

真快樂

- 讓你內心真的會微笑，真實的，一直回想都會感到快樂
- 高學歷 + 高智商 ≠ 快樂
- 身體健康
- 朋友家人長時間陪伴在身邊

只要基本生活需求足夠，額外的收入對生活滿意度無一定的幫助

快樂是什麼

- 財富、學歷、美貌對快樂幫助→有限
- 宗教信仰、親情友誼→可達致快樂

何謂快樂晚年?

何謂快樂晚年?

- 於2001年研究調查發現, 快樂晚年的十項因素包括:

快樂晚年

受人尊敬

舒適居所

有進修或培養興趣機會

和諧家庭關係

參加活動

和諧人際關係

穩定經濟狀況

樂觀的性格

自我照顧能力

身心健康

快樂晚年的十項因素

次 序	內 容
	受人尊敬
	和諧家庭關係
	和諧人際關係
	樂觀的性格
	舒適居所
	自我照顧能力
	有進修或培養興趣機會
	參加活動
	穩定經濟狀況
	身心健康

快樂心理學的資本

1. 自信

2. 希望

4. 感恩

3. 樂觀

5. 發揮所長

1. 自信

- 對自己的一種信任的態度
- 相信自己有能力去獨立處理一項任務，而且做得妥善
- 包括處理工作、人際關係、自我表達（語言及非語言）、解決問題等

2. 希望

- 對事情抱有期望
- 希望是激發動機的能力
- 幫助達致目標（從思想/ 行動上）

3. 樂觀

- 預期好的事情將會出現
- 對過去的失敗/ 負面事件作正面的解釋
- 數算過去成功的經驗與成就

3. 樂觀的人

- 在困難中，↑個人的盼望及有方向
- 能堅持處理問題
- 主動找出解決問題能力
- →身體較健康及長壽
- 較多成就感
- 美滿的家庭生活

對失敗經驗的理解

各種原因都有 (外在)
短暫的挫敗 (暫時)
特定的問題而已 (特定)

樂觀

全是我的錯 (內在)
永遠都失敗 (永久)
什麼(所有)都不成(普遍)

悲觀

遇到不理想和挫敗的事

	樂觀的人	悲觀的人
恆久性	暫時性：失敗 <u>很快</u> 會過去	永久性：為甚麼惡運 <u>總是</u> 纏繞著我不放
普遍性	局部的：今次失敗並 <u>不代表其他事</u> 也不成	普遍化：我連這件小事也做不來， <u>所有事情</u> 我也做不好
個人化	外在的：今次失敗未必全部是我的錯， <u>其他因素</u> 亦可能有 <u>關</u>	內在的：都是 <u>我的錯</u> ，都是 <u>我不好</u> ，失敗只因 <u>我</u> 而起

遇到稱心如意的

	樂觀的人	悲觀的人
恆久性	永久性： 今次得， <u>下次</u> 都會得	暫時性： <u>今次只是</u> 特別好彩
普遍性	普遍化： 今次成功證明努力沒白費，只要肯努力， <u>其他事也可成功</u>	局部的： 我 <u>只有</u> 在這件事上做得好，其他的就做得不好
個人化	內在的：我成功，因為 <u>我的能力</u>	外在的： 好彩 <u>有人</u> 幫助我，否則靠自己一定不成事

4. 感恩

- 數算祝福
- 珍惜所擁有，不以為是理所當然
- 遇到困難：當時會以為是不幸，事後可能是祝福
- 每件負面的事情都可以有正面的意義

4. 培養感恩的方法

- 學習簡單知足的生活
- 寫感恩日記
- 做一些關心人的活動
- 多接觸大自然
- 互相欣賞

5. 發揮所長

- 發揮自己的優點
- 發掘別人的優點，鼓勵發揮

二十四個個性優點

智慧與知識

好奇 / 興趣

好學習

公正

富創意/具備視野

勇氣

勇敢 / 有膽量

勤奮

誠實

熱心

仁愛與人道精神

親切

仁慈

友善

社交

正義

公民責任

團隊精神

平等 / 公平

領袖才能

克己

寬恕 / 憐憫

虛心 / 謙遜

自我調節

超越自我

追求美善

感恩

希望 / 樂觀

幽默

負面情緒

影響往後的人生路、學習和社會發展, 不利於人生立足

正面思維的習慣
是可以學習的

培養正向思考, 要先從自己做起

美國加州大學心理學家桑雅

1. 心存感激

- 「感恩簿」
- 將三至五件心存感激的事記下來
- 事無大小也可
- 每週記錄一次
- 不同內容會更好

培養正向思考

2. 時時行善

- 可分隨機的
- 有系統的
- 對陌生人或朋友仁慈、慷慨點, 得到別人的笑容、讚許及回饋
- 讓人感覺快樂

培養正向思考

3. 品嚐樂趣

- 多注意那些讓人短暫快樂及驚喜的事
- 如：桂花的清香、軟滑豆腐花、溫暖的秋日陽光
- 將快樂時光如照相般「保留在腦海中」
- 在困境中翻出來看

培養正向思考

4. 感謝貴人

- 當你在十字路口時, 有人扶你一把
 - 答謝他
 - “禮多人不怪”

培養正向思考

5. 學習諒解

- 如果有人傷害你、誤會你
 - 寫信給他表示原諒
 - 讓怒氣得以發洩
 - 無法諒解他人會讓自己積怨, 心懷報復
 - 諒解則會讓你大步往前

寬恕是一件容易的事嗎?不是.

但是, 如果你寬恕別人並不是為了讓他得益.

你寬恕別人是為了讓自己得益.

培養正向思考

6. 珍惜親友

- 對生活滿意與否
 - 與金錢、名銜、健康關係不大
 - 最大因素是人際關係的和諧
 - 多花點時間及精力在朋友、親人上

培養正向思考

7. 照顧身體

- 充足睡眠、運動
- 伸展四肢、笑口常開
- 可短時間內改善心情
- 常做可提升生活質素

培養正向思考

8. 因應難關

- 人生總有高低潮
- 宗教信仰可助舒緩
- 其他勵志金句也可
- 如：“要贏人先要贏自己”
- “你快樂與否不是取決於實際上發生了甚麼事，而是你如何看待已發生了的事。”
- “事情總會過去的，這次也一樣”

正向思維

- 研究顯示：
 - 正向思維的習慣, 是可以學習的
 - 正向思維的習慣的人, 受挫時會力圖解決方法

愈多挫折不是壞事, 從中保持正面思考的人, 反而在逆境中經得起挑戰

正面思維的例子

趕不上巴士時，負面思考的第一反應是：

正面思維的例子

- 負面思考的第一反應是：
 - 「為何我會這麼慢」
 - 「巴士為何開這麼快」
 - 怪責自己
 - 「那不去上班了」

正面思想的人卻會……

正面思維的例子

- ☑ 「那現在該找其他方法如坐的士」
- ☑ 「或者致電對方會遲點到」

樂觀對身心的正面影響

- 良好的情緒可以強化免疫防衛系統
- 樂觀可以幫助自己維持良好的健康習慣
- 樂觀可以引發正面的情緒幫助記憶
- 樂觀可以減少做不當的事情
- 樂觀者較能得到別人的支持

培養正面思維

活在當下 (1)

- 過去的事情就讓它過去
- 明天的事情等來了再說
- 「船到橋頭自然直」
- 最重要是做好現在，努力現在

活在當下 (2)

- 要活在當下, 要學會三件事:

1. 學會關門:

- 把通往昨天的後門及明天的前門都關閉了
- 人變得更輕鬆了

活在當下 (2)

2. 細數祝福

- 有些人對自己做對的事一件也沒記住
- 對做錯的事時刻銘記 → ↑ 煩惱

活在當下 (2)

3. 學放手

- 先捨後得，捨了才得
- 放手並非放棄
- 雨後彩虹

活在當下 (3)

- 三樂法:

1. 助人為樂
2. 知足常樂
3. 自得其樂

- 三不法:

1. 不要拿別人的錯誤懲罰自己
2. 不要拿自己的錯誤懲罰別人
3. 不要拿自己的錯誤懲罰自己

只有自己令自己不開心, 不會有人令你不開心

保持開心快樂心境的好處

- 心情開朗對身心好處多
 - 經常處於心情開朗的狀態→ 精神健康得以平靜放鬆→良性的互動
 - 情緒樂觀、心情開朗的人不易患精神病、重病、慢性病
 - 即使生病也會較輕、易治理

保持開心快樂心境的好處

- 心情憂鬱百病生
 - 「人身之病，多生於鬱」
 - 如常見的失眠、抑鬱症，都原於心情憂鬱、不舒暢
 - 因家人問題、健康問題影響情緒
 - 「情緒不好百病生」

心情開朗三妙法

1. 養成笑的習慣

- 每日大笑十分鐘=全身放鬆47分鐘
- 微笑一下已可牽動肌肉十一塊肌肉
- 笑能令心情開朗, 消除緊張情緒
- 不是發自內心而自己牽引面部肌肉的笑容, 只要養成習慣, 人會變得心情開朗

心情開朗三妙法

2. 養成「凡事看好」的習慣

- 經常處於緊張狀態→血壓、心跳↑
- 保持心境開朗→↑人體免疫力

心情開朗三妙法

3. 養成靜養的習慣

- 心靜
- 閉目靜坐
- 深呼吸
- 使心境平和開朗, 樂觀豁達

生活為何需要笑臉呢？

- 當遇到你的人向你露出笑臉時，你會產生怎樣的感受？

生活為何需要笑臉呢？

- 遇到對方緊皺雙眉時, 你有怎樣的感覺?

積極思維

- 「喜歡自己」是積極思維的基本點
- 找出自己的各種優點、長處（↑）
- 不要用「非、不、未、無」這類否定的辭彙

樂觀小貼士

1. 當遇上逆境或困難時，嘗試轉念多看事情正向的一面，找出有意義或有幫助的地方
2. 接納和原諒自己曾經犯過的錯失，記取當中的教訓，但不要過份自責，積極地向前看
3. 留心觀察身邊樂觀積極的人怎樣解決問題，克服困難，嘗試仿效他們的做法
4. 列出十件你認為不如意的事情，試為每件事情發掘兩個好處，培養逆向思維

樂觀小貼士

5. 閱讀一些成功克服困難和逆境的人物傳記
6. 面對挑戰或困難時，回想自己過去面對類似問題時的成功經驗
7. 記錄自己已達成的目標，回憶當中自己的付出和堅持，並達標後的快樂與滿足感

樂觀小貼士

8. 閱讀勵志的故事或觀看同類電影，作為自我激勵
9. 尋找有關樂觀積極的名句，細味當中的智慧
10. 每星期訂下並完成一個小目標，可以是餘暇方面、人際關係方面等，完成後讚賞一下自己

樂觀：培養正面情緒

理解事情的**因果**關係

客觀地考慮**外在的成因**，而非祇歸究自己個人的因素

視**挫折為短暫**的，而非永久的

視**失敗祇是某方面**的，而非全面的失敗

樂觀：培養正面情緒

從不同的**角度**看

將「困難」變成「_____」

將「失去」變成「_____」或「_____」

將「逆境」變成「_____」、
「_____」和
「_____」

樂觀：培養正面情緒

從不同的**角度**看

將「困難」變成「**挑戰**」

將「失去」變成「**珍惜現在所有的**」或「**曾經擁有**」

將「逆境」變成「**考驗**」、「**功課**」和「**黎明前的黑夜**」

樂觀：思想重整

培養欣賞的能力

細心的觀賞大自然處的每一朵花、一株樹、一草一木，領略大自然的奇妙美麗，回味人生中各樣的奧妙

樂觀：思想重整

學習「失去的藝術」

曾經擁有過而失去的，總比「_____」的好。

美好的回憶在我的「_____」是永遠不會失去的。

有失有得，有危有機，失去或能帶給我「_____」的機會和經驗。

我能夠感受到痛苦，表示我仍然「_____」，總比麻木沒有感覺沒有生命的好。

樂觀：思想重整

學習「失去的藝術」

曾經擁有過而失去的，總比不曾擁有而失去的好。

美好的回憶在我的腦海中是永遠不會失去的。

有失有得，有危有機，失去或能帶給我成長的機會和經驗。

我能夠感受到痛苦，表示我仍然活著生存，總比麻木沒有感覺沒有生命的好。

樂觀：回味生活

分甘同味

與他人分享快樂的經歷，
或說出你對有關經歷的
感受

樂觀：回味生活

建立寶庫

在腦海中盡力記下愉快的片段，保留相片或紀念品等實物，以便加深記憶。日後可以自我緬懷及與他人分享

樂觀：回味生活

欣賞自己

告訴自己你在這些事情上
表現得有多棒、及受人讚
賞；提醒自己這些美好時
刻是期待已久

樂觀：回味生活

擇善而記

專注於經歷中某些美好的部份

樂觀：回味生活

全神貫注

讓自己陶醉於快樂的情緒中，暫時將煩惱瑣事拋諸腦後

樂觀：釋放正能量

1. 我為 _____ 感恩
2. 我為 _____ 感恩
3. 我為 _____ 感恩

香港人長壽嗎？

香港人平均預期壽命

- 香港人極為長壽
- 2011年，男性平均預期壽命是80歲，女性則是86.7歲

《香港政府統計處》

長壽之道？

早睡早起

不喝酒
不吸煙

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

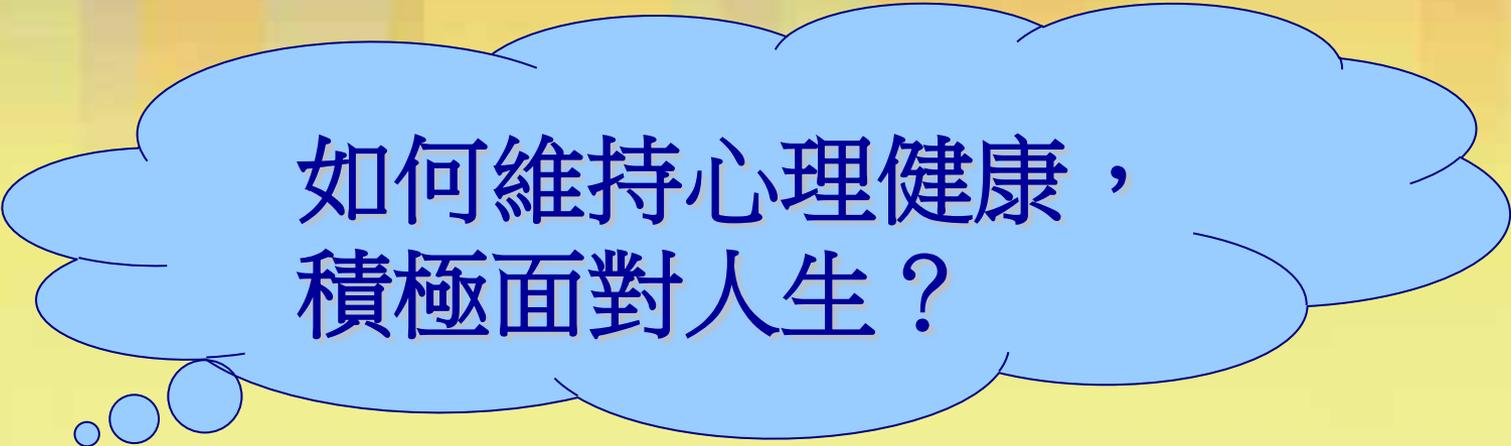
堅定的信念

- 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



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，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

人生語錄

你對自己的看法是由你去操縱的

人生語錄

你快樂與否不是取決於實際上發生了甚麼，而是你如何看待已發生了的事。

人生語錄

寬恕是一件容易的事嗎？通常都不是。但是，你寬恕別人並不是為了讓他們得益。你寬恕別人是為了讓自己得益。

多謝各位