

# 香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

## CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚 非正規及家庭照顧者培訓工作坊（三）

主題：協助長者進一步達致個人成長



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

# 本工作坊 5 個主要內容

- 長者的個人成長對長者本人、家人，及社會所帶來的益處
- 本工作坊所討論的個人成長：
  1. 創造力
  2. 自信心
  3. 獨立性
  4. 適應力
  5. 自我接納
- 促進長者個人成長的各種方法及策略

# 工作坊 (一) 長者的個人成長：創造力

1. 長者的個人成長對長者本人、家人及社會所帶來的益處
2. 創造力／創意的意義及所包含的元素
3. 促進長者創造力的各種方法及策略

# 長者的個人成長

## 對長者本人的益處

提高愉快感覺

更欣賞自己

提高自信心

提高嘗試新事物的興趣

提高認識新朋友的動機

減低孤單感

減低焦慮及抑鬱的傾向

能夠活在自己定義的生命價值之中

# 減低無助或絕望感

能夠設定適當的期望

能夠選擇最合適自己的活動

能夠選擇最合適自己的打扮

能夠選擇最合適自己的工作

能夠選擇最能讓自己成長的角色

能夠選擇最能讓自己發展的空間

# 長者的個人成長 對家人的益處

更容易接納家人

令家人感到愉快，提升代際凝聚

婚姻快樂感越高

能夠對別人承認自己的錯誤

減低家人的照顧壓力

減低家人的內疚感



# 長者的個人成長 對社會的益處

持續對社會的參與及貢獻

為社會下一代帶來正面的教育

為成功老齡化帶來社會層面的推廣

減低社會服務支出

減低醫療服務支出

# 創造力／創意的意義 及所包含的元素

# 創造力／創意的意義及 所包含的元素

- 指創造新鮮及原創思想的能力
- 以全新角度來思想熟悉事物的能力
- 以更深角度來思想熟悉事物的能力
- 從幾個無關係的現象裡找到關聯的能力
- 創意必須要有靈感、想像力、有彈性

# 提升創意的的方法

# 提升創意的的方法

- 多注意自己身體的感覺
- 放慢自己的思考，感受內在的聲音
- 強化圖像或視覺方面的觀察及想像力
- 經常看任何類型或題目的書、圖、短片
- 參加陶器、攝影、雕刻、繪畫、油畫班
- 留意傢俱公司及雜誌裡的新款傢俱
- 留意世界各地各類建築物的內外設計

# 提升創意的的方法

- 留意街頭、商店及雜誌裡的時裝衣著
  - 設計個人衣著
- 留意電視節目及雜誌裡的菜式食物
  - 創作不同的菜式
- 多閱讀各類的詩或文章
  - 寫詩或各類的文章
- 發掘物件的非一般用途
- 每天保持深層的睡眠
- 發掘互聯網內具創意或有趣的短片

# 工作坊 (一)

-- 完 --