

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

# 本工作坊 5 個主要內容

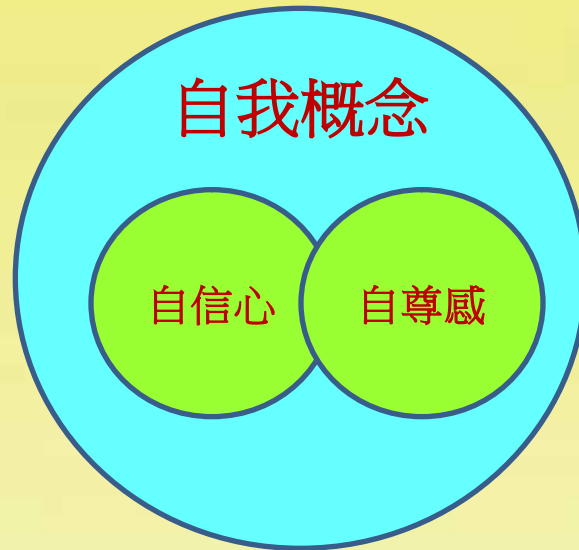
- 長者的個人成長對長者本人、其家人，及社會所帶來的益處
- 本工作坊所討論的個人成長：
  1. 創造力
  2. 自信心
  3. 獨立性
  4. 適應力
  5. 自我接納
- 促進長者個人成長的各種方法及策略

## 工作坊 (二) 長者的個人成長：自信心

1. 自信心的意義及所包含的元素
2. 促進長者自信心的各種方法及策略

# 自信心的意義及 所包含的元素

# 自信心與自尊感組成自我概念



# 自我概念

個人對自己的整體知覺

由對環境的經驗與理解，而這些經驗與理解是強烈受重要人物的強化及評估所影響的

# 自信心

個人相信自己能夠

- 1)產生結果；
- 2)達到目標；或
- 3)有能力做某工作的信心程度

# 自尊心

個人的自我價值感的知覺，  
影響個人是否接納及尊重自己



# 提升自信心的方法

# 提升自信心的方法

- 列出性格中積極方面，增強自信心
- 對自己的成功給予積極評價
- 選擇生活中的某一方面，努力改變
- 制定可以完成的目標
- 不要過快地改變生活中的太多方面
- 找個合適而現實的偶像加以學習
- 不要對過去的失敗和錯誤判斷耿耿於懷
- 不要用酒精刺激自信心

# 提升自信心的方法

- 適當地看自己的優點及缺點
  - 關注自己的優點。不要用顯微鏡看自己的優點，更不要用放大鏡去看自己的缺點。
- 多與自信的人接觸或相處
- 自我心理暗示
  - 不斷對自己進行正面心理強化，避免對自己進行負面強化。
- 建立自信的外表形象
  - 注意鍛煉、保持健康體形

# 提升自信心的方法

- 學會微笑
- 適當地揚長避短
  - 在學習、生活、或工作中，抓住機會展現自己的優勢、特長，同時注意彌補自己的不足，不斷進步，肯定能增強自信。
- 不可謙虛過度
  - 謙虛是必要的，但不可過度，過分貶低自己對自信心的培養是極為不利的。
- 為自己定適當的目標

# 提升自信心的方法

## • 排除壓力

- 過重的壓力會使自己意志消沉，對自己產生懷疑，從而破壞自信心，學會排除壓力對保持原有自信幫助很大。

## • 做自己喜歡做的事

- 對自己喜歡做的事，因比較投入，容易取得成功，繼而產生成就感，這非常有利於自信心的提高。

## • 保持健康

- 注意營養、保持身體鍛煉、快樂心境，良好的生理、心理狀況

# 工作坊 (二)

-- 完 --