

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

從心理角度提升長者健康



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

心理角度提升長者健康

樂觀態度

正向性格

培養良好嗜好

壓力管理

發揮潛力: 24 種「品格長處」

樂觀的人...

- 比較容易成功
- 工作效率高
- 身心健康
- 不容易抑鬱
- 較少壓力
- 較滿意生活
- 較少心理病徵

唔見咗 \$100

短暫: 好快
會搵番!

永久: 永遠惡
運總係纏住
我唔走!

樂觀

悲觀

唔見咗 \$100

局部:雖然唔見錢，但冇唔見其他嘢!

樂觀

普遍:\$100都會唔見，所有嘢都會唔見!

悲觀

唔見咗 \$100

外在:未必完全自己錯，可能有人偷咗!

樂觀

內在:完全係我錯，都係我唔好!

悲觀

加人工\$500

永久: 今次
掂，下次都
會掂!

樂觀

短暫: 加人工?
都係今日特
別好彩!

悲觀

加人工\$500

普遍: 只要肯努力，其他事也會成功的!

樂觀

局部: 我只在工作上做得好，其他事卻做得不好!

悲觀

加人工\$500

內在:因為
我有盡力
付出!

樂觀

外在:好彩有
人幫，靠自
己一定唔成
事!

悲觀

樂觀態度：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

減壓良方：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
「_____」

樂觀態度：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**」

樂觀態度：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



樂觀態度：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。

樂觀態度：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。

樂觀態度：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

樂觀態度：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

樂觀態度：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

樂觀態度：回味生活

擇善而記

專注於經歷中某些美好的部份

樂觀態度：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

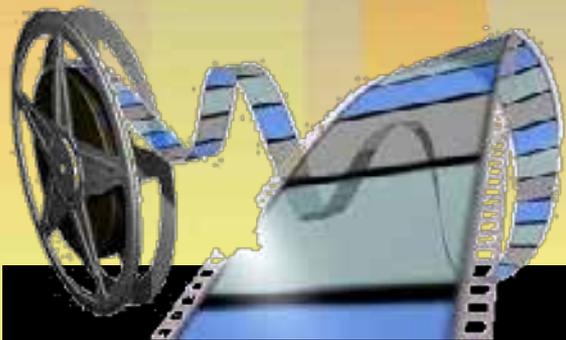
釋放正能量

1

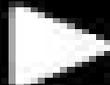
1. 我為 _____ 感恩
2. 我為 _____ 感恩
3. 我為 _____ 感恩

培養良好嗜好

- 選出一些令自己進行後會感到快樂的事件
- 使自己的生活在多采多姿，樂在其中
 - 每早與朋友一起耍太極
 - 參加社區中心的義務工作
 - 星期日下午專注於某種興趣



影片觀賞



00:01 |

100 %



晚年普遍的壓力來源

- 老化和疾病
- 生活角色及習慣的轉變
- 經濟困難
- 依賴性的增加
- 與親人朋友的關係的轉變
- 摯親的離去
- 居住環境的轉變: 如搬屋或入住老人院等

減壓良方

學習鬆弛技巧

- 深呼吸練習
- 肌肉鬆弛
- 意象自療技巧
- 太極
- 瑜伽
- 冥想
- 聽音樂
- 畫畫
- 寫日記



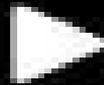
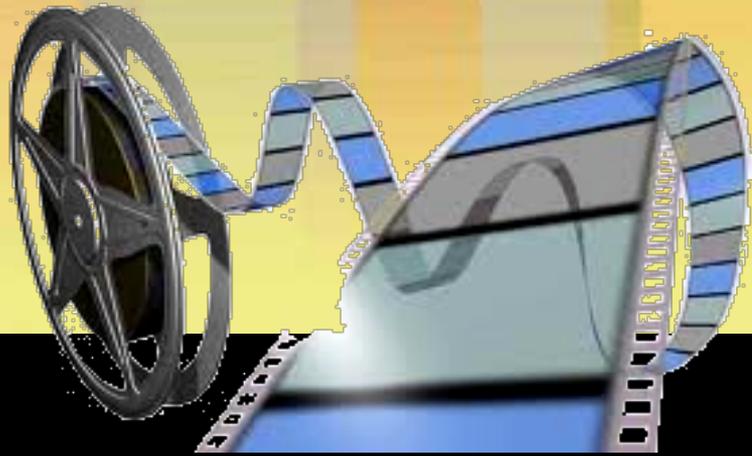
減壓練習:



學習做個開心快活人

- ◇適應身體機能的轉變
- ◇適應退休生活
- ◇適應配偶和朋友的離去
- ◇活在現在、不是過去也不是未來
- ◇了解自己
- ◇不要和別人比較
- ◇盡可能的去讚賞

影片觀賞:



發揮潛力: 24 種「品格長處」

智慧的長處

1. 創意
2. 好奇心
3. 愛好學習
4. 開放
5. 角度

發揮潛力: 24 種「品格長處」

勇氣的長處

6. 真實

7. 勇敢

8. 堅持

9. 熱情朝氣

發揮潛力: 24 種「品格長處」

人性的長處

10. 仁慈

11. 愛心

12. 社交智能

發揮潛力: 24 種「品格長處」

公義的長處

13. 公平

14. 領導力

15. 團隊

發揮潛力: 24 種「品格長處」

溫和及節制的長處

16. 寬恕 / 憐憫

17. 謙遜 / 謙虛

18. 審慎

19. 自我調節

發揮潛力: 24 種「品格長處」

超越的長處

20. 對美感及優越的鑒識

21. 感謝的心

22. 希望

23. 幽默

CA 24. 宗教 / 靈性

發揮潛力: 終身學習

發揮潛力: 運用專長

發揮潛力: 義務工作

