

# 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

## 從正向心理學看60後



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

# 從正向心理學看60後

- ◆ 第一課：簡介正向心理學：快樂的科學
- ◆ 第二課：樂觀與正向思想
- ◆ 第三課：感恩與正向情緒
- ◆ 第四課：生命回顧與活在當下
- ◆ 第五課：發揮個人品格長處

# 懷緬過去

你喜歡懷緬過去嗎？  
懷緬是長者的專利嗎？

# 懷緬過去

- 有研究指出，懷緬跟年齡沒有直接關係
  - 年輕人會喜歡回想過去，有些長者亦不習慣回想
  - 有研究指出力長者在懷緬後的**滿足感**比年輕人大
  - 長者喜歡懷緬**遠期記憶**，年輕人回想的事較為近期
  - 年輕或中年人士用懷緬解決問題和確認身份，而長者則用來**維持親密感和面對死亡**

# 生命回顧

與長者一同回顧生命，讓長者重溫一些**生活、家庭、工作**片段  
幫助長者重溫一些開心的回憶  
**感恩**生命中曾有**這些人和事**的出現  
學習欣賞自己的長處和成就

# 生命回顧：目的

- 長者一生充滿**故事**
- 長者**遠期記憶**仍在
- 長者有充裕的時間去回憶及分享
- 回憶是一種**心靈的經歷**
- 透過回憶**重拾自我** (我是誰?)
- 透過回憶**肯定過去的成就**
- 透過回憶**處理過去的遺憾及誤解**

# 生命回顧：對長者的意義

- 解決過去未處理的問題或矛盾，**減少面對死亡時的困擾和恐懼**
- 回顧時有聆聽者，使長者不感孤單，亦能**增加人與人之間的互動，及感到被尊重**
- 產生人生的**延續感**
- 保存文化
- 完成心事
- 獲得滿足感
- 反思及評估人生不同的成就
- 出版自傳，CD

# 生命回顧：功能

## 1. 重整秩序

## 2. 發現或重新詮釋意義，長者人生意義來自：

- 事業與家庭之成就
- 對社會的貢獻
- 一生持守的做人原則
- 宗教信念的追求及實踐
- 對未來的盼望
- 對健康的體會與渴望

## 3. 釋放衝突與不滿

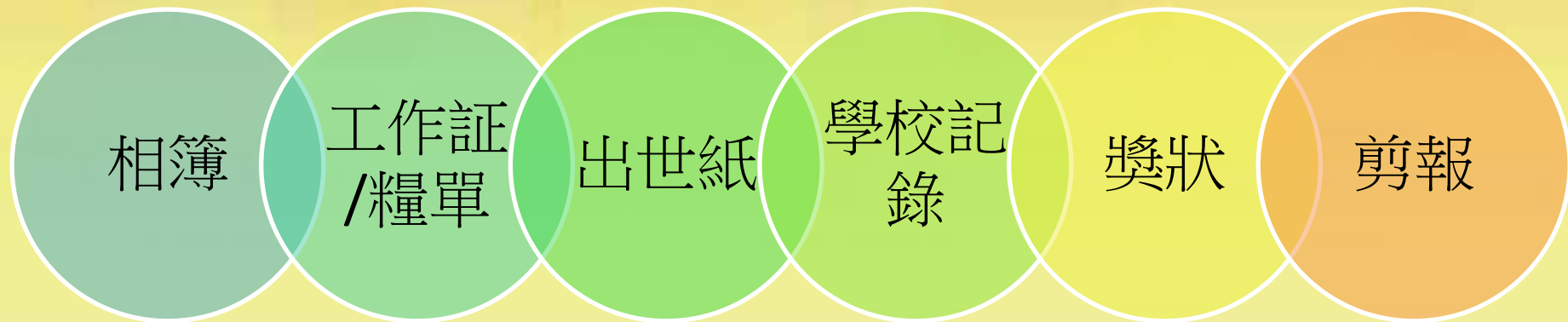
## 4. 放下(letting go)



# 生命回顧：技巧

- 可從年曆的經歷中說起
  - 孩童期→青年期→成年期→中年期
- 可從一些特別的事件說起
  - 上學→打仗→職業→婚姻→子女→退休
- 可從個人感受說起
  - 最難忘→最開心→最遺憾→最傷心→最有成功感  
→最感動→最滿足→最自豪

# 生命回顧：技巧



# 生命回顧：技巧

- 透過一些懷舊物件
- 透過傾談
- 透過小組
- 可為長者製作回憶錄/ CD

| 感觀 | 懷緬的媒介    |
|----|----------|
| 視覺 | 照片、圖畫、實物 |
| 嗅覺 | 香水，食物的氣味 |
| 味覺 | 食物及飲品    |
| 聽覺 | 歌曲，音樂    |
| 觸角 | 衣物布料     |

# 生命回顧：技巧

## 回想你印象中的事件

1. 幾歲的時候
2. 簡述該事件
3. 描述你當時對該事件的**感受與想法**
4. 描述你現在說完之後,有沒有**新的感受與想法**
5. 這些經歷**對你現在的處境有何幫助**
6. 從信仰的層面，這些經歷令你對神有何認識
7. 傷痛的經歷帶給你什麼**正面的影響**

# 生命回顧：技巧

## 回想你印象中的事件

8. 在你生命中最重要的成功與挫折經驗時，感覺如何？你如何看你自己？
9. 某些生命中的轉捩點對你生命有何影響？
10. 生命中的哪一時階段或那一件事，令你感到不枉此生？
11. 如果你要寫自傳，你會為你的書取名什麼？分為哪幾個部分？

# 協助長者懷舊技巧

- 聽古不駁古
- 聆聽者要有積極回應
- 留意長者的身體、心靈狀況
- 用開放問題，引發回憶或分享
- 主動聆聽，集中注意
- 真誠交流，鼓勵長者繼續多講而非作輔導或教導
- 跟進問題，澄清內容
- 保持對話，共同分享
- 容許寧靜，情緒抒發

當年今日，你在那裡？

你如何看自己的一生？

第二次世界大戰  
三年零八個月  
八年抗戰

堅毅不屈  
**10分**



# 打風：颱風溫黛

力保家園，  
重建失去  
10分

# 制水

能屈能伸，  
出盡百寶  
10分

# 家庭：養兒育女

一手揸大仔  
女，供書教  
學 **10**分

# 70年代公屋

安居樂業  
10分

# 經濟：工廠，膠花

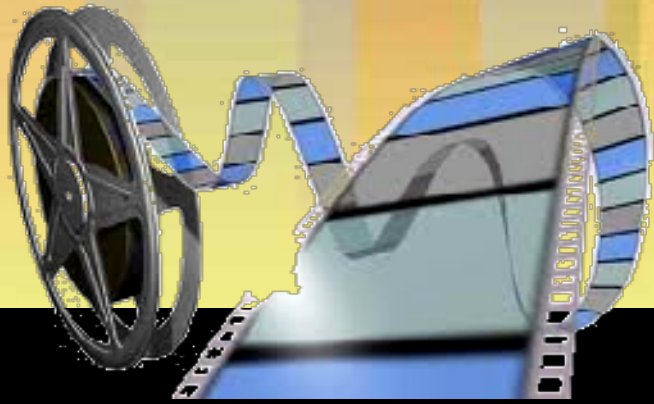
努力耕耘  
10分

經濟起飛：當舖，銀行，商業大廈

建設香港，  
不遺餘力  
**10分**

# 97回歸/金融風暴

迎接轉變，  
找出出路  
10分



# 影片觀賞:





# 活在當下

- 活在當下及訂定人生目標，有助長者快樂地渡過晚年
  - 放開自己的感官，感受「活著」的感覺
  - 如享受大自然，聽音樂，享受美食等，不須忙於幹活
  - 不要為明天憂慮，每天活著就是祝福
  - 謙虛地接納自己的限度及別人的幫忙
  - 明白人生的價值不只在乎身體的狀況
  - 透過「放手」，放下因晚年而損失的東西，與失去的說再見
  - 繼而建立新的任務

# 慢慢享受仔細品嚐(Savoring)

1. 慢下來，**專注**
2. 細心**觀看**你的食物
3. 留心食物的**顏色、條紋、形狀**等
4. 用鼻去感受一下食物的**香味**
5. 將食物輕輕放到**唇邊**，輕輕接觸一下
6. 用**舌尖**去碰觸一下食物
7. 將食物放入口中，但不要咀嚼，感受一下食物在**口中的感覺**
8. 很慢很慢地，一口一口的**咀嚼**食物
9. 留心食物**味道的每一個變化**
10. 感受食物如何進入你的**食道**
11. 嘗試用這種靜觀的方法去進食，至少用**30分鐘**來進食一餐

# 慢慢享受仔細品嚐(Savoring)

- 食物與飲料
- 音樂
- 閱讀
- 家庭與孩子
- 娛樂
- 大自然
- 家居與花園
- 運動
- 藝術
- 靈性與宗教
- 氣味
- 聲音
- 幽默

# 慢慢享受仔細品嚐(Savoring)

- 每日一次，用時間去慢慢地享受一些你平日通常要趕快完成的事情（例如：用飯、洗澡、步行等）
- 完成後，寫下你所做的與平日不同的地方、和你的感受與平時急急完成之感受的比較

# 訂定晚年期人生目標

- 長者在晚年期身體與腦力上仍很活躍及仍能有所貢獻，可訂立新的任務，如：
  1. 在沒有壓力下工作，做回自己
  2. 利用自己技能服侍他人
  3. 把自己的經驗及歷史傳承下去
  4. 認識新朋友
  5. 尋找信仰
  6. 完成心願
  7. 培養自己的興趣
  8. 活出新的角色，如：師傅、顧問、祖父母

與慢性病同行人生路，  
內體雖然毀壞，  
內心卻可以一天新似一天，  
健康的心靈能承載苦痛

# 十種日常活在當下活動

1. 早上起來，用幾分鐘靜靜的跟自己相處。細看窗外的天堂，細聽周圍的聲音，慢慢舒展一下筋骨
2. 洗面刷牙時，用一刻感受一下牙刷觸及牙齒，毛巾觸及面龐的感覺
3. 出門前，停一停，靜靜街心一下自己的呼吸

# 十種日常活在當下活動

4. 在街上，感受一下今天的天氣，是滿地陽光？是陰雲密佈？是涼風送爽？是細雨微寒？
5. 走路時，留心自己是否不由自主的在疾步急行，這時的感覺是怎樣的？你想怎樣做？
6. 坐車時，當車在交通燈前停下，嘗試也讓自己的思緒停一下，留心自己的呼吸
7. 到達目的地，不論是街市，寫字樓，茶樓或家門，用一刻讓自己心裡準備進入新的環境



# 十種日常活在當下活動

8. 做事時，不論是掃地，洗碗，寫字或看報，觀察身體的感覺。如呆留意到身體有任何地方緊張，嘗試留心自己的呼吸，每呼出一口氣，跟自己默默說：「放鬆」
9. 拿起電話前或開門前，給自己片刻的寧靜。如果可以，在心中先送給對方一點祝福
10. 不一定時常要收音機或電視機的聲音作伴。把它們關上，嘗試靜靜跟自己相處

完