

香港中文大學那打素護理學院 流金頌培訓計劃

CTP001: 健康老齡化及代際凝聚
非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (一)

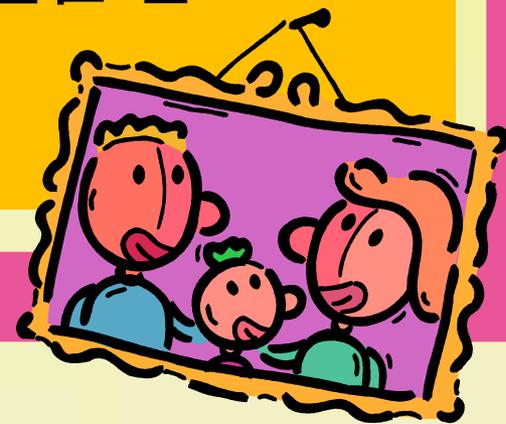
優質生活樂 · 營 · FUN



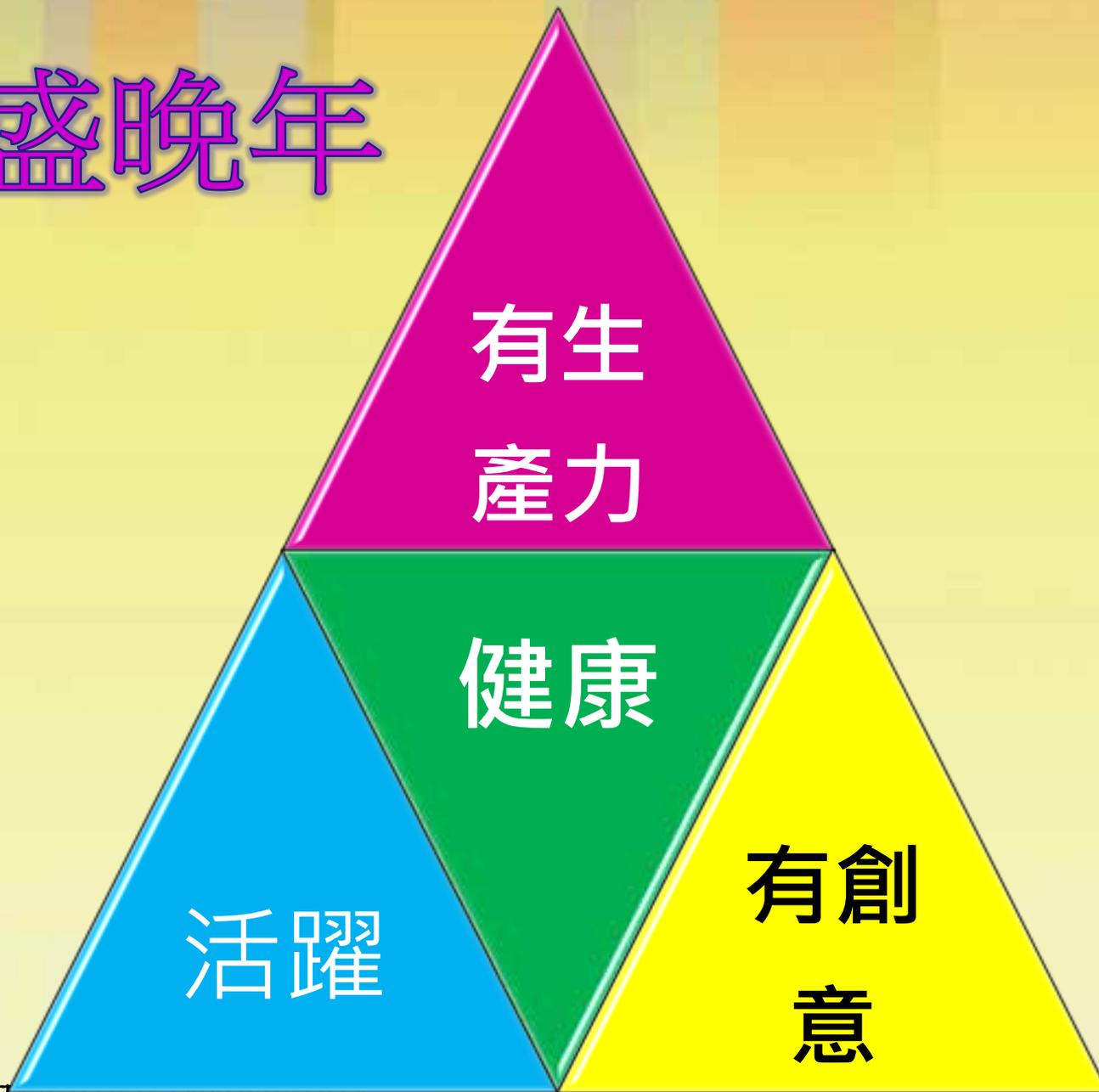
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

優質生活樂 · 營 · FUN

- 第三課 – 如何建立長者的自我形象
- 第四課 – 自我形象: 美顏及體重管理
- 第五課 – 投入晚年生活



豐盛晚年



豐盛晚年：注重健康

- 範疇包括：身體、認知、情緒、社會、經濟等

豐盛晚年：充滿生產力

- 對家庭或社會，長者是機會、答案、資源、資產
- 長者擔當很多有價值的角色，對社會、經濟及文化帶來很多貢獻

豐盛晚年：充滿活躍

- 根據個人的興趣、能力及需要而持續參與社會、經濟、文化、靈性及公共事務等多種活動

豐盛晚年：充滿創意

- 利用創意思想發掘意料之外的歡樂
- 創意令人充滿生命力與滿足、連結與聯系、寬大及廣闊

影片欣賞



老人選美

你期望自己晚年的生活是怎樣？

從個人身體健康去尋 找活出豐盛晚年的秘訣



1. 外表及體型

頭髮、皮膚、面部輪廓、身高、體重及脂肪分佈

✘ 經常與年青時作比較

☑ 延緩老化

✘ 不良生活習慣

☑ 保持健康與朝氣

2. 感官系統

視覺（老花、白內障）、聽覺、味覺、脫牙

✘ 拒絕輔助用品

☑ 使用輔助用品

✘ 未適應輔助用品便放棄使用

☑ 尋求診治

3. 心肺系統

肺部彈性減少、吸收氧氣功能衰退、心臟疾病

 吸煙

 戒煙

 忽視身體狀況

 選擇運動因應個人狀況

4. 筋骨關節

經年勞損（病、受傷、肥胖、姿勢）、骨質疏鬆

消極處理

- 採取預防
- 尋求診治

5. 整體健康：慢性疾病

基因遺傳、環境因素(飲食、運動)、習慣(吸煙)

認識身心轉變

均衡飲食，恆常運動及戒煙

定期身體檢查

積極思想及行為

自行服用「補藥」



從家庭中活出豐盛晚年



各種家庭問題上

讓子女承擔自己責任 接受子女選擇

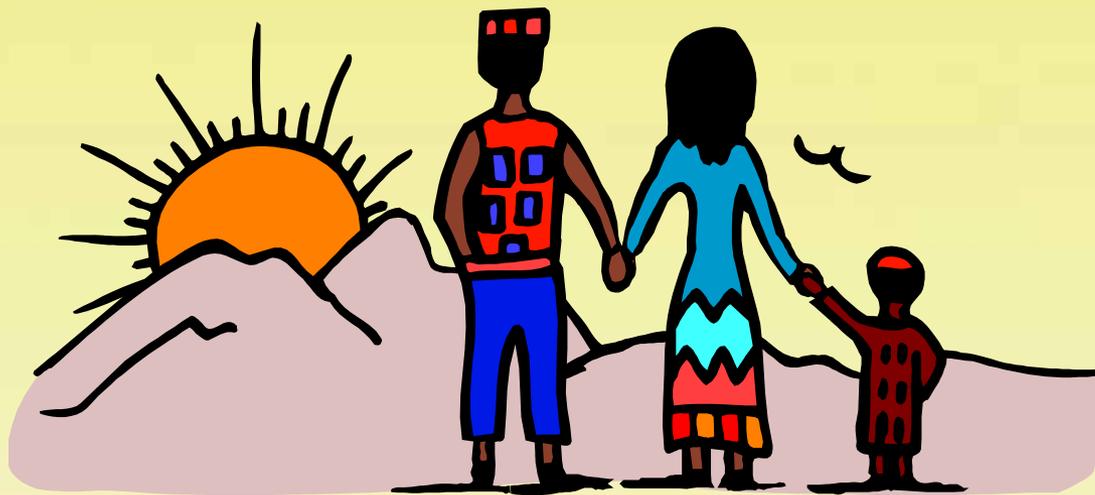
自暴自棄

接受子女的好意

逃避處理相處上問題 過份承擔照顧責任

尊重子女的決定 積極建立社交及興趣

從各種的生活事件中 活出豐盛晚年



退休

✘ 不接受退休

☑ 保持積極思想

影片欣賞





CADENZA Training Program

未經預計的重要事件

愛惜自己

建立新社交網絡

認為主動接觸人不好

維持穩定情緒

接受失去

欣賞年長樂趣及得著

終身學習，發掘潛能

對生命的投入：

過一個有意義及能實踐個人目標的生命、擁有興趣或休閒活動、持續工作及參與社交活動、能夠幫助別人

完結前...

寫信



給5年後的自己

優質生活樂 · 營 · FUN

~ 第五課完 ~