

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP002: 老年人的心社靈照顧

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：促進長者心靈健康有妙法



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

促進長者心靈健康有妙法 工作坊

第三課 愛惜身體

個案研習

分組討論:

第1, 2 組: 個案 (3)

第3, 4 組: 個案 (1)

第5, 6 組: 個案 (2)

重要生活事件適應小貼士

重要生活事件適應小貼士

保持樂觀
積極的心

發展社交及
人際關係

多參與活動

紓緩精神壓力

適量的運動

持續學習或進修

1. 保持樂觀積極的心

- 積極思想
- 選擇喜歡的生活方式
 - 珍惜擁有的事物
- 積極發掘快樂的事情
 - 保持穩定情緒

2. 多參與各種活動

- 活動有助身心健康
 - 減低社交孤立
 - 從事義務工作
 - 計劃活動
 - 發展個人嗜好

3. 發展社交及人際關係

- 主動發展社交支援
- 維持良好人際關係

4. 紓緩精神壓力

- 適當地處理壓力
- 透過各種活動紓緩壓力
 - 尋求專業協助
 - 養成良好生活習慣
 - 避免濫用藥物

身心鬆弛大法

- 呼吸鬆弛法
- 音樂鬆弛法
- 肌肉鬆弛法
- 遊戲鬆弛法
- 冥想法

5. 適量的運動

- 運動有助身心健康
 - 運動能穩定情緒
 - 結伴同行做運動
- 運動宜先易後難，時間要先短後長

6. 持續學習或進修

- 充實自己及促進生活滿足感
 - 學習能力仍在
 - 學習樂趣最重要
- 善用日常生活的學習機會

重要生活事件適應小貼士

保持樂觀
積極的心

發展社交及
人際關係

多參與活動

紓緩精神壓力

適量的運動

持續學習或進修

愛惜身體

健康運動三部曲

健康運動三部曲

1. 熱身運動

2. 正式運動

- 運動形式應包括：耐力訓練及重力訓練

3. 靜止運動

八段錦

八段錦

- 雙手托天理三焦
- 左右開弓似射鵰
- 調理脾胃須單舉
- 五勞七傷往後瞧
- 搖頭擺尾去心火
- 兩手攀足固腎腰
- 攢拳怒目增氣力
- 背後七顛百病消

橫隔膜呼吸運動

漸進式放鬆法

漸進式放鬆法

- 鬆弛練習每次約15分鐘
- 若能每天做一次，對身體很有益處。
- 熟練後可隨時進行，但在吃飽後2小時內不適宜進行。

意念鬆弛練習

參考資料

- 八段錦
沙田醫院胸肺科物理治療
- 「身心康健樂頤年—促進長者社交心理健康資料」手冊
長者健康服務
- 身心靈全人健康模式
中國輕工業出版社

謝謝大家！