

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：擊退壓力：促進長者身心靈健康



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

本工作坊的內容

- **第一課**
 - 認識壓力
- **第二課**
 - 老年期重要生活事件
- **第三課**
 - 減壓有妙法: 心靈照顧
- **第四課**
 - 減壓有妙法: 減壓運動
- **第五課**
 - 減壓有妙法: 處理情緒

本課內容

- 個案研習
- 紓緩壓力的方法
- 長者健康運動篇

忽略

專注

紓緩壓力的方法

1. 改變
2. 接受
3. 放手
4. 愛錫自己 (管理生活方式)

改變

- 裝備自己：學會拒絕 / 了解自己處於壓力時身體的訊號
- 好好照顧自己：休息一下
- 學習處理心理障礙或負面反應的技巧

接受

- 肯定自己：
 - 建立自己的信心。接受自己的限制
- 改變想法：
 - 不應事事要求完美
- 處理情緒：
 - 接受偶然發脾氣或動怒是人之常情

放手

- 固執不放
- 攬事
- 平衡

愛錫自己

健康生活方式：

- 飲食：均衡營養 / 多菜少肉
- 運動：帶氧運動
- 睡眠：充足睡眠
- 放鬆：休閒活動

- 擴闊社交圈子
- 支持：要求及親友的協助 / 參加支援小組 / 不要害怕尋求專業人士的協助 / 利用社區資源
- 欣賞及獎勵自己

橫隔膜(腹式)呼吸運動

長者健康運動篇

運動的益處

生理健康

心理健康

社交健康

健康運動三步曲

1. 熱身運動
2. 正式運動
 - 耐力訓練 (帶氧運動)
 - 重力訓練
3. 靜止運動

漸進式放鬆法

漸進式放鬆法

1. 雙手握拳
2. 雙手屈起，手腕盡量貼近膊頭
3. 膊頭用力向上推，盡量貼近耳朵
4. 頭部盡力向後拗
5. 頭部盡力向前拗，下顎貼近胸前
6. 眼眉盡量向上推
7. 盡量緊閉雙眼
8. 盡量咬緊牙關
9. 用力合唇
10. 舌尖用力頂住上顎
11. 盡量擴張胸部
12. 盡量收縮腹部
13. 雙膊後拗，胸部向前挺
14. 腳板向下拗
15. 腳板向上拗

長者健體十式

注意事項

- 動作要慢，免傷筋骨
- 感到痛楚，立即停止
- 如感到不適應找醫生協助

【第一式】頭擰擰，眼定定

預備：坐於靠背椅。
提示：坐直，手垂直。

1. 雙眼正望前方
2. 慢慢將頭轉向右邊，定10秒；還原
3. 將頭慢慢轉向左邊，定10秒；還原



【第二式】縮縮膊，舒筋絡

預備：坐於靠背椅。
提示：坐直，收下巴，膊頭盡量貼近耳朵
保持正常呼吸，不可憋氣。

1. 縮起雙膊，定10秒；放鬆
2. 重覆3次



【第三式】搭膊頭，屈屈手

預備：坐於靠背椅。
提示：上身保持向前。

1. 右手放於左膊
2. 左手將右手手臂壓向胸前，至感到手臂及後膊感到拉緊
3. 定10秒，放鬆左右手交換做



【第四式】轉轉腰，好遠眺

預備：坐於靠背椅，背部離開椅背。
提示：轉動時，頭同身體保持垂直。

1. 雙手交疊放於胸前，腰直
2. 上身盡量向右邊轉，定10秒；還原
3. 再向左邊轉，定10秒；還原
4. 重覆3次



【第五式】彎彎腰，手叉腰

預備：坐於靠背椅，背部離開椅背
或 站立，雙腳分開約肩闊。
提示：眼望前方，站立做，伸展效果會更佳。

1. 左手叉腰
2. 右手向上舉高，同時將腰部向左彎，定10秒；還原
3. 然後到左邊，重覆3次



【第六式】伸直膝，好護膝

預備：坐於靠背椅。
提示：放鬆關節肌肉。

1. 右腳伸直膝關節
2. 腳尖向上，定10秒
3. 左右腳各3次



【第七式】足踝轉·關節健

預備：坐於靠椅。

提示：避免疲累，可托起小腿轉動，
腳掌離地。

1. 右腳伸直膝關節
2. 右足踝向內打圈10次
3. 然後再向外打圈10次
4. 交換腳再做



【第八式】舉舉手·臂力有

預備：坐於靠椅和手提水樽。

提示：用力時保持呼氣，不要散氣。

1. 右手持膠樽(裝約300-500ml水)
2. 然後向上舉高至手肘伸直；定5秒
3. 慢慢放下
4. 換手再做，重複5次。



【第九式】腳側踢·平衡助

預備：站立雙腳分開肩闊，雙手扶椅背。

提示：上身保持亭直。

1. 右腳向外張開，腳跟離地
2. 定5秒；還原，重覆5次
3. 交換腳再做



【第十式】齊紮馬，無花假自預備：站立

雙腳分開肩闊，雙手扶椅背。

提示：膝屈，膝不過腳尖。

1. 雙膝微屈約30度(屈曲不宜太多)
2. 定5秒，還原
3. 重覆5次



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

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！