

# 香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚  
非正規及家庭照顧者訓練工作(三)

主題: 營造健康晚年

## 快樂秘笈



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

# 營造健康晚年

多運動

興趣事

活力

心境開朗

# 營造健康晚年

活力

心境開朗

# 樂觀與悲觀的分別



悲觀



樂觀

# 對失敗經驗的理解

各種原因都有 (外在)  
短暫的挫敗 (暫時)  
特定的問題而已 (特定)



全是**我**的錯 (內在)  
**永遠**都失敗 (永久)  
**什麼**都不成 (普遍)



# 孫仔病了

**永久**:永遠惡運總  
係纏住我唔走!



**悲觀**

**短暫**:好快  
會搵番!



**樂觀**

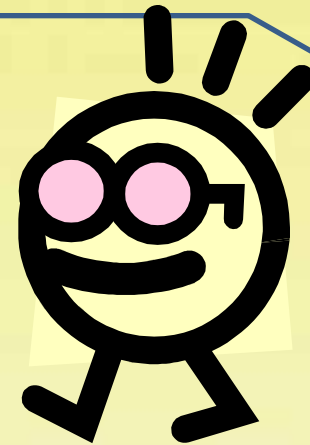
# 唔見咗 \$1000

**普遍**: \$100都會  
唔見，所有嘢  
都會唔見!



**悲觀**

**局部**: 雖然唔見  
錢，但冇唔見其  
他嘢!



**樂觀**

# 唔見咗 \$1000

**內在:**完全係  
我錯，都係  
我唔好!



**悲觀**

**外在:**未必完  
全自己錯，可  
能有人偷咗!



**樂觀**



# 樂觀心境-得與失

## 退休的失去與增加



# 退休的失去與增加

退休的失去？

退休的增加？



# 退休的失去

- 沒有固定收入
- 失去高消費的自由
- 失去地位身份及工作的滿足感
- 沒有像工作時一樣的規律習慣
- 沒有個人的工作空間

# 退休的增加

- 減少/省下工作上經常性出外的支出
- 可彈性地運用時間
- 多了與老友或家人相聚的時間
- 有了新的身份 (長者)
- 有更多閒暇的時間做自己想做的事
- 更大的活動空間
- 減少工作上的壓力



凡事有得  
必有失

# 影片分享

- 開心大發現 (1→ 5'21"mins)

## 如何面對得與失

- 開心大發現 (16'04"→ 17'47""mins)

放下身段, 活到老學到老

做人難，人難做，難做人  
倒不如

活到老，學到老



# 一、不要嘮叨

我們老人因對甚麼都不滿，很容易發囉嗦，久之使家人親友不喜悅，令人討厭



## 二、不要怪癖

人人都有個性，個性發揮到頂點，就變成怪癖，是會叫人敬而遠之

# 三、不要論斷爭辯

不要批評論斷，也不要爭辯，無論與誰討論問題，都該和諧勿生爭辯，若爭辯一來，不免情感衝動，意氣用事，傷害對方，也影響自己的心理及身體的健康

# 四、不要戀棧不放

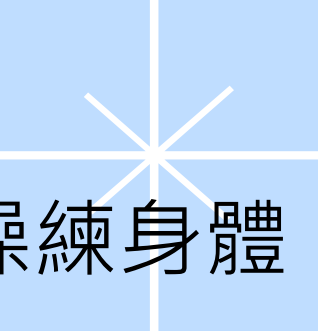
- 把家庭的責任交給兒女
- 樂得清閒，享受晚年的清福。

學習“拿得起放得下”，切忌戀棧不交，令人討厭

# 五、要順服環境

- 學習隨遇而安
- 尊重兒子兒媳或女兒女婿為一家之長，我們可以退居次位從旁協助
- 倘兒女喜歡獨立，可以在兒女附近之處租屋或購屋。

# 六、要留心健康



操練身體，使之有健康

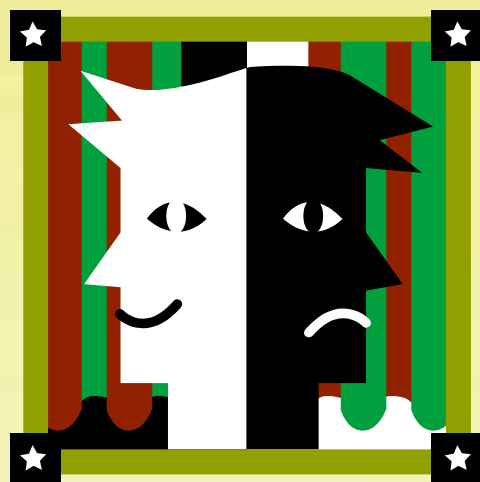
# 七、要作後輩的榜樣

做好榜樣，讓後輩有學習

# 八、要退而不休

- 在家庭、社會上可貢獻剩餘的價值
- 可以把人生的經歷錄音，讓後輩獲得益處

# 凡事都有兩面睇!



從多角度  
多欣賞  
採立正面思想



完