

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

四季養生篇 之 心理養生篇



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

工作坊內容

生理養生篇

- 春、夏、秋、冬四季之不同養生法
- 生活、飲食與運動之養生方法

心理養生篇

- 積極樂觀
- 感恩知足
- 靜觀、發揮品格優點、喜樂關係

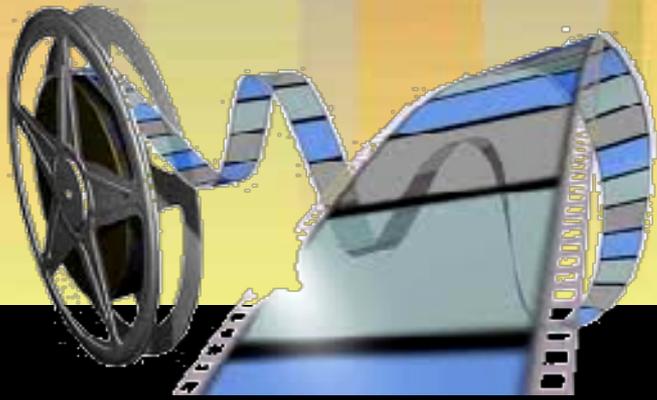
感恩知足

知足 = 常樂?



細味生活 (savoring)





影片觀賞:



細味生活 (savoring)

...「我喜歡和大廈的管理員叔叔和姨姨打招呼和攀談；我喜歡每天早晨上學時見到路旁的大樹，聽到樹上鳥兒歌唱的聲音；我喜歡陽光從樹葉之間照射下來的影像；我喜歡嗅嗅花兒的味道，和欣賞大廈前面那一大片青草地，在我不開心時可令我釋懷，又叫我心曠神怡。」

細味生活 (savoring)

分甘同味

專注於經歷中某些美好的部份，多與友人分享和描述過去快樂的經歷，讓回憶保持新鮮和得以更新

細味生活 (savoring)

建立寶庫

使用一些紀念品，如獎杯、獎牌、證書、相片、書籍、舊衣裳、飾物等實物，增強對過去的回憶；試用自己獨特的方式保留美好的回憶，如拍照、筆錄、描繪等

細味美好回憶練習

1. 事件發生的**時間、地點、人物**
2. 在事件中**看到和聽到**什麼?
3. 在事件中你所經驗到的愉快正面的**感受和想法**
4. 試**仔細形容**那種主觀的經驗，那種愉快感覺是：
興奮?恬靜?暢快?滿足?驚歎?完滿?其他?
5. 你感到**愉快的原因和理由**
6. 這次愉快經歷對你有何**影響**?
7. 你可有方法去安排哪些行動**使它經常出現**呢?

靜觀 (Mindfulness)

就是用心地

以平常心

如實觀察

活在當下

靜觀練習

- **留意**現在你**手中**這份筆記的重量和你手接觸這份筆記所產生的觸覺
- **留心**你身**體的感覺**，就如你身體接觸椅上的感覺，感受一下身體的重量、背靠椅背的感覺和雙腳踏在地上的感覺
- **留心**聽**四周的聲音**，但不要以喜惡的心去判斷這些聲音
- **留心**你的**呼吸**，感受空氣如何進出你的鼻孔，留心呼吸的快慢輕重緩急的節奏
- **留意**任何在**腦海中浮現的意念**，但不要加以判斷或批評，試以觀察者的角度去觀看這些意念，讓它們自然地來，自然地走。

靜觀

- 對一切發生的事物：外在或內在、正面或負面、好或壞、應該或不應該的情況，都加以**留意**
- 以**旁觀、接納**的態度去觀察
- **專注覺察**在當下這一刻
- 單純察覺自己內在的思想、感受、經驗、反應
- **不加以批評**
- 一種**不加多、不減少**的「察覺」
- 能讓我們放開一些執著的想法

靜觀式進食

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

仔細品嚐的範疇

- 食物與飲料
- 音樂
- 閱讀
- 家庭與孩子
- 娛樂
- 居室與花園
- 自然與境物
- 愛與性
- 運動與體育
- 藝術
- 靈性與宗教
- 氣味
- 聲音
- 幽默

十種日常「靜觀」活動

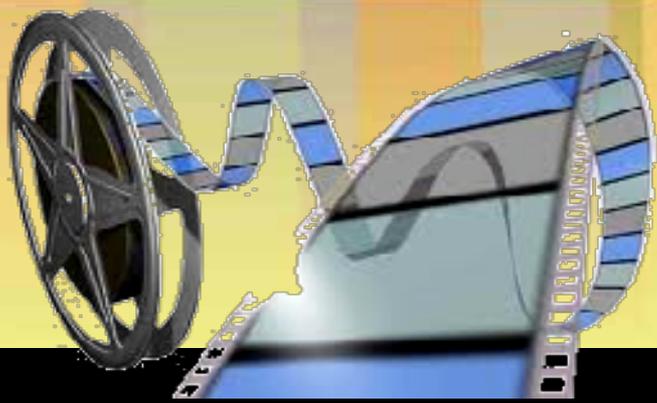
1. 早上起來，用幾分鐘靜靜的跟自己相處。細看窗外的天堂，細聽周圍的聲音，慢慢舒展一下筋骨
2. 洗面刷牙時，用一刻感受一下牙刷觸及牙齒，毛巾觸及面龐的感覺
3. 出門前，停一停，靜靜街心一下自己的呼吸

十種日常「靜觀」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「靜觀」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



影片觀賞:



發揮品格優點

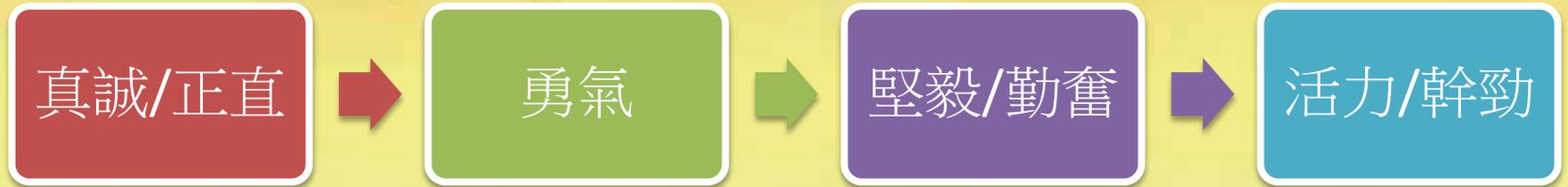
發揮品格優點

- 最特出的五大「突顯優點」
- 代表著我們個人的獨特性格
- 應用在 (1)人際關係、(2)工作崗位、(3)休閒活動
- 與其花時間去改善自己的缺點，應多花精力去了解與發揮自己的所長

1. 智慧



2. 勇氣



3. 仁愛

仁慈/善良



愛心/關愛



善解人意

4. 正義



5. 克己



6. 靈性/超越



品格優點與生活滿意度

- _____、_____、_____、
_____及_____，與生活滿意度有
較為明顯的關
- 樂觀/希望、活力/幹勁、感恩、
好奇心及愛心/關愛，與生活滿意度
有較為明顯的關

喜樂關係

喜樂關係

- 「愛情銀行」(Love Bank)
- 存入與提取的比例
- 風平浪靜時多為感情「貯糧」，遇上狂風大浪也不致迅間「透支」
- 如果關係穩固，能互相信任和體諒，即使偶爾大量支款，也不至於因此透支
- 保持距離（凍結戶口）
- 斷絕關係（取消他/她的戶口）

愛情銀行

良好的婚姻 (存入：提取)

A 1:1

B 2:1

C 3:1

D 6:1

愛情銀行

良好的婚姻(6 : 1)



存入



提取

惡劣的婚姻(1 : 1)



存入



提取

提高婚姻滿意度

接受及尊重你的配偶，不試圖去改變他/她

每天花時間去聆聽對方和分享你的體驗

嘗試花時間與配偶一同參與正面的事件

當常衝突發生了，要關注對大家關係的影響，而不是專在配偶身上找毛病

當衝突發生，嘗試儘快解決，不要拖延

助人為快樂之本

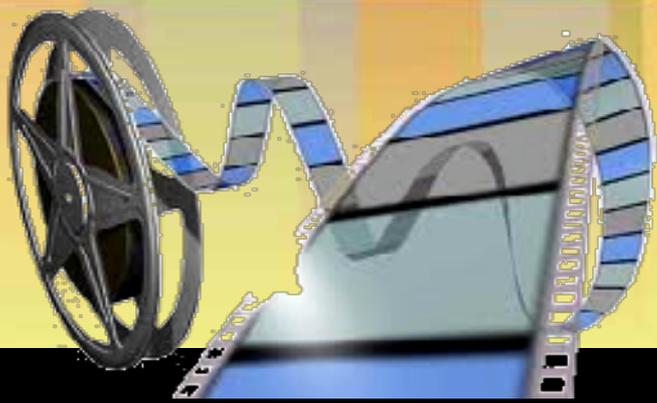
「勿以善小而不為」

- 為陌生人推門
- 向管理員打招呼
- 早上返工，為鄰舍按著電梯開門掣
- 為朋友製作小禮物
- 小小的金錢捐獻
- 定期捐血
- 讓座給有需要的人
- 幫助陌生人拍照
- 賣旗/買旗

將快樂變成習慣

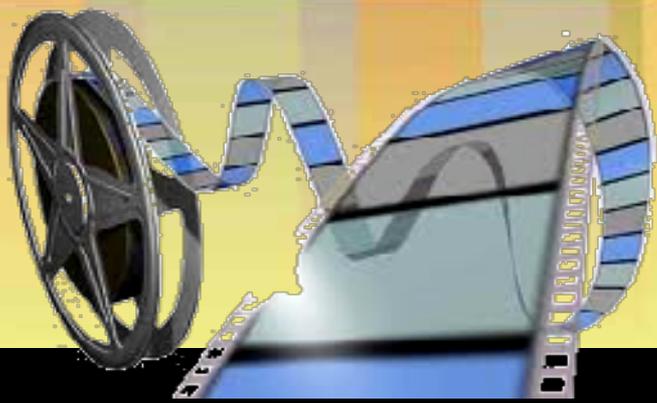
| 喜樂活動 | 易做指數 (0-10) | 快樂指數 (0-10) |
|---------------|-------------|-------------|
| 1 吃一頓美食 | | |
| 2 約朋友晨運、娛樂 | | |
| 3 到郊外旅行，享受大自然 | | |
| 4 約朋友見面，分享心事 | | |
| 5 到外地渡假旅遊 | | |
| 6 完成一件具挑戰性的工作 | | |
| 7 發展一種嗜 | | |
| 8 _____ | | |
| 9 _____ | | |

面部表情可以 改變心情嗎？



影片觀賞:





影片觀賞:



完