

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

耆年活動



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

興趣事

活力

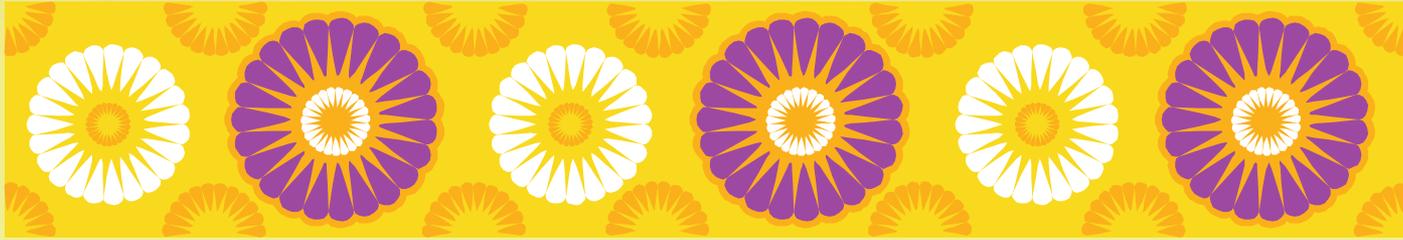
何謂又有興趣又有
意義之事？

分類？



適合長者的活動

保健運動



鍛練四肢活動能力,手眼協調,心肺功能

自我照顧

自我肯定, 有自信心



娛樂活動

聽音樂



文娛活動



社交活動

促進友誼，排解寂寞



與朋友茶聚

結伴旅遊

到老人中心認識朋友



宗教活動



動腦筋的活動



鍛練思考能力及專注力、判斷力、學習能力、
記憶力

閱讀 下棋 彈奏樂器 電腦遊戲

自我增值的活動



更具挑戰性, 衝破自己

學電腦 學魔術 終生學習

創作和藝術的活動



發揮創意和藝術天份、陶冶性情

書法、繪畫 手工藝 園藝 陶藝 唱歌

攝影

“發展六藝” 的例子

影片分享

貢獻性的活動

培養靈性又可以助人





活動對長者的益處

大家討論下耆年活動好處

試寫出最少五個好處.....

改善健康

- 部份長者可能會因為一些個人的健康問題，只顧多休息，而不願意參加任何活動
- 參與一些鍛煉體能的活動，可以鍛鍊四肢的活動能力、手眼協調，甚至可強化心肺功能

提高及維持自我照顧能力

- 長者每天料理自己日常口居生活，可以維持或提高自我照顧的能力

鍛煉腦筋

- 可以鍛煉腦筋、減慢記憶力的衰退
- 有助預防老人痴呆症

改善溝通能力

- 一些長者又可能因為害怕不懂得怎樣與別人相處而避免參與活動
- 多參與一些集體活動，透過與別人的交往及分享，可改善社交能力及擴闊社交的圈子

抒發感受

- 可能會因為情緒低落以致沒有興趣和動力做其他事情
- 參加一些 娛樂活動，可以幫助我們抒發感受和減低焦慮，改善心情

認識新事物

- 可能因為怕接觸新事物而不參與活動
- 透過活動，可多嘗試、多接觸新事物
- 對新事物掌握更多後，自然便可以減少對接觸新事物的焦慮

增加自信心

- 參與義務工作，既可幫助別人，又可提升自信心及得到滿足感
- 長者亦可以依照自己的興趣，參與書法、繪畫、手工藝等活動，發揮個人的創作或藝術天份，自我價值

改善人際關係

- 若長者的自信心能否提升, 從活動中得到滿足感, 可增加長者的獨立能力, 減少長者對家庭的依賴性, 令家庭生活更融洽

善用餘下

- 停下來享受生活, 培養自己興趣, 令生活變
鬼更多姿多彩, 更有意義



實踐活動

編排活動

- 興趣
- 能力
- 多元化的活動
 - 家務
 - 社交活動
 - 適量的運動
- 每天不同
- 融入日常生活流程中
- 一個人也可以

你有無想過自己的 退休生活？

試下計劃每天的生活

試下計劃每星期的生活

善用時間

安排活動

積極參與

姿采人生

完