

香港中文大學那打素護理學院 流金頌培訓計劃

CTP001: 健康老齡化及代際凝聚
非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (一)

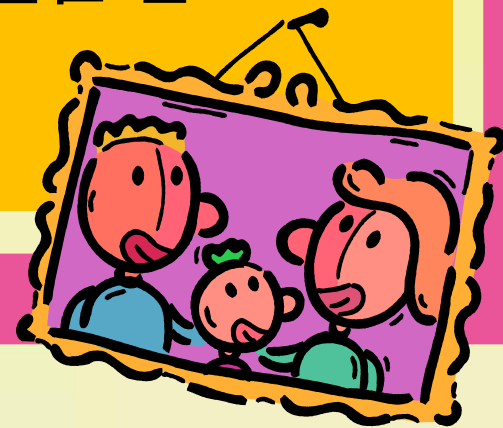
優質生活樂 · 營 · FUN



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

優質生活樂 · 營 · FUN

- 第三課 – 如何建立長者的自我形象
- 第四課 – 自我形象: 美顏及體重管理
- 第五課 – 投入晚年生活



熱身遊戲

你的 自我形象 是怎樣？

你家中的長者的 自我形象是怎樣？

如果今天，你已是一個長者，
你覺得自己會是怎樣？

- 你會想像自己多少歲？
- 你現在的生活會是怎樣？
- 你覺得這個世代對長者的看法是？
- 你的自我形象是怎樣？



個人的自我形象 會受什麼因素影響？

影響自我形象的因素

性格

成長背景

人生經歷

個人價值觀

社會價值觀

宗教信仰

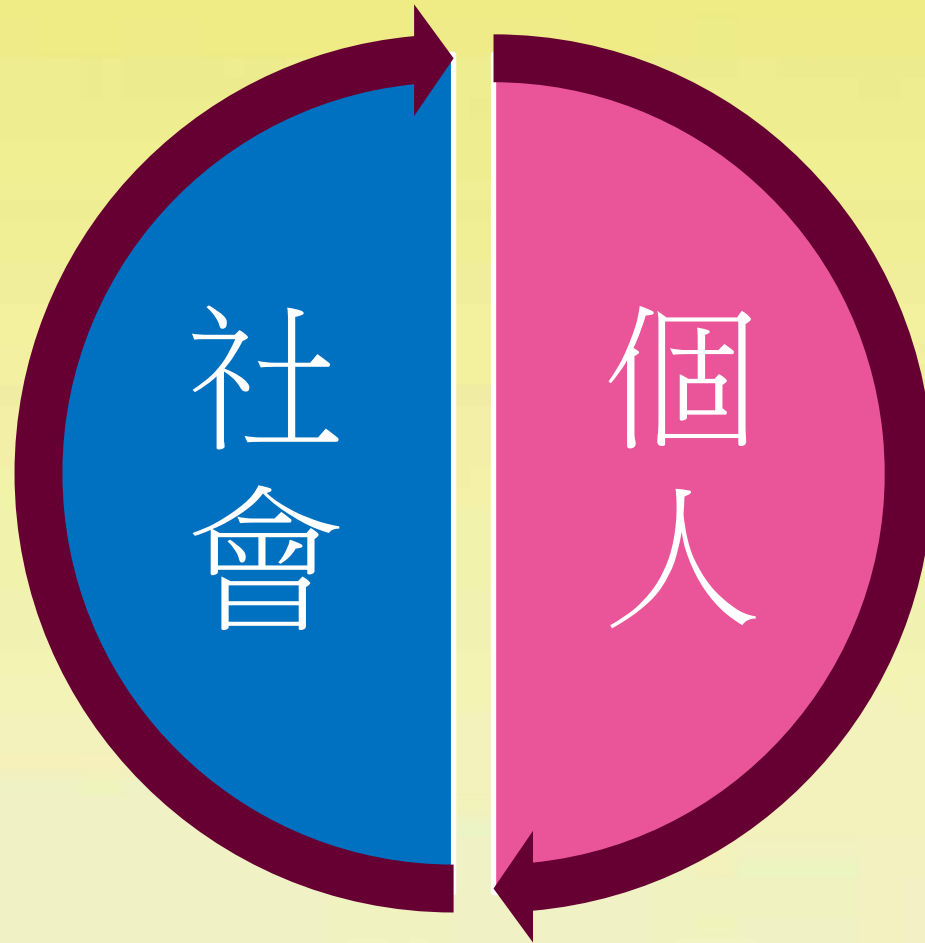
別人的價值觀

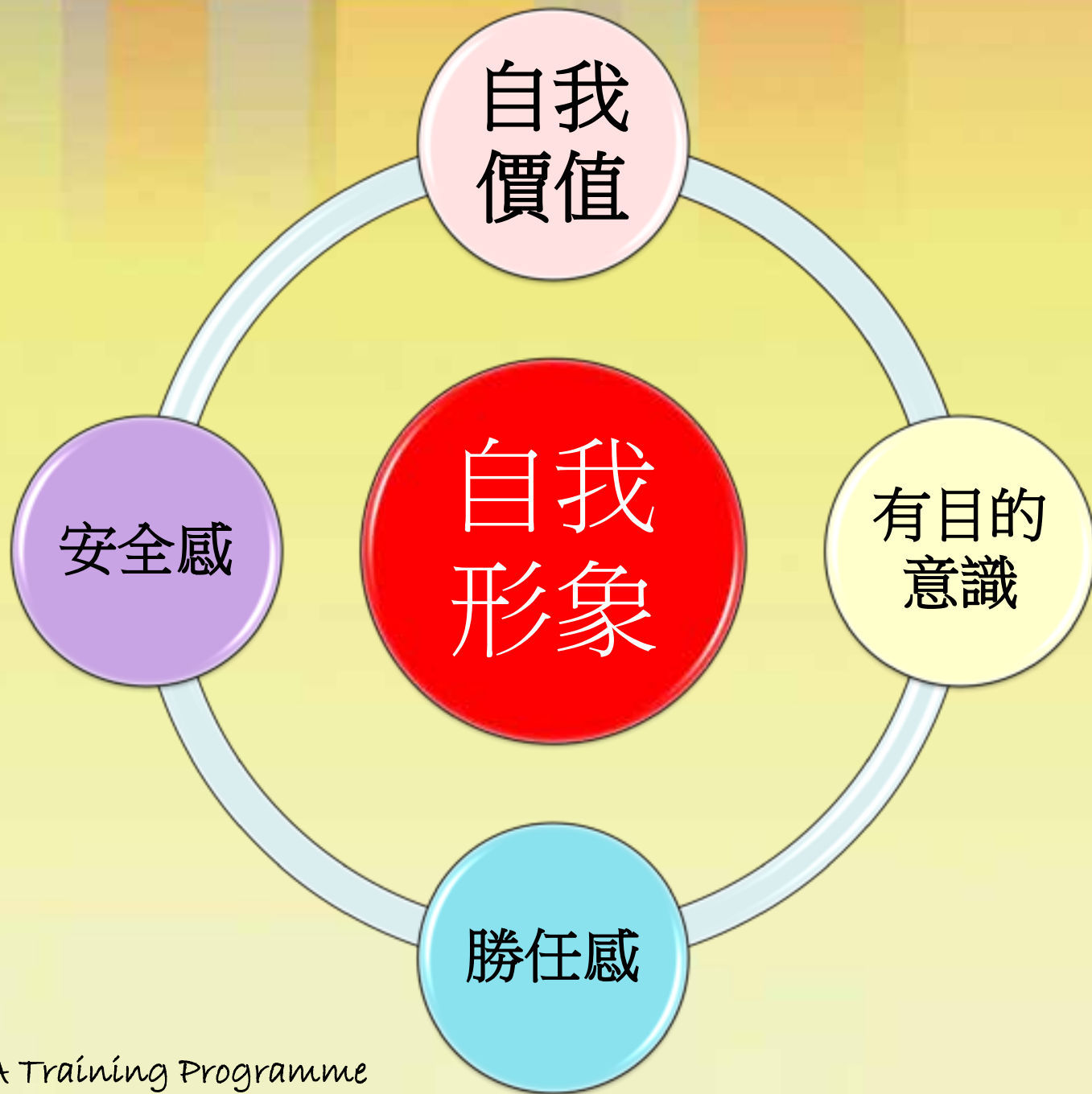


小組討論

現今社會對長者的
價值觀是怎樣？

你認為改善這2方面會影響 長者形象的因素？





自我形象的4個基本元素

安全感

- 感到身邊有人可信賴、被愛
- 可以與人建立信任的關係
- 在群體中感到自然
- 並得朋輩的接納和歡迎



自我形象的4個基本元素

有自我價值

- 清楚了解、認識自己
- 對別人的稱讚感到自然
- 能自然流露自己的感情
- 對自己有正面的看法
- 肯定自己是有價值的

自我形象的4個基本元素

- 目的意識

- 會主動追求人生的理想
- 會為自己的行為負責任
- 勇於面對困難，和尋求解決的方法
- 懂得作抉擇
- 不會被人牽著鼻子走



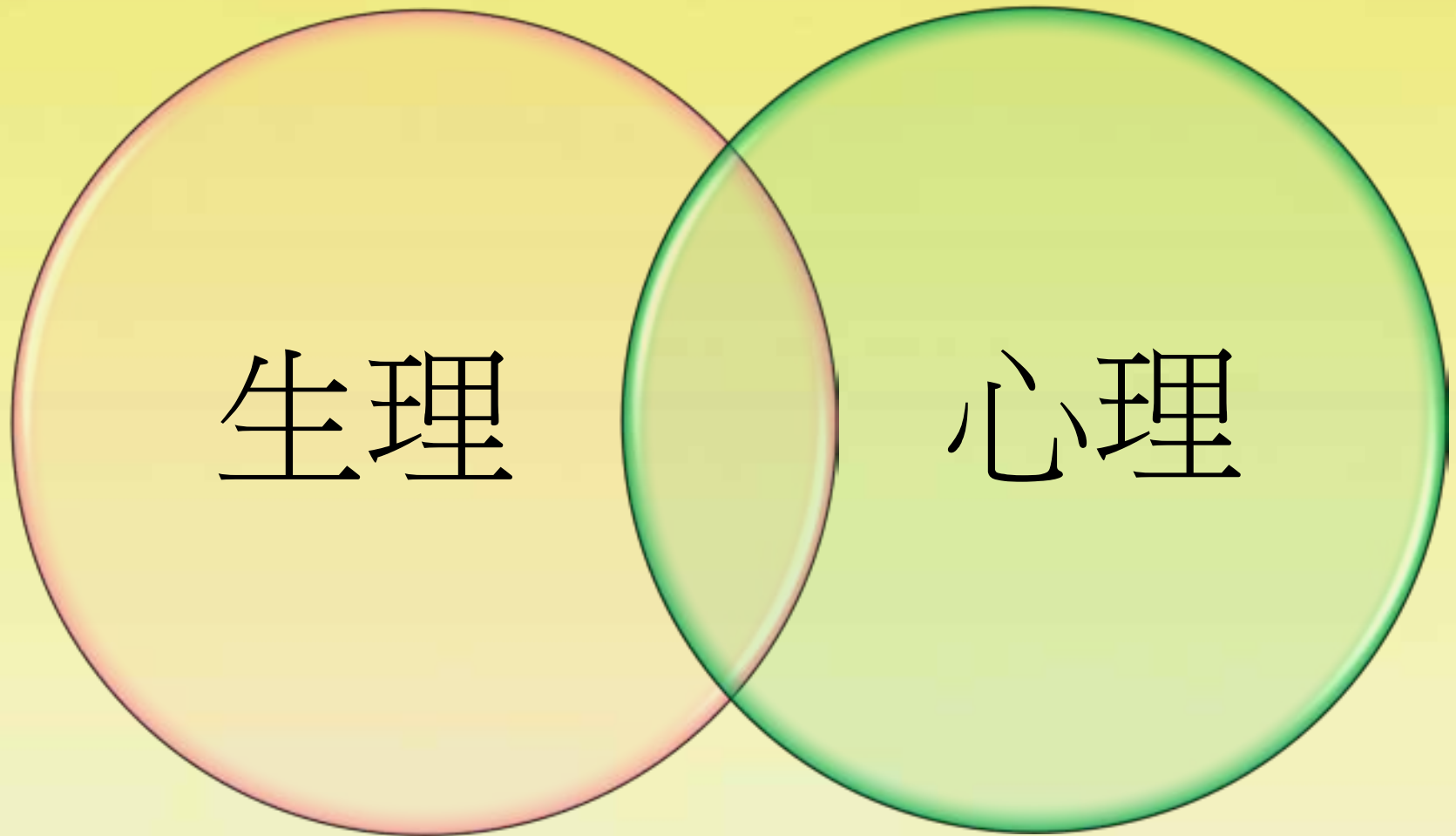
自我形象的4個基本元素

- 勝任感

- 了解自己的強項，也接納自己的弱點
- 樂於接受挑戰，不容易放棄
- 有正面思想，願意接受失敗

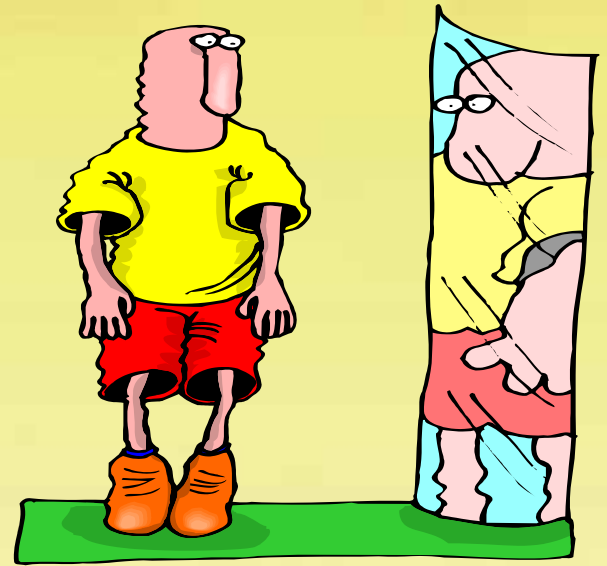


自我形象



生理健康

- 肥胖
- 過瘦
- 慢性疾病



- 影響身體機能
- 影響活動能力
- 影響心理質素

心理健康

- 心理質素會被影響
 - ✓ 思想、感受和行為
 - ✓ 能否接納自己
 - ✓ 與人相處
 - ✓ 能適應社會

心理健康與人際關係

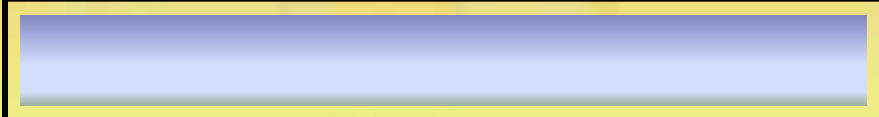









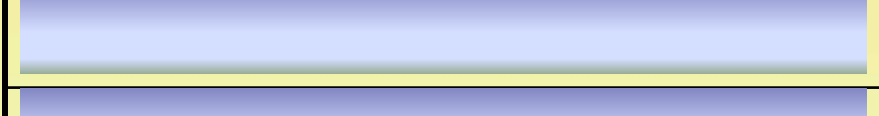

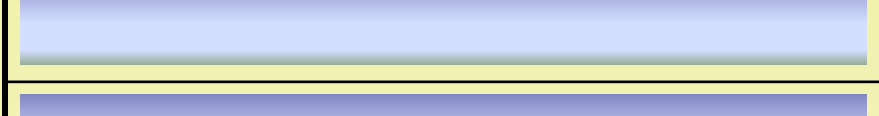
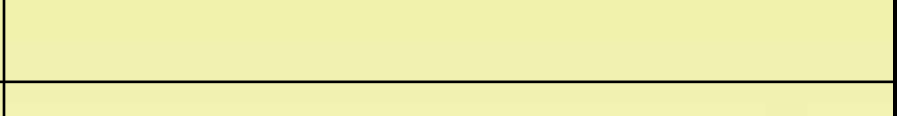

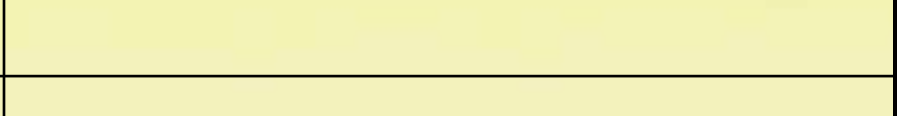

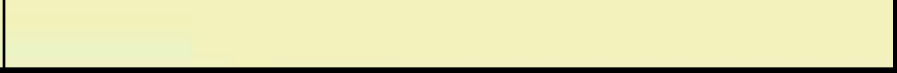
研究顯示

- 長期孤立者的心理健康較差
- 社交技巧亦較弱
- 容易導致有自殺傾向
- 壽命也會較短

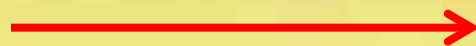


負面的價值觀會對 長者造成... 壓力



自我形象低 (不健康) 的人	自我形象高 (健康) 的人
	
	
	
	
	
	
	
	
	

情緒變低落



生活欠規律

自我形象下降

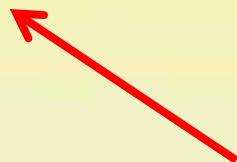


人生欠缺方向/目標

貶低個人價值



與社會脫節



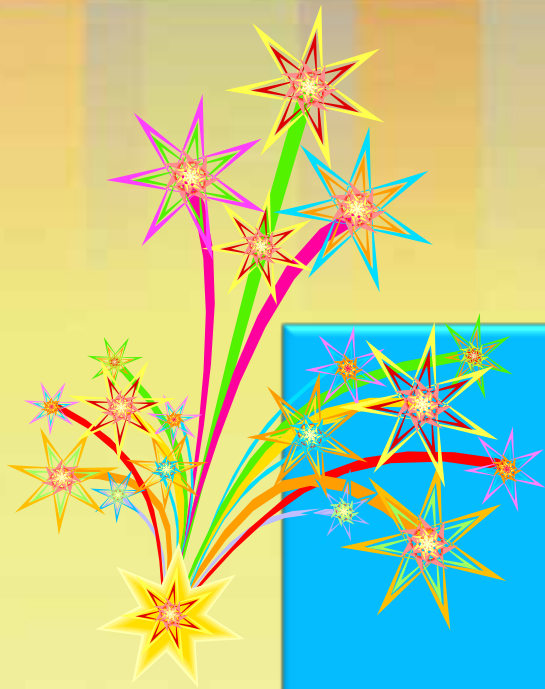
如何建立正面的自我形象？

自我形象





內在美



欣賞自己

- 1) 欣賞自己所做過的事情；
- 2) 肯定自己對事情的付出/貢獻；
- 3) 肯定自己的價值



調整自己的主觀 多接受客觀的意見





選擇記起開心的事

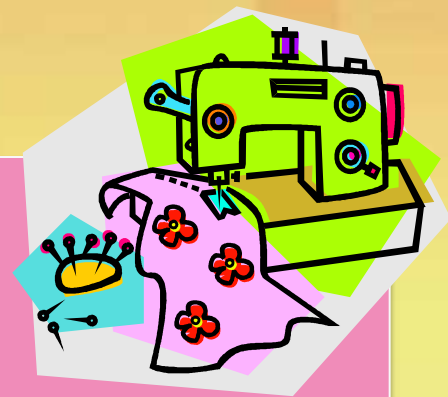
把以前開心的經歷作將來的推動力

在以前不如意的/失敗的經歷中學習





培養興趣 / 嗜好



- 善用時間培養自己的興趣、培養好品格/讓好品格繼續伸延下去，影響別人生命
- 增加生活的姿采，樂在其中



發揮潛力: 運用專長



發揮潛力: 運用專長

- 學習新科技、新知識，與時並進
- 活到老，學到老



發揮潛力: 義務工作

以自身經歷幫助別人





怎樣是年老?

- 行動不便? 行路緩慢?
- 用助行器?
- 有皺紋?
- 歲數大?



你會用什麼顏色來形容年老呢？

衣著

儀表

外在美

外觀

樣貌

你的衣櫃有最多什麼顏色的衣服？

影片欣賞



衣著/儀表/外觀



光鮮

整齊

可多以顏色來配搭
襯衫



化妝

染髮

梳洗整齊



多笑容

企直

精神奕奕

優質生活樂 · 營 · FUN

~ 第三課完 ~