

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP005：非正規及家庭照顧者培訓工作坊(二)

第三課

社區長者健營美

日期：2012年2月2日



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

內容大要 (第三課)

- 有關自我形象和自尊感的意義
- 影響長者自我形象和自尊感的因素
- 提升自我形象及自尊感的方法

「自我形象」的意義

自我形象的意義

自我形象指人對自己的個人觀點，是人在心裡用來形容自己特徵的一些形容詞，如：有智慧的、美麗、自私或仁慈等。這些形容詞代表了自己看這些特徵為優點或缺點。

二十四個個性優點

<p><u>智慧與知識</u></p> <p>好奇 / 興趣 好學習 公正 富創意/具備視野</p>	<p><u>勇氣</u></p> <p>勇敢 / 有膽量 勤奮 誠實 熱心</p>	<p><u>仁愛與人道精神</u></p> <p>親切 仁慈 友善 社交</p>
<p><u>正義</u></p> <p>公民責任 團隊精神 平等 / 公平 領袖才能</p>	<p><u>克己</u></p> <p>寬恕 / 憐憫 虛心 / 謙遜 自我調節</p>	<p><u>超越自我</u></p> <p>追求美善 感恩 希望 / 樂觀 幽默</p>

自我形象包括很多層面，如：

1. 你認為你的外型如何？

自我形象包括很多層面，如：

2. 你如何看你的性格？

自我形象包括很多層面，如：

3. 你認為你是那一類的人？

自我形象包括很多層面，如：

4. 你相信別人如何看你？

自我形象包括很多層面，如：

5. 你有多喜歡自己呢？

自我形象包括很多層面，如：

6. 你認為別人有多喜歡你？

自我形象包括很多層面，如：

7. 你對所擁有地位的感覺？

二十四個個性優點

<p><u>智慧與知識</u></p> <p>好奇 / 興趣 好學習 公正 富創意/具備視野</p>	<p><u>勇氣</u></p> <p>勇敢 / 有膽量 勤奮 誠實 熱心</p>	<p><u>仁愛與人道精神</u></p> <p>親切 仁慈 友善 社交</p>
<p><u>正義</u></p> <p>公民責任 團隊精神 平等 / 公平 領袖才能</p>	<p><u>克己</u></p> <p>寬恕 / 憐憫 虛心 / 謙遜 自我調節</p>	<p><u>超越自我</u></p> <p>追求美善 感恩 希望 / 樂觀 幽默</p>



問題

自我形象如何影響
你的人際關係及行為？

不健康的自我形象???

不健康的自我形象???

1. 自我膨脹、聽不進別人的意見

不健康的自我形象???

2. 怕別人知道自己的缺點而被人看低

不健康的自我形象???

3. 掩飾、說話通常只是風花雪月

不健康的自我形象???

4. 認為別人批評、影射自己

不健康的自我形象???

5. 帶攻擊性

不健康的自我形象???

6. 急於取得領導地位

健康的自我形象

健康的自我形象：

1. 了解自己的 優點及缺點

健康的自我形象：

2. 接納自己的 缺點及限制

健康的自我形象：

3. 能將自我形象
與別人的批評
分開

健康的自我形象：

4. 看重自己，不因
外在環境、條件
及評價而貶低自己

健康的自我形象：

5. 不因表現不好
而看低自己

健康的自我形象：

6. 能尊重別人、考慮他人的立場

活動 (一) :

自我概念

自我概念

對自己個人特質的描述

如一個長者會形容自己喜歡耍太極、愛笑、喜歡做義工、有三個兒女及五個孫的長者

自我概念

活動（一）：
自我概念 - 「我是誰」

自我概念

1. 我的興趣包括	
2. 我擅長	
3. 我喜歡的人物	
4. 人際關係方面	
5. 家庭關係方面	
6. 事業方面	
7. 外表方面	
8. 寫下三個形容你自己的詞語	

「自尊心」的意義

「自尊心」是甚麼？

自尊心是一種自信心與對自己感到滿意的感覺。自尊心高的人欣賞自己的價值與重要性，並且擁有一種相信自己的個性。

「自尊心」的高與低

自尊心高的人會比較快樂、自尊心低的人通常會較多負面情緒

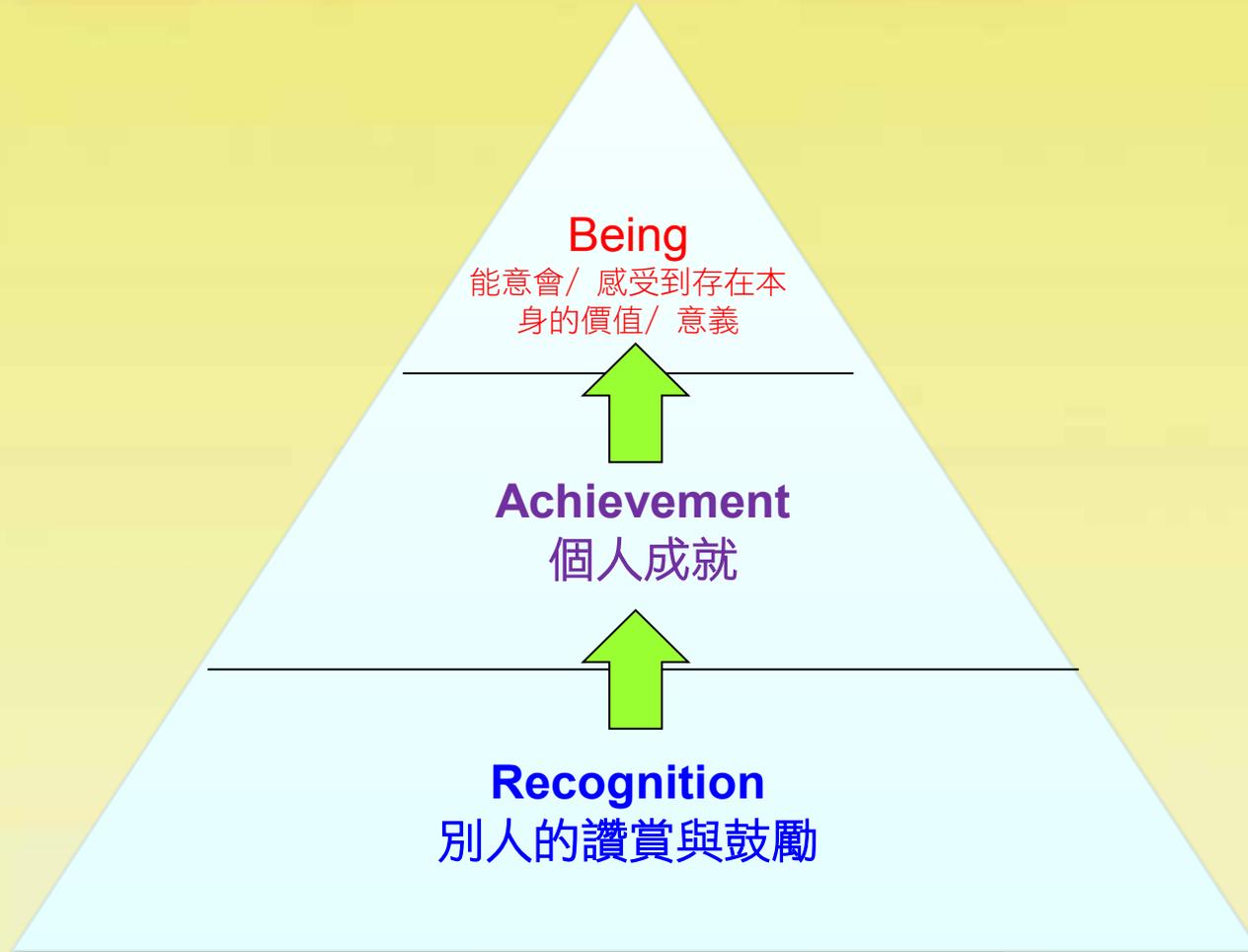
自尊感的特質

人類生存需要的最基本條件

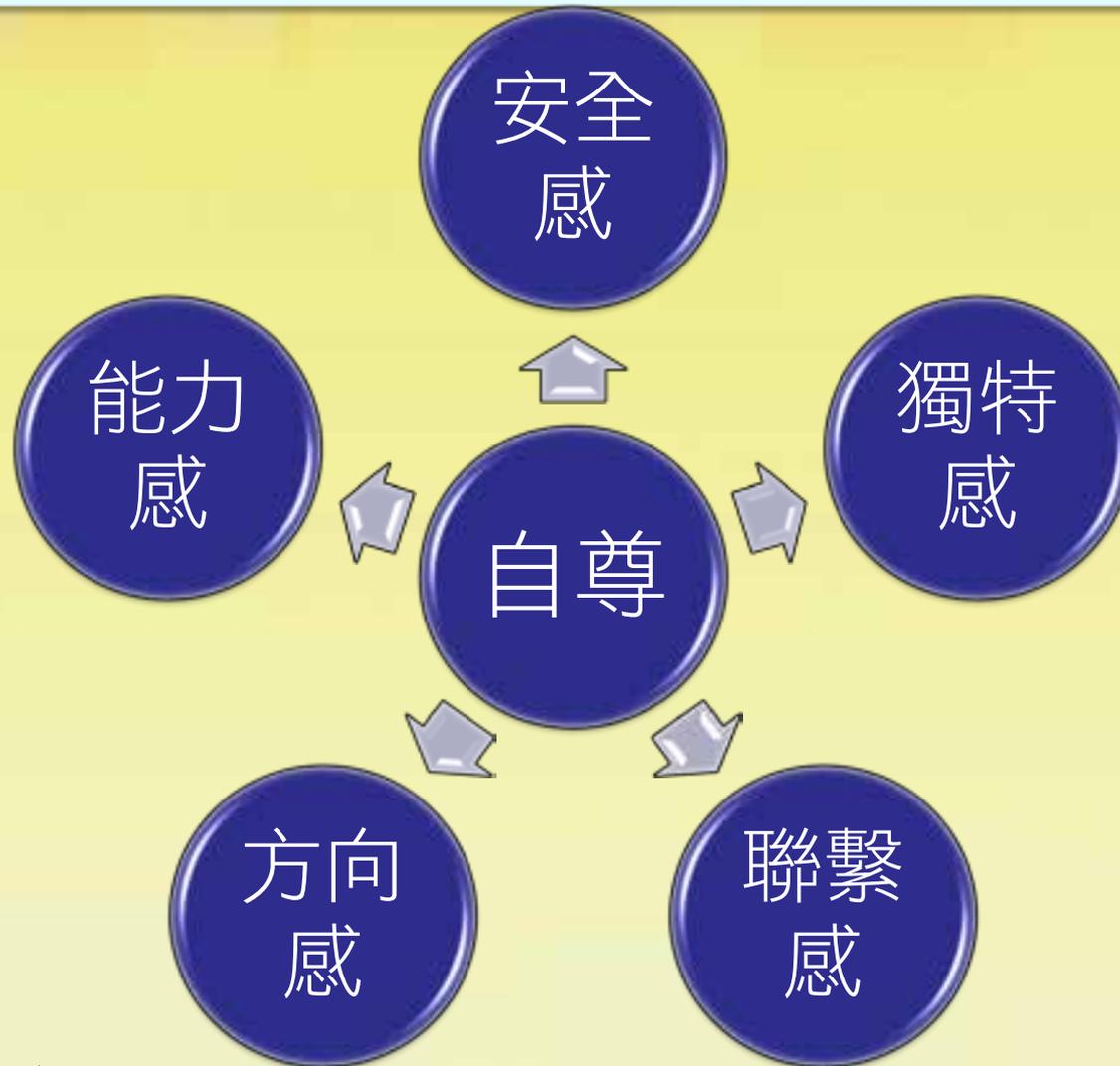
自覺有能力成為有貢獻的一份子

自我價值的體現（有能力去感覺、經驗身邊的美好事物）

自尊感的基礎



自尊感五環圖



自信心形成的四個因素

1. 成功經驗

2. 感應式經驗：觀察他人的表現及結果

3. 自我鼓勵：鼓勵自己努力及相信自己有能力成功地勝任某些工作

4. 放鬆自己：緊張、激動→低自信
 輕鬆、平靜→高自信

「活動二」：自尊感評估

初步的自尊感評估
(羅斯伯自尊感指標)
(Rosenberg, 1962)

活動 (三)
自我觀 —
你對自己的看法

影響長者自尊感和 自我觀念的因素

自我形象的來源?

自我形象的來源

1. 嬰兒期安全感的建立

自我形象的來源

2. 家庭背景，如父母婚姻關係、工作情況、經濟能力等

自我形象的來源

3. 重要人物（如父母、兄弟姊妹、同學、老師）對自己的看法

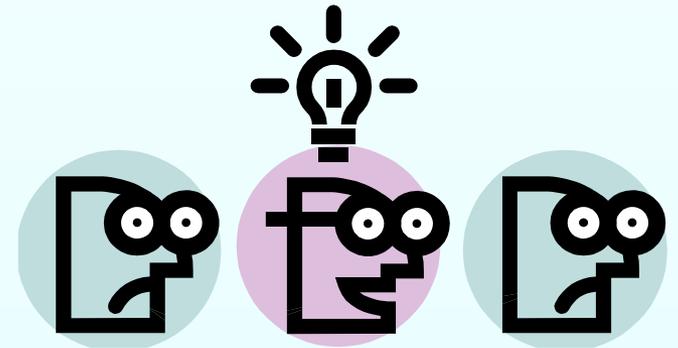
自我形象的來源

4. 社會人士對自己的看法



自我形象的來源

5. 個人對自己的期望



影響長者自尊感和自我觀念的因素

1. 社會對長者 的一些觀念與期望

社會對年老或長者的 正面觀念與期望

社會對年老或長者的正面觀念與期望

1. 成功老齡化及適應

社會對年老或長者的正面觀念與期望

2. 享受生活及滿足於他們現在的處境

社會對年老或長者的正面觀念與期望

3. 從社會或工作地方裡撤出他們活躍的參與，並找一些有意義的東西去打發他們的時間

社會對年老或長者的正面觀念與期望

4. 照顧他們的孫兒女

社會對年老或長者的正面觀念與期望

5. 依從他們成人兒女的指示

社會對年老或長者的 負面觀念與期望

社會對年老或長者的負面觀念與期望

1. 是個社會問題

社會對年老或長者的負面觀念與期望

2. 對於社會是無生產力的

社會對年老或長者的負面觀念與期望

3. 對於很多事情是無能為力的

社會對年老或長者的負面觀念與期望

4. 經常花費各種醫療及社會福利開支

社會對年老或長者的負面觀念與期望

5. 對於別人或政府是依賴的

社會對年老或長者的負面觀念與期望

6. 對於他們的處境及困難是無助的

社會對年老或長者的負面觀念與期望

7. 對別人是要求高的

影響長者自尊感和自我觀念的因素

(2) 傳播媒介對長者或 年老觀念的扭曲形象

引致傳媒對長者 或年老觀念扭 曲的因素



引致傳媒對長者或年老觀念扭曲的因素

1. 娛樂工業不願意聘請年長的作者或編劇，而年青的作者往往不能在故事對白裡反映出今時今日長者的真實一面。

VLT廣告



引致傳媒對長者或年老觀念扭曲的因素

2. 年青的管理人員只集中於青年人的有限角度。



引致傳媒對長者或年老觀念扭曲的因素

3. 缺乏人生經驗的藝員與作者在急於交稿時可能創作出諷刺或定型性的廣告。

益力多廣告



長者尊嚴及尊重在廣告界裡很受限制

很多現今廣告觀眾相信生活的享受及趣味只屬於40歲以下人士。

長者尊嚴及尊重在廣告界裡很受限制

一般社會人士及廣告界人生都被程式化：以為年老是一件壞事，及當人一旦過了40歲，人就會走下坡，亦已經沒有吸引力了。

長者尊嚴及尊重在廣告界裡很受限制

除了藥物、保險及財經廣告之外，很多類型的廣告都是沒有長者的。

長者尊嚴及尊重在廣告界裡很受限制

不準確的觀念包括：當一個人年老，便體弱及生病、對親密關係沒有興趣、便不會明白新的科技、便沒有社交生活等等。

影響長者自尊感和自我觀念的因素

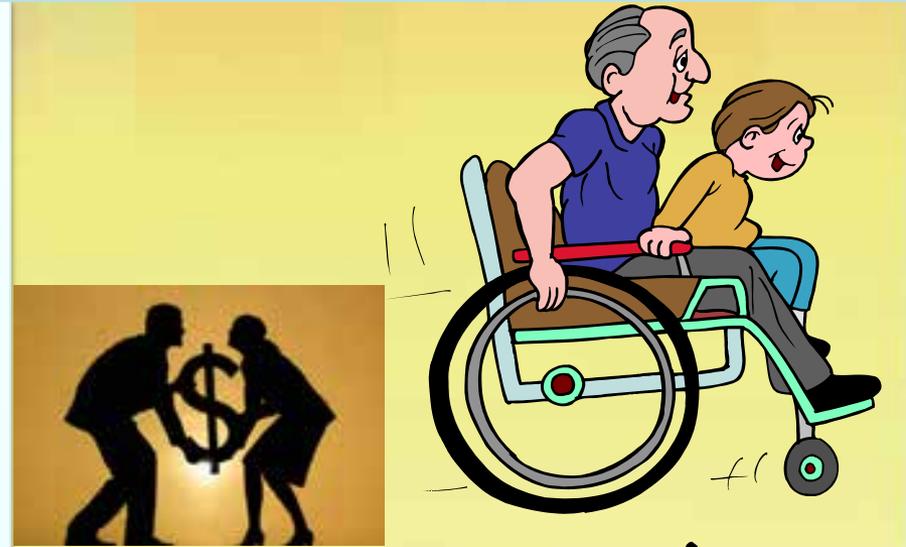
(3) 有關長者的不健康
個人信念及價值觀

有關長者的不正確個人信念及價值觀



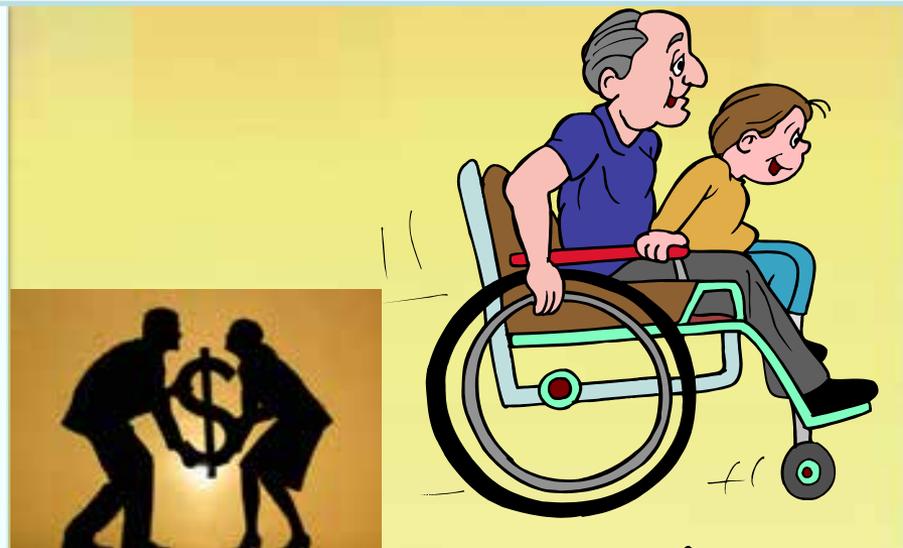
有關長者的不正確個人信念及價值觀

1. 不健康及有長期疾病



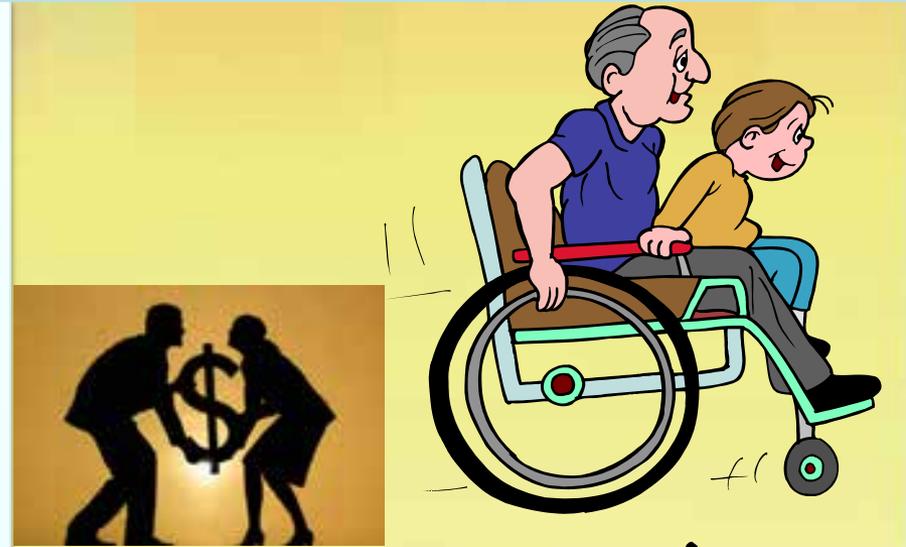
有關長者的不正確個人信念及價值觀

2. 對社會沒有貢獻



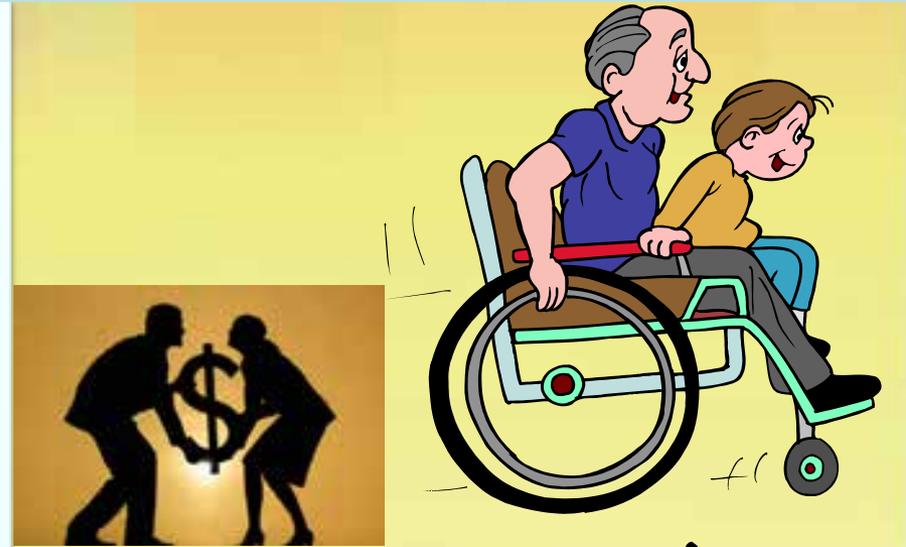
有關長者的不正確個人信念及價值觀

3. 是家庭的負擔



有關長者的不正確個人信念及價值觀

4. 令社會花費很多醫療或社會福利的開支



有關長者的不正確個人信念及價值觀

5. 經濟上依賴別人



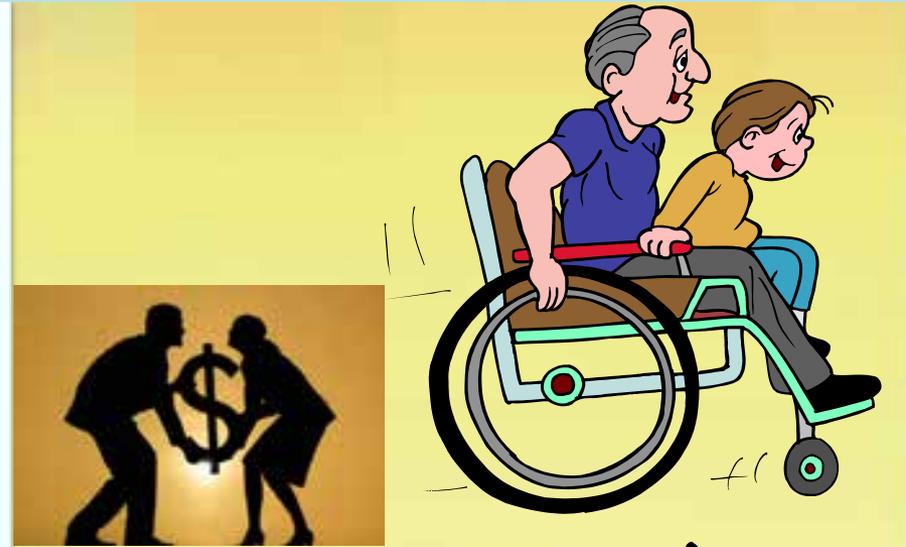
有關長者的不正確個人信念及價值觀

6. 無人有興趣聆聽或知道他們的感受



有關長者的不正確個人信念及價值觀

7. 他們的意見是過時的



提升自我形象及 自尊感的方法

如何提高自尊感

1. 行為介入：如學習溝通技巧、人際相處、發展興趣技能、做義工
(行為 → 自我概念 → 自尊)

如何提高自尊感

2. 認知介入：以健康思想取代扭曲思想，如完美主義、以偏蓋全、過份誇大、強加責任、非黑即白
如： 認知扭曲 → 負面自我評價 → 低自尊
合理思想 → 正面自我評價 → 高自尊)

自尊感高的人會比較快樂、自尊感低的人通常會較多負面情緒

韻律操表演

提升自信心

何謂自信心？

自信心是個人對自己的一種信任的態度，相信自己有能力去獨立處理一項任務，而且做得妥善。

自信心的範疇

包括處理工作、人際關係、自我表達（語言及非語言）、解決問題等。

信心的來源

信心是先天條件及後天生活經驗所積聚來的自信能力。

1. 先天：一個人天生的條件，例如美麗的外表、流利的語言等都能加強個人的信心
2. 後天：教育、成功的工作經驗、特殊的工作技能等都能增加個人的自信心

自卑感從哪裏來？

- 所謂「自卑感」，其實是一種想法，是自己腦海中想像出來的。
- 自己認為自己沒有能力，不許能量發揮出來。
- 如果自己存有這種心理，即使本身擁有能力，一下子也會消失於無影無蹤。

愈學愈快樂

提升自我形象及自尊感的方法 (1)

嘗試盡量列出將自己所有好與壞的特徵。

提升自我形象及自尊感的方法 (2)

問自己究竟對自己的看法是否準確，及為何對自己有現在的看法。

提升自我形象及自尊感的方法 (3)

列出你喜歡自己的東西，包括：外型、性格、及專長。

提升自我形象及自尊感的方法 (4)

緊記別人對你的稱讚，並將它們記錄下來。

提升自我形象及自尊感的方法 (5)

給予自己的正面肯定，
發展自己的強項。

提升自我形象及自尊感的方法 (6)

嘗試改善自己不喜歡自己的東西，
包括：外型、性格、行為及缺點。

提升自我形象及自尊感的方法 (7)

接受一些有建設性的批評改善自己，使自己進步。

提升自我形象及自尊感的方法 (8)

緊記自己的各種進步。

提升自我形象及自尊感的方法 (9)

將自己的行為改變得更好，別人亦會改變對你的回應方式，這亦會改變你對自己及自己能力的態度。

提升自我形象及自尊感的方法 (10)

學習以正面角度去思想及接受自己不喜歡自己而又不能改變的東西，包括：外型、智力及缺點。

提升自我形象及自尊感的方法 (11)

不要受自己的內在形象所限制，
嘗試突破自己。

提升自我形象及自尊感的方法 (12)

緊記自己是獨特的。

提升自我形象及自尊感的方法 (13)

列出人生中的一些非常重要的事件，並嘗試分析這些重要事件如何構成自己現在的優點與缺點。

提升自我形象及自尊感的方法 (14)

透過集中於發生在你身上的正面事情，及忘記發生在你身上的負面事件，將自己負面的印象改為正面的印象。

提升自我形象及自尊感的方法 (15)

對質自己的扭曲思想。

提升自我形象及自尊感的方法 (16)

停止將自己與別人比較。

提升自我形象及自尊感的方法 (17)

做運動，令自己更健康及感到更好。

提升自我形象及自尊感的方法 (18)

做義工，令自己感到更有價值及貢獻。

提升自我形象及自尊感的方法 (19)

學習新知識與技巧，令自己感到不斷進步與增值。

提升自我形象及自尊感的方法 (20)

對自己不要太嚴謹，放鬆多一點。

提升自我形象及自尊感的方法 (21)

學習歡笑及微笑。

提升自我形象及自尊感的方法 (22)

學習愛護自己。

提升自我形象及自尊感的方法 (23)

以正面態度面對挑戰，其結果亦會令你感到驚訝。

工作坊結束 多謝參加

