

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 公眾講座(一)

優質生活樂頤年



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

講座主題
優質生活樂頤年

影片分享

七老八十



體弱多病

- 很多研究指出，即使年事已高，但若能實踐健康的生活模式對於預防或控制一些慢性疾病、維持或改善身體功能，都有莫大幫助。

行動不便，不能自我照顧， 要入住老人院

- 約百分之五至十的長者在日常生活上需要他人照顧
- 約百分之五是住在安老院舍
- 經常做適當的運動，長者仍能保持充沛體力
- 適當的訓練和使用合適的輔助器具，活動和自我照顧的能力是可以改善的

無記性、「老年痴呆」

- 正常的老化或記憶力衰退並不同於老年痴呆
- 在老化的過程中，記憶力衰退的情況因人而異

必然會抑鬱

- 抑鬱症的病發率約為百分之十至百分之二十五
- 可以預防及透過適當的治療而痊癒的

疏離社會、孤獨終老

- 大部份的長者仍和家人、親友保持著親密的關係。亦可以主動聯絡
- 亦可以主動參與更多社交活動

最大的煩惱是金錢

● 每位長者都有不同的煩惱

失去學習能力

- 研究和經驗都顯示，長者的學習能力並不比年輕時低

頑固和執著

● 成年之後，人的性格大致不會改變

沒必要改善健康

- 無論是改善生活習慣、結交朋友、培養新興趣或學習新事物，對任何年齡的人均不會是太遲

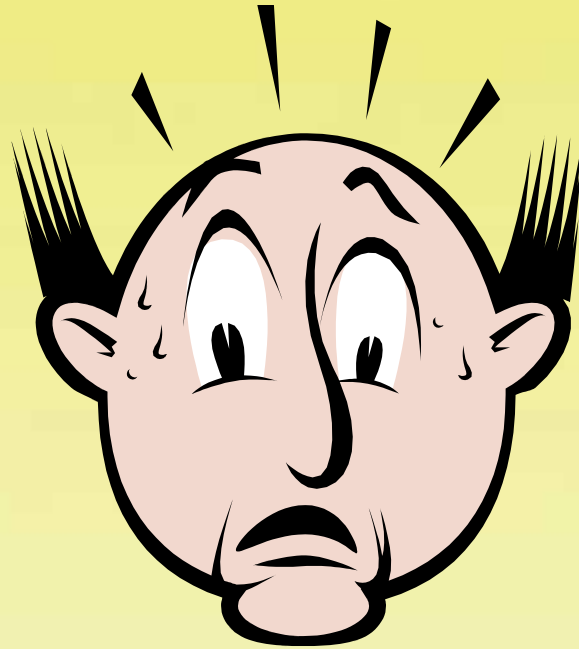
生產力低

● 不是必然的

轉變

體能

健康



社交

經濟

生活

面對轉變

應付

彌補



適應

優質生活
快樂樂
頤養天年

優質生活全接觸

樂觀態度

共融環境

健康身體

優質生活

發揮潛能

生活保障

樂觀態度

- 擁有較長壽、健康的人生
- 不容易憂鬱及覺得無助
- 在尋求醫療資源及接受醫藥協助的時候有正向想法

一、休閒活動

使自己的生括多采多姿，但沒有太多的責任，心理感覺自由

社交活動

文化活動

體育活動

宗教活動

二、保持參與

留意新事物及社會動態，避免與社會脫節，拉近與社會的距離；積極、獨立、自主地生活

三、壓力管理

減緩與日俱增的壓力對我們身體和認知的傷害

充足
睡眠

均衡
營養

常
運動

休閒
生活

身心
舒暢

四、身心鬆弛

- 呼吸鬆弛法
- 音樂鬆弛法
- 肌肉鬆弛法
- 遊戲鬆弛法
- 自律鬆弛法 (內察)
- 想像鬆弛法 (外察)
- 自我催眠法 (內察 + 外察 + 精神標語植入 + 提示離開)

呼吸鬆弛法

- 放鬆全身，閉合雙眼
- 注意力集中在自己的呼吸上
- 吸氣、一、二、三、停、呼氣
- 每次可練習大概五分鐘

(香港健康情緒中心，2009)

肌肉鬆弛法

- 找一處舒適及寧靜的地方坐下
- 閉上眼睛，讓全身放鬆，什麼也不想
- 把右拳握緊，約三秒，然後放鬆十秒
- 重覆兩至三次
- 同樣的方法來放鬆左手、膊頭、面部、背部、腳部等各組肌肉

(香港健康情緒中心，2009)

五、開心快活老年人

- 適應身體機能的轉變
- 適應退休生活
- 適應配偶和朋友的離去
- 活在現在、不是過去也不是未來
- 了解自己
- 不要和別人比較
- 盡可能的去讚賞
- 按照樂觀的方式行事

樂觀態度

共融環境

健康身體

優質生活

發揮潛能

生活保障

健康身體

- 影響長者快樂和生活滿意程度的最重要因素
- 有健康的體魄，才可獨立生活，不需依賴別人，無拘無束的參加各項活動

一、定期檢查身體和接受防疫注射

- 及早找出病徵，接受治療，減低引發慢性疾病
- 亦需要作出預防疾病措施，例如接受預防流感注射

二、保健運動

- 每天進行最少半小時的運動
- 隔天進行最少一小時的運動
- 每天累積半小時的運動時間(每次不少於十分鐘)，例如早上起床做柔軟體操十分鐘，飯後散步十分鐘，每天做一點家務，如掃地、抹窗等十分鐘

長者健體操 - 熱身運動

- 原地踏步 - 約 1-2 分鐘，使身體暖和
- 每個動作做 1-2 次，每次維持 10-15 秒，保持正常呼吸

三、均衡飲食

每日進食

- 穀麥類食物，如：飯、麵、麥皮
- 4 – 6 兩肉類
- 2 個中型水果
- 1 碗半熟的瓜菜
- 1 – 2 杯奶類食物

四、不要吸煙



衛生署戒煙輔導熱線
電話： 1833 183

醫院管理局無煙熱線：
2300 7272

吸煙是引致肺癌、慢性支氣管炎、肺氣腫和肺炎；亦會引致冠心病和咽喉癌、口腔癌、胃潰瘍等；可以使人的壽命縮短三年

五、避免酗酒



- 長期大量飲酒有損健康，能做成肝硬化、大腦退化等
- 如需要長期服藥及患有慢性病的人仕，尤其是患肝病、消化性潰瘍、心臟病者，應向醫生請教是否適宜飲酒

六、安全服藥

不適當地使用藥物可引致健康嚴重受損；
所以必須認識藥物的效用、依從醫生吩咐
或藥劑師的指示服藥；及避免不必要地服
用多種藥物

錦囊

- 必須在醫護人員指導下服藥
- 切勿自行更改份量或停止服藥
- 切勿自行服用成藥
- 每次覆診時，忠實報告主診醫生少吃
- 多吃的份量，以免令醫生錯覺藥物的
- 效份量不夠或過多而更改藥量，做成
- 身體的不必要損害及延誤病情
- 覆診時，並告訴醫生服藥後的反應，由醫生按病情需要處方藥物

七、注意安全

慎防火燭及燒傷

家居環境要整齊

過馬路時，注意路面安全情況

八、作息定時

- 善用時間，做更多有意義的事情
- 調節適應生活轉變的同時，亦緊記作息要定時，以確保生活健康

九、優質睡眠

- 適宜有了睡意時才上床睡覺，盡量減少午睡，避免吸煙或飲用咖啡、濃茶和酒；日間保持有一定的活動量。只要在睡醒後覺得精神充沛，便代表晚上的睡眠時間已經足夠

樂觀態度

共融環境

健康身體

優質生活

發揮潛能

生活保障

生活保障

保障基本生活

一、經濟獨立

- 量入為出、及早準備
- 投資理財要醒目

三、慎防被騙

- 香港警察公共關係科經常提醒長者，切勿誤信不穩健的投資策略或經濟陷阱，甚至不知來歷的金器或玉石轉讓
- 補葯、種金、醫療用品

四、經濟援助

- 例如：綜合社會保障援助金、長者生果金、長者傷殘金，及長者醫療券等
- 可與家人商量

樂觀態度

共融環境

健康身體

優質生活

發揮潛能

生活保障

發揮潛力

- 持續學習新事物、發掘興趣
- 增強自我價值和生活的滿足感

一、運用專長

- 發揮所長

二、持續進修

- 「活到老，學到老」

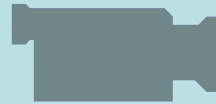
三、終身學習

可以學習新科技、新知識，與時並進，

四、義務工作

以自身經歷幫助別人

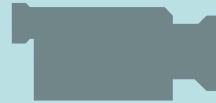
短片分享



五、長者就業

參加就業輔導及職業選配服務，善用及發揮長者的人力資源

短片分享



樂觀態度

共融環境

健康身體

優質生活

發揮潛能

生活保障

共融環境

一、長者權益的議會組織

- 多參與社區事務
- 與社會保持接觸
- 鼓勵長者了解及參與有關長者福利、政策、醫療服務，透過各種渠道，提出長者的需要，爭取長者之權益

二、「長者安居樂」

香港房屋協會(房協)

- 樂頤居及彩頤居
- 丹拿道及天水圍的長者房屋項目
- 完善的醫療及護理配套設施

三、發展社交支援

- 家人及親友與長者間互相關心
- 良好的社交支援
- 長者藉著參加不同活動，讓長者有更多機會接觸別人，擴闊社交圈子
- 透過與友儕間的互相幫助，從中得到自我肯定

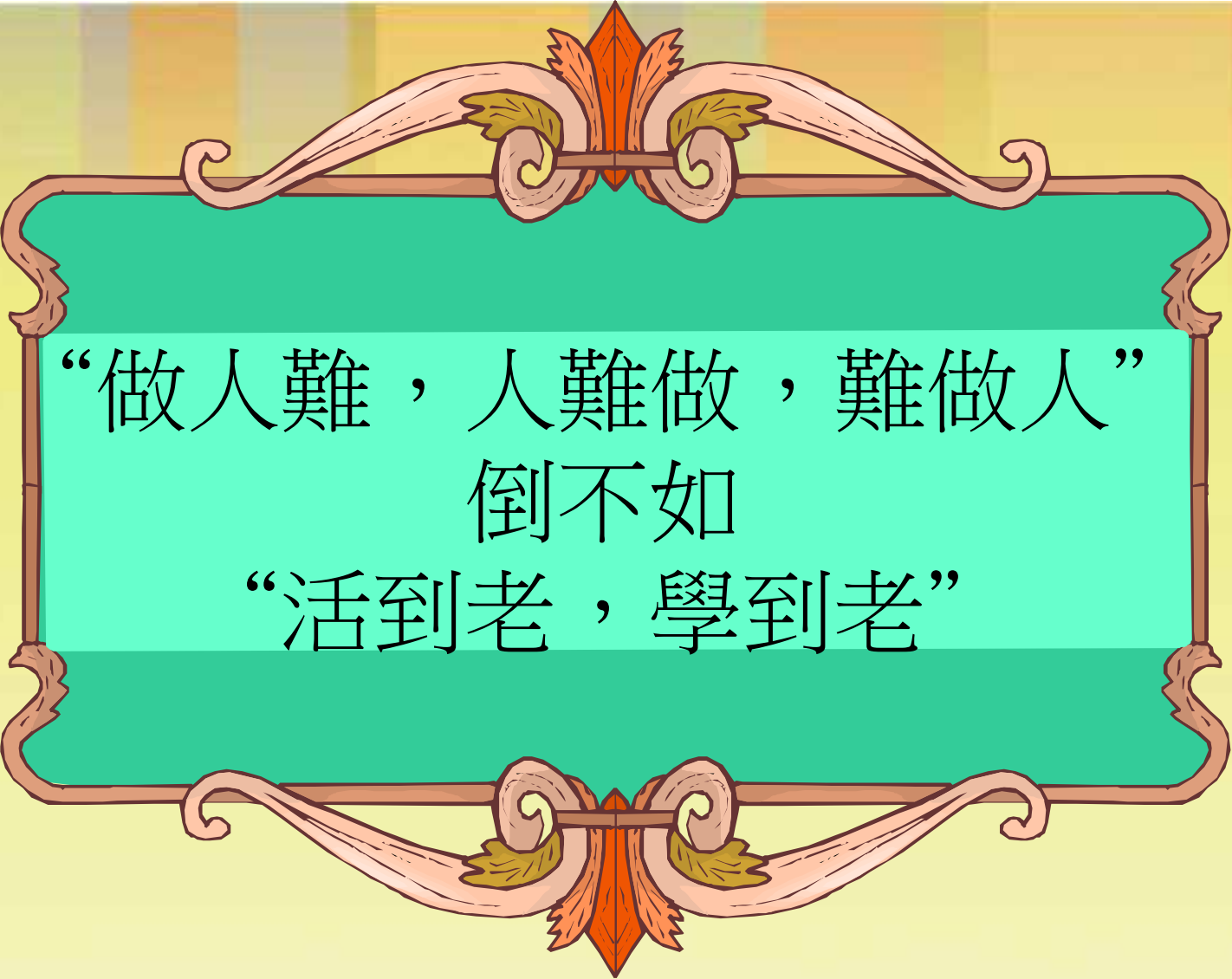
四、良好的人際關係

- 良好的人際關係，有助促進精神健康。坦誠的溝通和多從別人的角度去考慮問題，均有助建立良好的的人際關係。
- 笑容和溝通

五、代際凝聚

- 長者透過主動關懷或照顧兒孫
- 尊敬的態度愛護長者
- 多關心及支持家人、朋友和社會，能夠享受家庭及社會的和諧共融，得到家庭及社會的支援

促進優質生活之要訣



“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

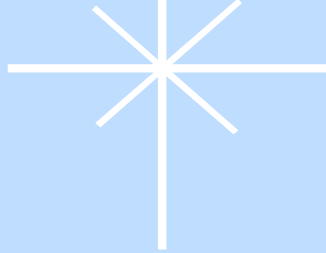
- 我們到了晚年，在家看見兒女長大成人，能獨當一面，就要把家庭的責任交給兒女。若有公司小事業，也要放手交給兒女去負責。自己樂得清閒，享受晚年的清福。把餘下的光陰，真正為主而活，為主而用
- 要學習“拿得起放得下”，切忌戀棧不交，令人討厭

五、要順服環境

- 學習隨遇而安
- 若我們的兒女有孝心，也甚願我們老人家與他們同住，那我們就學習三代同堂。其中我們應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，我們可以在兒女附近之處租屋或購屋。如此可以相顧，也各有自由的生活

六、要留心健康

操練身體，使之有健康



七、要作後輩的榜樣

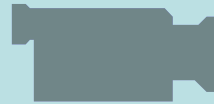
作家長的以及在前的，都應作
兒女後輩的榜樣，好讓他們有
樣學樣

八、要退而不休

- 可以貢獻剩餘的價值
- 可以把人生的經歷錄音，讓後輩獲得益處
- 若精神體力還好，更可以握管寫作，留下屬靈的遺產，“蚌老生珠，人老寫書”

年齡只是代表 一個人生存在世的時間

短片分享



講座結束

多謝參加