

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、性格優點、追求理想目標

女人沒有了男人就不得了

女人沒有了男人，就不得了

女人沒有了，男人就不得了

遇到不如意的事

短暫的挫敗 (暫時)
部份的問題而已 (部份)
各種原因都有 (外在)

永遠都失敗 (永久)
什麼都不成 (所有)
全是我的錯 (內在)

辨別思想遊戲

1. (a)我老細正衰人
(b)我老細今日心情好差
2. (a)向好朋友說：「你近來好少搵我」
(b)向好朋友說：「你成日唔搵我」
3. (a)我老公都唔諒解我
(b)我身邊所有人都唔諒解我

辨別思想遊戲

4. (a)我對住屋企人好易忮憎

(b)我對住人好易忮憎

5. (a)我個仔無嘢叻，唯獨數學唔錯

(b)我個仔數學成績幾好

6. (a)醫生話我有五成機會好唔番

(b)醫生話我有五成機會好番

樂觀小貼士

1. 當遇上逆境或困難時，嘗試轉念多看事情正向的一面，找出**有意義**或有幫助的地方
2. 接納和原諒自己曾經犯過的錯失，記取當中的**教訓**，但不要過份自責，積極地向前看
3. 留心觀察**身邊樂觀積極的人**怎樣解決問題，克服困難，嘗試仿效他們的做法
4. 列出十件你認為不如意的事情，試為每件事情**發掘兩個好處**，培養逆向思維

樂觀小貼士

5. 閱讀一些成功克服困難和逆境的人物傳記
6. 面對挑戰或困難時，回想自己過去面對類似問題時的**成功經驗**
7. 記錄自己**已達成的目標**，回憶當中自己的付出和堅持，並達標後的快樂與滿足感

樂觀小貼士

8. 閱讀勵志的故事或觀看同類**電影**，作為自我激勵
9. 尋找有關**樂觀積極的名句**，細味當中的智慧
10. 每星期訂下並完成一個**小目標**，可以是餘暇方面、人際關係方面等，完成後讚賞一下自己

樂觀名句

「失敗乃成功 _____ 」

「逆境可以是上天賜予的 _____ 機會」

「 _____ 者常樂也 」

「 _____ 圖報 」

「喜樂的心乃是 _____ 」

「船到橋頭 _____ 」

樂觀名句

- 「不要杞人_____」
- 「退一步，_____」
- 「本死_____」
- 「柳暗花明_____」
- 「有危亦有_____」
- 「天跌落○黎_____」
- 「順應自然、隨遇_____」

培養樂觀：思想重整

理解事情的**因果**關係

客觀地考慮**外在的**成因，而非祇歸究自己個人的因素

視挫折為**短暫**的，而非永久的

視失敗祇是**某方面**的，而非全面的失敗

培養樂觀：思想重整

1. 我今日病了
2. 我唔見了手提電話
3. 原定今日乘飛機旅行，但掛起颱風，航機延誤
4. 朋友遲到了，我在餐廳等了他/她半小時

培養樂觀：思想重整

從不同的**角度**看

將「困難」變成「_____」

將「失去」變成「_____」或「_____」

將「逆境」變成「_____」、
「_____」和
「_____」

培養樂觀：思想重整

從不同的**角度**看

將「困難」變成「**挑戰**」

將「失去」變成「**珍惜現在所有的**」或「**曾經擁有**」

將「逆境」變成「**考驗**」、「**功課**」和「**黎明前的黑夜**」

培養樂觀：思想重整

學習「失去的藝術」

曾經擁有過而失去的，總比「_____」的好。

美好的回憶在我的「_____」是永遠不會失去的。

有失有得，有危有機，失去或能帶給我「_____」的機會和經驗。

我能夠感受到痛苦，表示我仍然「_____」，總比麻木沒有感覺沒有生命的好。

培養樂觀：思想重整

學習「失去的藝術」

曾經擁有過而失去的，總比不曾擁有而失去的好。

美好的回憶在我的腦海中是永遠不會失去的。

有失有得，有危有機，失去或能帶給我成長的機會和經驗。

我能夠感受到痛苦，表示我仍然活著生存，總比麻木沒有感覺沒有生命的好。

歡喜看人生

楊清煌

人生有三態，悲觀、樂觀與達觀

悲觀的人在山腳看世界，看到**幽冥小徑**

樂觀的人在山腰看世界，看到**柳暗花明**

達觀的人在山頂看世界，看到**天廣地清**

悲觀的人說：人生像一杯**苦酒**，**清濁均苦澀**

樂觀的人說：人生像一杯**美酒**，**點滴皆芬芳**

達觀的人說：人生像一杯**清泉**，**冷暖都清涼**

歡喜看人生

楊清煌

悲觀的人看到**花謝的悲傷**

樂觀的人看到**花開的燦爛**

達觀的人看到**花果的希望**

悲觀的人見到人生的**生老病死**

樂觀的人見到人生的**甘甜喜樂**

達觀的人見到人生的**春夏秋冬**



歡喜看人生

楊清煌

悲觀的人歎人生步步**走向死亡**

樂觀的人讚人生步步**邁上尖端**

達觀的人悟人生步步**回歸自然**

悲觀的人趨向**陰暗一角**;

樂觀的人迎向**光明一誼**;

達觀的人橫跨**陰陽二界**



歡喜看人生

楊清煌

悲觀的人**埋怨風向**

樂觀的人**等待風向**

達觀的人**調整風帆**

悲觀的人用**加法生活**，平添勞苦

樂觀的人用**減法生活**，減少憂傷

達觀的人用**除法生活**，分享喜樂

歡喜看人生

楊清煌

如果黑暗不能映現星光，我寧可趨向太陽
如果哭泣不能看見海洋，我寧可面對穹蒼
如果埋怨不能喚回春天，我情願化身春燕

感恩知足

知足

- 知足

- 直到看見一個沒有腳的人，我才停止為自己沒有鞋穿而哭泣。
——佚名作者

- 最富有的人就是對他所擁有的一切感滿足的人。

- 作家羅伯特·沙維其

何為感恩

- 承認生命的**美好**
- 體認善意來自**自身以外**的力量
- 這份**體認**需要我們對生活加多一點**新認識**

感恩知足的心

- **順境時**

- 學習「**順境時延遲調適，逆境時加速調適**」
- 長者說道：「我為無事感恩。」
- 在順境時不要太快安享現狀，感受一下這經歷就正正是無限恩典

- **逆境時**

- 不要讓自己長久停留低潮之中
- 將逆境轉化為追求個人成長的機會

感恩知足的心

- 心裏知足

- 「向下比較」

- 當你寫下你所擁有的清單時，便知道金錢只是你生活的一部分，而非快樂的惟一來源
 - 假如我們明白**所擁有的一切都是上天賜予**，無論處富足或貧窮，都能凡事滿足，不與人比較，那就是幸福了

感恩的基本信念

1. 相信感恩是**可以學習**的
2. 相信感恩是一種**選擇**
 - 選擇感恩? 接納? 學習? 培養? 堅持? 或選擇抱怨?
3. 相信感恩應**從幼做起**
4. 相信感恩是要**努力去創造和維持**
 - 一切都不是理所當然
 - 多問: 「**為何我可以擁有這些?**」 或 「**上天對我太好了!**」

感恩四部曲

步驟一：先找出沒法感恩的負面思想

- 「生日時送這份大禮給我?不知想我幫他做什麼呢?」
- 「他來電並非關心我，只是想打聽而已。」

步驟二：培養感恩思想

- 「停一停，想一想」

步驟三：用感恩的思想逐步替代不感恩的思想

步驟四：將感恩思想化為行動

- 表達謝意、感激、心意卡、手機短訊、文字

為何不感恩知足？

1. 自戀的心態

— 將自己放在崇高的位置，相信特權

□ 我期待別人為我做很多事

□ 除非得到我應得的一切，否則我不會滿足

□ 我喜歡為別人付出

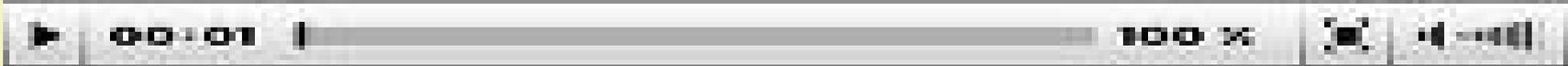
□ 我滿足於自己所得

為何不感恩知足？

2. 與人比較的心理
3. 視一切為理所當然
4. 傷害過我的人，難道也要向他感恩嗎？

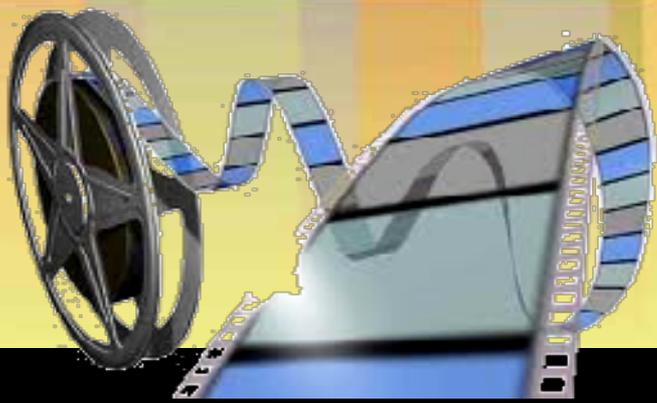


影片觀賞:

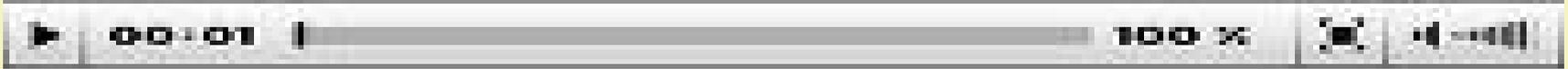


感恩貼士：感恩日記

事情	
人物	
感謝的原因	
回應行動	



影片觀賞:



我感恩

- ◎ 有每夜和我搶棉被的伴侶，因為那表示他/她□是和別人在一起
- ◎ 有只會看電視而不洗碗的青少年，因為那表示他/她乖乖在家而不是留連在外
- ◎ 我繳稅，因為那表示我有工作
- ◎ 衣服越來越緊，那表示我吃的很好
- ◎ 有陰影陪伴我的勞動，那表示我在明亮的陽光下
- ◎ 有待修整的草地，待清理的窗戶，和待修理的排水溝，那表示我有個家
- ◎ 有各樣對政府不滿的抱怨，因為那表示我們有言論自由

我感恩

- ◎ 能找到最遠的那個停車位，因為那表示我還能走路，且還有幸能有輛車
- ◎ 有巨額的電費帳單，因為那表示我冷氣吹得很爽
- ◎ 教堂禮拜時我身後五音不全的女士，因為那表示我還聽得到
- ◎ 有一堆衣服要洗燙，因為那表示我有衣服穿
- ◎ 一天結束時的疲勞和肌肉酸痛，因為那表示我有拼命工作的能力
- ◎ 一大早被響起的鬧鐘吵醒，那表示我還活著
- ◎ 最後，感恩過量的電子郵件，因為那表示有許多朋友會想到我

感恩貼士：致謝信



感恩貼士:欣賞自己

欣賞自己

告訴自己你在這些事情上表現得有多棒、及受人讚賞

提醒自己這些美好時刻是期待已久

感恩貼士:欣賞大自然

培養**欣賞**的能力

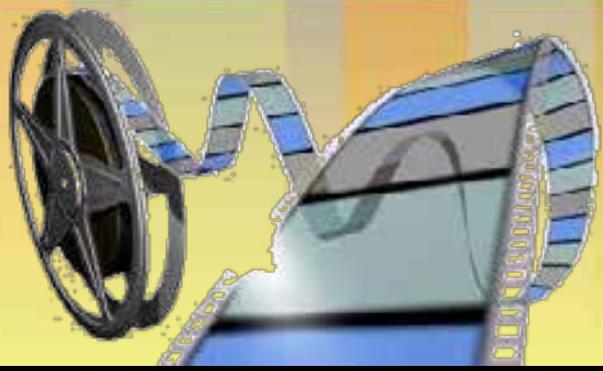
細心的觀賞大自然處的**每一朵花、一株樹、一草一木**，領略**大自然的奇妙美麗**，回味人生中各樣的奧妙

感恩貼士:欣賞大自然



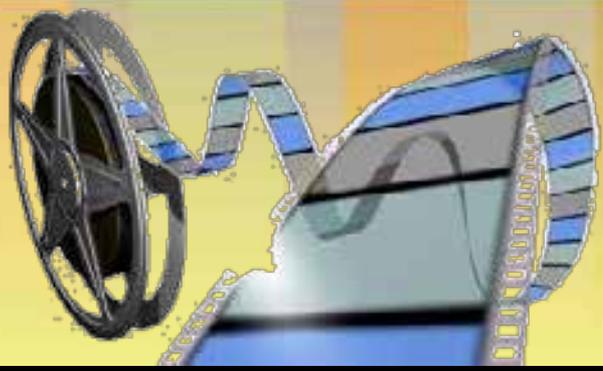
感恩貼士

- 致謝探訪
- 多說恩言
- 張貼恩語
- 特設好日子
- 閱讀感恩故事



影片觀賞:





影片觀賞：



