

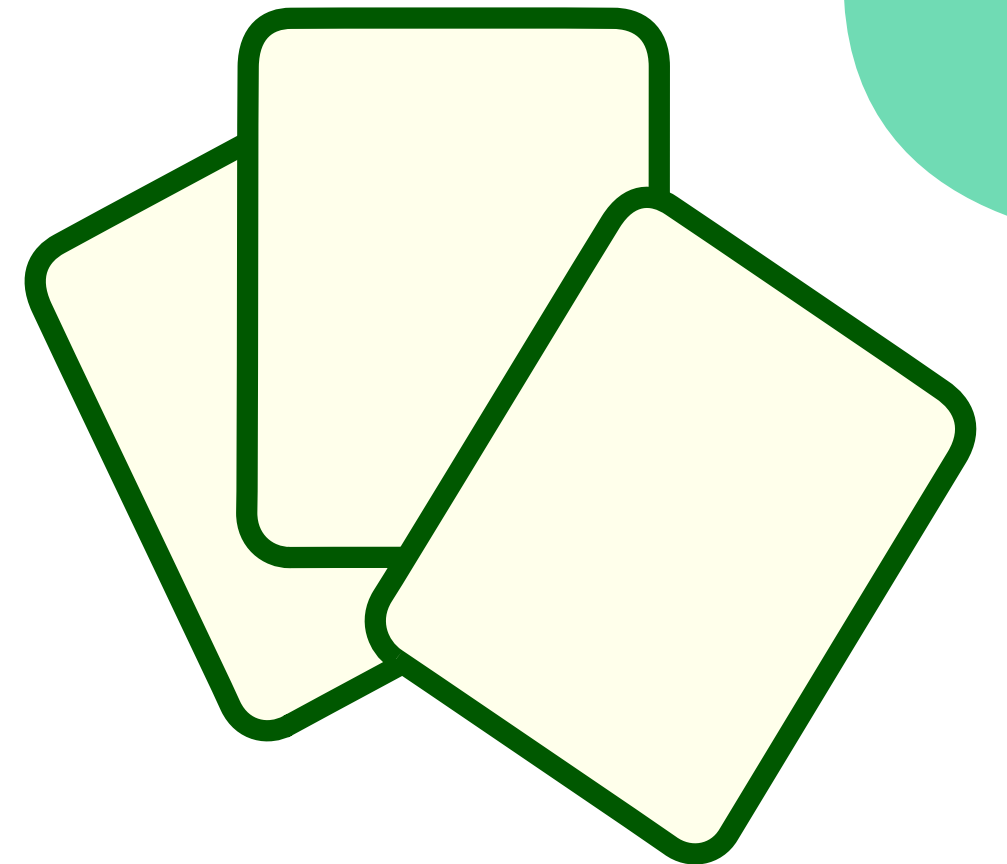
助人與自助
跟你做個
FRIEND!



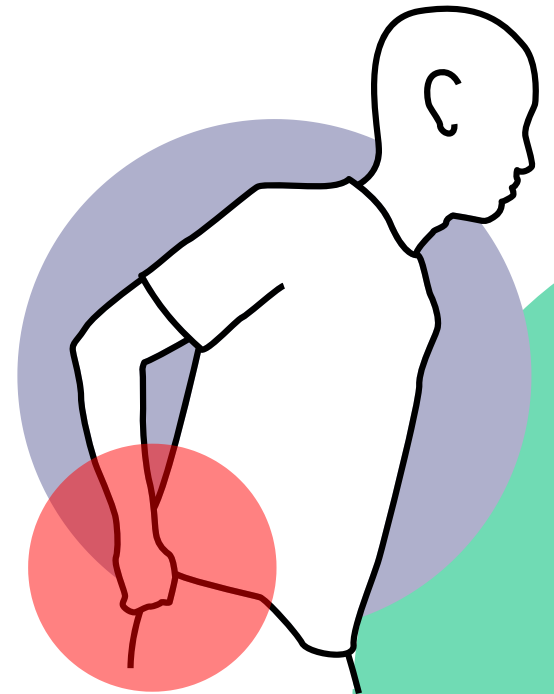
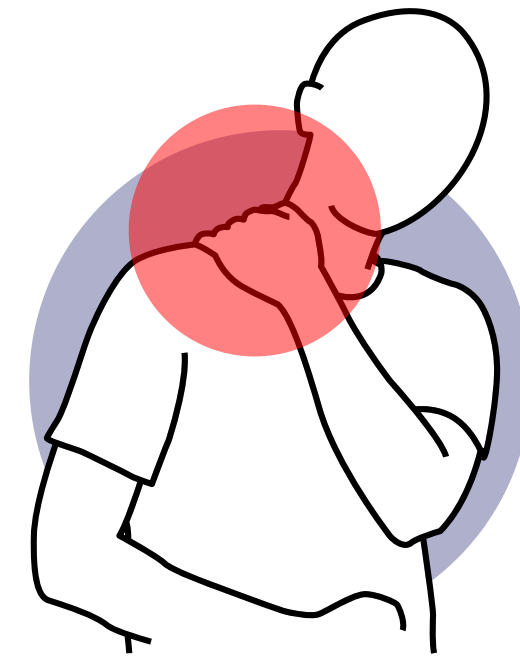


認識自己

?



認識 60+ 身體有何 轉變？





認識60+情緒上有何轉變？



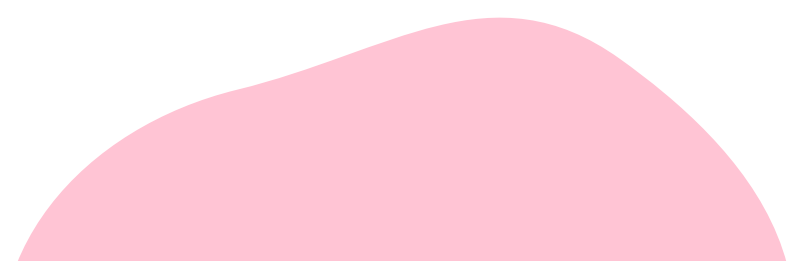
情緒上的轉變



- 社會角色適應的問題
- 孤獨、空虛、失落，不安等情緒出現（沒有理由）
- 自由時間增加，需要計劃活動的安排
- 身體檢查次數增加



行動





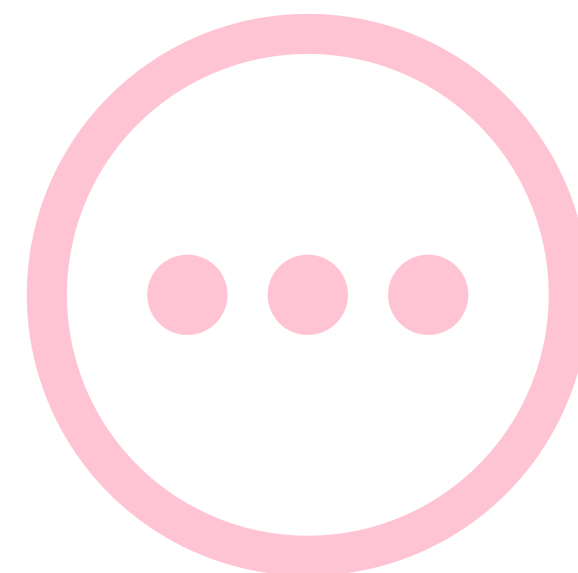
活齡 3+1



身心靈健康、 均衡飲食、
恆常運動、 作息規律等

YOU ARE
Special

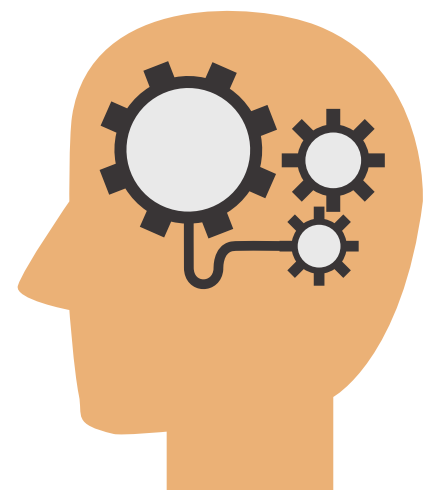
Go Your
OWN way



活齡 3+1

2

持續進修、擔當義工、
投入工作、認識新朋友等



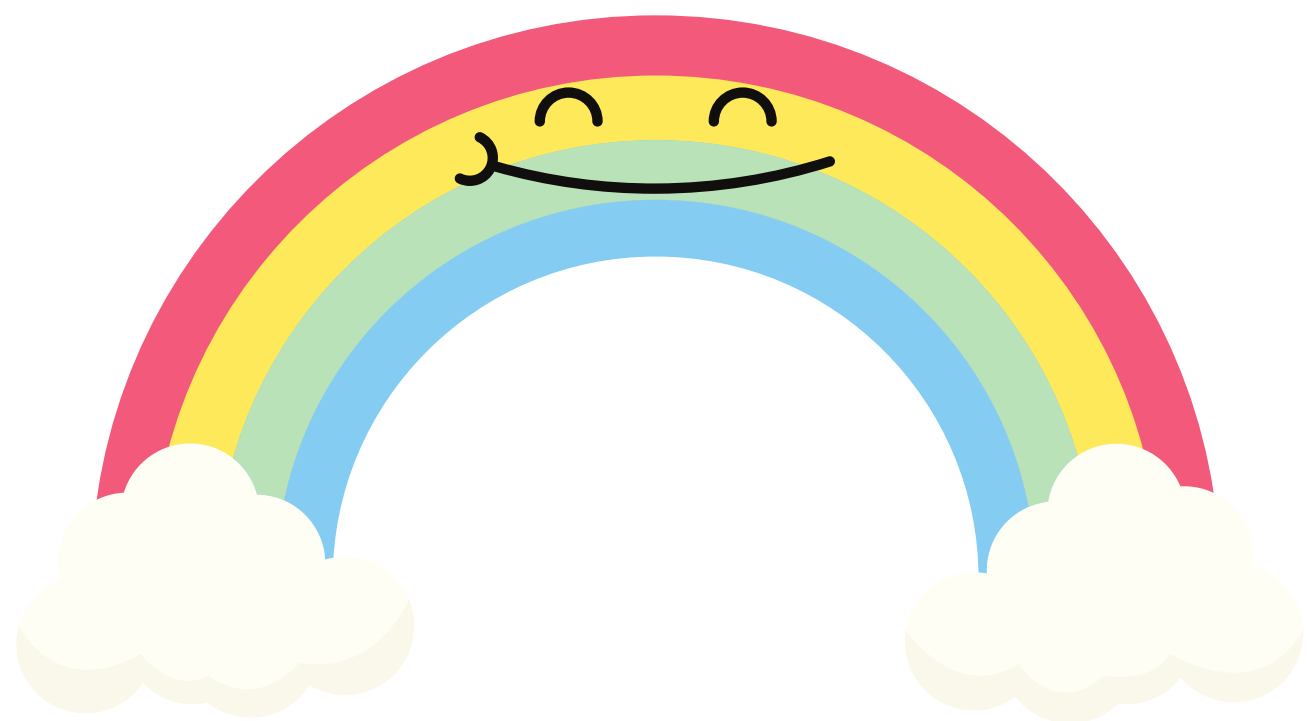
YOU ARE
Special

*Go Your
OWN way*



活齡 3+1

3



人生意義、 人生目標、
善終、 身後事預備等

YOU ARE
Special

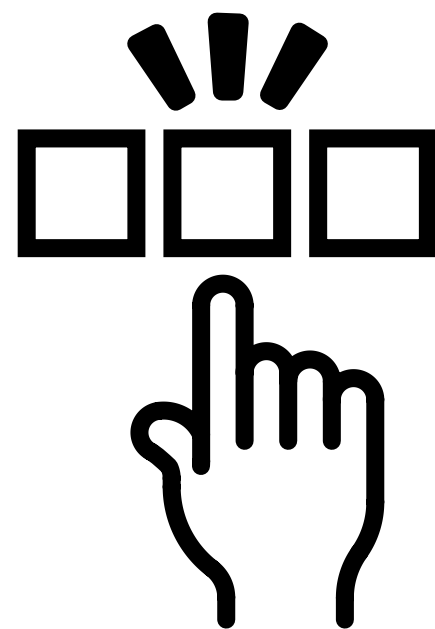
*Go Your
OWN way*



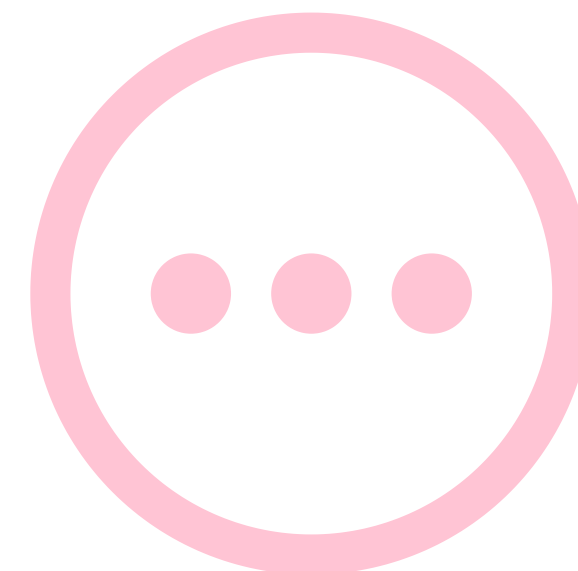
活齡 3+1



個人責任、對待人生的態度、付出努力



Go Your own way



活齡 3+1



不是以為自己已經得著了；我只有
一件事，就是忘記背後，努力面前
的，向著標竿直跑，要得神在基督
耶穌裏從上面召我來得的獎賞。

腓立比書 3:13-14

社會參與



持續學習，
你我都行



義工樂趣，
一同體驗

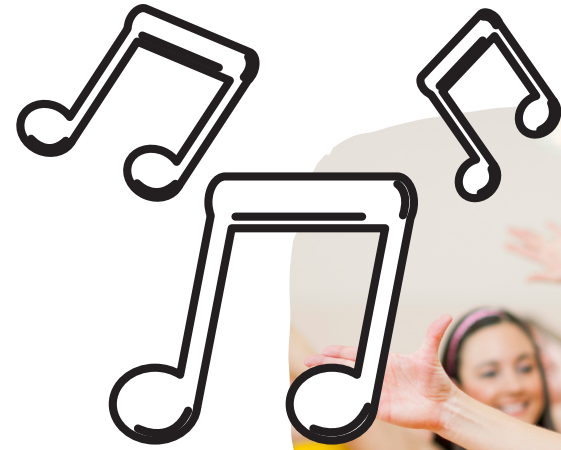


社區營造，
美好家園

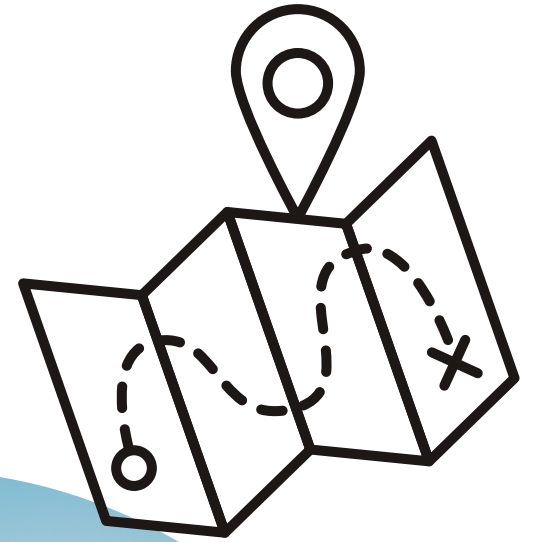
個人參與



宗教信仰，
另類力量



藝文活動，
邀您舞動



深度旅遊，
增廣見聞

另類參與



二度就業，
寶刀未老



奉獻自己，
文化傳承



社會參與的重要性

- 參與公共事務能掌握時事新知。
- 透過社會參與能拓展人際關係及交友圈。
- 參與社會活動能豐富生活經驗從中獲得自我成長。
- 研究顯示，積極參與社會活動能減緩老化，有助於維持健康。
- 發揮個人潛能及強項，肯定自我能力，自我價值。



愛自己
BE myself



正面 vs 負面



我從此不想再做義工，因為如再次進入工作圈子一樣，多是非，競爭，“埋堆”一切都在想像之外得到的正面



我的能力較低，以前是獨立工作，所以不懂teamwork，整個團隊式運作令我有壓力，我不想再參加，因為很難應付7嘴8舌的心態

正面 vs 負面



我第一次在兒童院做
義工，細路唔會尊重
你，當你透明... 簡
單令我對細路再一次
失望，幸好我無細
路....



我第一次去老人院，
完全bad feelings，
我唔鐘意老人味.....
仲有..... 唔識同老
人家溝通

認識自己，
認識你對手



住院舍長者的情緒（部分）

恐懼、缺乏安全感

- 要離開熟悉環境，去面對陌生的人和事
- 由個人生活轉變為群體生活模式，生活規律不能自主
- 對入住院舍的誤解 — 「入去等死？」
- 自覺被遺棄、自我價值低落
- 要離開熟悉環境，去面對陌生的人和事
- 認為子女無情，自覺遭家人遺棄
- 失落感
- 面對種種失去，例如健康、生活的自主、過往在家庭的角色、私人空間、畢生的珍藏、舊街坊及鄉里等，感到哀傷

正如孩子剛入讀幼稚園、升小學都會出現負面情緒，長者入住院舍初期亦難免感到失落或煩躁不安，這並不代表要放棄院舍生活。



- 產生同理心
- 他們需要什麼
- 我們需要什麼
- 我們放下什麼
-
- 等待時間的轉化

說話技巧



- 眼要望長者，留意長者表情及手勢，能有助他們感受你的善意，你亦更能了解他們的情緒
- 耳要耐心聆聽，適當時可重覆長者的重點，讓他們感受到彼此的互動
- 口要聲音平穩、不要粗聲粗氣，不要爭辯，避免使用英文或潮語
- 手勢要配合內容，適當的身體接觸如握手、拍肩，會讓長者更易感受到講者的方向



助人與自助

尋找快樂的源頭

EVERY
one
puppet