



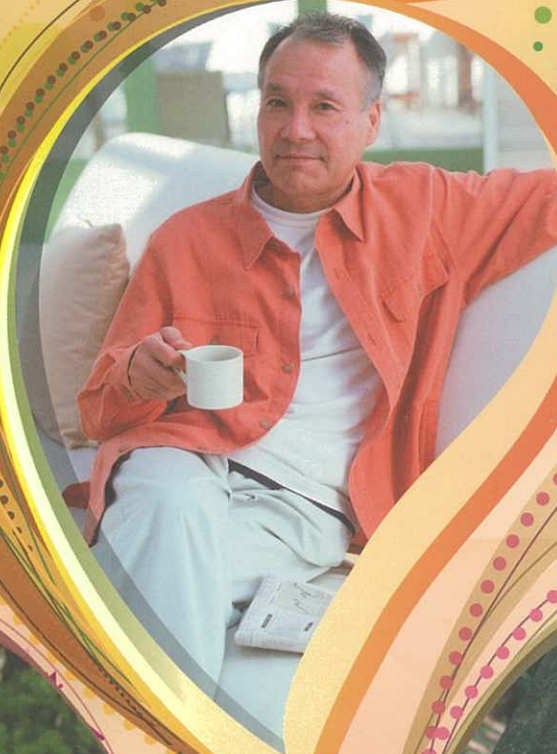
東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG

福樂滿心

華人長者靈性提升治療小組手冊



第三節：善待自己

目的：

1. 帶出活好自己，令家人不需擔心的重要性
2. 建立愛錫自己的態度，體驗互相關懷的動力
3. 協助組員從愛自己開始，提升自尊和自信，並整合自己的人生



是節重點句子 (金句)：

- 覺得自己有生存的價值
- 懂得愛惜自己
- 回顧我的一生，我已盡力做好自己的本份



活動程序：

時間	活動	內容	物資
5 分鐘	「加力」物 重溫	<ul style="list-style-type: none"> - 工作人員歡迎組員 - 回顧「加力簿」所收集的物資 (例如：有力量情緒面譜、呼吸圖、喜愛的食物、組員合照，具意義的個人珍藏照片) - 派發上次小組所拍攝照片，加入「加力簿」中 	組員相片
5 分鐘	家課分享	<ul style="list-style-type: none"> - 分享練習呼吸法的情況 - 分享在甚麼情況下練習呼吸法會帶來更好的效果，肯定當中的好處 - 欣賞組員的表現 	
10 分鐘	呼出心靈	<ul style="list-style-type: none"> - 調校室內燈光，播放柔和音樂，以營造放鬆和舒適的環境氣氛 - 組員選擇舒適的坐姿，閉上眼睛，慢慢放鬆自己及感受個人的呼吸 - 引導組員練習呼吸法，鼓勵吸入正能量、釋放壓力 - 過程中，工作人員可加入「愛錫自己、照顧自己」的鼓勵字句，為組員「加力」 	CD、 CD 機、 小組活動 資料光碟

活動程序 (續) :

時間	活動	內容	物資
30 分鐘	核心分享 部份： 發現自己	<ul style="list-style-type: none"> - 邀請組員用泥膠製作一幅作品，代表心目中的自己 - 工作員可舉例協助組員想像和明白如何用泥膠做出心目中的自己 - 組員分享部分： 用泥膠製成品形容自己，分享自己人生的喜與樂 - 工作員回應分享時，宜強化組員正面的個人特質、人生態度或人生經歷 - 將泥膠製成品貼於硬卡紙上，放進透明膠套中，安排組員逐一拍照 	泥膠、硬卡紙、白膠漿、透明膠套、相機
30 分鐘	核心分享 部份： 愛惜自己	<ul style="list-style-type: none"> - 與組員討論日常生活中有否愛惜和善待自己 - 邀請組員分享日常生活中愛錫自己、善待自己的方法 - 工作員回應分享時，宜加強組員愛惜自己的態度，並鼓勵互相欣賞及學習愛惜自己的方法 - 工作員強調好好照顧自己，令家人不需擔心的重要性 	
5 分鐘	家課	<ul style="list-style-type: none"> - 實踐一項愛惜和善待自己的方法 	
5 分鐘	總結	<ul style="list-style-type: none"> - 總結本節內容，回應小組目標 - 簡介下節小組內容及日期 - 愛惜自己的方法包括：欣賞及肯定自己的過去、積極活好現在、妥善安排將來的日子 - 分派是節重點「金句卡」給組員 - 組員帶著泥膠製成品一起拍大合照 	重點 「金句卡」

注意事項：

- 呼出心靈：**可邀請組員伸出手與左右兩邊的組員觸手，並一起練習呼吸法，以表達互相傳送力量、互相「加力」的意思。傳完後，可按意願加上動作再練習呼吸。
- 發現自己：**組員對泥膠製作可能會感到陌生和缺乏信心，以致會不願嘗試。工作員宜強調不需介意是否形似，亦不需與他人比較，以作鼓勵。另外，工作員可提供不同款式的泥膠製作倒模讓組員使用，但缺點是局限了組員的創作力。
- 愛惜自己：**愛惜自己的方法可以很簡單。工作員可扼要記錄組員所分享的愛惜自己方法，製成簡短單張，再於下次聚會時分派給組員，加入「加力簿」中。