

## 第八課：長者的心理健康—如何建立正面的自我形象？

### 什麼是自我形象？

自我形象指人對自己的個人觀點，是內心深處對自己外表、性格、價值觀等特徵的評價，代表了自己看待自己的優點或缺點<sup>1</sup>。

### 積極正面的自我形象對長者的意義<sup>2</sup>

**生理健康**：降低患上心血管疾病的機會，增強活動能力和自我照顧能力

**心理和精神健康**：有更好的記憶力和聽力，減少抑鬱癥狀

**壽命**：更強大的求生意志和更長壽

### 影響長者自尊感和自我觀念的因素

1. 實際生活、身體以及人際關係狀況
2. 重要人物如親人、愛人對自己的看法
3. 社會對長者的刻板印象

#### 正面

- 健康的
- 善良仁慈的
- 積極樂觀的
- 照顧他們的孫兒女
- 有智慧的
- 經驗豐富的

#### 負面

- 體弱多病的
- 沒有能力貢獻社會
- 反應遲鈍的
- 經常花費各種醫療及社會福利開支
- 依賴別人或政府
- 他們的意見是過時的

4. 大眾媒介對長者群體的忽視或對年老形象的扭曲

### 關於提升長者自我形象的建議

1. 個人層面：

**認知介入** 接受自己不喜歡自己而又不能改變的東西；跳出對年老負面的謬誤框框，思想積極，學習欣賞自己，發展自己的強項，樹立自信

**行為介入** 學習溝通技巧、人際相處、記錄別人的稱讚；學習新知識與技巧，令自己感到不斷進步與增值；主動參與不同的活動，做義工，令自己感到更有價值及貢獻；改變長者「不應重視外表和打扮」的觀念，在服飾款式、顏色和搭配上以及發型的選擇上，可以嘗試突破常規，快樂時尚地扮靚自己，讓自己更加有精神、自信地與他人相處

2. 家庭層面

相互傾聽、相互理解、尊重家中長者、多聯系、多探望、多鼓勵、多讚美、讓長者感受到自己被家人疼愛、被尊重、被重視

3. 大眾媒介層面

為獲得形象相關資訊，人們通常經由各種管道汲取老年構想，而大眾媒介為重要傳遞形象工具之一。所以應鼓勵大眾媒介超越對長者刻板印象的描述，力求更加客觀全面的展現長者形象，幫助建立更正面積極地老年人形象和年老經歷

4. 學校和社區層面

多接觸、多了解長者是消除刻板印像最有效的方式，所以應多開展跨代共融的活動、增加不同年齡人士之間的接觸和溝通，促進彼此認識及欣賞；為長者提供貢獻社區