管理健康 活得自在

自我管理是什麼？

「自我管理」指患有慢性病的長者在生活中，學習監察自己的病情及管理病痛帶來的問題，以積極的態度和行爲，改善健康和情緒。患者亦需要與醫護人員建立伙伴關係，主動與醫護人員溝通，並取納他們提供的建議，於日常生活裡實踐。

自我管理的目標是要讓患有慢性病的長者與病同行，重新找到生活的自主及樂趣。

自我管理 1 2 3

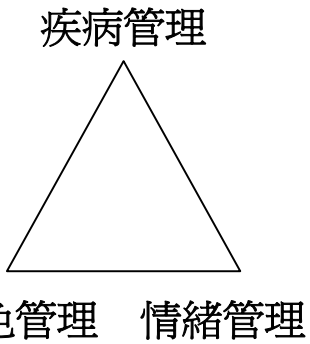
第 1 式：自我認識
了解自己的健康問題，訂下健康目標與計劃，坐言起行。

第 2 式：自我評估
評估自己的能力和時間，能否確實執行計劃，量力而爲；若未能成功執行，便調整自己的目標或計劃，再努力嘗試。

第 3 式：自我肯定
計劃成功後要鼓勵自己，欣賞自己的努力，藉此加強信心。

自我管理的具體任務

作爲自我管理者應肩負對自己健康的責任，
實行以下的任務管理自己。



	疾病管理	情緒管理	角色管理
任務	學習健康知識，照顧自己的健康	妥善處理自己的情緒變化	繼續日常的活動
重點	✓ 監察自己的病情，向醫護人員說明自己的意願 ✓ 定下健康目標，按時實行，評估成效	✓ 明白情緒起伏是人之常情 ✓ 學習處理憤怒和不安等負面情緒的方法	✓ 做生活中想做的事情 ✓ 運用解決問題的方法，去維持日常的活動和享受生活
自我管理技巧	✓ 改善飲食習慣 ✓ 定時服藥 ✓ 常做運動 ✓ 留意自己的身體狀況；看醫生時報告自己的病情及多提問	✓ 與其他人保持聯絡，必要時尋求幫助 ✓ 每天出外走走 ✓ 進行鬆弛練習平和心情 ✓ 寫下或說出自己的感受；參加中心活動或做義工	✓ 做喜歡的事，如打麻雀、聽音樂、與朋友聚會等 ✓ 可能因病而改變慣常的做法，如行動不便去聽粵曲，便聽收音機或請朋友陪伴前往

參考資料：救世軍「活得自在」自我管理生活課程長者組長手冊 2009

「活得自在」自我管理生活課程詳情：救世軍查詢電話 - 2651 1698 / 流金頌網頁 www.cadenza.hk (瀏覽流金頌社區計劃 -「活得自在」健康生活行動部份)