



有品·學習 (護老系)



「有品·蟲蟲學堂」的「有品·學習」(護老系)號外，鼓勵大家持續學習更多能夠促使自己及所關顧的長者更快樂的知識，並予以實踐，樂享快樂人生。

單元廿四_「心靈的超越」之「欣賞美與卓越」

內容

「六大美德」中其中一項美德 - 「心靈的超越」，包含了7個「品格項目」，其中一個是「欣賞美與卓越」。

蟲具備**欣賞美與卓越**的人：

- ☺ 擁有審美意識，能夠在生活的所有範疇中感受美好、欣賞卓越。
- ☺ 藉著感受各方面的美，能抵消負向情緒；從見證卓越促使自己仿倣求進。

例子：

陳太照顧患上「認知障礙症」的姊姊多年，縱使護老工作與日俱增，但亦能成功舒緩壓力。她的心得是參與同行小組，與其他患者家屬互相扶持。此外，她曾欣賞到有患者家屬的和諧粉彩作品十分美麗，亦知道適合自己及姊姊一起製作，故積極學習。現在，製作和諧粉彩的過程已成為她與姊姊互動及減壓的良方。

大家好^^我是「有品甲蟲~欣賞美與卓越」，讓大家知多一點

欣賞美與卓越		
未盡發揮	妥善發揮	過度運用
忽略感受、麻木...	欣賞內在本質的美與卓越、激勵人心、積極求進...	附庸風雅、佯裝高尚...

延伸活動

六大美德的每項「品格項目」都值得你擁有，作為護老者在繁重的護老生活中，亦需要具備「心靈的超越」的各個「品格項目」啊。

附頁：心靈居所填色活動

請利用附頁作延伸活動，並在指定日期交回本中心，以便跟進發放禮品事宜



各單元可在本中心網頁下載：



部分資料參考自
「真正的快樂」
Martin Seligman 博士著



有品·學習 (護老系)

延伸
活動

單元廿四_「心靈的超越」之「欣賞美與卓越」

心靈居所填色活動

想像這是你嚮往的心靈居所，是一個安穩、和諧、美麗的地方。
請你填上心儀的色彩，甚或創作得更美好。



參加者姓名：_____ 會員編號(如有)：_____

如不是本中心會員，請填寫聯絡電話：_____

(* 電話資料將在完成派發禮品後銷毀 *)

(防騙貼士：本中心不會透過電話處理任何涉及金錢或個人資料的事宜。)

參加者資料：請在合適「□」內加上「✓」****

提交即代表 已閱覽「有品蟲蟲學堂」(護老系)本單元的相關內容。

現在是否護老者? 是 不是(曾經是護老者) 不是(將會是護老者) 不是(其他)

所照顧的長者：年齡____歲， 是 不是 患有/疑似患上 認知障礙症。

獲獎安排：本中心會抽出10位參加者，並致送禮品1份。

遞交期限：2022年8月22日或前

查詢電話：2702 3434 (社工林先生)

遞交方式：郵寄或自行投入本中心信箱 (將軍澳翠林邨欣林樓地下109-116室)