



保良局
PO LEUNG KUK



WYCM

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。

單元廿六_「心靈的超越」之「希望」

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「希望」。

 具備**希望**的人：

-  相信未來是美好的，積極正向地探索，具意志力並樂意為未來付諸努力。
-  擁有快樂情緒，對未來有憧憬，使生活有目標。

例子：

義工 - 車車 - 是一位照顧「認知障礙症」患者的過來人，她雖然已不需要照顧自己的親屬，但亦樂意繼續以過來人的身份，支援正在照顧「認知障礙症」患者的街坊。她分享了自己的護老經驗，只需要抱持樂觀積極的心態，學習及探索照顧患者的知識及技巧，就能夠按被護者的獨特狀況安排貼心的關愛照顧，護老者及被護長者亦仍然可以保持正向的關係，讓彼此的生活也更加快樂。



大家好^^我是「有品甲蟲~希望」，讓大家知多一點☺：

希望		
未盡發揮	妥善發揮	過度運用
悲觀、消極、 灰沉、缺乏生氣...	符合實際範圍的樂觀、 具盼望、具意志、具行動力...	盲目樂觀、 缺乏危機感...

延伸學習

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：培養「希望」小貼士

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
學習

單元廿六_「心靈的超越」之「希望」

培養「希望」小貼士

確立明確、務實的目標，並制定明確計劃。

為美好的未來付諸行動，積極求進。

接受「變幻原是永恆」，生命充滿無限可能。

縱使某階段所期盼的狀況看以落空，但生活中存在「不確定性」，
正如先賢所言「塞翁失馬，焉知非福」。

以智慧看待資訊氾濫的時代

培養批判思維，避免盲目追尋或誤信未經證實的訊息。

避免孤軍奮戰

重視良好人際關係，善用社區支援，建立良好網絡，同心同行。



反思： 你憧憬中的未來是如何的？

你為這未來預備了甚麼？

有甚麼計劃？正在付諸行動嗎？



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10月24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)