



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。

單元廿七_「心靈的超越」之「心靈意義」

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「心靈意義」。

蟲具備**心靈意義**的人：

- ☺ 對人生的意義有堅定信念，知道自己的人生目的。(不一定源於宗教信仰)
- ☺ 能夠從比自己(小我)更大的意義上，尋找生命意義與目的。
- ☺ 在實踐信念過程中獲取慰藉及支持，更有力量去面對逆境。

例子：

楊婆婆自幼習聖賢書，深信「仁者不憂；知者不惑；勇者不懼。」(即：具仁德的人不會憂慮、有智慧的人不會迷惑、勇敢的人不會懼怕)。她近日獲評估為「輕度認知障礙」(MCI)，她的家人流露擔憂，她反過來安慰他們，表示：「大家放心，所謂「知者樂，仁者壽。」，我仍有能力積極面對、保持快樂和健康的，一起努力吧。」。

大家好^^我是「有品甲蟲~心靈意義」，讓大家知多一點☺：



心靈意義		
未盡發揮	妥善發揮	過度運用
缺乏規範、離群、輕視道德...	實踐有意義的行為、更有韌力、心靈富足...	過度狂熱、盲信、激進...

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：座右銘

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

單元廿七_「心靈的超越」之「心靈意義」

座右銘

座右銘

你擁有自己的「座右銘」嗎？「座右銘」反映了我們的生活態度。在以下眾多的「座右銘」中，你同意那些呢？可☑上，甚至寫下自己的「座右銘」。

- 不能則學，不知則問，恥于問人，決無長進。
- 有志者事竟成。
- 忍一時風平浪靜，退一步海闊天空！
- 失敗乃成功之母。
- 在那裡跌倒，就從原處起來。
- 雖然過去不能改變，未來可以。
- 頑強的毅力可以征服世界上任何一座高峰。
- 人活著就要快樂。
- 過程用心，結果隨緣。
- 成功之前，我們要做應該做的事情。

我的「座右銘」：



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11月21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)