



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。

單元廿八_「心靈的超越」之「寬恕與慈悲」

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「寬恕與慈悲」。

 具備**寬恕與慈悲**的人：

- ☺ 具慈悲心，容易接納他人的缺失並諒解犯錯者。
- ☺ 願意給予別人第2次機會，寬恕過程中，願意放棄個人權利和報復慾望。

例子：

江伯伯近日被評估為「輕度認知障礙」(MCI)，他在朋友的鼓勵下，生活作息亦比前積極正向。一方面，平日無所事事的他，轉變為積極參與各項健腦活動，並學習針對自己身體狀況的新知識。另一方面，他一改過往諸事挑剔的習慣，表現得常懷寬厚。因此，朋友們已不再稱呼他為「百彈齋主」呢。他笑言，原來他選擇常懷寬厚的生活態度，較多慈愛、仁慈及慷慨的感受，生活得比以前更加快樂。



大家好^^我是「有品甲蟲~寬恕與慈悲」，讓大家知多一點☺：

寬恕與慈悲		
未盡發揮	妥善發揮	過度運用
無情、記仇、冷酷、挑剔...	樂意中止報復循環、具慈悲心、具同理心...	姑息縱容、脆弱、缺乏自信...

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：與寬恕相關的名人格言

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

單元廿八_「心靈的超越」之「寬恕與慈悲」

與寬恕相關的名人格言

以下是一些與寬恕相關的名人格言，你同意那些呢？可☑上，亦鼓勵你與親朋好友分享一下你的見解😊

☐ 寬恕勝於報復；因為，寬恕是溫柔的象徵，而報復是殘暴的標誌。
——愛比克泰德

☐ 若無寬恕，生命將被永無休止的仇恨和報復所控制。
——阿薩吉奧利

☐ 一個人放棄報復的念頭，並敢於寬恕別人的中傷，其靈魂就會顯得無比堅強。
——蔡平

☐ 要求別人寬恕自己過失的人，自己也應當這樣對待別人，這才是合乎情理的。
——賀拉斯

☐ 寬恕是通向行動和自由之關鍵。
——漢娜·阿蘭德特

節錄自網上資料：<http://www.soulbay.tw/content/31104.html>

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12月19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)