



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。

單元廿九_「心靈的超越」之「幽默」

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「幽默」。

🐞 具備**幽默**的人：

- 😊 喜歡自己及別人都歡笑，容易看到事情正向的一面，釋放負面情緒。
- 😊 通常知道如何擺脫壓力，同時保持周遭各人(團隊)的凝聚力。

例子：

黃婆婆照顧患上「認知障礙症」的丈夫多年，在一次護老者互助組中，她被問到為何她在繁忙的護老過程中，仍能笑容滿面，甚至在處理伯伯的怪異情緒時。她笑言，她從小就是一個幽默感很高的人，認為人生不可任由逆境讓自己一直消沉下去或自怨自艾，相反地，幽默感讓她在任何環境下仍可笑看人生。當然，亦要關注別人感受，避免輕挑而不莊重。許多時候，恰當的幽默感是可以化解緊張局面的。



大家好^^我是「有品甲蟲~幽默」，讓大家知多一點😊：

幽默		
未盡發揮	妥善發揮	過度運用
過度嚴肅、拘謹、陰沉...	善意動機、急智反應、多角度思維、觀點清新...	過份滑稽、輕挑、不認真...

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：打造幽默

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

單元廿九_「心靈的超越」之「幽默」

打造幽默

(例子) 保安：「下次開門俾你嘅時候唔該講聲“唔該”，
做人要有禮貌嘛！」

- (1) 偷換概念法 ~ 「唔駛唔該，我咁做係應該嘅。」
- (2) 故作天真法 ~ 「你講得啱！我阿媽自細都教我做人要有禮貌。」
- (3) 自我嘲諷法 ~ 「多謝你提醒，我愈老愈糊塗，乜都唔記得！」
- (4) 諧音聯想法 ~ 「我聽唔清楚，你係咪問我要有禮貌“嗎”？」
- (5) 乘勢而上法 ~ 「講得真係好！咁我下次同你打招呼嘅時候，
請你給我一個最美麗的笑容！」



【運用幽默要點】

幽默可化解敵對或緊張的氣氛，不是用作嘲笑或攻擊別人！

不要以整古做怪的方式表達，否則會弄巧反拙。

賣弄風趣會給人輕浮的印象，過分使用也不能達到好的效果。

注意場合及對象是否適當，避免樹敵或破壞關係。

節錄自：快樂教室15週年感恩版_第114-115頁_打造幽默



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：2023年1月27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)