



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。

單元三十_「心靈的超越」之「熱忱」

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**熱忱**的人：

- ☺ 採取正向態度面對生活，精力充沛地投入生活，能鼓舞及感染他人。
- ☺ 壓力減少及健康增進，達到身心平衡的狀態。
- ☺ 能夠平衡地使用活力，熱情地投入許多活動，並兼顧個人及生活責任。

例子：

亞城與家人一起分工，照顧患上「認知障礙症」的親友。憑藉妥善的分工，每一位參與其中的護老者亦具備減壓的空間。以亞城為例，他在沒有忽視護老及其他生活責任的情況下，仍能夠每星期就投入球類運動作出安排，亦可與朋友保持連繫。故此，他平日也是活力充沛，感受到身心融洽的正向經驗。



大家好^^我是「有品甲蟲~熱忱」，讓大家知多一點☺：

熱忱		
未盡發揮	妥善發揮	過度運用
缺乏動力、 被動、壓抑...	適度熱忱、不偏執、 有衝勁、身心平衡...	過動、 輕視責任...

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：六大休閒活動推介

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

單元三十_「心靈的超越」之「熱忱」

六大休閒活動推介

休閒活動的種類很多，一般而言可分為六類：

娛樂性活動：如郊遊、攝影、釣魚、旅行、欣賞電影、音樂、戲劇等，不但有娛樂效果，而且可以增廣見聞，促進自我成長。

藝術性活動：如音樂、繪畫、雕刻、舞蹈、插花及烹飪等，可以滿足渴望創作的需要，還可以培養審美能力，增添生活情趣。

思考性活動：如閱讀、寫作、圍棋、象棋、橋牌等，是一種思考和觀察力的考驗，可以培養個人的判斷及果斷力。

收藏性活動：日常生活中的各種物品都可以是收藏的目標，如郵票、貝殼、書籤等，透過蒐集分類有助養成整理分類的習慣。

體育性的活動：如游泳、球類等，可以鍛鍊強健的體魄，消除疲勞，更可以培養運動精神及團體合作。

服務性的活動：環境清潔、探訪孤獨老人、參加社會公益活動等義工服務，實踐施比受更有福的道理，並提升社會風氣。

節錄自：快樂教室15週年感恩版_第72頁



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2月20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)