



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。

單元三十一：小結 - 「心靈的超越」

內容

我們已在單元24至30，分享了「六大美德」中其中一項美德-「心靈的超越」了。「心靈的超越」包含了7個「品格項目」，讓我們重溫一下。

☺ 「心靈的超越」 ☺

|  |  |
|--|--|
|  | <p>☺ <b>欣賞美與卓越：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 擁有審美意識，能夠在生活的所有範疇中感受美好、欣賞卓越。</li> <li>☺ 藉著感受各方面的美，能抵消負向情緒；從見證卓越促使自己仿倣求進。</li> </ul>                                     |
|  | <p>☺ <b>感恩：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 覺察到個人生命中的美好是來自外在的恩惠，並對恩惠來源表達謝意。</li> <li>☺ 感恩對象不包括自己，可以但不限於任何好人好事、大自然.....等。</li> </ul>                                     |
|  | <p>☺ <b>希望：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 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。</li> <li>☺ 擁有快樂情緒，對未來有憧憬，使生活有目標。</li> </ul>  |
|  | <p>☺ <b>心靈意義：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 能夠從比自己(小我)更大的意義上，尋找生命意義與目的。</li> <li>☺ 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)</li> <li>☺ 在實踐信念過程中獲取慰藉及支持，更有力量去面對逆境。</li> </ul> |
|  | <p>☺ <b>寬恕與慈悲：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 具慈悲心，容易接納他人的缺失並諒解犯錯者。</li> <li>☺ 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。</li> </ul>   |
|  | <p>☺ <b>幽默：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 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。</li> <li>☺ 通常知道如何擺脫壓力，同時保持周遭各人(團隊)的凝聚力。</li> </ul>   |
|  | <p>☺ <b>熱忱：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 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。</li> <li>☺ 壓力減少及健康增進，達到身心平衡的狀態。</li> <li>☺ 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。</li> </ul>        |

延伸活動

六大美德的每項「品格項目」都值得你擁有，作為護老者的角色，在繁重的護老生活中，亦需要具備「心靈的超越」的各「品格項目」啊。

附頁：「心靈的超越」的7大「品格項目」

\*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)

單元三十一：小結 - 「心靈的超越」

延伸  
活動

「心靈的超越」的7大「品格項目」

我們是「有品·蟲蟲學堂」內其中的7個可愛角色，屬於六大美德中的「心靈的超越」美德。請為我們填上美麗的顏色。

寬恕與慈悲

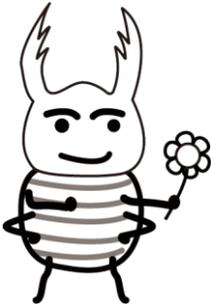
# 心靈的超越



感恩



熱忱



欣賞美與卓越



心靈意義



希望



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3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)