



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。

單元三十二_「24品格項目」之小結

內容

我們已在過去的單元中，簡單地介紹了「六大美德」中的24個「品格項目」，如大家有興趣，可利用頁尾的QR圖案，進入網頁重溫或下載。

 **：本單元，將介紹一些24品格項目的其他小知識。**

- ☺ 本單元用「小結」字眼而不使用「總結」，原因是「24品格項目」的實際內容，比我們之前介紹的還要更多更廣，鼓勵大家透過不同渠道，進一步學習。
- ☺ 其實，如果你探索下去，你會發現有不同版本的展現。例如，不同的翻譯名稱(如「24品格項目」又稱為「24品格優勢」)、不同的內容結構(例如部份版本，「熱忱」是歸類在「勇氣」美德內，而不是歸類在「心靈的超越」內。然而，不同的版本展現各有好處，對內容的實用性及啟發性方面，並沒有大影響。我們在過去的單元中，主要採用「真正的快樂」一書中的內容結構。
- ☺ 我們在過去的單元中，簡單地介紹各「品格項目」的特點、日常例子，並以「未盡發揮、妥善發揮、過度運用」的概念來讓大家獲取基本訊息。其實，各「品格項目」並不是只有單單獨立存在的價值，各「品格項目」是可以透過「整合」，發揮更大更好的作用。例如，「原創力」方面，你可以配合「好奇心、毅力、熱忱、勇氣」來提升「原創力」的運用。
- ☺ 最後，再一次鼓勵大家透過不同渠道，進一步探索，樂享快樂人生。

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，亦需要具備各個「品格項目」啊。

附頁：「快樂七式」簡介

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

單元三十二_「24品格項目」之小結

「快樂七式」簡介

第1式：「感謝與讚美」【感恩所有 知足常樂】

建議：每天在一特定時間，思想及數算感恩的人事物。

第2式：「健康樂悠悠」【關注身心 樂享平衡】

建議：持續做運動(分泌安多芬促進快樂情緒)、健康飲食習慣(避免三高)、充足睡眠。

第3式：「敬業樂業」【確立使命 發揮所長】

建議：享受及投入自己的角色，如丈夫、爸爸、學習書法的人，多些忘我體驗。

第4式：「嘉言善意」【接納自我 善待心靈】

建議：在「有品·蟲蟲學堂」中，初步了解一下「24個品格項目」，予以發揮。

第5式：「為善最樂」【善工多作 分享快樂】

建議：多一點運用自己的觀察力及敏感度，發掘別人的需要，施予援手。

第6式：「常懷寬厚」【常懷寬厚 共享和諧】

建議：生活上採取「理直氣和」以取代「理直氣壯」。

第7式：「天倫情話」【重視家庭 樂享天倫】

建議：家庭中實踐「愛的語言」
(身體的接觸、肯定的言詞、珍貴的禮物、服務的行動、精心的時刻)



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4月24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)