

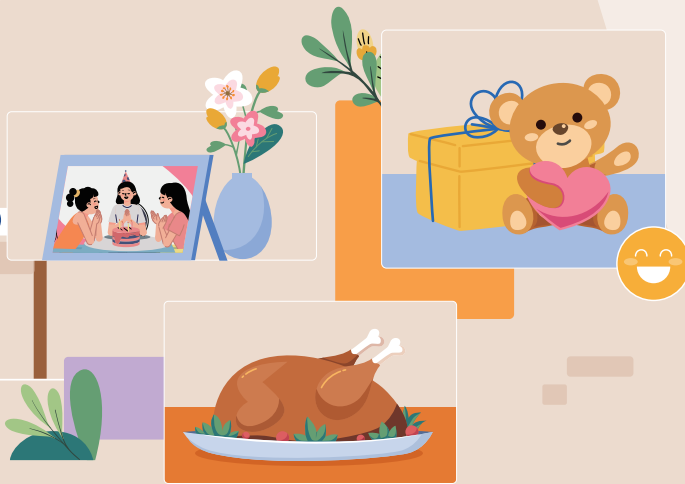
感恩使人 身心获益



何谓感恩？

- 对所得到的有形或无形的东西感到庆幸、欣赏和感激

明白到自己之所以得到这些东西并非单靠一己能力



感恩对精神健康有多重益处

情绪

- 激活大脑负责调节情绪、记忆、和身体功能的区域
- 令人容易感受到喜乐和满足等正面情绪



思维

- 让人在逆境中保持乐观和盼望
- 促进创伤经历后的成长



身体

- 使人有活力和干劲
- 纾缓压力和疼痛
- 改善睡眠质素



行为

- 促进关系连结
- 使人更爱惜自己、别人及大自然



培养感恩的方法

经常表达谢意



多聆听别人在困境时
获得无私帮助的经历



多看感恩故事，
并记下令自己产生
感恩的要点



每日用几分钟安静时间
去回想当天遇到的
「好人好事」



当别人感激自己的帮助时，
集中感受有机会帮助别人或
获得别人帮助时的幸福感



写感恩日记，
锻炼感恩思维

