

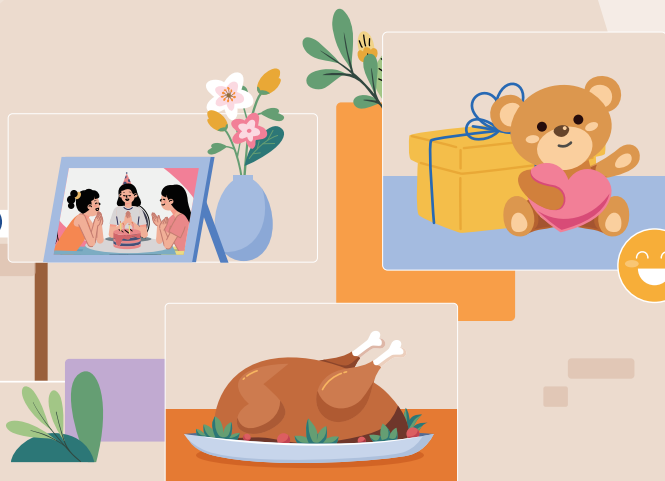
感恩使人 身心獲益



何謂感恩？

- 對所得到的有形或無形的東西感到慶幸、欣賞和感激

明白到自己之所以得到這些東西並非單靠一己能力



感恩對精神健康有多重益處

情緒

- 激活大腦負責調節情緒、記憶、和身體功能的區域
- 令人容易感受到喜樂和滿足等正面情緒



思維

- 讓人在逆境中保持樂觀和盼望
- 促進創傷經歷後的成長



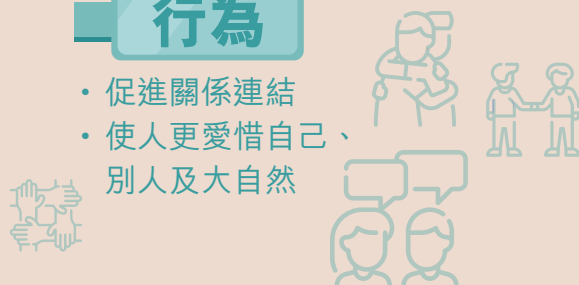
身體

- 使人有活力和幹勁
- 紓緩壓力和疼痛
- 改善睡眠質素



行為

- 促進關係連結
- 使人更愛惜自己、別人及大自然



培養感恩的方法

經常
表達謝意



多聆聽別人在困境時
獲得無私幫助
的經歷



多看感恩故事，
並記下令自己產生
感恩的要點



每日用幾分鐘安靜時間
去回想當天遇到的
「好人好事」



當別人感激自己的幫助時，
集中感受有機會幫助別人或
獲得別人幫助時的幸福感



寫感恩日記，
鍛鍊感恩思維

