

1. 從性格強項看「感恩」

感恩是屬於「靈性與超越」的美德之下。感恩的人會：

- 留意身邊發生的好事，並為此感恩
- 常常表達謝意
- 能留意發生在自己身上的好事，但從不會視為理所當然
- 因為常常表達謝意，身邊的朋友和家人都知道他是個懂得感恩的人

2. 感恩為我帶來甚麼好處？

「感恩」這個字是源於拉丁文Gratia與Gratus，兩者的意思是「好處」及「愉快」。心理學家Emmons與McCullough(2003)一直致力研究感恩的主題，他們指出一個人若培養感恩的心，在心理、身體及人際關係上均有所裨益

心理上

能體驗到更多的正面情緒，包括愉悅、愛及快樂等，而他們亦較少受負面情緒及壓力的影響，對生活的滿意度較高。

身體上

感恩的人較少感到身體不適，他們除了花較短的時間入睡外，更比較願意花時間做運動。

人際關係上

能促進人際關係的建立，激發助人等利他行為。此外，時常感恩的人能維繫較好的人際關係，較少感到孤單。

3. 齊來學感恩 — 感恩三部曲

感恩是「承認」以及「體認」來自他人的善意，但不局限於僅僅欣賞別人道德上的好行為。

以下的三個簡單步驟及生活實例，有助我們明白感恩應該包含的元素，並讓我們和孩子在日常生活中加以應用。



留意及察覺身邊讓我們欣賞的人或事，反思他們對我們的意義和價值

留意好事：

我在學習上有不明白的地方，老師特意付出時間在課堂後為我細心講解，更鼓勵我繼續努力。



對我的意義：

老師的行動，不但幫助了我的學習，她的鼓勵亦給予我動力，令我想要做得更好。



對我們所欣賞的人或事產生善意

老師課堂後也抽空為我講解，她對我真好，我希望對她表達謝意！



以實際行動來表達感恩及欣賞

我寫了一張感恩咭給老師，謝謝她的鼓勵，並更用心溫習，以答謝老師的教導。

4. 齊來感恩小練習 — 感恩五感

日常生活中，值得我們感恩的東西很多，我們可以嘗試多運用五感去感受生活，寫下屬於我們的感恩日記，在日常生活中練習感恩。當我們再閱讀自己的感恩日記，回味經歷過的感恩事項時，便會有意想不到的滿足感。來讓你和孩子一起練習感恩吧！

例子：

我的感恩日記

8 日 / 12 月 / 2017 年

晴天/陰天/雨天



上一次我的默書成績退步了，媽媽知道今天我有中文默書，所以在送我上學前，鼓勵我不用灰心，我聽完後覺得很感恩，因為我有很愛錫我的媽媽。

我的感恩日記

日 / 月 / 年

晴天/陰天/雨天



感恩



Gratitude

5. 電影欣賞 — 賞賞感恩事

除了寫感恩日記外，我們更可以透過欣賞電影及反思活動，與孩子一同學習感恩。

宮崎駿之《貓之報恩》

內容講述女主角小春，在一次放學途中救了貓之國王子的性命，貓之國的國王為了報答小春救了王子一命，希望她嫁給貓王子，更主動送了她進入貓之國，展開了一次奇幻的冒險旅程。由於小春不想接受這個邀請，她尋找了「貓之事務所」的貓男爵求助，途中還結識了不同的朋友。於這趟旅程中，她更得到了母貓小雪的幫助，勾起她過往幫助別人的回憶。



主要角色介紹

女主角：小春
漂亮的白色母貓：小雪
貓之國的王子：月牙

想一想：

小春對貓之國的王子月牙做了甚麼值得你欣賞的事？

她看到月牙遇上危險，便奮不顧身地把他帶離馬路中心拯救了他的性命。

小春對小雪做了甚麼值得你欣賞的事？

小雪小時候曾是孤兒，在街上流浪，小春遇見小雪時把自己全部的魚仔曲奇給了小雪，讓她不用捱餓。

小雪為了表達對小春的感激之情，她做了甚麼事來報答小春呢？

- 當時小春正遇上煩惱，不知如何拒絕貓之國國王的請求，小雪便以聲音提醒小春可以到貓之事務所尋找協助。
- 小雪提醒小春快些離開貓之國，否則小春可能也會變成貓，不能再變回人類。
- 小雪通知王子月牙有關國王強迫小春與他結婚的消息，讓他即時返回貓之國拯救小春。

小雪和王子月牙的經歷告訴我們，對值得感謝的人或事，除了心存感激以外，更要學習以「行動」回應這份感謝之情。

6. 感恩Q & A

當身處逆境時，如何去感恩？

德國神學家潘霍華，在二次世界大戰時因為參與反抗希特拉的行動而被捕及判處絞刑。他在自傳中曾載述：「感恩之心將痛苦的記憶轉化為平靜的喜樂」。

感恩不是讓人忘記身處逆境當中，而是在逆境中仍然保持著感恩的態度。就像戴上了一副感恩眼鏡，讓你即使身處逆境，仍能擴闊你的心眼，在苦難之中依然可以看到美好、值得欣賞的事物。在以後的生活中，不妨嘗試多運用以上的感恩三部曲及練習，展開你的感恩行動。

制作及設計： 2016 © 初版，2017 © 第二版



版權所有，未經許可，不得翻印作商業用途。
www.positiveeducation.org.hk

