

出版：心靈綠洲 一個人成長及危機處理中心

地址：九龍亞皆老街147C衛生防護中心一樓

電話：2300 8619

傳真：2713 6229

網頁：www.ha.org.hk/oasis

電郵：clinpsyservices@ha.org.hk

出版日期：二零一九年

版權所有©2019心靈綠洲 一個人成長及危機處理中心

感恩的祝福

THE GIFT OF GRATITUDE



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



細味感恩時刻

你知道感恩可以令人快樂嗎？

事不宜遲，立即試試寫「感恩日記」！



寫「感恩日記」有什麼好處？

研究發現連續寫感恩日記兩個星期，已經可以增加我們的正面情緒。持續的練習，除了令人更快樂，亦可以帶來其他好處，例如增強自信、改善人際關係、令人更有活力、身體更健康等。

哪些事情值得我去感恩？

值得感恩的時刻可以很多元化，例如和朋友相聚、在籃球比賽中取得勝利、早上自然睡醒、成功克服困難、享受自己的興趣和欣賞日落等。就連無驚無險，平凡度過一天也可歸納其中！

我可以怎樣使用這本「感恩日記」？

填寫時間

每星期寫1-3次。建議於晚上填寫以便回顧當日的點滴。

日期：.....

1

今天，我感恩...

這些事之所以發生，因為...

2

今天，我感恩...

這些事之所以發生，因為...

3

今天，我感恩...

這些事之所以發生，因為...

*Gratitude can transform
common days into thanksgivings,
turn routine jobs into
joy and change ordinary
opportunities into blessings.*

- William Arthur Ward

「感恩可使普通的日子化成感恩節，
使例行工作化成喜樂，
使一般的機會化成祝福。」

— 威廉•亞瑟•沃德(作家)

填寫方法

- 首先，找一個安靜的地方
- 然後，回想當日可以感恩的事件，最多寫下三件
- 每寫一事件時，留意以下事項：

示例 事件: 今天我病了，但仍要上班。有三位同事知道後，特別問我是否需要幫忙，又叫我多些休息。

發生的原因: 我與這三位同事的關係很好，平時也互相幫助

- ✓ 將事件寫得具體和仔細（如示例）
- ✓ 然後，寫下這些事能夠發生的原因（自己或其他人的行為所促成？大自然的奧妙？）
- ✓ 每次儘可能為著不同的事件感恩（感恩對象可以一樣）例如，下次可以寫：「今天天氣很好，上班途中看見很蔚藍的天空及一些非常雪白的浮雲，超讚！」）

請持之以恆，讓這個練習變成習慣，使我們每天變得更快樂！



「享受看似細微的事物，因為有一天
你可能會發現它們原來意義重大。」

— 翻譯自Robert Brault

願感恩的力量增強你的幸福及滿足感！

日期：.....

1 今天，我感恩...

這些事之所以發生，因為...

2 今天，我感恩...

這些事之所以發生，因為...

3 今天，我感恩...

這些事之所以發生，因為...

日期：.....

1 今天，我感恩...

這些事之所以發生，因為...

2 今天，我感恩...

這些事之所以發生，因為...

3 今天，我感恩...

這些事之所以發生，因為...

*It is not joy that makes us grateful;
it is gratitude that makes us joyful.*

- David Steindl-Rast

「幸福不會讓你感恩；
感恩才會讓你幸福。」

— 大衛 • 斯坦德拉 (宗教學者)

日期：.....

1 今天，我感恩...

這些事之所以發生，因為...

2 今天，我感恩...

這些事之所以發生，因為...

3 今天，我感恩...

這些事之所以發生，因為...

*Wear gratitude like
a cloak and it will feed
every corner of your life.*

~ Rumi

「把感恩之心
像斗篷一樣披在身上，
它會滋養你生命的每個角落。」

— 魯米 (詩人)

日期：.....

1

今天，我感恩...

這些事之所以發生，因為...

2

今天，我感恩...

這些事之所以發生，因為...

3

今天，我感恩...

這些事之所以發生，因為...