



快樂人生秘訣：

感恩和知足

陳啟盈姑娘

陳啟盈姑娘為香港復康會社區復康網絡註冊社工

病患中，我們往往著眼於我們失去的東西，可能是活動能力不如前、被迫提早退休而失去了工作滿足感等；往往著眼於處理面前的問題，而忘卻了自己原來擁有的東西。帕金森症影響患者的活動能力，患者往往感到力不從心，減低了活動的自主性，很容易令患者感到鬱悶和失落。但換個角度去看，因為帕金森症，我們感受到別人對自己的關懷，我們與家人的關係更密切，其實也是值得感恩的。而正向心理學的研究發現，心存感恩和懂得知足的人，相對擁有更多愉快正面的情緒。

學會感恩和知足的好處

心存感恩的人不僅會對贈予者心存感謝，同時亦會感受到贈予者那份真摯的心，讓自己和別人都感到愉快。感恩的對象很廣，除了感謝他人外，也可以感謝自己。當我們不論順境逆境，對人生都抱持正面態度，相信生命是美好的；多從新的角度，新的思考、新的體驗去看到和想到以前不曾看到的地方，學習放下己見，看深看透一點，都是感恩的體現。正向心理學告訴我們，感恩傾向較強的人，較常體驗到正面的情緒，如快樂、平靜、滿足、熱情、興奮等；同時，不容易被負面情緒所影響，如憤怒、埋怨、嫉妒等。當生活遇上壓力或低潮時，感恩的人亦較易復原和調適。

如何培養一顆感恩知足的心

生活有順境，亦有逆境。順境時，有人會看不到自己所擁有的福分，以為一切都是理所當然；逆境時，要人感恩更是困難。而關鍵是我們要踏出第一步，相信自己是個懂得感恩和知足的人。我們有否細心觀察眼前的事物多美好？或許是我們的家人仍在身邊，或是仍然能呼吸新鮮空氣。曾經有一位柏友與我分享：「我為無事感恩。」原來，生活平安無事已是上等的福分。嘗試感受這人生經歷就正是無限恩典，凡事都有可感恩之處。

學會感恩和知足的方法

帕金森症患者在日常生活之中，有很多機會練習感恩，使之成為習慣。以下是一些方法，請選擇一些你最喜歡或可行的，在未來幾個月不斷去做，看看效果如何：

- (一) **致謝信**：找一個你希望感謝的人，寫一封信給他，告知他道謝的原因，不妨具體地寫上道謝的生活事例，這樣對方看後會心感甜蜜。
- (二) **致謝探訪**：可以登門向曾經有恩於你的人，如長者、朋友、會友等道謝。心理學研究告訴我們，當人進行了感恩拜訪後，雙方都會感到關係親密了。

香港柏金遜症基金

認捐表格

捐款方法

- 請把劃線支票連同此捐款表格郵寄給本基金。
(抬頭請寫「香港柏金遜症基金」)
- 請把捐款存入香港匯豐銀行戶口
405-061888-001，並將銀行入數紙
正本連同此捐款表格郵寄給本基金。

我願意認捐港幣\$_____，
支持香港柏金遜症基金。

捐款人士資料：

姓名：_____ (先生/太太/小姐)

電郵：_____

地址：_____

電話：_____

傳真：_____

捐款港幣\$100或以上，可獲發正式收據向稅務局
申請免稅。

請把捐款收據或支票連同此表格郵寄至
九龍大角咀通州街135-137號明德中心2樓A室

多謝閣下慷慨捐助，如有查詢，請聯絡：

香港柏金遜症基金
香港認可公共性質慈善機構
稅務局檔案編號：91/6429
九龍大角咀通州街135-137號
明德中心2樓A室

電話 Tel : (852) 8100 5223

傳真 Fax : (852) 2974 1171

(三) **感恩日記**：每晚就寢前，記下一件當日順利和快樂的事。心理學的研究發現，只要養成寫日記的習慣，提醒自己所擁有的一切人與事，人便會變得較以往更快樂，生活滿意度亦會上升。

(四) **多說恩言**：每日找機會向幫上你小忙的人，衷心道謝：如謝謝鄰居協助你按著電梯門掣，讓你進入；謝謝新認識的柏友介紹你參加活動；凡事種種，多說恩言，世界變得更美好，人與人關係變得更親近。

(五) **自我獎勵**：若能在生活中，加添一份自我欣賞，學會愛錫自己，不與別人比較，不只活在別人的看法下，你會發現個人的快樂指數提升了。你可以進行自我對話，如「我很好」、「我欣賞自己懂得問候朋友」等；以及給予自己物質的獎勵也可。

雖然我們不能選擇是否患上柏金遜症，但我們可以選擇是否過得知足快樂！

就從今天起，我們學會感恩和知足吧！

資料來源：

《喜樂工程-以正向心理學打造幸福人生》

