

發動感恩力量

感恩日記



感恩話題



以身作則



感恩是指留意、感激並珍惜自己擁有的一切。近二十年的研究發現 (Wood, 2010)，愈懂得感恩的人，感到的正面情緒和生活滿意度會愈高，與朋友和家人關係亦愈好。

Froh (2014) 嘗試在課室中推廣感恩。他們將82位8至11歲的孩子分成兩組：一組與研究團員討論一些能誘發感恩的話題，如善心人士向別人施予援手的原因和努力，亦會做一些有感恩相關的課堂活動，如寫感恩日記等。另一組則與研究團員討論一些日常生活相關的話題，內容不涉及感恩。結果發現，討論感恩話題和寫感恩日記的孩子，於五星期後擁有更多感恩思想，他們的正面情緒和生活滿意度亦明顯增加。有趣的是，完成研究後，兩組孩子獲邀寫感謝卡給研究團員：學習感恩的一組，比沒有學習感恩的一組更樂意寫感謝卡，證明短短五星期感恩推廣活動，已可以令孩子在行為上有所改變！

跟隨以上的做法，家長可以與孩子討論慈善組織的成立目的和日常工作。家長亦可以和孩子一起製作感恩日記，每天讓孩子用文字或圖畫記錄一件值得感恩的事。日記無須長篇大論，兩三句或一幅簡單圖畫即可。內容可以小至陌生人替自己開門，大至有親友為自己安排入讀心儀的學校。孩子可以隨時回味這些事件，時常感恩。

當然，家長亦應以身作則，持續對他人的好意說聲「多謝」，回饋別人對自己的大大小小的恩惠。孩子留意到家長經常表達對他人的感激，自然會學懂如何感恩。