

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚

從正向心理學看60後



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

從正向心理學看60後

- ◆ 第一課：簡介正向心理學：快樂的科學
- ◆ 第二課：樂觀與正向思想
- ◆ 第三課：感恩與正向情緒
- ◆ 第四課：「靜觀」與活在當下
- ◆ 第五課：發揮個人品格長處

感恩知足

知足 = 常樂 ?

感恩知足的心

「順境時延遲調適，逆境時加速調適」

- **順境時**

- 在順境時不要太快安享現狀，感受一下這經歷就正正是無限恩典

- **逆境時**

- 不要讓自己長久停留低潮之中
- 將逆境轉化為追求個人成長的機會

感恩知足的心

- 心裏知足

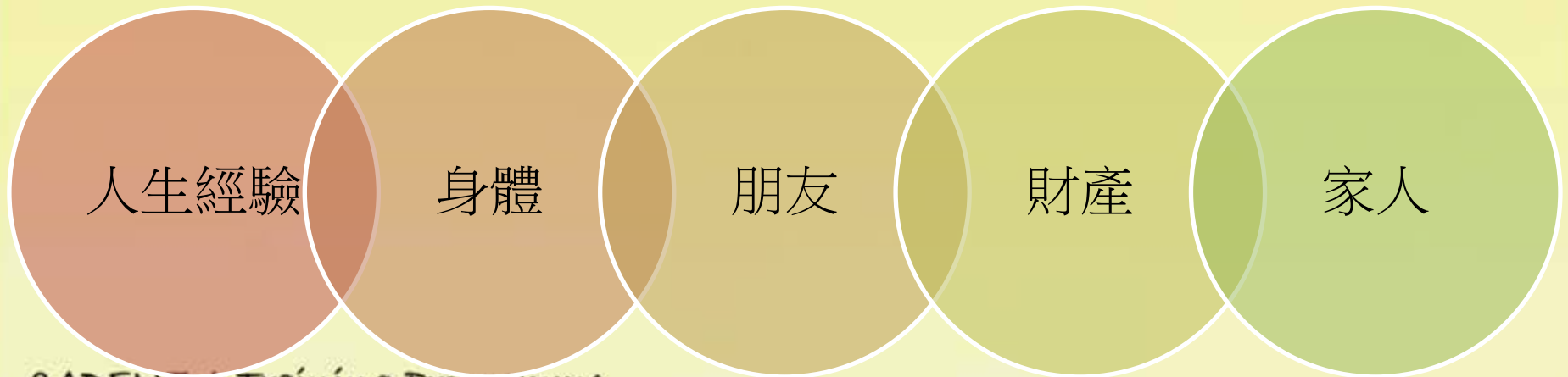
- 「向下比較」

- 當你寫下你所擁有的清單時，便知道金錢只是你生活的一部分，而非快樂的惟一來源

- 假如我們明白**所擁有的一切都是上天賜予**，無論處富足或貧窮，都能凡事滿足，不與人比較，那就是幸福了

感恩知足的心

- 透過多去數點過往的福氣，長者便能培養個人感恩的心
- 面對轉變的時候，著眼在所擁有的資源或強處之上，而不著眼在失去的事物或所面對的困難而感到氣餒。
- 長者說道：「我為無事感恩。」



感恩的基本信念

1. 相信感恩是**可以學習**的
2. 相信感恩是一種**選擇**
 - 選擇感恩? 接納? 學習? 培養? 堅持? 或選擇抱怨?
3. 相信感恩應**從幼做起**
4. 相信感恩是要**努力去創造和維持**
 - 一切都不是理所當然
 - 多問: 「**為何我可以擁有這些?**」 或 「**上天對我太好了!**」

知足者貧窮亦富
不知足者富貴亦憂

感恩四部曲

步驟一：先找出沒法感恩的負面思想

- 「生日時送這份大禮給我?不知想我幫他做什麼呢?」
- 「他來電並非關心我，只是想打聽而已。」

步驟二：培養感恩思想

- 「停一停，想一想」

步驟三：用感恩的思想逐步替代不感恩的思想

步驟四：將感恩思想化為行動

- 表達謝意、感激、心意卡、手機短訊、文字

為何不感恩知足？

1. 自戀的心態

— 將自己放在崇高的位置，相信特權

□ 我期待別人為我做很多事

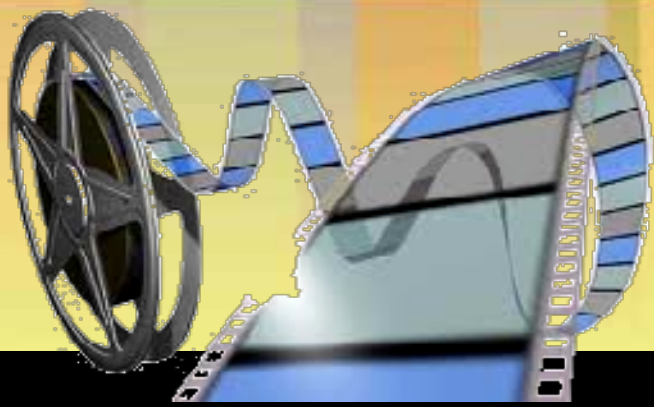
□ 除非得到我應得的一切，否則我不會滿足

□ 我喜歡為別人付出

□ 我滿足於自己所得

為何不感恩知足？

2. 與人比較的心理
3. 視一切為理所當然
4. 傷害過我的人，難道也要向他感恩嗎？



影片觀賞:

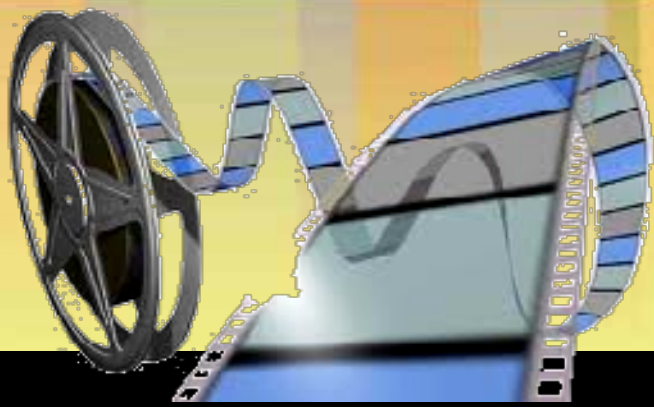


感恩練習 2：數算樂事

感恩日記

- 回味一下自己每週發生的快樂片段，可以是很簡單平淡的，但令你內心滿足的
- 如看了一齣精彩的電影、煮了一道滿意的菜、遇上一個很久沒見的朋友
- 藉此告訴自己，我的生活裏，滿載不同的正面經歷

事情	
人物	
感謝的原因	
回應行動	



影片觀賞:



數算樂事 1

- ◎ 有每夜和我搶棉被的伴侶，因為那表示他/她□是和別人在一起
- ◎ 有只會看電視而不洗碗的青少年，因為那表示他/她乖乖在家而不是留連在外
- ◎ 我繳稅，因為那表示我有工作
- ◎ 衣服越來越緊，那表示我吃的很好
- ◎ 有陰影陪伴我的勞動，那表示我在明亮的陽光下
- ◎ 有待修整的草地，待清理的窗戶，和待修理的排水溝，那表示我有個家
- ◎ 有各樣對政府不滿的抱怨，因為那表示我們有言論自由

數算樂事 2

- ◎ 能找到最遠的那個停車位，因為那表示我還能走路，且還有幸能有輛車
- ◎ 有巨額的電費帳單，因為那表示我冷氣吹得很爽
- ◎ 教堂禮拜時我身後五音不全的女士，因為那表示我還聽得到
- ◎ 有一堆衣服要洗燙，因為那表示我有衣服穿
- ◎ 一天結束時的疲勞和肌肉酸痛，因為那表示我有拼命工作的能力
- ◎ 一大早被響起的鬧鐘吵醒，那表示我還活著
- ◎ 最後，感恩過量的電子郵件，因為那表示有許多朋友會想到我

感恩練習 3：欣賞自己

欣賞自己

告訴自己你在這些事情上表現得有多棒、及受人讚賞

提醒自己這些美好時刻是期待已久

感恩練習 4：讚賞助人發揮潛能

有些人可忍受赤足站在冰桶裏的時間是平常人的兩倍，原因何在？



- 接受鼓勵的人比沒有鼓勵的人更能忍受痛苦
- 若有人在旁打氣，你的容忍力也會被提升，更能面對挑戰
- 很少聽到由衷的讚賞，無論是父母對子女、老師對學生、老闆對下屬
- 一項調查顯示，僱員不滿意工作的主因是得不到上司對他們的賞識
- 多留心欣賞別人的長處，少挑剔別人的短處，更能助人發揮潛能

感恩練習 5：感恩行

感謝人生旅途上的恩師 (Gratitude Visit)

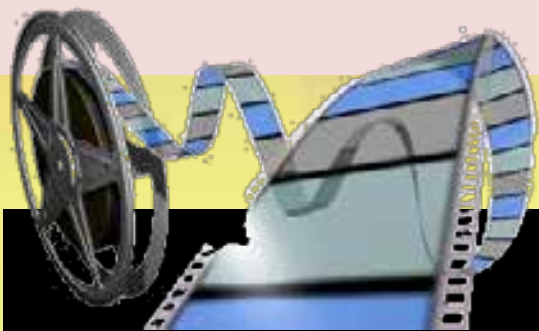
- 想起一個你很想多謝的人，但你從來沒有好好多謝他。他可能直接幫助過你，也可能只是送上金石良言，亦可以是默默支持
- 撰寫一封信給他表明你的感激和謝恩，用電話或面對面讀出來

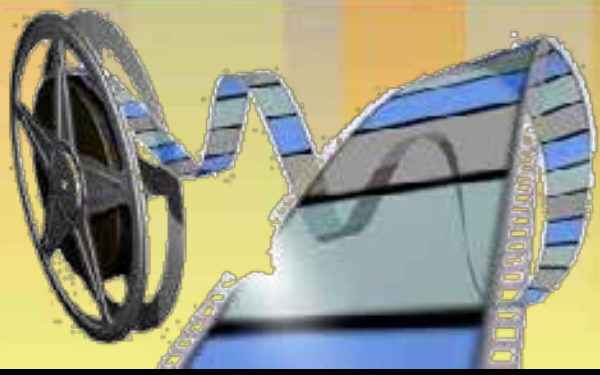
感恩練習 6：欣賞大自然

培養**欣賞**的能力

細心的觀賞大自然處的**每一朵花、一株樹、一草一木**，領略**大自然的奇妙美麗**，回味人生中各樣的奧妙

感恩練習





影片觀賞：



完