

懷著感恩的心迎接新的一年

時光飛逝，轉眼又過了一年。感恩在疫情下能平安地渡過了一年，這都不是必然的。筆者也抱著感恩的心去回顧過去在新常態下，中心致力為精神復元人士及家屬提供服務，在限制下，仍能與大家透過網上 (Zoom) 見面，保持聯繫。

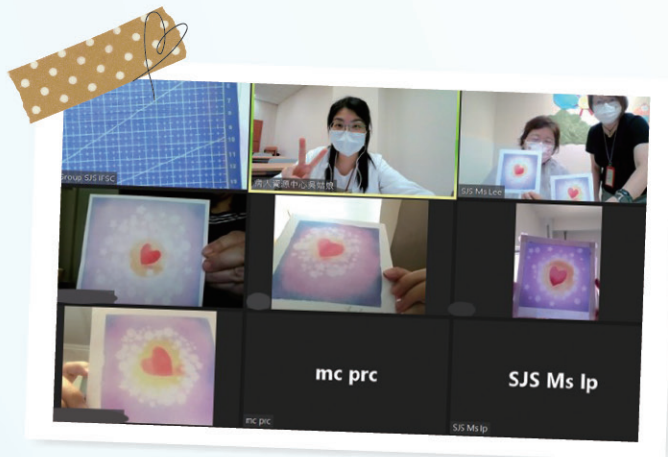
「感恩」是一種積極、正向的心態，幫助我們活出豐盛的人生。最近，中心舉辦了一個名為「留住幸福時光～攝影動力」的活動，當中攝影導師分享到拍出幸福感的照片除了需要一些拍攝技巧外，更重要的是拍攝照片的人是抱著感恩的心去欣賞世界、珍惜當下，懂得感恩的人就自然能拍出具幸福感的照片。或許你會問，在逆境中如何感恩？是的，這看似不容易，但導師也有提到當你只集中在某一角度看東西，就只能看到難處的一面，當你換個角度去看它，心胸會豁然開朗，灰暗的世界也能變得明亮。在逆境裡，學習以不同的角度去看事物和調節自己的心態，也是值得感恩的地方。

在《遇上快樂的自己》一書中，作者提到生命難免起伏高低，擁有感恩的心的人，常常數算生活大大小小的喜樂（擁有的快樂），放下加重自己壓力的包袱（放下重擔），這樣自然有力量面對逆境。今期通訊正想數算一下過去一年中心值得感恩的事情，也會跟大家分享在新一年如何培養感恩的生活和服務最新發展。期盼新的一年，各位身心安康，以感恩的心，充滿力量地面對生活的順境和逆境。



數算感恩 再接再厲

臨床心理學家何欣容女士在正向心理學系列之〈感恩常樂（上）〉一文提到快樂其實是一種選擇，而提昇快樂的其中一個方法是學懂感恩。而在快樂七式的理論中，也有提到其中一式是「感謝與讚美」，在生活中數算愉快經歷，回味有關片段，將這些經驗記錄下來，就讓我們來數算一下在過去一年中心值得感恩的事情。



透過網上形式 (Zoom) 舉辦和諧粉彩小組，看！作品十分美麗，在畫畫的過程中，參加者十分專注，享受當中的樂趣。



在「墨流」體驗之旅小組，大家將顏料滴在水中並以竹籤於水中繪畫成不同圖案花紋，讓大家憑自己的創意製作出獨一無二的畫作，享受當下的專注和放鬆呢！

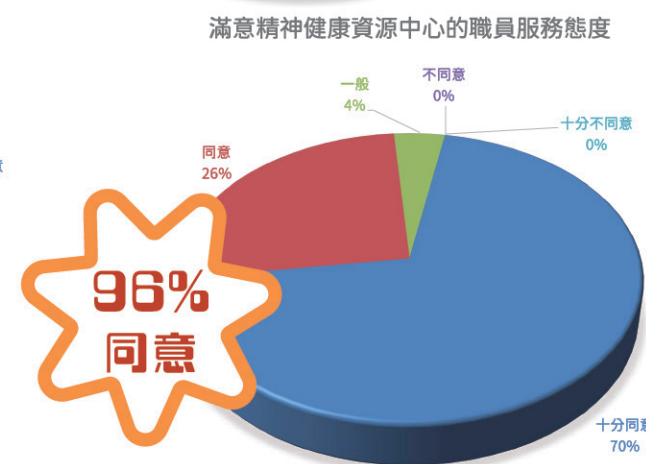
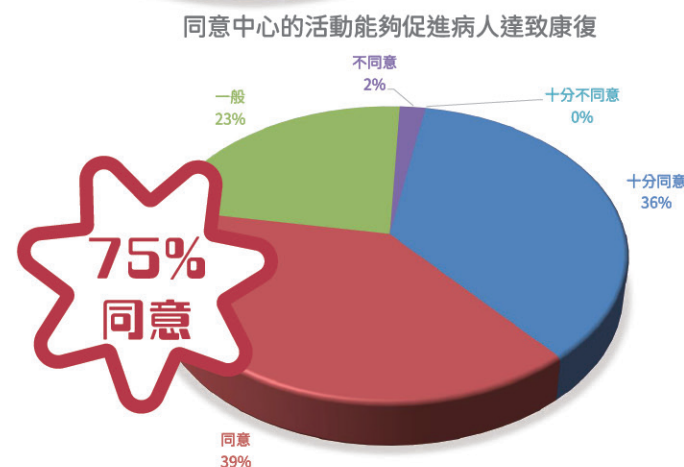
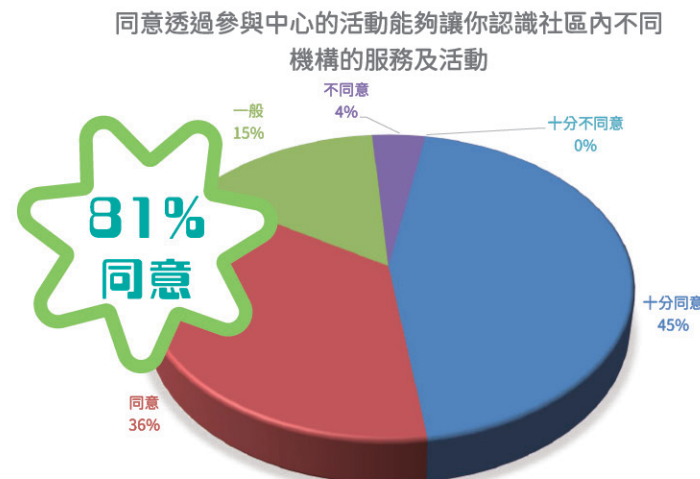
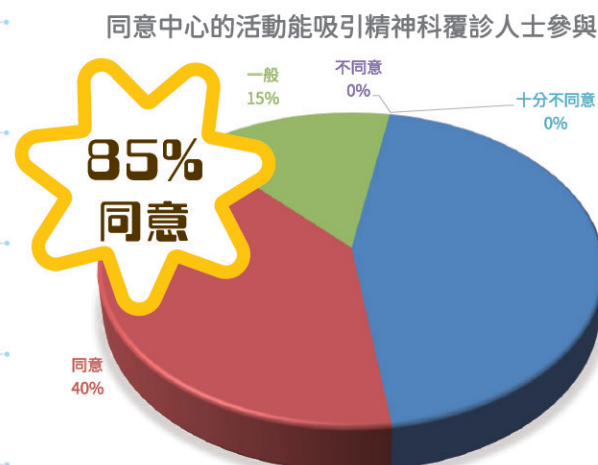


透過網上形式 (Zoom) 舉辦「留住幸福時光～攝影動力」活動，攝影導師教導大家從多角度幸福照片和學習利用手機也可以拍攝到幸福的照片！

在 2021 年，雖然仍在疫情之下，但中心積極舉辦了不同的活動，讓參加者有良好的學習和保持社交生活，感恩大家踴躍報名及支持呢！

中心服務有正面的回應

在 2021 年，共有 53 位精神復元人士接受中心的問卷調查，喜見有 75% 或以上的被訪者滿意中心在以下四方面的服務安排，十分感恩！



撮要參加者意見

- Zoom 形式進行的活動非常方便
- 感謝中心的活動令參加者學到怎樣調節自己的思想，向積極正面的態度去過每一天。
- 滿意中心各位職員服務態度，非常友善、細心、和藹和耐性的講解，衷心致謝她們。

參加者能抱著感恩的態度積極參與活動，並以感謝的心向中心職員表達謝意。

培養感恩小貼士

人很多時會傾向思考一些負面的事情上，因而忽略很多美好的事物，因此，培養感恩習慣能把注意力放回正面的事上。

- 1 每一天寫下值得感恩的事情在日記簿中或跟你的家人或朋友分享
- 2 找一件你平時會忽略的事去感恩，想想這個經歷對你的得著和意義
- 3 找一件令你不愉快的事，嘗試從正面的角度去思考這件事對你的裨益
- 4 透過電話、電郵、甚至面對面直接向你想感謝的人表達謝意

研究發現，懂得感恩的人更健康、長壽，生活得更快樂，有更好的人際關係；感恩同時能減少痛楚和預防心理問題呢！

好消息

在 2021 年，本中心與癌症病人資源中心合作製作《我的作品集》終於出版了！這是一本收集了精神復元人士和癌症病人藝術作品的畫冊，當中展示的作品包括有和諧粉彩畫、禪繞畫、水墨畫等。病人也有分享透過創作的心路歷程，為他們在康復路上帶來色彩呢！



<https://www.healthyhkec.org/prc/py/publications/artbook/#page/1>



大家可以利用智能手機掃一掃二維碼或連接以上網址，欣賞一下不同種類的作品吧！

心靈書室



願心轉化

作者：區祥江教授

「感恩時你的注意力是放在你得到的恩惠，而不是想著自己缺乏些什麼；人的思想也有正面的循環。」



有時風雨有時晴

作者：曾繁光

「向來活在快樂與幸福之中，便覺得開心幸福是必然的。事實上是我們較其他人幸運而已。」



遇上快樂的自己

作者：何巧嫻

「我們需要經過歲月的洗禮，在無數成敗得失中獲得感悟，認識自己、觀照自己，管好自己，接納自己；這時候無論景況如何，都能快樂自在了。」



快樂記憶，讓現在更幸福

作者：麥克·威肯

「人不可能總是快樂，但如果有快樂記憶，難過的時候，喚起快樂記憶，就能感受到溫暖的力量。」

借用守則

1. 免費借閱
2. 借閱地點：本院東座一樓精神健康資源中心
3. 借閱詳情，可致電 2595 4008 查詢

天空海闊家友站通訊處

地址：柴灣樂民道 3 號東區尤德夫人那打素醫院東座一樓 社區及病人資源部 精神健康資源中心
電話：2595 4008 顧問：簡聚坤醫生 編輯小組：黃婉容、鄭美莉、吳錦娟 出版日期：2022 年 1 月

