

讓心靈抖一抖

< 第二期 >

學習感恩 累積快樂

2020年過去，疫情之下我們的生活有不少改變。縱然帶來了很多挑戰和適應，但同時疫情亦讓都市人放慢腳步，容讓我們有機會數算恩典。原來能呼吸新鮮空氣、一家人外出用膳、看見臉上微笑等也是如此珍貴。在新一年，讓我們學習感恩，累積快樂，亦成為孩子學習的榜樣。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛·孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃



感恩與情緒

根據正向心理學的研究，感恩能有效地增加正向情緒及幸福感。而感恩所帶來的幸福，是更持久、可延續的。



感恩練習

感恩練習對個人情緒、身體和人際關係有正面影響。邀請大家一起製作感恩瓶，讓感恩成為生活習慣。



• 每天在一張紙上寫下您感激的人物或事件，放入感恩瓶。



• 每隔一段時間，取出紙條閱讀，或與他人分享和回顧過去值得感恩的事物。



• 你亦可以邀請孩子參與活動，各自製作感恩瓶。

感恩角落

於問卷上分享一件於「於疫情下你感恩的事」，一起集合正能量！內容將於下期與大家分享。

“感恩不是讓人忘記身處逆境當中，而是在逆境中仍然可以看到美好、值得欣賞的事物。”



特別獎勵計劃(第二期)



<https://bit.ly/3beg8Kn>
掃描QR CODE 填寫問卷

參加方法：

- 填寫第一至第四期當中2份的問卷，自動參加抽獎。
- 每名得獎者將會獲得「情緒繪本故事」1本。(名額10名)
- 填寫2份以上的問卷，將會額外獲得一份神秘禮物。