

【快樂的秘訣】感恩 = 明白沒有理所當然

作者：吳凱霖(幼兒教育專家，親職專欄作家)

每年 11 月第四個星期四是感恩節，美國家庭很重視這節日，一家人會預備大餐來慶祝。我們未必有這一習慣，但保持感恩的心，是每個家庭都可以提倡的，這不單是保持快樂的秘訣，更是精神健康的良藥。

懂得感恩背後告訴我們的是，即使是小事，也不要把一切視為理所當然 (Appreciate the things that we often take for granted)，這世代大家可能都有更深體會。不用帶口罩過日子，原來不是必然；可以上學面對面見同學，原來也不是必然；一家人可以相聚，原來也不是常見的。研究顯示，有感恩習慣的家庭，家人間覺得生活美滿度會較高，在面對轉變時，亦會有較高的抗逆能力。

讓小朋友懂得「感恩」

培養懂得感恩的小朋友有很多方法，首要是我們在日常的生活中懂得停下來，為眼前所見的作感謝。到公園玩時，可以為我們有好的天氣感恩。收到朋友信件時，可以為身邊有人記掛我們而心存欣慰。每次家人打電話來，也可以為擁有這些親密的家人關係而感動。

加上，現在孩子學習加入了不少網上元素，開始習慣以影像記錄學習，我們也可以善用科技，鼓勵孩子把眼前所見的，拍下來，並為此感恩，做一個感恩的視像日記，從而養成感恩的習慣。這些都是簡單不過的小行動，卻只是一個轉念，不會把平日享受的一切視為必然，然後我們就能發

現，原來生活中每天也有很多值得感恩的事。

疫情下更要注意情緒

疫症第四波令我們都很累，心累身累改變也很累，一年下來，我們也累積了很多情緒，靜下來時，不知大家有沒有空間聆聽過自己的內心？不知大家有多久沒有好好處理自己的情緒？又有多久，我們沒有跟孩子談談他的情緒需要。這些都是不能忽略的「小事」，因為每個人的情緒都需要出口。

本來寫了三本給小朋友的情緒繪本，預備在12月的書展出版，3本繪本均以主角小女孩與「波」結伴同行出來，記錄她倆到不同地方遊歷的點滴片段，以便讓孩子理解3個經常面對的情緒，並加入了情緒小遊戲及溫度計等不同配套在書末供大家一邊看，一邊玩。好讓大人與小朋友在閱讀時，一同擁抱情緒，正視大家的精神健康。這年頭加上書展取消，我也不知道出版是否很傻的事。但我想，能夠以故事祝福更多人，也要感恩的。

我們可以讓孩子知道在疫/逆境中仍然可以相信希望，心存感恩。