## 把握節日感恩大笑



撰文:香港家庭教育學院總監狄志遠博士

筆者平日喜歡親自下廚邀請親戚朋友到家中聚會,與親朋戚友相聚時,互相分享,開懷大笑,玩玩遊戲,甚至狂笑,不少研究已證明,笑能減壓,也能提升免疫力,令人少點病痛,還接近雙方關係。

科學研究指出,恒常的家庭式聚會,不單能改善溝通,增強健康關係,長遠還能令子女日後遠離吸煙、酗酒和毒品,甚至可提升其學術表現,看來,多一齊食飯傾計好處頗多!

若細心多一點,飯局後幫手洗碗,又或預備甜品給朋友,又或作義工,這些簡單動作,會令人窩心,又溫暖己心,施比受更為有福,難怪研究也顯示,這能降低高血壓之餘,又能保護心臟健康了。



城市人承受不少壓力,大部份來自學業、工作、家庭等,不少都市人因此也有頭痛、胃痛、食肉不振、及肌肉痛等問題,但美國芝加哥伊利諾大學研究顯示,原來常常感恩,常常欣賞,心存感激,適時讚美,可減輕這些由壓力引發的征狀,甚至抑鬱症,常感恩的人,不會花長時間與他人比較,故更能知足常樂。

英國研究學者,以一批當地大學生為研究物件,發現多感恩的學生,會較少有抑鬱症及壓力等症狀,還會較多社交圈子的支援。另外,時常數算恩典的人,也會更樂觀和容易有滿足感。感恩如此好處多,何樂而不為?