

## 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？