

| 中 | 心 | 德 | 目 |

| 班 | 會 | 討 | 論 | 題 | 綱 |

感恩

Gratitude

對身旁的人、事、物，不視為理所當然，會珍惜一切。

1. 校園中，你認為有哪些事情最容易被視為「理所當然」？
2. 如果對身邊的人多一分感謝與珍惜，生活會有哪些改變？
3. 如果明天一切將改變，你最想留住什麼？為什麼？

三民週記事

【共同部分】

22 校刊出刊

5/18-6/2 逸仙堂封館(畢業典禮)

【國中部】

18 九年級補考(08:10-12:00@圖書館 6 樓國際會議廳)、

普通高中適性入學輔導講座(13:00-13:50@齊賢樓 3 樓演藝廳)

18-19 九年級私立高中職優先免試入學校內報名

18-20 九年及三民體育班單獨招生校內報名

【高中部】

18 高三重補修線上報名

19 高三重補修現場繳費(9:00-16:00@三民樓 2 樓研究室)

19-22 高二校外教學

22 高一公民訓練學生行前說明會 (15:00-16:00@各班教室-線上)

22 高一性平講座

(13:00-13:50/107-113、14:00-14:50/101-106@圖書館 6 樓國際會議廳)

【與恩同行】感恩的力量：通往幸福與治癒之路!

資料來源：<https://www.tiffany-leung.com/>

感恩是一種深刻的情感，它超越了文化與語言的界限。在中文中，感恩意味著「感受恩惠」，強調對他人善意與美好的覺察與珍惜。在英語中，感恩通常被定義為對我們所擁有的一切（無論是有形的還是無形的）深深的欣賞與感激。



感恩與神經科學

神經科學研究發現，感恩能夠激活多巴胺與血清素迴路，這兩種神經傳導物質與快樂和幸福密切相關。當我們表達感恩時，這些神經通路會被強化，進而增強我們的正向情緒。長期培養感恩習慣，有助於塑造更樂觀的思維模式。

感恩的健康益處

感恩與多種生理健康益處有關，例如：

- 改善睡眠品質，減少睡前負面思維 (Jackowska et al., 2016)。
- 降低皮質醇水平，減輕壓力與焦慮 (McCraty & Childre, 2004)。
- 增強免疫功能，提高整體健康狀況 (Redwine et al., 2016)

持續記錄感恩日記十週的參與者，比未進行感恩練習者更少出現身體不適、



【好書報報】《感恩日記：每天寫下一件令你感恩的事，改變心念，翻轉人生，發現最美好的自己！》---- Janice Kaplan

資料來源：<https://bookstw.link/943w6f>



你是否曾覺得生活總是一成不變，甚至常因為考試或瑣事而感到煩躁？

其實，只要換上一副名為「感恩」的濾鏡，你會發現世界變得完全不同。根據《感恩日記》作者珍妮絲·卡普蘭的實驗，感恩並非天生，而是一種需要「刻意練習」的能力，因為人類的演化機制讓我們更容易注意到負面的事物。

研究顯示，心存感激的人能提升約 18.5% 的快樂感，還能強化大腦的正向迴路，讓身體更健康、睡眠品質更好。

感恩不需要等待什麼了不起的大事發生，即便是平凡的小事，如涼爽的天氣或同學的一個微笑，都值得被記錄。有時候，我們視為理所當然的日常，例如能「好好的泡個澡」，在某些人眼中卻是難以實現的願望。

想要開始練習並不難：每天睡前在筆記本寫下「1 件」感謝的事即可。此外，與其追求昂貴的流行商品，不如將心力花在「經驗」上（如與好友去看一場電影或旅行），因為物品會隨時間變得平淡，而經驗卻能成為歷久彌新的回憶。

當你學會對生活說聲「謝謝」，即便遇到挫折，心中的烏雲也會散得更快，讓你更有勇氣面對明天。從今天起，試著寫下你的第一則感恩筆記吧！

【思考與行動】

1. 除了像「收到禮物」這類明顯的好事，生活中有哪些平時被你視為「理所當然」（例如：便利的交通、健康的身體），但其實值得感謝的小事？
2. 回想一次你把零用錢花在「買物品」與「買經驗（如參觀展覽、學習新技能）」的經歷，哪一種帶給你的快樂感持續得比較久？為什麼？

【「漫」懷感謝】 感恩的魔法

在宮崎駿的作品裡，總藏著溫柔的力量——聲謝謝、一個陪伴、一份默默守護，都像微風吹過心田。其中：

- ◇ 《龍貓》→龍貓陪伴姐妹探索大自然，也在她們害怕、孤單時給予安慰，透過日常生活傳遞親情、友情與珍惜身邊幸福的重要。
感恩：感謝身邊總有如森林精靈般的守護，在平凡的日子裡找到幸福。



- ◇ 《神隱少女》→故事描述少女千尋和父母搬家途中，誤闖神靈世界。因為父母貪吃神明的食物而變成豬，千尋為了拯救父母，只能獨自留在神秘的湯屋工作。
感恩：感謝人生旅途中的每一個相遇與道別，每一次經歷都造就了現在的我們。

- ◇ 《霍爾的移動城堡》→平凡少女蘇菲，因被荒野女巫施下魔法，變成一位老太太。為了尋找解除詛咒的方法，她來到神秘魔法師霍爾的移動城堡，並開始在城堡裡生活。相處過程中，蘇菲用溫暖與勇氣改變了城堡中的每個人。她也慢慢發現霍爾其實一直默默保護大家。最後，蘇菲靠著愛與信任解除魔法，找到真正的幸福。



感恩：感謝那些包容我們不完美、愛我們真實樣貌的人。

感恩，不一定是轟轟烈烈的回報，而是學會看見生活中那些平凡卻珍貴的付出。當我們願意珍惜身邊的人事物，世界也會像宮崎駿動畫中的天空一樣，變得更加溫暖而明亮。從宮崎駿的動畫中，我們看見的不只是奇幻冒險，更是藏在生活中的溫暖與感恩。

無論是家人的陪伴、朋友的幫助，還是平凡日常中的小幸福，都值得我們珍惜與感謝。也許真正的魔法，不是在天空飛翔，而是學會對身邊的人說一聲「謝謝」。當我們懷著感恩的心看待世界，生活也會像宮崎駿的動畫一樣，充滿溫柔與希望。

發行單位：新北市立三民高中學生事務處 發行人：彭盛佐校長

總編群：陳玫琪 劉昌政 鍾瑩平 出刊日期：115 年 5 月 19 日