



每天從感恩的心出發

每天從感恩的心出發  
感恩筆記本

督印：周小文  
編輯：鄧綺荃  
設計：尊瑞市場策略傳播有限公司  
印量：500本  
出版日期：2017年10月初版

非賣品 版權所有 不得翻印

 浸信會東區社會服務處  
BAPTIST OF KWAN SOCIAL SERVICE  
「家」陪同心社區網絡計劃



社區投資共享基金  
資助計劃  
社區投資共享基金

策略伙伴



HONG KONG  
EAST CLUSTER  
港區東部區團



新區及港天大推行團體組  
體網絡 - 社區服務人員服務



# 感恩

## Gratitude

### 感謝別人給予自己的恩惠

感恩之心以無數的方法打開我們的眼睛，讓我們看清周圍的世界是多麼支持我們的。感恩的生活是將我們的注意力集中在我們所擁有的，感謝身邊幫忙過我們的人，並以實際行動回饋。

感恩是一種生活態度，是一種品德。

懷著一顆感恩的心，去看待社會、看待父母、看待親朋，你將會發現自己是多麼快樂，放開我們的胸懷，讓霏霏細雨洗刷我們心靈的汙染。

感恩不僅是提醒自己有多幸福，更是提醒自己有多幸運。

每星期找一個安靜的地方，用幾分鐘的時間，在筆記本上填寫或繪畫等不同的方法列出至少三件讓你覺得感謝的人、事、物，紀錄時可寫下感謝的事情與自己的關係，持之以恆，將習慣化為生活的一部分，你可能會更快樂！

筆記本擁有人

---

日期：

今天心情指數：☆☆☆☆☆

今天我很感恩，因為



對於使我們高興的人，讓我們心懷感恩，  
他們是有魅力的植栽者，讓我們的靈魂綻放。

日期：

今天心情指數：☆☆☆☆☆

今天我很感恩，因為



每天告訴自己一次：我真的很不錯

日期：

今天心情指數：☆☆☆☆☆

今天我很感恩，因為



日期：

今天心情指數：☆☆☆☆☆

今天我很感恩，因為



忘記背後，努力面前。

一天的難處一天當就夠了。

日期：

今天心情指數：☆☆☆☆☆

今天我很感恩，因為



日期：

今天心情指數：☆☆☆☆☆

今天我很感恩，因為



只要相信夢 定能飛

你要保守你的心，勝過保守一切，  
因為一生的果效是由心而發。



日期：

今天心情指數：☆☆☆☆☆

今天我很感恩，因為



日期：

今天心情指數：☆☆☆☆☆

今天我很感恩，因為



你是你本身的傳奇  
憑著你的志氣能成大器

他關了一道門  
我為你開一扇窗

日期：

今天心情指數：☆☆☆☆☆

今天我很感恩，因為



日期：

今天心情指數：☆☆☆☆☆

今天我很感恩，因為



相信 堅持  
能成就自己的小故事

請相信你是美麗  
請相信你是不可取替的

## 「家」陪同心社區網絡計劃

**計劃簡介：** 由「社區投資共享基金」撥款資助，並以東區尤德夫人那打素醫院為策略伙於2015年10月1日至2018年9月30日期間，透過凝聚區內資源，注入不同的經驗及知識，加強區內和諧、關注及推動身心健康的氣氛。

**計劃對象：** 於港島東區至灣仔區居住、工作及就學的社區人士、康復者及其家屬

**計劃理念：** 致力推動和諧的社區，彼此關懷身邊的家人、朋友以至整個社區內的人士，給予支持和關顧，將愛與接納的訊息一直傳遞出去 (Pass it on)。

**計劃內容：** 精明大使計劃

**對象：** 社區人士  
裝備精神健康及活動籌辦知識，為區內人士提供身心健康訊息。

### 校園精明大使

**對象：** 區內學生  
於校內舉辦教育活動，推動學生關注身心健康。

### 社區探訪隊

**對象：** 社區人士  
提供探訪技巧培訓，為較有精神健康需要的居民提供關懷服務。

### 社區導航員計劃

**對象：** 社區人士  
以小組形式關懷康復者至少六個月，建立緊密關係，帶動認識社區資源，融入社區。

### 地區精神健康關注委員會

在灣仔、北角、鯉魚涌及筲箕灣分別成立，結集「醫、社、福」代表，策動精神健康推廣，締造富「人情味」的社區。  
「社區動起來 到處人情在」!

### 社區投資共享基金簡介

社區投資共享基金(基金)於2002年由香港特別行政區政府成立，在社區推行多元化的社會資本發展計劃，推動市民及社會各界發揮凹凸互補精神，齊心建立跨界別協作平台及互助網絡，從而建立互信、社群互助網絡、合作精神、社區凝聚力等社會資本，讓個人、家庭及組織互相支持，讓社區能力得以提升。

如對「家」陪同心社區網絡計劃有任何查詢，歡迎聯絡我們



### 港島東區辦事處

地址：香港筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓  
電話：5611 0794

### 灣仔區辦事處

地址：香港灣仔愛群道36號7樓  
電話：5611 4390

LIKE我們計劃專頁  
FACEBOOK: FNC 家陪同心



精神健康諮詢熱線：2535 4135



勞工及福利局  
社區投資共享基金秘書處  
網址：www.ciif.gov.hk