

東涌天主教學校

早會分享 2017-2018

負責: 麥永雄老師

感恩

清代段玉裁《說文解字注》：
感：動人心也。(从心咸聲。)
恩：惠也。(从心因聲。)

感恩一詞解釋為：「感謝他人的恩惠」。

對於使我生命受惠與感動的一切人、事、物，皆能發自內心的心存感謝。以『感受美好』、『感動真心』、『感恩萬物』為價值，並且將此美好感受銘記在心。

感恩是結草銜環，是滴水之恩、湧泉相報，是值得你用一生去珍視的一次愛的教育。不是為求得心理平衡的喧鬧片刻答謝，而是發自內心無言的永恆回報。

根據國際心能商數學會（IHM）科學家指出：常保感恩心可以提高心能智力，對學習力、健康體能、思考決策、家庭關係與生活品質都有重大影響。常懷感恩的心，讓身心靈充滿幸福能量。

感恩圖報：

春秋時候，吳國的大將軍伍子胥帶領吳國的士兵要去攻打鄭國。鄭國的國君鄭定公說：「誰能夠讓伍子胥把士兵帶回去，不來攻打我們，我一定重重地獎賞他。」可惜沒有一個人想到好辦法。到了第四天早

上，有個年輕的打漁郎跑來找鄭定公說：「我有辦法讓伍子胥不來攻打鄭國。」鄭定公一聽，馬上問打漁郎：「你需要多少士兵和車子？」

打漁郎搖搖頭說：「我不用士兵和車子，也不用帶食物，我只要用我這根划船的槳，就可以叫好幾萬的吳國士兵回去吳國。」是什麼樣的船槳那麼厲害呀？打漁郎把船槳夾在胳肢窩下，跑去吳國的兵營找伍子胥。

他一邊唱著歌，一邊敲打著船槳：「蘆中人，蘆中人；渡過江，誰的恩？寶劍上，七星文；還給你，帶在身。你今天，得意了，可記得，漁丈人？」伍子胥看到打漁郎手上的船槳，馬上問他：「年輕人，你是誰呀？」打漁郎回答說：「你沒看到我手裏拿的船槳嗎？我爸爸就是靠這根船槳過日子，他還用這根船槳救了你呀。」伍子胥一聽：「我想起來了！以前我逃難的時候，有一個打漁的先生救過我，我一直想報答他呢！原來你是他的兒子，你怎麼會來這裏呢？」

打漁郎說：「還不是因為你們吳國要來攻打我們鄭國，我們這些打漁的人通通被叫來這裏。我們的國君鄭定公說：『只要誰能夠請伍將軍退兵，不來攻打鄭國，我就

重賞誰！」希望伍將軍看在我死去的爸爸曾經救過您，不要來攻打鄭國，也讓我回去能得到一些獎賞。」伍子胥帶著感激的語氣說：「因為你爸爸救了我，我才能夠活著當上大將軍。我怎麼會忘記他的恩惠呢？我一定會幫你這個忙的！」伍子胥一說完，馬上把吳國的士兵通通帶回去。打漁郎高興地把這個好消息告訴鄭定公。一下子，全鄭國的人都把打漁郎當成了大救星，叫他「打漁的大夫」，鄭定公還送給他一百里的土地呢！

伍子胥為了報答打漁郎的爸爸幫助過他，他不但不攻打鄭國還讓打漁郎得到獎賞，這就叫做“感恩圖報”。

「感恩」才是快樂的來源 — 懂得感恩，你該學會的7件事！

1. 感恩每一天你還活著

每天你張開眼的那一剎那，你是否覺得今天又是美好的一天，還是不這麼覺得？當你懂得感恩，把每天都當成美好的一天，你就會變得比較開心。下次早上醒來，不妨大口呼吸一下新鮮空氣，感謝自己還活著，感謝今天可以活出自己的生命，當你能夠以感恩的心來面對每一天，你將會發現自己變得更快樂。

2. 感謝已經擁有的，想要卻還沒擁有的，只能努力爭取

許多人常常抱怨自己缺少什麼，卻從來不看看自己已經擁有的，許多人常犯的錯誤

，便是將已經習慣的事物視為理所當然。例如家人、朋友、友誼、房子、車、工作…等等，許多人看不見自己已經擁有的，卻抱怨自己沒有的東西。其實，只要努力看看自己周遭，就會發現自己擁有的東西還真不少，對於還沒擁有的東西，抱怨是沒有用的，想要，就只能努力爭取。

3. 給予越多，得到越多

記得，給予越多，你將來得到的越多。許多人總是希望自己先得到些東西才付出，其實這是錯誤的想法，如果你不先付出，何來得到？你總得先證明你值得擁有更多。那些懂得先給予付出的人，最後總是能夠得到更多。

4. 生活就是接受改變

每一個你經過的時刻都不會再重來，生活就是要懂得接受改變，並且學會感恩。你永遠不知道明天會發生什麼事，你今天擁有的很可能在明天失去，而今天失去的，將來很可能再度擁有，因此，接受生命就是充滿改變，但要懂得活在當下。

5. 懂得感恩，才能學會放下

真正懂得感恩的人，不會對過去的事物感到後悔，因為他們明白過去發生的事已無法再改變，因此，我們能把握的只有此時此刻。從過去學習，但不要住進去，學會感恩，你就會把過去的經驗視為人生的一種經歷、一堂課，而不會久久無法忘懷。

6. 感恩，就是懂得回饋

感恩，意味著你能夠付出、回饋一些東西。任何曾經幫助過你的人，要試著回饋對方；任何向你伸出過援手的人，要找機會償還；如果你不懂得感恩，就會將別人的幫助與付出，視為一種理所當然。

7. 感恩，就不會將一切視為理所

當然真正的感恩，就是不將一切視為理所當然，包括別人的幫助與給予，包括老闆是否該替你加薪，因為你懂得這要自己爭取；懂得感恩，你就不會認為別人一定得要幫助你。真正的感恩，是付出大於給予。

香港感恩運動 HONG KONG THANKS-GIVING MOVEMENT

由一班來自不同背景的熱心人組成，跨越宗教、文化、種族及性別，堅持非商業、非牟利運作，目前已有150間機構支持過不同的活動。

1. 過去七日，世界已經有一百多萬人因疾病和各種意外而辭世。而你卻仍然活著，真的值得感恩？
2. 如果你可以在星期天上聖堂，不愁因而被拘捕、壓迫和虐待，你已經比三十多億人（全球的50%）幸福了，他們仍未有這種宗教自由。

3. 如果你至今未經歷過戰亂、被囚禁虐待、饑荒，你已經比五億多人（全球的8%）幸福了。

4. 如果你今晚可以回家，有瓦遮頭、有電供應、有張床可以大睡一覺，你已經是比四十億人（全球的70%）幸福了，他們都沒有安全的居所。

5. 如果你有個銀行戶口有點存款，錢包裡有少少錢，你已經是比四十多億人（全球的75%）幸福了，因為他們家徒四壁，屬於真正的「無產階級」。

6. 如果你還真夠營養，你已經是比三十多億人（全球的50%）幸福了，因為他們營養不良。

7. 如果你沒有重病，你已經是比六千多萬人（全球的1%）幸福，因為他們此刻瀕臨餓死邊緣。

8. 如果你可以輕易到餐館吃飯，你已經比四十多億人（全球的75%）幸福了，因為他們沒有足夠的錢到餐館。

9. 如果你今天能夠喝乾淨水，你已經是比廿多億人（全球的30%）幸福，因為他們生活的地方，尚未有乾淨的食水供應。

10. 如果你正在念這段文字，你已經是比二十億人（全球的30%）幸福，因為他們是文盲。

11. 如果你有機會念大學，你已經是比六十多億人（全球的99%）幸福，因為他們都無緣接受高等教育。

12. 如果你擁有一台電腦，你已經是比三十多億人（全球的50%）幸福，因為他們不懂得使用，或是負擔不起。

- 啟發感覺
- 發現感動
- 落實感恩

體驗感恩的正面能量

感恩的五步驟練習：

1. 想想今天要謝謝誰？
2. 他為你做了什麼事情？
3. 深呼吸，閉上眼睛
4. 放鬆身體，感受美好的感覺
5. 當你見到他時，你可以為他做什麼？

及時感恩

關於感恩的名言 感恩名言格言

- 1、鞠躬盡瘁，死而後已。
諸葛亮《後出師表》
- 2、鴉有反哺之義，羊知跪乳之恩。
- 3、滴水之恩，當湧泉相報。
- 4、誰言寸草心，報得三春暉。

5、蜜蜂從花中啜蜜，離開時營營的道謝。浮誇的蝴蝶卻相信花是應該向他道謝的。
泰戈爾

6、人家幫我，永志不忘；我幫人家，莫記心上。
華羅庚

7、每一種恩惠都有一枚倒鉤，它將鉤住吞食那份恩惠的嘴巴，施恩者想把他拖到哪裡就得到那裡。
堂恩

8、忘恩比之說謊、虛榮、饒舌、酗酒或其它存在于脆弱的人心中的惡德還要厲害。
英國諺語

9、卑鄙小人總是忘恩負義的：忘恩負義原本就是卑鄙的一部分。
雨果

10、忘恩的人落在困難之中，是不能得救的。
希臘諺語

11、如果一個人身受大恩而後來又和恩人反目的話，他要顧全自己的體面，一定比不相干的陌路人更加惡毒，他要證實對方罪過才能解釋自己的無情無義。
薩克雷

12、感謝是美德中最微小的，忘恩負義是惡習中最不好的。
英國諺語

13、無知的人本想做點好事，結果卻害人不輕；小喜鵲拔出媽媽的羽毛，還以為報答了養育之恩。

藏族諺語

14、父母之恩，水不能溺，火不能滅。

蘇聯諺語

15、父恩比山高，母恩比海深。

日本諺語

16、要知父母恩，懷裡抱兒孫。

日本諺語

17、養兒方知娘辛苦，養女方知謝娘恩。

日本諺語

18、從小不知老娘親，育兒才知報娘恩。

日本諺語

19、不當家，不知柴米貴；不養兒，不知報母恩。

中國諺語

20、投之以桃，名人名言 報之以李。

21、一父養十子，十子養一父。

22、淡看世事去如煙，銘記恩情存如血。

23、父恩比山高，母恩比海深。

24、一飯之恩，當永世不忘。

25、魚知水恩，乃幸福之源也。

26、可憐天下父母心。

27、知遇之恩當永生不忘。

28、哀哀父母，生不養兒不知父母恩。

29、天意憐幽草，人間重晚情。

30、感謝命運，感謝人民，感謝思想。

31、感謝一切我要感謝的人。

魯迅

32、父母之愛子，則為之計深遠。

33、人家幫我，永志不忘；我幫人家，莫記心上。

華羅庚

34、不當家不知柴米貴，不養兒，不知報母恩。

35、恩欲報，怨欲忘；報怨短，報恩長。