

# 感恩散步

快樂不在於擁有你想要的，而是珍惜你擁有的

讓我們在這個風和日麗的季節練習感恩吧。雖然我們處於抗疫期間，但是仍有很多事情是值得我們感恩的，尤其在您練習著把 MEDS 融入生活常規的此時。您可知道，光是表達感恩這個簡單的行為就可以讓人更樂觀、更積極保健，幫助我們建立健康的生活方式嗎？

## 關於感恩的研究

在一項眾所周知的研究中，參與者被分成三組：在將近三個月的研究當中，第一組被要求每週寫下讓他們覺得感恩的事；第二組寫下使他們惱怒的任何事；第三組則隨意，不刻意強調正面或負面的事。猜猜結果如何？感恩的那組感覺對人生更樂觀，對整體生活更滿意。更棒的是，他們看醫生的次數也減少了，而鍛煉就更多！這是巧合嗎？我們不以為然！

## 感恩 MEDS

感恩可以幫助您遵守 MEDS 和糖尿病防治計畫嗎？既然感恩已被證實和樂觀、運動、更好的睡眠品質等有關，為什麼它不能幫助我們持續 MEDS 建立我們的日常習慣呢？

## 什麼是感恩散步？

感恩散步是實踐感恩的一種簡單的練習。你的任務是這樣：出門散步，盡可能回想並體驗正面的事情，並為之感激，比如：花兒的芬芳、剛被修剪平整的草坪、雨滴、萬里無雲的藍天、太陽、月亮、你的工作、你的家人、你的健康、你的御糖有術團隊，任何讓你當下覺得感激的事物！

感恩散步能收一石二鳥的功效！你不僅是做運動，同時還從感恩練習中得到許多回饋。



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

elcaminohealth.org/chi    

## 如何帶著感恩散步

- 雖然你可以在任何地方跟任何人一起練習，但建議您最好單獨做這個活動，以免交談引起您分心
- 任何環境都可以散步；不過，優美的環境可使散步更能激發感恩的情懷。盡可能選擇一個安靜的環境，並有足夠的空間，新鮮空氣和接近大自然。
- 保持呼吸平穩放鬆。不必造作。接受您的周圍環境，並敞開心懷迎接所有感恩的思緒。我們實在有太多事物值得感恩。

圖說：規律練習感恩散步，甚至只是每週一次或兩次步行 10 分鐘，也會對你的生活帶來正面的影響。

## 想要了解更多？

[Harvard Health: In Praise of Gratitude](#)

這份教材是以美國疾病控制中心（CDC）的全國糖尿病預防計畫(National Diabetes Prevention Program)內容為依據，根據華人的食和文化習慣所改編的，可在 CDC 網站上參閱原始教材和其它資源：<https://coveragetoolkit.org/national-dpp-curriculum/>