

探討感恩日記的不同實踐形式

實踐感恩日記可透過不同形式，包括文字、照片、影片和語音。
然而，哪一種形式最為行之有效？



文字：最強實證 有效形式 ★★★★★

- 目前有最多研究證據顯示，以文字形式實行感恩日記可改善身心健康。
- 文字撰寫鼓勵你：
 - 整理思緒
 - 反思某段經歷為何重要
 - 連繫情緒與回憶
- 引發更深入的反思、產生更鞏固的記憶，以及帶來更大的情緒裨益。
- 在促進靜觀方面，**手寫**比**打字**略具優勢，惟**兩者均卓有成效**。



照片：觸發記憶 效果出眾

- 能馬上捕捉富有意義的瞬間。
- 有助喚起正面記憶。
- **照片本身**通常涉及的反思不多，因此**成效較低**。
- 若搭配簡短的文字說明，效果會更為理想。



影片：情感豐富 惟不切實際

- 能保留表情、語氣與情感，令經歷更為真實。
- 有助重溫當時的感受。
- 創作影片日記需要更多時間、精力和私隱，因此較難持續實行。
- 與文字日記相比，有關方面的研究仍然有限。





語音：輕而易舉 渾然天成

- 適合傾向透過說話而非文字進行溝通的人士。
- 隨時隨地輕鬆錄音。
- 與文字日記相比，語音日記涉及的反思通常組織較為鬆散，深度亦有所不足。
- 證據顯示語音日記具有潛力，惟與文字日記相比，相關證據仍未夠充分。



多形式 (Multimodal) 感恩日記：嶄新方向 極具潛力

- 結合兩種或以上的記錄形式，例如**拍攝照片，再寫下細節**。
- 結合視覺提示與深入思考，或可鞏固記憶和加強反思。
- 雖然該研究範疇令人振奮，但若要取代文字日記，則**仍需更多證據**。





重點

目前最行之有效的感恩日記實踐形式仍為文字記錄，其支持證據亦最為充分。

如要獲取最大的身心裨益，建議：

- 具體寫下值得感恩的事情為何。
- 解釋有關事情為何重要。
- 持續並有規律地撰寫日記。
- 偶爾回顧過往的日記，以加深正面記憶。

- 視照片、影片或語音為**反思寫作的重要補充，而非替代品**。

如欲了解更多相關資訊，請[按此](#)



探討感恩日記的
不同實踐形式



感恩日記



「陪我講」網站

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

陪我講 SHALL WE TALK

HP 衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health