



保良局
PO LEUNG KUK

保良局小學正向教育發展計劃

初小

感恩手記



姓名：

學會「感恩」 身心歡欣

你想更受朋友歡迎嗎？辦法原來很簡單，多說多謝和懂得感恩，就能與別人好好相處，更受歡迎。除此之外，不同的心理學研究均指出，感恩對身心健康帶來不少的好處，例如會感恩的人往往睡得更好、壽命更長，身心均顯得更健康¹。而懂得對過去發生的事情心懷感恩的人，在當下會感到更快樂，亦對未來更有希望²。

而且感恩並不是一件難事！原來當我們還在上幼稚園時，我們已經有感恩反思的能力，例如美國北卡羅來納大學的研究就發現，相對一般孩子，較會感恩的5歲幼童更感到幸福快樂³。而較會感恩的高小學生除了更快樂、更樂觀，擁有更好的人際關係和支持之餘，對學校、家庭、社區、朋友和自己的滿意度也更高，同時亦會更樂於助人呢⁴。如果我們從小培養時常感恩的習慣，我們在成年後就可以更多地反思感恩的理由，建立更幸福美好的未來！

日常生活中，我們可以一起用「眼」、「腦」、「心」和「口」去實踐感恩⁵：

用「眼」回想當天遇見 (Attention)：



睡覺前，可以回想一天的所見所聞。用「眼」泛指回想當時影像，想一想當時當刻見到的情境，能夠使我們有更清晰、更深刻的反思和感受，例如「我感恩今天在學校可以和同學們玩耍，很開心」、「我感恩媽媽為我做美味的午餐」、「我感恩老師今天教我改正數學題」等。

用「腦」思考感恩事情發生的原因 (Thinking)：



思考自己所擁有，也可以和家人一起討論感恩的事物，例如「為什麼我們有美味的午餐？」「因為媽媽花時間和愛心為我們準備食物。」「為什麼我們能在公園玩？」「因為爸爸願意花時間陪伴我們，帶我們去公園。」



用「心」體會正面感受 (Feeling)：



問自己因為擁有某些事物而感受到什麼正面情緒？例如「當我吃到媽媽做的美味午餐時，我有什麼感覺？」「我覺得很幸福和滿足。」「當爸爸帶我去公園玩時，我有什麼感覺？」「我覺得很開心和興奮。」

用「口」去以行動表達 (Action)：



泛指各種形式的具體行動，嘗試表達感謝之情，例如寫「感謝卡」給老師或朋友，向對方表達感激。此外，我們可以在得到幫助或禮物時即時說「謝謝」，亦可以參加公益活動或做義工，通過實際行動來回饋社會，感受幫助他人所帶來的快樂。

透過這本《感恩手記》，希望大家能一起培養對身邊的事和人的「感恩」之心，將每週感恩的事情有意義地記錄下來，在日常生活中實踐感恩。

參考資料：

1. Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
2. Witvliet, C. v., Richie, F. J., Root Luna, L. M., & Van Tongeren, D. R. (2019). Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states. *The Journal of Positive Psychology, 14*(3), 271-282. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1424924>
3. Nguyen, S. P., & Gordon, C. L. (2020). The relationship between gratitude and happiness in young children. *Journal of Happiness Studies, 21*(8), 2773-2787. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00188-6>
4. Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology, 46*(2), 213-233. <https://doi.org/10.1016/j.jsps.2007.03.005>
5. Hussong, A. M., Langley, H. A., Rothenberg, W. A., Coffman, J. L., Halberstadt, A. G., Costanzo, P. R., & Mokrova, I. (2018). Raising grateful children one day at a time. *Applied Developmental Science, 23*(4), 371-384. <https://doi.org/10.1080/10888691.2018.1441713>

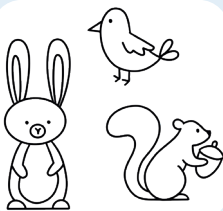
你在這星期有留意到這些大自然的事物嗎？選出你感恩的事物，填上顏色。



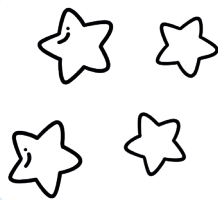
樹木



太陽



動物



星星



青草



花朵



彩虹



白雲



昆蟲



海洋



雨水

其他：_____

家長小Tips

家長問孩子：

你最喜歡哪些大自然的事物？為什麼？

一起填色後，家長可以說：

我們感謝這些美麗的大自然事物，讓我們的生活更豐富多彩。

日期： 年 月 日 星期

感恩每天都有很多人照顧和幫助我們，令我們幸福快樂。試畫出你和一個幫助你的人一起的快樂片段。

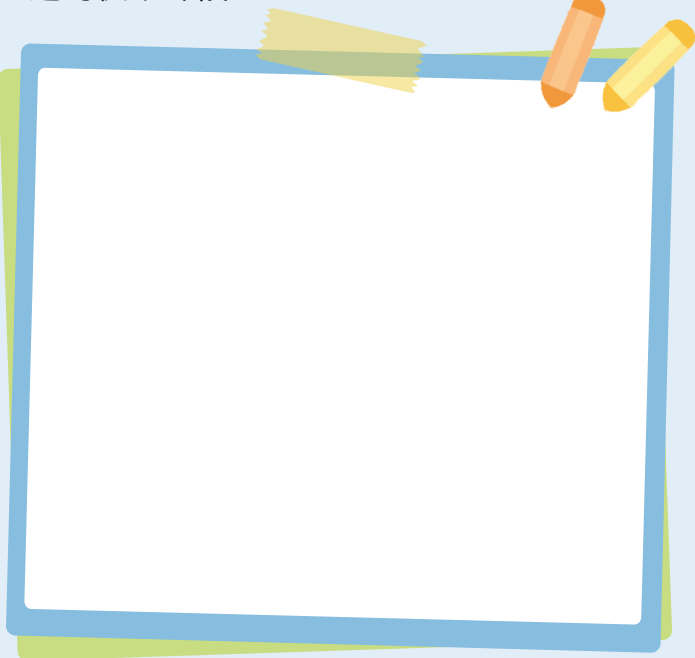


小提示

家人

老師

其他 (例如：
工友姨姨、
大廈管理員)



你會如何向他/她表達感恩呢？選出你想用的方法，填上顏色。

說

「謝謝你！」

送上感恩卡

抱一抱
他/她

送上小禮物

家長小Tips

家長問孩子：

這個星期有誰幫助過你呢？
他們做了什麼讓你感到感激？

家長與孩子選擇表達感恩的方式，
鼓勵孩子：

選個合心意的方法，我們一起做，
表達感恩吧！

正向劇場

感恩

1.

你做緊咩呀？



2. 每日都寫低感恩的事，



3.

除咗
記低之外，

仲可以向人
表達感恩。



4.

我都好想同你講：

我好感恩有你呢個好朋友！



正向遊樂園

眼力大挑戰

正向小隊正在練習以各種方法表達感恩，你能找出兩張圖片中8處不同的地方嗎？



日期： 年 月 日 星期

在星星內寫或畫下本週 **2件** 感恩的事。



例如：
感謝媽媽為我
預備好校服，
讓我精神奕奕
地上學。

例如：
感謝清涼的
冷氣，讓我們有
舒爽的環境。

家長小Tips

家長問孩子：

這星期你在日常生活中留意
到什麼值得感恩的事？

孩子寫或畫出這些事情後，
家長對孩子說：

多留意每天發生的感恩事，
能令我們更幸福和快樂！

日期： 年 月 日 星期

感謝有人為我們預備美味的食物，寫或畫下這星期你喜歡的食物！



想一想，
是誰為你準備這些美食呢？

你會和誰分享這些食物？

我會和 _____ 分享。

家長小Tips

家長問孩子：

這個星期你吃過美味的食物嗎？
是誰為你準備的呢？

孩子寫或畫出食物後，家長說：

我們感謝為我們準備這些美食的人，
我們想一想可以跟誰分享美食？

正向劇場

細味生活



正向遊樂園

細味連連看

細味生活有很多不同的方法，你還記得嗎？把線連起來**配對**看看！

專心享受美食



閉上雙眼感受當下



回看紀念物



回看照片



期待活動



計劃行程



細味
過去

細味
未來

細味
現在

細味
未來

細味
過去

細味
現在

日期： 年 月 日 星期

寫下你好朋友的名字： _____

畫出你和他/她一起的快樂時刻：

小提示

看圖書

玩耍

做運動

學習

唱歌

分享食物

你會如何向他/她表達感恩呢？選出你想用的方法，填上顏色。

說「謝謝你做我的好朋友！」

送上感恩卡

抱一抱他/她

送上小禮物

家長小Tips

家長問孩子：

你的好朋友是誰？

你們一起做了什麼快樂的事情？

孩子畫出活動後，家長鼓勵孩子：

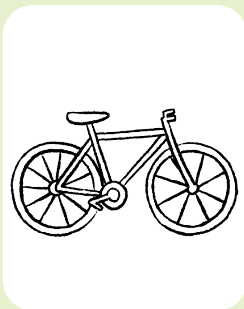
我們選一個合心意的方法，表達對他/她的感恩吧！

日期： 年 月 日 星期

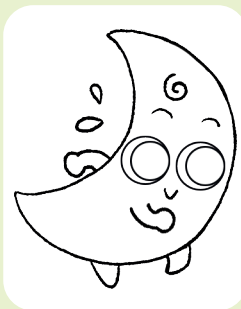
你有好好享受這個星期的好天氣嗎？選出這星期你在天氣晴朗時進行過的活動，填上顏色，和家人一起為好天氣感恩吧！



公園玩耍



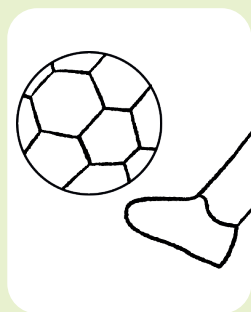
踏單車



跑步



野餐



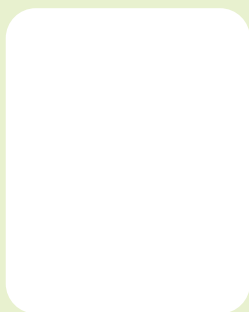
踢足球



玩捉迷藏



吹泡泡



其他：_____

家長小Tips

家長問孩子：

你最喜歡的晴天活動是什麼？

一起填色後，家長可以說：

我們感謝好天氣，讓我們可以進行有趣的活動。

在空白的球內寫或畫下
本週 **2件** 感恩的事。

例如：
感謝今早的清爽
天氣，讓我在步
行上學時覺得很
舒服。

例如：
感謝媽媽為我準
備早餐，讓我健
康又精神地開始
每一天。

家長小Tips

家長問孩子：

這星期你在日常生活中留意到
什麼值得感恩的事？

孩子寫或畫出這些事情後，
家長對孩子說：

生活中充滿著很多小小的
幸福時刻，我們要好好感
恩和珍惜啊！

日期： 年 月 日 星期

每個人都有值得欣賞的地方，在獎牌內寫或畫下你喜歡或欣賞自己的事情。



幫忙做家務

常常微笑

有禮貌地對人
說「謝謝」

家長小Tips

家長問孩子：

這個星期你做了哪些事情，
讓你覺得自己做得好呢？

家長在孩子寫或畫出這些事情後說：

你進步/長大了，
爸爸媽媽欣賞你的努力！

正向劇場

性格強項

1.



小剛每天都充滿活力，
很有熱情與幹勁！

2.



晶晶真的很有創造力，
看！她又做了新的甜品！

3.



我欣賞小白很有毅力，
遇到困難都努力
不放棄！

4.



其實每個人都有性格強項，
柔柔你也常常運用你的
仁慈幫助了
很多人呢！

正向遊樂園

強項大搜查

你能找出以下的性格強項嗎？試試從以下文字中把它們圈起來！
(文字方向：→ ↓ \、)

牛	快	風	好	天	氣	毅	神
角	干	冰	雪	奇	緣	情	力
話	落	冷	白	細	心	緒	車
幽	方	生	寬	恕	比	溫	開
默	喜	食	物	卡	領	度	朗
感	動	愛	超	人	導	計	仁
美	恩	笑	學	校	才	慈	多
月	合	作	大	習	能	壽	司

1. **仁**：對別人有慈愛的心，樂於幫助及照顧他人
2. **毅**：即使困難重重，亦會堅持完成已開始的工作
3. **喜愛**：喜歡學習新的技能和知識
4. **心**：經常發問，對不同事情都感興趣
5. **恕**：會原諒做錯事的人，給予他們第二次機會
6. **幽默**：活潑有趣，有為別人帶來快樂的能力
7. **感恩**：留意身邊發生的好事，常常表達謝意
8. **才能**：能優秀地帶領組員實踐任務，維持團隊和諧



答案

日期： 年 月 日 星期

感恩我們有神奇的身體！試寫下這星期你的身體做到的事，並畫上你喜歡的衣服。

我感恩我的腦袋可以

我感恩我的眼睛可以

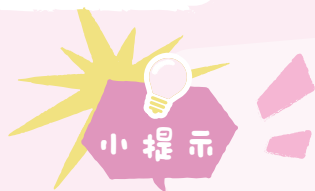
我感恩我的耳朵可以

我感恩我的鼻子可以

我感恩我的嘴巴可以

我感恩我的手可以

我感恩我的_____可以



我感恩我的腦袋可以學習新知識。
我感恩我的耳朵可以聽音樂。
我感恩我的嘴巴可以吃零食。

家長小Tips

家長問孩子：

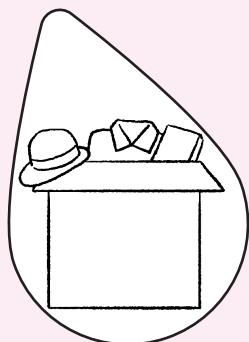
這個星期你做了哪些厲害的事？

孩子寫或畫出事情後，家長說：

感謝我們有健康的身体，讓我們做到這麼多厲害的事情，我們要努力保持身體健康啊！

日期： 年 月 日 星期

選出你在這星期幫助過別人的事，為水滴填上顏色，感恩和欣賞自己的善良。



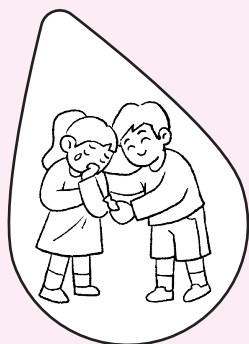
幫忙收拾物品



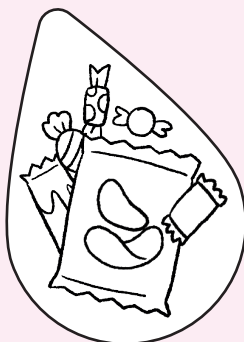
分享玩具



幫忙做家務



安慰其他小朋友



分享零食



其他

家長小Tips

家長問孩子：

這個星期你幫助了誰？
做了什麼？

孩子寫或畫出事情後，家長說：

你是一個善良的好孩子，
樂於助人，爸爸媽媽欣賞你！

正向劇場

為人加水



正向遊樂園

尋找愛之語

正向小隊運用了不同的「愛的語言」為別人加水，你能**找出**他們正確的影子嗎？

肯定的言語

欣賞
你的努力！



身體接觸



接收禮物



優質的時間



服務的行動



日期： 年 月 日 星期

你有留意到日常生活中值得欣賞和感恩的事物嗎？試根據主題在圖形內寫或畫下你感恩的事物。

地方／交通

圖書／活動

家長小Tips

家長問孩子：

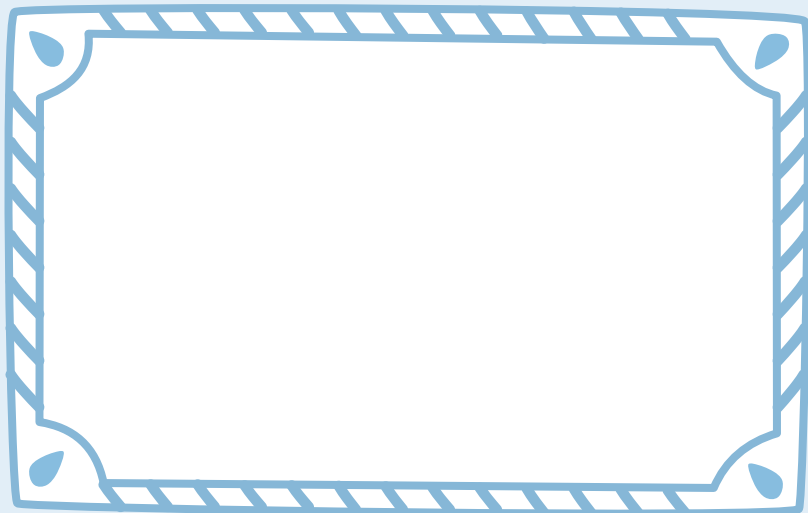
這星期你留意到什麼值得欣賞和感恩的事物？

孩子寫或畫出事物後，家長說：

感謝這些美好的事物，讓我們的生活更豐富多彩，我們要好好記著和珍惜它們！

日期： 年 月 日 星期

你在這星期學到了什麼？在畫框內寫或畫下你學到的新事物，感恩自己努力和認真地學習，然後請家人為你寫下欣賞的說話。




小提示

新歌曲

中文
詞語

游泳

欣賞你...

_____ 上



家長小Tips

家長和孩子討論他們這星期
努力學習的事情，問孩子：

你在這個星期努力學了什麼？

孩子寫或畫出這些事情後，
家長對孩子說表達欣賞的話語：

爸爸媽媽欣賞你的努力/用功/
進步/好方法。

正向劇場

失敗中學習

1. 我已經好用心照顧佢，點解都會失敗㗎？



2. 媽媽見到你有俾心機嘗試，最後失敗咗一定好傷心。



3. 不如我哋一齊諗下可以點改善？



4. 一個月後... 每次嘅失敗都係學習嘅好機會！



知道，
我又成長了！

正向遊樂園

美好的錯誤

晶晶不小心把畫紙弄髒了，你可以幫她把這錯誤修正過來嗎？發揮你的創意，把它們變成**有趣的圖畫**！過程中，你的大腦也在學習和成長呢。



日期： 年 月 日 星期

在愛心內寫或畫下你這星期遇到的開心事。



想一想，
是誰令你這麼快樂呢？
你想對他們說什麼呢？

我感恩這些人令我快樂：

我想對他們說：

- ☐ 「多謝」
- ☐ 「我好開心」
- ☐ 「我很喜歡你」
- ☐ 「其他：_____」

家長小Tips

家長問孩子：

這個星期你遇到最開心的事情是什麼？

孩子寫或畫出這些事情後，家長說：

我們感謝這些讓我們快樂的人和事，
讓我們一起向他們表達感恩（人）/
我地好好記著它和珍惜它（事）。

日期： 年 月 日 星期

寫下你好朋友的名字： _____

畫出你和他/她一起的快樂時刻：

小提示

看圖書

玩耍

做運動

學習

唱歌

分享食物

你會如何向他/她表達感恩呢？選出你想用的方法，填上顏色。

說「謝謝你做
我的好朋友！」

送上感恩卡

抱一抱
他/她

送上小禮物

家長小Tips

家長問孩子：

你的好朋友是誰？
你們一起做了什麼快樂的事情？

孩子畫出活動後，家長鼓勵孩子：

我們選一個合心意的方法，
表達對他/她的感恩吧！

日期： 年 月 日 星期

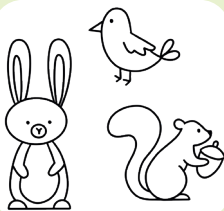
你在這星期有留意到這些大自然的事物嗎？選出你感恩的事物，填上顏色。



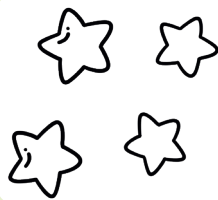
樹木



太陽



動物



星星



青草



花朵



彩虹



白雲



昆蟲



海洋



雨水



其他：_____

家長小Tips

家長問孩子：

你最喜歡哪些大自然的事物？為什麼？

一起填色後，家長可以說：

我們感謝這些美麗的大自然事物，讓我們的生活更豐富多彩。

日期： 年 月 日 星期

感謝有人為我們預備美味的食物，寫或畫下這星期你喜歡的食物！



想一想，
是誰為你準備這些美食呢？

你會和誰分享這些食物？

我會和 _____ 分享。

家長小Tips

家長問孩子：

這個星期你吃過美味的食物嗎？
是誰為你準備的呢？

孩子寫或畫出食物後，家長說：

我們感謝為我們準備這些美食的人，
我們想一想可以跟誰分享美食？

正向劇場

正面重估



正向遊樂園

角度大轉換

「正面重估」可以幫助我們改變自己的心情！試試從另一個角度看下面的圖畫及文字，看看有沒有新的發現。

除了老人，你還看到什麼呢？



王公：孝景

。哭大野氣哇去凶蔡丑常非蘇辭敵敵

？ ㄟ 辜戀什主疑：爸爸
賽出姓小碩望萬ㄟ 咁參錫邦敵敵：兒文

。各一策ㄟ 哇昇
？ 哭會做戀什歲！ 砌我舛抵：爸爸
！ 卵姓小育亥敵敵歲因：兒文

（如有需要，可以利用小工具幫助你呢！）

日期： 年 月 日 星期

感恩每天都有很多人照顧和幫助我們，令我們幸福快樂。試畫出你和一個幫助你的人一起的快樂片段。

小提示

家人

老師

其他 (例如：
工友姨姨、
大廈管理員)

你會如何向他/她表達感恩呢？選出你想用的方法，填上顏色。

說
「謝謝你！」

送上感恩卡

抱一抱
他/她

送上小禮物

家長小Tips

家長問孩子：

這個星期有誰幫助過你呢？
他們做了什麼讓你感到感激？

家長與孩子選擇表達感恩的方式，
鼓勵孩子：

選個合心意的方法，我們一起做，
表達感恩吧！

日期： 年 月 日 星期

感恩我們有神奇的身體！試寫下這星期你的身體做到的事，並畫上你喜歡的衣服。

我感恩我的**腦袋**可以

我感恩我的**眼睛**可以

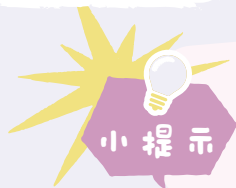
我感恩我的**耳朵**可以

我感恩我的**鼻子**可以

我感恩我的**嘴巴**可以

我感恩我的**手**可以

我感恩我的_____可以



我感恩我的腦袋可以學習新知識。
我感恩我的耳朵可以聽音樂。
我感恩我的嘴巴可以吃零食。

家長小Tips

家長問孩子：

這個星期你做了哪些厲害的事？

孩子寫或畫出事情後，家長說：

感謝我們有健康的身体，讓我們做到這麼多厲害的事情，我們要努力保持身體健康啊！

正向劇場

健康生活習慣

1.

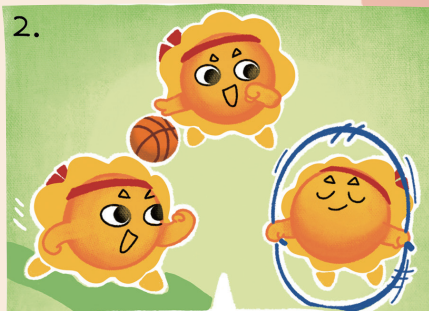
-開學日-

點解你咁精神嘅?



我日日都早睡早起，最少瞓9個鐘!

2.



又日日做運動!

3.

配合理均衡飲食!



4.



咁就身心都健康，
成個人都開心啲啦!

正向遊樂園

追蹤好習慣

以下哪些是健康生活好習慣？將**所有**好習慣的圖片圈出，再把它們連起來（**每張圖片只能經過一次**），就能去到終點，活出健康生活！

共有**6個**
好習慣！

開始



健康生活我做到！

答案



日期： 年 月 日 星期

在星星內寫或畫下本週 **2件** 感恩的事。



家長小Tips

家長問孩子：

這星期你在日常生活中留意到什麼值得感恩的事？

孩子寫或畫出這些事情後，
家長對孩子說：

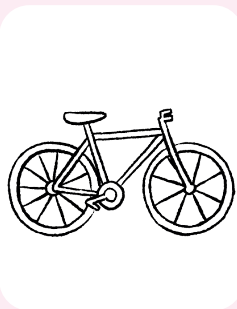
多留意每天發生的感恩事，
能令我們更幸福和快樂！

日期： 年 月 日 星期

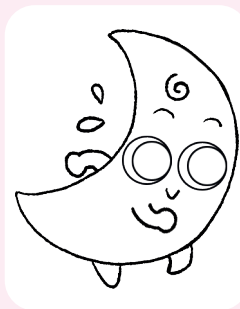
你有好好享受這個星期的好天氣嗎？選出這星期你在天氣晴朗時進行過的活動，填上顏色，和家人一起為好天氣感恩吧！



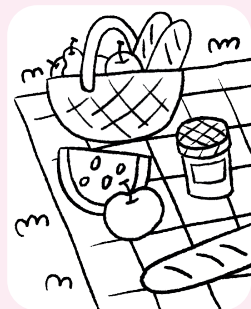
公園玩耍



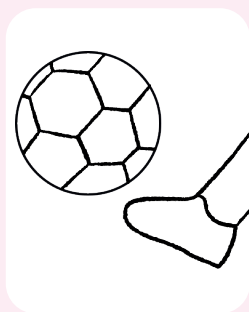
踏單車



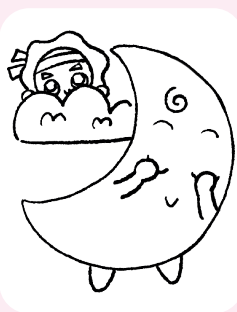
跑步



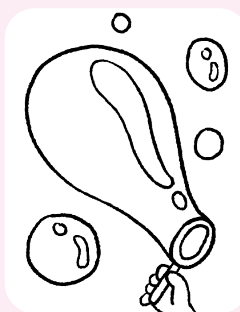
野餐



踢足球



玩捉迷藏



吹泡泡



其他：_____

家長小Tips

家長問孩子：

你最喜歡的晴天活動是什麼？

一起填色後，家長可以說：

我們感謝好天氣，讓我們可以進行有趣的活動。

日期： 年 月 日 星期

每個人都有值得欣賞的地方，在獎牌內寫或畫下你喜歡或欣賞自己的事情。



小提示

專心上課

與人分享食物

每天早睡早起

家長小Tips

家長問孩子：

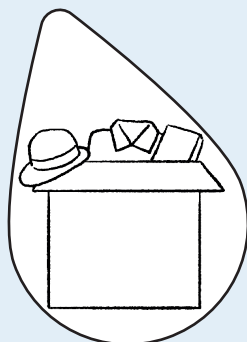
這個星期你做了哪些事情，讓你覺得自己做得好呢？

家長在孩子寫或畫出這些事情後說：

你進步/長大了，爸爸媽媽欣賞你的努力！

日期： 年 月 日 星期

選出你在這星期幫助過別人的事，為水滴填上顏色，感恩和欣賞自己的善良。



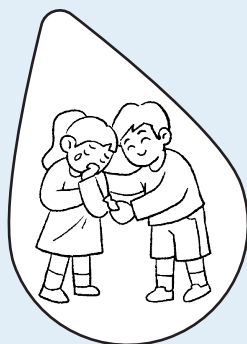
幫忙收拾物品



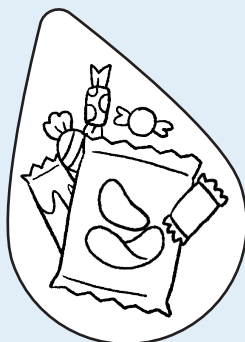
分享玩具



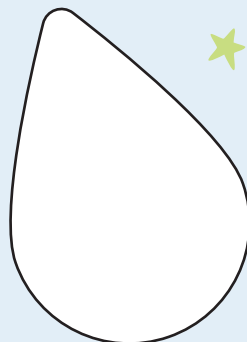
幫忙做家務



安慰其他小朋友



分享零食



其他

家長小Tips

家長問孩子：

這個星期你幫助了誰？
做了什麼？

孩子寫或畫出事情後，家長說：

你是一個善良的好孩子，
樂於助人，爸爸媽媽欣賞你！

正向劇場

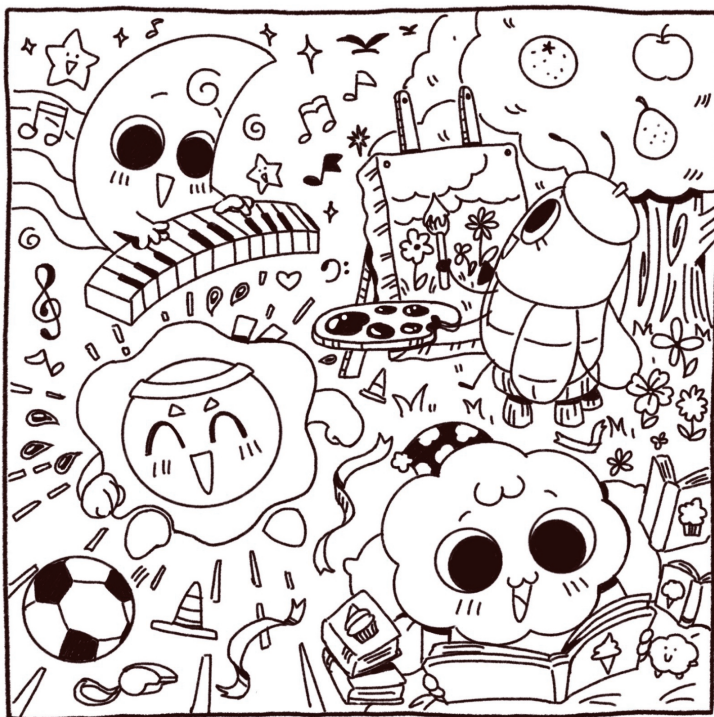
全情投入



正向遊樂園

投入小偵探

正向小隊正**全情投入**在他們喜歡的活動中，你能找出隱藏在圖中的各個物件嗎？

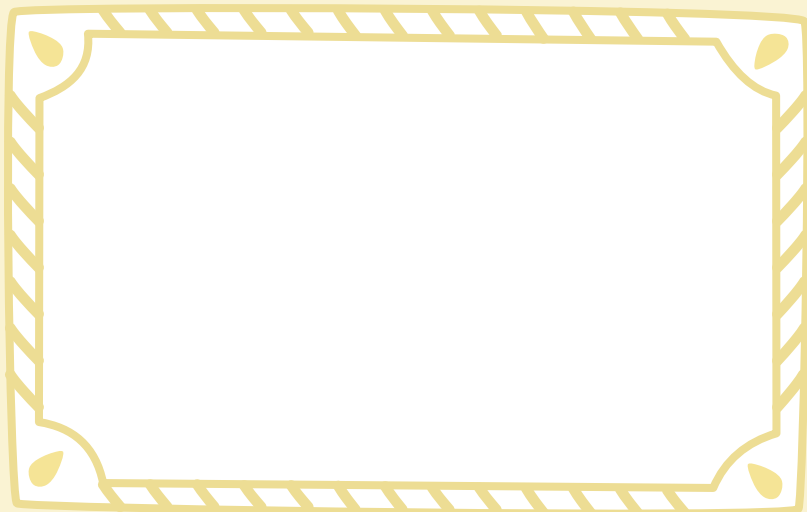


目標



日期： 年 月 日 星期

你在這星期學到了什麼？在畫框內寫或畫下你學到的新事物，感恩自己努力和認真地學習，然後請家人為你寫下欣賞的說話。



小提示

做運動

畫畫

乘數表

欣賞你...

上

家長小Tips

家長和孩子討論他們這星期努力學習的事情，問孩子：

你在這個星期努力學了什麼？

孩子寫或畫出這些事情後，家長對孩子說表達欣賞的話語：

爸爸媽媽欣賞你的努力/用功/進步/好方法。

日期： 年 月 日 星期

在空白的球內寫或畫下
本週 **2件** 感恩的事。

例如：
感謝爸爸送我柔
軟的毛衣，讓我
能保持溫暖。

例如：
感謝家人打掃房
子，讓我有乾淨
又舒適的家，能
好好休息和玩樂。

家長小Tips

家長問孩子：

這星期你在日常生活中留意到
什麼值得感恩的事？

孩子寫或畫出這些事情後，
家長對孩子說：

生活中充滿著很多小小的
幸福時刻，我們要好好感
恩和珍惜啊！

日期： 年 月 日 星期

你有留意到日常生活中值得欣賞和感恩的事物嗎？試根據主題在圖形內寫或畫下你感恩的事物。

地方／交通

圖書／活動

家長小Tips

家長問孩子：

這星期你留意到什麼值得欣賞和感恩的事物？

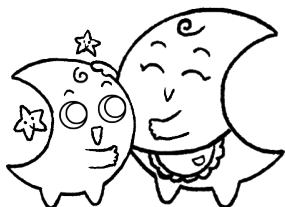
孩子寫或畫出事物後，家長說：

感謝這些美好的事物，讓我們的生活更豐富多彩，我們要好好記著和珍惜它們！

日期： 年 月 日 星期

最近有誰讓你覺得感恩？試想想他/她為你做了什麼，完成感恩卡的設計，並把卡片沿虛線剪出，送給你感謝的人吧！

謝謝你...



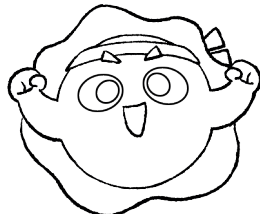
☆ 照顧我、呵護我成長



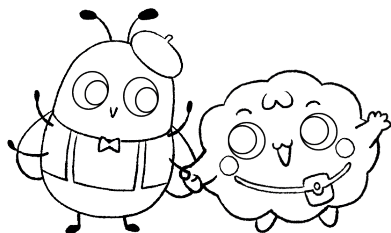
☆ 教導我



☆ 令我快樂



☆ 鼓勵我



☆ 伴陪我



☆ 其他

家長小Tips

家長問孩子：

這個星期誰讓你覺得感恩？
他/她為你做了什麼？

孩子填色和勾選事情後，家長說：

感恩身邊有愛我們的人，
令我們幸福快樂！



Thank You

親愛的_____：

_____上

家長小Tips

家長問孩子：

你有什麼話想向這位你感恩的人說？

孩子完成感恩卡後，家長說：

感恩要有行動，讓我們送出這張感恩卡，好好表達我們的心意吧！

保良局小學正向教育發展計劃團隊於2023/24年度上學期舉辦「我的快樂秘笈」親子創作活動，得到參與計劃的八所小學踴躍投稿，收到超過1200份作品！以下為各組別的得獎作品及其創作意念。

✎ 善良的心 ✎

創意無限大獎

初小組



保良局馮晴紀念小學

3E 洪梓軒

作者的話：

只要我們時刻抱著一顆善良的心，無論順境或逆境都可以笑著面對。

仲有.....

創意無限大獎

初小組



保良局陸慶濤小學

3S 梁翹萱

作者的話：

其實同一件事，可以從不同角度去看。希望柔柔可以正向地去看待每一件事情，想想快樂的秘笈。

賜慧寶寶戰勝 傷心魔鬼

創意無限大獎

初小組



保良局王賜豪（田心谷）小學

3B 胡有慶

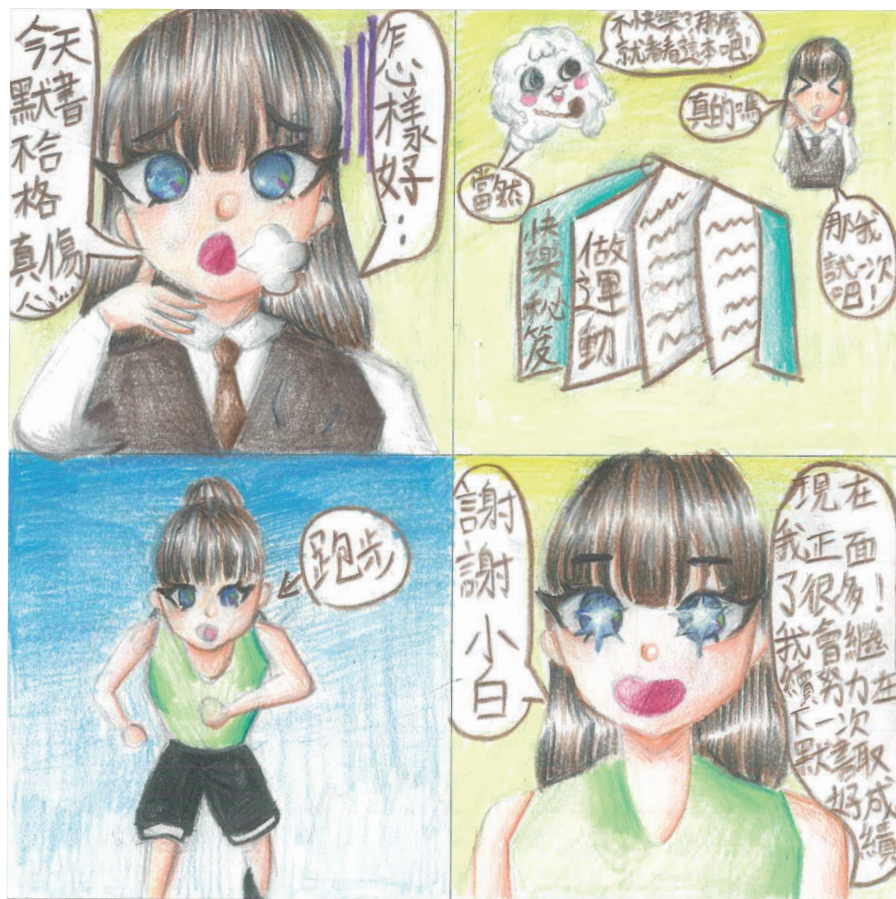
作者的話：

當我不開心的時候，我會用這些方法來處理情緒。

我的快樂秒笈

創意無限大獎

高小組



保良局方王錦全小學

6B 梁家萱

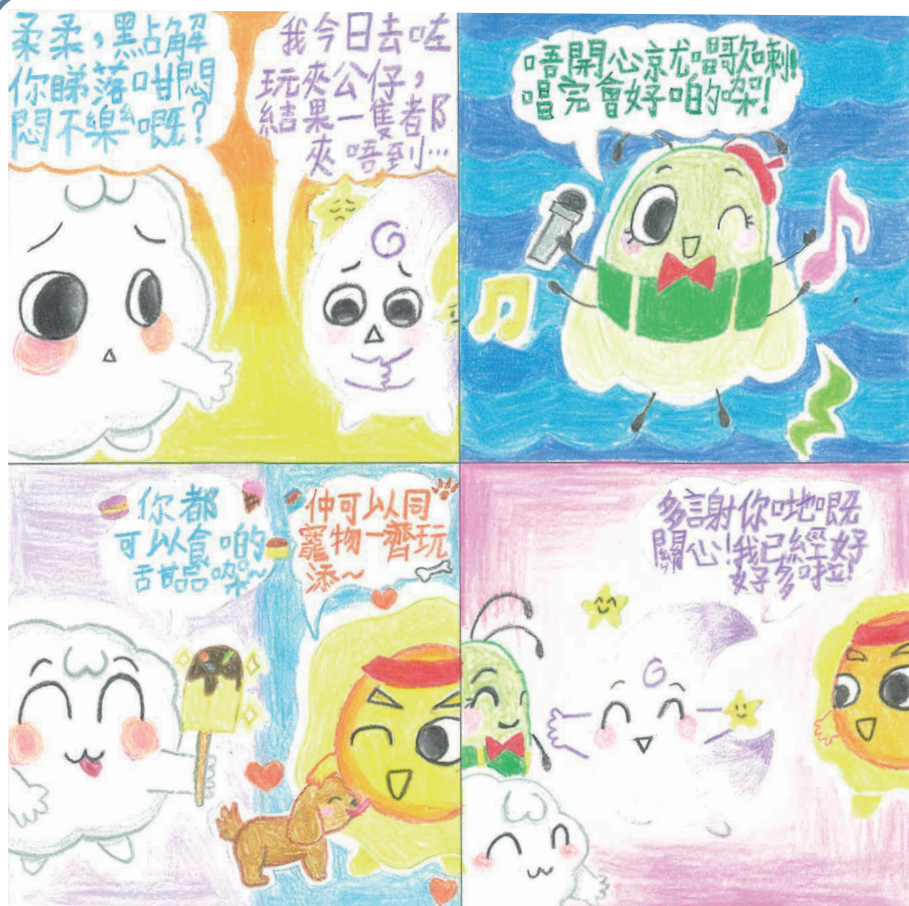
作者的話：

我的創作意念是做運動會令人快樂，因為做運動的時候大腦會產生多巴胺，畫中的主角就不再為默書不合格而傷心。

尋樂之道

創意無限大獎

高小組



保良局錦泰小學

5A 呂永晴

作者的話：

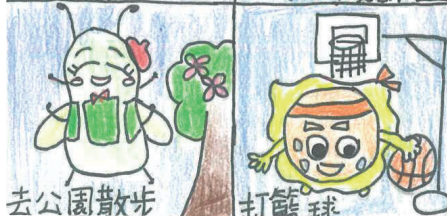
當我們出現負面情緒時，可以做一些舒緩心情的事情，這樣就能保持快樂的心情。

快樂四招

創意無限大獎

高小組

深夜12時...



保良局錦泰小學

6A 趙卓翹

作者的話：

當別人有負面情緒或壓力時，能透過這個四格漫畫，找到適合自己的快樂祕笈，從而變得快樂和放鬆。

開心分享， 不开心都分享

感染人心大獎

初小組



保良局馮晴紀念小學

1A 王祉茹

作者的話：

現今小朋友都比較早熟，有些會把不快樂情緒收起來，裝出快樂的模樣，其實大人同樣，這些鬱結，日積月累，會對心理成長帶來影響！所以非常鼓勵大人和小朋友向身邊的朋友、家人、信任的人傾訴，疏導負面情緒。身體保持健康，心靈也同樣需要。

分享大愛

感染人心大獎

初小組



保良局馮晴紀念小學

2D 林施洛

作者的話：

忘記帶課本是我真實發生的情況，透過正向小隊角色，希望能帶出生活的一點甜，人們之間互相幫助的大愛。



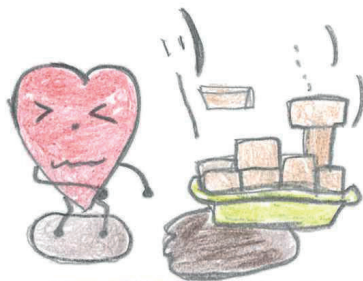
我的正能量

感染人心大獎

初小組

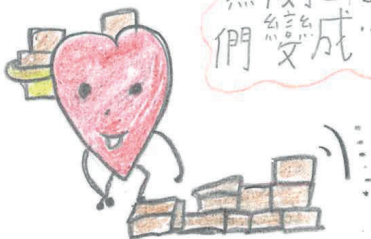


不要把犯
過的錯背在
身上。



把它們放在你腳下

加油！



然後把它
們變成……

成功路上的
「執腳石」！

成功



保良局錦泰小學

3A 曾柏軒

作者的話：

誰都會犯錯，最重要是能夠汲取教訓，那麼成功才會離你愈來愈近。

幸福的家

感染人心大獎

高小組



保良局馮晴紀念小學

4C 鄭安娜

作者的話：

因為香港受到連日暴雨影響，令到很多人家園盡毀，無家可歸。我有一個安全的家，有家人陪伴，感到十分感恩。

「咁」快樂 「我」更快樂

感染人心大獎

高小組



保良局錦泰小學

4B 蕭仲言

作者的話：

這次創作用了「助人為快樂之本」作為中心。有時候，快樂來源不一定從物質上找到，反而是幫助別人後，對方的一句「謝謝」或微笑，足以令自己內心深處感到快樂。希望世界上每個人都保持同理心，令社會變得更和諧！

知足常樂

感染人心大獎

高小組

其實你都可以
架,要開心就
easy-job 啦!只
要感恩同珍惜
就冇得架咗!

Kiki,你就好
咗,日日都咁
開心。



我無璀璨的金鑽
石和珍珠,但我是
父母的掌上明珠,擁
有父母珍貴的愛和眼
淚。



我無超人的能
力,但我有健康的
身體,用眼睛欣賞美
麗的大自然,用嘴巴
品嚐美味的甜品……

我無多啦A
蓆的百寶袋,但
我擁有一顆
感恩的心,多
謝世界美好的
一切,更有你作
為我的朋友呢!
知足常樂。



謝謝你
呀,Kiki!我明
白咗!


知足常樂 Love

保良局錦泰小學

6A 林家琪

作者的話：

我用無鑽石和珍珠的畫，帶出我珍惜父母的愛。我無超人的能力，但我有健康的
身體，用嘴巴品嚐甜品，用眼睛、耳朵、雙腳……體現出我的快樂秘笈是擁有感
恩的心，知足常樂。



感謝你完成了這個感恩之旅！旅程中，你學會了多欣賞身邊的人和事，發現生活中處處充滿了值得感恩的事物，從家人的關愛，到老師的細心教導及朋友們的真誠陪伴，以至日常生活中的一點一滴，你都能留意到這些美好，用心去體會並感恩。

希望你能繼續保持這份感恩之心，活出幸福和快樂的生活！

計劃策動：教育總主任（學前教育及小學）劉志聰先生、
教育心理服務督導主任陳秀慧博士

作者：教育心理學家雲楚堯、張溢明、陳嘉欣、郭冬婷、陳秀慧

鳴謝：項目主任呂穎瑩、李閔澄

團隊特別感謝行政總監陳天賜先生及副行政總監陳可恩女士在計劃發展過程中給予的建議和支持，以及各所參與學校全人的積極參與。

贊助機構：

利希慎
LEE HYSAN
FOUNDATION

周大福
CHOW TAI FOOK

周大福慈善基金
Chow Tai Fook Charity Foundation



施永青基金
SHIH WING CHING FOUNDATION

版權屬保良局教育事務部所有，只可複印作非牟利教學用途，並請列明出處。

版次：2024年7月