



保良局
PO LEUNG KUK

保良局正向教育發展計劃

親子感恩手記



姓名：

孩子會「感恩」身心滿歡欣

致家長：

孩子會說多謝、懂得感恩，大多能與別人好好相處，受同儕歡迎。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（Wood et al., 2010）。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（Witvliet et al., 2019）。而在孩子方面，研究表明幼稚園孩童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（Nguyen & Gordon, 2020）。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，同時亦更樂於助人（Froh et al., 2008）。或許家長給予孩子一個會感恩的童年，將有助於他們在成年後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，家長不妨和孩子一起用「眼」、「腦」、「心」和「口」去實踐感恩（Hussong et al., 2018）：

★ 用「眼」回想當天遇見 (Attention)：

睡覺前，可以和孩子一起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，能夠使孩子有更清晰、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」、「我感恩媽媽為我做的美味午餐」、「我感恩老師今天和我們玩數學遊戲」等。

★ 用「腦」思考感恩事情的因由 (Thinking)：

和孩子一起討論他們感恩的事物，思考自己所擁有，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)：

讓孩子描述他們因為擁有某些事物而感受到的正面情感，例如「當你吃到媽媽做的美味午餐時，你感覺如何？」「我覺得很幸福和滿足。」「當爸爸帶你去公園玩時，你感覺如何？」「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，引導孩子如何表達感謝之情，例如寫「感謝卡」給老師或朋友，向對方表達感激。此外，多鼓勵孩子在得到幫助或禮物時即時說「謝謝」。進一步家長可以帶孩子參加公益活動或做義工，讓他們通過實際行動來回饋社會，感受幫助他人所帶來的快樂。

本《親子感恩手記》目的在協助家長，培養孩子對身邊的事和人的「感恩」之心，家長不妨與孩子一起，將一天的「衣、食、住、行」，有意義地記錄下來。家長可參考二維碼內的實踐例子，幫助孩子更好地理解 and 體驗感恩，並在日常生活中將感恩付諸實踐。

實踐例子

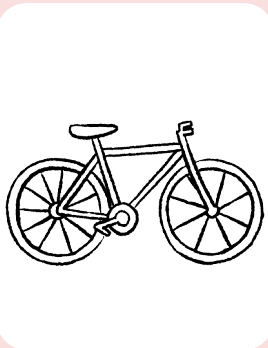


日期： 年 月 日 (星期)

你有好好享受這個星期的好天氣嗎？選出你在天氣晴朗時喜歡進行的活動，填上顏色，和家人一起為好天氣感恩吧！



公園玩耍



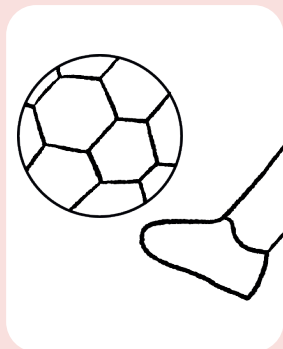
踏單車



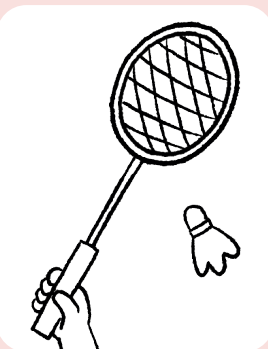
跑步



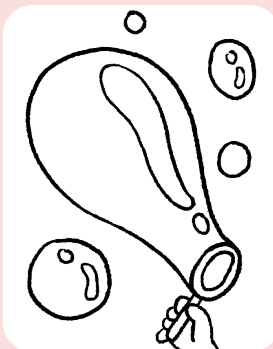
野餐



踢足球



打羽毛球



吹泡泡



玩捉迷藏

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。

正向劇場

感恩

1. 你做緊咩呀？



2. 每日都寫低感恩的事，



人都開心啲！

3.



4.



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**6處**不同的地方嗎？



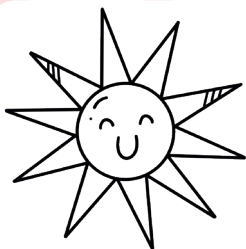
第二週

日期： 年 月 日（星期 ）

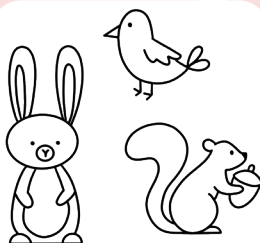
你在這星期有留意到這些大自然的事物嗎？選出你感恩的事物，填上顏色。



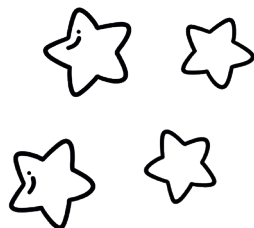
樹木



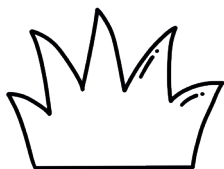
太陽



動物



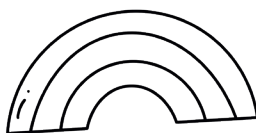
星星



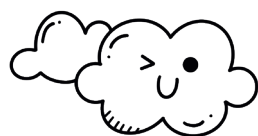
青草



花朵



彩虹



白雲



昆蟲



大海



高山



雨水

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。

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，把線連起來**配對**看看！

開心享受美食



回看照片



計劃行程



細味
過去

細味
未來

細味
現在

日期： 年 月 日 (星期)

感謝有很多愛護我們的人，圈出這星期曾幫助你的人！



爸爸



媽媽



祖父母



朋友



老師



工友姨姨



司機



管理員

你會如何向他們表達感恩呢？選出你想用的方法，填上顏色。



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！

第四週

日期： 年 月 日 (星期)

爸爸媽媽每天照顧我們，想想他們這星期為你做了什麼？在愛心內填上顏色。



預備食物



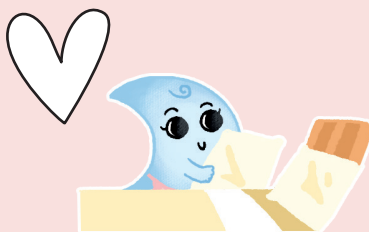
穿衣服



講故事



洗澡



打掃



一起玩耍

你會如何向爸爸媽媽表達感恩呢？選出你想用的方法，填上顏色。

說
「我愛你！」

送上感恩卡

抱一抱
他/她

送上小禮物

家長小Tips

家長問孩子：

這個星期爸爸媽媽
為你做了哪些事情？

孩子在愛心內填色後，家長說：

爸爸媽媽好開心，因為你懂得
感恩爸爸媽媽對你的付出和愛，
知道你都好愛爸爸媽媽！

正向劇場

健康生活習慣



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，就能去到終點，活出健康生活！

開始



答案



健康生活我做到！

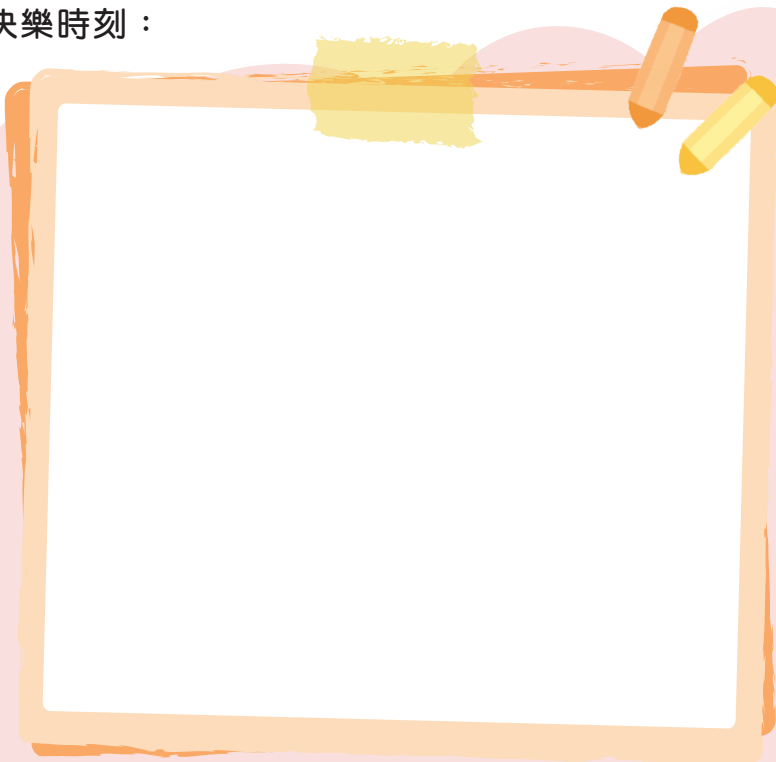
日期： 年 月 日 (星期)

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

一起踏三輪車、
一起吃東西、
一起看圖書、
一起唱歌、
分享玩具、
玩捉迷藏、
其他



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？
你們一起做了哪些快樂的事情？

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！

正向劇場

性格強項



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：→ ↓ \、)

快	紅	你	好	笑	太
樂	仁	慈	花	奇	陽
感	恩	拍	喜	開	心
公	主	手	愛	口	我
寬	恕	上	學	生	勇
比	卡	超	習	日	敢

1. 仁 ：對別人有慈愛的心，樂於幫助及照顧他人
2. 勇 ：面對挑戰時，不害怕、不畏縮
3. 喜 愛 ：喜歡學習新的技能和知識
4. 好 ：經常發問，對不同事情都感興趣
5. 寬 ：會原諒做錯事的人，給予他們第二次機會
6. 感 ：留意身邊發生的好事，常常表達謝意

答案



日期： 年 月 日 （星期 ）」

在愛心內寫或畫下你最近遇到的開心事。



想一想，是誰令你這麼快樂呢？
你想對他們說什麼呢？

我想對他們說：

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

我感恩這些人令我快樂：

家長小Tips

家長問孩子：

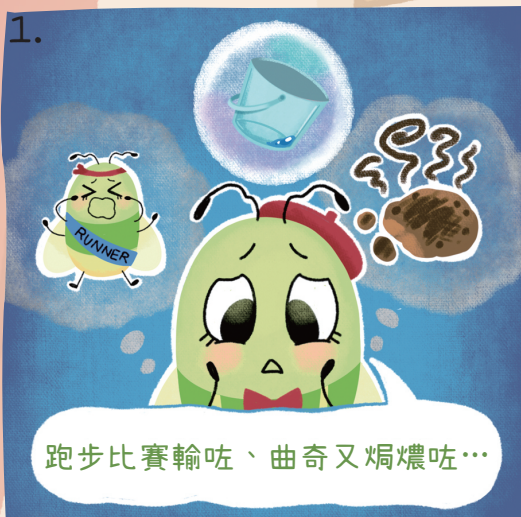
這個星期你遇到最
開心的事情是什麼？

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）。

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

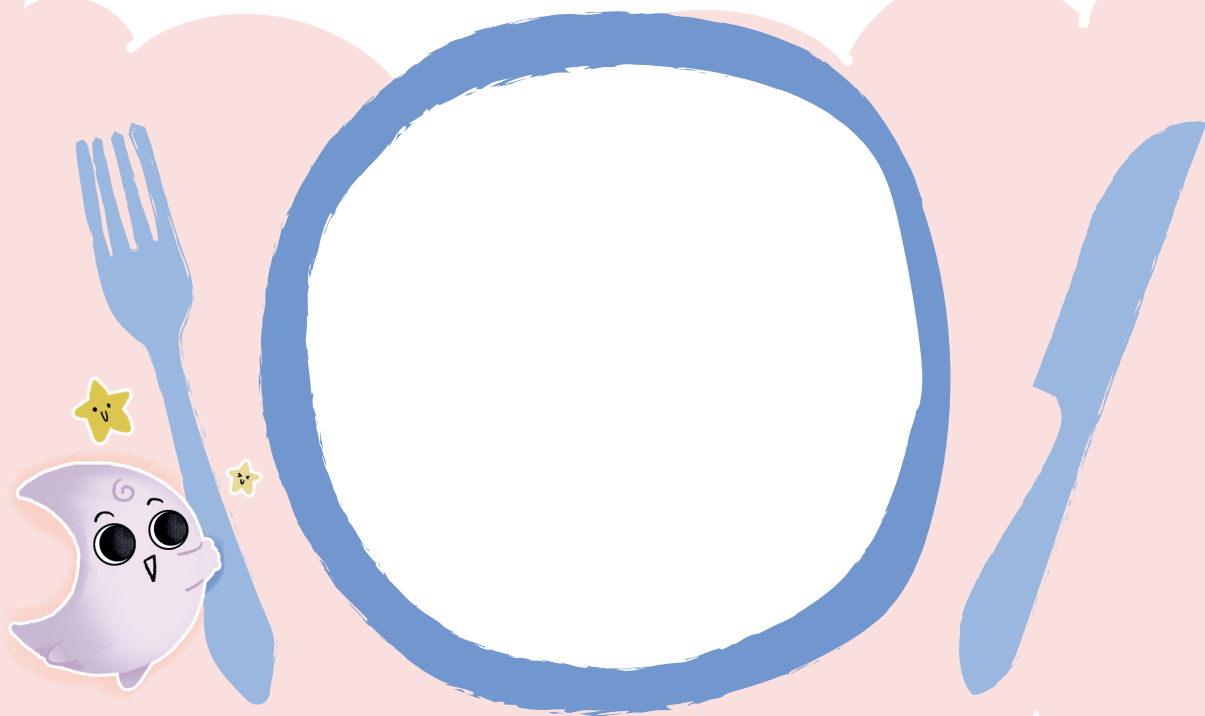


接收禮物



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：

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？

日期： 年 月 日 （星期 ）」

下雨了，感恩家人為我們預備雨具。試為下圖的人畫出雨具遮擋風雨。



家長小Tips

家長問孩子：

下雨時，我們用什麼來遮擋風雨？

孩子畫出雨傘和雨衣後，家長說：

爸爸媽媽為你和家人準備雨具，
下雨天也不用怕了。

感謝買雨具的媽媽！

爸爸（或媽媽）
欣賞你珍惜雨具。

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

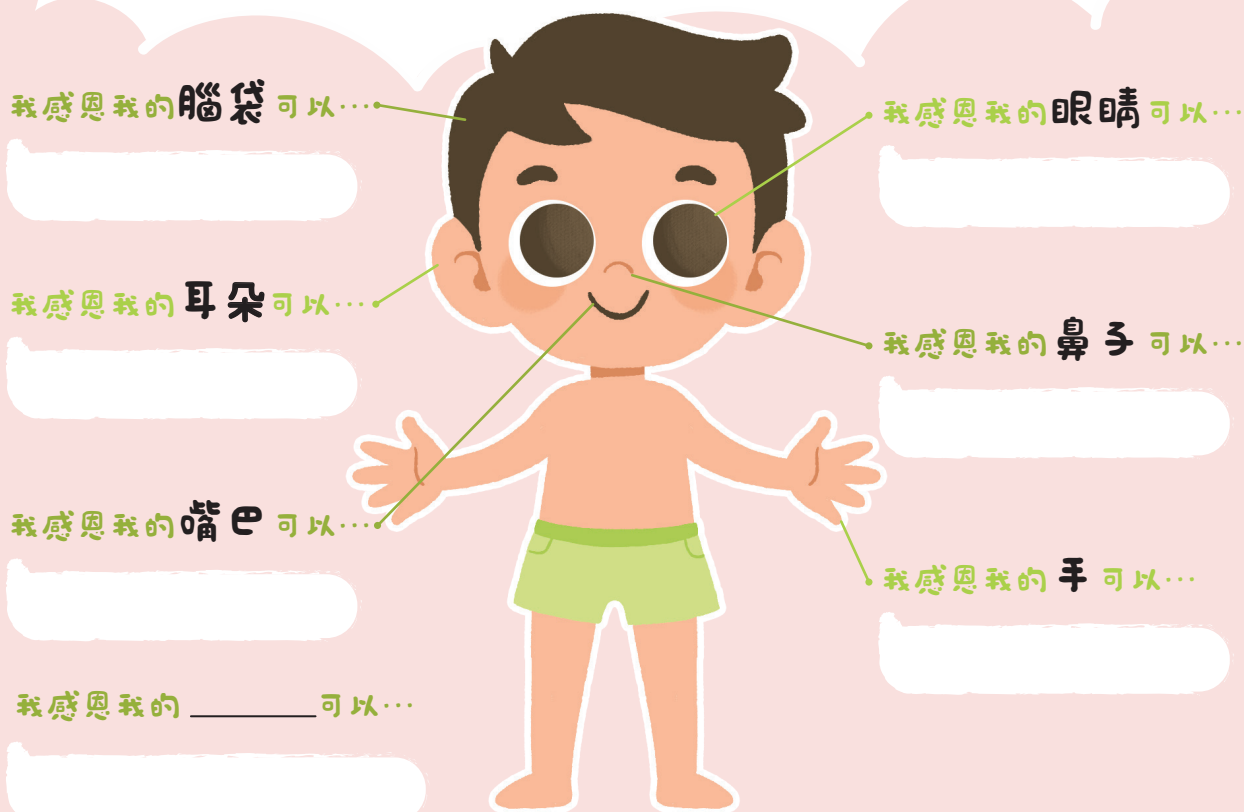
美好的錯誤

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 ）」

感恩我們有神奇的身體！和父母一起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
（或「好叻叻」）的事？

孩子寫下事情後，家長說：

感謝我們有健康的身體，
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

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，除了老人，你還看到什麼呢？



王冠：孝景

柔柔於歌唱比賽未能獲得獎項，感到很失望。媽媽運用「正面重估」安慰她之後，柔柔感到平靜和開心。請你為柔柔畫上開心的表情。



你勇敢參加比賽，又學到了努力練習，媽媽很欣賞你！



日期： 年 月 日 (星期)

以下事情你覺得自己做得有多好呢？在相應的拇指內填上顏色，並感謝自己努力學習，然後請家人為你寫下欣賞的說話。

寫字



畫畫



唱歌



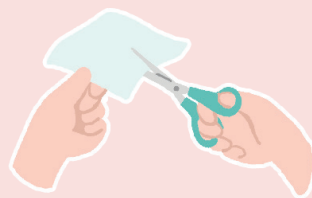
跳舞



做運動



做勞作



做家務



其他



欣賞你...

上

家長小Tips

家長和孩子討論他們本星期努力學習的事情，問孩子：

你在這個星期努力學了甚麼？

孩子選出事情後，
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

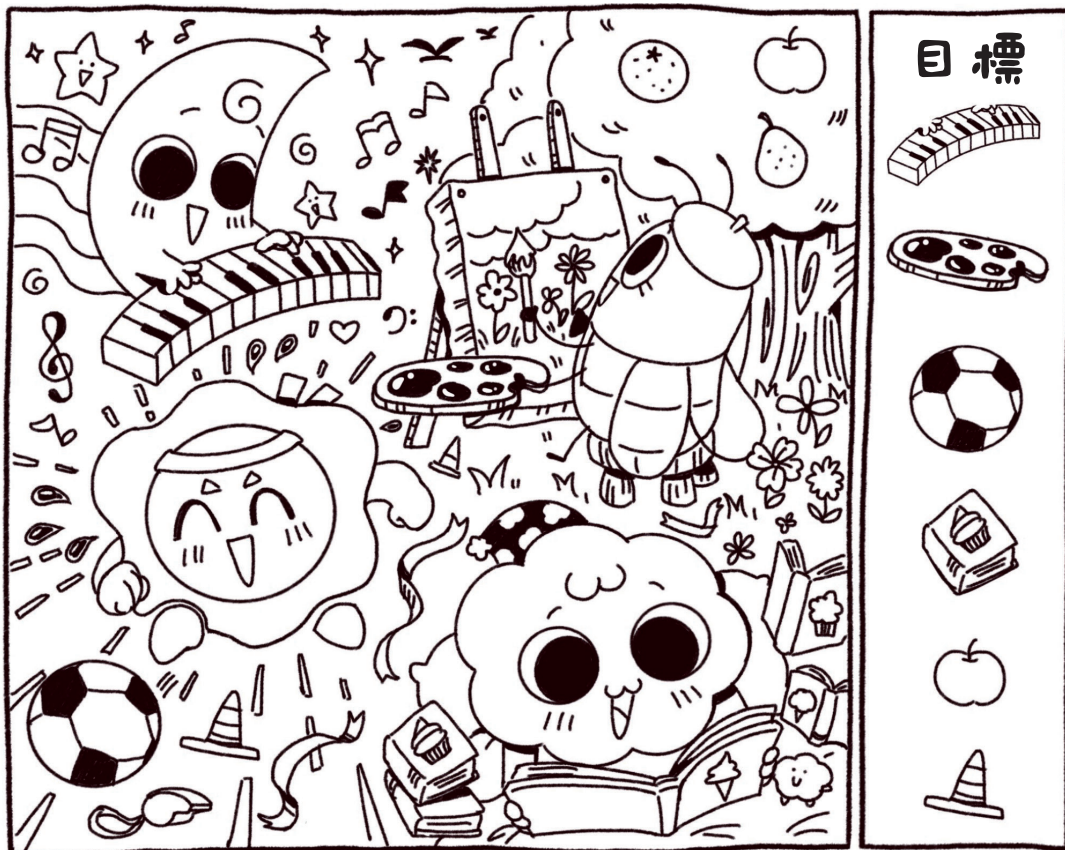
全情投入



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？



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。



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？

孩子寫或畫出這些事情後，家長說：

你進步/長大了，
爸爸媽媽欣賞你的努力！

第十二週

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？

孩子選出事情後，家長說：

你是一個善良的好孩子，
樂於助人，爸爸媽媽欣賞你！

致家長：

感謝你和孩子一起完成了這個感恩之旅。旅程中，你們一起發現並欣賞生活中的美好，從家人的關愛，到老師的細心教導，再到小朋友們的真誠陪伴。每一點一滴的美好，你們都用心去體會並感恩。

希望你們能繼續保持這份感恩之心，讓孩子在溫暖的感恩氛圍中成長，擁有幸福和快樂的生活！



參考資料：

- 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.jsp.2007.03.005>
- 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>
- 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>
- 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>
- 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>



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：教育心理學家張溢明、陳嘉欣、雲楚堯、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