



保良局
PO LEUNG KUK

保良局小學正向教育發展計劃

高小

感
恩
心
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（即是你們！）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.jsp.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>

日期： 年 月 日 星期

二

在星星內寫或畫下本週 3 件 感恩的事。



想一想，日常的「衣、食、住、行」中，你留意到有什麼值得感恩的事嗎？例如：

衣服 飲食 住屋 行動

感謝媽媽為我預備好整齊的校服，讓我精神奕奕地上學。



日期： 年 月 日 星期

每天都有很多人幫助和照顧我們，令我們幸福和快樂。
試畫出你和感恩的人一起經歷的快樂片段。

我感恩的家人

我感恩的朋友

我感恩的老師

其他我感恩的人



你會如何向他們表達感恩呢？
試選出你想用的方法並實踐出來：



- 向他/她說「謝謝！」
- 送上感恩卡
- 抱一抱他/她
- 其他：

正向劇場

感恩

1. 你做緊咩呀？



2. 每日都寫低感恩的事，



3.



我都好想同你講：

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12處不同的地方嗎？



日期： 年 月 日 星期

在氣球內寫或畫下本週
5件 感恩的事。



想一想，日常的「衣、食、住、行」中，你留意到有什麼值得感恩的事嗎？例如：

衣服 飲食 住屋 行動

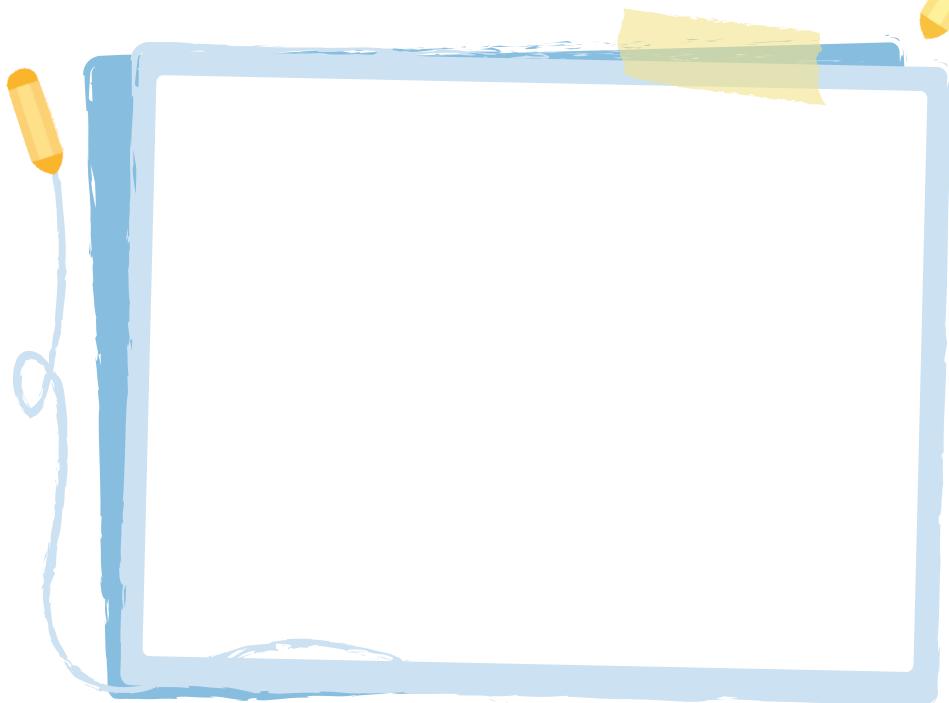
感謝媽媽為我準備
早餐，讓我健康又
精神地開始每一天。



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

一起學習

談天

做運動

玩耍

唱歌

分享食物

你會如何向他/她表達感恩呢？試選出你想用的方法並實踐出來：

- 向他/她說「謝謝你做我的好朋友！」
- 送上感恩卡
- 抱一抱他/她
- 其他：

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

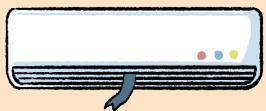
日期： 年 月 日 星期



想一想，日常的「衣、食、住、行」中，你留意到有什麼值得感恩的事嗎？例如：

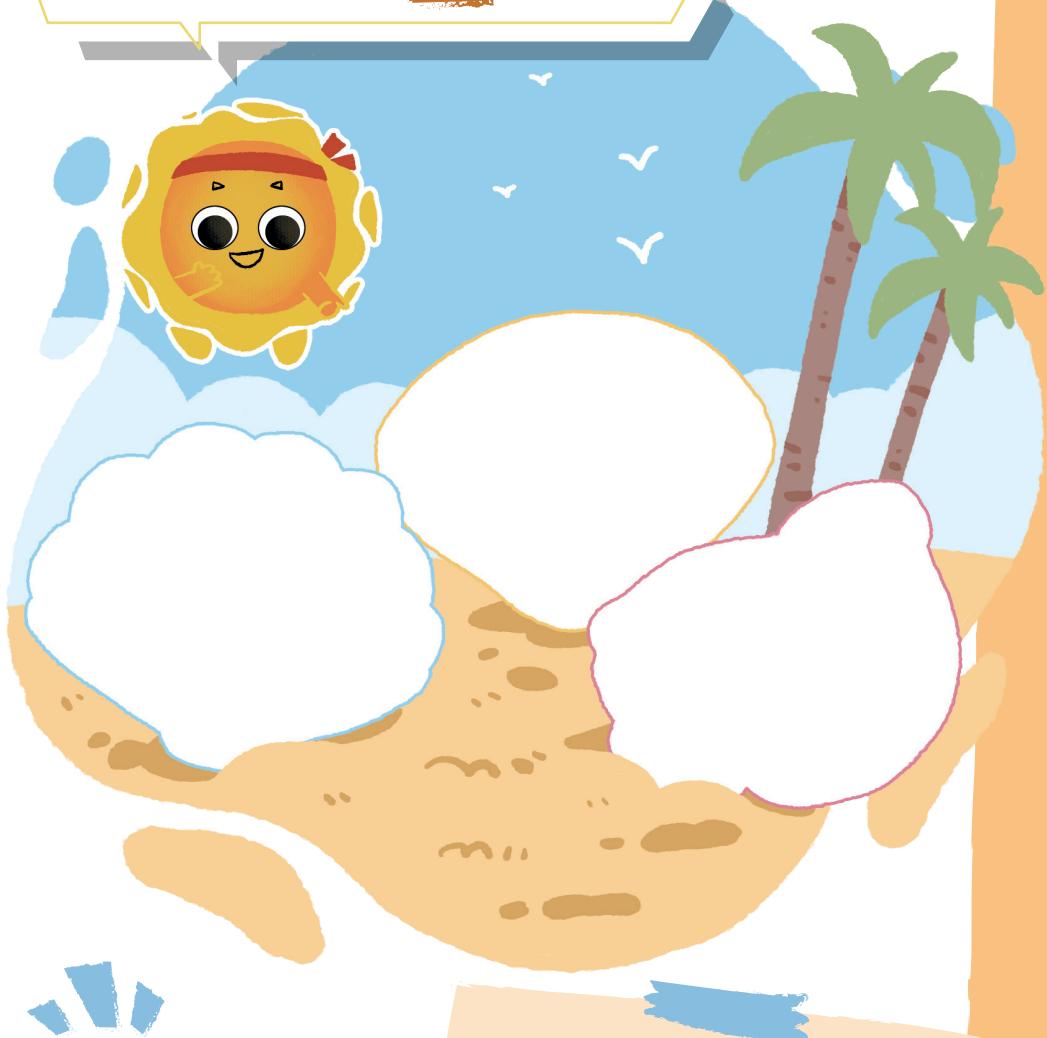
衣服 飲食 住屋 行動

感謝清涼的冷氣，
為我們提供了清新
舒爽的環境。



日期： 年 月 日 星期

在貝殼內寫或畫下本週 3 件 感恩的事。



想一想，日常的「衣、食、住、行」中，你留意到有什麼值得感恩的事嗎？例如：

衣服 飲食 住屋 行動

感謝今早的清爽天氣，讓我在步行上學時覺得很舒服。



日期： 年 月 日 星期

在愛心內寫或畫下你最近遇到的開心事。

第1件事：

第2件事：



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：_____」



感謝這些讓我們快樂的人和事，讓我們多向他們表達感恩吧！

日期： 年 月 日 星期

每個人都有值得欣賞的地方，和家人或朋友一起討論，
然後在獎牌內寫或畫下你喜歡或欣賞自己的事情。



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.



正向遊樂園

強項大搜查

你知道以下性格強項的意思嗎？試試從以下文字中把它們圈起來！
(文字方向：→ ↓ ↖ ↖)

情	遊	歷	冰	洞	麥	鐵	甲	課	俠
緒	開	明	雪	田	察	人	朋	魚	謙
溫	旋	白	思	想	瑪	力	友	黃	遜
度	百	轉	社	法	利	氣	蛋	自	角
計	寶	夏	會	交	奧	校	迪	我	落
審	袋	天	木	盒	智	園	士	規	生
慎	音	直	正	馬	識	慧	尼	範	物
時	對	美	元	素	大	都	會	欣	花
樂	子	汽	麗	和	卓	越	的	說	賞
波			水	學	良	靈			性

1. **社**交 ：了解別人的需要和感受，配合不同的社交場合

2. **正** ：真實地表現自己，對自己的感受和行為負責

3. **思**想：積極尋找不同資料作多方面思考，衡量各方事實

4. **察** ：具判斷力，能在決策前權衡利害輕重

5. **謙** ：不追求別人的注視，不會炫耀個人的成就

6. **慎**：不會過分冒險，能小心行事和作出選擇

7. **自**我 ：懂得控制自己的行為與感覺，能夠自律

8. **美**麗 ：能感受到生活中值得讚嘆的事物

9. **靈** ：相信生命具有崇高的意義，但不局限於宗教信仰

答案



日期： 年 月 日 星期



你在這星期學到了什麼呢？在音符內寫或畫下你學到的新事物，感恩自己努力和認真地學習吧！



日期： 年 月 日 星期

在水滴內寫或畫下三件你幫助別人或為別人帶來歡樂的事，感恩和欣賞自己的善良。



你真是一個善良的孩子呢！



正向劇場

為人加口水

1.



2.



3.



4.



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



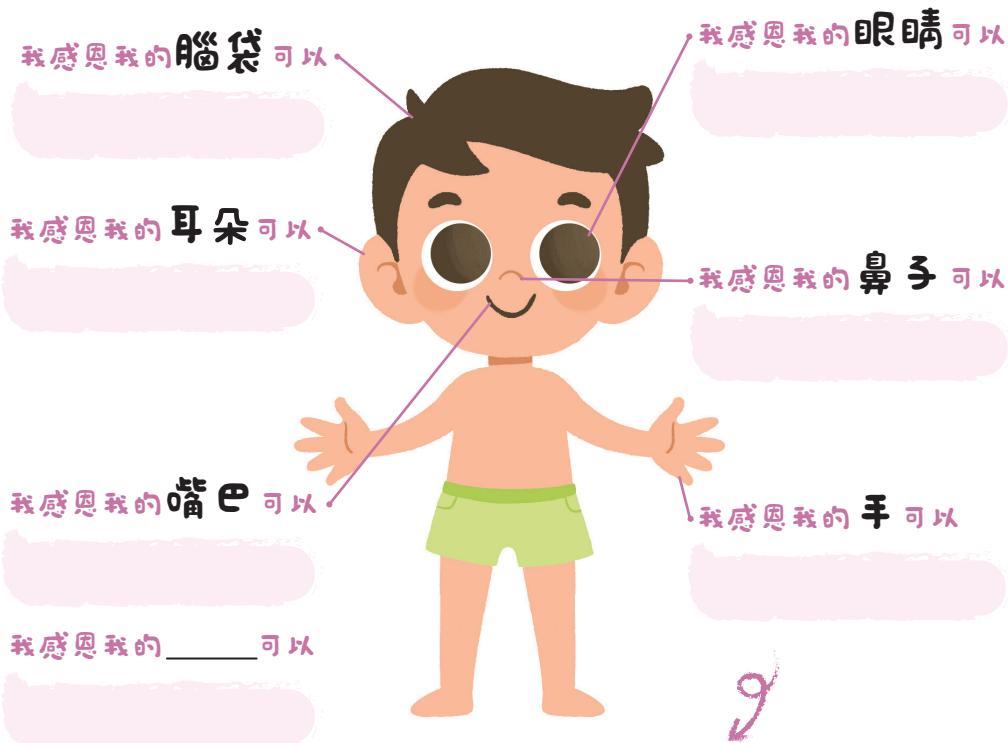
服務的行動



日期： 年 月 日 星期



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。



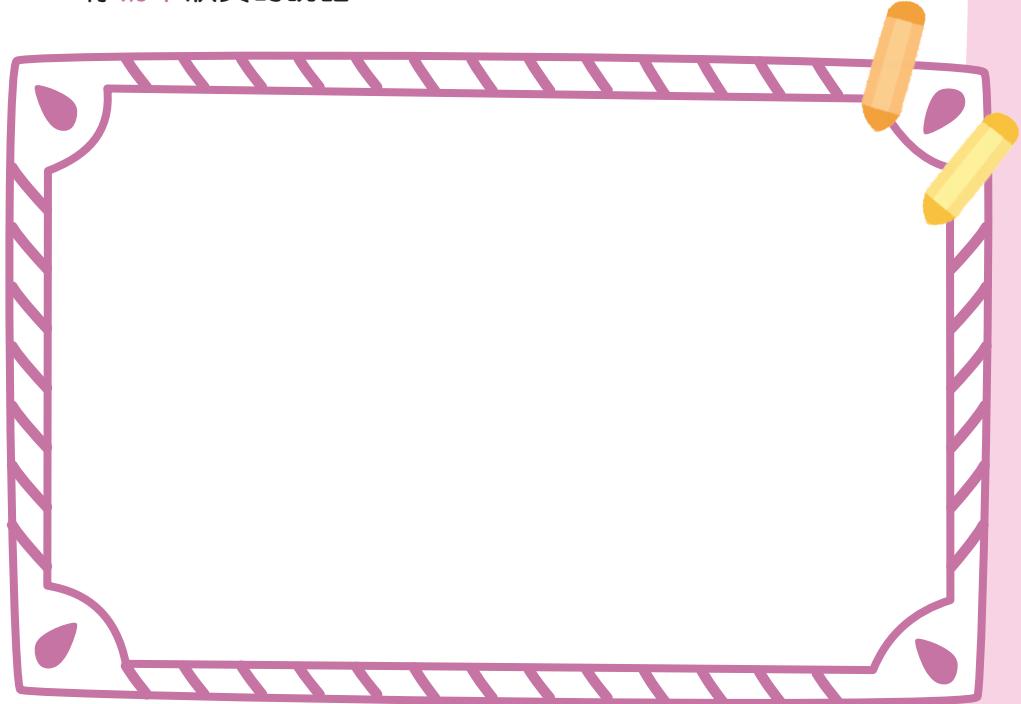
我感恩我的腦袋可以學習新知識。
我感恩我的耳朵可以聽音樂。
我感恩我的嘴巴可以吃零食。



感謝我們有健康的身體，
讓我們做到這麼多厲害的事情！

日期： 年 月 日 星期

我們不斷在學習和成長，請在畫框內畫出自己努力學習或挑戰新事物的樣子，感謝自己的努力，然後請家人為你寫下欣賞的說話。



成功的秘訣

努力

時間

方法

欣賞你...

——上

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



在星星內寫或畫下本週 3 件 感恩的事。



想一想，日常的「衣、食、住、行」中，你留意到有什麼值得感恩的事嗎？例如：

衣服 飲食 住屋 行動

感謝爸爸送我柔軟的毛衣，讓我在冬天保持溫暖。



日期： 年 月 日 星期

在氣球內寫或畫下本週
5件 感恩的事。



想一想，日常的「衣、食、住、行」中，你留意到有什麼值得感恩的事嗎？例如：

衣服  飲食 住屋 行動

感謝外公外婆準備
美味的海鮮，更有
我最愛的白灼蝦
呢。



日期： 年 月 日 星期

在愛心內寫或畫下你最近遇到的開心事。

第1件事：

第2件事：



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：_____」



感謝這些讓我們快樂的人和事，讓我們多向他們表達感恩吧！

日期： 年 月 日 星期

每個人都有值得欣賞的地方，和家人或朋友一起討論，
然後在獎牌內寫或畫下你喜歡或欣賞自己的事情。



正向劇場

正面重估



歌唱比賽



你係唔係好緊張呀？



2.

個心卜卜跳，就係為咗
提醒我哋要集中精神！



卜... 卜...

3.

太緊張就深呼吸
紓緩一下啦！



4.



正面遊樂園

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？



。哭大野氣怪矣怕落丑常非蘇青誠誠

？乞事趣什生發：爸爸
賽出站外頑望萬乞參與和誠誠：兒文
。呂一衆乞怪齡

？哭會做趣什感！即致死底：爸爸
！即站外育妥誠誠感因：兒文

答案：公主

（如有需要，可以利用小工具幫助你呢！）

日期： 年 月 日 星期

二

每天都有很多人幫助和照顧我們，令我們幸福和快樂。
試畫出你和感恩的人一起經歷的快樂片段。

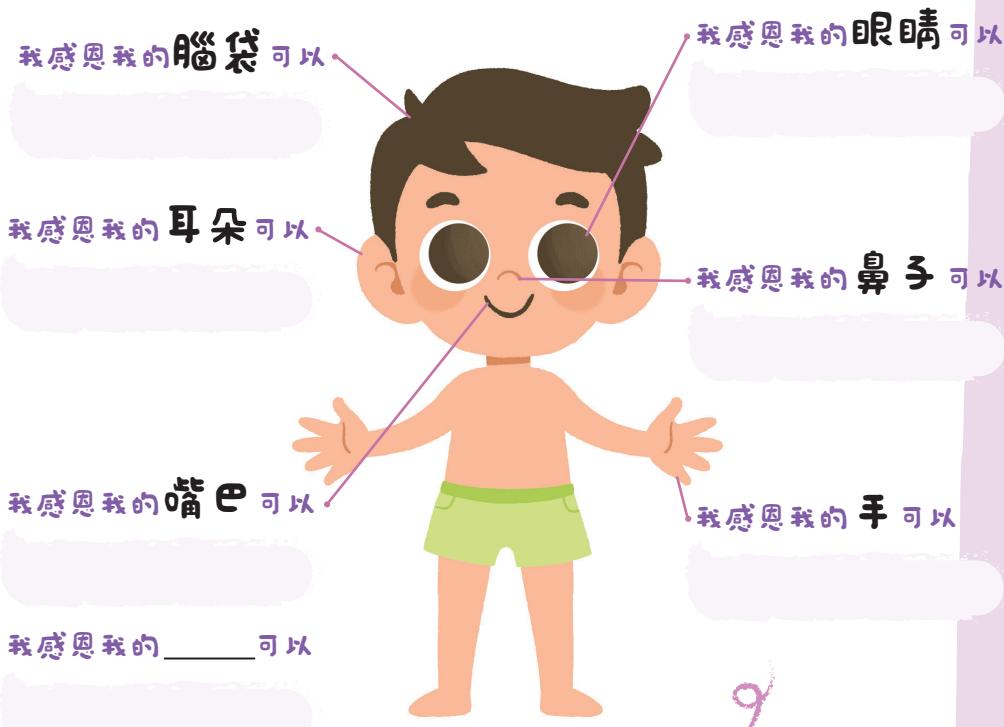


你會如何向他們表達感恩呢？
試選出你想用的方法並實踐出來：

- 向他/她說「謝謝！」
- 送上感恩卡
- 抱一抱他/她
- 其他：

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。



9



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。

感謝我們有健康的身體，這星期你做了哪些事情來保持身體健康呢？試寫下其中一項。

正向劇場

健康生活習慣

1. -開學日-

點解你咁精神既?



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!



正向遊戲樂園

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！

開始

共有8個
好習慣！



答
案



健
康
生
活
我
做
到
！

日期： 年 月 日 星期

在空白的球內寫或畫下
本週 4 件 感恩的事。



想一想，日常的「衣、食、住、行」中，你留意到有什麼值得感恩的事嗎？例如：

衣服 飲食 ★ 住屋 行動

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。

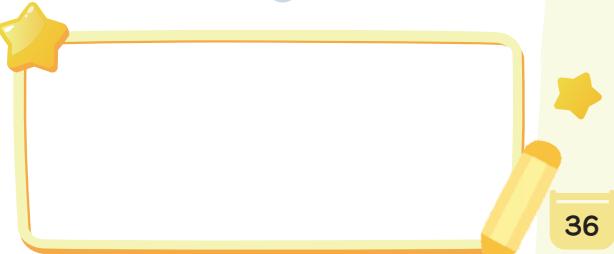


日期： 年 月 日 星期

你在這星期學到了什麼呢？在音符內寫或畫下你學到的新事物，感恩自己努力和認真地學習吧！



想一想，你為什麼能學會這些新事物呢？試寫下你進步的原因吧！

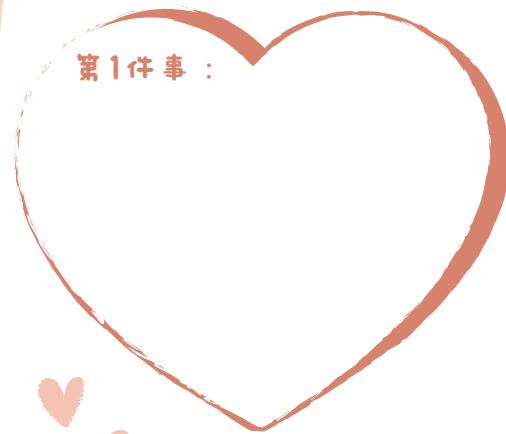


日期： 年 月 日 星期

在愛心內寫或畫下你最近遇到的開心事。

第1件事：

第2件事：



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：_____」



感謝這些讓我們快樂的人和事，讓我們多向他們表達感恩吧！

日期： 年 月 日 星期

在水滴內寫或畫下三件你幫助別人或為別人帶來歡樂的事，感恩和欣賞自己的善良。



欣賞樂於助人的你！



正向劇場

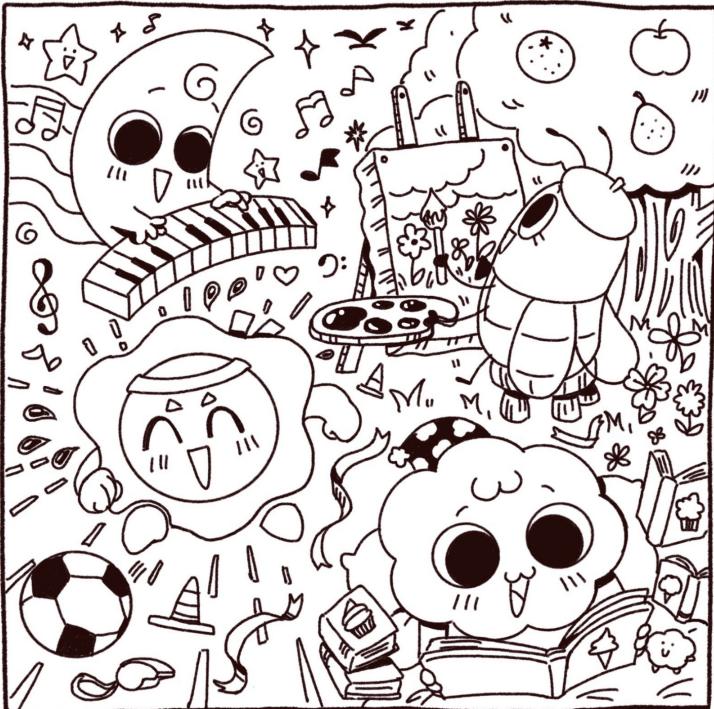
全情投入



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？



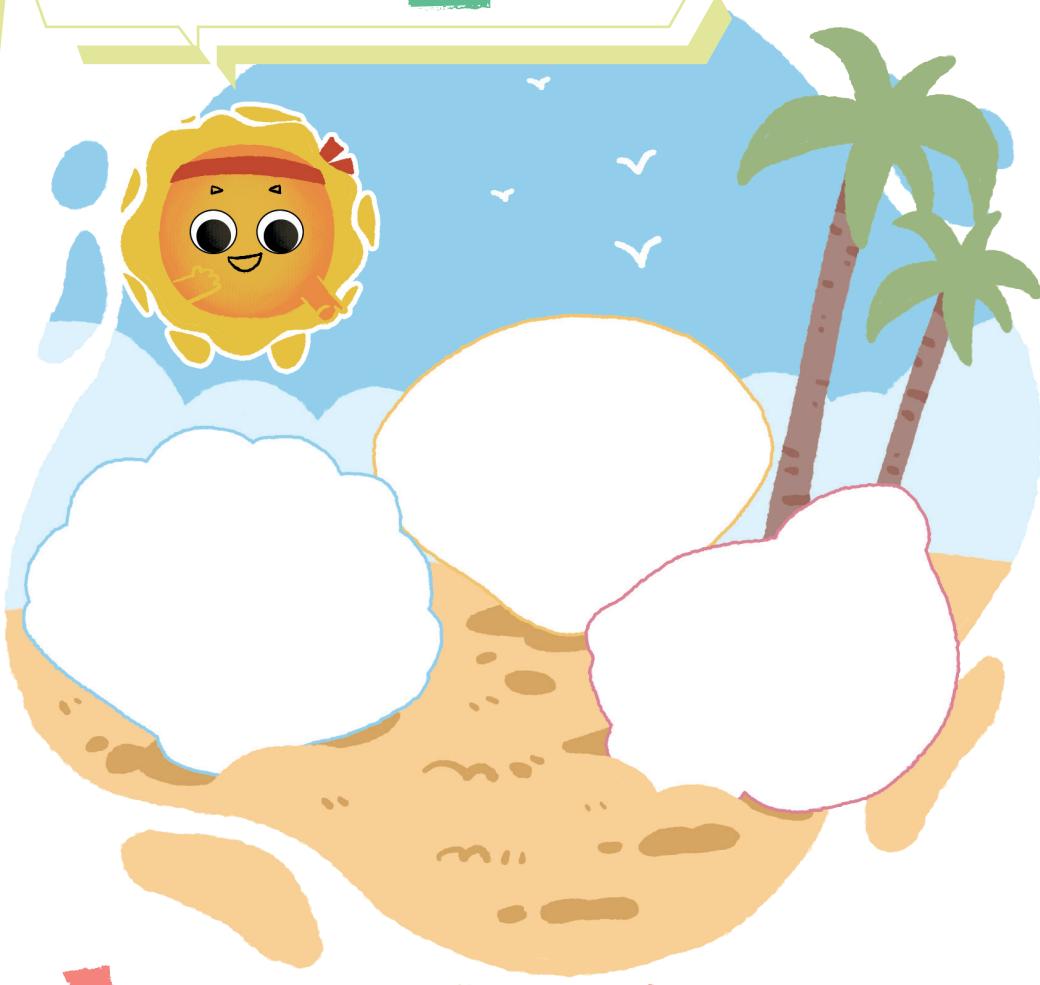
目標



日期： 年 月 日 星期



在貝殼內寫或畫下本週 3件 感恩的事。



想一想，日常的「衣、食、住、行」中，你留意到有什麼值得感恩的事嗎？例如：

衣服 飲食 住屋 行動

感謝週末的西貢遊，讓我們一家人能探索郊野，留下美好的回憶。



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：



一起學習

談天

做運動

玩耍

唱歌

分享食物



你會如何向他/她表達感恩呢？試選出你想用的方法並實踐出來：



- 向他/她說「謝謝你做我的好朋友！」
- 送上感恩卡
- 抱一抱他/她
- 其他：

日期： 年 月 日 星期

我們不斷在學習和成長，請在畫框內畫出自己努力學習或挑戰新事物的樣子，感謝自己的努力，然後請家人為你寫下欣賞的說話。



當你想說：

真的太難了，我想放棄…

試試這樣說：

我只係暫時未得！繼續努力，
找到方法，俾啲時間就會得。

欣賞你…



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

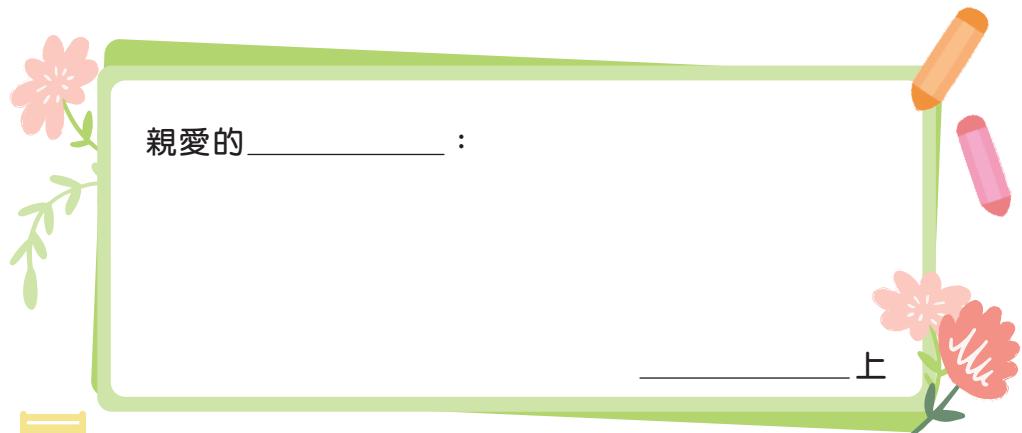
鼓勵我

★ 伴陪我

其他



Thank You



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「我的快樂秘密」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 梁翹薈

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。

我的快樂秘笈

創意無限大獎

高
小
組



保良局方王錦全小學

6B 梁家萱

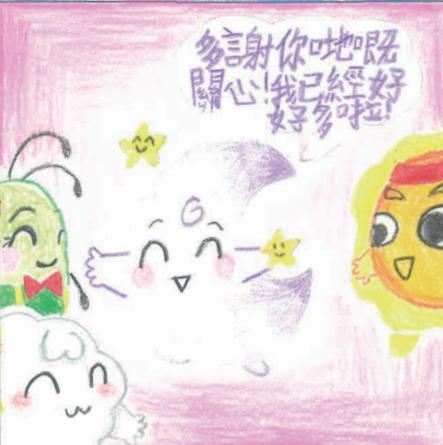
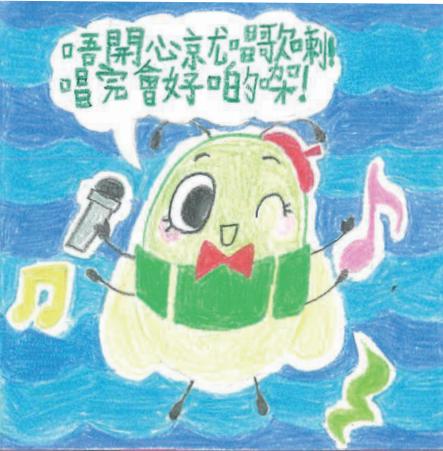
作者的話：

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



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秘笈，從而變得快樂和放鬆。

開心分享， 不開心都分享

感染人心大獎

初小組



保良局馮晴紀念小學

1A 王祉茹

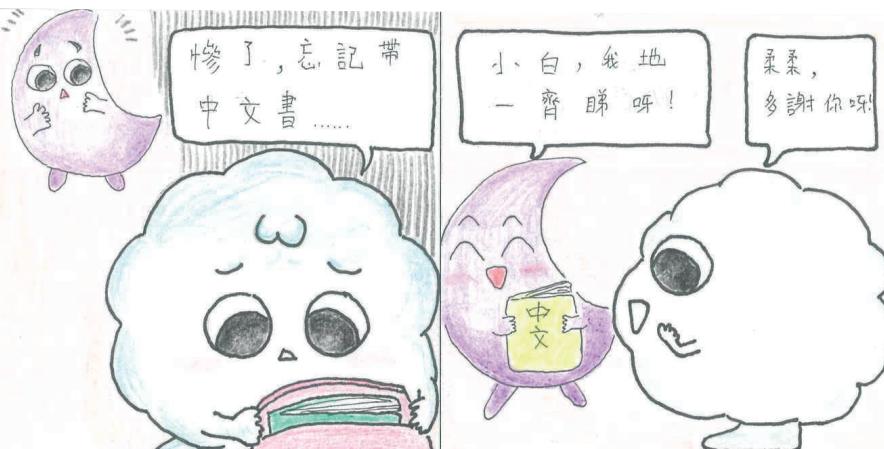
作者的話：

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 林灝洛

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。

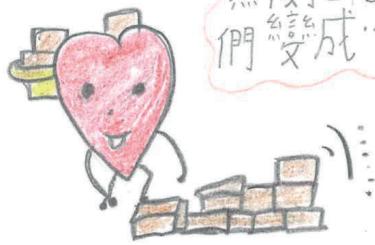
我的正能量

感染人心大獎

初小組



加油！



1 2
3 4



把它们放在你脚下



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。

「世」快樂 「我」更快樂

感染人心大獎

高小組

1



2



3



4



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 叱立！只
要感恩，同珍惜
就尤得架叱立！

Kiki, 你就就好
叱拉，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
嘗美味的甜品……



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：教育心理學家陳嘉欣、張溢明、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：



周大福慈善基金
Chow Tai Fook Charity 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

