



愈感恩
愈寬恕
愈快樂
計劃介紹

計劃簡介



- 以正向心理學為藍本
- 藉著多元化的活動
- 讓學生掌握「感恩」及「寬恕」的概念
- 提升學生的「快樂」指數

計劃目標



- 培養學生感恩惜福的價值觀，提升幸福感
- 提升學生對寬恕的認識，締造包容和諧的校園文化

「感恩」

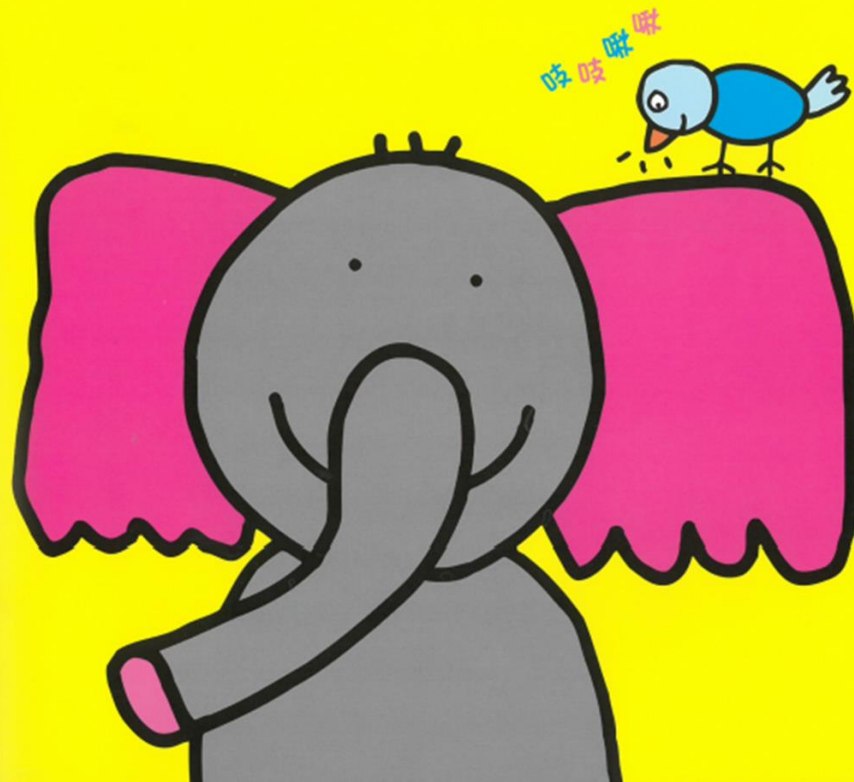
- .. 積極的生活態度
- .. 珍惜自己擁有的一切
- .. 為遇到的人、事、物而感恩
- .. 感激和答謝曾幫助自己的人
- .. 不論遇到好事或壞事，都可以是祝福



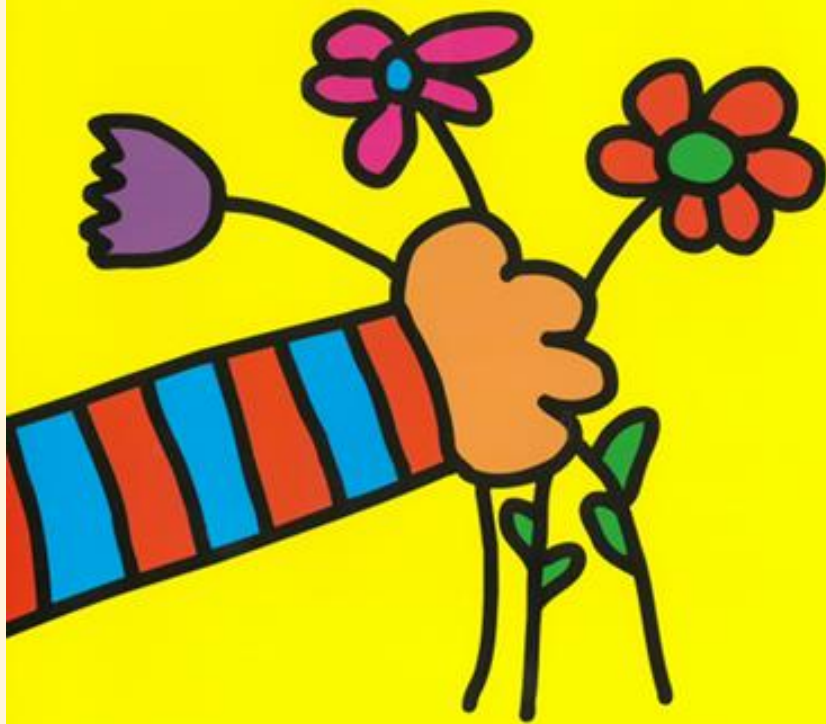
每：一：天：， 我：都：試：著：想：想：
我：感：謝：的：事：情：。



我：感：謝：我：的：耳：朵：， 因：為：我：的：耳：朵：讓：我：
可：以：聽：見：話：語：， 像：是：「 我：愛：你：」 。



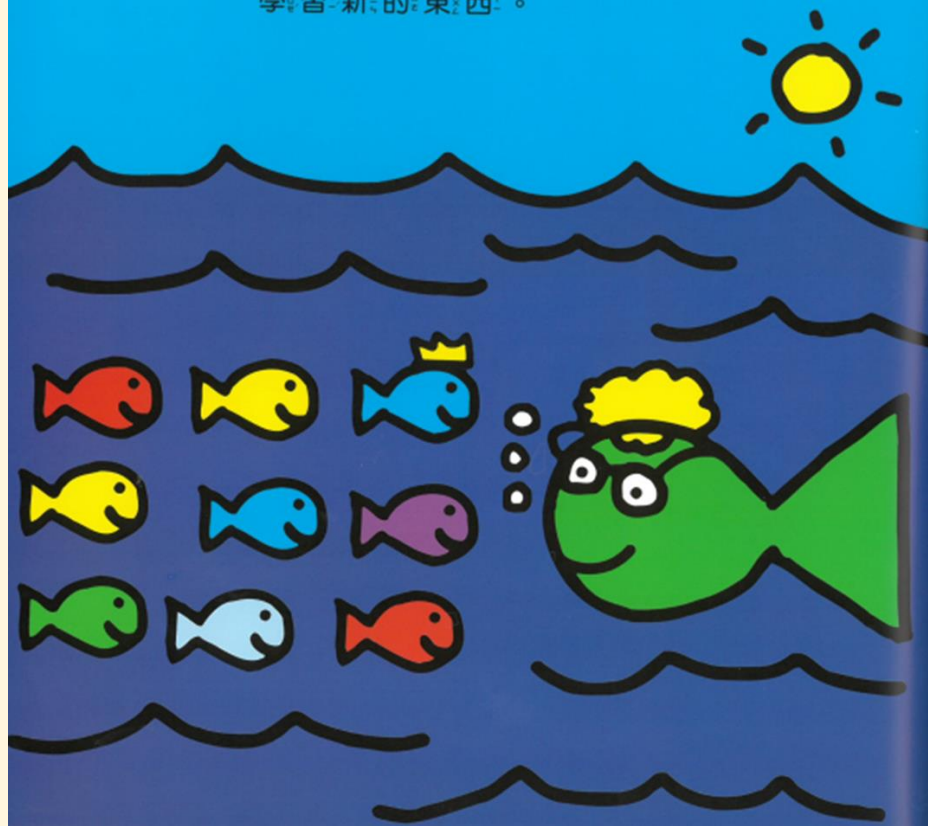
我感謝我的雙手，因為雙手替我送出特別的禮物。



我感謝我的雙腳，因為雙腳讓我可以跑步和玩耍。



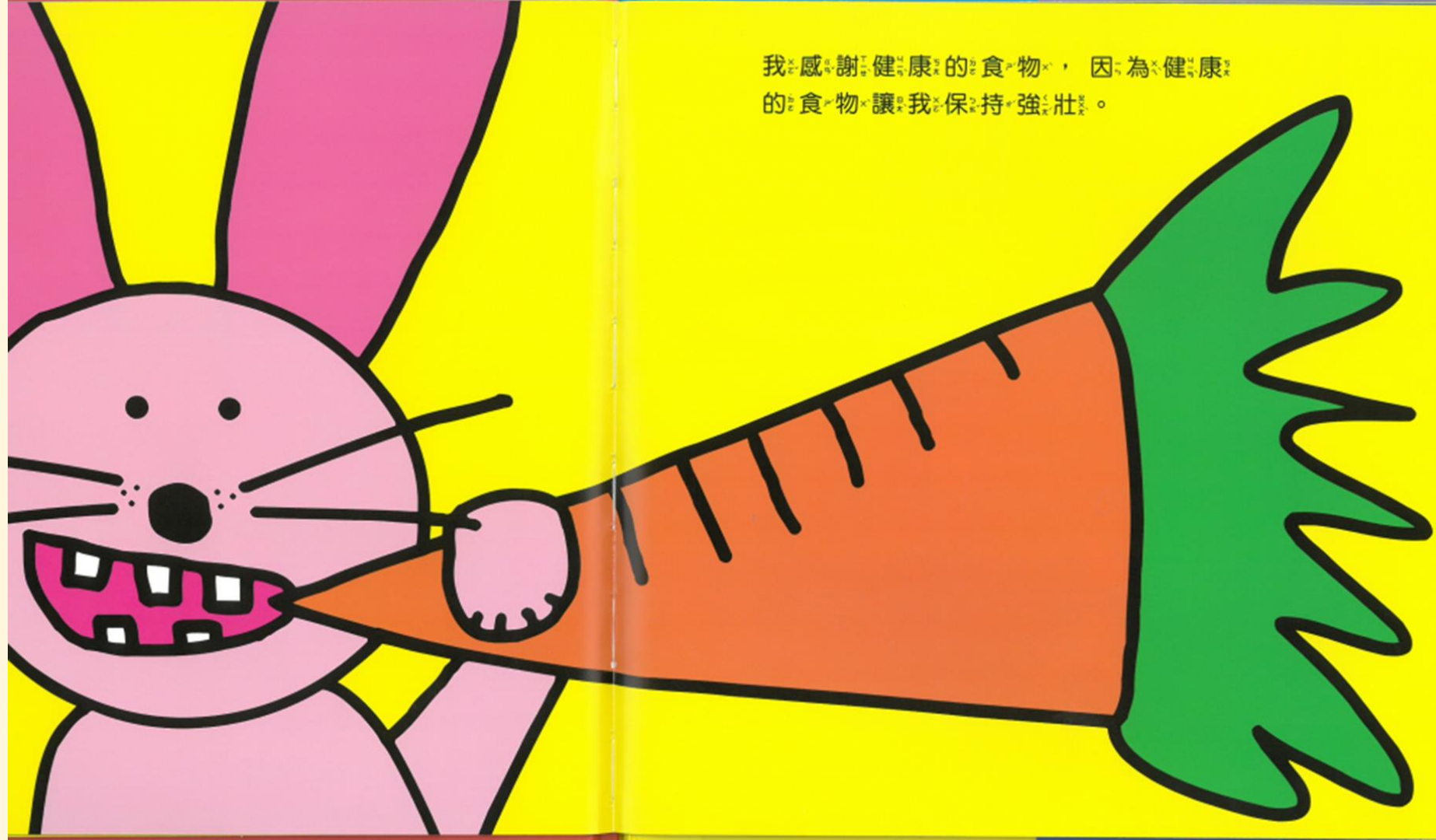
我感謝學校，因為我喜歡
學習新的東西。



我感謝我的朋友，
因為他們逗我笑。



我感謝健康的食物，因為健康的食物讓我保持強壯。



有好多事情

可以感謝。

每天試著

回想一些可以

感謝的事情吧！



我感謝：抱，因為：抱。
讓：我感覺：很好。



我感謝：音樂，因為：音樂。
讓：我想：跳舞。



我感謝：顏色，因為：顏色。
讓：我想：畫畫。



「寬恕」



- 關係和解和重建
- 原諒、接納曾傷害自己的人
- 以友善的態度，對待曾傷害自己的人
- 寬恕，對我和別人都是好的

原諒

那個曾經傷害你的人

並不委屈 ♥

把別人犯的錯


放在心上不停 repeat

才是傷害自己

So, 放了他. 也饒過自己。



Lady
Smile
mar. 2008

A close-up photograph of two hands clasped together, with the sun setting in the background, creating a warm, golden glow. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers interlaced. The background is a soft-focus landscape of a beach and ocean at sunset.

原諒像一把傘
助你在雨中前行



當你原諒別人時，
雖不能改變過去，但肯定將改變未來。

Bernard Meltzer

www.ic975.com

愈感恩

愈寬恕

愈快樂





計劃 內容

介紹、感恩分享(9月)



介紹計劃目標及內容

想想感恩的事，與同學及老師分享

感謝生活中的美好，肯定別人的好意

食物銀行捐贈 (1.1月)



透過捐贈食物予食物銀行，培養仁愛之心
學生從中學學習珍惜自己所擁有的一切。

小一百日宴(23年2月)



學生向父母獻唱感恩歌及奉茶
報答父母的養育之恩

小五感恩寬恕課程(2-3月)



藉著生命教育科課程活動，
讓學生掌握感恩及寬恕的涵意，
並學習以行動實踐。



寬恕活動(4-5月)



- 讓學生學習寬恕的涵意和實例。
- 透過實踐行動，學習原諒別人，以友善的態度對待曾傷害自己的人。

頌親恩、頌師恩

暨班際音樂會(5月12日)



透過音樂及感謝活動，

讓學生以行動感謝家人的悉心照顧和養育，

以及感謝教師的用心教導。

愈感恩

愈寬恕

愈快樂

