

聖雅各福群會正向教育服務
循道學校

小六 成長課 - 感恩

課堂工作紙

姓名: 梁子祈 (11) 班別: 6A 日期: 3-5-2023

感恩日記：請於5月3日至5月9日寫感恩日記。5月10日交給班主任

每日3分鐘，改寫你心情。

每日記低三件感恩事，以及這好人好事發生的原因，一日一日寫下去，你會發現，生活原來比我們想像中美好。

研究證實，這個小小的習慣能有效改善我們的身心健康和人際關係。

正向生活，由簡單小習慣開始。



3/5/2023

第1天

- ① 感謝媽媽預備午餐給我
- ② 感謝老師教導，令我獲益良多
- ③ 感謝雪婷在小息和我一起聊天

4/5/2023

第2天

- ① 感恩今天英文課Miss Lam給我們玩Kahoot
- ② 感恩今天小息一有時間可以做功課
- ③ 感恩今天小息悅瞳和我聊天

5/5/2023

第3天

- ① 感恩今天導修課能完成這堂之前的功課，可以備
- ② 感恩今天可以溫習超過3小時
- ③ 感恩今天晚上可以與家人吃甜品

聖雅各福群會正向教育服務
循道學校

小六 成長課 - 感恩

課堂工作紙

姓名: 黃雪婷 (21) 班別: 6A 日期: 5月3日

感恩日記：請於5月3日至5月9日寫感恩日記。5月10日交給班主任

每日3分鐘，改寫你心情。

每日記低三件感恩事，以及這好人好事發生的。原因，一日一日寫下去，你會發現，生活原來比我們想像中美好。

研究證實，這個小小的習慣能有效改善我們的身心健康和人際關係。

正向生活，由簡單小習慣開始。



3/5/2023

第1天

- 可以平安上學
- 身體健康
- 有午餐吃



4/5/2023

第2天

- 英文老師林老師可以給我們玩 kahoot
- 有美味的午餐
- 可以平安上學



5/5/2023

第3天

- 在受傷的時候，媽媽能及時送我到急症室治療
- 可以平安上學
- 有同學幫我收拾功課



聖雅各福群會正向教育服務
循道學校

小六 成長課 - 感恩

課堂工作紙

姓名: 梁東軒 (13) 班別: 6A 日期: _____

感恩日記：請於5月3日至5月9日寫感恩日記。5月10日交給班主任

每日3分鐘，改寫你心情。

每日記低三件感恩事，以及這好人好事發生的原因，一日一日寫下去，你會發現，生活原來比我們想像中美好。

研究證實，這個小小的習慣能有效改善我們的身心健康和人際關係。

正向生活，由簡單小習慣開始。



3/5/2023

第1天

1. 今天可以早放學 😊
2. 很早完成功課 😊
3. 0 吃了 Haagen-Dazs 雪糕 😊

4/5/2023

第2天

1. 六位自願人士幫我遊過災難 😊
2. Kahoot 有第四 😊
3. 有下午茶 😊

5/5/2023

第3天

1. 周末即將來臨 😊
2. 學劍擊 🗡️
3. 跟同學打籃球 🏀

聖雅各福群會正向教育服務
循道學校

小六 成長課 - 感恩

課堂工作紙



姓名: 黎睿林 (9) 班別: 6B 日期: 3-5-2023

10/5

感恩日記：請於5月3日至5月9日寫感恩日記。5月10日交給班主任

每日3分鐘，改寫你心情。

每日記低三件感恩事，以及這好人好事發生的原因，一日一日寫下去，你會發現，生活原來比我們想像中美好。

研究證實，這個小小的習慣能有效改善我們的身心健康和人際關係。

正向生活，由簡單小習慣開始。

真好！懂事的你，總能發現
值得感的事情，
這就是你的力量

3/5/2023

第1天

能在書局買到文具和練習，可以上課、可以補習。
羽。 ✓

4/5/2023

第2天

能訂到花束，在母親節送給媽媽，可以學鋼琴，
可以吃三餐。 ✓

5/5/2023

第3天

能在學校的足球隊和京士柏球場練波，可以上學，
可以學習不同球技。 ✓

聖雅各福群會正向教育服務
循道學校

小六 成長課 - 感恩

課堂工作紙



姓名: 馮子土成 (6) 班別: 6B 日期: 3

10/5

感恩日記：請於5月3日至5月9日寫感恩日記。5月10日交給班主任

每日3分鐘，改寫你心情。

每日記低三件感恩事，以及這好人好事發生的原因，一日一日寫下去，你會發現，生活原來比我們想像中美好。

研究證實，這個小小的習慣能有效改善我們的身心健康和人際關係。

正向生活，由簡單小習慣開始。

都是貼地、真實的生活，你總懷
感恩的心，所以
你是一個幸福
的人心。

3/5/2023

第1天

我感恩有感恩記，可以記低感恩事。
我感恩可以上學，令我土增加知識。
我感恩可以做練習冊，令我可以溫故知新。

4/5/2023

第2天

我感恩有升方實不豐，可以立一下，望身體有益。
我感恩有課外書可以看，土增廣見聞。
我感恩可以呼吸，令我可以生存。

5/5/2023

第3天

我感恩可以吃飯，令我溫飽。
我感恩有鞋可以穿，可以保護我的腳。
我感恩可以玩這方午戲，可以娛樂集

電子

聖雅各福群會正向教育服務
循道學校

小六 成長課 - 感恩

課堂工作紙



姓名: 歐陽皓 () 班別: 6B 日期: 3/5/2023

10/5

感恩日記：請於5月3日至5月9日寫感恩日記。5月10日交給班主任

每日3分鐘，改寫你心情。

每日記低三件感恩事，以及這好人好事發生的原因，一日一日寫下去，你會發現，生活原來比我們想像中美好。

研究證實，這個小小的習慣能有效改善我們的身心健康和人際關係。

正向生活，由簡單小習慣開始。

從你記錄下來的感恩事情看到你是幸福的。

3/5/2023	第1天
我感恩今天少功課 ✓	
我感恩今天能順利回家 ✓	
我感恩今天有飽飯食 ✓	

4/5/2023	第2天
我感恩能正常上課 ✓	
我感恩媽媽買外賣 ✓	
我感恩爸爸教我做功課 ✓	

5/5/2023	第3天
我感恩今天十分精神 ✓	
我感恩同學幫我寫記念冊 ✓	
我感恩可以開冷氣機 ✓	

聖雅各福群會正向教育服務
循道學校

小六 成長課 – 感恩

課堂工作紙

姓名: 關鈺澄 (11) 班別: 6C 日期: 4-5-2023

感恩日記：請於5月3日至5月9日寫感恩日記。5月10日交給班主任

每日3分鐘，改寫你心情。

每日記低三件感恩事，以及這好人好事發生的。原因，一日一日寫下去，你會發現，生活原來比我們想像中美好。

研究證實，這個小小的習慣能有效改善我們的身心健康和人際關係。

正向生活，由簡單小習慣開始。

3/5/2023	第1天
1. 麻麻煮飯給我 2. 哥哥教我功課 3. 有朋友和我玩	

4/5/2023	第2天
1. 有有趣的體育課 2. 白老師的聲音常伴在我耳邊 3. 身邊有朋友、家人	

5/5/2023	第3天
1. 有視藝課 2. 可以回校學習 3. 有家人愛我	

聖雅各福群會正向教育服務
循道學校

小六 成長課 - 感恩

課堂工作紙

姓名: 蕭正樑 (22) 班別: 6C 日期: 5月3日

感恩日記：請於5月3日至5月9日寫感恩日記。5月10日交給班主任

每日3分鐘，改寫你心情。

每日記低三件感恩事，以及這好人好事發生的。原因，一日一日寫下去，你會發現，生活原來比我們想像中美好。

研究證實，這個小小的習慣能有效改善我們的身心健康和人際關係。

正向生活，由簡單小習慣開始。

3/5/2023

第1天

- 我能吃到美味的午餐和晚餐
- 我在默書裏取得了好成績
- 我分享了一件開心的事給老師聽

是甚麼事？

4/5/2023

第2天

- 能與同學打羽毛球
- 拿了畢業公仔回家
- 天氣十分好

5/5/2023

第3天

- 我能跟朋友一起去練歌和吃晚餐
- 老師把我的筆記show了出來
- 得到了職員親切的關照

聖雅各福群會正向教育服務
循道學校

小六 成長課 – 感恩

課堂工作紙

姓名: 董雯靜 (7) 班別: 6C 日期: 9-5-2023

感恩日記：請於5月3日至5月9日寫感恩日記。5月10日交給班主任

每日3分鐘，改寫你心情。

每日記低三件感恩事，以及這好人好事發生的。原因，一日一日寫下去，你會發現，生活原來比我們想像中美好。

研究證實，這個小小的習慣能有效改善我們的身心健康和人際關係。

正向生活，由簡單小習慣開始。

3/5/2023

第1天

- 呂心悠幫我找到了筆
- 樂可添教我做改正
- 巴士司機送我到學校

4/5/2023

第2天

- 媽媽替我做了美味的早飯
- 同學和我一起玩遊戲
- 老師教我們新的知識

5/5/2023

第3天

- 媽媽做了美味的晚飯
- 今天天陰，但沒有下雨
- 爸爸開車來接我放學

聖雅各福群會正向教育服務
循道學校

小六 成長課 - 感恩

課堂工作紙

姓名: 黃諾恩 (18) 班別: 6D 日期: 3/5



感恩日記：請於5月3日至5月9日寫感恩日記。5月10日交給班主任

每日3分鐘，改寫你心情。

每日記低三件感恩事，以及這好人好事發生的。原因，一日一日寫下去，你會發現，生活原來比我們想像中美好。

研究證實，這個小小的習慣能有效改善我們的身心健康和人際關係。

正向生活，由簡單小習慣開始。



3/5/2023

第1天

1. 默書獲得好成績 ✓
2. 了解到更多「感恩」的資訊 ✓
3. 吃了「下午茶」 ✓

4/5/2023

第2天

1. 上了開心的視藝課 ✓
2. 玩了 i-pad 50 分鐘 ✓
3. 與朋友視像通話 ✓

5/5/2023

第3天

1. 好朋友來我家玩 ✓
2. 吃了甜品 ✓
3. 收到了禮物 ✓

聖雅各福群會正向教育服務
循道學校

小六 成長課 - 感恩

課堂工作紙



姓名: 胡韋誠 (4) 班別: 6D 日期: 5月4日

感恩日記：請於5月3日至5月9日寫感恩日記。5月10日交給班主任

每日3分鐘，改寫你心情。

每日記低三件感恩事，以及這好人好事發生的。原因，一日一日寫下去，你會發現，生活原來比我們想像中美好。

研究證實，這個小小的習慣能有效改善我們的身心健康和人際關係。

正向生活，由簡單小習慣開始。

<u>3/5/2023</u>	第1天
1. 缺席時，同學幫我寫手冊 ✓ 2. 校車幫我拿功課 ✓ 3. 沒有發生任何意外 ✓	

<u>4/5/2023</u>	第2天
1. 可以上學 ✓ 2. 可以與同學聊天 ✓ 3. 可以去圖書館當值，幫助其他同學 ✓	

好 ☺

<u>5/5/2023</u>	第3天
1. 可以上學 ✓ 2. 能學習新知識 ✓ 3. 可以去圖書館當值，幫助其他同學 ✓	

聖雅各福群會正向教育服務
循道學校

小六 成長課 - 感恩

課堂工作紙



姓名: 關穎朗 (5) 班別: 6D 日期: 五月三日

感恩日記：請於5月3日至5月9日寫感恩日記。5月10日交給班主任

每日3分鐘，改寫你心情。

每日記低三件感恩事，以及這好人好事發生的。原因，一日一日寫下去，你會發現，生活原來比我們想像中美好。

研究證實，這個小小的習慣能有效改善我們的身心健康和人際關係。

正向生活，由簡單小習慣開始。

3/5/2023	第1天	
有朋友一起玩	很快就做完功課	不皮記手冊

4/5/2023	第2天	
學到新技能	學到新知識	減脂2.3kg 這麼多

5/5/2023	第3天	
學到更精湛的籃球技巧	被媽媽誇獎	自覺溫書

