五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

喜樂來自感恩

註冊社工
鍾浩宜姑娘

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

程序

01 為何要感恩？

02 家長的逆境感恩

03 教育孩子感恩

04 感恩與孝親

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

分享想法

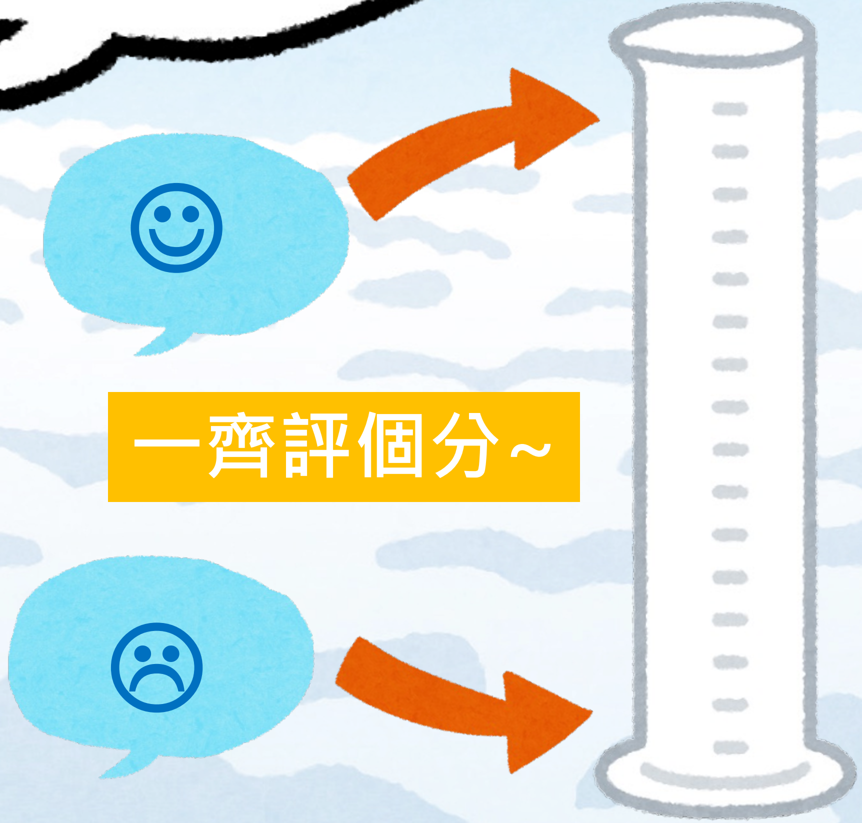
01 為何要感恩？

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

今天的你覺得喜樂/幸福嗎？

一齊評個分~



明 2024世界幸福榜(部分排名)

排名	國家/地區(評分)
1	芬蘭(7.741)
2	丹麥(7.583)
3	冰島(7.525)
4	瑞典(7.344)
5	以色列(7.341)
20	英國(6.749)
23	美國(6.725)
30	新加坡(6.523)
31	台灣(6.503)
51	日本(6.060)
52	韓國(6.058)
60	中國大陸(5.973)
86	香港(5.316)
143	阿富汗(1.721)

資料來源：世界幸福報告

2024年世界幸福報告｜

港排名86 連跌3年 港年輕人幸福感不如發展國

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

感恩的三個元素

1. 欣賞自己
2. 欣賞別人
3. 表達感恩

感恩的正向影響

當人存感恩之心的時候

- ✓ 愈容易感到喜樂
- ✓ 面對困難時較樂觀
- ✓ 更容易獲得滿足
- ✓ 抑鬱程度亦會較少

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

家庭和諧

正向溝通

互相欣賞

為何感恩

https://youtu.be/DrhPKgMI20w?si=wpRr6bjIwcpuBHKq

為什麼作為家長
的我要學習感恩？

而不是直接教育
我的孩子。。。？

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

身教的重要
以行動教育孩子

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

02 家長的逆境感恩

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

是否要有好的事情發生，我才可以感恩？

不是

在順境當中得到好處或恩惠
相信都是比較容易去感恩

逆境會面對的事

失敗

譏罵

指責

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

面對逆境
是一個常態

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

逆境感恩的4大思想

第1思

問題的關鍵在於自己

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

逆境感恩的4大思想

第 2 思

我和你都一樣

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

逆境感恩的4大思想

第3思

我有一部份
責任引致
現在的困境

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

逆境感恩的4大思想

第4思

逆境是生命中的小禮物

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

你看到逆境的價值與提醒嗎？

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

逆境提醒了我們

不自覺的盲點

重複的模式

逆境幫助我們提升、轉化

https://youtu.be/bM43tItQj28?si=NzWKfTHlzoj1BC4T

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

我承認
（情緒）

我選擇
（適合自己
的選擇）

我感恩
（努力、
提醒）

逆境感恩
轉化三部曲

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

03 如何教育孩子感恩

謝謝！

發自內心
還是表面的有禮？

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

感恩是一種
「心態」

多於只是「禮貌」

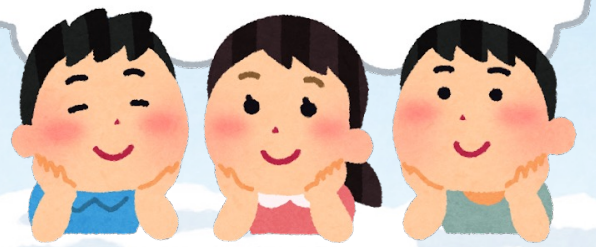
五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

4步驟教孩子懂感恩

1 注意

2 想法



3 感覺

4 行為

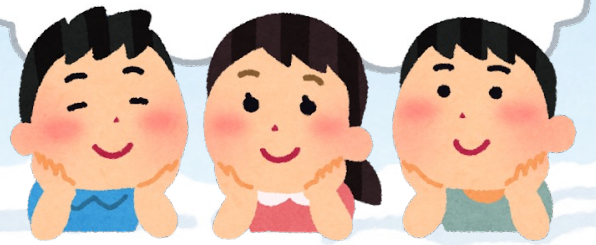
1 注意

我們對於事情的注意，
是否注意到人家對我們好。

例子：
「你留意到他對你做了什麼？」
「咦，你有沒有發現_____？」

2

想法



我們對於事情的想法，
判斷這個人為什麼
對我們這麼好。

例子：
「你覺得為什麼他要對你這麼好呢？」
「為什麼你今天會拿到這個獎品呢？」

3 感覺

這件事情給我們的感覺。

例子：
「你覺得怎樣？」
「你有什麼感覺？」
「遇到這個事情心情如何？」

4 行為

我們表達感謝的行為。

例子：
「你覺得我們可以怎樣感謝他？」
「有什麼事情可以向他表達？」
「遇到這個事情心情如何？」

04 感恩與孝親

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

孝親來自感恩

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

虧欠

唯我獨尊

VS

感恩

虧欠

唯我獨尊

有求必應

事事服侍

代言人

完美安排

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

感恩

THANK YOU

多練習

感恩就像是肌肉，
愈練會愈好。

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

3個練習讓孩子培養感恩習慣

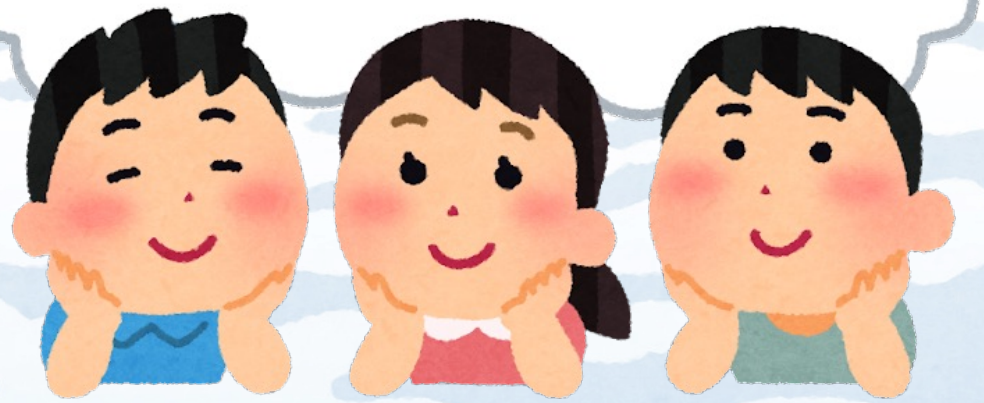
成為一個孝順的孩子！

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

1 給予適當的滿足與獨立

2 學習換位思考



3 以身作則

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

你看到什麼？

吓，剩返半杯水咋？

嘩，仲有半杯水啊！

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

這個世界不是缺少幸福，
而是缺少「發現」！

感恩

多練習

+身教開始

五旬節靳茂生小學

香港青少年服務處
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

掃以下的二維碼，填寫問卷，感謝您！

多謝
各位家長
參與投入