



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

教育局訓育及輔導組
《幸福·從感恩開始》
暨 2025/26學年「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計劃分享會

保良局教育心理學家
王嫻婷 及 郭冬婷

2026.6.15



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

情緒是...

- 心理學家 Paul Eckman 在 1970 年代定義了全世界人類都共有的六種基本情緒：快樂（happiness）、驚訝（surprise）、恐懼（fear）、厭惡（disgust）、憤怒（anger）和悲傷（sadness）
- 後續新增了尷尬（Embarrassment）、羞恥（Shame）、興奮（Excitement）等。



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

各種情緒都有用嗎？

- 每一種情緒都有其作用
- 接受各種情緒
- 用適當的方式**表達**情緒



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

悲傷 — 患難見真情

- 悲傷有助於提升我們的認知功能、更能注意到細節。
- 對於他人的情緒更能同理與理解。
- 讓悲傷者本身更能理解他人，也能讓他人願意靠近自己。



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

情緒沒有好壞之分

察覺和表達每一種情緒

有助生活變得正面和滿足



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

心理盲點：負面偏見

- 情緒的反應是有偏頗的
- 主要偵測危險、修正錯誤
 - 人類的進化顯示
 - 傾向記得自己的失敗多於成功
 - 傾向更深入去分析壞的事情多於好的事情



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

增加正面情緒的頻率

- 正面情緒較短暫、不易被察覺
- 更多正面情緒平衡負面情緒

兩種途徑：

1. 增加正面情緒發生的次數
2. 提高正面情緒的理解



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

擴展與建構理論

(Broaden and Build Theory)



保良局
PO LEUNG KUK



保良局中學正向教育發展計劃

10種最常經歷和被研究的正面情緒

喜悅 Joy	自豪 Pride
感恩 Gratitude	有趣 Amusement
寧靜 Serenity	鼓舞 Inspiration
感興趣 Interest	敬畏 Awe
希望 Hope	愛 Love



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

建立感恩的習慣

你的學校用了甚麼方法
來協助學生建立感恩的習慣？



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

練習感恩

- 對人生抱感謝和欣賞
- 欣賞身邊事物的能力
- 10種最常經歷和被研究的正面情緒之一
- 24個性格強項之一



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

感恩的性質

1.情緒 Emotion

在受到恩惠時產生一種感激和愉悅的即時感受 (Emmons & McCullough, 2003)

2.性格 Trait / Character

傾向以感激的情感去看待及回應他人恩惠的一種性格特質，影響經驗感恩時的強度、頻率、時長及密度 (McCullough et al, 2002)



保良局
PO LEUNG KUK



保良局中學正向教育發展計劃

每人都有感恩這性格強項，
只是在生活中使用的程度不一樣。



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

Value In Action (VIA) 性格強項

感恩

以感激的情感看待及回應他人恩惠

相反

理所當然

欠缺

無禮

誇大

奉承、討好



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

森美：乾炒牛河的快樂

(來源：<https://www.youtube.com/watch?v=xWLKGUPvdCs>)



心理學實驗： 每週記錄五件自己生活中遇到事情

第一組

覺得**感恩**的事情

第二組

覺得**生氣**的事情

十個星期後...

- 哪一組樂觀一點？開心一點？
- 哪一組多做一點運動？少一點身體不適？



保良局
PO LEUNG KUK



保良局中學正向教育發展計劃

為自身帶來好處

- 身心更健康
- 更強幸福感和生活滿意度
- 減少物質主義
- 預防過度疲勞
- 減少抑鬱和焦慮機會



保良局
PO LEUNG KUK



保良局中學正向教育發展計劃

為社會帶來益處

- 增加有利社會的行為
- 改善關係
- 改善工作表現
- 提高工作滿意度
- 改善職場文化
- 有助建立和維繫關係



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

有甚麼阻止我們感恩呢？

- 負面偏見
- 習慣成自然
- 缺乏覺察的意識
- 與他人比較的思想
- 視為理所當然



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

如何應對感恩的阻礙

從「覺察」開始

覺察身邊微小卻值得感恩的人事物



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

培養感恩

先**感受**到感恩這個正向情緒

從而激發到持續發掘日常的美好事宜

並為之而感恩的行為

透過**重複練習**感恩的行為

逐漸感受到感恩這個正向情緒



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

建立感恩的習慣

✓ 討論感恩話題

✓ 感恩日記

✓ 表達感恩



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

腦神經可塑性

腦內神經網絡具有藉**生長和重組而改變結構和功能**的能力;
當腦部以某種方式 (如:**個人自身的經驗、思想、行動與重複行為**) 重新連接起來, 會**與先前不同的方式運作**

感恩習慣能改變大腦



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

感恩日記

- 盡量仔細想
- 重質不重量：不是一定要日日寫。一星期寫一次都可以，最重要你享受其中，而不要覺得有壓力
- 寫感恩日記的過程中，花時間留意對自己情緒的影響



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

在學校實踐感恩

政策 (**P**olicy)

活動 (**P**rogramme)

環境 (**P**lace)

人物 (**P**eople)

習慣 (**P**ractice)



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

感恩四部曲

留意及察覺美好事物

思考美好事物的由來

從心欣賞

表達感恩



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

留意及察覺美好事物

以身作則：學生會模仿老師

- 當老師得到幫忙時，在孩子面前清楚講出：「小明幫我拎咗簿，辛苦你啦，多謝你！」「我聽到你關心我，我好開心！」

每天小儀式：班主任課三句感恩

- 抽1 至 2位學生講一件今天覺得值得感謝的事
- 可以引導學生用句式：「多謝佢今日借擦膠俾我用。」
- 如果學生未懂得講太多，改成選擇題：「今日你覺得開心嘅係小明陪你玩？定係小美幫咗你？」



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

思考美好事物的由來

如：別人的付出和努力

引導學生思考美好事物的由來

- 當學生收到禮物或幫助時，可問：「咁你覺得佢點解要幫你？佢辛唔辛苦？」或「如果冇佢幫忙，你會點？」



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

從心欣賞

先接住情緒，再導向感恩

- 如果學生有負面情緒，先認同他的感受：
「我見到你而家好失望 / 好唔開心，我明白。」
- 給予足夠時間待學生冷靜下來，才引導：
「你覺得今日有咩仍然係好嘅？」
- 「今日有咩人喺你好失落嘅時候有幫到你？」



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

把感恩連到行動：道謝和回應

- 感恩不止停留於口頭，還要邀請學生「回應」



肯定的言語



優質的時間



接收禮物



服務的行為



身體接觸



表達感恩



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

政策 (Policy):

- 在校務會議加入感恩環節
- 家校溝通分享感恩訊息



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

活動 (Programme): 精神健康日/感恩行動



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

環境 (Place):感恩卡裝飾

感恩瓶

感恩牆

感恩樹



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

習慣 (Practice):

- 感恩點唱站
- 課程中加入細味、感恩元素
- 跨學科融入感恩元素(中華文化日, 常識 / STEM)
- 恒常使用感恩日記



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

習慣 (Practice):

- 恒常班本練習(每日3分鐘練習)
- 恒常使用感恩卡
- WhatsApp stickers
- 感恩信



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

人物 (People) : 正向大使



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

相關計劃資源



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

保良局小學正向教育發展計劃：感恩手記



幼稚園版



初小版



高小版





保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

第一週

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



海洋



雨水

其他：_____

家長小Tips

家長問孩子：

你最喜歡這些大自然的事物？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。

03

第二週

日期： 年 月 日 星期

感恩每天都有很多人照顧和幫助我們，令我們幸福快樂。試畫出你和一個幫助你的人一起的快樂片段。



家人 老師

其他(例如：
工友姨姨、
大廈管理員)



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！」

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！

04



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

第三週

日期： 年 月 日 星期

在星星內寫或畫下本週 **2件** 感恩的事。



家長小Tips

家長問孩子：

這星期你在日常生活中留意到什麼值得感恩的事？

孩子寫或畫出這些事情後，
家長對孩子說：

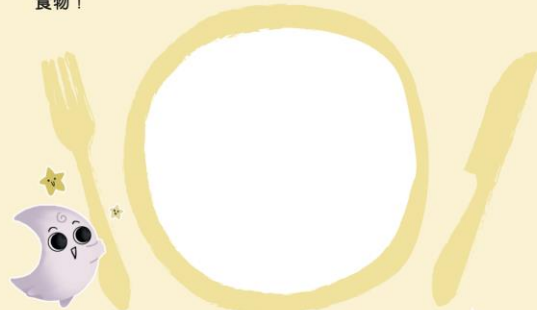
多留意每天發生的感恩事，
能令我們更幸福和快樂！

07

第四週

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：

我們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？

08



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

第十一週

日期： 年 月 日 星期

你有留意到日常生活中值得欣賞和感恩的事物嗎？試根據主題在圖形內寫或畫下你感恩的事物。

地方／交通

圖書／活動

家長小Tips

家長問孩子：
這星期你留意到什麼值得欣賞和感恩的事物？

孩子寫或畫出事物後，家長說：
感謝這些美好的事物，讓我們的生活更豐富多彩，我們要好好記著和珍惜它們！

21

第十五週

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！

27



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

保良局小學正向教育發展計劃：正向快報

保良局小學正向教育發展計劃

正向快報

Pos Kids

1

正向劇場:感恩

1.

你做緊咩呀？

2.

每日都寫低感恩的事。

3.

4.

我都好想同你講：

正向小隊介紹

一閃一閃亮晶晶~晶晶就是我了！大家和我都是好班呢！
我喜歡大自然，我喜歡大自然，我喜歡大自然！
感恩大自然中的各種創造，所以和其

他二位隊員成為了好朋友！

你、你、好！我來介紹，向大家介紹自己！
我喜歡班裏有點緊張，平日我會很輕鬆，
感到不安，所以同學可以和我分享，
聽我的放鬆，我也常常關心身邊的人，
希望能夠給大家帶來溫暖。

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?

A horizontal illustration featuring four cartoon characters against a background of pink hearts. From left to right: a yellow character with a red headband waving; a green character with a red headband and a bow tie holding a green notepad that says '感恩日記' (Gratitude Diary) with a pencil; a purple character with a swirl on its head; and a white cloud-like character holding a small orange. Above them are four pink hearts containing: '我好感恩~ 多謝你!' (I'm so grateful~ Thank you!), the '感恩日記' notepad, a blue gift box, and a card that says 'THANK YOU! ❤️'.

A horizontal illustration identical in layout to the top one, featuring the same four cartoon characters and background elements. However, there are subtle differences in the characters' expressions and poses, intended for a spot-the-difference challenge. For example, the yellow character is now winking, and the white cloud character is winking. The text and symbols in the hearts remain the same.



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

保良局小學正向同行計劃：繪本教學



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

保良局中學正向教育發展計劃：正向手記





保良局
PO LEUNG KUK



保良局中學正向教育發展計劃

親手書寫一張**感恩卡**給你想感謝的人

接下來的3分鐘

- 想著一個你想感謝的對象，可以是孩子、親友、同事
- 欣賞他對你的付出、善意等
- 向他表達你的感恩之情
- 請盡量具體
- 感情真摯，由心而發



保良局
PO LEUNG KUK



保良局小學正向同行計劃

保良局中學正向教育發展計劃

總結

THANK
YOU

參考資料

- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319–325. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x>
- Beishantang Foundation (2017). *Introduction of Character Strengths*. https://www.positiveeducation.org.hk/files/pamphlets/5/9_Introduction-of-Character-Strengths.pdf
- Brackett, M. A. (2019). *Permission to feel: Unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and society thrive*. Scribner.
- Celano, C. M., Beale, E. E., Mastromauro, C. A., Stewart, J. G., Millstein, R. A., Auerbach, R. P., Bedoya, C. A., & Huffman, J. C. (2017). Psychological interventions to reduce suicidality in high-risk patients with major depression: A randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 47(5), 810–821. <https://doi.org/10.1017/S0033291716002798>
- Chan, D. W. (2011). Burnout and life satisfaction: Does gratitude intervention make a difference among Chinese school teachers in Hong Kong? *Educational Psychology*, 31(7), 809–823. <https://doi.org/10.1080/01443410.2011.608525>
- Chen, L. H., & Chang, Y.-P. (2016). Sport-domain gratitude uniquely accounts for athletes' well-being across two cultures: Incremental validity above the general gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 563–574. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1257052>
- Ekman, P. (1970). *Universal and cultural differences in facial expressions of emotion*. In J. R. Cole (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 17, pp. 207–283). University of Nebraska Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Fredrickson, B. L. (2004). *The broaden-and-build theory of positive emotions*. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377.

參考資料 (續)

- Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 946–955. <https://doi.org/10.1037/a0017935>
- Hussong, A. M., Langley, H. A., Coffman, J. L., Halberstadt, A. G., & Costanzo, P. R. (2018). Parent socialization of children's gratitude. In J. R. H. Tudge & L. B. d. L. Freitas (Eds.), *Developing gratitude in children and adolescents* (pp. 199–219). Cambridge University Press.
- Krause, N., Bruce, D., Hayward, R. D., & Woolever, C. (2014). Gratitude to god, self-rated health, and depressive symptoms. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 53(2), 341–355. <https://doi.org/10.1111/jssr.12110>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249–266.
- Mills, P. J., Redwine, L., Wilson, K., Pung, M. A., Chinh, K., Greenberg, B. H., Lunde, O., Maisel, A., Raisinghani, A., Wood, A., & Chopra, D. (2015). The role of gratitude in spiritual well-being in asymptomatic heart failure patients. *Spirituality in Clinical Practice*, 2(1), 5–17. <https://doi.org/10.1037/scp0000050>
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 343–360. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3649-5> <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>
- Raggio, R. D., & Folse, J. A. G. (2011). Expressions of gratitude in disaster management: An economic, social marketing, and public policy perspective on post-Katrina campaigns. *Journal of Public Policy & Marketing*, 30(2), 168–177. <https://doi.org/10.1509/jppm.30.2.168>
- Yost-Dubrow, R., & Dunham, Y. (2018). Evidence for a relationship between trait gratitude and prosocial behaviour. *Cognition and Emotion*, 32(2), 397–403. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1289153>