



《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

屯門官立中學

全人發展組主任 布婷絢老師

訓導主任 鄧永剛老師

2026.6.15



學校概覽

學校類別：	官立、男女校
教學語言：	主要為英文
校訓：	尊德問學
校址：	新界屯門青山灣段青山公路393號
班級結構：	全校設中一至中六各 4 班，合共 24 班
電話號碼：	2458 0459

屯門官立中學
常存感恩的心
心存善念、常懷感恩

「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」

一. 計劃簡介：

教育局訓育及輔導組以正向心理學為藍本，藉着多元的全校及課堂活動，協助學生掌握「感恩」、「寬恕」及「快樂」的概念和技巧。

「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」



「三愈計劃」的核心概念

- **愈感恩**：引導學生學習以「感恩」回應恩惠，培養感恩惜福的價值觀，提升生活幸福感。
- **愈寬恕**：引導學生學習以「寬恕」回應傷害，提升寬恕的認識與意願，減少欺凌並締造包容校園。
- **愈快樂**：協助學生掌握提升「快樂」的方法，理解快樂的真正意義，並建立正面思考方式。

「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」

感恩在正向心理學中的重要性

感恩 (GRATITUDE) 在正向心理學中被視為引領幸福的「核心催化劑」：

- **重塑大腦迴路：** 大腦天生有「負面偏向」 (NEGATIVITY BIAS)，傾向放大壞事。感恩能刺激大腦分泌多巴胺與血清素，將注意力重新聚焦於正面經驗，打破負面思維。
- **降低情緒壓力：** 研究證實，恆常實踐感恩的人，體內壓力荷爾蒙 (皮質醇) 水平較低，能顯著減少焦慮與抑鬱症狀，並提升面對逆境時的心理韌性 (RESILIENCE)。
- **改善生理健康：** 抱持感恩心態能提升睡眠質素，增強免疫系統，甚至降低血壓。因為感恩的人通常更願意投入規律運動與均衡飲食等健康行為。
- **強化人際連結：** 在社會學中，感恩具有「尋找、提醒及綁定」 (FIND, REMIND, AND BIND) 的功能。它能幫我們發現善意、提醒彼此維繫關係，並透過正向回饋鞏固友情、親情與職場合作。

「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」

為了讓感恩融入生活，您可以從最簡單、不需要花費大筆時間的日常微習慣開始。

🕒 依據時段建立感恩儀式

晨間「一分鐘」：醒來時，不要立刻拿手機。躺在床上想一件今天值得期待的事，或謝謝自己擁有健康的身體，喝到一杯好咖啡。

午餐「專注品嚐」：吃飯時，花30秒思考食物從農田到餐桌的過程。感謝農夫、廚師與大自然的給予，能提升幸福感與消化。

晚間「三件好事」：刷牙或睡前，回想今天順利的三件事。字數不限，重點是回憶當時快樂、安心的真實感受。

「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」

實用的人際感恩表達

具體讚美： 對同事或家人說謝謝時，加上具體原因（如：「謝謝你剛才幫我倒水，我剛好喉嚨很乾」，而非只說「謝謝」）。

傳送驚喜短訊： 每週隨機挑選一位朋友，傳一則簡單的關懷訊息：「今天突然想起我們之前去旅行的事，真的很開心有你這個朋友！」

肯定默默付出的人： 對大廈保安、清潔工或外賣員真誠地說聲：「謝謝你，辛苦了！」這能創造正向的社會連結。

「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」

趣味實踐工具

感恩存錢筒：準備一個空罐子。每當遇到開心的事，就寫在紙條上投進去。在跨年、生日或心情低落時打開閱讀。

手機感恩相簿：在手機建立一個名為「感恩」的相簿。只要看到美麗的夕陽、好吃的甜點或朋友的笑容，就拍下來放進去。

視覺便利貼：在鏡子或電腦螢幕貼上便利貼，寫著：「今天有什麼值得感謝的事嗎？」作為溫和的日常提醒。

「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」

「感恩是起點， 寬恕是過程，
快樂是結果」

「宣揚」感恩



感恩身邊美好的事物





由同學設計宣傳海報

藉着小息「多謝您」

簡介

每班派2至3名同學於小息
透過廣播系統致謝及點歌
亦可分享校園生活趣事
培養感恩之心

THANK
YOU

獎勵

全人發展組將邀請嘉賓選出最具心思班別
獲贈精美禮品

感言內容

- 感謝校長、老師、父母、工友、同學等
- 分享班級生活點滴

提交

請班主任安排代表撰寫感言

於____月____日前投入

22號簿櫃的〈「多謝您」感言收集箱〉

由58林穎嘉設計

藉着小息「多謝你」

形式:

每班派兩至三位同學,
於小息時段透過中央廣播系統
向不同持分者致謝。
同學也可分享校園生活點滴和趣事。

目的:

- ✓學會欣賞身邊的人和事
- ✓培養常存感恩的心

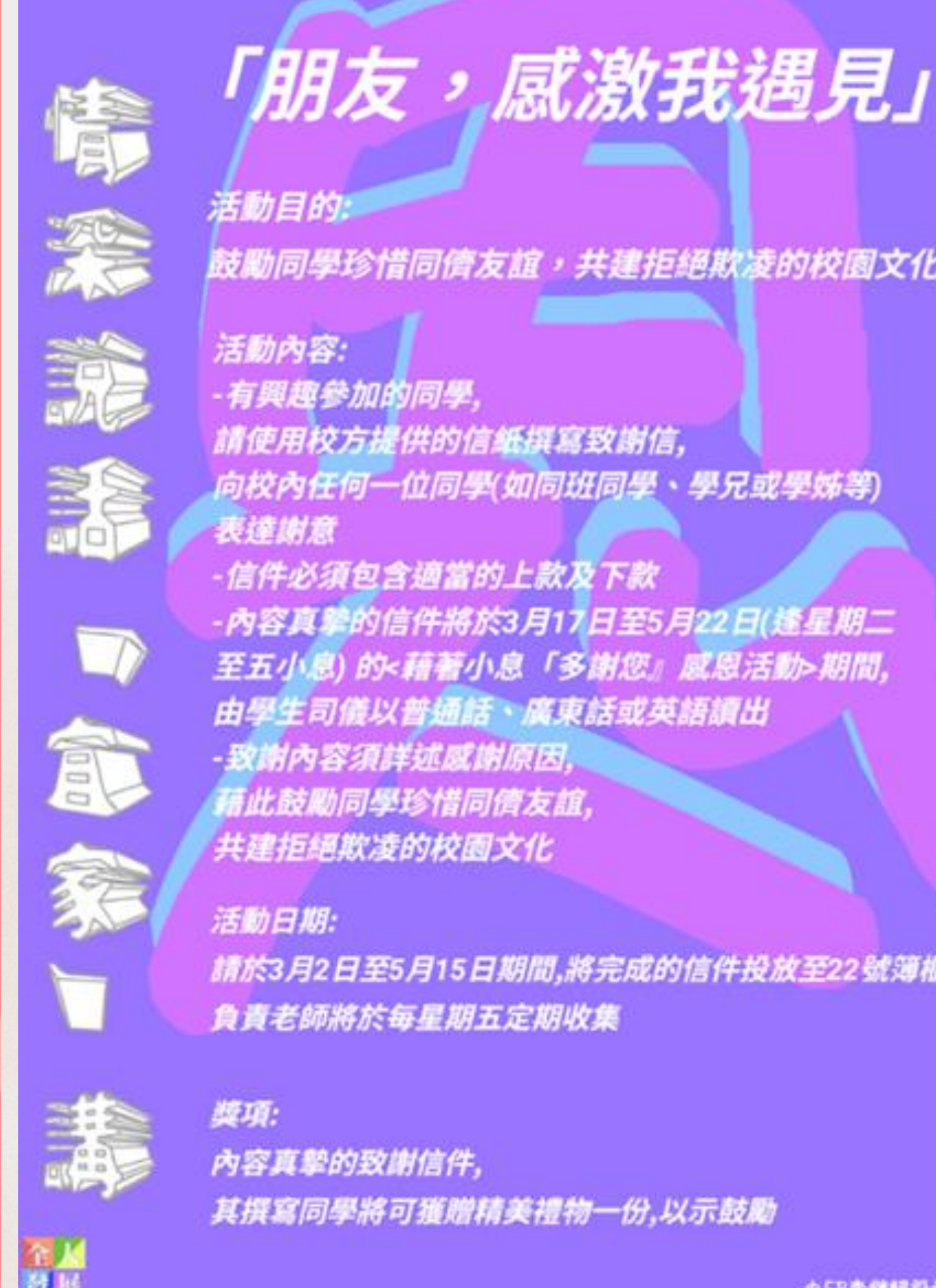
“最有心思班別將獲贈精美禮品一份

日期:

18/3-23/5

THANKS!

由同學設計宣傳海報



由同學設計宣傳海報

情深說話「宜家」講
之
「朋友，感激我遇見」

活動內容：

同學可向校內任何一位同學
(如同班同學、學兄或學姊等) 表達謝意
同學請使用校方提供的信紙撰寫致謝信
(信紙可於22號簿櫃領取)
感謝信件需包含上款及下款
內容須詳述感謝原因

安排

讀信時段：3月17日至5月22日
語言：普通話、廣東話或英語 (學生司儀讀出)
目的：鼓勵同學珍惜友誼，共建拒絕欺凌的校園文化

遞交：

日期：3月2日至5月15日期間
地點：22號簿櫃
收集時間：逢星期五由負責老師統一收集致謝信件



情深說話「宜家」講
之
「朋友，感激我遇見」

1. 活動內容：

- 同學可向校內任何一位同學
(如同班同學、學兄或學姊等) 表達謝意
- 同學請使用校方提供的信紙撰寫致謝信
(信紙可於22號簿櫃領取)
- 感謝信件需包含上款及下款
- 內容須詳述感謝原因

2. 安排

- 讀信時段：3月17日至5月22日
- 語言：普通話、廣東話或英語 (學生司儀讀出)
- 目的：鼓勵同學珍惜友誼，共建拒絕欺凌的校園文化

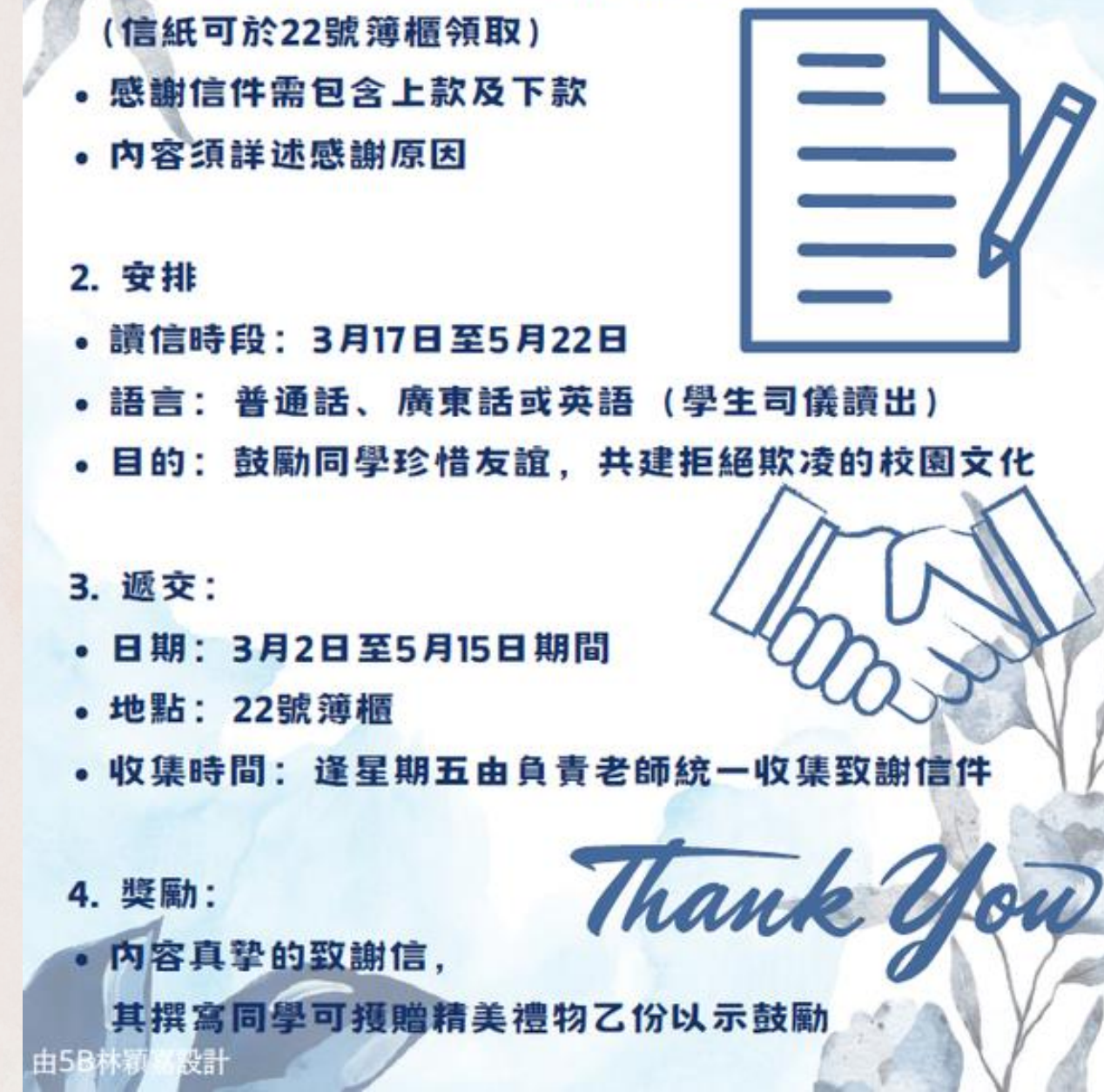
3. 遞交：

- 日期：3月2日至5月15日期間
- 地點：22號簿櫃
- 收集時間：逢星期五由負責老師統一收集致謝信件

4. 獎勵：

- 內容真摯的致謝信，
其撰寫同學可獲贈精美禮物乙份以示鼓勵

由5B林穎嘉設計



由同學設計宣傳海報

感恩活動 (1)



藉着小息「多謝您」



感恩活動 (1)



藉着小息「多謝您」

中一至中五級各班分享「致謝感言」的日期←

MARCH 2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2 Discretionary Holiday	3	4	5	6	7 S1 Admission Interview
8	9 Discretionary Holiday	10	11	12	13	14
15	16	17 5A←	18 5B←	19 5C←	20 5D←	21
22	23	24 4A←	25 4B←	26 4C←	27 4D←	28
29	30 Easter Holidays	31				

MAY 2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 Labour Day Holiday	2
3	4	5 3A←	6 3B←	7 3C←	8 3D←	9
10	11	12 2A←	13 2B←	14 2C←	15 2D←	16
17	18	19 1A←	20 1B←	21 1C←	22 1D←	23
24	25 The Day Following the Birthday of the Buddha	26	27	28	29	30
31						

藉着小息「多謝您」



感言內容：

- 向校長、副校長、班主任、科任老師、其他老師、父母、工友、其他教職員或同學致謝
- 分享所屬班別的生活點滴和趣事

麻煩班主任著每班的代表同學草擬「致謝感言」，並於指定日子（中五班：3月13日或以前；中四班：3月20日或以前；中三班：4月30日或以前；中二班：5月10日或以前；中一班：5月17日或以前）遞交22號簿櫃中的「藉着小息「多謝您」感言收集箱」，以作審批。

獎項：全人發展組將會邀請特別嘉賓為每級選出最有心思班別，得獎班別將獲得精美禮品一份

藉着小息「多謝您」



_____班的「致謝感言」內容：←

_____班代表同學姓名：_____, _____, _____←

宣讀日期： 月 日 (星期) (小息時段: 10:15 am – 10:35 a.m.)←

(時限：2 至 3 分鐘)←

_____班分享的校園生活點滴和趣事：

所選的歌曲：

提供的歌單

提供的歌單

Dear My Friend-姜濤	繁星-陳蕾
陀飛輪-陳奕迅	12-Mirror
天下無雙-陳奕迅	我們不碎-Error

今日-陳奕迅	多謝我
每一個明天-陳奕迅	Today
我的快樂時代-陳奕迅	Let go
友共情-古巨基	身體健
愛得太遲-古巨基	愛是永
告別校園時-李克勤	17 歲-
紅日-李克勤	強-郭晉
小伙子-Supper Moment	離別時
無盡- Supper Moment	星辰-房

I Will Never Let You Down - Rita Ora	南音-方大同
Maps - Maroon 5	稻香-周杰倫
Memories - Maroon 5	蝸牛-周杰倫
Try everything - Shakira	笨小孩-劉德華 x 吳宗憲 x 柯受良
I'll be there - Jackson 5	當我們一起走過-蘇打綠
You've got a friend in me (From Toy Story 4)	夜空中最亮的星-G.E.M.
True Colours - Trolls	小幸運-田馥甄
Fly-Avril Lavigne	頑固-五月天
Lost Stars - Adam Levine	知足-五月天
A million dreams (From The Greatest Showman)	乾杯-五月天
You will be found (Dear Evan Hansen) - Ben Platt	倔強-五月天
Count on Me – Bruno Mars	莫忘初衷-動力火車
Everyday (From High School Musical 2)	一定要相信自己 - 盧廣仲
You Are The Music In Me (From High School Musical 2)	加油！- 林俊傑
Touch The Sky (From ‘Brave’ movie)	光芒 - 飛兒樂團 (F.I.R.)
Over The Rainbow - Connie Talbot	給未來的自己 - 梁靜茹

幸福之歌-Supper Moment	高山低谷-林奕匡
發現號-Rubber Band	四月物語-林家謙
森林- Mr.	邊一個發明了 ENCORE-林家謙
感激我遇見-鄭伊健	我的驕傲-容祖兒
你是你本身的傳奇-方皓玟	終身美麗-鄭秀文
我們都是這樣長大的-鄭秀文	天命最高-古天樂 x 林峯
Let Us Go Then You and I - Serrini	做一件離譜的事-Kiri T
Golden – Huntrix, Ejae, Audrey, Rei	人生使用說明-連詩雅
Perfect - One Direction	回憶半分鐘-雲浩影
You & I - One Direction	緊急聯絡人-湯令山
Hello - Adele	最好不過-周柏豪
Someone Like You – Adele	莫失莫忘-周柏豪
Brave - Sara Bareilles	朋友仔-Twins
Parks Fly - Taylor Swift	友誼第一-Twins
See the light (Tangled) -	我們的紀念冊-Twins

感恩活動 (2)

每天「感謝您」一些之
「感恩閣設計比賽」



每天「感謝您」一些之 「感恩閣設計比賽」



活動內容：

- 班主任於每班壁報上設立「感恩閣」，並在「感恩閣」張貼「感謝海報」。請安排同學每天在「感恩閣」上貼上感謝字句（並註明當天日期），以表達對不同持分者的感激之情。此為一項持續性活動，期望同學能養成每天感恩的習慣。

活動日期：3月16日至5月15日

- 獎項：各班需確保每位同學認真寫下感恩字句並貼於「感恩閣」上，並妥善保存張貼在壁報板上的「感謝海報」，直至活動完結。每級中設計最精美的「感恩閣」及最積極參與的班別將獲頒精美禮品一份。

感恩活動 (3)



情深說話「宜家」講之
「朋友，感激我遇見」

「支持同儕，拒絕欺凌」



情深說話「宜家」講之 「朋友，感激我遇見」



活動內容：

有興趣參加的同學，請使用校方提供的信紙撰寫致謝信，向校內任何一位同學（如同班同學、學兄或學姊等）表達謝意。信件必須包含適當的上款及下款。內容真摯的信件將於3月17日至5月22日（逢星期二至五小息）的〈藉著小息『多謝您』感恩活動〉期間，由學生司儀以普通話、廣東話或英語讀出。致謝內容須詳述感謝原因，藉此鼓勵同學珍惜同儕友誼，共建拒絕欺凌的校園文化。

活動日期：請於3月2日至5月15日期間，將完成的信件投放至22號簿櫃。負責老師將於每星期五定期收集。

獎項：內容真摯的致謝信件，其撰寫同學將可獲贈精美禮物一份。

藉着小息「多謝您」

活動成果

全人發展組感恩活動

藉著小息「多謝你」活動

最積極參與班別

The Most Actively Participating Class

茲頒發予

1D

參與校園廣播感恩環節，
多名同學齊心投入致謝環節，充分展現感恩向善之心，
特此頒獎，以資嘉許！

全人發展組感恩活動

藉著小息「多謝你」活動

最具文筆班別

The Best Writing Class

茲頒發予

2D

用心撰寫致謝文章，文字雕琢細膩動人，
筆下蘊含真摯情懷，真切抒發內心感激之情，文筆表現尤為出色，
特此頒獎，以資嘉許！

全人發展組感恩活動

藉著小息「多謝你」活動

最溫馨班別

The Most Heartwarming Class

茲頒發予

3D

班內氛圍融合和睦，彼此體諒關懷，
處處流露暖心善意，以點滴行動傳遞感恩暖意，營造滿載溫情的班別氛圍，
特此頒獎，以資嘉許！

藉着小息「多謝您」

活動成果



全人發展組感恩活動

藉著小息「多謝你」活動

最佳情感演繹班別
The Best Performing Class

茲頒發予

4D

參與校園廣播感恩環節聲情並茂，語態真誠動人，
飽滿心意透過聲音傳遞，誠懇向身邊人士致以謝意，感恩情懷展露無遺，
特此頒獎，以資嘉許！



全人發展組感恩活動

藉著小息「多謝你」活動

最能引起共鳴班別
The Most Impactful Class

茲頒發予

1B

致謝內容真情實感樸實動人，深切觸動內心，
引起大家情感共鳴，深刻體現感恩的美好意義，
特此頒獎，以資嘉許！



藉着小息「多謝您」

活動成果

5D

5D 班感恩廣播講稿

首先，最想感謝的是校長和副校長，多謝校長在同學自修的時候探望我們，經常關心學生的需要，又會在百忙之中抽空去同學的頒獎禮支持獲獎同學。

多謝王副校長在每天早上不厭其煩地向每位學生以及家長打招呼，一年四季都能看見你們的身影，讓同學和家長感受到學校對同學的重視。

接下來想多謝的對象是我們的班主任兼中文科老師黃[]老師：

黃老師，您是我們生命中的指路明燈。在我們的成長道路上，您不僅教授我們知識，更教會了我們如何做人。每當我們遇到困難時，是您用溫暖的話語鼓勵我們；每當我們感到挫敗時，是您用耐心的指導幫助我們重新站起來。

我們非常感激黃老師對我們的悉心教導，您孜孜不倦、不厭其煩地教授我們中文。為以防我們上課太過於疲倦，您精心為我們準備一些課堂活動及小禮物，激勵我們繼續努力學習。我們非常喜愛並感激您。回想起我們在學校的日子，有多少次是在您的課堂上體會到學習樂趣。您總是能用生動的例子，把枯燥的知識變得有趣，讓我對學習充滿了熱情。您的教學方式讓我們明白，學習不僅僅是獲取知識，更是一種探索世界的方式。

藉着小息「多謝您」

活動成果

2D

我們是 2D 班，今天想和大家分享的主題是感恩。

感恩可以从大自然开始。阳光、空气、雨水、參天大樹和綻放的鮮花。大自然不求回报，却给了我们生存的基础和无数美好的瞬间，清晨的鸟

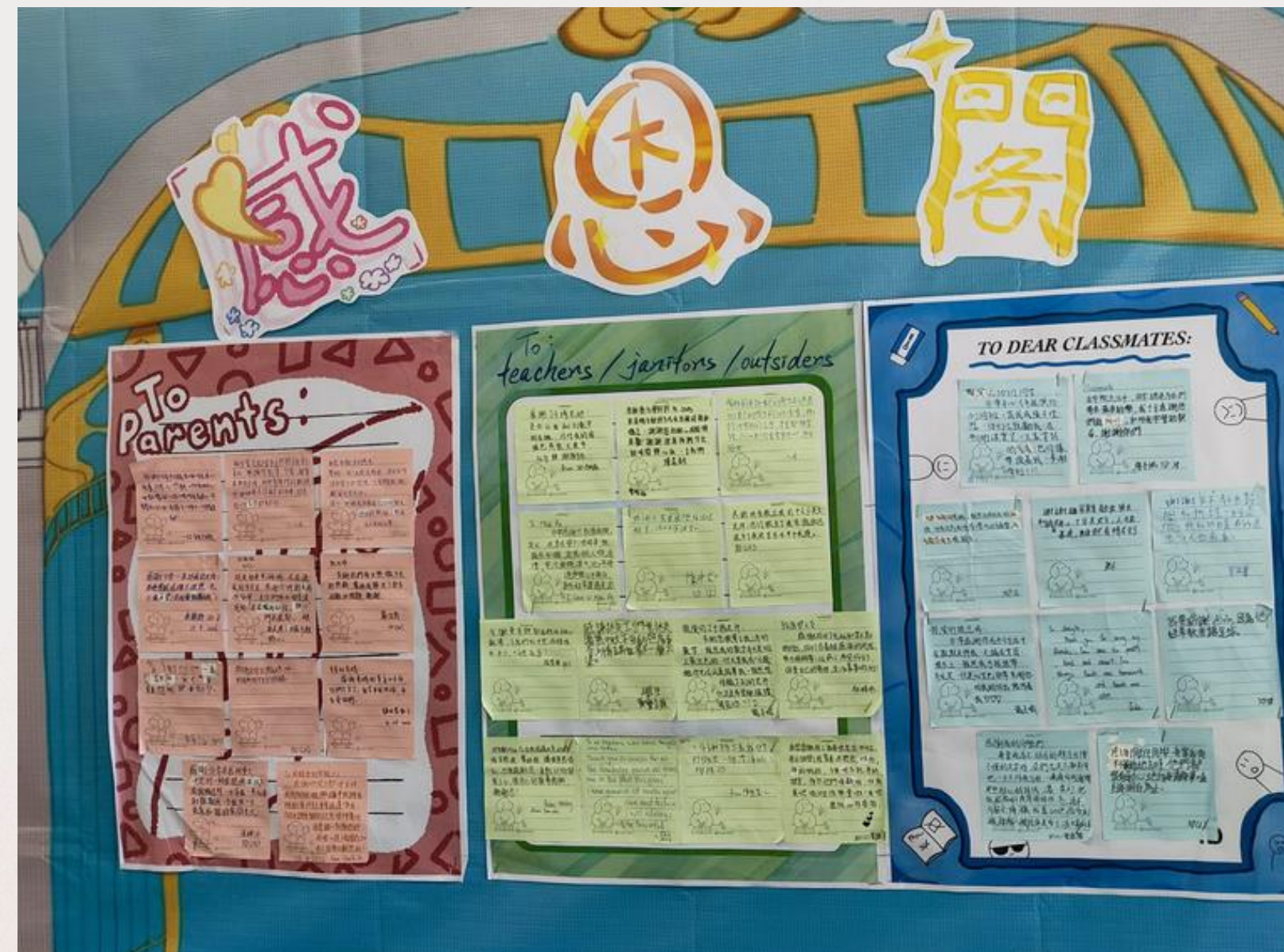
其實，感恩不需要挑时间，日常中的一句“谢谢”，“辛苦了”，就是感恩最好的样子，愿我们都能在平凡的日子里，常怀一颗感恩的心。

的无私奉献，给予的支持与陪伴，我们都记在心里。家人的爱，都藏在日常的点滴里，一句“路上小心”，深夜里那盏为我们而點亮的灯，这些看似平常的小事，都值得我們對父母心存感激。

除了家人，会陪我们笑，也会拉着我们向前走的人，就是我们的朋友。在我们情绪低落的时候，朋友会默默在旁递上一张纸巾，接住我们的情绪；也会在我们取得进步时，一起庆祝。谢谢你们陪伴与支持，也谢谢你们让我想成为更好的自己，希望我们能一起成长，一起尝盡人生的酸甜苦辣，願我们的友谊长存。

活動成果

每天「感謝您」一些之
「感恩閣設計比賽」



3A

3D

每天「感謝您」一些之 「感恩閣設計比賽」

活動成果

1A



2D

媽媽：
感謝你們對我的光心與照顧，從小到大十年的時光，都一直陪伴著我，以後我一定努力學習，不辜負你們的期望，考上一個好大學。

感恩是喜樂的源頭
Gratitude is the source of joy

屯官多謝你

多謝為我們提供優質的教育，舒適的學習環境，舉行不同的活動，令我們能全面發展！專心學習，發展自己的潛能。

教育局訓育及輔導組

感恩能活在地球，
活在沒有戰爭的國度，
請大家多多指教

3A24 Eric
感恩是喜樂的源頭
Gratitude is the root of joy
教育局訓育及輔導組

Gratitude
感恩

致全體老師：

十分感謝您們在我們來到屯官時，願意對我們最大的善意和關愛。但願你們的用心付出能夠得到回報，願屯官的將來桃李滿天下。

Dear TMGSS,
Thank you for providing such excellent learning environment for us all!

提供優質的教育，舒適的學習環境，舉行不同的活動，令我們能全面發展！專心學習，發展自己的潛能。

教育局訓育及輔導組

感謝4樓校工
AKA: 朱姐

感恩是喜樂的源頭
Gratitude is the root of joy

感恩
GRATITUDE

感謝豆包AI
為我解答日常生活上遇到的困難和學業問題

親愛的醫護人員們：
你們的堅守與付出守護了我們的健康與生命。
在守護生命的道路上，你們始終堅守崗位。無論是晝夜的辛勞，還是撫慰病患的耐心，你們的付出都值得我們由衷的敬佩與感恩。

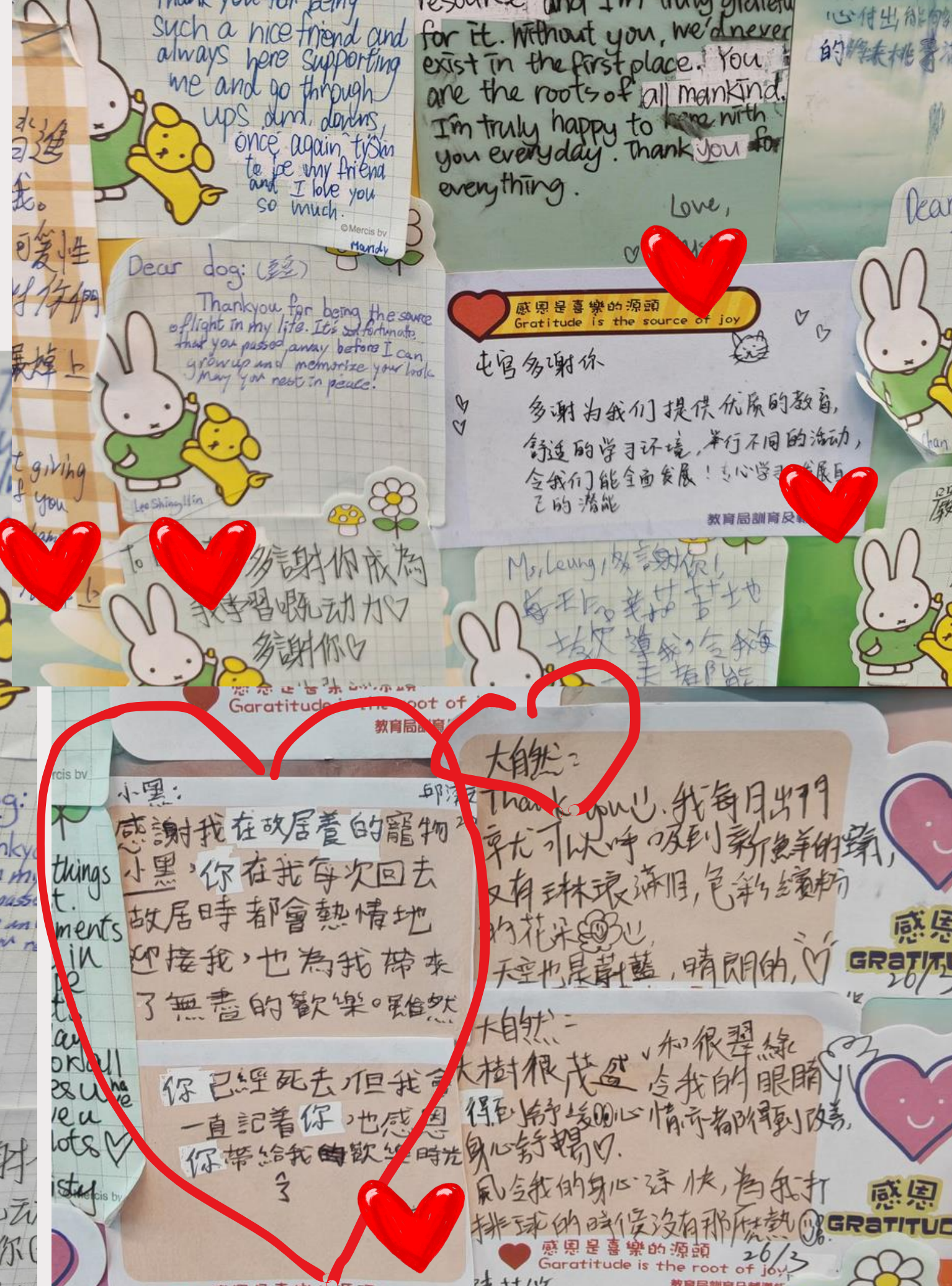
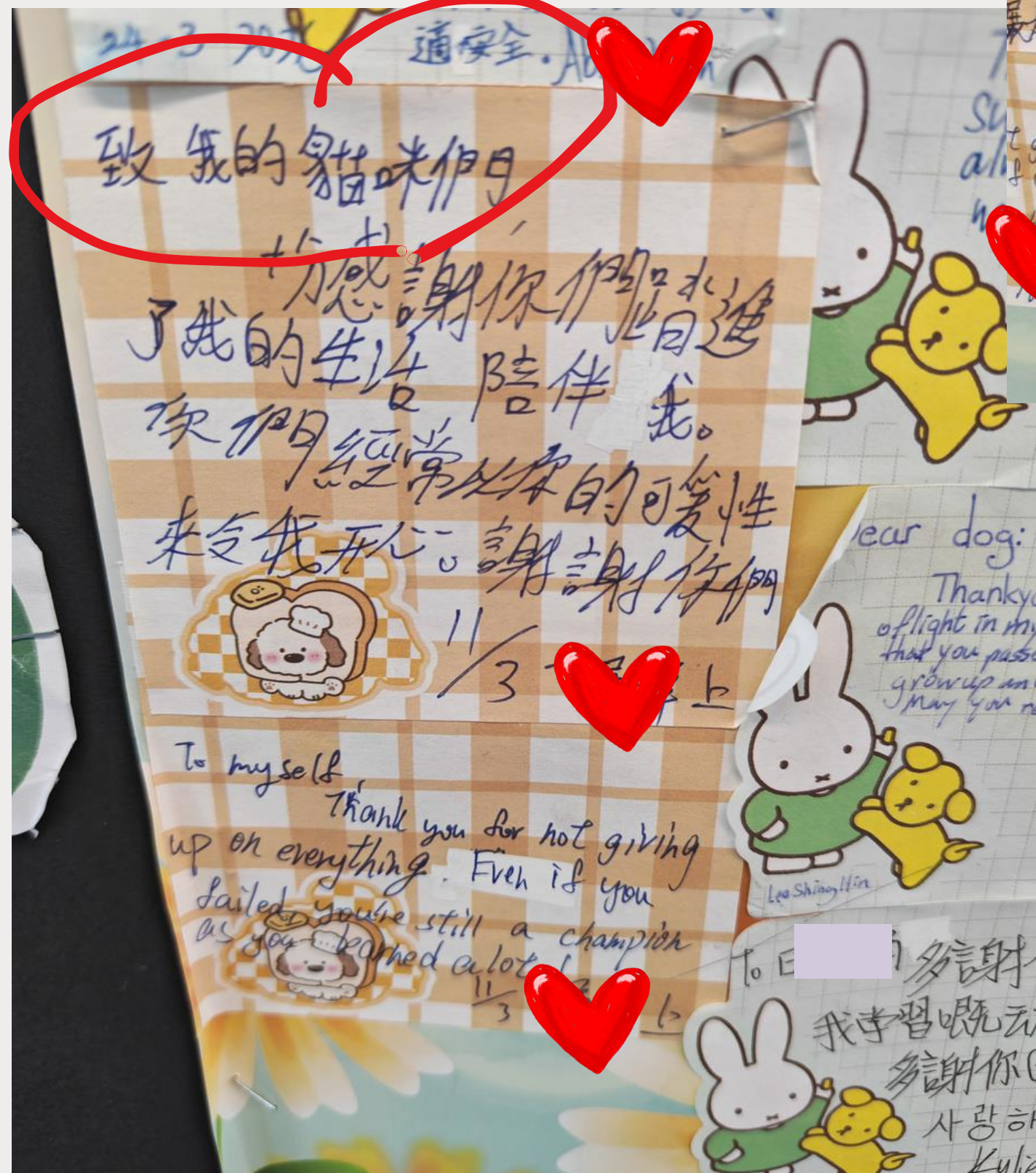
Abby Long

Dear teachers.

去年十一月，大埔宏福苑大火。消防員衝入濃煙，救出被困居民。救護員在災場因紮傷者，徹夜未眠。警察拉起封鎖線，守護家園。那晚，很多人都往後退。只有我們往前伸出手。多少根手指也數不完你們的勇敢。只想說一聲：辛苦了，謝謝！

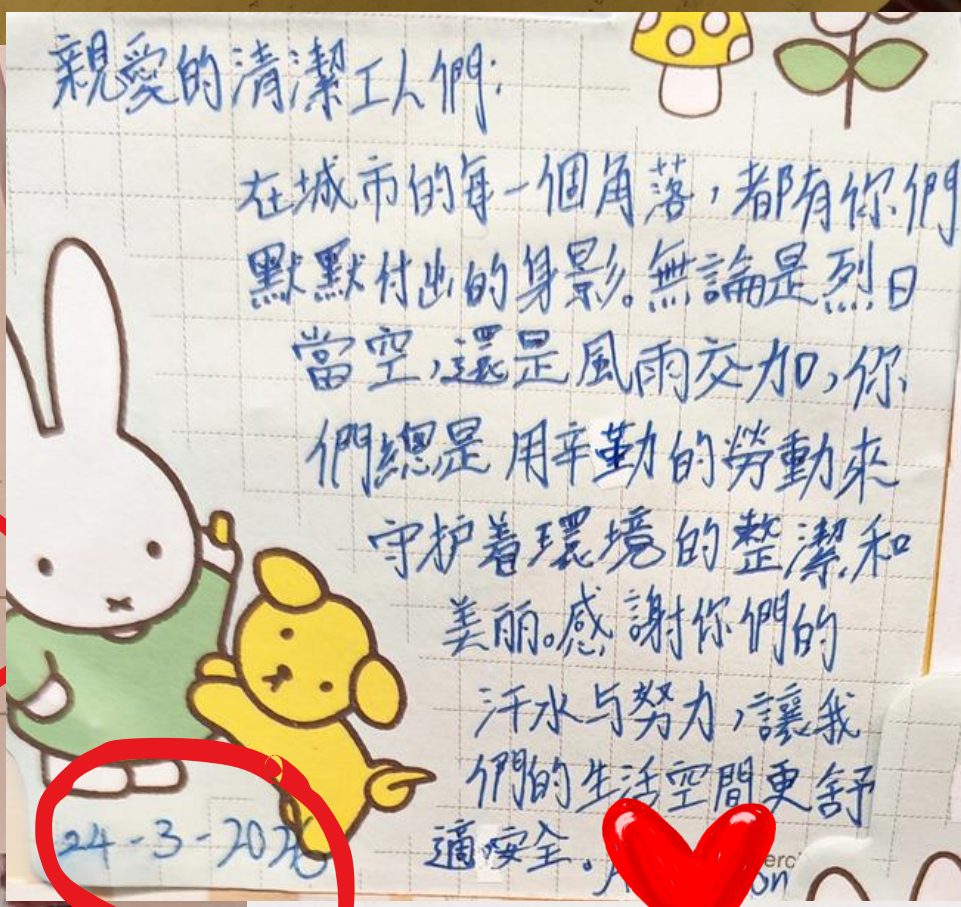
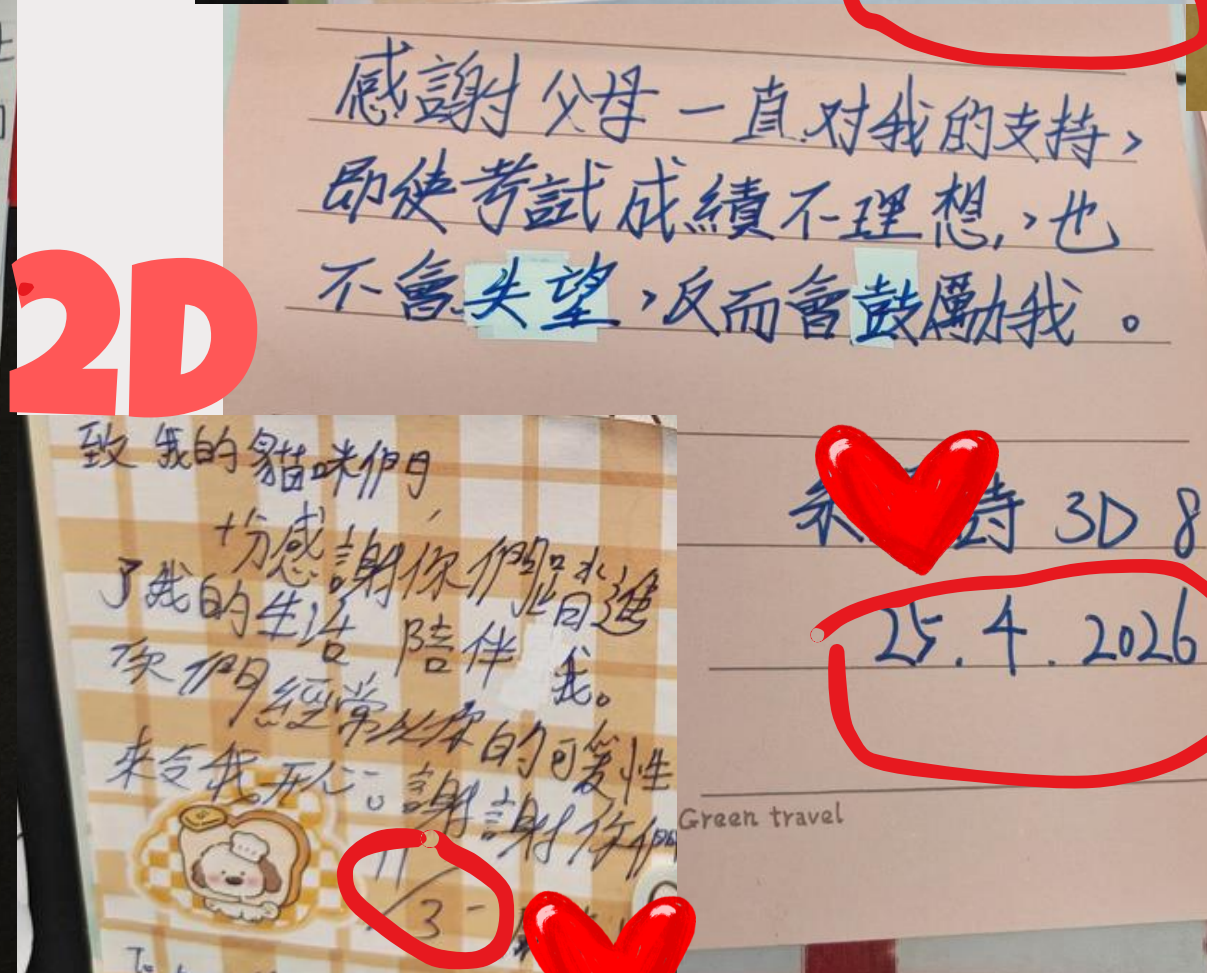
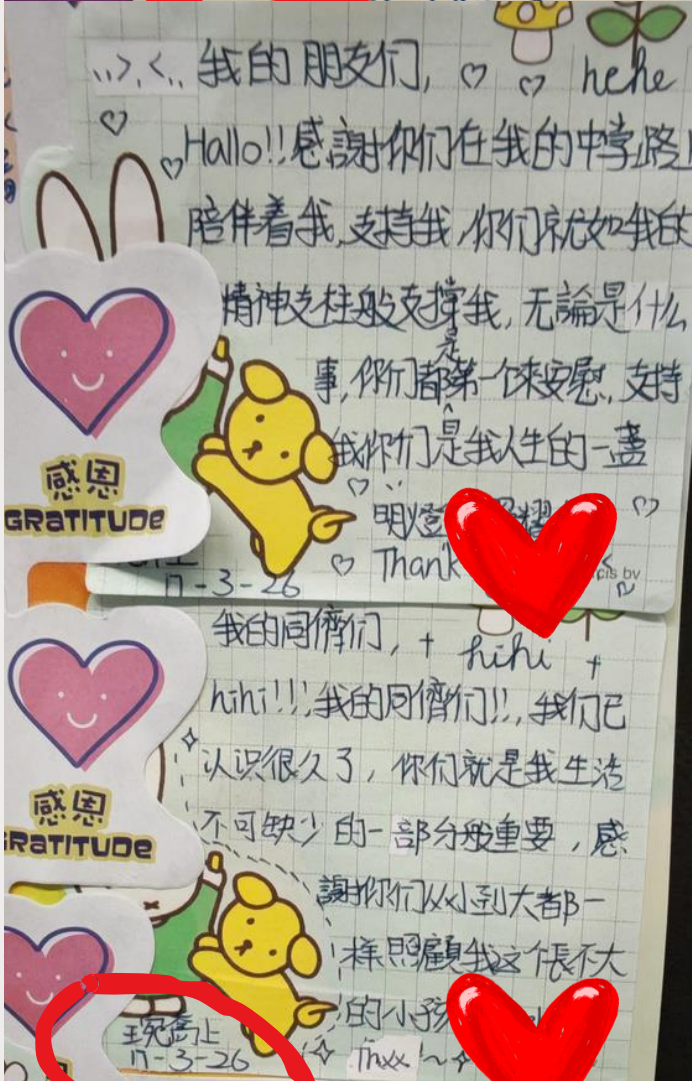
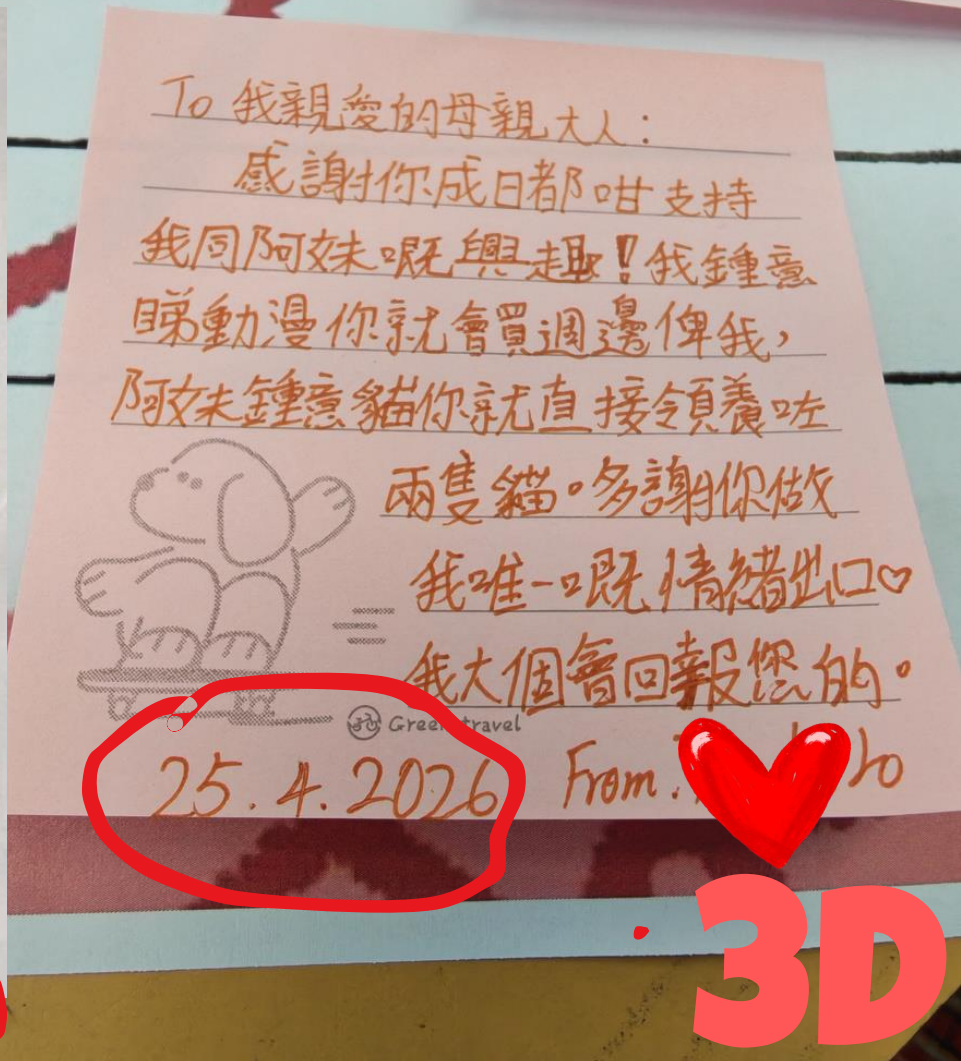
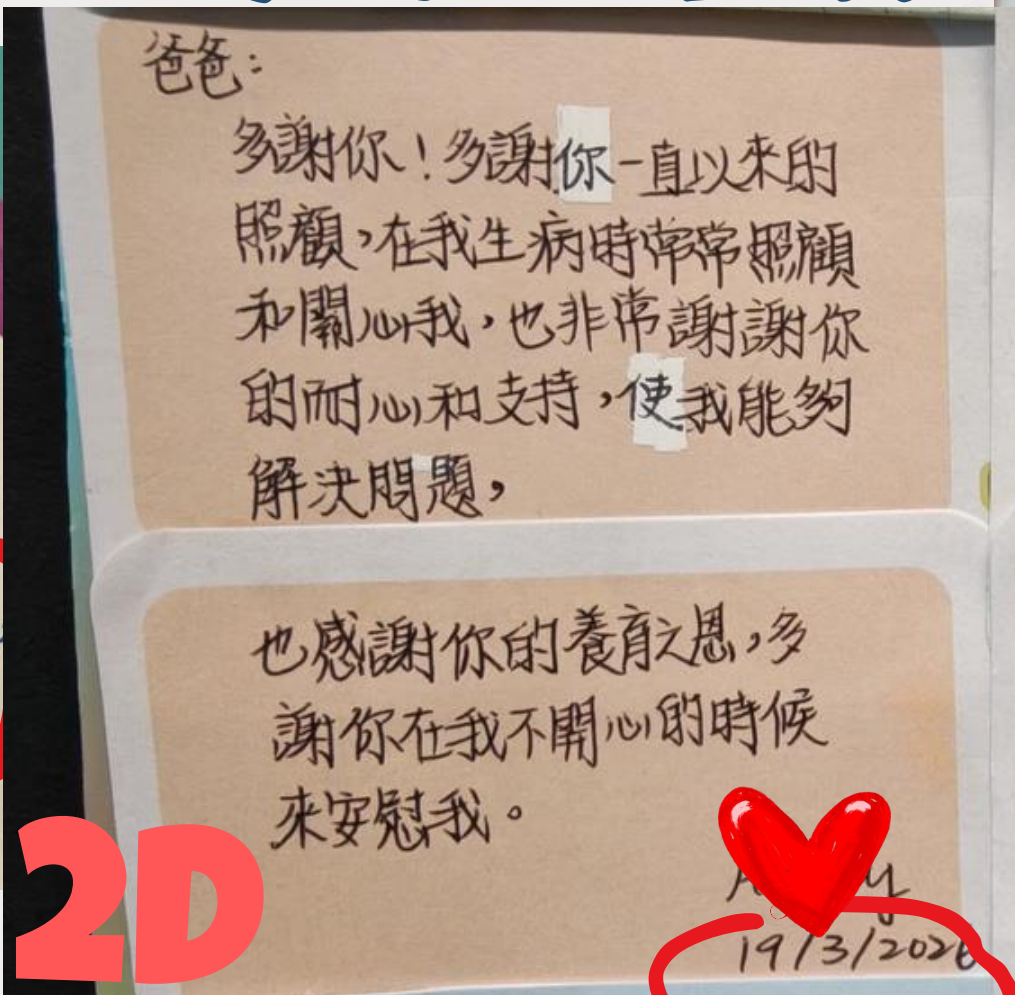
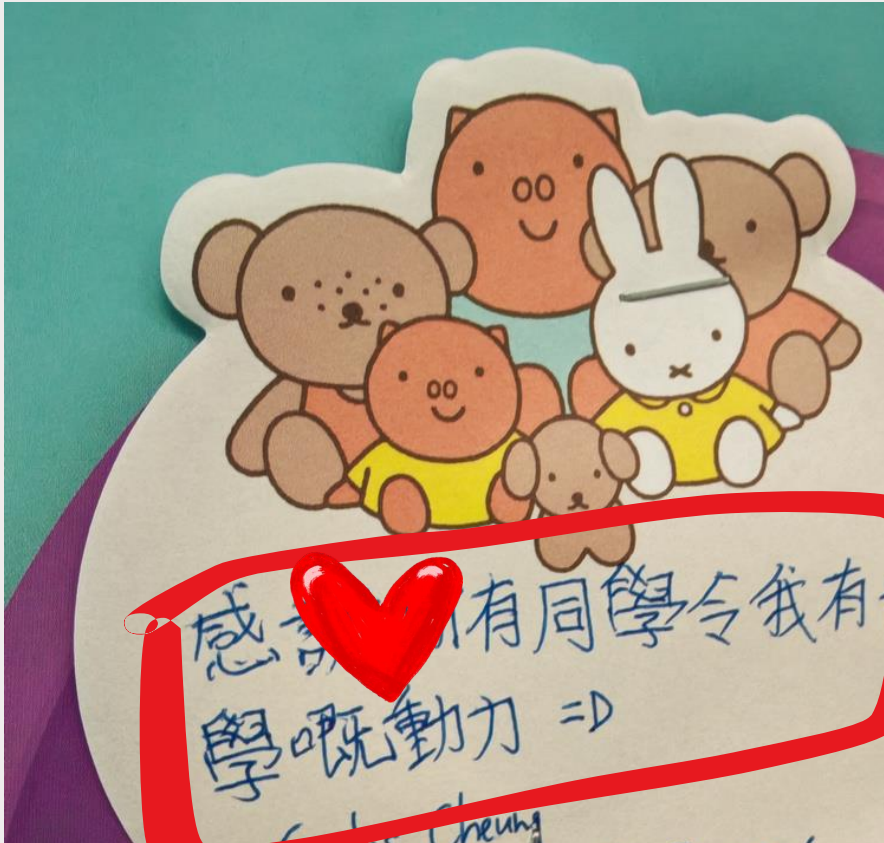
感謝學校給我美好的校園生活

活動成果



期望同學能養成每天感恩的習慣

4D



情深說話「宜家」講之 「朋友，感激我遇見」

全人發展組感恩活動三 (3)

情深說話「宜家」講：
「朋友，感激我遇見」

致 20, 12 :

Hiem, thank you for being my friend through thick and thin, and tolerating my roller coaster of a personality. (Although I let it was also because we were similar in that aspect.) I don't doubt that you don't know surely, but I hope you can at least tell that I really appreciate your company these few years, it's been 2, no?

Anyways, my apologies for not being able to recount any memories we've had together vividly, since my memory is really failing me, but I had a good time whenever we were hanging out! Okay, maybe not all the time. Most.

This feels like a diary now. Oh, speaking of diary, I err... have completely forgotten about... th, whatever, whelp. Coo, my words are classy~

Last, I guess, I'm grateful for your silly personality, since that means I can also talk freely. Albeit ^{that} you sometimes pi-suger me with your sold (ugh) words, you were one of the few people who listened through & through even to my rants about Gonshin lore or jokes. I'm writing too much, Hugo would look at me with disappointment in his eyes right now, just kidding of course, okay, that's the end.

P.S. The school should really do more English stuffs.

For 20, 12

全人發展組感恩活動三 (3)

情深說話「宜家」講：
「朋友，感激我遇見」

致 20, 12 :

首先好多謝你一直既支持同鼓勵，無論當我係學習上遇到困難，或者唔開心嘅時候，你都會主動安慰同支持我，同時亦都比我唔少意見。令我覺得自己一啲都唔孤單。有你而個朋友，其實我覺得自己好幸福。其實講下我哋都識咗一年有夠，雖然認識嘅時間唔長，但係你已經幫咗我好多次。記得中一嘅時候，我有一次用晒d筆改帶，但係個準備測驗數學，你當時將你個筆改帶比畀我，其實當時我完全估唔到有人會借自己個筆改帶比畀我，所以當刻我都好感動。除咗而件事之外，其實你都行我好多次。例如有一次嘅測驗同考試，我其實對自己經常無信心，你經常都無條件地支持我，同時相信我一定做到，比我好大嘅心靈支持，令我更有更大嘅動力！同理，當我當我係學習上遇到困難，你都陪伴我一齊解決（例如：溫習遇到唔識嘅時候）。所以，其實你經常畀任何小事上都幫我。所以，其實我亦都希望將幫人嘅動力去幫自己更上一層樓。我知道你可能有其他事令你暫時未係讀書發力，不過無論如何我都對你好有信心，只要你繼續保持好嘅心態，一定比上年嘅成績更好（雖然上年嘅成績已經超好）。可能到時你進步神速，嚇到我咁傻㗎。

最後，我再一次多謝你嘅幫助同陪伴。講真，真心嘅朋友其實都好難得先有（所以你已经係我嘅 best friend）。我都好榮幸可以認識到你。希望大家之後繼續努力，keep friend ♥

For 20, 12

情深說話「宜家」講之

「朋友，感激我遇見」



(例如：溫習遇到唔識嘅時候) 所以，其實我亦都希望^{同時}你將幫人嘅動力去幫自己更上一層樓。我知道——
你可能有其他事令你暫時未係讀書發力，不過無論如何我都對你好有信心。只要你繼續保持好嘅心態，一定比上年嘅成績更好（雖然上年嘅成績已經超好😊）。可能到時你進步神速，嚇到我咁傻㗎。

恆常的感恩活動

〈我的學習日誌〉



Use of My Learning Profile

老師參與

My Collection of Thank-You Notes

Stick your "thank you messages" from other people here.

Dear Beautiful
Hey gng, thanks
4 being my great friend
and listen to me even
though I speak fluent
nonsense. Ily sm bro
♡♡ muahh!
From
=11=

Dear ♡,
● Thanks for
being so nice to
me ♡ And I'm
glad to be your friend!
♡
♡

你是个好哥哥，
多谢你。
Ms Leung

♡
處事細心，乐于助人
♡
♡

Poki (3C)

I am pleased to sit in front of you. I enjoy playing with you all the time.

Thank you for helping me whenever I need help. It's wonderful to spend time with you.

Maisy (3C)

Dear John (1A),

I'm really impressed by your learning attitude and respect for teachers and your classmates...

I'm very happy to have the chance to teach you this year.

Miss Cheung

28

To Icy,

Thanks for helping me and
play with me
from

My Collection of Thank-You Notes

Stick your "thank you messages" from other people here.

Dear ♡,
Thank you for being
Such a good frd!! Love u
Keep frdly
-C. H.

♡
Ty for being
good classmate :)

♡
Thx for being my frd :)
Keep frd arrr
♡

亲爱的
很高兴你会尝试与我
交朋友，那怕我们很少聊
天，希望我们之后可以愉快相处，
你是一个值得信赖的人♡

♡
Thank you for being nice
to me. I really enjoyed
sitting behind you before.
Keep friends & chat with
me more!
Ja

♡
Thank you for your
caring! I hope we can be
frind together.
♡

29

同儕參與

家長參與

Support from Parents, Teachers, Peers

READY, SET,



with your Support

To TEACH, INSPIRE & ENCOURAGE me

till the End!!

Parent's Signature: _____

Date: 20-9-2025

Alphonse (1D),

If one dream should fall and
break into a thousand pieces,
never be afraid to pick one of
those pieces up and begin again.

Mum

Russel (3B)

Idleness brings destruction. Hard
work brings bright future.

Mum

Emma (1B)

... "May we ever choose the
HARDER RIGHT instead of the
EASIER WRONG!" by President
Thomas S. Monson...

Mom & Dad

Words of encouragement from parents:

My dearest daughter,
I'm so glad to hear you can
find your dream job.

I hope you can study and
play hard to enjoy your
school life. And keep your
interest to become your
lifelong careers.

Mom

♡♡

THANK
YOU!!

Felix Kung (4A)

(10)HW

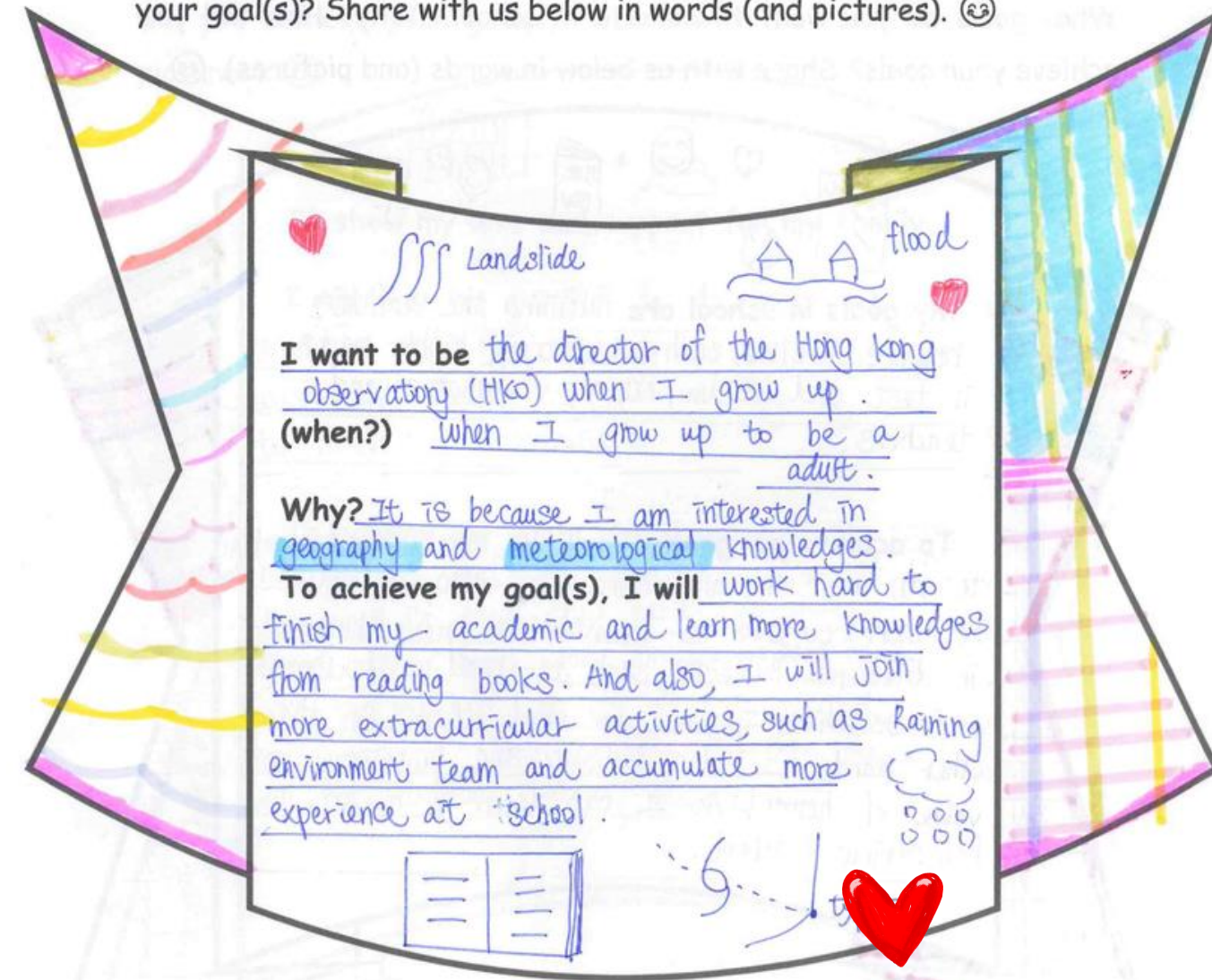
My Goals

Self



My Career Aspirations

What do you want to be when you grow up? Why? How will you achieve
your goal(s)? Share with us below in words (and pictures). ☺



I want to be a pharmacist when I grow up before 25 years old. I think that pharmacist is a challenging job and it will help a lot of people. I will read five magazines and/ books about medicine and Chemistry before the end of the year. (Sophie Wong) (3C)

I want to be a computer programmer. I will study Maths harder and try to learn basic computer programming on my own. (Russel Tsai) (3B)

(11)HW

Non-Academic Development (2nd Term)

Reflection on Your ECA Performance

✧ What activity did you join?

Activities for

moral intellectual physical social aesthetic development

(Circle the type of activities you refer to.)

I joined Chinese proficiency class. I noticed that my Chinese has room for improvement.

✧ Were you satisfied with your ECA performance?

Circle the picture that best describes you.



✧ What skills have you learnt?

I have learnt some Chinese skills such as grammar, and writing. I knew how to get a better Chinese result now.

I have joined drama and had lots of fun. More importantly, I made some friends. Also, I could perform outside school. I really enjoyed that. (Helen Chan) (2D)

I joined a dodgeball competition...against 2B...When the match started, the so-called "plan" my classmates made was a complete disaster...At last, though we lost 1-2, we had a great experience but I really hope there will be an inter-class basketball competition next year. (Alexie Leung) (1B)

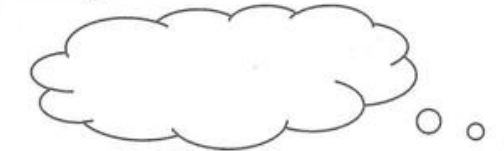
My Notes of Thankfulness

Write "thank you messages". You may write to people/ things/ animals that have



made your life easier, brought you peace of mind, joy or success.

Stick your "thank you messages" here.



How about you **yourself** and **your family**?

Do you have anything to say to **yourself** and **them**?

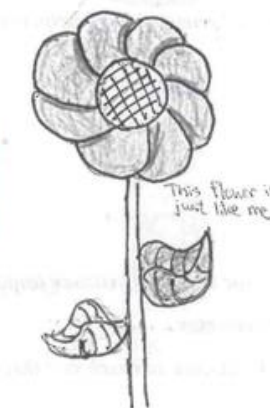
Dear my family,
Thank you for taking care of me. I will work harder. Don't worry about me.

Yours sincerely,
Icy

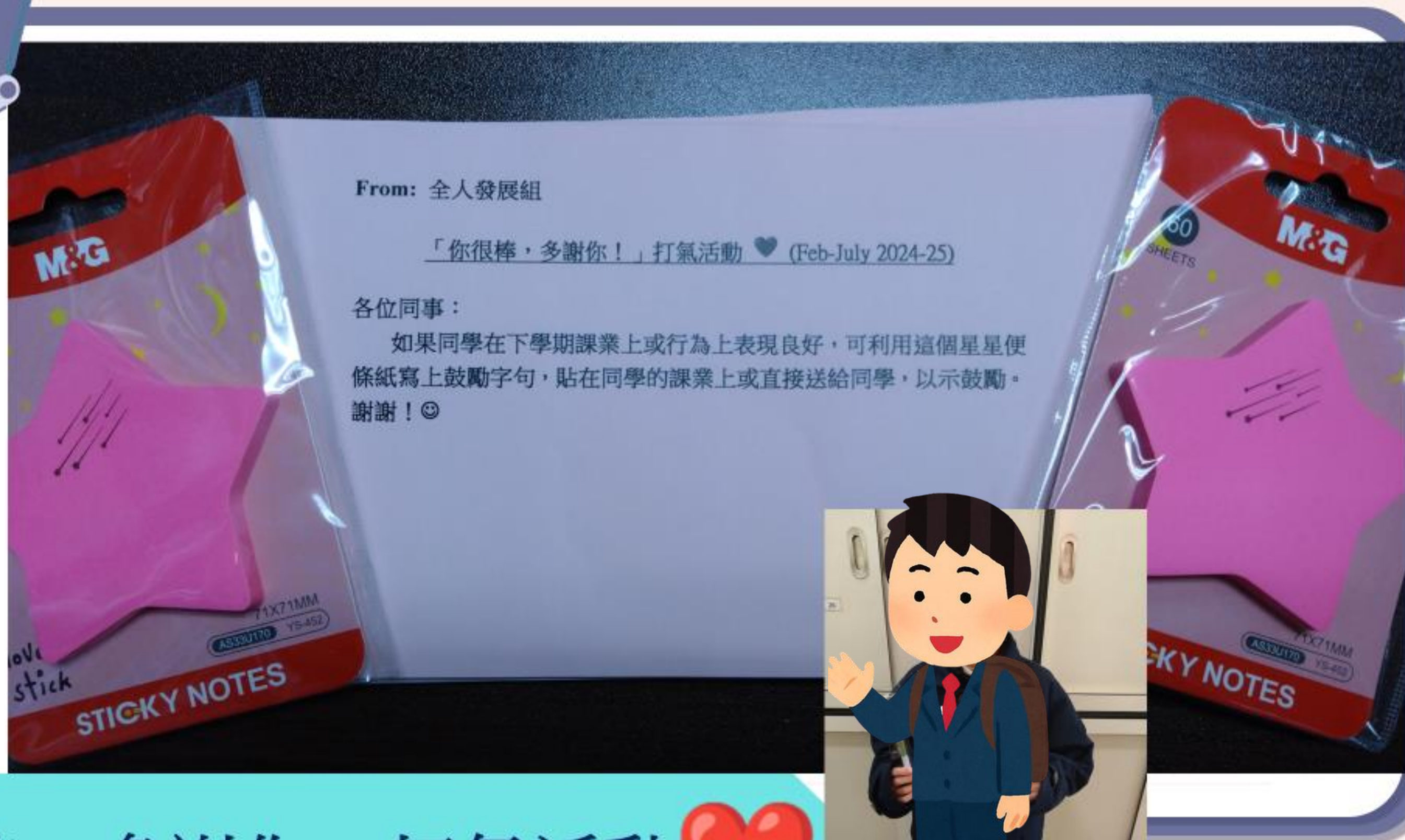
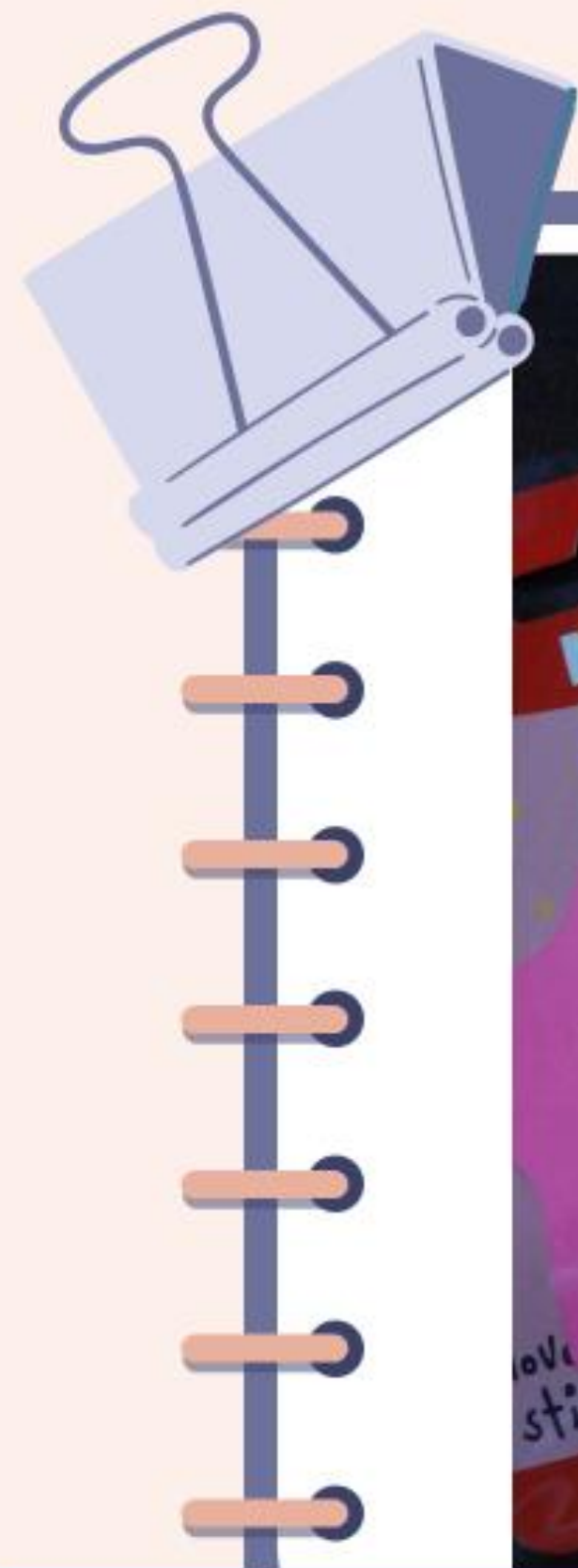


Dear myself,
Thank you. Remember just follow yourself and do you best. Don't give up if you face challenges. Trust yourself.

Your sincerely,
Icy



自我反思



「你很棒，多謝你」打氣活動 ♥

〈感恩札記〉

屯門官立中學	
〈自新計劃〉	
感恩札記	
學生姓名：_____ 班別：_____ ()	
完成〈自新計劃〉後，最想感謝的人是：	
簡述事件：	
美好的感受： ☐ 快樂 ☐ 幸福 ☐ 平靜 ☐ 溫暖 ☐ 興奮 ☐ 其他：_____	
我的答謝方式：	
學生簽署：_____	

同學若違規後，例如遲到、服裝儀容，被記缺點，可申請「自新計劃」，透過改善行為而申請減去一個缺點。成功完成「自新計劃」後，訓導組要求同學將感恩的人和事記下，從而培養正面思考和行為。

〈感恩札記〉

同學若違規後，例如遲到、服裝儀容，被記缺點，可申請「自新計劃」，透過改善行為而申請減去一個缺點。成功完成「自新計劃」後，訓導組要求同學將感恩的人和事記下，從而培養正面思考和行為。

屯門官立中學 〈自新計劃〉 感恩札記

學生姓名：  班別： 1A (17)

完成〈自新計劃〉後，最想感謝的人是：我的媽媽

簡述事件：提我每天都有自新計劃，不要遲到。

美好的感受：

☐ 快樂 ☒ 幸福 ☐ 平靜 ☒ 溫暖 ☐ 興奮
☐ 其他：_____

我的答謝方式：不讓我的母親失望

學生簽署： 

日期：26-5-2025

屯門官立中學 〈自新計劃〉 感恩札記

學生姓名：  班別：5D (4)

完成〈自新計劃〉後，最想感謝的人是：

姑媽

簡述事件：她在七時便叫我起牀，使我沒有再遲到

美好的感受：

☐ 快樂 ☐ 幸福 ☐ 平靜 ☒ 溫暖 ☐ 興奮
☐ 其他：_____

我的答謝方式：幫她做家務及煮飯

學生簽署： 

日期：20-2-2025

<感恩札記>

屯門官立中學

<自新計劃>

感恩札記

學生姓名： 班別：2B (9)

完成<自新計劃>後，最想感謝的人是：

 班老師

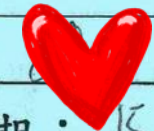
簡述事件：因我不懂管理時間導致遲到四次，是班老師讓我參加了這個重要的自新計劃，能夠因此能夠有機會刪掉一個缺點

美好的感受：

☐ 快樂 ☐ 幸福 ☐ 平靜 ☐ 溫暖 ☒ 興奮
☐ 其他：_____

我的答謝方式：

 在班老師的課堂裏積極回答，
留心上課

學生簽署：

日期：15-12-2023

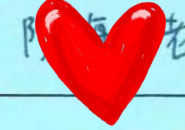
屯門官立中學

<自新計劃>

感恩札記

學生姓名： 班別：4A (13)

完成<自新計劃>後，最想感謝的人是：

 老師

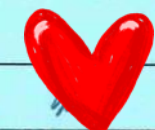
簡述事件：我因遲到而取得一個缺點，但陳老師卻沒有怪責我，反而是鼓勵我，讓我知道遲到的後果。

美好的感受：

☐ 快樂 ☐ 幸福 ☒ 平靜 ☐ 溫暖 ☐ 興奮
☐ 其他：_____

我的答謝方式：

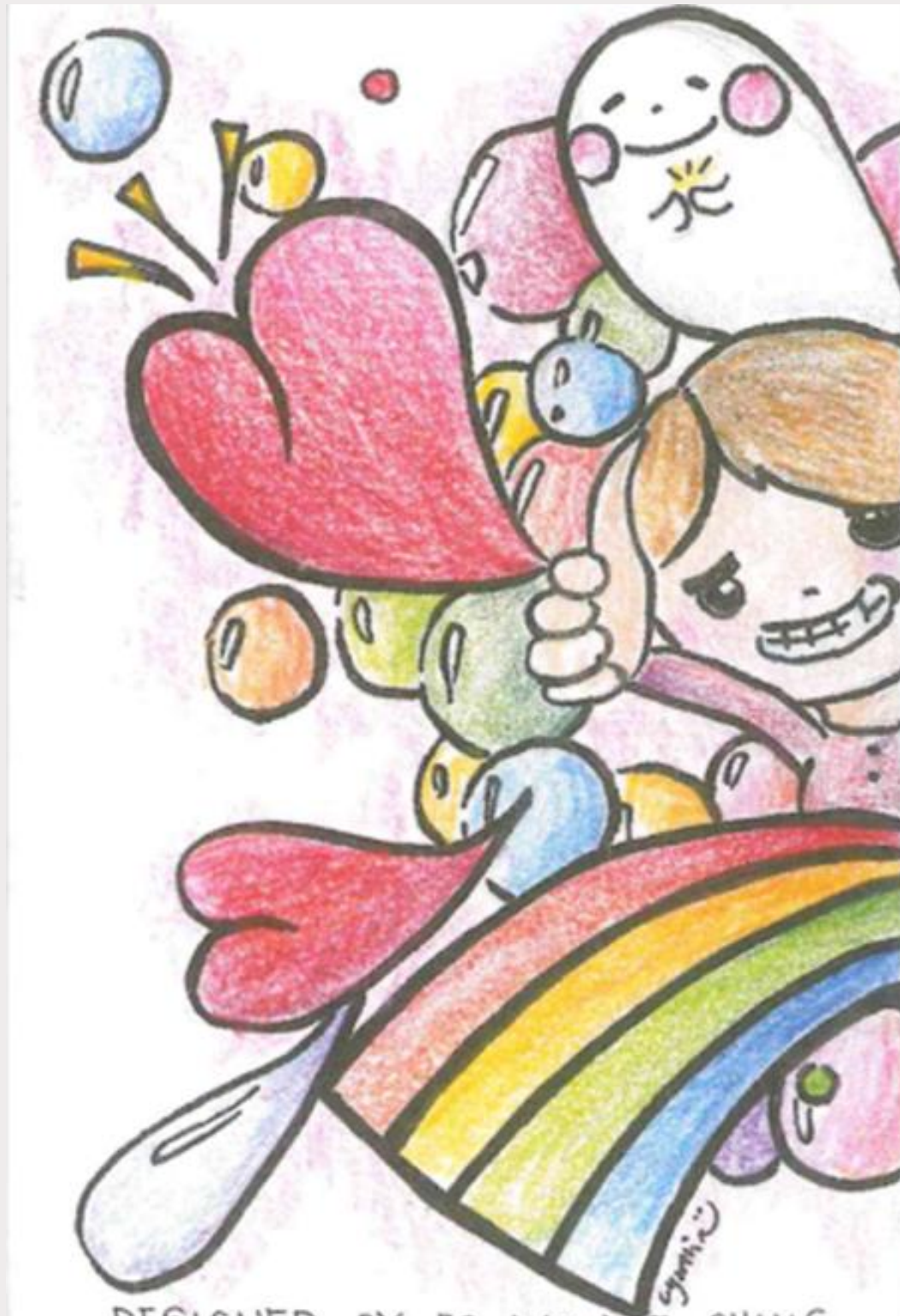
以後也不會遲到

學生簽署：

日期：11/12

欣賞卡

APPRECIATION CARD



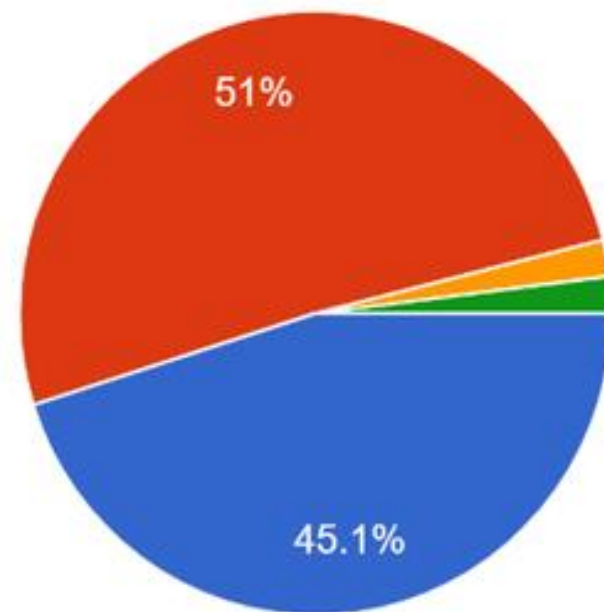
如果同學在課業上或行為上表現良好，同事可利用這張學生設計的欣賞卡，寫上鼓勵字句，直接送給同學，以示鼓勵。



STUDENTS' FEEDBACK

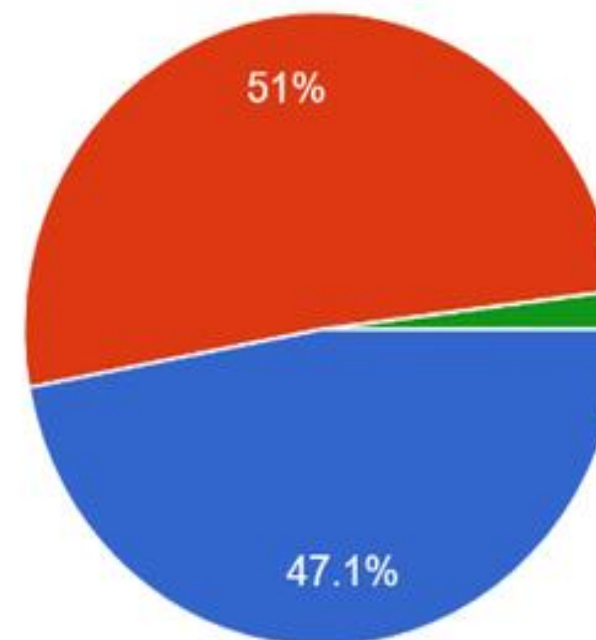
學生回饋

透過<藉着小息「多謝您」>感恩活動，我更懂得欣賞身邊的人和事，常存感恩的心。



- 非常同意
- 同意
- 不同意
- 非常不同意

透過<每天「感謝您」一些：「感恩閣」設計比賽>...不同持分者的感激之情，養成了每天感恩的習慣。

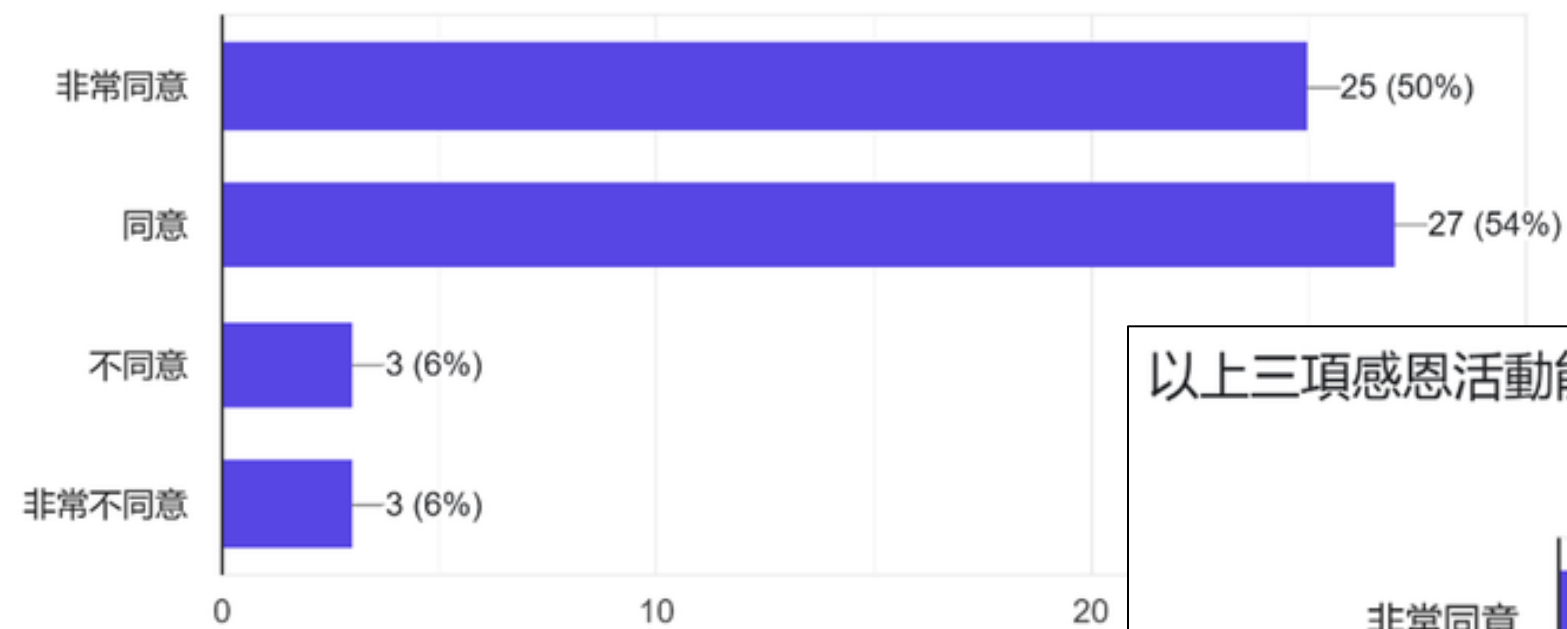


- 非常同意
- 同意
- 不同意
- 非常不同意

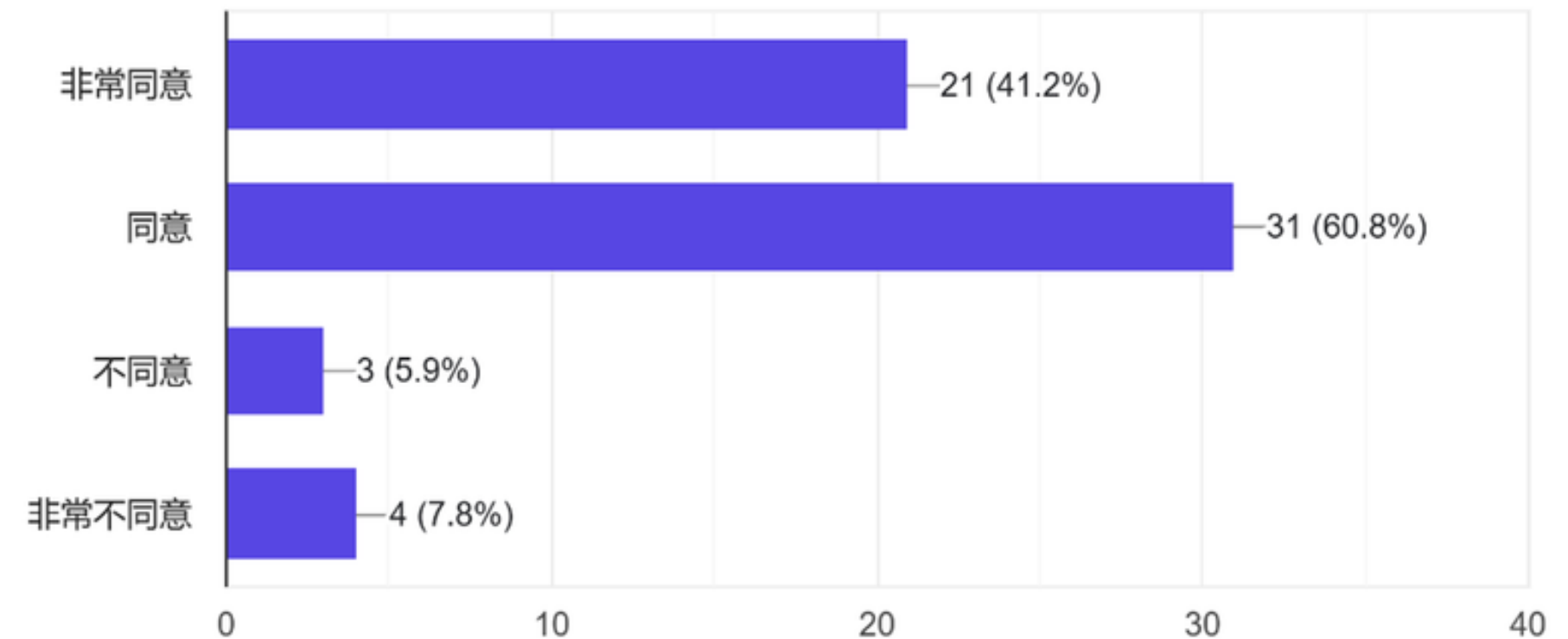
STUDENTS' FEEDBACK

學生回饋

12. 透過<情深說話「宜家」講：「朋友，感激我遇見」> 感恩活動，我更珍惜同儕友誼，共建拒絕欺凌的校園文化。



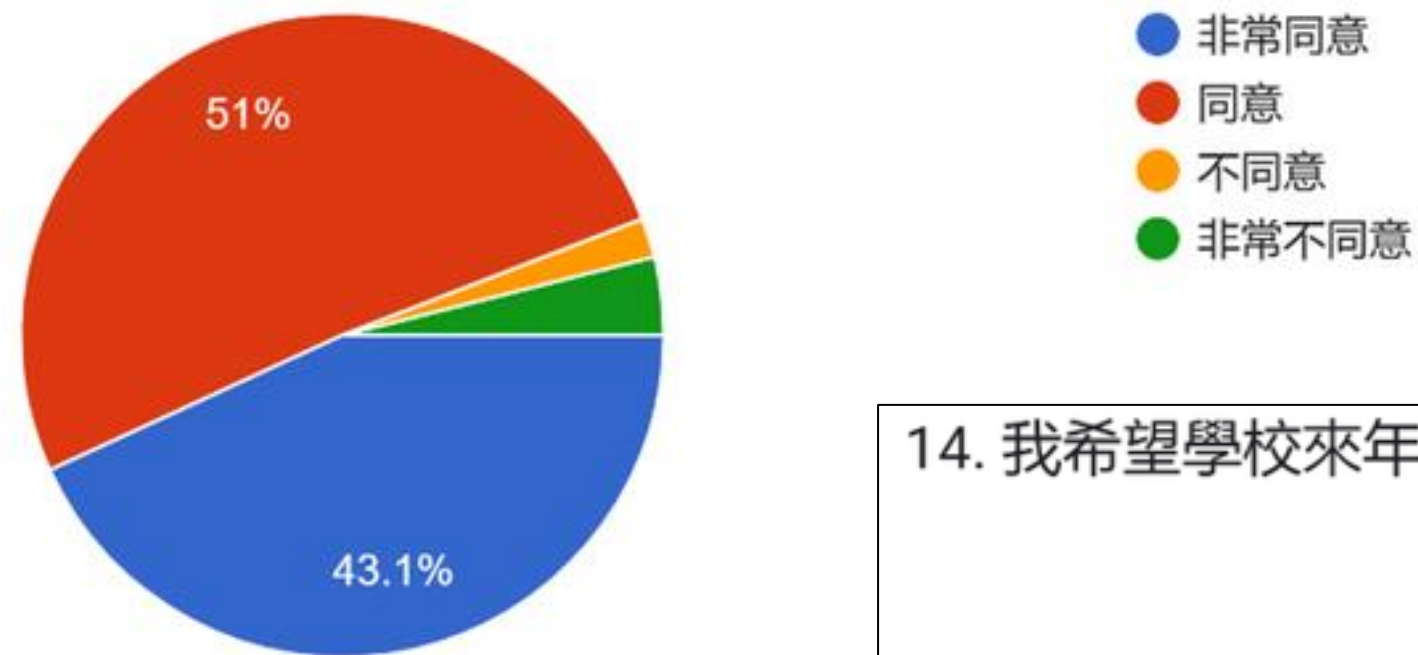
以上三項感恩活動能培養同學感恩之心，讓他們學會欣賞身邊的人與事。



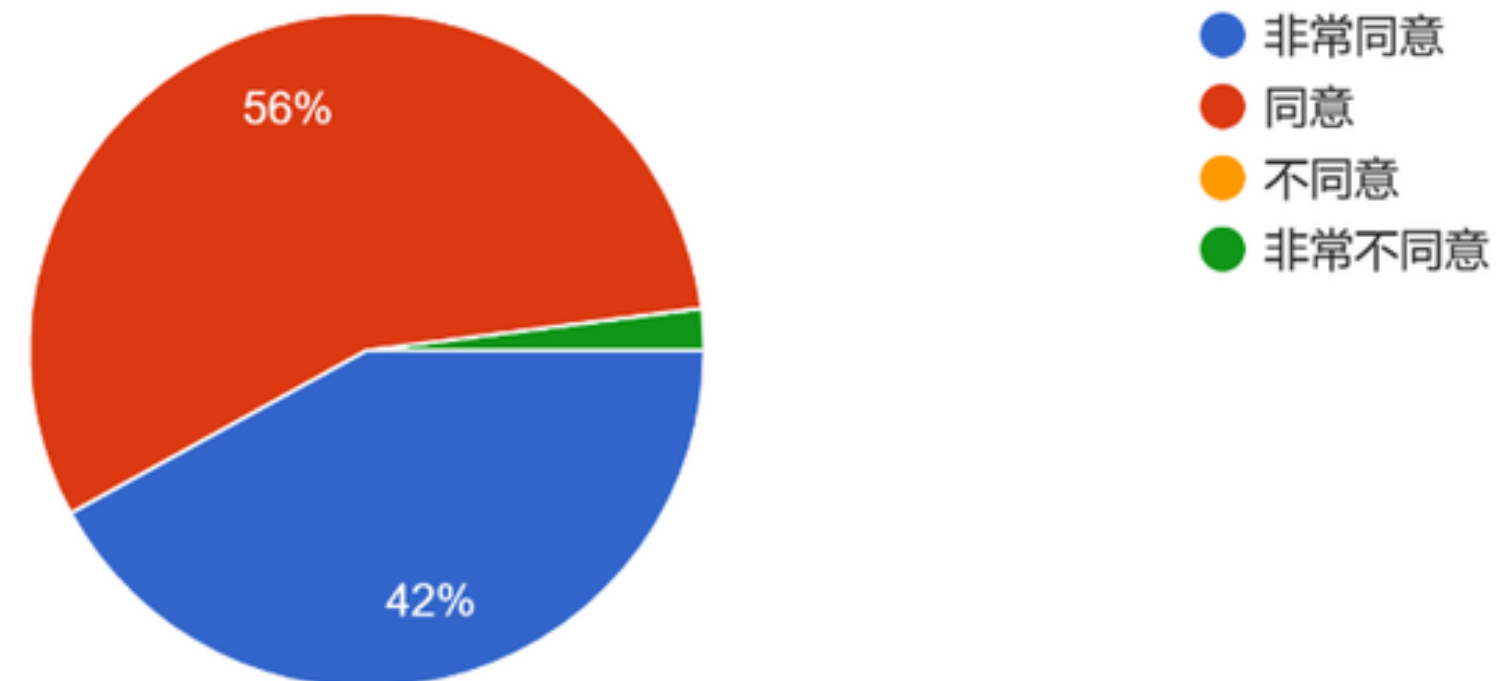
STUDENTS' FEEDBACK

學生回饋

透過<我的學習日誌>及其活動, 我更學會欣賞身邊的人和事, 常存感恩的心。



14. 我希望學校來年可以繼續舉辦類似的感恩活動。



「名人名言」 說感恩

「當你感恩時，恐懼就會消失，豐盛就會出現。」——安東尼·羅賓（美國潛能專家）

「如果你對自己擁有的感到滿足，你將會擁有更多。」——歐普拉·溫芙蕾（美國知名主持）

「感恩是靈魂的健康。」——塞內卡（古羅馬哲學家）

「感恩是幸福的源泉。」——盧梭（法國思想家）

「人家幫我，永志不忘；我幫人家，莫記心上。」——華羅庚（中國數學家）

「忘恩負義的人，會在最需要幫助時發現自己孤立無援。」——伊索（古希臘寓言家）

「誰言寸草心，報得三春暉。」——孟郊（唐代詩人）

「感恩是所有美德之母。」——西塞羅（古羅馬政治家）

「我們必須學著去感謝生命中的每件好事。」——愛默生（美國思想家）

「生活需要一顆感恩的心來創造，一顆感恩的心需要生活來滋養。」——王符（東漢學者）

「感恩提升...

幸福感、知足感、
安全感、抗逆力、
應變力、反彈力、
行動力、貢獻力...」

學生的收穫



感謝相伴，共寫青春最美章節；
心懷感念，珍惜世間每份相逢。

謝謝！