

教育局
「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計畫

感恩的心 感謝有您

聖公會基顯小學
姚寶文副校長、廖美鳳老師

18.6.2024

學校背景

- 成立於1968年
- 位於觀塘區的一所津貼小學

辦學團體

我們的辦學團體是 聖公宗（香港）小學監理委員會

辦學宗旨

- 秉承基督的關愛精神，實踐校訓【非以役人 乃役於人】。
- 培育學生靈、德、智、體、群、美的發展，達至優質全人教育。

2021/22-2023/24學年關注事項

- 優化學與教策略，提升學生的學習能力。
- 增強正向情緒，提升自我效能。

學生表現（根據2022-23 APASO報告）

優點	有待改善
1.懂得尊重他人	1.親子關係
2.成就感高	2.負面情緒
3.師生關係佳	3.整體滿足感
4.重視他人的肯定	

研究發現：實踐感恩可以

- 減少負面情緒
- 使人更加快樂
- 令身心靈健康

參加計畫的目的

- 檢視學生的表現與需要
- 培養學生正面的價值觀
- 透過活動帶出知足常樂

本校感恩計畫的特色

- 全校性的活動
- 營造感恩氛圍
- 結合班級經營
- 融入早讀早會

23-24年度感恩活動

月份	活動內容	活動目的	對象
九月	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 中秋感恩 • 猜燈謎送月餅 • 師生製作燈籠 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 感恩就從中秋開始 ➤ 感謝自己能在佳節與家人團聚 ➤ 感謝學校安排中秋活動 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 全校師生
十一月 (感恩月)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 感恩樹佈置 ➤ 感恩圖書週 ➤ 食物捐贈日 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 寫下感謝的話語佈置感恩樹 ➤ 感恩閱讀週，從閱讀中學習感恩 ➤ 捐贈食物，從中學習感恩與珍惜 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 全校師生
一月	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 感恩雪糕 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 五十五週年校慶後的反思 ➤ 全校師生一起享用感恩雪糕 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 全校師生
五月	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 感恩家長講座 • 感恩父母 • 感恩女子 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 價值觀的養成，有賴家庭的教育 ➤ 培養家長與教育孩子感恩的心 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 家長
五、六月	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 感恩點播 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學習將愛與感恩說出來 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 全校師生
六月	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 感恩家長與敬師活動 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 向家長與教師致上最深謝意 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 全校師生、部分家長
全年	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 感恩學生 ➤ 教師瑜伽 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 兒童瑜珈活動課 ➤ 週五教師瑜珈課 ➤ 透過瑜珈練習培養感恩的心 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 五年級學生 ➤ 有興趣的老師

九月 中秋感恩

活動目的	感恩中秋佳節能與家人共享天倫樂
活動安排	早會：中秋節的由來、意義、宣傳感恩活動 當天： <ul style="list-style-type: none">➤ 全校穿著具中國風元素的服裝➤ 猜燈謎換月餅➤ 師生共同製作燈籠
活動成效	全校師生同樂，氣氛非常好，第一次在秋天穿華服，對於感恩有了初步的概念

十一月 感恩月

- 感恩樹佈置
- 感恩圖書週
- 食物捐贈日

十一月感恩月：感恩樹佈置

活動目的	讓學生用行動實踐感恩
活動安排	寫下感恩的話語、早會時段進行感恩樹佈置 安排學生表演、展示成果、與家長分享
活動成效	<ul style="list-style-type: none">➤ 感恩樹展示在校園內，吸引學生觀看➤ 感恩樹展示在校門口，吸引家長觀看

十一月 感恩月：感恩圖書週

活動目的	透過閱讀圖書，學習感恩
活動安排	感恩圖書週，將與感恩主題有關的圖書，展示在圖書館，供學生小息時共讀
活動成效	因場地有限，只能容納部分學生共讀書

十一月 感恩月：食物捐贈活動

活動主題	「豐膳罐愛心」
活動目的	教導學生「施比受更為有福」
活動成效	學生、家長非常支持

一月感恩雪糕

活動主題	五十五週年校慶反思 (一場在計畫之外的感恩活動)
活動內容	1.舉辦五十五週年校慶反思 2.雪糕車開進校園、全校一起吃雪糕
活動目的	全校師生一邊享用雪糕、一邊心存感恩
活動成效	<ul style="list-style-type: none">➤引起校園一陣哄動➤吸引路過街坊的目光➤學生至今仍念念不忘

五月感恩家長工作坊

活動主題	感恩父母：如何透過感恩增加家庭的幸福感 感恩子女：如何培養感恩的孩子
活動講者	駐校輔導心理學家章景輝先生
活動成效	<ul style="list-style-type: none">➤ 可惜出席率不太高➤ 出席的家長100%同意從工作坊學到感恩技巧

五、六月感恩月：感恩點播

活動目的	練習感恩，將愛說出口
活動時間	五月、六月週一的午膳時段
主題人	校園小記者、老師
活動內容	透過中央廣播讀出學生的點播
活動成效	<ul style="list-style-type: none">▶ 起初擔心沒人點播，最後是加開三場次才讀完所有點播紙。▶ 起初是直接將點播紙發給學生，最後是學生主動寫在便利貼說要點播。

六月感恩家長與敬師活動

活動主題	感恩家長與敬師活動
活動日期	六月七日（成長課，一個小時）
活動地點	新翼禮堂、舊翼禮堂同步進行
參加對象	全校教職員（含校工）、學生、部分家長
活動成效	氣氛溫馨，部分老師、學生、家長眼眶泛著淚光，覺得很感動

六月感恩家長與敬師活動

活動	敬師活動	感恩家長
主持人	家教會	老師
內容	<ol style="list-style-type: none">1. 影片欣賞《那一年，我們一起的美好時光》2. 影片欣賞《校長、老師謝謝您》3. 學生送禮物給老師、職員、校工、IT哥哥	<ol style="list-style-type: none">1. 學生手語表演《幸福的臉》2. 影片欣賞《感恩家長特輯》3. 學生唱歌表演《真的愛你》4. 學生送花給家長

全年學生、教師感恩瑜伽

活動	學生感恩瑜伽	教師感恩瑜伽
對象	五年級學生	有興趣的教師
時間	活動課	週五放學後
目的	透過瑜伽練習，培養感恩的心，讓身心更健康	
成效	<ul style="list-style-type: none">➤ 學生從到嘆氣到投入專注➤ 老師不斷地自我精進	

成果檢討與反思

- 執行上遇到最大的困難：人力、時間安排
- 感恩基顯團隊，大家同心協助才能完成任務
- 感恩活動不需要多，重在質感、深度、打動人心

成果檢討與反思

- 根據問卷結果指出89.3%的學生透過「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計畫學會感恩、懂得珍惜
- 感恩是可以練習的，讓習慣成自然
- 「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計畫非常成功

感恩的心 感謝有您

歡迎與我們聯繫：
聖公會基顯小學

2750 7771

keihin@skhkeihin.edu.hk