

快樂全靠懂得感恩

1. 甚麼是感恩？

感恩是每個人所擁有的優點之一，透過對人和事產生感謝的情緒，並加以表達出來。感恩與希望、正面情緒、寬恕、個人及家庭的生活滿足感有正向的關係，並且能增加有利社會的行為。實踐感恩的行為能協助改善人際關係，加強自身的正向思維模式，帶出快樂的情緒。感恩包含三種要素：欣賞自己、欣賞別人、表達感恩。欣賞自己是指了解自己的優點和不斷改善自己的缺點，感謝自己有自我認知和內省能力。欣賞別人是對別人的行為的一種承認和讚美，肯定別人的優點和付出。表達感恩是以正確的感恩態度和方法將心中謝意表達出來。

2. 懂得感恩的人為甚麼會較快樂？

學者指出當人存有感恩之心時，會較容易察覺到生活中美好的人和事，能感受更多正面情緒和滿足感，對生命常有盼望。懂得感恩的人較有同理心、樂於助人和能寬恕別人，在校內能展現較多好行為。懂得感恩的人的焦慮和抑鬱程度往往較低是因為他們能以正面積極的態度對待不如意的事，把經驗轉化成幫助自己變得更強大的動力。

3. 如何培養孩子感恩的習慣？

郭黎玉晶博士建議我們可以運用「五到」培養感恩的習慣，包括眼到、腦到、心到、口到和手到。

- | | |
|----|---|
| 眼到 | <ul style="list-style-type: none"> 用眼睛觀察身邊值得感恩的事物 例如：造物主創造了美麗的大自然、今天天晴好讓足球比賽能如期舉行 |
| 腦到 | <ul style="list-style-type: none"> 每天回想當日值得感恩的人和事 例如：在餐廳內店員提醒我取回電話、同學原諒我說了不禮貌的說話 |
| 心到 | <ul style="list-style-type: none"> 用心體會值得感恩的人和事所帶來的情緒 當遇到值得感恩的人和事，我們可能會感到開心、感動、滿足、幸福 |
| 口到 | <ul style="list-style-type: none"> 以言語表達感謝之意 例如：對巴士司機說：「謝謝你的接載」、對老師說：「感謝你的教導」、對父母說：「謝謝你們今天抽時間陪我，我很滿足」 |
| 手到 | <ul style="list-style-type: none"> 以行動表達感激之情 例如：親手製作小禮物或寫心意卡、給家人一個擁抱 |

家長每天可花5-10分鐘與子女回顧當天值得感恩的三件事和當中引發的正向情緒，透過持續的互相分享可養成感恩的習慣外，也能促進親子間的溝通和了解。

資料來源：

正向心理學之積極人生計劃研究報告暨實務手冊

編輯委員會名單：

顧問：洪美華校長 統籌：關正勇助校 委員：呂 蝶老師、林凱欣老師



佐敦谷聖若瑟天主教小學 家長教師會會訊（第十二期）

主席的話

大家好，本人在此衷心感謝學校與各委員的支持和信任，能夠擔任今屆家教會主席，感到十分榮幸。

透過過去幾年參與各項義工服務，感受到家校合作的重要性。許多活動得以順利進行，除了教職員盡心盡力的策劃安排，還有賴一班委員及家長義工們的無私奉獻，付出時間和人力，協助各活動的進行，盡顯「家校合作」的精神。

2020年是極具挑戰的一年，由於疫情的關係，這個學期很多已計劃好的活動都未能如期進行，很是遺憾。

在家居抗疫期間，秉持「停課不停學」，學校除了為同學們安排網上視像課堂以外，同時也定期向學生推介不同學習及德育主題的趣味短片，鼓勵同學在家居抗疫期間也積極學習以及正面面對疫境。相信風雨過後，春暖花開，我們的生活也將回歸正軌，同學們早日回校共同開心學習。主佑各位闔家健康，平安喜樂！



佐敦谷聖若瑟天主教小學 19-21 年度宗教會級代表及委員

委員

顧問：洪美華校長

主席：曾 華女士

副主席：陳佩儀女士，關正勇助理校長

文 書：張靜文女士，陳淑媚主任

司 庫：陳小珊女士，張梅燕老師

康 樂：曾慶賢女士，郭偉安主任，林凱欣老師及吳慧瑜姑娘

聯 絡：朱小芬女士，呂 蝶老師

19-20 年度各級代表

年級	級代表
一年級	1B趙奕曦家長：梁巧玲女士
二年級	2C鄺子晴家長：李婉詩女士
三年級	3D陳思懿家長：張玲鳳女士
四年級	4A王鈞沂家長：施寶寶女士
五年級	5A洪 綾家長：曾慶賢女士
六年級	6A湯鈺瑩家長：余錦雲女士



佐敦谷聖若瑟天主教小學 2020-2022 年度家長校董選舉結果

家長校董：	施寶寶女士（4A 王鈞沂、6A 王曉瑩家長）
替代家長校董：	陳小珊女士（3D 林思妍家長）



佐敦谷聖若瑟天主教小學家長教師會 2019年9月1日至2020年5月31日 財政報告

摘要	收入(B)	支出(C)	結餘(A)+(B)-(C)
承上結存 (A)			148,312.17
基本收入			
會費19-20	17,040.00		
家庭與學校合作事宜經常津貼	5,633.00		
家庭與學校合作事宜活動津貼1	10,000.00		
家庭與學校合作事宜活動津貼2	10,000.00		
「情緒共舞」工作坊 (2節)		1,200.00	
小一親子聖誕聯歡集體遊戲		3,400.00	
其他收入			
學校退回18-19親子陶藝班的款項	13,350.00		
家教會旅行 (預繳20-21年訂金)		10,000.00	
義賣校服 (第一期)	3,845.00		
中國太平保險 (香港) 有限公司		560.34	
活動			
聖誕禮物包	16,100.00	12,200.00	
聖誕節聯歡會抽獎禮物		1,625.00	
教師家教會旅行費用	7,350.00	7,350.00	
義賣校服 (第二期)	770.00		
學生家教會旅行費用	48,350.00	48,350.00	
家教會旅行保險	1,540.90	1,540.90	
其他			
PTA塔冷通禮物 18/11/2019		240.00	
退回學校墊支款項		26,359.21	
PTA塔冷通禮物 19/12/2019		199.00	
總收入及支出	133,978.9	113,024.45	
家教會戶口結存			169,266.62



2019-2020 年度家長教師會 全年活動內容摘要

日期	項目及內容摘要
27/8/19	小一及插班生迎新日：主席出席座談會，簡介家教會
7/9/19	開放日協助參觀校舍
8/9/19	敬師日水果收集
10/9/19	敬師活動
8/10/19	家長義工簡介會及招募義工
10/10/19	家教會委員會議 (一)
11/10/19	英語伴讀工作坊
12/10/19起	故事媽媽
14/10/19	級代表選舉提名
21/10/19	家長義工訓練工作坊
11月份	訂購及準備聖誕禮物包
29/11/19	協助佈置校園 (聖誕裝飾)
09/12/19	參與境外遊審標工作
17/12/19	贈送書包活動
19/12/19	家長出席聖誕彌撒
18-19/12/19	協助塔冷通禮物換領
20/12/19	家長出席聖誕義工聯歡
07/1/20	參與家教會委員編程工作坊 (一)
10/1/20	協助佈置校園 (新春裝飾)
16/1/20	協助華服日猜燈謎掛飾
18/1/20	協助中國舞比賽前準備
03/4/20	參與寬頻網絡服務審標工作
03/4/20	參與電腦伺服器硬件設備審標工作
12/6/20	參與半職社工到校支援審標工作
12/6/20	參與平板電腦展銷審標工作
12/6/20	參與WIFI租賃服務審標工作
12/6/20	參與課室電子白板供應及安裝工程審標工作
12/6/20	參與中樂團及中樂班審標工作
12/6/20	參與弦樂隊及弦樂班審標工作
18/6/20	協助拍攝畢業照
19/6/20	家長校董選舉
7月份	參與校車審標工作

