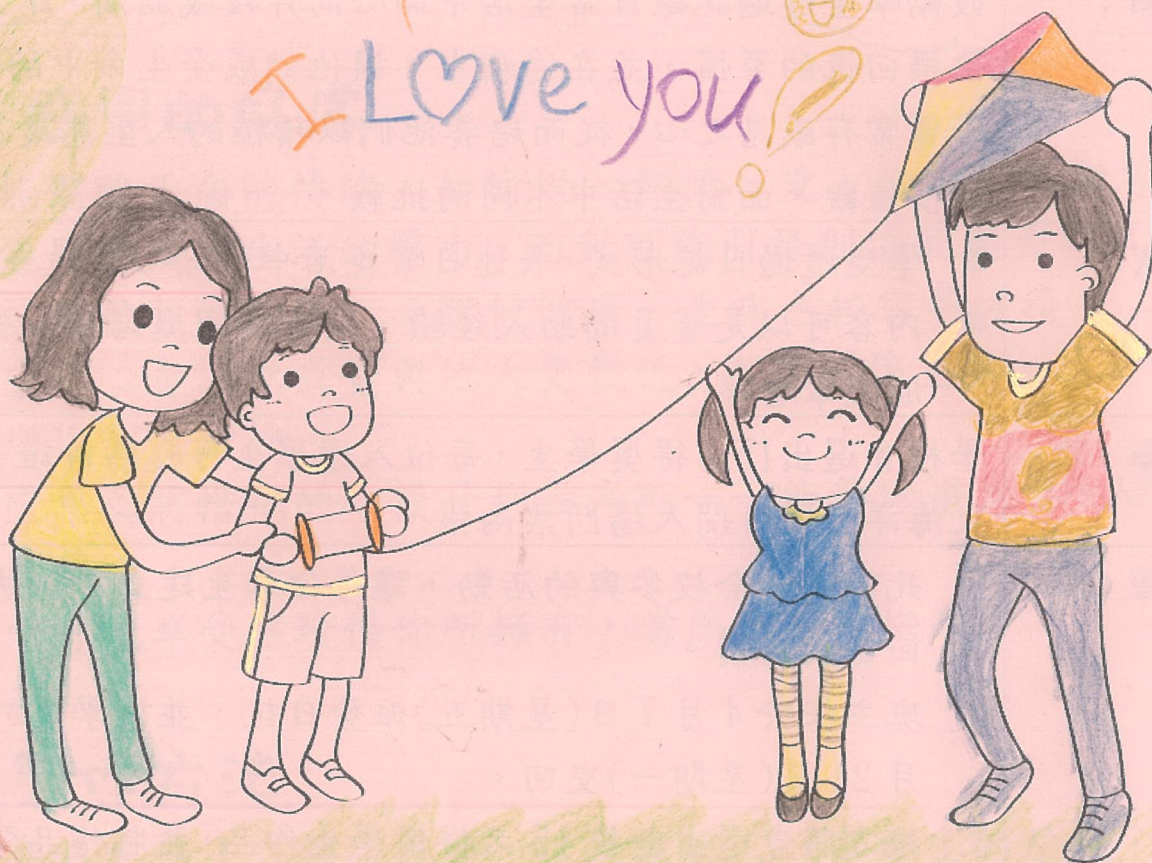


坪石天主教小學
2017-18 年度校本輔導活動

『應常歡樂；不斷祈禱，事事感謝。』（得前 5:16-18）

「快樂的我」獎勵計劃

I Love you!



姓名：王齊非
班別：4B
學號：27

我的快樂日記...

今天有什麼感恩事？
為什麼這好事會發生？

日期	感恩的事	√最感恩的事
7/4	- 今天放學時，我原本跟媽媽回家，到了小巴士站，原本看了沒位，可是有人搭錯車，我們可以乘搭小巴！ - 乘搭小巴時，我看見平日乘搭校車的朋友<u>江熾</u>，我們有說有笑，玩得很快樂。 - 今天，爸爸由大陸回到香港，他在臨走前說因為近況很冷，所以應該沒有新鮮的海產吃，可是他回來時帶着新鮮的海產回家，所以那天我們吃了	1. 可以有位和可以跟<u>熾</u>乘搭小巴。 2. 可以吃到<u>豐盛</u>新鮮的海產
8/4	- 今天，我去了香港中文大學表演，而且還有其他學校的表演，每間學校都表演得很精彩，我也說得很準。 - 看完表演後，我們去吃自助餐，那裏的食物很好吃，我和我的同學吃得津津有味！ - 吃完食物後，我和同學去樓下的館看展覽，那裏說了很多關於香港中文大學的故事。	學了很多英文詞語和吃了很多好吃的東西
11/4	- 今天是科技日，我<u>分組</u>做對智飛機先，大家都做了各式各樣的飛機，飛得很快。 - 然後，我們放了空氣炮和空氣動力車，很有趣 - 最後我們還做了一個比賽，雖然到最後並不是勝利，但是卻很開心！😊	明白到空氣的重要和用途

我的快樂日記...

你要感激的家人是誰？何不以行動表示一下？

日期	感恩的事	√最感恩的事
13/4	1. 今天我的勁維固朋友<u>吳依霖</u>來我家作客，我和妹妹很開心！ 2. 我們玩了很多遊戲，如捉迷藏，煮飯仔等，直到<u>姨姨</u>接<u>依霖</u>走為止。 3. 她們走後不久，媽媽便<u>罵</u>我，因為是<u>我</u>忍不住叫她也來這裏吃飯，而媽媽煮不夠飯。雖然我給媽媽罵，可是我知道因為媽媽很辛苦。	媽媽很偉大😊👍
14/4	1. 今天<u>姨姨</u>來我家玩耍，由於<u>姨姨</u>住在<u>天水圍</u>，所以就很少來我家玩。 2. 首先，我們去喝茶，然後便去撈金魚，然後去我家。 3. 到我們家，我們便開始玩起來，可是只有媽媽還在煮晚飯，做那些做那裏，可是還能開心地笑。	媽媽很厲害！✓
22/4	1. 今天媽媽帶我和<u>姨姨</u>去<u>佳士</u>，原本想給我們認識一些食物，可是…… 2. 可是就在這時<u>妹妹</u>跌倒了，媽媽馬上上前安慰正在哭的<u>妹妹</u>。 3.	媽媽很關心我們！✓

我的快樂日記...

上天給你 86,400 秒作為今天的禮物，你有善用一秒來說句「謝謝」嗎？
你對上一個感謝的人是誰？

日期	感恩的事	√最感恩的事
22/4	1. 在這復活節我做了一件很有意義的活動——賣棋。😊 2. 雖然不算很多賣棋可是，我相信每人出一分力，一定能幫助到有需要的人。😊😊 3.	能幫助到有需要的人。 ✓
14/4	1. 除了今天媽媽陪我們玩外，我還做了一件特別的事，就是照顧表妹和妹妹，因為平日她很累，所以我決定照顧， 2. 同時想和她說謝謝。😊😊😊 3.	能和媽媽說聲謝謝。😊
18/4	1. 今天，爸爸放假，他首先帶我們去玩，又要煮晚飯，我發現了平日爸爸在忙碌地工作，今天他難得放假，還要陪我們。😊 2. 「謝謝您。」我的爸爸。😊😊 3.	能和爸爸說聲謝謝。😊

我的快樂日記...

記下今天最棒的一刻。

日期	感恩的事	√最感恩的事
14/4	- 今天姨媽來我家作客,我很開心,因為她們很少來我家玩 - 我們喝完茶後,便去撈金魚,我們^們總共撈到五隻呢!我們還有一份煮飯仔呢!	可以和表姐妹媽和表妹玩耍
16/4	- 今天表弟和公公來這區和我玩耍,我們首先去廣場的九樓喝茶。然後便去玩。 - 我和妹妹表弟吃冰淇淋,我們都吃得津津有味。	能和表弟和公公一起玩耍 ✓
23/4	- 今天,我去做了一件特別的事—賣旗。我喜歡賣旗因為可以幫助有需要的人。 - 首先,我們到中心拿旗袋,然後便開始賣旗 - 回家途中,我們發現了一個和公館農作物,那裏的空氣很清新!	能幫助到有需要的人 ✓

我的快樂日記...

食得是福。記述最近一頓讓你享受的美食。

日期	感恩的事	√最感恩的事
18/4	1. 今天,爸爸放假,所以我吃了很好吃的麵,牛扒和魚。 2. 3.	很好吃, 可以吃到食物。
14/4	1. 因為姨媽來了所以便有一餐豐盛的晚餐,很高興! 2. 3.	很開心 可以吃到食物。
23/4	1. 早上,我們弄了親子三明治,我覺得開心和好吃。 2. 3.	感謝天主, 可以給我到食物。 ✓

我的快樂日記...

平凡是福。近來發現原來這樣已經很幸福。

日期	感恩的事	√最感恩的事
23/4	1. 媽媽和我弄了三明治,我很喜歡和媽媽一起弄東西! 2. 3.	能和媽媽一起! ✓
15/4	1. 雖然這天是平日,可是現在媽媽辛苦地工作,感謝您,媽媽! @ 2. 3.	可以有媽媽!
20/4	1. 今天去吃吉野家的牛肉飯很好吃喔!我覺得很幸福! 2. 3.	粒粒辛苦! 可以有食物很幸福

我的快樂日記...

今天有什麼讓你心感快樂？

日期	感恩的事	√最感恩的事
18/4	- 今天,媽媽消費了\$400,以廣場開的彈彈便可以玩了,進到那裏還波波池呢! - 小型	可以入場玩 ✓
21/4	- 今天,朋友雅妮來我家玩,我們有說有笑,很高興!我們還 - 吃了餅呢!	可以和她玩耍!
22/4	- 今天,我去賣旗,幫助有需要的仕,我覺得很有意義。	可以幫助有需要的人 ✓

活動後感

請在你的答案上加上“√”

1. 你喜歡這個活動嗎？ ☒喜歡 ☐不喜歡
2. 活動能幫助你建立記錄快樂回憶的習慣嗎？
☐非常能夠 ☒能夠 ☐不能夠 ☐非常不能夠
3. 活動能幫助你學習常存感恩之心嗎？
☒非常能夠 ☐能夠 ☐不能夠 ☐非常不能夠
4. 活動能幫助你培養以積極的人生態度及正面的價值觀，面對生活中不同的挑戰嗎？
☐非常能夠 ☒能夠 ☐不能夠 ☐非常不能夠
5. 記錄日記的感受：

☐ 滿足	☒ 開心	☒ 快樂	☒ 輕鬆	☒ 喜悅
☐ 平靜	☒ 愉悅	☐ 陶醉	☒ 感激	☒ 溫馨
☐ 緊張	☐ 迷茫	☐ 無助	☐ 困惱	☐ 擔心

其他：_____

6. 你的快樂指數：



完成任務！



『應常歡樂；不斷祈禱，事事感謝。』（得前 5:16-18）