

「開學7天探索任務」親子日記

感恩能提升幸福感及抗逆力。感恩是可以透過訓練和實踐而增長的能力。建議家長多示範及從小培養孩子這方面的能力。孩子在日間用心觀察，晚上與家長分享及一同記下校園與生活的美好。每日3分鐘，完成屬於你們的開學日記！



星期一 31/8

整理好新學期的書包與文具，選出一件最期待使用與學習相關的用品，並把它畫或寫出來，感恩能擁有這件用品陪伴迎接新學年



開學裝備

星期二 1/9

留意別人（同學、老師或家人）對你說的一句善意/溫暖的話。記下這句話，並分享聽到時的感受



善意
收音機

星期三 2/9

在學校尋找一個自己最喜歡的角落（例如：圖書館一角、花園）並記下，留意當自己身處這些環境時，感受到的平靜/愉快



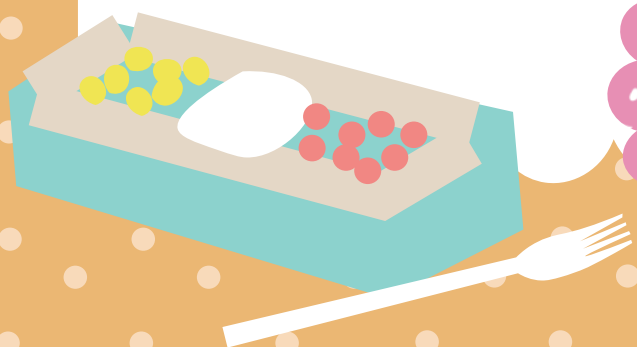
尋找
校園角落

「開學7天探索任務」親子日記



星期四 3/9

吃午餐或小息小食時，細心咀嚼食物，感受食物的滋味。畫或寫下當中的感受，並感謝準備食物的人



味蕾
放大鏡

星期五 4/9

在校園留意一位默默幫忙的人（例如：工友、風紀），並記在日記格裏，感謝這個人的付出

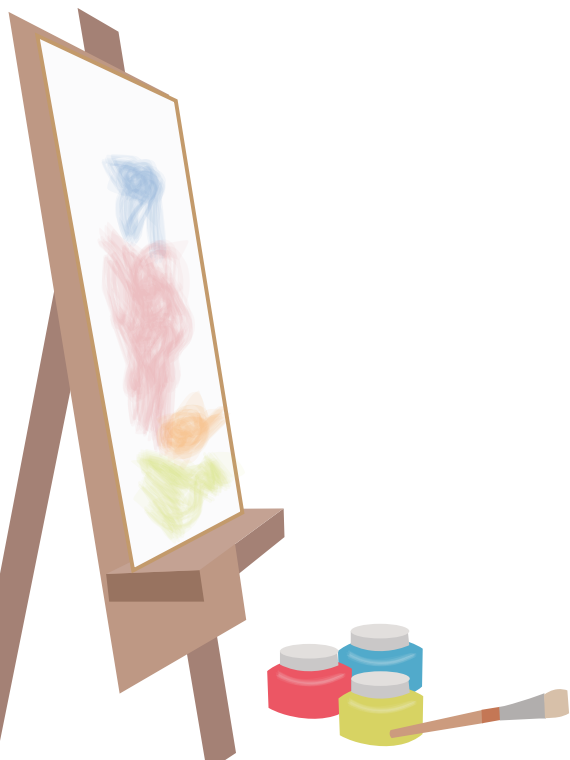


校園
守護者

星期六 5/9



從今個星期上過的科目中，挑選一個覺得最有趣的知識，並簡單記在日記格裏，感恩自己能學到新知識



知識
小筆記

星期日 6/9

回想過去這 6 天一件對方做得很棒、很努力的事（例如：孩子每天準時起床、家長每天耐心聽孩子分享），並寫下感恩的說話，感謝彼此陪伴度過開學第一週



互讚
加油站

