

# 感恩列車

感恩十站之旅



感恩列車手冊：使用指引

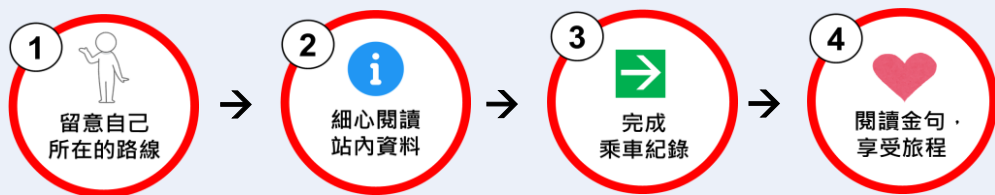
教育局 教育心理服務(新界西)組



# 手冊：使用指引

《感恩列車手冊》旨在透過不同的活動，讓學生循序漸進地認識感恩、學習感恩及實踐感恩，從而提升個人幸福感。本教材適用於高小或以上年級的學生。學校人員可運用教材與學生定期會面及進行個別訓練，例如每週一次，每次討論一個分站的内容並完成該站的練習。教學步驟建議如下：

1. 向學生介紹感恩的概念及學習感恩的好處(頁3-4)；
2. 與學生順序遊覽以下的列車路線：  
( 1 感恩海島線 → 2 表達分享線 → 3 幸福環狀線 )；
3. 每到達一個車站，請學生留意每頁的標示，細心閱讀及討論該車站的資料及生活例子；



4. 每一個車站皆有練習部分，供學生反思自己的經驗，再完成乘車紀錄；
5. 邀請學生閱讀/自創金句，或將金句製成視覺提示，提醒學生在日常生活中善加運用。
6. 家長亦可運用本手冊，按以上步驟協助子女學習感恩。



下載電子版教材

教材備有「電子版」及「實體版」，兩者內容相同。可按需要選擇使用合適的版本。

註：為使內容更貼近學生日常生活的情境，教材部分用語採用廣東話表達。