

凱旋國中 學年度第 學期



感恩生活

年 班 號

姓名：

第 1 天 月 日 星期：

感恩小語：感恩最具體的行動就是付出，
報恩最具體的行動就是自愛。

■感恩的對象：

★具體的事件：

▲我的感受：請勾選

() 滿足 () 快樂 () 溫暖
() 安心 () 感動 () 活力
() 幸運 () 幸福 () 和諧

●我的行動：



第 2 天 月 日 星期：

感恩小語：心懷感恩，知恩報恩，
就是走在幸福的光明裡。

■感恩的對象：

★具體的事件：

▲我的感受：請勾選

() 滿足 () 快樂 () 溫暖
() 安心 () 感動 () 活力
() 幸運 () 幸福 () 和諧

●我的行動：



第 3 天 月 日 星期：

感恩小語：小事不感恩，大事難成就。

■感恩的對象：

★具體的事件：

▲我的感受：請勾選

() 滿足 () 快樂 () 溫暖
() 安心 () 感動 () 活力
() 幸運 () 幸福 () 和諧

●我的行動：



第 4 天 月 日 星期：

感恩小語：希望要別人愛你要先成為可愛的人，
常懷感恩心就是可愛的人。

■感恩的對象：

★具體的事件：

▲我的感受：請勾選

() 滿足 () 快樂 () 溫暖
() 安心 () 感動 () 活力
() 幸運 () 幸福 () 和諧

●我的行動：



第 5 天 月 日 星期：

感恩小語：感恩心讓你專注於已經擁有的，
並吸引更多的富足來到你身邊。

■感恩的對象：

★具體的事件：

▲我的感受：請勾選

() 滿足 () 快樂 () 溫暖
() 安心 () 感動 () 活力
() 幸運 () 幸福 () 和諧

●我的行動：



第 6 天 月 日 星期：

感恩小語：感恩讓我們與自己的心做朋友，
直到發現自己是寧靜的泉源。

■感恩的對象：

★具體的事件：

▲我的感受：請勾選

() 滿足 () 快樂 () 溫暖
() 安心 () 感動 () 活力
() 幸運 () 幸福 () 和諧

●我的行動：



第 7 天 月 日 星期：

感恩小語：感恩像我們思想的解毒劑，能清
除我們腦中的混亂與負面情緒。

■感恩的對象：

★具體的事件：

▲我的感受：請勾選

() 滿足 () 快樂 () 溫暖
() 安心 () 感動 () 活力
() 幸運 () 幸福 () 和諧

●我的行動：



第 8 天 ____月__日 星期：____

感恩小語：感恩就像放大鏡，讓美好的事情更放大。

■ 感恩的對象：_____

★ 具體的事件：_____

▲ 我的感受：請勾選

() 滿足 () 快樂 () 溫暖
() 安心 () 感動 () 活力
() 幸運 () 幸福 () 和諧

● 我的行動：_____



第 9 天 ____月__日 星期：____

感恩小語：感恩打開你的心，容許你在生活中體驗更多的愛。

■ 感恩的對象：_____

★ 具體的事件：_____

▲ 我的感受：請勾選

() 滿足 () 快樂 () 溫暖
() 安心 () 感動 () 活力
() 幸運 () 幸福 () 和諧

● 我的行動：_____



第 10 天 ____月__日 星期：____

感恩小語：感恩的人自然充滿力量，懂得為一切心懷感恩，才能產生富足之感。

■ 感恩的對象：_____

★ 具體的事件：_____

▲ 我的感受：請勾選

() 滿足 () 快樂 () 溫暖
() 安心 () 感動 () 活力
() 幸運 () 幸福 () 和諧

● 我的行動：_____



第 11 天 ____月__日 星期：____

感恩小語：感恩心是幸福人間的調味料。

■ 感恩的對象：_____

★ 具體的事件：_____

▲ 我的感受：請勾選

() 滿足 () 快樂 () 溫暖
() 安心 () 感動 () 活力
() 幸運 () 幸福 () 和諧

● 我的行動：_____



第 12 天 ____月__日 星期：____

感恩小語：感恩時，身體也接收到好訊息，透過更高的振動以增加能量。

■ 感恩的對象：_____

★ 具體的事件：_____

▲ 我的感受：請勾選

() 滿足 () 快樂 () 溫暖
() 安心 () 感動 () 活力
() 幸運 () 幸福 () 和諧

● 我的行動：_____



第 13 天 ____月__日 星期：____

感恩小語：感恩讓我在碰到障礙時，學到悲憫、信心和耐心。

■ 感恩的對象：_____

★ 具體的事件：_____

▲ 我的感受：請勾選

() 滿足 () 快樂 () 溫暖
() 安心 () 感動 () 活力
() 幸運 () 幸福 () 和諧

● 我的行動：_____



第 14 天 ____月__日 星期：____

感恩小語：為獨一無二的自己心懷感恩，千萬年來世界上不會有另一個你。

■ 感恩的對象：_____

★ 具體的事件：_____

▲ 我的感受：請勾選

() 滿足 () 快樂 () 溫暖
() 安心 () 感動 () 活力
() 幸運 () 幸福 () 和諧

● 我的行動：_____



對世界有熱情
對自己有期待

～輔導室關心你的心～