

新北市立新北高級工業職業學校

New Taipei Municipal New Taipei Industrial Vocational High School

114 學年度第 2 學期

生命/家庭教育議題

學習單



主辦單位：輔導室

地點：班級教室

中華民國 115 年 4 月 24 日

新北市立新北高工 114 學年度家庭教育活動學習單

時 間	115 年 4 月 24 日(星期五)至 115 年 4 月 30 日(星期四)
班 級 / 姓 名	科 年 班 座號: 姓名:
主 持 人	張其清主任
活 動 / 議 題	《感恩日記的神奇力量》觀後心得
<p>一、影片簡介：這部影片探討了感恩日記的力量，指出透過書寫感恩的事件，能有效提升幸福感並減少焦慮。研究顯示，持續書寫感恩能改變大腦的神經連結，幫助人們在困難中尋找意義，並促進情緒的正面轉變。影片提供具體的練習步驟，鼓勵學生在日常生活中實踐感恩，從而提升自我認識和情緒管理能力。</p> <p>(影片來源：https://www.youtube.com/watch?v=7dhe3JBO2ag)</p> <p>二、分享與討論(寫作優良有獎勵)：</p> <p>(一)您認為感恩日記對個人情緒有何影響？如何能幫助我們在面對壓力和挑戰時保持正向心態？請分享您的看法。</p> <p>(二)在書寫感恩日記時，哪些技巧最能幫助您表達真實的感受？您認為「寫感受」與「寫事件」的差別在哪裡？這對您的寫作有何啟示？</p> <p>(三)影片提到小習慣能重塑身份認同，您認為這對於青少年的成長有何重要性？如何在日常生活中培養這些小習慣以促進自我成長？</p> <p>(四)感恩日記如何能幫助我們預演未來的美好？您認為這種思維方式如何影響我們的行動和選擇？分享您的看法和經驗。</p>	

請於 115 年 4 月 30 日 (四) 前由輔導股長將學習單繳回至輔導室；優良作品將予獎勵。

