



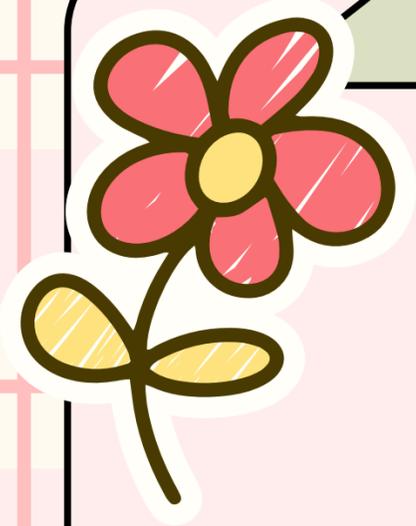
感恩筆記小卡



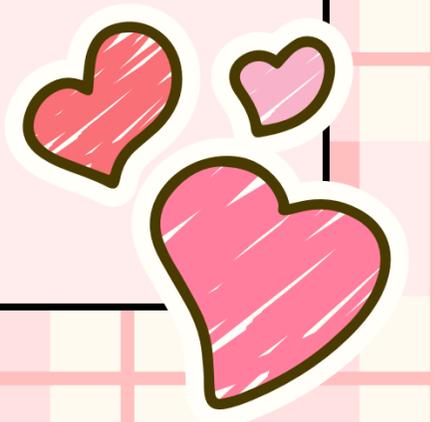
課程老師：陳彥妤/劉晏臻



感恩筆記的由來



這本書是作者的心路歷程，從對自己抱怨生活的現況感到不滿為起點，不喜歡自己一直抱怨這樣，她透過給自己一年的挑戰：每天寫感恩日記，過程中反思很多疑惑。



試著寫下自己的感恩



身體健康相關



飲食相關



親人朋友相關

試著寫下自己的感恩



學業相關

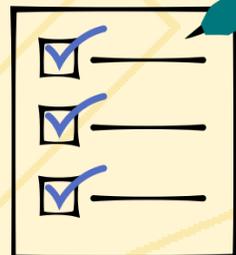


居住環境相關



最近所發生的事?

五項感恩



1.感恩今日有一位好友送給我一塊蛋糕。

2.感恩今日的天氣很舒服！

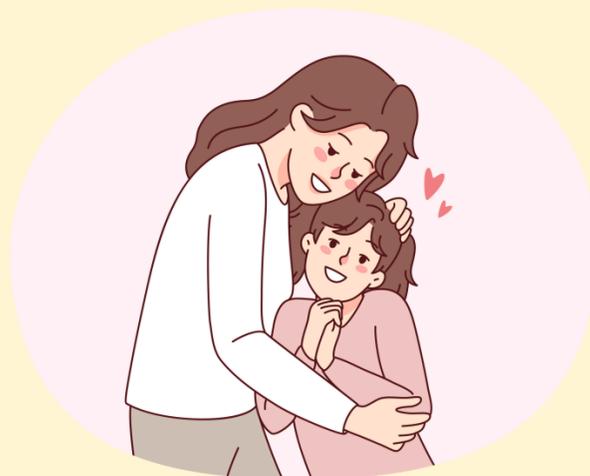
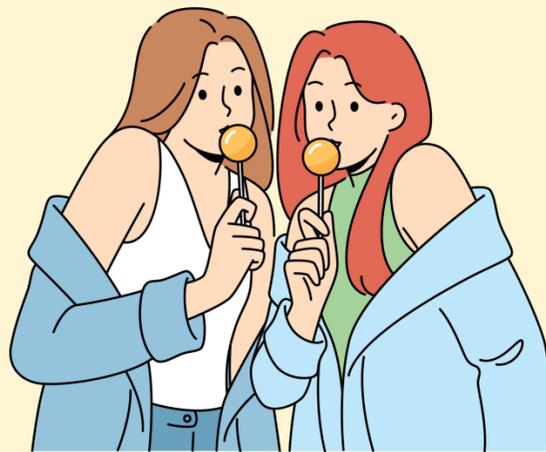
3.感恩兔子拖拖吃了很多草，很健康。

4.感恩今日的數學小考我都會寫。

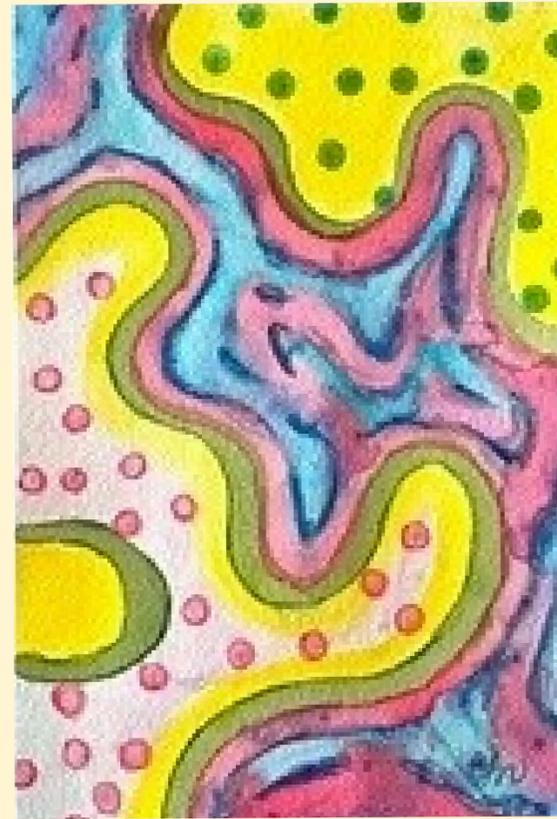
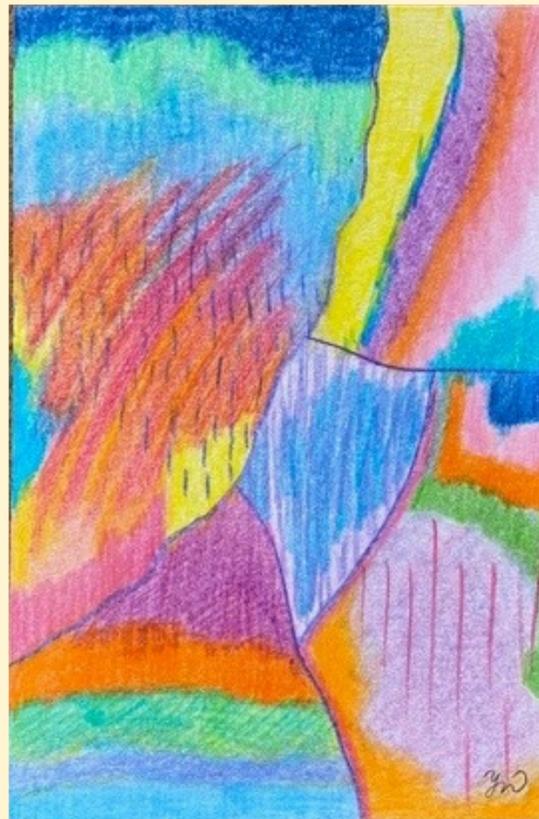
5.感恩今日的午餐有我最喜歡的食物。



具象的表現：



抽象的表現：





感恩分享時間

感恩日記帶來的並不是改變，而是對感受的選擇。

