

2024 年頌親恩晚會校長講辭

「家庭」、「孝親」、「團結」

各位尊敬的嘉賓和教職員、親愛的家長和同學，大家好！

首先，我想藉著今天的頌親恩才藝表演晚會，和大家一起思考和探討一些重要的核心價值觀，特別是「家庭」、「孝親」和「團結」。



「家庭」是天主教教育五大核心價值之一，亦是本學年學校重點培育學生的價值觀。「孝親」和「團結」是教育局新增至現行的《價值觀教育課程架構》的首要價值觀，「立根中華傳統文化，厚植家國情懷」，首要價值觀將由目前的 10 個增至 12 個。這些價值觀在我們的生活中扮演著重要的角色，並對我們的成長和發展起到了不可或缺的影響。同時，我們也應該培育學生對家庭、親人和師長的感恩之情，這對學生成長有著重要的幫助。



心理學研究已證實，懂得感恩的人，幸福感會比較高、也比較樂觀，碰到壓力或逆境時，復原力還會比較好。但是，感恩的心並不是天生的，主要得靠後天養成，如果希望小孩學會感恩，父母得花點心思妥善引導。感恩就像是一種心理的肌肉，愈練會愈好。以下是三個練習感恩的方法：

一、細數感恩，寫下最近值得感恩的事情

例如每天寫下值得感恩的三件事情，或是每個禮拜寫下值得感恩的五件事情等等；這個方法也已經過



實證，能夠培養感恩的心，兩個禮拜就能看到成效，有效提升幸福感，十個禮拜之後還能改善健康。

二、感恩拜訪，向值得感恩的人表達謝意與心意

寫一封道謝信給想感恩的人、當面唸出來，或打電話給恩人表示謝意、心意等等，這類行動都屬於感



恩拜訪，在心理學的研究中，感恩拜訪也被證實能提升正向情緒，人在更感恩之後，也會更仁慈、更幸福。

三、機會教育，把握每個能學感恩的情境

例如居家生活空間的乾淨、整齊，其實是需要花時間去打掃、維持的，這其中的過程，不妨讓小孩參與，親身體會。小孩做過家務，才會領會做家務的



辛苦，也才有可能對此感恩。又例如拜訪祖父母時，可以多聊聊天，讓小孩知道「是因為爺爺奶奶、外公外婆的照顧，才有爸爸跟媽媽，也才有我。」引導小孩多關懷長輩。

我們應當感恩父母，是他們在自己失敗時給予鼓勵，讓自己再爬起來繼續向未來前行；感我們應當恩老師，是他們使自己學會了知識，學會了做人，學會了拼搏；我們應當感恩好友同學，是他們讓自己在寂寞時不感到孤獨，讓自己感到了快樂的內涵；我們應當感恩所有幫助過自己的人，是他們讓我品味到了人間的溫暖真情，是他們讓我懂得了什么叫自愛；我們應當感恩那些鼓勵過自己的人，是他們讓我看到希望的晨曦。我們應當感恩對自己不滿的人，是他們的不滿，我才認識到自己的不足。我們應當感恩嘲笑自己的人，是他們給了自己前進的動力，讓動搖的心愈來愈堅定，從而一步步走向成功。感恩世界，感恩天主、感恩祖國、感恩所有美好的事物.....





接下來，我將向大家介紹培育學生學懂感恩之情的五大好處。

首先，感恩能夠讓我們懂得珍惜。當我們意識到家庭和親人的價值時，我

們將更加珍惜這份特殊的情感連結。我們會明白到，家庭是我們生活中最重要的支持和溫暖來源，他們一直支持著我們的成長和發展。當我們充滿感恩之心時，我們將更加珍惜這份來之不易的親情。

第二，感恩能夠培養我們的孝順之心。孝順是中華民族的傳統美德，也是我們中國文化的重要內涵。家人是我們學習孝順的第一個對象，而感恩正是培養我們孝順之心的重要原動力。當我們懷著感恩之心對待家人，我們會更加關心和照顧他們，同時也會更加理解他們的辛勞和付出。

第三，感恩能夠建立和諧的家庭關係。當我們彼此之間充滿感恩之情時，將能夠建立起和諧的家庭關係。我們懷著感恩之心，會更加包容和理解家人的過失，同時也願意提供幫助和支持。這樣的家庭關係將培養出溫馨、和諧和互相扶持的家庭氛圍。



第四，感恩能夠加強團結意識。家庭是我們最基本的團結單位，同時也是我們理解團結重要性的最佳途徑。當我們感恩家庭和親人時，我們會愈發珍惜團結的力量，同時也願意為團結做出自己的貢獻。這種團結意識不僅在家庭中發揮作用，也將影響我們在學校和社會上的相處與合作。

第五，感恩能夠培養學生的自信心。當我們懂得感恩並珍惜我們所擁有的時候，我們會更加自信和滿足。我們明白到，我們家庭的支持和愛是無價的寶藏，這種獨特的情感連結將為我們帶來動力和自信。我們相信，無論在何時何地，我們都可以面對挑戰和困難，因為我們有一個堅強的後盾。



感恩不僅讓我們懂得珍惜，學會孝順，建立和諧，加強團結，並培養自信。還能夠培育出具有愛國之情和優良思想道德品質的下一代，為家庭、學校和社會帶來更多正能量！

在此預祝各位媽媽，母親節快樂！希望大家好好享受今晚的精彩表演！天主保佑！多謝大家！

黃偉堅校長

2024年5月

