

# 時時感恩行動

## 一、目的

若是能擴大視野來看周遭的現況，會發覺有許多事可以感恩，為鼓勵申請者身體力行將心中感恩化為實施行動，特將「時時感恩」列為申請本會助學金審查文件之一。

## 二、說明

今天，你感恩了嗎？

每天練習說「謝謝」，就能體會感恩的力量，時時活在感恩中，讓生命開啟一扇門，迎接源源不絕的美好體驗與幸福！請將你生活中近期內曾經歷過的故事記錄下來，上傳檔案即可，請勿與上學期的內容相同。

## 三、主題內容(擇一)

### ● 主題一、曾經幫助過你的人

我們往往有藏在心裡又說不出感謝的話，請你紀錄近期內家人、朋友、陌生人幫助你的故事，以及你為了感謝他們曾做了哪些事？將感謝化為生活的行動力（請附上相關照片）。

### ● 主題二、感恩行動

感恩不僅是心存感謝，更重要的是付出實際行動，例如：美化校園、清掃社區公園、淨灘、公益路跑、公益環島等等.....，將利他的計畫化為行動力，讓這份情傳下去，請紀錄你近期內曾做了哪些感恩行動（請附上相關照片）。

## 四、呈現方式

### 1. 文字檔：

- 內容 350 ~ 1000 字內，上傳檔案規格為 Word 或 PDF。
- 檔名設定：例如:茶小蕻 103-1 時時感恩文字檔

### 2. 照片檔：

- 照片（或圖片）上傳檔案 1~3 張
- 若無照片（或圖片）亦可以影音檔呈現，檔案請上傳 YouTube 後，另複製影音檔案網址至 Word 上傳即可。
- 檔名設定：例如:茶小蕻 103-1 時時感恩照片檔