

仁濟醫院蔡衍濤小學
五年級 成長課



姓名: _____ ()

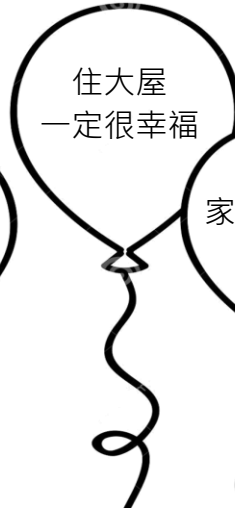
班別: P.5 _____

訓輔活動 知足常樂

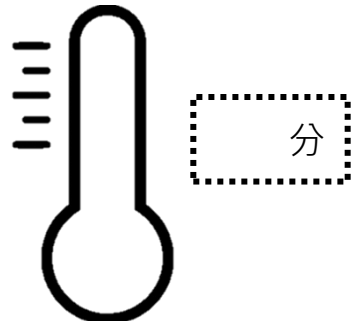
日期： _____

- 目的：
1. 讓學生覺察個人所擁有的事和物
 2. 讓學生學會欣賞和感激所擁有的一切

你認同以下有關「幸福的迷思」嗎？
請把你同意的氣球填上顏色。



我的幸福指數溫度計
(10分最高分)



訂立目標，同邁進!

日期：_____

- 目的：
1. 讓學生認知訂立目標，及以毅力堅持的重要性
 2. 理解「SMART」原則，嘗試訂立個人目標

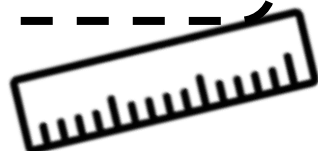
訂立目標的 SMART 原則



Specific

Measurable

可_____



Achievable

可_____

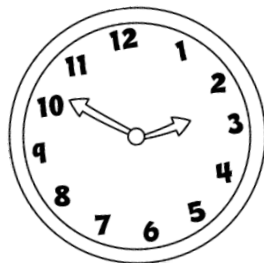


Time-bound

有_____



Realistic



請以「SMART 原則」為自己訂立目標



具體目標：我希望_____，

因此訂立了以下的行動策略：

(請檢視訂立的行動策略是否合乎 SMART 的原則，若能符合，請在相應的空格內加✓表示)

	行動				
1					
2					
3					

簽署：_____

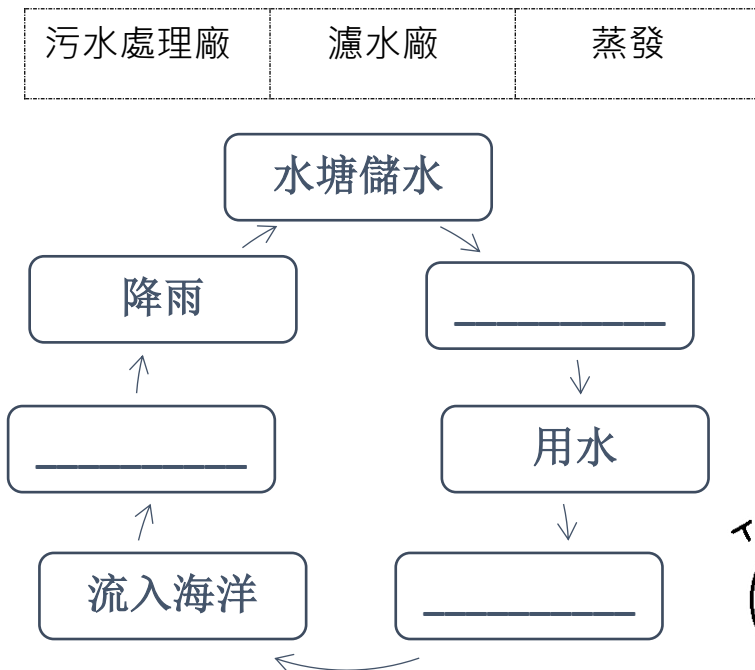
我的信心指數：(請在☆上填上顏色，五顆星為最高)



惜水學堂：從水源到水龍頭

日期: _____

1. 請完成城市水循環圖。



2. 以下哪些情況屬於非法取水？（可多選）

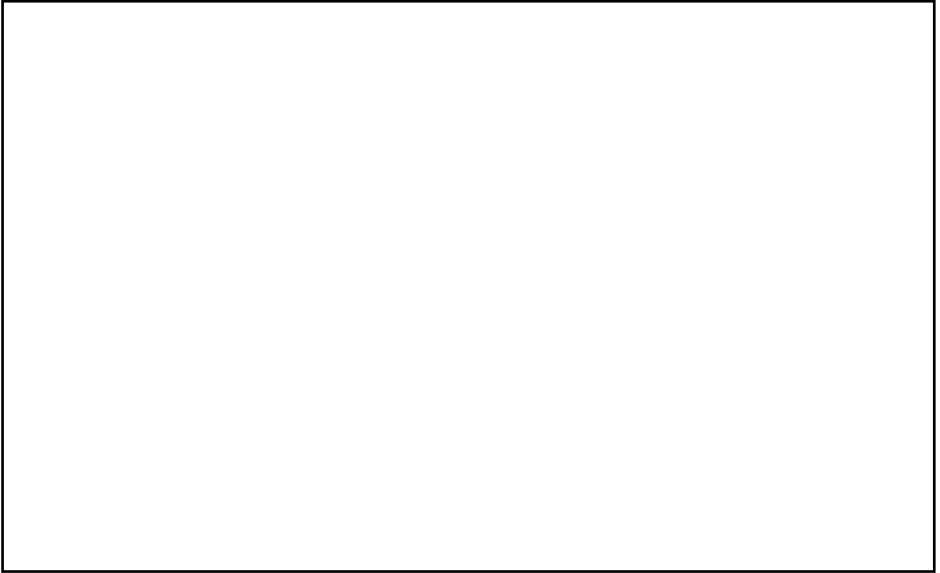
- A. 從消防喉取水滅火
- B. 從消防喉取水洗車
- C. 接駁空置水錶取水
- D. 使用海水沖廁

3. 政府用了什麼方法減少供水流失？（可多選）

- A. 更換和修復水管
- B. 建立海水化淡廠
- C. 建立污水處理廠
- D. 啟用“智管網”監測水管網絡

4. 請從不同方面指出兩種保護水資源的方法。

(請以圖畫或文字表達)



資訊素養

日期： _____

- 目的：
1. 讓學生反思個人的上網習慣
 2. 鼓勵學生反思沉迷上網的後果



看看下圖，然後回答問題。在 _____ 上填寫適當的答案。



1. 根據圖①和圖②，沉迷上網對小明有什麼影響？

圖①： _____

圖②： _____

2. 你有甚麼意見給小明？

訓輔活動 常存感恩

日期：_____

- 目的：
1. 讓學生懂得欣賞身邊的事物
 2. 培養學生以感恩的心回應生活中的人、事、物

感恩小測試

第一部份：

試想想下列的句子是否適合形容你，如果是請在方格內加上✓

<input type="checkbox"/>	1. 我經常想到值得我感恩的事情
<input type="checkbox"/>	2. 我對現在的生活感到滿足
<input type="checkbox"/>	3. 我愛欣賞大自然
<input type="checkbox"/>	4. 我會送小心意或小禮物給幫助過我的人
<input type="checkbox"/>	5. 我感到身邊有很多愛錫我的人
<input type="checkbox"/>	6. 我每天都會記下值得感恩的事情
<input type="checkbox"/>	7. 我感到幸福
<input type="checkbox"/>	8. 在逆境時，我相信明天會更好

Thank You

感恩四格漫畫



我懂得以感恩的心看待事物:(請在☆上填上顏色,五顆星為最高)



避免性騷擾

日期： _____

- 目的：
1. 認識什麼是性騷擾
 2. 鼓勵學生反思處理性騷擾的方法

性騷擾是不受歡迎，帶有性意識的：

請在橫線上寫上答案：

Sexual Harassment

#!\$%&!

1. _____

2. _____

3. _____

向性騷擾 SAY NO!

請判斷以下行為是否屬於性騷擾:

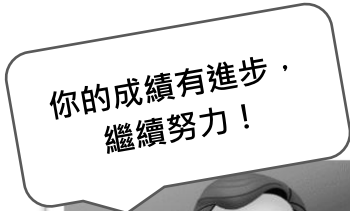


是 / 不是



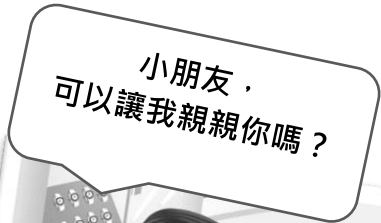
你有興趣看裸照嗎?

是 / 不是



你的成績有進步，
繼續努力!

是 / 不是



小朋友，
可以讓我親親你嗎?

是 / 不是

遇到性騷擾，我會尋求幫助:(請在☆上填上顏色，五顆星為最高)



聖誕環保飾物製作

日期： _____

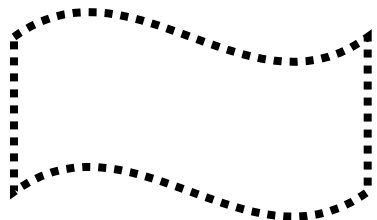
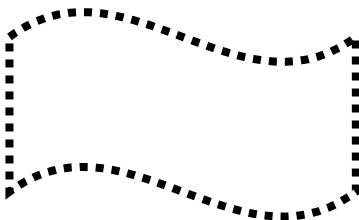
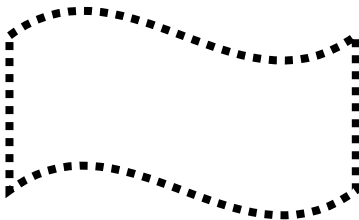
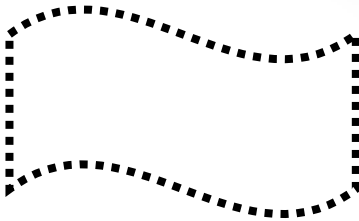
- 目的：
1. 鼓勵學生利用廢物自製聖誕飾物。
 2. 培養學生的環保意識。
 3. 帶領學生欣賞別人努力的成果。

- 想一想：
1. 你家中有什麼廢物可循環再用？
 2. 有什麼色彩鮮艷的小物品可作裝飾之用？

- 材料：
1. 剪刀
 2. 膠水
 3. 顏色筆
 4. 雙面膠紙

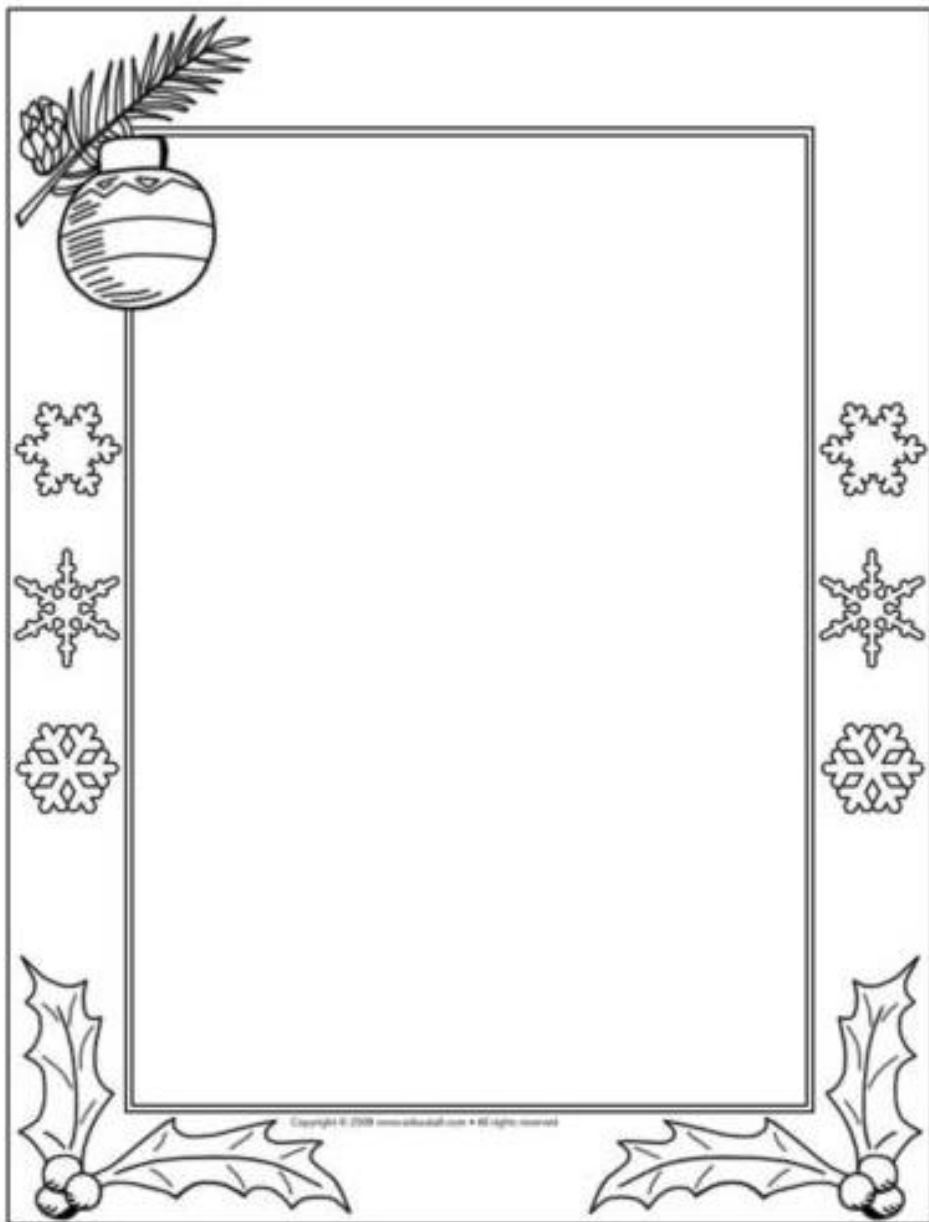


活動一：想一想，寫／畫出所需要的物料。



活動二：

你想怎樣設計聖誕環保飾物呢？試把初稿畫出來。



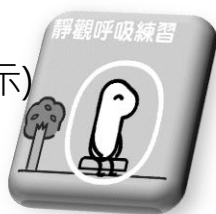
靜觀呼吸練習

日期： _____

第一部份

回想一下平日做功課、上課、閱讀時的經驗。

專心 對你來說有多困難？(請用 1 到 10 顯示)



請你選擇一款顏色代表你的心情，填滿格子

(如果沒有顏色筆，可以用文字代替)

沒有難道

非常困難

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

*0 表示很容易，沒有難度，10 極困難，近乎無法辦到

和老師分享你為什麼選擇那一種顏色以及在專心的時候遇到什麼困難。



第二部份

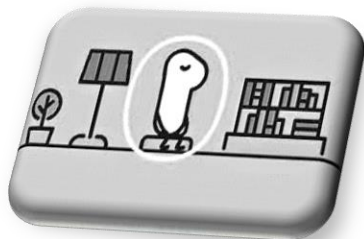
進行 **呼吸** 練習的時候，請閉上眼睛，專心地呼吸。

呼吸練習結束之後，
回想剛才你身體的感覺
有沒有以下的狀態？
有的話用☑表示

- 身體變得軟軟的
- 身體變得輕輕的
- 身體變得好像棉花糖
- 心裏很舒服
- 身體好像就在平靜的水面上
- 身體好像在天空中
- 心裏有種安寧的感覺

有沒有聽見平日沒有聽見的
聲音？有的話用☑表示

- 腳步聲
- 冷氣機發出的聲音
- 電腦發出的聲音
- 車聲
- 街上的人說話的聲音



老師鼓勵你在其他安靜的環境再嘗試做呼吸練習，每次做呼吸練習的感覺都可能有所不同。呼吸練習隨時隨地都可以進行，無論在轉堂的時候、等車的時候、睡覺前或者其他時候都可進行，只要常常進行呼吸練習，注意力就可以有效提升，老師期待聆聽你的親身經驗！

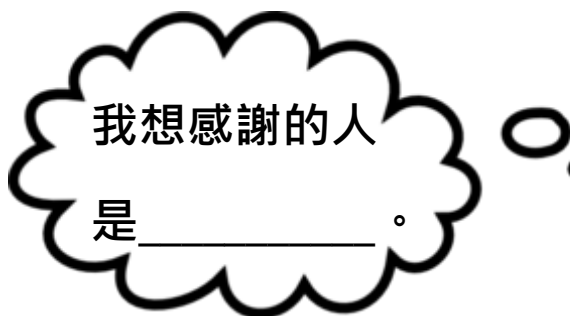


訓輔活動 感恩多面睇

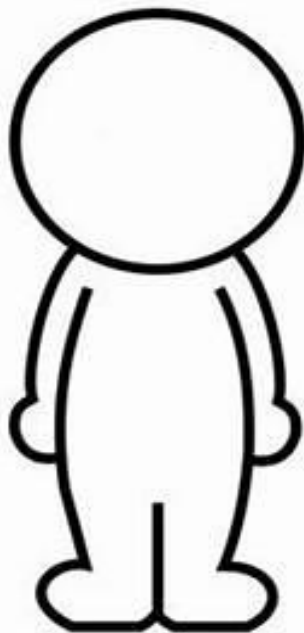
日期：_____

- 目的：
1. 讓學生明白感恩的好處
 2. 鼓勵學生將感恩轉化為回饋社會的行動

請在下圖畫出你想感謝的人的髮型、樣子及服飾。



感恩的好處



我懂得感恩，幫助別人：（請在☆上填上顏色，五顆星為最高）



訓輔活動 我是情緒的主人 日期：_____

- 目的：
1. 讓學生認識不同的情緒
 2. 讓學生學習以正面的態度回應負面情緒

情境代入

請根據個人想法填寫下表：

事件	引發的情緒 (請圈出你的情緒)	你會如何處理
同學為你改花名	快樂/傷心/憤怒/ 不知所措/冷靜	
好友弄壞了你的手機	快樂/傷心/憤怒/ 不知所措/冷靜	
班上的同學排斥你	快樂/傷心/憤怒/ 不知所措/冷靜	

你會用什麼方法回應惡意傷害？請把以下的圖案填上顏色。



我會嘗試寬恕別人的過錯：(請在☆上填上顏色，五顆星為最高)



擁抱挑戰，不放棄！

日期：_____

- 目的：
1. 讓學生理解「堅毅不屈」的精神
 2. 鼓勵學生以積極態度面對困難和挑戰

人生障礙賽

最近遇到的困難：

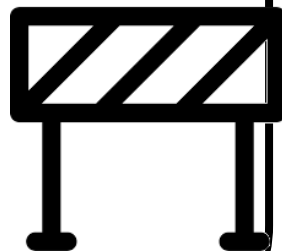
當我覺得(情緒)_____時，

我會(怎樣做?) _____。

解決問題的方法：

如有需要，我會找(誰?)

_____傾訴/幫忙。



我的信心指數：(請在☆上填上顏色，五顆星為最高)

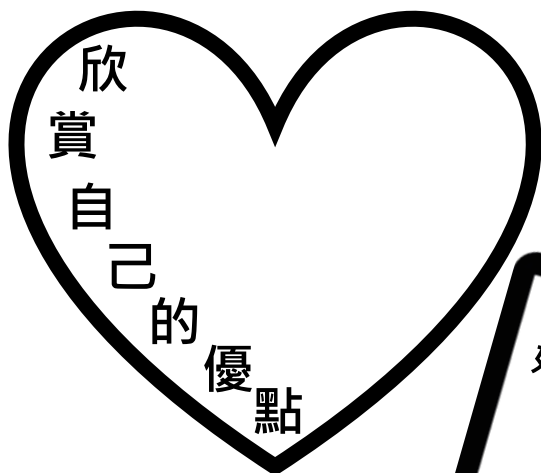


天生我材必有用

日期：_____

- 目的：
1. 讓學生從更多方面地認識自己
 2. 鼓勵學生探索自己的優點，留意別人的長處

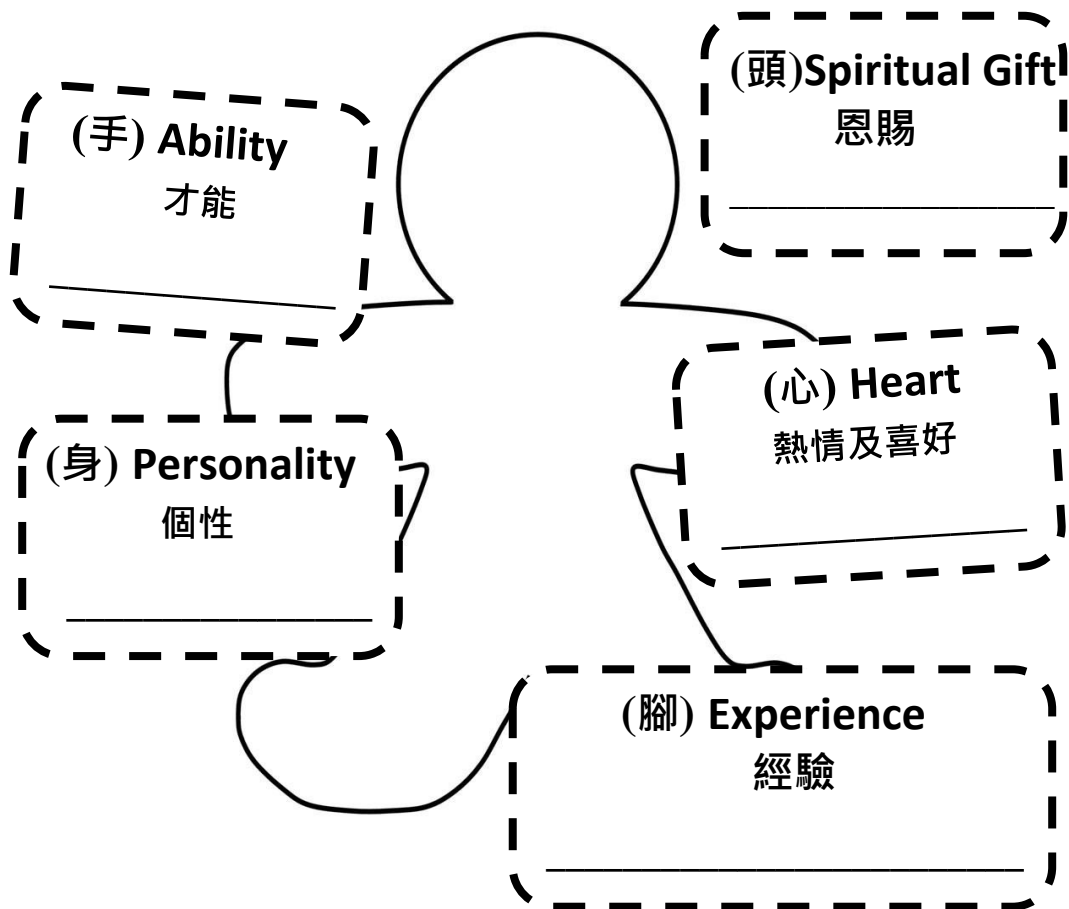
優點大轟炸



同學欣賞您的優點



My S.H.A.P.E.



我喜歡自己的分數:(請在☆上填上顏色, 五顆星為最高)



正向思維，抗逆境！

日期：_____

- 目的：
1. 讓學生認識情緒、行為、想法的關係
 2. 學習以「正向句式」轉化負面想法

改變思維的



正向句式

1. 雖然...， _____...

2. 這事件上，我 _____...

3. 只要...，我 _____...

地球上的「鄰居」

日期：_____

我認識了一位新「鄰居」，它是（ 水豚 / 企鵝 / 袋鼠 ）。

請指出「鄰居」的特點，並在○畫出它的肖像：

身體的顏色

背部：_____色

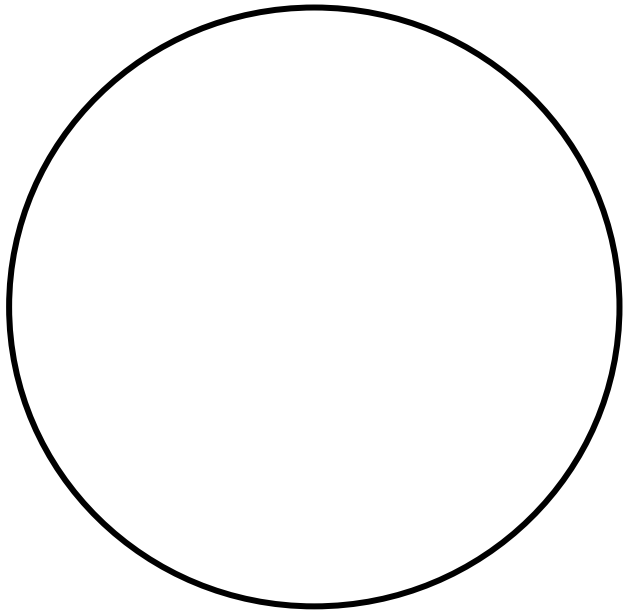
腹部：_____色

叫聲的用途

辨認_____

維繫_____

發出_____



孕育孩子

（ 生小企鵝 / 生蛋 ）

保溫的方法

有厚厚的_____

羽毛有_____

這位「鄰居」的生存正受到威脅，我們應該怎樣保護它？

(請以圖畫或文字表達)

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the majority of the page below the text. It is intended for the student to draw or write their response to the question above.

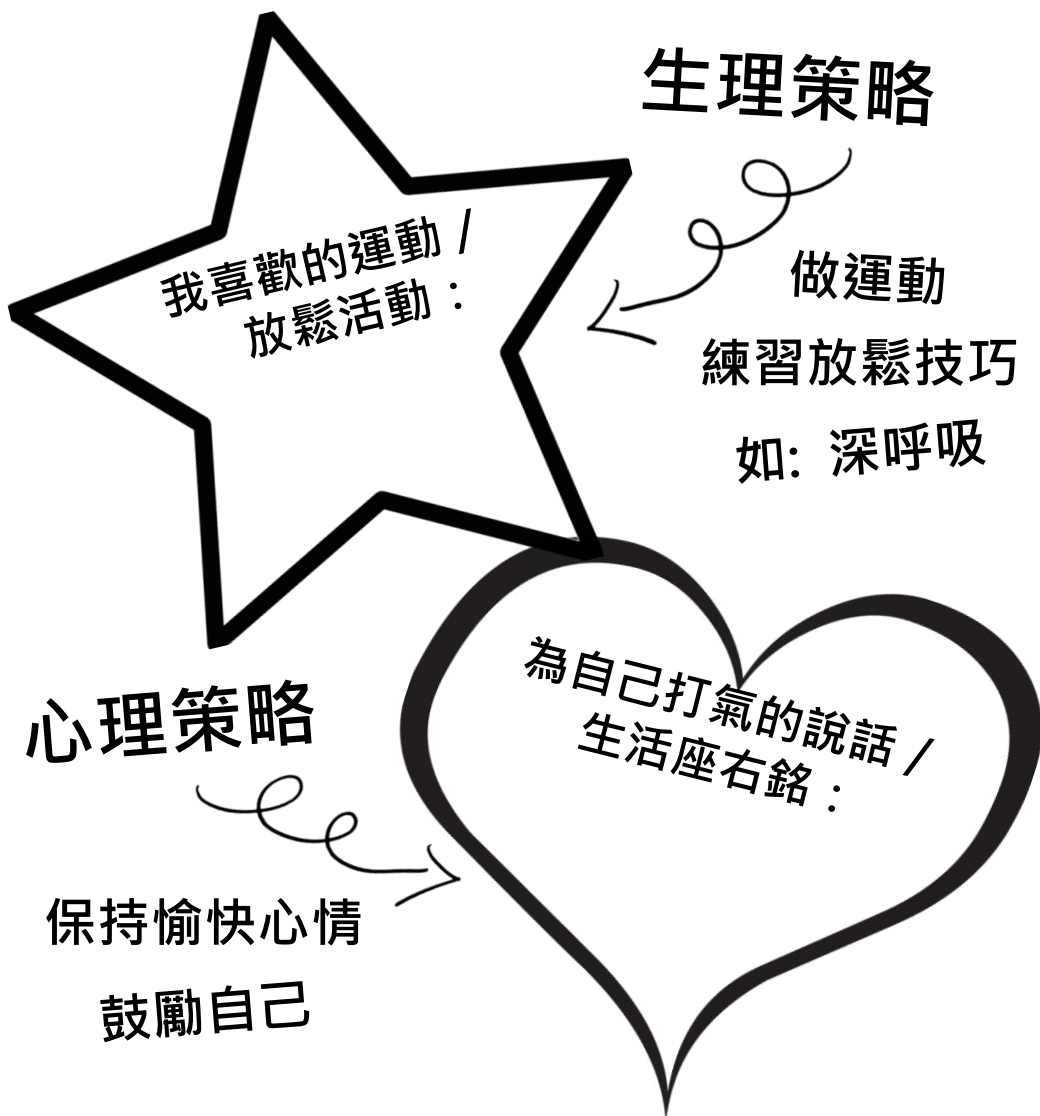
處理壓力及情緒

日期： _____

目的：

1. 提升學生對情緒和壓力的覺察
2. 讓學生學習正面看待壓力及想出減壓的方法

減壓方程式



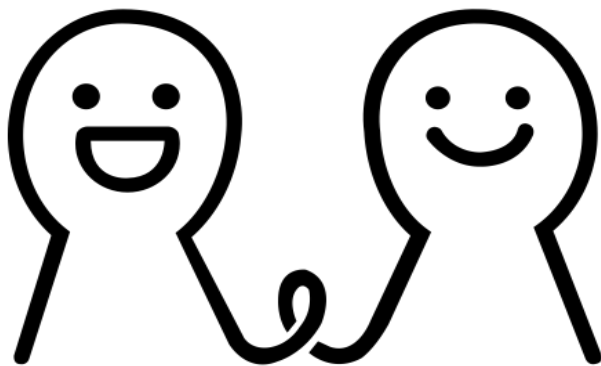
資源策略

尋求意見 / 協助



我的守護天使：

他 / 她是我信任的人，因為：



我的信心指數：(請在☆上填上顏色，五顆星為最高)



靜觀體驗

日期： _____

認識情緒感受當下 和自己有個約會



你和你的同學經常出現以下那一種情緒？

	情緒	沒有 (✓)	有時 (✓)	頻密 (✓)
1.	憎惡			
2.	快樂			
3.	憤怒			
4.	悲傷			
5.	恐懼			
6.	妒忌			

怎樣做才可以放鬆？

有沒有什麼其他方法可和同學分享？

方法	我喜歡 (✓)
1. 到郊外散步	
2. 聽音樂	
3. 泡熱水涼	
4. 做運動	
5. 深呼吸	
6. 躺下來休息一下	

在你進行靜觀飲食以後，嘗試記錄一下你的感受，亦可以選擇用圖畫表示。



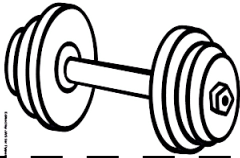
我的飛翔夢

日期： _____

- 目的：
1. 讓學生認識品格強項的概念和內容
 2. 反思個人的品格強項

品格強項人人有

請參考象徵物件，寫下相關的品格強項。



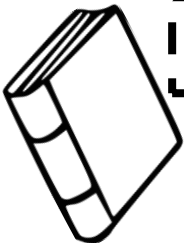








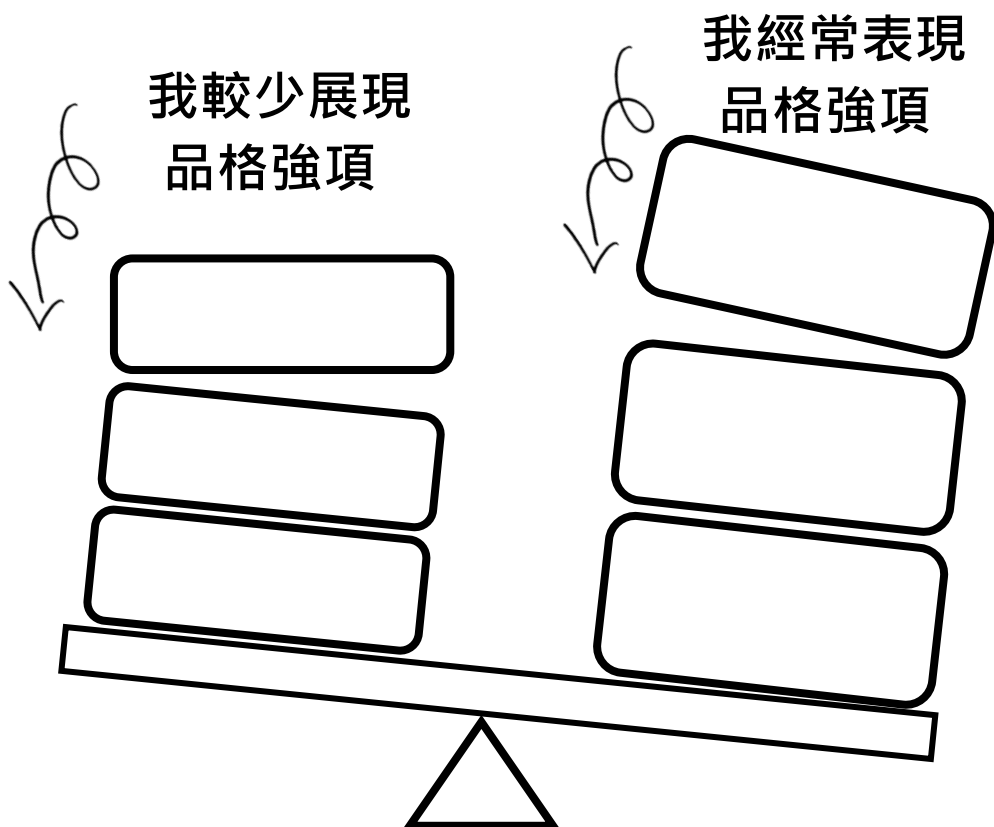








品格強項 SHOW “QUALI”



我欣賞自己的分數：(請在☆上填上顏色，五顆星為最高)



訓輔活動 愈寬恕愈快樂

日期： _____

- 目的：
1. 讓學生學習以體諒的心寬恕別人的過錯
 2. 讓學生明白寬恕對受傷者及犯錯雙方都有好處

你認為什麼是寬恕的真諦，請把以下的圖案填上顏色。



我明白到寬恕別人是一件值得開心的事：

(請在☆上填上顏色，五顆星為最高)



