

循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級 A 班

姓名: 李曉暉 (14)

透過繪本「小胡伯特」看到了不顧後果帶來的影響，及在「同心協力運動會」中嘗試在決策前反思及審視自己的決定，讓我們明白到謹慎使我們臨危不亂，避免發生不必要的錯誤。

想一想

找出一件日常生活中能夠運用「謹慎三步曲」來解決的事情

請寫出需要解決的事情：(可思考在日常生活或學習上遇到的難題)

買零食



1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一：去超市買

好 正版貨品 品質保證

壞 比較貴!!!

方法二：去不認識的小店

好 較便宜

壞 可能是假貨(還有可能有毒品!)

2. 預計有哪些困難 (如果選擇以上其中一個方法，估計在實行時會遇上的阻礙)

超市 方法一：超市離家較遠 零用錢不夠



窮 😞 NO MONEY

3. 我的最後決定? (經過謹慎考慮後，我會選擇的方法是哪一個?)

方法一：為了健康和品質



閃令特效

循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級 A1 班

姓名: 林子軒 (10)

透過繪本「小胡伯特」看到了不顧後果帶來的影響，及在「同心協力運動會」中嘗試在決策前反思及審視自己的決定，讓我們明白到謹慎使我們臨危不亂，避免發生不必要的錯誤。

想一想

找出一件日常生活中能夠運用「謹慎三步曲」來解決的事情

請寫出需要解決的事情：(可思考在日常生活或學習上遇到的難題)

面對測驗和考試

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一： <u>專心上課</u>	好 <u>考到好成績</u>
	壞 <u>有時忘記專心上課</u>
方法二： <u>多做練習</u>	好 <u>可以學到知識</u>
	壞 <u>沒有時間做很多練習</u>

2. 預計有哪些困難 (如果選擇以上其中一個方法，估計在實行時會遇上的阻礙)

因為有時上不到實體課。

3. 我的最後決定？(經過謹慎考慮後，我會選擇的方法是哪一個？)

方法二

循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級 循 班

姓名: 鍾麗嘉 (7)

透過繪本「小胡伯特」看到了不顧後果帶來的影響，及在「同心協力運動會」中嘗試在決策前反思及審視自己的決定，讓我們明白到謹慎使我們臨危不亂，避免發生不必要的錯誤。

想一想

找出一件日常生活中能夠運用「謹慎三步曲」來解決的事情

請寫出需要解決的事情：(可思考在日常生活或學習上遇到的難題)

功課太多, 很大壓力

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一: <u>問老師可否少一點功課</u>	好 <u>可以減少一些功課</u>
	壞 <u>不一定會成功</u>
方法二: <u>做一半然後休息一會才做</u>	好 <u>不會太辛苦, 儘次過完成</u>
	壞 <u>要用多些才完成</u>

2. 預計有哪些困難 (如果選擇以上其中一個方法, 估計在實行時會遇上的阻礙)

方法二會需要用多點時間。
方法一不一定會成功

3. 我的最後決定? (經過謹慎考慮後, 我會選擇的方法是哪一個?)

方法二

循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙



五年級 B 班

姓名: 梁諾希 (16)

透過繪本「小胡伯特」看到了不顧後果帶來的影響，及在「同心協力運動會」中嘗試在決策前反思及審視自己的決定，讓我們明白到謹慎使我們臨危不亂，避免發生不必要的錯誤。

想一想

找出一件日常生活中能夠運用「謹慎三步曲」來解決的事情

請寫出需要解決的事情：(可思考在日常生活或學習上遇到的難題)

考試

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一： <u>背書</u>	好 <u>能準石實地說出書的知識</u>
	壞 <u>要花很多時間才能背誦</u>
方法二： <u>做練習</u>	好 <u>能做書以外的題目</u>
	壞 <u>題目和課題眾多</u>

2. 預計有哪些困難 (如果選擇以上其中一個方法，估計在實行時會遇上的阻礙)

背書有機會沒有時間

3. 我的最後決定? (經過謹慎考慮後，我會選擇的方法是哪一個?)

背書

循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙



五年級 道 班

姓名: 林軒宇 (18)

透過繪本「小胡伯特」看到了不顧後果帶來的影響，及在「同心協力運動會」中嘗試在決策前反思及審視自己的決定，讓我們明白到謹慎使我們臨危不亂，避免發生不必要的錯誤。

想一想

找出一件日常生活中能夠運用「謹慎三步曲」來解決的事情

請寫出需要解決的事情：(可思考在日常生活或學習上遇到的難題)

每天的功課多

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一： 小息時做

好：減少做功課的時間

壞：小息的時間太少

方法二： 留堂的時候做

好：時間足夠令我做很多功課

壞：做功課時被飯香令我分心

2. 預計有哪些困難(如果選擇以上其中一個方法，估計在實行時會遇上的阻礙)

小息的時候太吵

3. 我的最後決定？(經過謹慎考慮後，我會選擇的方法是哪一個？)

我會選擇方法二

循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙



五年級 道 班

姓名: 鮑頌禮 (20)

透過繪本「小胡伯特」看到了不顧後果帶來的影響，及在「同心協力運動會」中嘗試在決策前反思及審視自己的決定，讓我們明白到謹慎使我們臨危不亂，避免發生不必要的錯誤。

想一想

找出一件日常生活中能夠運用「謹慎三步曲」來解決的事情

請寫出需要解決的事情：(可思考在日常生活或學習上遇到的難題)

功課太多

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一：用休息時間做功課

好 不明白可以請老師幫忙

壞 沒用休息

方法二：用很快地做功課

好 多了的時間可以玩耍

壞 字很西鬼

2. 預計有哪些困難 (如果選擇以上其中一個方法，估計在實行時會遇上的阻礙)

方法二，因為多了的時間可能要溫書。

3. 我的最後決定？(經過謹慎考慮後，我會選擇的方法是哪一個？)

我的最後決定是方法一。

循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級 衛 班

姓名: 譚禎懿 (24)

透過繪本「小胡伯特」看到了不顧後果帶來的影響，及在「同心協力運動會」中嘗試在決策前反思及審視自己的決定，讓我們明白到謹慎使我們臨危不亂，避免發生不必要的錯誤。

想一想

找出一件日常生活中能夠運用「謹慎三步曲」來解決的事情



請寫出需要解決的事情：(可思考在日常生活或學習上遇到的難題)
星期三要上學，上英文補習班，做功課和練小提琴

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一：在小息時盡量把功課做完	好 既不用被罰練小提琴，也不用很晚才睡覺。
	壞 小息時無法與同學玩。
方法二：不練小提琴	好 不用很晚才睡覺。
	壞 第二天和第三天各要練2小時。

2. 預計有哪些困難 (如果選擇以上其中一個方法，估計在實行時會遇上的阻礙)

方法一：有可能不夠自律或功課太多，在小息做不完

3. 我的最後決定？ (經過謹慎考慮後，我會選擇的方法是哪一個？)

方法一

循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級衛班

姓名: 鄧凱忻 (25)

透過繪本「小胡伯特」看到了不顧後果帶來的影響，及在「同心協力運動會」中嘗試在決策前反思及審視自己的決定，讓我們明白到謹慎使我們臨危不亂，避免發生不必要的錯誤。

想一想

找出一件日常生活中能夠運用「謹慎三步曲」來解決的事情



請寫出需要解決的事情：(可思考在日常生活或學習上遇到的難題)

和倉鼠玩的時候，牠會咬我。

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一：穿上膠手套

好 有保護性

壞 倉鼠感到不安

方法二：穿上勞工手套

好 倉鼠感到安全

壞 倉鼠會咬穿手套然後吃下肚。

2. 預計有哪些困難(如果選擇以上其中一個方法，估計在實行時會遇上的阻礙)

我要去找一間店舖有勞工手套賣。

3. 我的最後決定？(經過謹慎考慮後，我會選擇的方法是哪一個？)

我會選方法二。

循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級 衛 班

姓名: 黃冠謙 (30)

透過繪本「小胡伯特」看到了不顧後果帶來的影響，及在「同心協力運動會」中嘗試在決策前反思及審視自己的決定，讓我們明白到謹慎使我們臨危不亂，避免發生不必要的錯誤。

想一想

找出一件日常生活中能夠運用「謹慎三步曲」來解決的事情



請寫出需要解決的事情：(可思考在日常生活或學習上遇到的難題)

拖延時間

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一： 給自己一個目標，盡快達到	好 過程不會太辛苦
	壞 太依賴獎品

方法二： 強迫自己做 事要爽快	好 更快可以做個做事爽快的人
	壞 過程會很辛苦

2. 預計有哪些困難 (如果選擇以上其中一個方法，估計在實行時會遇上的阻礙)

一沒有了獎勵，便沒有了重力

3. 我的最後決定？(經過謹慎考慮後，我會選擇的方法是哪一個？)

循序漸進，每次拖延時間便提醒自己要加快速度

循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級 理 班

姓名: 廖卓堂 (18)

透過繪本「小胡伯特」看到了不顧後果帶來的影響，及在「同心協力運動會」中嘗試在決策前反思及審視自己的決定，讓我們明白到謹慎使我們臨危不亂，避免發生不必要的錯誤。

想一想

找出一件日常生活中能夠運用「謹慎三步曲」來解決的事情

請寫出需要解決的事情：(可思考在日常生活或學習上遇到的難題)

音樂考試範圍的內容不明白

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一： <u>問爸爸</u>	好 能即時解答
	壞 可能也不明白
方法二： <u>在網上搜尋</u>	好 有好方面的答題
	壞 內容不一定正確或適合

2. 預計有哪些困難 (如果選擇以上其中一個方法，估計在實行時會遇上的阻礙)



自學時自行判斷的不一定正確。

3. 我的最後決定? (經過謹慎考慮後，我會選擇的方法是哪一個?)



問爸爸，因為爸爸的音樂很厲害。



循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級理班

姓名：黎臻晞 (14)

透過繪本「小胡伯特」看到了不顧後果帶來的影響，及在「同心協力運動會」中嘗試在決策前反思及審視自己的決定，讓我們明白到謹慎使我們臨危不亂，避免發生不必要的錯誤。

想一想

找出一件日常生活中能夠運用「謹慎三步曲」來解決的事情

請寫出需要解決的事情：(可思考在日常生活或學習上遇到的難題)

遇到不懂的數學題

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一：抄同學的答案

好 可以直接知道答案。

壞 如果老師發現，就會被老師責備。

方法二：請教同學

好 可以不做一些知法犯法的事情。

壞 同學可能不懂。

2. 預計有哪些困難 (如果選擇以上其中一個方法，估計在實行時會遇上的阻礙)

如果我抄同學的答案，會被老師責備。

自己也會學不到應學的知识

3. 我的最後決定？(經過謹慎考慮後，我會選擇的方法是哪一個？)

請教同學，因為我不想被老師責備。

循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級 D 班

姓名: 雲雲 (24)

透過繪本「小胡伯特」看到了不顧後果帶來的影響，及在「同心協力運動會」中嘗試在決策前反思及審視自己的決定，讓我們明白到謹慎使我們臨危不亂，避免發生不必要的錯誤。

想一想

找出一件日常生活中能夠運用「謹慎三步曲」來解決的事情

請寫出需要解決的事情：(可思考在日常生活或學習上遇到的難題)




有時很多功課  x 11  


1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」


方法一： <u>不停地做功課</u>	好 <u>功課很快完成</u>
	壞 <u>手很累</u>

方法二： <u>做幾件功課就休息一下</u>	好 <u>不會很累</u>
	壞 <u>會花多點時間</u>

2. 預計有哪些困難 (如果選擇以上其中一個方法，估計在實行時會遇上的阻礙)

方法1 → 手很累   ~~~~

方法2 → 會花多點時間 例如：方法1 → 1小時完成。  1小時

方法2 → 1小時25分鐘完成。  1小時 25分鐘

3. 我的最後決定？ (經過謹慎考慮後，我會選擇的方法是哪一個？)

方法2，因為我認為方法1雖然可以很快速，但是手很累的話很麻煩。
(例：拿不起水杯)

我也覺得方法2不錯！