

二年級 循 班

工作紙

姓名: 黃沛楹 (26)

自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望

24/6

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達) :



2. 因為我(可✓多項):

- 管理情緒弱, 容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 \_\_\_\_\_

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?

他們說我可以: (可用文字或圖畫)



努力溫習



二年級 循 班

工作紙

姓名: 陶杜康 (22)

24/6

自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達) :



2. 因為我(可✓多項):

- 管理情緒弱, 容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 控制不到

情緒

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?

他們說我可以: (可用文字或圖畫)

深呼吸



二年級 A 班

工作紙

姓名: 陳恩諾 (2)

自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望

24/6

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達):

A



B



2. 因為我(可✓多項):

管理情緒弱, 容易生氣

希望得到朋友的認同

希望得到別人的關注

希望擁有某些東西

對上課的內容沒興趣

我容易受物質的引誘

我想得到別人的關懷

其他 覺得 Youtube 的內容很有趣。

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?

他們說我可以: (可用文字或圖畫)

A1. 控制看 Youtube 的時間上限為十五分鐘

A2. 平板電腦由家長保管

B. 好好控制情緒。

B1. 生氣前先深呼吸, 慢慢控制情緒。

B2. 多站在別人的立場想想, 便不會亂發脾氣。

循道學校

小二正向教育 - 自我規範

二年級 B 班

工作紙

姓名: 廖廷謙 (17)

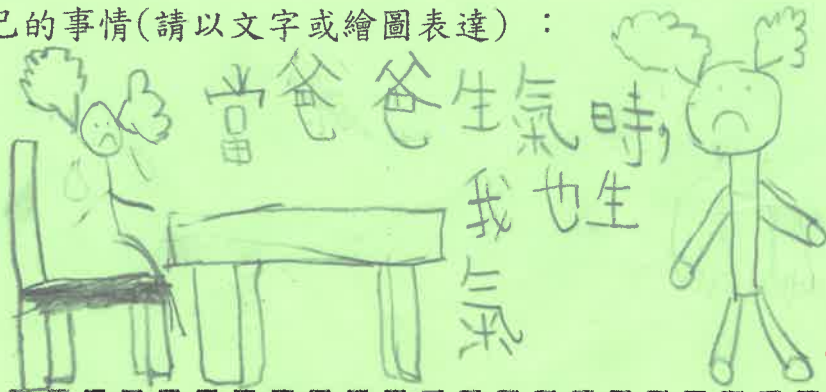
自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望



24 JUN 2021

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達) :



2. 因為我(可✓多項):

- 管理情緒弱, 容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 \_\_\_\_\_

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?

他們說我可以: (可用文字或圖畫)

勇敢地面對自己的  
金昔言吳



**自我規範:**

能覺察和控制自己的情緒和慾望



24 JUN 2021

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達) :



2. 因為我(可✓多項):

- 管理情緒弱, 容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 \_\_\_\_\_

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?

他們說我可以: (可用文字或圖畫)

我媽媽說「你可以改變的, 只要你愛人如己。」



**自我規範:**

能覺察和控制自己的情緒和慾望



24 JUN 2021

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達):



2. 因為我(可✓多項):

- 管理情緒弱, 容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 \_\_\_\_\_

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?

他們說我可以: (可用文字或圖畫)



自我規範：

能覺察和控制自己的情緒和慾望

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達)：和姐姐一起玩



2. 因為我(可✓多項)：

- 管理情緒弱，容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 不想做功課

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議？

他們說我可以：(可用文字或圖畫)

向天父祈禱



自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達) :

生氣



2. 因為我(可✓多項):

- 管理情緒弱, 容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 \_\_\_\_\_

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?

他們說我可以: (可用文字或圖畫)

畫畫





自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達)



2. 因為我(可✓多項):

- 管理情緒弱, 容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 \_\_\_\_\_

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?

他們說我可以: (可用文字或圖畫)



保持情緒穩定下來

循道學校

小二正向教育 - 自我規範

二年級 理 班

工作紙

姓名: 魏宇然 (24)

自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達) :

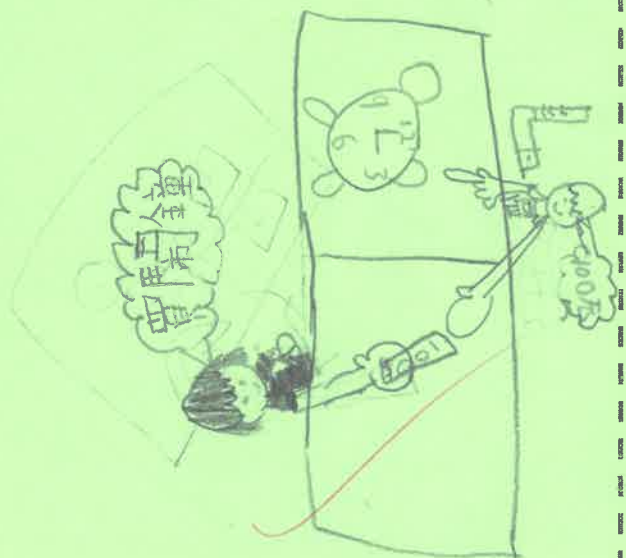


2. 因為我(可✓多項):

- 管理情緒弱, 容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 \_\_\_\_\_

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?

他們說我可以: (可用文字或圖畫)



循道學校

小二正向教育 - 自我規範

二年級 王 班

工作紙

姓名: 余朗堯 (33)

自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達) :



2. 因為我(可✓多項):

- 管理情緒弱, 容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 \_\_\_\_\_

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?

他們說我可以: (可用文字或圖畫)

向對方用語言說話  
來表達<sup>這</sup>不開心的情  
緒。

循道學校

小二正向教育 - 自我規範

二年級 五班

工作紙

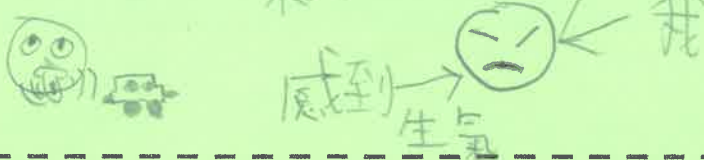
姓名: 盧哲軒 (17)

自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達) :

妹妹不但拿了我的東西,還十分鬼臉,  
我感到十分生氣。



2. 因為我(可✓多項):

- 管理情緒弱, 容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 \_\_\_\_\_

3. 試訪問你的家人對以上控制不了事情有甚麼改善的建議?

他們說我可以: (可用文字或圖畫)

首先學懂分享、寬恕。

另外,想想妹妹可愛的樣子。

最後,明白爸媽很愛自己。❤