

循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級 A 班

姓名: 梁子祈 (13)

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)

不知道怎樣做一道題目(功課)

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一：請教父母	好	可直接問，不用花太多時間
	壞	不能用自己的能力去自己探究
方法二：自己探究	好	可以認證方法是否正確
	壞	可能花費很多時間

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)

如果選擇方法二，可能沒有額外時間溫習

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：請教父母

循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級 循班

姓名: 黃雪婷 (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)

做英文功課時，我不知道怎樣做。

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一： <u>自己解決</u>	好 <u>不用問爸爸，媽媽</u>
	壞 <u>可能要改正</u>

方法二： <u>請教爸爸，媽媽和老師</u>	好 <u>不用改正</u>
	壞 <u>浪費了他們寶貴的時間</u>

good!

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)

請教別人 —— 可能別人有事正在做。

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 循班

姓名: 陳思言 (3)

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)

自律

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一: 多聽教導

好 學懂知識

壞 要長時間的忍耐

方法二: 建立時間表

好 依時完成工作

壞 缺乏彈性

good!

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)

難以實行

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 首班

姓名: 周 皓峰 (2)

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)

做功課 沒時間

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一： <u>叫媽媽減少補習班</u>	好有更多時間做功課
	壞要自己努力一些溫習
方法二： <u>叫老師減少功課</u>	好有多一些時間用心做功課
	壞可能趕不上課程

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——要自己辛苦一些溫習。

方法二——可能要在假期補課。

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？)

方法一，因為我想學習自己管理時間。

管理(管)



循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級 B 班

姓名: 沈文靖 (17)

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)

進評-成績不好，被爸媽責罵。
(只有110分)

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一：	逃避不給 爸媽看卷	好	可以逃過一劫，不用被罵。
		壞	如被發現，被罵得更慘。
方法二	誠實給爸媽 看卷	好	被罵得比較輕。
		壞	可能要天天補習。

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)

方法一：一旦被發現，被爸媽罵得更慘。

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：不用被罵，可逃過一劫。
逃逃



循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級 道 班

姓名: 歐陽皓 (|)

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)

減肥 ✓

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一: <u>節食</u> ✓	好 <u>最有效果的方法</u> ✓
	壞 <u>不夠體力</u> ✓
方法二: <u>做運動</u> ✓	好 <u>可以減輕體重</u> ✓
	壞 <u>會很累</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)

抵受不到零食的誘惑 ✓

抵(抵) ✓

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?)

我會選擇方法二做運動 ✓

循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級 衛班

姓名: 王詠 (28)

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)

火警發生時，我們要決定逃生的路線。

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一： <u>運用樓梯</u> <u>逃生</u>	好 <u>比較安全</u> 壞 <u>花費氣力</u>
方法二： <u>運用電梯</u> <u>逃生</u>	好 <u>快速地到達地面</u> 壞 <u>可能會遇上停電，便會被困在電梯內</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)

可能在中途遇到濃煙，令我們呼吸困難。

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？)

最後，我決定用方法一，因為這個方法比較安全。不過我們出門口時，一定要帶備毛巾、門匙和手機，並且謹慎觀察外面的情況，才決定最安全逃生的方法。

循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級 C 班

姓名: 郭家如 (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)

溫習英文默書及考試

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一： <u>加長溫習時間</u>	好	可能得到好成績
	壞	沒精神上課並打瞌睡
方法二： <u>不^能跟家人去玩</u>	好	可能溫習時間較充裕
	壞	與家人關係疏離

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)

如果我選方法二，可能會錯過了跟姐姐慶生的燒烤派對的歡樂時光，家人也會因此而不開心。

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？)

我最後決定用方法一，在星期五六日減少休息的時間，加緊溫習。

循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級 C 班

姓名: 韋誠祖 (27)

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)

和女叔未爭吃喜歡吃的食物

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一: <u> 和女未分 </u>	好	<u> 能一起吃 </u> ✓
	壞	<u> 只能一半 </u> ✓
方法二: <u> 爭贏 </u>	好	<u> 可以飽吃完 </u> ✓
	壞	<u> 破壞關係 </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)

女叔選方法二: 可能會先和女也吵, 然後打架, 被
同母受罰
取後 兩個不能吃到食物 ✓

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?)

決定方法一: 和她一起分享, 一起能吃到我們喜歡吃的食物。爸媽亦會稱讚我們。 ✓

循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級理班

姓名: 呂尚祖 (15)

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)

和妹妹吵架

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一：用心冷靜

好 吵架會有改善 ✓

壞 可能要很久才可以冷靜 ✓

方法二：找媽媽幫助

好 媽媽會叫我們不再吵架 ✓

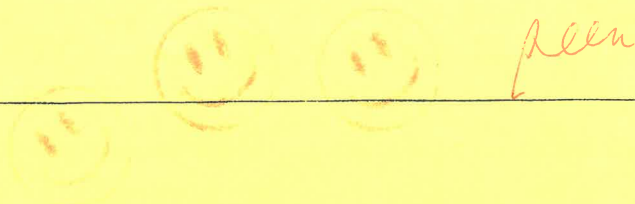
壞 可能有時媽媽十分忙，不可以幫我和妹妹 ✓

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)

方法仍然會吵架
有可能 ✓

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?)

我會選擇方法一 ✓



循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級 理 班

姓名: 蕭詩昂 (19)

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)

有一份 功課 的題目不會 做

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一: 上網搜尋 好 直接獲得答案

壞 不明白過程

方法二: 問同學 好 同學會教我

壞 不一定是正確

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: 可能沒有答案

方法二: 可能同學也不明白

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，如果不能就換成方法一



循道學校
小五正向教育 - 謹慎
工作紙

五年級 課 班

姓名: 王敬妍 (23)

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)

沒有專心上課，考試成績不理想

1. 「停一停、想一想」分析每個方法的「好」與「壞」

方法一： <u>尋求幫助</u>	好	有朋友提供方法給我
	壞	找不到朋友
方法二： <u>做多些練習</u>	好	成績會好些
	壞	不懂課外題

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)

方法一可能成績會一樣不理想。

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

