



五年級成長課
能行的我
成長經驗分享會工作紙

姓名: 莫熙潼 (16) 班別: 5(A)

日期: 1-6-2023

我面對的困難是

- 八月要鋼琴考試,我卻不夠熟練
- 將近呈分試時,不夠自律
- 總是因為睡午覺而錯過網上英文課程

解決方法

- 每天用半小時來練習
- 制定時間表
- 調好鬧鐘
午睡前

在苦難中,我要感激 媽媽 在我身旁。(如何幫助你?)

她幫我制定好練琴,溫習,午睡.....的時間,而且會鼓勵我。

今年在成長課、<正向成就秘笈>、有關正向成就的活動和
<發現美課程-希望、謹慎、勇敢、幽默>中,你學懂甚麼?

要有同理心,看到別人有困難時要挺身而出。





五年級成長課
能行的我
成長經驗分享會工作紙

姓名: 朱皓晴 (7) 班別: 5 (A)

日期: 1-6-2023

我面對的困難是

- 要面對很多的默書和考試
- 不夠時間做功課, 因為平時要去補習
- 有時候會不夠自信

解決方法

- 提早一星期溫習
- 用小息和午休去做功課
- 找多些機會表演, 去練一練自己的膽量

在苦難中, 我要感激 父母 在我身旁。(如何幫助你?)

在做補充練習時, 當有些題目不太知道如何做的時候, 他們會
很用心地教我。

今年在成長課、<正向成就秘笈>、有關正向成就的活動和
<發現美課程-希望、謹慎、勇敢、幽默>中, 你學懂甚麼?

我學懂了如何變得更謹慎, 就是一做完功課或補充練習, 立刻再覆看
一次。





五年級成長課
能行的我
成長經驗分享會工作紙

姓名: 程尹姿 (6) 班別: 5(A)

日期: 1-6-2023

我面對的困難是

- 呈分試, 壓力很大, 怕考不到好中學。
- 做很多事都沒有動力
- 和家人關係不太好

解決方法

- 多看題目, 做練習, 訂立時間表
- 為自己訂立鬧鐘
- 嘗試溝通, 尋求方法

在苦難中, 我要感激 父母 在我身旁。(如何幫助你?)

即使未做到目標, 他們依然繼續鼓勵我, 支持我, 陪伴我做每件事。

今年在成長課、<正向成就秘笈>、有關正向成就的活動和<發現美課程-希望、謹慎、勇敢、幽默>中, 你學懂甚麼?

我學懂了凡事都要有希望, 做事要謹慎, 遇到問題不要怕, 要勇敢面對, 只有以樂觀幽默的態度面對人生, 才能活得精彩。





五年級成長課
能行的我
成長經驗分享會工作紙

姓名: 黃日美 (22) 班別: 5(B)

日期: 1-6-2023

我面對的困難是

● 呈分試。

● 黑書。

● 功課。

解決方法

● 努力溫習。

● 多點黑書。

● 對自己說:「多點黑書和功課,做完可以打機。」

在苦難中,我要感激 父母 在我身旁。(如何幫助你?)

因為在苦難的時候,他們在我身旁鼓勵我,教我做功課,助我黑書和呈分試使我可以面對它。

今年在成長課、〈正向成就秘笈〉、有關正向成就的活動和〈發現美課程-希望、謹慎、勇敢、幽默〉中,你學懂甚麼?

在今年的成長課,我學懂「希望」,時時有希望的人是會有信心和盼望。使我變得有信心起來,一有困難時,我就想起「希望」

使我信心增加。



五年級成長課
能行的我
成長經驗分享會工作紙

姓名: 梁妍 (11) 班別: 5 (B) 日期: 1-6-2023

我面對的困難是

- 默書和考試
- 升讀中學
- 功課困難

解決方法

- 提早溫習
- 提早練習面試稿
- 在課堂上向老師提問

在苦難中，我要感激 父母 在我身旁。(如何幫助你?)

當我有困難時，他們會鼓勵我嘗試克服困難，還有會分享他們曾經經歷過的困難和怎樣克服困難。

今年在成長課、〈正向成就秘笈〉、有關正向成就的活動和〈發現美課程-希望、謹慎、勇敢、幽默〉中，你學懂甚麼?

我學會了要謹慎做事和勇敢面對困難，才能做事成功和真正解決問題。



五年級成長課
能行的我
成長經驗分享會工作紙

姓名: 黃柏森 (24) 班別: 5(B)

日期: 1-6-2023

我面對的困難是

- 考試太緊張
- 沒有自信心
- 破解八角形魔方

解決方法

- 做多點卷, 令我習慣
- 多練習自己的弱點
- 看魔方教學短片

在苦難中, 我要感激 媽媽 在我身旁。(如何幫助你?)

她常常關心我, 在我失落時和我傾訴, 還在我進步時給我鼓勵。

今年在成長課、<正向成就秘笈>、有關正向成就的活動和
<發現美課程-希望、謹慎、勇敢、幽默>中, 你學懂甚麼?

我學懂了每一個優點都很难實踐的, 不過只要不斷嘗試, 一定會有一定的成果。我最好的是幽默, 所以我常常能令同學們大笑。



姓名: 楊雅詩 (26) 班別: 5(C)

日期: 1-6-2023

我面對的困難是

- 呈分試的壓力
- 升中面試
- 考試成績不理想

解決方法

- 加緊溫習, 給信心自己
- 參加面試班
- 接受現實, 鼓勵自己下次再努力。



在苦難中, 我要感激 媽媽 在我身旁。(如何幫助你?)

她為我報了很多不同的補習班, 花了金錢。鼓勵我, 下次再努力。



今年在成長課、<正向成就秘笈>、有關正向成就的活動和
<發現美課程-希望、謹慎、勇敢、幽默>中, 你學懂甚麼?

要從好的方面去想, 要充滿希望。做事要謹慎。面對困難時, 要勇敢面對。





五年級成長課
能行的我
成長經驗分享會工作紙



姓名: 陳禹睿 (3) 班別: 5(C)

日期: 1-6-2023

我面對的困難是

- 不足夠時間做功課。
- 情緒不穩定
- 覺得中文科較難理解



解決方法

- 回家時盡快完成功課, 不受其他東西影響。
- 保持冷靜, 深呼吸和祈禱。
- 閱讀中文圖書

在苦難中, 我要感激 媽媽 在我身旁。(如何幫助你?)

媽媽指導我, 默出我的錯處, 同時會表揚我的優點, 並耐心教導我。



今年在成長課、<正向成就秘笈>、有關正向成就的活動和
<發現美課程-希望、謹慎、勇敢、幽默>中, 你學懂甚麼?

我學懂多種不同的性格強項, 和它們的意思。我還學
懂如何遇到困難時解決問題。





五年級成長課
能行的我
成長經驗分享會工作紙



姓名: 劉富康 (14) 班別: 5(C)

日期: 1-6-2023

我面對的困難是

- 經常發生爭執
- 很多字都不知道怎樣寫
- 擔心自己的考試成績

解決方法

- 要冷靜思考, 解決問題
- 多些溫書, 認識更多字
- 多些補習

在苦難中, 我要感激 父母 在我身旁。(如何幫助你?)

幫助溫書, 減低負擔。

今年在成長課、<正向成就秘笈>、有關正向成就的活動和
<發現美課程-希望、謹慎、勇敢、幽默>中, 你學懂甚麼?

我學懂謹慎, 因為這樣可以冷靜解決問題。



五年級成長課
能行的我
成長經驗分享會工作紙



姓名: 李柏賢 (12) 班別: 5(1) 日期: 1-6-2023

我面對的困難是

- 功課繁多
- 被別人煩擾
- 不能集中

解決方法

- 好好分配時間
- 不理睬他們
- 只要專心

在苦難中，我要感激 上帝 在我身旁。(如何幫助你?)

祂常常在苦難中給我鼓勵

神是我們的避難所，是我們的力量。

今年在成長課、〈正向成就秘笈〉、有關正向成就的活動和
〈發現美課程-希望、謹慎、勇敢、幽默〉中，你學懂甚麼?

我學到了要正面面對困難

欣賞你的正面!!!



五年級成長課
能行的我
成長經驗分享會工作紙



姓名: 鄭鈞賢 (3) 班別: 5 (D)

日期: 1-6-2023

我面對的困難是

- 程分試困難, 緊張。
- 功課太多, 感到困擾。
- 太不小心。

解決方法

- 放鬆心情。
- 早點做功課, 放鬆心情。
- 做多點練習。

在苦難中, 我要感激 父母 在我身旁。(如何幫助你?)

在苦難中和他傾訴。

今年在成長課、<正向成就秘笈>、有關正向成就的活動和
<發現美課程-希望、謹慎、勇敢、幽默>中, 你學懂甚麼?

不可逃避困難, 凡是都有可能, 要專心做重要的事

你做得到!!!



五年級成長課
能行的我
成長經驗分享會工作紙



姓名: 林諾昕 (11) 班別: 5(D)

日期: 1-6-2023

我面對的困難是

- 功課量比以前多
- 默書和考試的成績不太理想
- 睡眠不足

解決方法

- 提早時間開始做功課
- 在考試或默書前提早溫習
- 在9點半之前睡覺

在苦難中，我要感激 家人 在我身旁。(如何幫助你?)

謝謝家人在我有困難時幫助我；謝謝你在我想放棄的時候提醒我要堅持。

今年在成長課、<正向成就秘笈>、有關正向成就的活動和<發現美課程-希望、謹慎、勇敢、幽默>中，你學懂甚麼?

我學懂了我們要把有希望，保持謹慎，表現勇敢和幽默。

欣賞你的正面！