



二年級 循班

工作紙

姓名: 黃卓穎 (21)

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) :

在 不南習社 下 不認真

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)

我的姐姐姐姐說我可以設定一個 大勵力 計劃, 每天勵力自己, 做一個 乖白 子。

你可以設定一個 大勵力 計劃, 老師也可以與你齊設計



二年級 循 班

工作紙

姓名: 曾文鏗 (19)

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) :

當弟弟拿我的玩具時,我控制不了自己會打他。

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)

- ①: 可以告訴父母
- ②: 可以停一停想一想打弟弟的後果.
- ③: 可以祈禱

好方法, 看看那方法最有效.



循道學校

小二正向教育 - 自我規範

二年級 循 班

工作紙

姓名: 許嘉嫻 (8)

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) :



有時會控制不住與姐姐
吵架

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)
檢討自己哪些地方沒有做好, 並對自己做一些事情勇於承擔。

再想想, 如何即時處理自己不開心
的情緒, 例如
飲水.....

循道學校

小二正向教育 - 自我規範

二年級 道 班

工作紙

姓名: 梁偉熾 (13)

自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望

🐼 做得好!

🐼 謝謝您的分享!

29/9

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達) :



爭執

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 太在意別人的錯處

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)



平心靜氣深呼吸。

28-9-2022

循道學校

小二正向教育 - 自我規範

二年級 道 班

工作紙

姓名: 余宛旻 (29)

自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望

🐞 做得好!

🐞 謝謝您的分享!

28/9

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達) :



瞥見看電子產品的時間太長。

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)


要先完成功課及溫習
才可使用電子產品。

方法: 設定瞥見看電子
產品的時間。



自我規範:

能覺察和控制自己的情緒和慾望

 做得好!

 謝謝您的分享!

29/9

1. 我又控制不了自己的事情(請以文字或繪圖表達) :

考試前會緊張

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 擔心自己考得不好

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)

1. 做好考試前全面複習的準備。
2. 要有充足的睡眠。
3. 深呼吸, 相信自己。
4. 家人多鼓勵

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) :

我很生氣!



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)

讓自己開心大笑,
輕鬆面對。

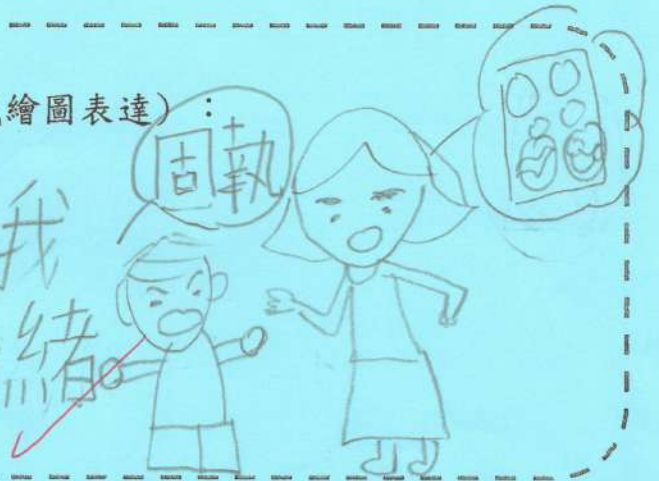


自我規範:

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):

當媽媽罵我的時候, 我便控制不及自己的情緒



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 做錯功課怕
媽媽罵。

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)

1. 深呼吸
2. 要有多作息時間
3. 多些到戶外運動
4. 多些跟父母玩
5. 桌上遊戲
6. 家人多些鼓勵
7. 給空間冷靜



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)：

妹妹搶了我的玩具車。



2. 因為我(可✓多項)：

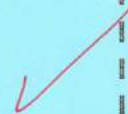
- 管理情緒弱，容易生氣
- 希望得到朋友的認同
- 希望得到別人的關注
- 希望擁有某些東西
- 對上課的內容沒興趣
- 我容易受物質的引誘
- 我想得到別人的關懷
- 其他 _____



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)

- ① 深呼吸、喝杯水
- ② 原諒她
- ③ 我先玩其他玩具
- ④ 教她也分享玩具



循道學校

小二正向教育 - 自我規範

二年級 D 班

工作紙

姓名: 楊子傑 (26)

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) :

因為媽媽不肯買玩具而發脾氣

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)

開心手
想想家
裏已有很多
玩具



29/9

二年級 理 班

工作紙

姓名: 吳沅兒 (20)

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) :

同學不見了我的功課,原本帶了功課,差一點
當作欠交 ✓

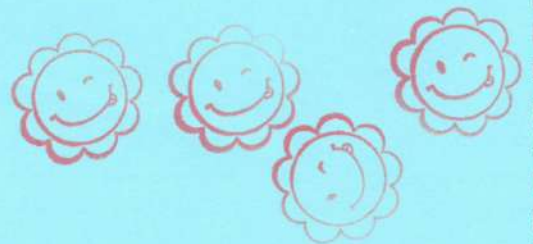
2. 因為我(可✓多項):

- 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)

先冷靜下來,請同學一起找一找,再跟老師說事情。



29/9

二年級 D 班

工作紙

姓名: 羅明捷 (29)

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) :

不和妹妹分享食物和玩具

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)

他們說妹妹也會和我分享, 分享是很快樂的。



29/9