

循道學校
小二發現美課程一 自我規範
課堂工作紙

自我規範

- 能覺察和控制自己的情緒和慾望
- 有計劃地完成人生不同的目標
- 能夠自律,自我規範和約束

姓名(學號) :

岑焯寧 (20)

班別 :

2B

日期 :

1-11-2023



我又控制不了自己(請寫出事件) :

1. 我又控制不了自己(請選出一或多件事件)

我想成績有進步和完成功課, 但卻受不了電腦/手機/遊戲/朋友 / _____ 的引誘

有時會不小心傷害他人(言語或行為)(如同學、家人、老師等)

有時會傷害自己 我跟隨別人做不適當的行為

有時會批評和取笑他人 取別人的物件

所以會在課堂上睡覺

其他: _____

2. 因為我(可選多項):

管理情緒弱, 會被生氣/傷心/失望/ _____ 等情緒影響

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. 我可以如何改善?

深呼吸、喝水

循道學校
小二發現美課程— 自我規範
課堂工作紙

自我規範

- 能覺察和控制自己的情緒和慾望
- 有計劃地完成人生不同的目標
- 能夠自律,自我規範和約束

姓名(學號) :

蘇朗天 (22)

班別 :

2B

日期 :

1-11-2023



我又控制不了自己(請寫出事件) :

1. 我又控制不了自己(請選出一或多件事件)

我想成績有進步和完成功課，但卻受不了電腦/手機/遊戲/朋友/電腦的引誘

有時會不小心傷害他人(言語或行為)(如同學、家人、老師等)

有時會傷害自己

我跟隨別人做不適當的行為

有時會批評和取笑他人 取別人的物件

所以會在課堂上睡覺

其他：_____ ✓

2. 因為我(可選多項):

管理情緒弱，會被生氣/傷心/失望/_____等情緒影響

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. 我可以如何改善?

我會到公園。 ✓

循道學校
小二發現美課程一 自我規範
課堂工作紙

自我規範

- 能覺察和控制自己的情緒和慾望
- 有計劃地完成人生不同的目標
- 能夠自律,自我規範和約束

姓名(學號) :

陳漢心(2)

班別 :

2A

日期 :

1-11-2023

我又控制不了自己(請寫出事件) :

1. 我又控制不了自己(請選出一或多件事件)

- 我想成績有進步和完成功課，但卻受不了電腦/手機/遊戲/朋友 / _____ 的引誘
- 有時會不小心傷害他人(言語或行為)(如同學、家人、老師等)
- 有時會傷害自己 我跟隨別人做不適當的行為
- 有時會批評和取笑他人 取別人的物件
- 所以會在課堂上睡覺
- 其他 : _____

因為我(可選多項):

- 管理情緒弱，會被生氣/傷心/失望/ _____ 等情緒影響
- 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. 我可以如何改善?

我要有勇氣。

說話



我要有朋友



循道學校
小二發現美課程一 自我規範
課堂工作紙

自我規範

- 能覺察和控制自己的情緒和慾望
- 有計劃地完成人生不同的目標
- 能夠自律,自我規範和約束

姓名(學號) : 黃雅韻(6)
班別 : 2D
日期 : 2-11-2023



我又控制不了自己(請寫出事件) :

1. 我又控制不了自己(請選出一或多件事件)

- 我想成績有進步和完成功課, 但卻受不了電腦/手機/遊戲/朋友/遊戲的引誘
- 有時會不小心傷害他人(言語或行為)(如同學、家人、老師等)
- 有時會傷害自己 我跟隨別人做不適當的行為
- 有時會批評和取笑他人 取別人的物件
- 所以會在課堂上睡覺
- 其他 : _____

2. 因為我(可選多項):

- 管理情緒弱, 會被生氣/傷心/失望/_____等情緒影響
- 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. 我可以如何改善?

我覺得可以早一點^早睡, 讓我不多生氣。

循道學校
小二發現美課程一 自我規範
課堂工作紙

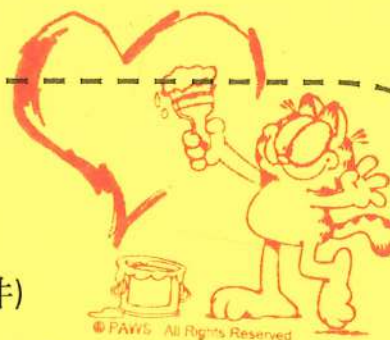
自我規範

- 能覺察和控制自己的情緒和慾望
- 有計劃地完成人生不同的目標
- 能夠自律,自我規範和約束

姓名(學號) : 林宇加(92)

班別 : 2D

日期 : _____



我又控制不了自己(請寫出事件) :

1. 我又控制不了自己(請選出一或多件事件)

我想成績有進步和完成功課，但卻受不了電腦/手機/遊戲/朋友 / _____ 的引誘

有時會不小心傷害他人(言語或行為)(如同學、家人、老師等)

有時會傷害自己 我跟隨別人做不適當的行為

有時會批評和取笑他人 取別人的物件

所以會在課堂上睡覺

其他 : _____

2. 因為我(可選多項):

管理情緒弱，會被生氣/傷心/失望/ _____ 等情緒影響

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. 我可以如何改善?

當我生氣時,我可以去找朋友一起玩。