



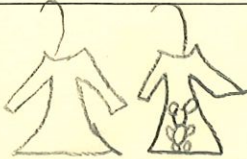
姓名(學號): 梁曉殷 (11) 班別: 5A 日期: 10-1-2024

透過繪本「小胡伯特」看到了不小心的後果，也在「同心協力運動會」嘗試在決策前，反思及審視自己的決定，明白到謹慎使我們臨危不亂，能夠在危機發生前令我們有心理上和行動上的準備。

想一想

找出一件最近日常生活中需要解決事情能夠運用謹慎三步曲

選擇一件需要解決事情:

選擇一件需要解決事情: 選擇美麗的衣服。 

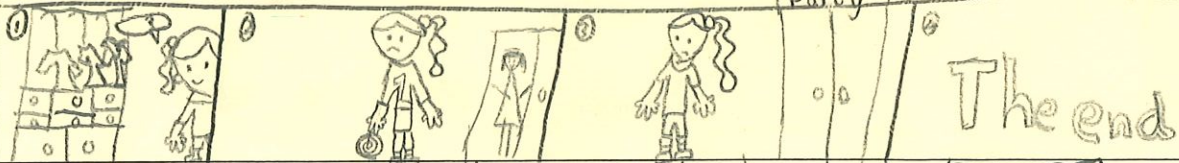
「停一停、想一想」分析好與壞

好: 裙子非常漂亮, 穿上好像一位仙女
壞: 可能會很容易弄骨穿裙子



預計有哪些困難

選擇困難症, 選擇不到合適的衣服, 最後趕着出門, 只能隨便穿上 T-shirt 和短褲。



加油!


我還有甚麼選擇?

問爸媽幫忙選擇衣服





12-01-2024

姓名(學號): 謝諾呈(21) 班別: 5A 日期: 10-1-2024

透過繪本「小胡伯特」看到了不小心的後果，也在「同心協力運動會」嘗試在決策前，反思及審視自己的決定，明白到謹慎使我們臨危不亂，能夠在危機發生前令我們有心理上和行動上的準備。

想一想

找出一件最近日常生活中需要解決事情能夠運用謹慎三步曲

選擇一件需要解決事情:

數學成績不好

「停一停、想一想」分析好與壞

壞處: 影響學業成績和升中派位。

預計有哪些困難

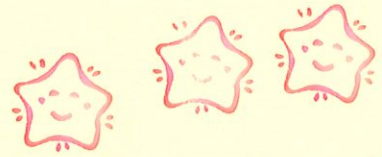
- 要做很多數學練習。
- 會少了休息時間和玩樂時間。

我還有甚麼選擇?

我會選擇祈禱。☺

加油!





循道學校
小五正向教育 - 謹慎
發現美課程二工作紙

12-01-2024

姓名(學號): 朱清言7 班別: 5A 日期: 一月十日

透過繪本「小胡伯特」看到了不小心的後果，也在「同心協力運動會」嘗試在決策前，反思及審視自己的決定，明白到謹慎使我們臨危不亂，能夠在危機發生前令我們有心理上和行動上的準備。

想一想

找出一件最近日常生活中需要解決事情能夠運用謹慎三步曲

選擇一件需要解決事情:

默寫

「停一停、想一想」分析好與壞

抄寫的好與壞: 解決方法: 抄寫
好: 方法簡單, 令人易記
壞: 每天都要花大量時間抄寫

預計有哪些困難

只抄十次記不住, 卻沒有足夠的抄完整個課本。
時間

我還有甚麼選擇?

除了抄寫, 我也可以背完它。

加油!



循道學校
小五正向教育 - 謹慎
發現美課程二工作紙

姓名(學號): 李此高 (13) 班別: 5B 日期: 11-1-2024

透過繪本「小胡伯特」看到了不小心的後果，也在「同心協力運動會」嘗試在決策前，反思及審視自己的決定，明白到謹慎使我們臨危不亂，能夠在危機發生前令我們有心理上和行動上的準備。

想一想

找出一件最近日常生活中需要解決事情能夠運用謹慎三步曲

選擇一件需要解決事情:

要不要種更多植物

「停一停、想一想」分析好與壞

好: 認識更多花的物種。

壞: 如果植物凋謝了, 會浪費心思。

預計有哪些困難

怕會忘記給種物灑水, 花便會凋謝。

我還有甚麼選擇?

種一些比較沒有那麼容易凋謝的植物。



循道學校
小五正向教育 - 謹慎
發現美課程二工作紙

姓名(學號): 范家曦(07) 班別: 5B 日期: 10-1-2024

透過繪本「小胡伯特」看到了不小心的後果，也在「同心協力運動會」嘗試在決策前，反思及審視自己的決定，明白到謹慎使我們臨危不亂，能夠在危機發生前令我們有心理上和行動上的準備。


想一想

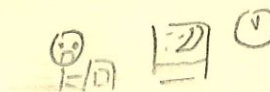
找出一件最近日常生活中需要解決事情能夠運用謹慎三步曲

選擇一件需要解決事情:

有同學常常叫我去一起玩手機

「停一停、想一想」分析好與壞

好處: 可以增加我和同學的友誼 

壞處: 可能會沉迷 

預計有哪些困難

會影鄉音溫習時間

2:30



4:00



我還有甚麼選擇?

拒絕她。



循道學校
小五正向教育 - 謹慎
發現美課程二工作紙

姓名(學號): 楊堅心 (23) 班別: 5B 日期: 11-1-2024

透過繪本「小胡伯特」看到了不小心的後果，也在「同心協力運動會」嘗試在決策前，反思及審視自己的決定，明白到謹慎使我們臨危不亂，能夠在危機發生前令我們有心理上和行動上的準備。

想一想

找出一件最近日常生活中需要解決事情能夠運用謹慎三步曲

選擇一件需要解決事情:

中文和數學功課做得很慢

「停一停、想一想」分析好與壞

好處是我會認真地解決問題也
壞處是會浪費時間，令到自己沒有時間做其他事

預計有哪些困難

會容易放棄，而且做得太快，會令我寫字雜亂無章

我還有甚麼選擇？

1. 做多些數學或中文練習
2. 做功課時計時



12 JAN 2024



姓名(學號): 丁林珊 (8) 班別: 5C 日期: 10-1-2024

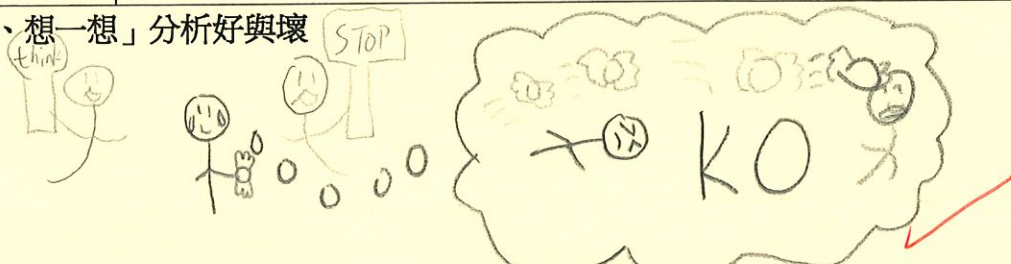
透過繪本「小胡伯特」看到了不小心的後果，也在「同心協力運動會」嘗試在決策前，反思及審視自己的決定，明白到謹慎使我們臨危不亂，能夠在危機發生前令我們有心理上和行動上的準備。

想一想
 找出一件最近日常生活中需要解決事情能夠運用謹慎三步曲

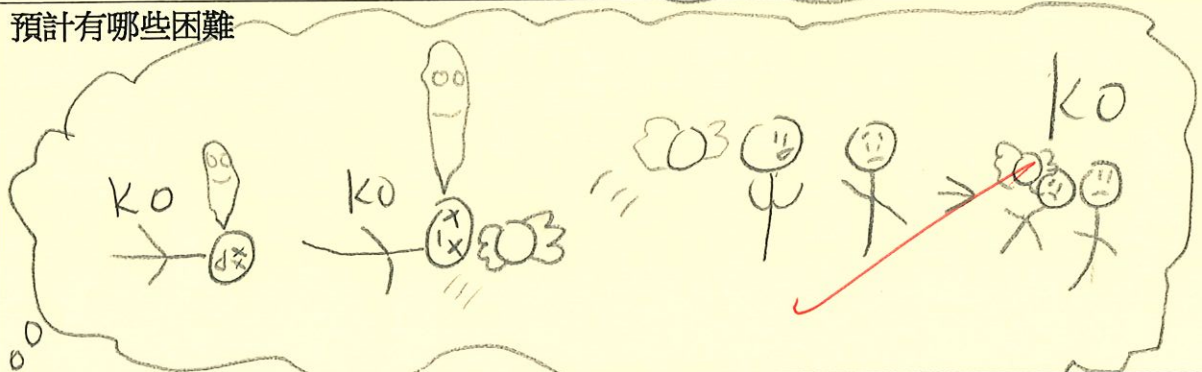
選擇一件需要解決事情:

我吃完的包裝扔在路旁!

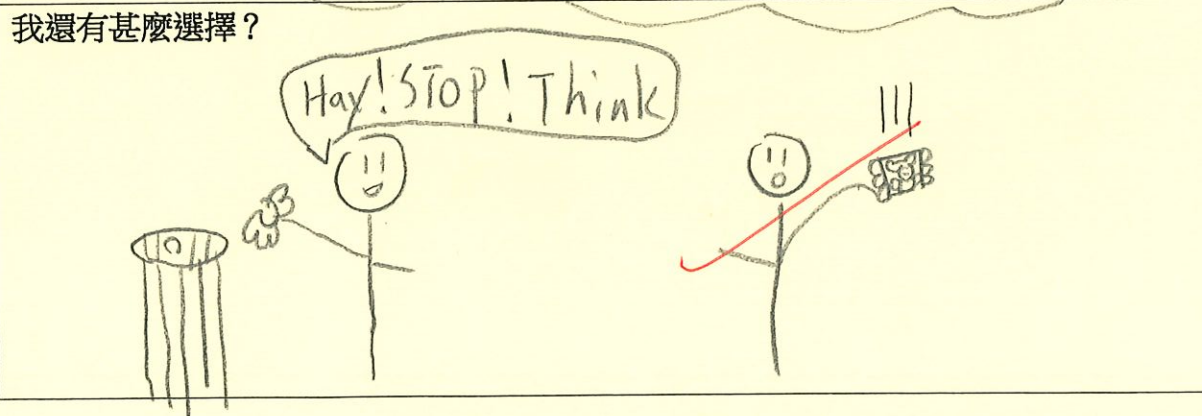
「停一停、想一想」分析好與壞



預計有哪些困難





我還有甚麼選擇?





姓名(學號): 黃謙信 班別: 五衛 日期: 10-1-2024

透過繪本「小胡伯特」看到了不小心的後果，也在「同心協力運動會」嘗試在決策前，反思及審視自己的決定，明白到謹慎使我們臨危不亂，能夠在危機發生前令我們有心理上和行動上的準備。

<p>想一想 找出一件最近日常生活中需要解決事情能夠運用謹慎三步曲</p>	
<p>選擇一件需要解決事情:</p>	<p>了 弟弟偷我的玩具。</p>
<p>「停一停、想一想」分析好與壞 好就是弟弟能玩我的玩具。壞就是弟弟會被我打。 被我發現後</p> 	
<p>預計有哪些困難</p>	<p>我被媽媽罵。 弟弟告訴媽媽後</p> 
<p>我還有甚麼選擇?</p> <p>我打電話給爸爸，弟弟偷了我的玩具。 現後，我告訴</p>	



循道學校
小五正向教育 - 謹慎
發現美課程二工作紙

12 JAN 2024

姓名(學號): 關亦藍 班別: 5C 日期: 一月十日

透過繪本「小胡伯特」看到了不小心的後果，也在「同心協力運動會」嘗試在決策前，反思及審視自己的決定，明白到謹慎使我們臨危不亂，能夠在危機發生前令我們有心理上和行動上的準備。

想一想

找出一件最近日常生活中需要解決事情能夠運用謹慎三步曲

選擇一件需要解決事情:

家裏太多玩具, 玩偶



「停一停、想一想」分析好與壞

好: 想玩甚麼就玩甚麼。

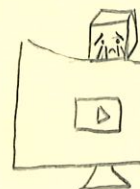
壞: 一到家就打噴嚏。
常常

預計有哪些困難

不想送給別人
自己又不玩

想要

10分鐘後.....



我還有甚麼選擇?

選擇

1. 送給別人
2. 少點看電視