

# 身心守護隊 @6weekchallenge



THE HONG KONG JOCKEY CLUB  
Centre for Suicide Research  
and Prevention  
THE UNIVERSITY OF HONG KONG  
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心



## 第1周 卓越周

小朋友 | 在下列挑戰中揀選合適，或創作屬於自己的挑戰，完成後，請以✓去記錄自己的成就。



在身邊找尋一件新的事物去欣賞，如聆聽一首新的歌曲或一件藝術品  
(欣賞美麗與卓越)



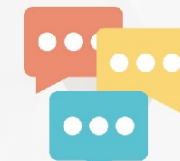
如可以，在外出時，欣賞大自然，如：花香、小鳥聲、微風、雨點或海聲  
(欣賞美麗與卓越)



邀請家人與你有10分鐘散步去享受陽光  
(欣賞美麗與卓越)



在這個特別的假期許3個願望，一個為自己，一個為家人，一個為他人  
(希望)



向3個人(家人、朋友、同學)用說話或文字表達感謝  
(感恩)



定下3個目標讓自己在特別假期內完成，如：情緒控制、表達能力、朋輩關係、關心家人、學業目標等，建議由小步子開始  
(人生意義追尋)



與家人分享一件開心事情或說一個無傷大雅的笑話  
(幽默)



在這星期每天記下3件感恩的事  
(感恩)



邀請家人和你一起閱讀笑話書或觀看喜劇  
(幽默)

### 家長

請在以下各品格強項的星星上，塗上顏色以示對子女的肯定及鼓勵

欣賞美麗與卓越



希望



人生意義追尋



感恩



幽默



1粒星為最低，5粒星為最高

小朋友(或親子形式)：請圈出當天完成挑戰後的心情，及/或以圖畫、文字表達感受。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五

姓名 \_\_\_\_\_

聯絡電話 \_\_\_\_\_

學校名稱 \_\_\_\_\_

班別 \_\_\_\_\_ 學號 \_\_\_\_\_

家長簽名

#6weekchallenge