

# 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2周 勇氣周

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。

**嘗試在特別假期開始每天用20分鐘去學習一個新的運動或技能，如網上基本瑜珈、一些畫畫技術、摺紙或下棋等**  
(熱情和幹勁)

**嘗試一個你不喜歡吃的菜餚，如嘗試一口或只是舔一舔**  
(勇敢)

**與家人一起做15分鐘運動，如伸展、緩步跑、球類活動等**  
(熱情和幹勁)

**記低這個星期的心情，接納所有情緒**  
(真誠)

**做錯事時，主動向家人/朋友道歉**  
(勇敢)

**敢於向家人或朋友用「我」開始去表達自己的情緒、想法或意見**  
(勇敢)

**真誠地與鄰居/管理員打招呼**  
(真誠)

**寫一件你之前害怕面對的事情，並想出可行的方法去面對它**  
(堅毅)

**向家人唱一首歌或表演一個曲目**  
(勇敢)

### 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

熱情和幹勁



真誠



堅毅



勇敢



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 \_\_\_\_\_

家長簽名

學校名稱 \_\_\_\_\_

班別 \_\_\_\_\_

學號 \_\_\_\_\_

#6weekchallenge