

# 身心守護隊 @6weekchallenge

## 第3周 慈愛周

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。

邀請一個家人或朋友跟你一起做最少5分鐘的運動 (社交智慧)

跟自己講出3個在自己身上發掘到的優點/品格強項 (仁慈)

寫出你對有需要的人送上的祝福，就如長者、病患、醫護等，並與家人分享 (仁慈)

這個星期嘗試早30分鐘上床睡覺 (仁慈)

邀請父母跟你一起去準備一份驚喜或禮物給所愛的人 (愛與被愛)

邀請家人與你一起預備一頓美味的食物，並與家人共享 (愛與被愛)

向家人、朋友或鄰舍作一個善行，如主動做家务、主動向大廈保安問好等 (社交智慧)

於疫情期間，給祖父母一個電話問候 (愛與被愛)

在這一天心存善念，不出口傷人 (仁慈)

### 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

社交智慧



仁慈



愛與被愛



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