

# 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4周 正義周

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。



帶領家人或朋友做一個運動  
(領導能力)



有需要時，帶領或介紹家人/朋友  
做一個深呼吸練習或一個放鬆練習  
(領導能力)



與家人合作做一個家務  
(團體精神)



學習與他人合作，如幫手做家務、  
收拾抽屜、或投入參與團體活動等  
(團體精神)



與家人一同捐獻物資給有需要的人，  
如衣物、玩具、文具等  
(公平)



寫低1個香港弱勢社群，  
想想可以怎樣幫助他們得到公平的對待  
(公平)



讓座與有需要的人，  
如父母、家傭、同學、別人  
(公平)



閱讀一則時事新聞，  
並與家人分享你的想法  
(公平)



主動幫助  
一個有需要的同學  
(領導能力)

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

領導能力



團體精神



公平



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