

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5周 智慧周

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。

每天飲8杯水
(判斷力)

嘗試以一個嶄新的方法執拾衣櫃或書枱
(創造力)

嘗試以一個嶄新的方法溫習，如：運用腦圖、翻查字典、觀看YouTube 頻道等
(喜愛學習)

於早上、中午和睡覺前做三次深呼吸練習
(判斷力)

與家人分享你認識自己的一樣新觀點，如：為甚麼我會發怒？
(洞察力)

日日水果蔬菜2+3
(判斷力)

告訴家人你在他們身上新發掘的品格強項
(好奇心)

可以透過社交媒體的影片，與家人一同創造一個新的手工
(創造力)

分享你於過去幾星期學到的技能/知識或發現
(洞察力)

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

判斷力

創造力

喜愛學習

洞察力

好奇心



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