

身心守護隊 @6weekchallenge

第6周 節制周

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。

身 (Body)

- 每天減少30分鐘以上電子螢幕時間 (自我約束)
- 3天不吃零食 (自我約束)
- 與家人一起放慢生活節奏，如閱讀、進食或說話等 (審慎)

心 (Mind)

- 主動搜尋3句勵志名言，並與家人分享 (謙遜)
- 當很想要一件東西時，嘗試忍耐，並心數30下先，特別在吃零食、看電視節目或玩遊戲時 (自我約束)
- 先思考，後發言或行動。這個星期不駁嘴 (審慎)

社 (Social)

- 與家人傾談時，專心聆聽，不打斷對話 (自我約束)
- 與家人/朋友吵架時，嘗試站在對方角度思考，停止爭拗。 (寬恕)
- 在車站、升降機、又或強檢排隊等待時，不投訴。 (自我約束)

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

自我約束



謙遜



審慎



寬恕



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