

聖公會奉基千禧小學

校園好精神

解決困難

我有辦法

司徒欣汶姑娘





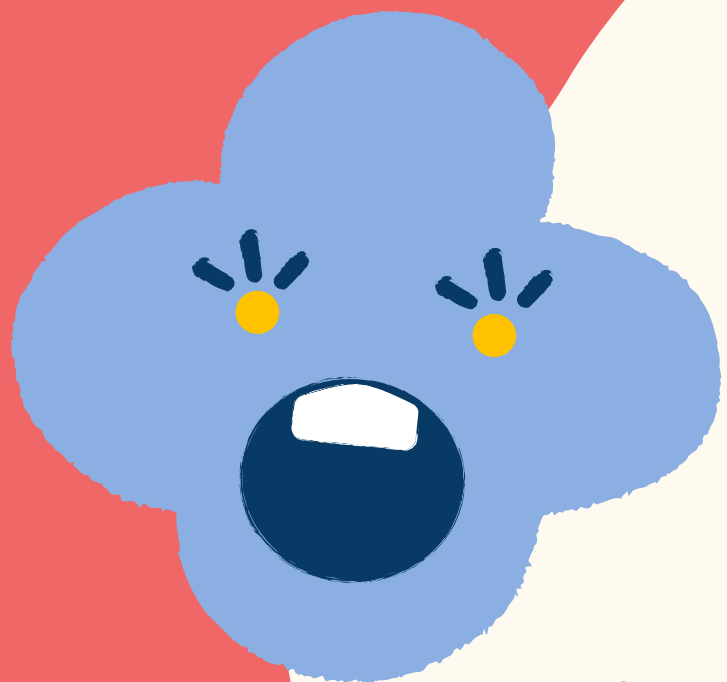
今天心情如何？





我們的心情就像天氣 ・ 會隨時變化 ・

想想你現在的心情，看看像是什麼天氣。



天氣 ...



晴



大風



多雲



雷雨



你遇到困難時
你的心情
像哪種天氣？



憤怒



興奮



快樂



憂愁



悲傷



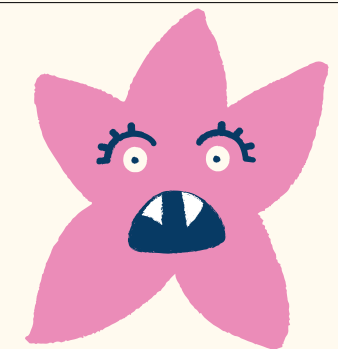
困惑



憎恨



驚慌



憤怒

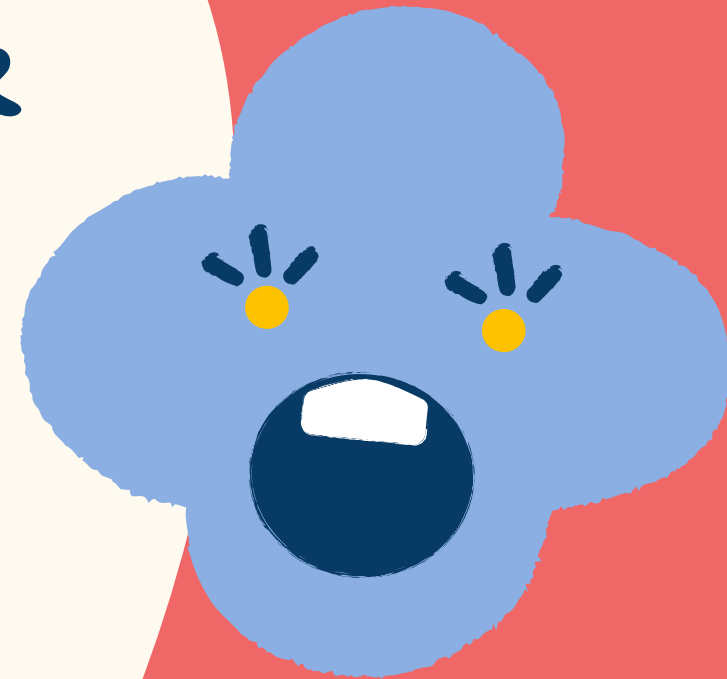
困難 → 壓力





我最近有什麼事情讓我
感到煩惱？

我為什麼會感到壓力？





壓力來源



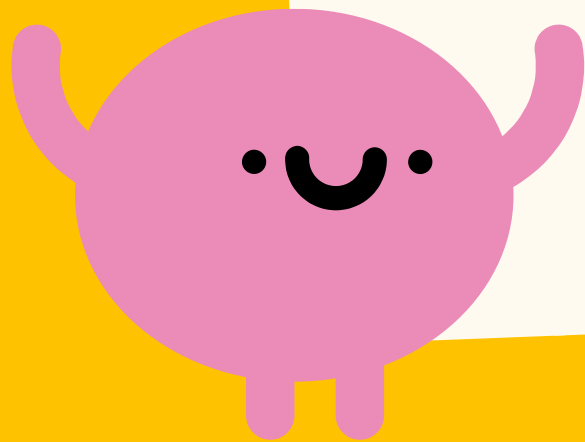
學業



家庭



朋友



解決問題

四步曲



停一停

方法多

人OK

揀最好

想一想

有三個

我OK

GoGoGo





面對成績不如意

步驟一

停一停

想一想



腹式呼吸

步驟二
方法多
有三個



想出
3個方法

3 個方法

我可以
改分數

我可以
請教老師

我可以
與朋友分享

步驟三

人OK

我OK



爸媽OK？

老師OK？

我OK？



3 個方法

我可以
改分數



我可以
請教老師



我可以
與朋友分享



步驟四
揀最好
GoGoGo

選出有3個



去執行

3 個方法

我可以
改分數



我可以
請教老師



我可以
與朋友分享



解決問題

4步曲



停一停

方法多

人OK

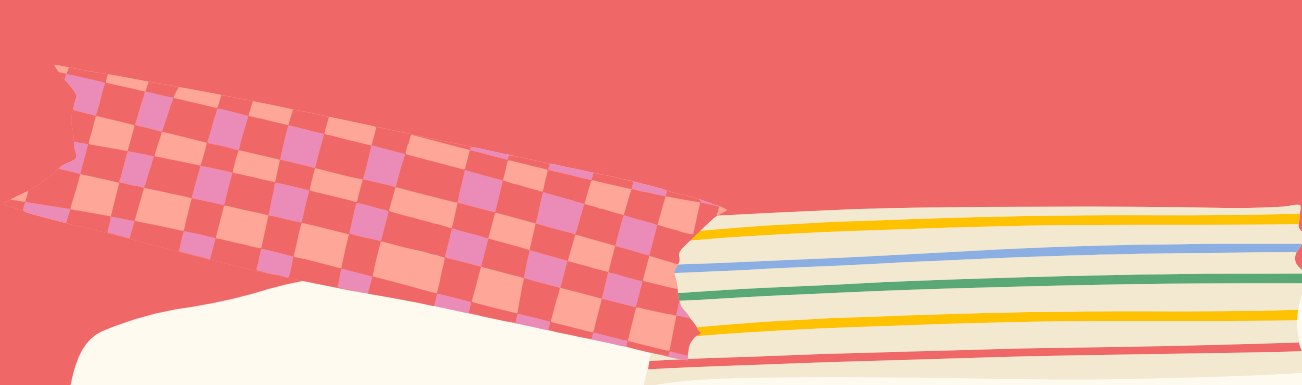
揀最好

想一想

有三個

我OK

GoGoGo



謝謝觀看

Bye Bye

