


小五小六生活點滴



用心細味生活中的
點點滴滴，
記載成長中的
美好回憶！

字數要求：	小五	全篇不少於 180 字
	小六	全篇不少於 200 字

生活點滴——D.E.E.P.

生活中的點點滴滴經歷，都給予我們不同的體會和啟示，讓我們從中有所學習。請你在「生活點滴」中記下生活中的難忘片段，並善用 D.E.E.P.表達你的想法，反思事件中的得著。

Description: Describe what happened (描述)

—何時、何人、何地、何事（原因、經過、結果）

Emotion: Emotions you had (感受、詮釋、理解)

—我有甚麼感受？

—這令我想起甚麼以往學習或生活的經驗？

—我對事件有何想法？

—某人的做法、態度給我有甚麼體會？

Evaluation: Evaluate your experience(評價)

—在這事情上你學會甚麼？

Planning: Plan to apply the new insights(計劃)

—得到這件事給你的啟示，對於日後的學習或生活，你有什麼計劃？

七優習慣

《與成功有約》作者：史蒂芬·柯維

★第一個習慣：主動積極★

- 1.1 我是個負責任的人。
- 1.2 我主動自發。
- 1.3 我決定自己的行動、態度與情緒。
- 1.4 我不將自己的錯誤歸咎於他人。
- 1.5 不必別人開口，我就會選擇做對的事。
- 1.6 不必別人在場，我就會選擇做對的事。

★第二個習慣：以終為始★

- 2.1 我做事前會先計劃、設定目標。
- 2.2 我做有意義、能夠帶來改變的事情。
- 2.3 我是教室裏重要的一份子、我要服務我班我級。
- 2.4 我是學校裏重要的一份子，對學校的使命及願景有所貢獻。
- 2.5 我是社會的好公民。

★第三個習慣：知彼解己★

- 3.1 我願意聆聽別人的意見和感受。
- 3.2 我願意從別人的角度看事情。
- 3.3 我仔細聆聽別人說話、不隨意打斷。
- 3.4 我可以很有自信的提出自己的意見，並邀請別人發表意見。
- 3.5 與人交談時，我會專注看着對方的眼神。

★第四個習慣：雙贏思維★

- 4.1 我有勇氣爭取自己所愛的事物，但我也會顧慮別人的需要，我會在兩者間求取最好的平衡。
- 4.2 我用尊重對待別人及回應別人的需求。
- 4.3 我存好心，說誠實話，做好事。
- 4.4 我會理解別人看法及用同理心傾聽。
- 4.5 產生衝突時，我會控制情緒，並尋求師長協助。

★第五個習慣：要事第一★

- 5.1 我會把時間花在最重要的事情上。
- 5.2 我會對明知不應該做的事情說「不」。
- 5.3 我會設定優先順序、訂定時間表
- 5.4 我堅守計劃。
- 5.5 我是個有紀律、有組織的人。

★第六個習慣：團結合作★

- 6.1 我尊重不同的意見，並努力尋求共識。
- 6.2 我尊重別人的長處，並努力向他們學習。
- 6.3 我善於與人相處，即使對方與我極為不同。
- 6.4 我欣賞別人的努力，並說鼓勵別人的話。
- 6.5 解決問題時，我會尋求別人的意見，因為我知道團隊合作可以創造出比任何個人努力更好的結果。

★第七個習慣：不斷更新★

- 7.1 我建立正確的飲食、運動以及睡眠習慣來照顧自己的身體。
- 7.2 我樂意與家人和朋友相處。
- 7.3 我不只在學校學習，也在不同的地方，透過許不同的方式學習。
- 7.4 我會運用不同的方法來幫助他人。
- 7.5 我每天反思得失，精益求精，每天進步，自我完善。

24 性格強項

Character Strengths

	性格強項	解說及生活例子
1	Creativity 創造力	能夠想到新的方法解決問題。 ☺生活例子： 我想出新的溫習默書方法。
2	Curiosity 好奇心	對新的事物感到興趣。 ☺生活例子： 在圖書館看到一本新書，我會感到好奇。
3	Judgment 判斷力	公平地衡量各方面的事實。 ☺生活例子： 有同學向我說另一位同學的壞話， 我會親自觀察那人的言行，才作判斷。
4	Love of Learning 喜愛學習	喜歡學習新知識。 ☺生活例子： 我期待今天課堂會學到甚麼。
5	Perspective 洞察力	能觀察到表面看不到的事情。 ☺生活例子： 遇到不順利，我能指出發生問題的原因。
6	Bravery 勇敢	面對威脅、挑戰、困難或痛楚時， 你不會畏縮。 ☺生活例子： 我勇於面對新的挑戰。

	性格強項	解說及生活例子
7	Perseverance 堅毅	<p>勤奮、用功和堅毅去完成工作。</p> <p>☺生活例子： 我每天堅持運動 30 分鐘； 我堅持改掉一項壞習慣。</p>
8	Honesty 真誠	<p>說實話、真實地表現自己、不虛偽、為自己的感情和行為負責。</p> <p>☺生活例子： 我向朋友坦白地說出對他的忠告。</p>
9	Zest 熱情與幹勁	<p>有興致、熱情和幹勁去做任何事。</p> <p>☺生活例子： 我很享受閱讀； 我很熱心地準備啦啦隊比賽。</p>
10	Love 愛與被愛	<p>你重視與別人的關係。</p> <p>☺生活例子： 我因關懷別人而感到快樂。</p>
11	Kindness 仁慈	<p>帶給別人恩惠和為別人做好事。</p> <p>☺生活例子： 我會幫助社會上有需要的人。</p>
12	Social Intelligence 社交智慧	<p>你知道別人和自己的動機與感受，明白怎樣配合不同的社交場合，知道別人想要甚麼。</p> <p>☺生活例子： 朋友之間出現不同意見時，我懂得用方法令大家取得共識。</p>

	性格強項	解說及生活例子
13	Teamwork 團隊精神	<p>作為團隊的一份子，你表現得很好，對團隊忠心之餘，還會做好自己的分內事。</p> <p>☺生活例子： 在小組的合作上，我能聆聽其他組員的意見，盡力發揮自己的強項。</p>
14	Fairness 公平	<p>不偏不倚、公平公正。</p> <p>☺生活例子： 即使違規的同學是我的好朋友，我也不偏不倚地指證他。</p>
15	Leadership 領導才能	<p>領導方面表現出色，能鼓勵組員共同完成工作。</p> <p>☺生活例子： 我能安排分工，帶領同學一起完成專題報告。</p>
16	Forgiveness 寬恕	<p>寬恕做錯事的人，給別人第二次機會。</p> <p>☺生活例子： 我原諒做錯事的同學，並在他有需要時幫助他。</p>
17	Humility 謙遜	<p>不誇耀自己的成就；不追求別人的注視；不認為自己比人特別。</p> <p>☺生活例子： 即使在比賽勝出，我也不會驕傲。</p>
18	Prudence 審慎	<p>小心謹慎，不過分冒險。</p> <p>☺生活例子： 完成試卷後，如時間許可，我會盡力地覆核試卷。</p>

	性格強項	解說及生活例子
19	Self-Regulation 自我控制	自律；控制自己的行為和情緒。 ☺生活例子： 即使沒有別人提醒，我也會懂得自律。
20	Appreciation of Beauty and Excellence 對美麗和卓越的欣賞	在生命中的一切一切，從大自然、藝術、數學、科學以至日常生活體驗，你都有留意和欣賞到其美麗、優秀和富技巧之處。 ☺生活例子： 我對繪畫很有興趣，會被美麗的風景所吸引。
21	Gratitude 感恩	留意身邊發生的好事，並為此感恩。你常常表達謝意。 ☺生活例子： 我會向幫助我的人表達感謝；我為我擁有的東西而感恩。
22	Hope 希望	你對未來有最好的期望。 ☺生活例子： 我對明天充滿期待。
23	Humor 幽默感	喜歡大笑和逗別人，為別人帶來歡笑。 ☺生活例子： 我常說笑話逗同學開心。
24	Spirituality 靈修性	追求與神的關係。 ☺生活例子： 遇到困難，我會向神禱告，內心會感到平安。

2.(Emotion)在事件中，你有甚麼體會和感受？

3.(Evaluation)在這件（些）事情上，你學會甚麼？
你會使用甚麼性格強項去面對事情？

我（會 / 使用了）_____這性格強項：

4.(Planning)對於日後的學習或生活，你有甚麼計劃？

（全篇字數：_____字）

老師回應：

