

「我選擇快樂 -好生活達人」生活小錦囊



你能自律、管理自己保持良好生活習慣嗎？原來在日常保持一些秩序和規律，亦可幫助增加安全感和快樂的感覺。而且，將來若要達成個人的目標和夢想，就更要學懂自律，提醒自己堅持做好生活的計劃。

請你把本頁錦囊張貼在家中當眼處，每天自行檢示，提醒自己完成以下項目。老師亦可能以不同方式聯絡同學，為你加油！

-
- 1 我今天能在早上九點或以前起床。
 - 2 我今天主動瀏覽及參與學校網上課堂或完成功課。
 - 3 我在今天已進行 15 分鐘或以上體能活動。
例如，學校健身操或 學校網頁 輔導組資訊
「香港學校體育學會 中小學生家居體力活動訓練教材套
(第 1 至 4 部份)」片段中的活動」。
 - 4 我今天在家中曾協助餐前擺放餐具或餐後收拾餐具。
 - 5 我在今天曾協助家務，例如:摺衫、掃地、清洗蔬果、「搵」橙、「搽」麵包等。
 - 6 今天我曾以說話或行動關心或感謝家人。
例如: 爸媽放工回家後跟他說:「爸/媽，你今天工作辛苦嗎？」
外祖母替你預備晚餐，吃飯時跟她說:「婆婆，你煮的炒蛋真好吃!」
 - 7 想起一件今天自己做得好的事。
 - 8 計劃一件明天會做的事。
 - 9 我今天能在晚上 10:30 或以前入睡。

雖然暫時未能夠回學校上課，但我們仍然能選擇快樂，好好過生活！

