

中華基督教會拔臣小學 2022-2023 年度

五年級生命教育

「逆境圖強」成長紀錄冊



姓名：陳希旻

班別：5 A (1)

主題金句

知道患難生忍耐，
忍耐生老練，
老練生盼望。

(羅馬書 5 : 3-4)



P.1

主題曲 強

需跨多少個山 漫漫長路與海
方可真正覓到心裏精彩
需經多少次哀 幾多的障礙賽
才勝利會換來
不知幾番跌到 旁人斜視喝采
很不好過但我衝刺不改
只因心中記緊 當天可敬父親
說信我會精彩
*強人是你 能飛天遁地
其實你了不起 假使你永不說不能做到
強人是你 能頂天立地 如敗倒 再掙起
永沒言死 才是活著的真理
曾垂頭萬次 仍抬頭又試 再戰再創這生意義
無忘慈父那 從前留下句子

作詞：林振強 作曲：雷頌德

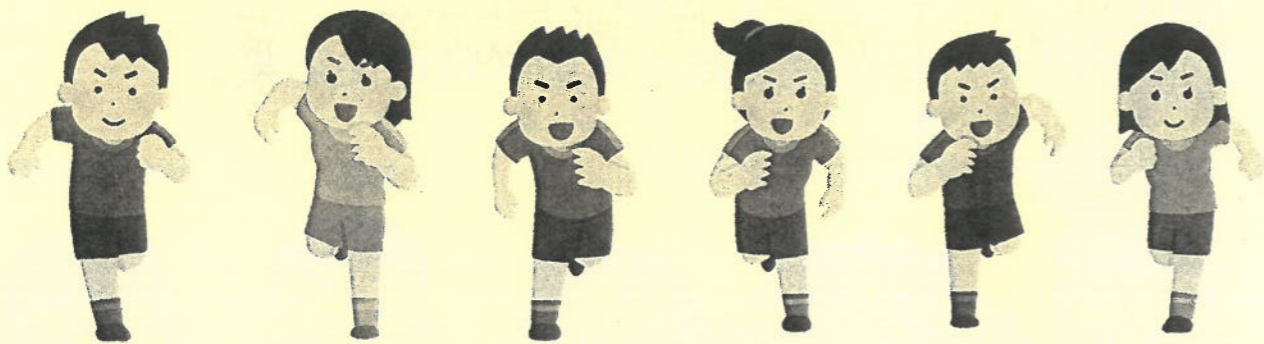


P.2

主題曲

奔跑不放棄

每個狂風暴雨裡，你同在在那裡，
 每個難處低谷裡，你恩典在那裡，
 每個傷心失望裡，你愛我愛到底，
 在你愛的光中，我得著能力，
 我愛你，用盡我全心全意全力，
 榮耀高舉你的名，我跟隨不懷疑，
 我愛你，用盡我全心全意全力，
 在這愛的路程裡，我奔跑不放棄，
 四面受敵卻不被困住，
 心裡作難卻不致失望，
 至暫至輕的苦楚要成就，極重無比永遠的榮耀。



詩集：讚美之泉 20A- 新的事將要成就，8

逆境圖強 — 成功的祕訣

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 反思工作紙：挑戰不可能 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

1. 影片中有什麼地方令你印象最深刻？為甚麼？

夏伯渝登上 ^{珠穆朗瑪峰}，因為過程令我 ^感 很 ^(感) 激動。
 珠穆朗瑪峰

2. 對你而言，從夏伯渝的經歷中你學到了什麼？

忍耐
 堅毅不屈
 不怕困難
 永不放棄

3. 夏伯渝的經歷怎樣幫助你面對日後的挑戰？

就算失敗了，也要繼續挑戰不要放棄。

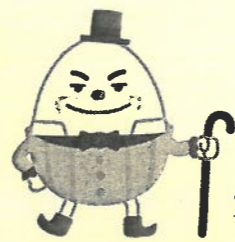


逆境圖強 — 成功的祕訣

我與成功有約

為了達至成功，我有以下的改善方案：(選擇一項)

- 學業 新的技能 日常生活



完成時間：21 天

短期目標：每天做15分鐘運動。

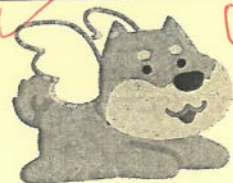
遇上困難時，我會鼓勵自己：

「加油不要放棄」

棄 1 棄

實踐紀錄：(可填寫或繪畫實踐情況。)

日期	1/2 (第1天)	5/2 第2天	9/2 第3天	10/2 第4天	12/2 第5天	21/2 第6天	22/2 (第21天)
里程碑							



學生姓名：陳希旻

班別：5A (1)

小總結：活動結束了，我用了_____天來達成目標。



各位同學，根據上面訂立的一個短期目標，請於 1/2/2023 - 22/2/2023 展示及錄製你的學習過程，並分享你的感受。

自評	家長鼓勵
A. 滿意程度： (最滿意可圈 5 個圖案)	A. 滿意程度： (最滿意可圈 5 個圖案)
B. 家長給我的鼓勵說話	
家長簽署： <u>符春玉</u>	

逆境圖強 — 動物保護色



反思工作紙



向動物致敬，活出堅毅的生命

1. 哪一種動物的「偽裝術」中令你印象最深刻？為甚麼？

結 變色龍，變色的時候，因為可以和大自然合體。

2. 觀看鳥媽媽餵飼小鳥過程的影片後，你有甚麼感受和得著？

很開心，因為可以知道母愛很偉大。

偉 (偉)



逆境圖強 — 難關總要闖

姓名：陳希程

班別：5 A (1)

今天，我進行了一個活動-撲克牌層層疊，
從活動中感受到……

令我最深刻是……

把撲克牌疊高是一件不容易的事。

易(易) ✓

是有同學可以把撲克牌疊高。 ✓

在活動中，我感到最困難的是……。終於我……

是把撲克牌疊高，最後終於我也疊到一層。 ✓

我最想感謝/感激的人是……

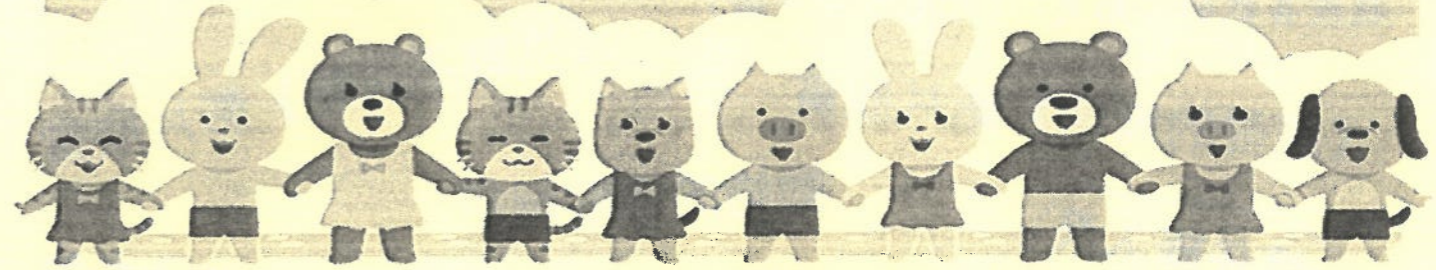
我最想感謝的人是老師，因為老師會叫我們不要放棄。 ✓

家長的鼓勵：你有遇到困難不放棄的精神，太棒了，爸媽欣賞你。 ✓

給老師的信

姓名：陳希程

班別：5A (1)



老師，我想要謝謝你，因為在生命教育課中，我學會了：

試以文字及圖畫加以分享。

我學會遇到困難不放棄。



你對繪本《如果我有一個問題？》哪一個場景，感到最深刻或最難忘？為甚麼？

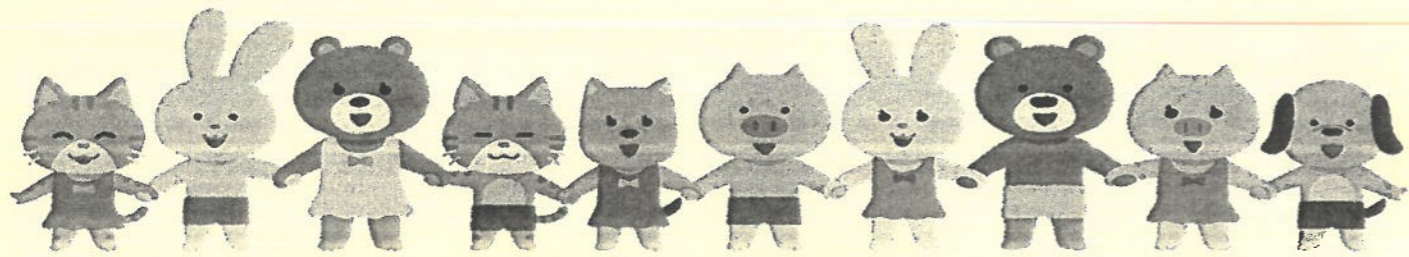


試以文字及圖畫加以分享。

解決了煩惱，因為解決了煩惱心裏會變好。

惱 惱 惱 ✓





我最喜歡的活動是：(可圈多於一個)

《親愛的籃球》影片欣賞

《挑戰不可能》影片欣賞

動物的禦敵絕招

銀仔碌入叉

校牧教導

「21 天我與成功有約」

繪本欣賞

撲克牌層層疊

試以文字及圖畫加以分享。...

把硬幣碌入叉子裏。



豐盛人生立志卡

我的夢想是：

老師



為了克服困難，達成我的夢想，我有以下的方法：

☹️ 做多些練習 ✓

☺️ 溫多些書 ✓

簽署：陳希呈 ✓

日期：1-3-2023 ✓