

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： 鄧宇喬

班別：5 A (26)

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

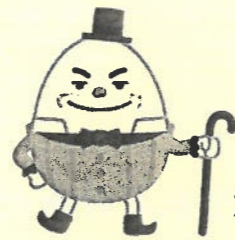
作詞：林振強 作曲：雷頌德



P.2

逆境圖強 — 成功的祕訣

我與成功有約



完成時間：21 天

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

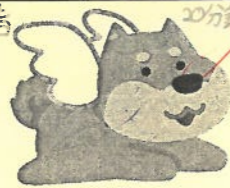
短期目標：轉筆

遇上困難時，我會鼓勵自己：

「勇敢一點，不怕困難」

實踐紀錄：(可填寫或繪畫實踐情況。)

日期	1/2 (第1天)	3/2	6/2	9/2	13/2	19/2	22/2 (第21天)
里程碑	☹	 多活動 5分鐘手指	 看教學片 20分鐘	 多練習 10分鐘	 練習 20分鐘	完成!	



學生姓名：曾宇高

班別：5A (26)

小總結：活動結束了，我用了19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：

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？

比目魚，因為牠可以與海洋融為一體和可以做食物。

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？

我感受媽媽要多次找食物給幼兒很辛苦。
鳥



逆境圖強 - 難關總要闖

姓名：_____

班別：5 A (26)

今天，我進行了一個活動-撲克牌層層疊，

從活動中感受到……

要有耐性才能完成。

令我深刻是……

要不斷嘗試
可以疊一層。

在活動中，我感到最困難的是……終於我……

是要去反覆嘗試，終於我疊出了一層。

我最想感謝/感激的人是……

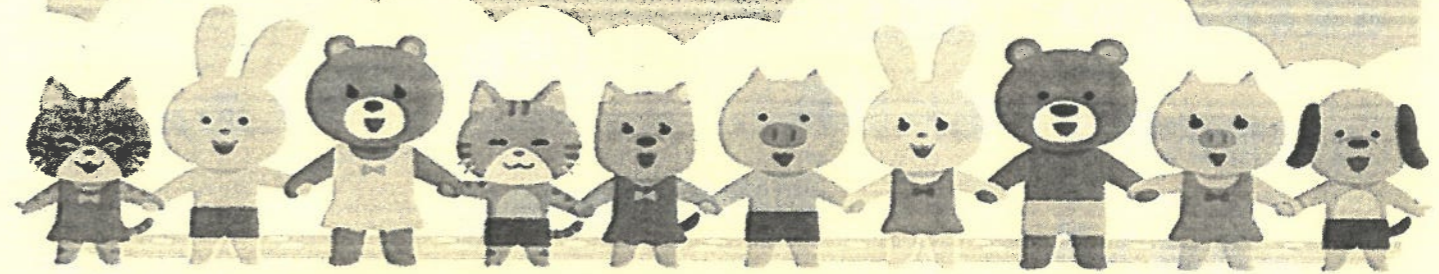
是自己

家長的鼓勵：自強不息！

給老師的信

姓名：_____

班別：_____ ()



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。

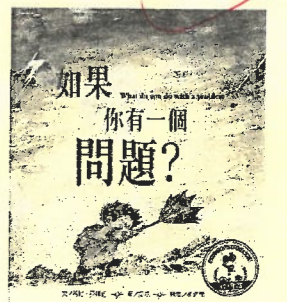
堅毅 耐性

我學會了：

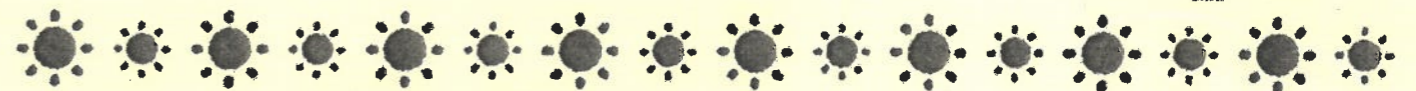


撲克牌層層疊

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？

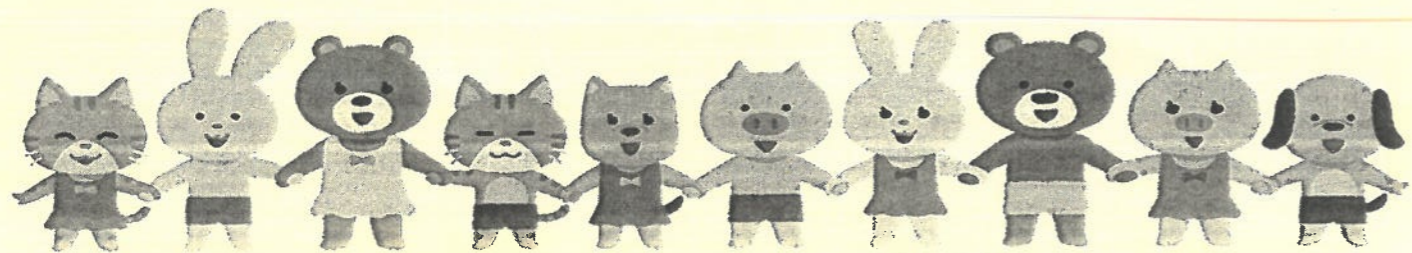


試以文字及圖畫加以分享。



我覺得在小男孩 (製作機械時) 最難忘，
因一個小朋友可以自己製作一個機械。





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

銀仔碌入叉

動物的禦敵絕招

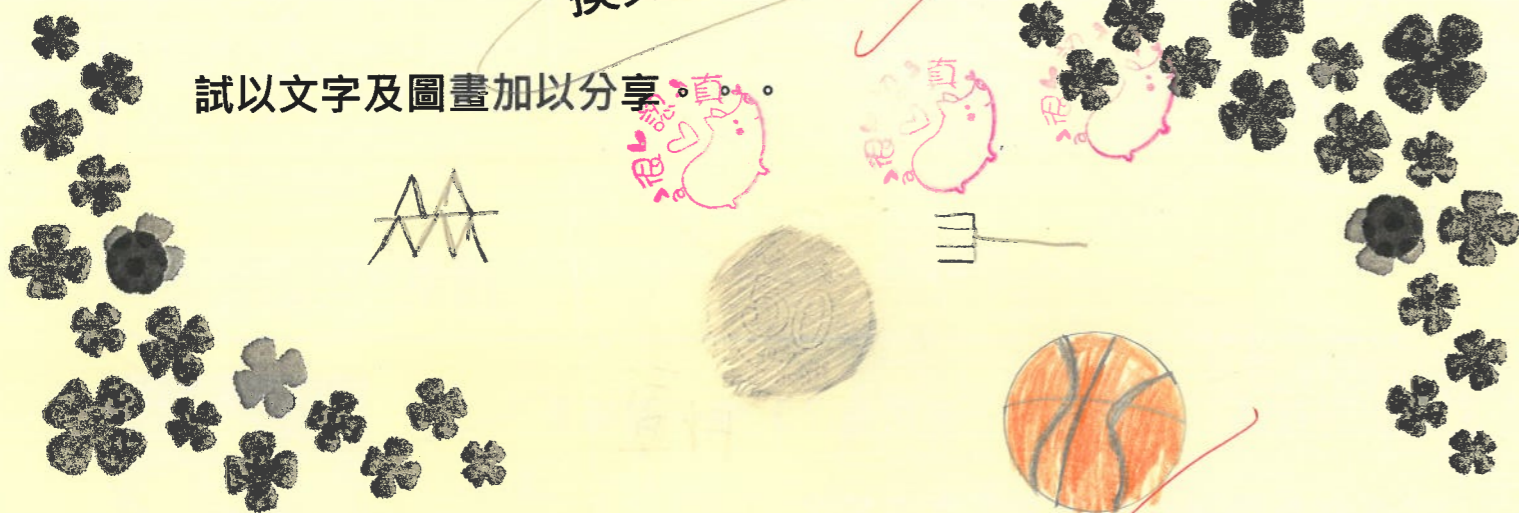
繪本欣賞

校牧教導

「21 天我與成功有約」

撲克牌層層疊

試以文字及圖畫加以分享。



豐盛人生立志卡

我的夢想是：
小食部老闆



為了克服困難，達成我的夢想，我有以下的方法：

儲錢

查閱資料

簽署：鄧宇喬

日期：1-3-2023

