

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：吳彥廷

班別：5 B (17)

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)

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

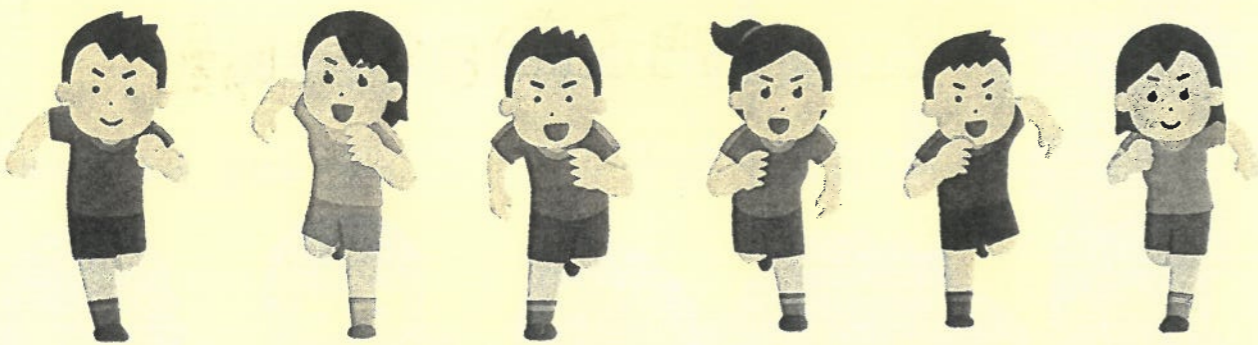
無忘慈父那 從前留下句子

作詞：林振強 作曲：雷頌德



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？

夏伯渝在登到山頂時候，因為他的
夢想實現。



2. 對你而言，從夏伯渝的經歷中你學到了什麼？

從夏伯渝身上學到永不放棄的精神。



3. 夏伯渝的經歷怎樣幫助你面對日後的挑戰？

可以幫助我們面對日後的困難。



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

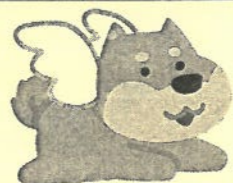
短期目標：中文默書 90 分或以上。

遇上困難時，我會鼓勵自己：

「繼續努力，不要放棄。」

實踐紀錄：(可填寫或繪畫實踐情況。)

日期	1/2 (第 1 天)	4/2 (第 4 天)	5/2 (第 5 天)	6/2 (第 6 天)	8/2 (第 8 天)	10/2 (第 10 天)	22/2 (第 21 天)
里程碑	努力中	努力中	努力中	努力中	準備默	結果出來 成功!	



學生姓名：吳彥廷

班別：5B (17)

小總結：活動結束了，我用了 10 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 <u>這次中文默書範圍比較多，但你不介意多用時間溫習，結果你成功了，為你感到興奮!</u>	
家長簽署： <u></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？

變色龍，因為當牠在枯葉時，變成枯葉的顏色，我覺得十分奇特。

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？

我覺得鳥媽媽十分勤力，因為牠不斷尋找食物，又經常回來餵飼小鳥，來回了無數次。我們應該學習她們這麼堅毅。

也要孝順父母啊!



逆境圖強 — 難關總要闖

姓名：_____

班別：5 B (17)

今天，我進行了一個活動-撲克牌層層疊，
從活動中感受到……

失敗令我
更有經驗和不要
輕看事情。

令我深刻是……

當我的撲克牌倒
在桌上，我不但
沒有放棄，還
繼續努力嘗試。

在活動中，我感到最困難的
是……終於我……
我感到最困難的是
當有風吹過來的時候，
因為當成功疊了起來，
又被風吹得倒在桌上。

我最想感謝/感激的人是……

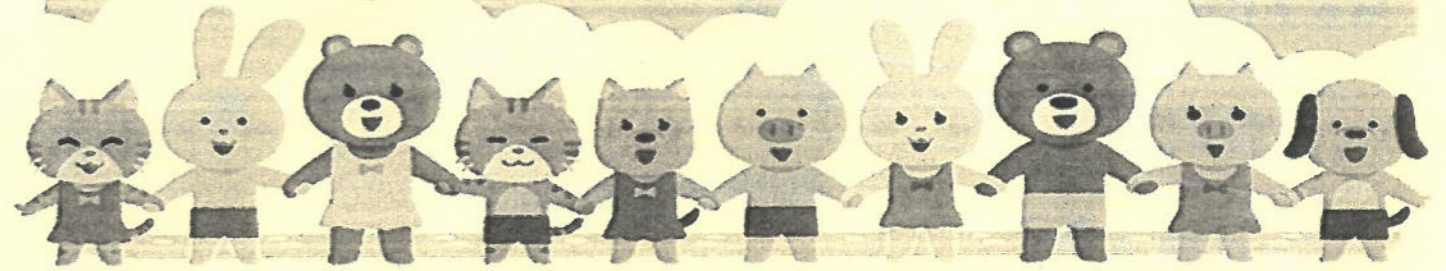
我最想感謝的人是同學，
因為那些同學教導我
怎樣能較容易成功。

當遇到困難，身邊
朋友互相幫助是很美好的事！

家長的鼓勵：人生旅途，總會遇上大大小小的挫折，
只要以不氣餒、不放棄的態度面對，
始終有一天會成功的！

給老師的信

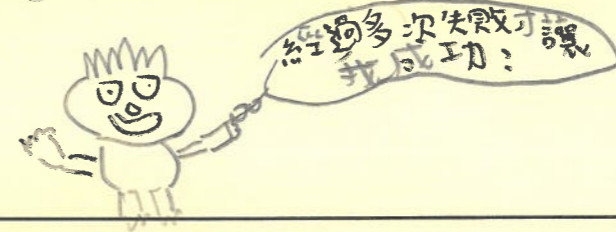
姓名：吳廷廷
班別：5B (17)



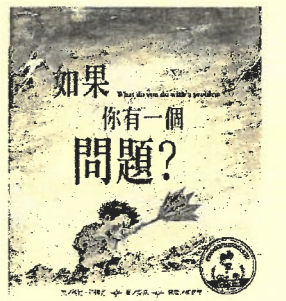
老師，我想要謝謝你，因為在生命教育課中，我學會了：

試以文字及圖畫加以分享。

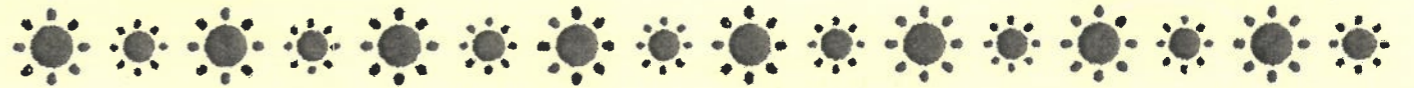
我學會了失敗令我更有經驗。



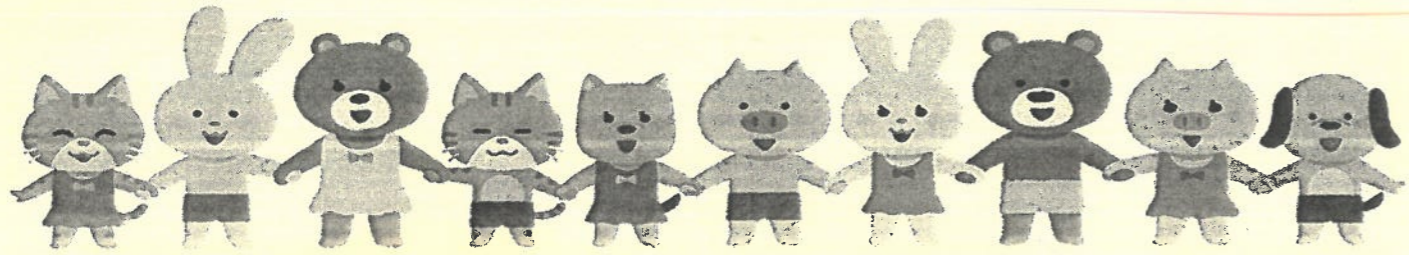
你對繪本《如果我有一個問題？》哪一個場景，
感到最深刻或最難忘？為甚麼？



試以文字及圖畫加以分享。



我發現困難可以成為機會。



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

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...

銀仔碌入叉是考我力度控制的。



豐盛人生立志卡

我的夢想是：

是王球員

成為



為了克服困難，達成我的夢想，我有以下的方法：

- ☺ 每星期練習足球。
- ☺ 學習多些足球技術。

簽署：吳彥廷

日期：1-3-2023

要操練體能，努力練習!