

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

## 假期活動逐項數

請填寫以下問題以測試你的假期是否有意義。

1. 我放假前的心情是：

2. 如果有兩星期假，我會是這樣度過的：

3. 放完假後，我常有的心情是：

4. 將放假時最常做的五項活動填在右表內，並檢視你的假期成效。（以★展示該活動屬於五育那一項，可選擇多項。）

活動			
五育			
德			
智			
體			
群			
美			
總成績			

五育為

德：品德培養、性格鍛練

智：啟發智慧、知識增長

體：體力挑戰、勞動

群：群體活動

美：心靈美善、懂得欣賞身旁的人和事物



Shopping

# 假期活動成效表

\* 此部份由教師自行製作：教師可照以下資料畫在黑板或海報紙上。

活動 五育	(活動項目由學生填寫，教師可預留多些空格。)						
德							
智							
體							
群							
美							

此部份由師生共同完成

教師可向學生解釋「五育」的定義，  
並提供例子，方便學生易於掌握問題重點。

(參考下一頁)



## 假期活動成效表

\* 此乃完成後的樣本，圖中的細字用作解釋那項活動怎樣培養五育中某個項目，令教師清楚當中的原因。學生在比賽時只須畫星，不用寫解釋。

活動 五育	唱 卡拉OK	做義工	做功課	遠足或 露營	參觀 博物館	打籃球	家庭 聚會
德		☆					禮讓、尊重 ☆
智		☆	☆		☆		
體				☆		☆	
群	☆	☆		結伴同行學習 互相合作 ☆		與朋友一起 打籃球 ☆	☆
美				欣賞大自然的 美 ☆	☆		

### 五育為

德：品德培養、性格鍛練

智：啟發智慧、知識增長

體：體力挑戰、勞動

群：群體活動

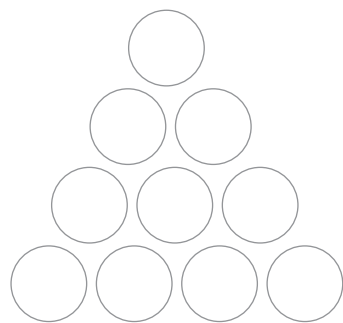
美：心靈美善、懂得欣賞身旁的人和事物

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

## 阻礙達致MBA假期的原因

請把符合描述自己情況的句子號碼填在○內，可以同時選擇多句。

我的選擇：



**1** 計劃在假期中完成某些項目(如：假期中段要完成所有功課/讀書計劃)但延至最後一刻才做或沒完成。

**2** 放假時什麼也不管，只要睡覺或打遊戲機。

**3** 假期時每每通宵達旦地做自己喜歡的事(例如：追看連續劇)。

**4** 在集體活動時，表現不積極、不投入。

**5** 愛「煲電話粥」。

**6** 假期時，早上醒來，也不願立刻起床。

**7** 以不同理由來解釋做不完的事。

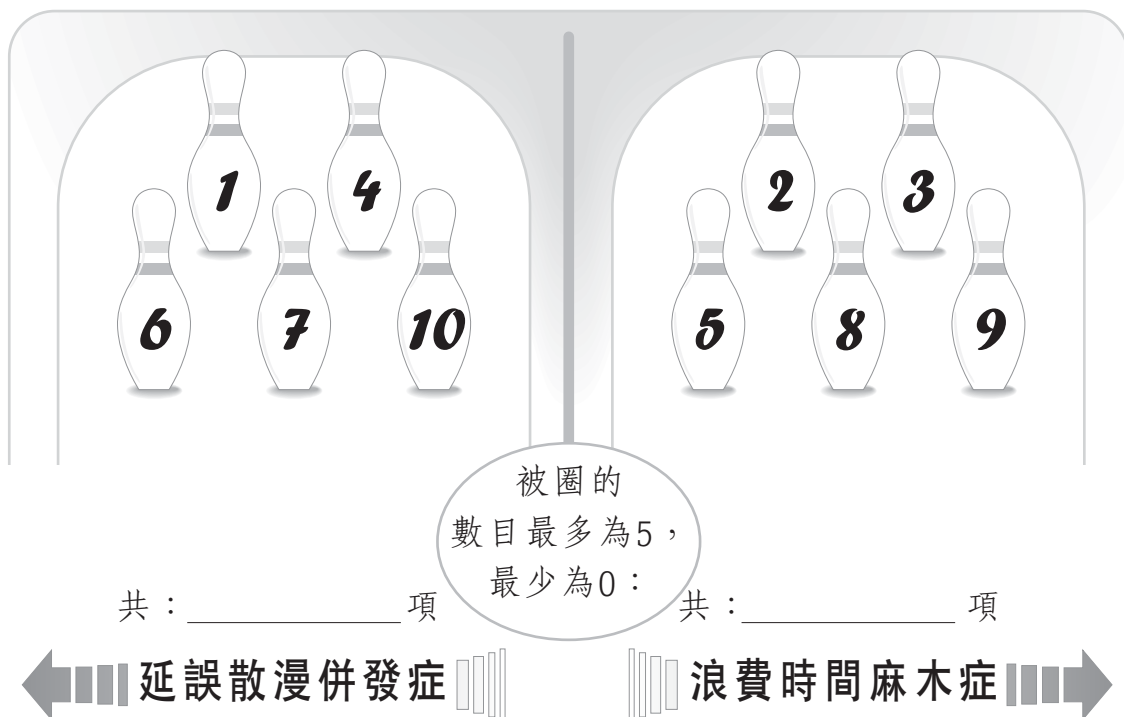
**8** 長時間看電視和光碟。

**9** 喜歡幻想，如做白日夢。

**10** 定了計劃，又不切實地執行。

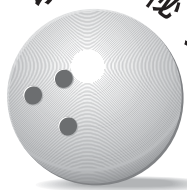
## 如何達致MBA假期

請把在「阻礙達致MBA假期的原因」工作紙中有選擇的題號圈起來，再看下面的分析：



圈的數目越多代表越嚴重，你患上了哪一類「病態」？  
或是同時患上了兩種病的綜合症呢？

### 改善秘方

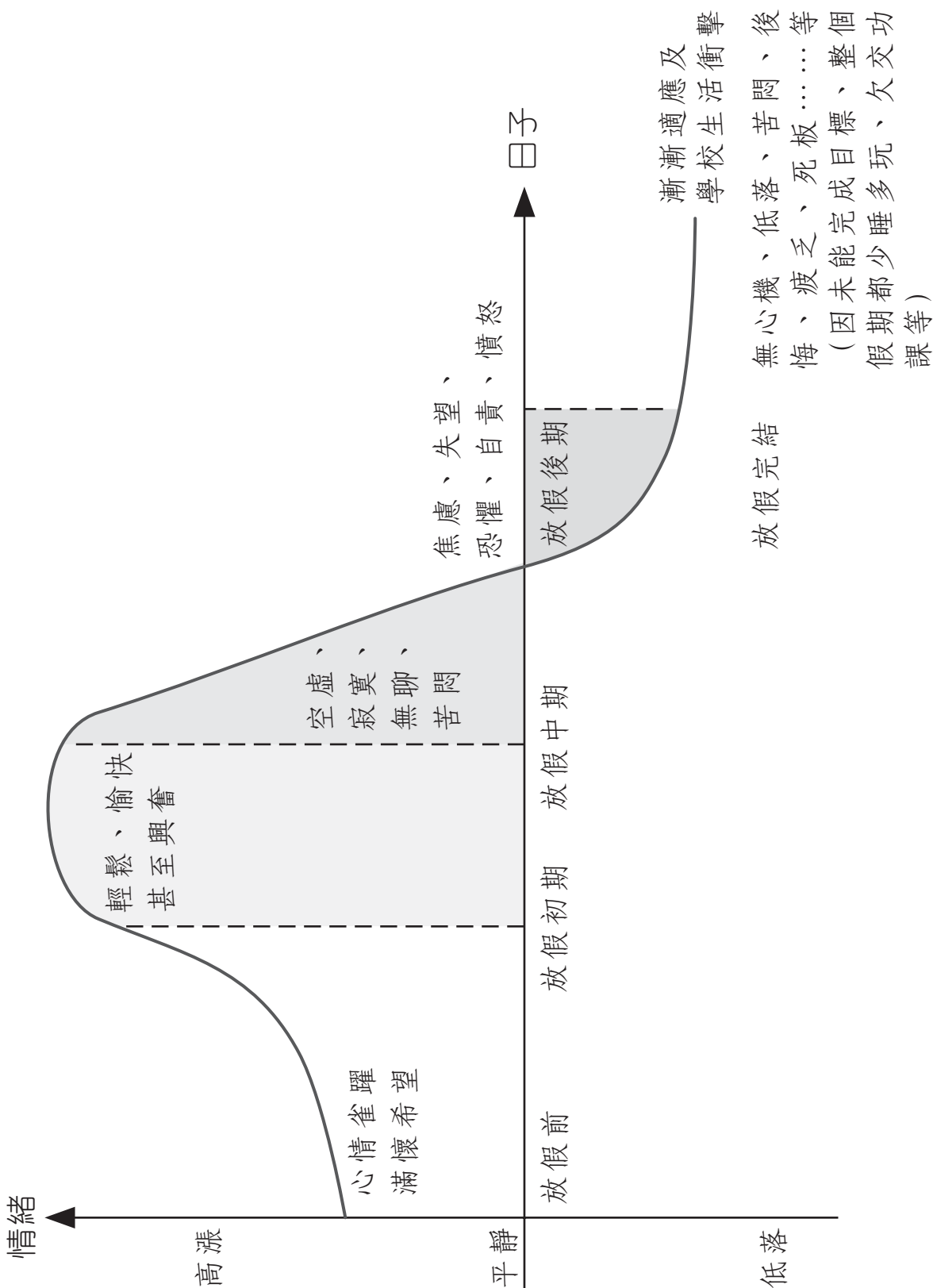


1. 有明確目標
2. 有好的時間分配計劃、提高效率，完成項目
3. 節省猶疑不決的時間，專門對付延誤散漫併發症
4. 回顧過去，汲取經驗，下次做得更好



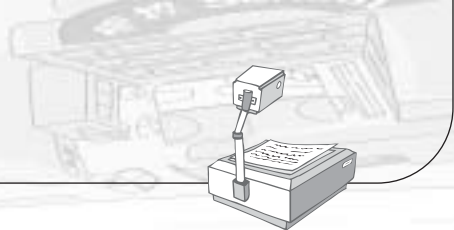
Shopping

# 「白溜過」日子 — 情緒曲線圖

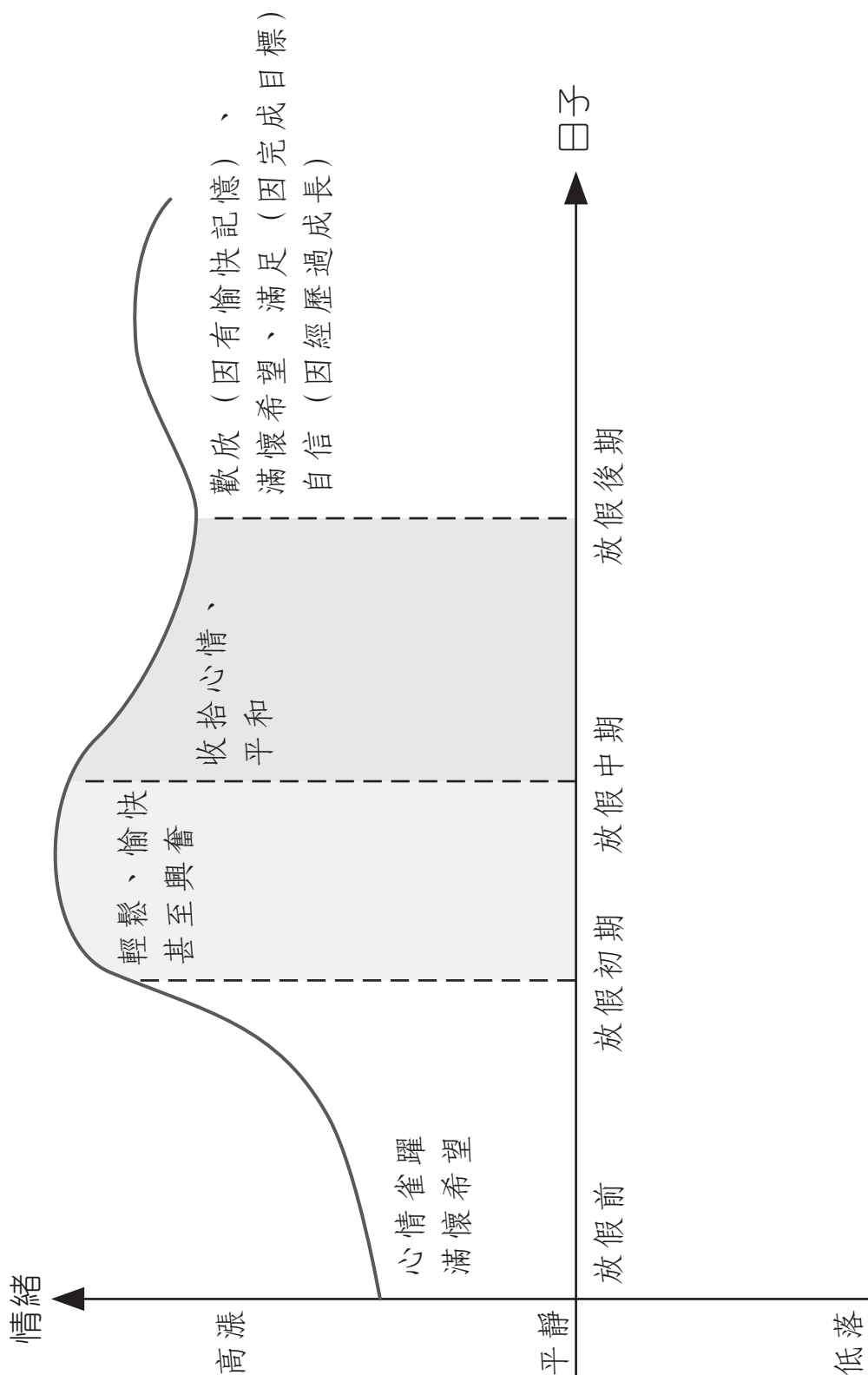


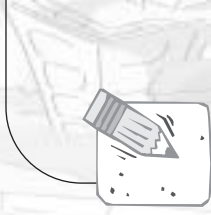
附件六 (高映片) — 教師自行複印

從生活中學習 生活事件教材《中學》



# 「武枉過」日子 — 情緒曲線圖





Shopping Mall

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

# 計劃一個MBA假期

請想一想你的MBA假期計劃，使假期過得有意義之餘也令你回味。

