

2019/2020 學年高美士中葡中學
學生自主學習指引

● 學習內容:

親愛的同學，由於受疫症影響，老師關心你是否快樂?希望藉此功課，我們一起學習令自己快樂、減輕焦慮的方法。所以，這份功課希望你做完後，是能幫助你快樂!好好愛自己喔!

1.1.減輕焦慮的方法

<https://www.youtube.com/watch?v=1BsQKGPtreU>

1.2 如未能看到 YOUTUBE 的短片，請參考以下的資料



哈佛大學推薦20個快樂的習慣

1. Be grateful. 要會感恩。
2. Choose your friends wisely. 明智的選擇你的朋友。
3. Cultivate compassion. 長養慈悲。
4. Keep learning. 不斷學習。
5. Become a problem solver. 做一個解決問題的人。
6. Do what you love. 做你想做的事情。
7. Live in the present. 活在當下。
8. Laugh often. 經常開懷。
9. Practice forgiveness. 多原諒人。
10. Say thanks often. 常說感謝。
11. Create deeper connections. 要有深交。
12. Keep your agreement. 信守承諾。
13. Meditate. 靜思冥想。
14. Focus on what you're doing. 關注你所做的事情。
15. Be optimistic. 要樂觀。
16. Love unconditionally. 無條件地愛人。
17. Don't give up. 不要放棄。
18. Do your best and then let go. 盡力而為，然後放下。
19. Take care of yourself. 好好照顧自己。
20. Give back. 回報。

1.3 根據參考資料，請列出 5 個可令自己快樂/減輕焦慮的方法。

二.情緒表達形容詞:



吳佳瑩/繪

3. 請同學自行收集有關心理健康的資料，並寫下你的閱讀心得。
(字數不能少於 50 字)

恭喜你完成功課，謝謝你用心愛自己。祝福你快樂健康!
也許，你把你學到的，也可以幫更多有需要的朋友和家人!請按以下方式提交功課。

| 學生作業 | | | |
|--------|--|--|---|
| 序號 | 內容/要求 | 提交期限 | 提交方式 |
| 1 | 請按步驟完成工作紙內容。 檔案必須是班別、學號、姓名、公民科作業 如: 7A(01)陳大文公民科作業 | 16/02/2020 下午 5:00 前 | 可用以下兩種方式提交 1 以手寫並拍照 2 可以電子檔形式上傳到老師 WECHAT/EMAIL |
| 諮詢老師方式 | | EMAIL : hikong@g.eslc.k12.edu.mo 老師 WECHAT CODE 請看下一頁，歡迎在 WECHAT 與老師溝通。 | |



