



遇到問題不怕、學會反彈



懂得觀察自己、自我覺察



察言觀色、與人相處、同理心



學會用錢、存錢、認識價值



懂得在生活中找到快樂



體力+專注力管理

由家長啟發

✖ 行前溝通或當天早上: 1. 你覺得我們今天會為了什麼而吵架? 2. 如果食衣住行育樂某一件事出錯, 我們能怎麼做? 3. 當你很想放棄時, 你會怎麼鼓勵自己?

✚ 當天或事後: 1. 今天有沒有哪一刻讓你覺得「我變勇敢了」? 2. 你很有生氣, 為什麼? 你覺得你可以怎麼做? 3. 這次沒有成功溝通, 下次你能怎麼做?

睡前對話

✖ 行前溝通或當天早上: 1. 今天出發前, 你想像今天的一天. 2. 今天的行程, 很適合我穿什麼樣的衣服?

✚ 當天或事後: 1. 今天有沒有什麼事讓你覺得「哇, 我進步了」? 2. 今天有沒有發現自己的小缺點? 3. 如果今天再來一次, 你會不會做得不一樣?

由家長啟發

✖ 行前溝通或當天早上: 1. 如果今天有發現這個國家(旅行地點)有跟我們(荷蘭)不同的地方, 可以告訴媽媽, (它可能是你喜歡的, 或者你不喜歡的.) 2. 如果同行的家人或朋友生氣了, 你會怎麼辦?

✚ 當天或事後: 1. 今天你最想對誰說「謝謝」為什麼? 2. 如果同行家人朋友生氣了, 你會怎麼辦? 3. 你是怎麼知道他開心或不開心的?

✚ 1. 每日津貼300元+獎金200元(*多巴胺菜單) 2. 每天記帳, 當天晚上要知道剩下多少給明天運用

✖ 行前溝通或當天早上: 1. 如果錢不夠, 你會怎麼做? 2. 你現在有300元, 你會怎麼分配? 3. 什麼東西對你來說最值得花錢?

✚ 當天或事後: 1. 今天剩下的錢, 你覺得還可以做什麼? 還是你會留到明天? 2. 什麼東西對你來說最值得花錢? 3. 今天有沒有存下一點點錢? 4. 今天沒有拿到獎金, 可以再做些什麼?

✚ 只要你一笑, 就要馬上解釋給別人聽

✖ 行前溝通或當天早上: 1. 什麼活動最能讓你開心? 2. 如果沒有這個活動, 你還能做什麼? 3. 有沒有什麼小遊戲是你自己創造的?

✚ 當天或事後: 1. 今天你玩得最開心的是什麼? 2. 明天還能怎麼玩? 3. 今天你笑了幾次? 4. 當你不開心的時候, 你會怎麼讓自己快樂起來?

✚ 每天運動60分鐘, 睡覺要滿8小時

✖ 行前溝通或當天早上: 1. 起床, 飯後, 睡前適合做什麼運動? 2. 如果身體累, 還不想睡, 你覺得隔天會怎麼樣? 3. 你覺得睡覺為什麼重要?

✚ 當天或事後: 1. 今天什麼時候你覺得最累? 2. 今天有沒有吃到健康跟不健康的食物? 3. 今天有沒有覺得很有精神的時候?