

**My Pledge to Act**

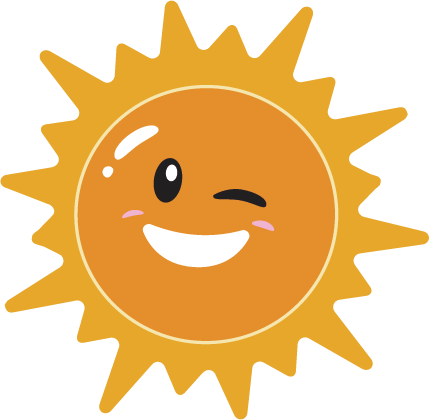




手冊

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **學校名稱：** |  | | |
| **學生姓名：** |  | | |
| **班 別：** |  | **學 號：** |  |

**目錄**



[引言 2](#_Toc139017645)

[承諾宣言 3](#_Toc139017646)

[手冊使用指南 4](#_Toc139017647)

[訂立目標及實踐流程圖 5](#_Toc139017648)

[步驟一：自我評估，訂立短期／中期／長期目標 6](#_Toc139017649)

[步驟二：訂定目標 12](#_Toc139017650)

[步驟三：制定及選擇方案 14](#_Toc139017651)

[步驟四：檢視、修正及確立目標和方案 15](#_Toc139017652)

[步驟五：實踐及行動 16](#_Toc139017653)

[步驟六：檢討及反思 22](#_Toc139017654)

## **引言**

****

|  |
| --- |
| 自 2003 年起，教育局一直推動全港學校舉辦「 的行動承諾」活動，透過進行校本集體承諾和相關學習活動，幫助學生培養良好品德和建立健康的生活方式。2019/20 學年起，我們建議學校以「感恩珍惜．積極樂觀」作為「我的行動承諾」的主題，鼓勵學校營造校園氛圍，培養學生「感恩」、「珍惜」、「積極」和「樂觀」的正確價值觀和人生態度。  因應社會發展及學生需要，並配合教育局推動價值觀教育的方向，我們建議學校以「感恩珍惜．積極樂觀」作為推動主幹，配合學校發展，從下列四個副題（可選多於一個）選取校本的「我的行動承諾」主題，推動價值觀教育。  **• 「勤勞守法．行出善良」**  **• 「易地而處．和諧尊重」**  **• 「承傳文化．愛國愛港」**  **• 「愛惜生命．活出健康」** |
|  |





## **承諾宣言**

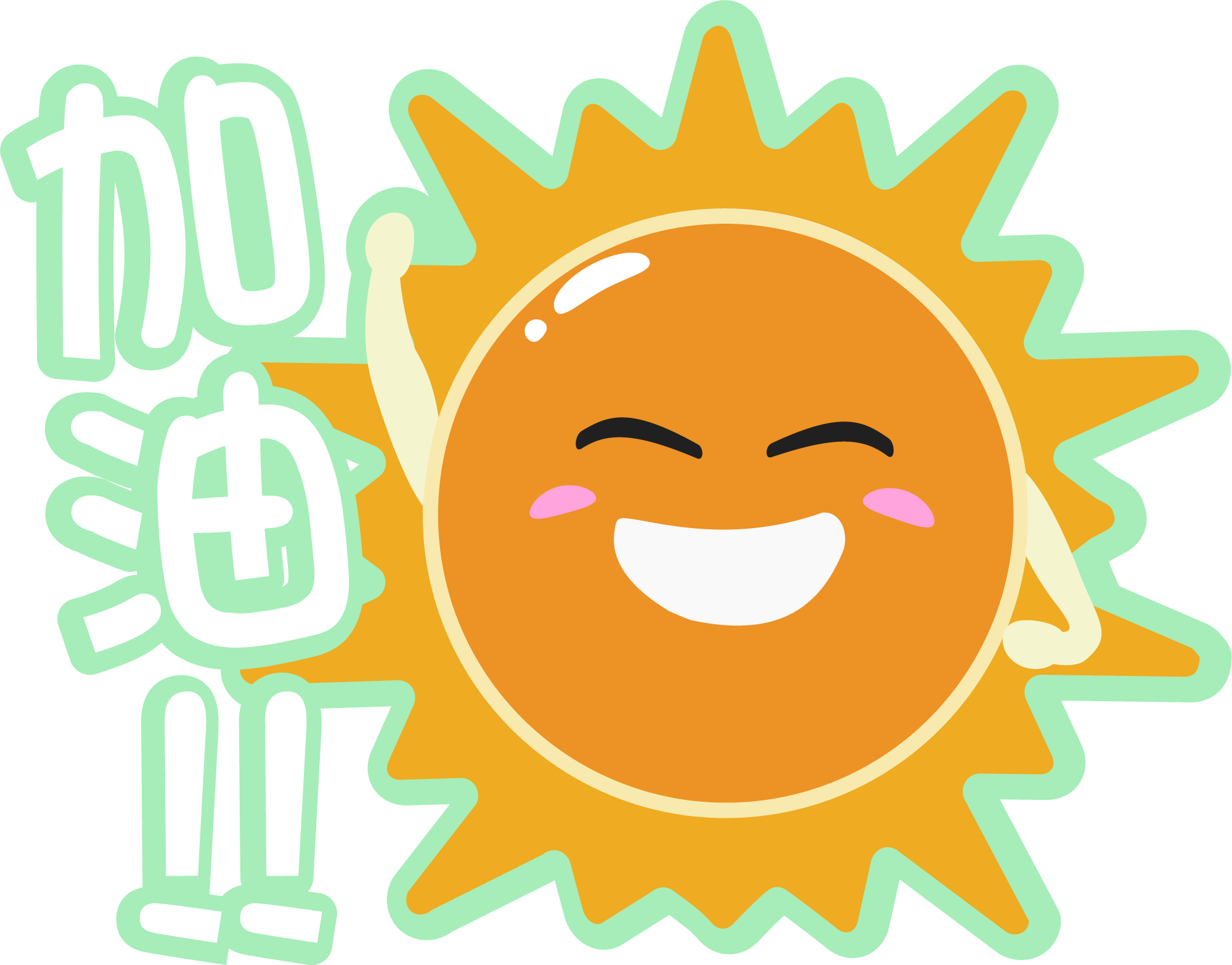


|  |  |
| --- | --- |
| **從今天起，我承諾會**      **。** | |
| **日期：** | **簽署：** |

## **手冊使用指南**

|  |
| --- |
| 本手冊旨在提供一些方法、技巧或例子幫助學生訂立目標並付諸實踐，教師可因應學生能力及需要作出增潤或刪減。本手冊的特點如下：   * 透過自我評估，讓學生了解自己的優點和不足之處，令他們更清晰地為自己訂立目標； * 設有制定及選擇行動方案頁，期望學生在行動前先設想達到目標的方案及其可行性； * 鼓勵學生由目標訂定、實踐到完成的過程中，徵詢他人意見，並設定若干問題，讓他們了解自己的狀況； * 鼓勵同學進行檢討及反思，經一事、長一智，從經驗中學習。   學生在向目標進發的同時，請注意下列事項：   1. 要定期進行檢視及修正目標和方案的可行性，如可於每星期訂定短期目標，每 2 至 3 星期訂定中期目標，而長期目標則於每 1 至 2 個月訂定（檢視和修正並無規定時間，同學認為有需要時便可進行）； 2. 倘若發現客觀環境或主觀條件出現變化，可立即修正目標或行動內容（如達到目標的時間可以縮短或加長、將目標的範圍縮小或擴大、採用更合適的方法達到目標、邀請其他人的協助等)； 3. 同學若對目標、實踐方法有任何疑問，宜徵求其他人士意見。如師長、家長和社工。 |

## **訂立目標及實踐流程圖**



### 步驟一： 自我評估，訂立短期／中期／長期目標

參考以下各項目標舉隅，請在做到的方格內填上🗸。亦可與家長／老師商討，並在橫線上填寫自己希望做到的事例。

**感恩**



|  |
| --- |
| * **感恩擁有健康，繼續注意衛生，維護環境清潔** |
| * **感恩家人辛勞工作，了解他們的需要** |
| * **感恩得家人照顧，並與他們分擔家務** |
| * **感恩同學給予鼓勵，需互相支持** |
| * **感恩師長的教導，虛心受教** |
| * **感恩自然美景，愛惜環境** |
|  |





**珍惜**

|  |
| --- |
| * **珍惜光陰，努力做好每件事情** |
| * **珍惜與家人相處，互相關懷** |
| * **珍惜學習機會，不斷提升自己** |
| * **珍惜校園及社會的公物** |
| * **珍惜別人的付出，彼此分享** |
| * **珍惜食物／地球資源** |
|  |

**積極**

|  |
| --- |
| * **積極主動學習，發掘自己的興趣** |
| * **積極克服壞習慣，如偏食、遲到** |
| * **積極參與課堂／課外活動** |
| * **積極面對學習上不同的挑戰** |
| * **積極幫助別人／參與義工服務** |
| * **積極愛護環境，節能減廢** |
| * **積極參加體育活動，養成每天運動的好習慣** |







**樂觀**

|  |
| --- |
| * **樂觀面對未來，凡事抱有希望** |
| * **發掘生活樂趣，樂觀面對成長壓力** |
| * **保持樂觀，相信自己有能力克服困難，完成目標** |
| * **時刻樂觀，多欣賞自己和他人的優點** |
| * **樂觀地尋找不同方法面對挑戰** |
| * **常存樂觀心態，並鼓勵同學一起樂觀面對成長壓力** |
| * **樂觀面對失敗，檢討改善** |
|  |



**愛惜生命**

|  |
| --- |
| * **學會欣賞和接納自己的不足，明白生命是寶貴的，獨一無二的，值得尊重及愛惜** |
| * **懂得欣賞世界萬物的美好，珍惜資源，愛護動植物** |
| * **尊重個人及他人的生命，注意自身安全及健康** |
| * **懂得保護自己身體，學會拒絕別人的冒犯，免受自己、他人侵犯及傷害** |
| * **在生命中作出合理合法的抉擇，包括謹慎選擇朋友** |
| * **懂得分配時間，善用餘暇，愛惜生命中每分每秒** |
| * **慎思明辨，審慎判斷資訊的真偽，活出生命的意義和價值** |
| * **學會處理及舒緩壓力，如有需要適時尋求協助** |
| * **安排恰當的休息，放鬆身心**   * **C:\Users\isaacwhlee\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\Sun wif heart.png** |

**健康生活模式**



|  |
| --- |
| * **我會按照「健康飲食金字塔」的建議比例進食、並每天喝適量的流質飲品，保持身體健康** |
| * **我會制定適合自己的運動計劃，並身體力行，恆常運動，從而享受運動的樂趣** |
| * **我會作息定時，生活有序，建立健康的生活習慣** |
| * **我會拒絕一切對身體有害的物質，如煙酒與危害精神毒品，要潔身自愛，抗拒誘惑** |
| * **我會選擇一些健康的網站，避免瀏覽含有不良成分的網站；並制定自己的上網時間表** |
| * **我會建立良好的個人衞生習慣，減低被病毒感染的機會，有效預防疾病** |
| * **我會選擇健康的方式（如做運動、靜觀、聽音樂）舒緩生活中的種種壓力** |
| * **我會與家人和朋友保持良好的溝通和聯繫**   * **C:\Users\isaacwhlee\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\Sun Gym.png** |

### 步驟二：訂定目標

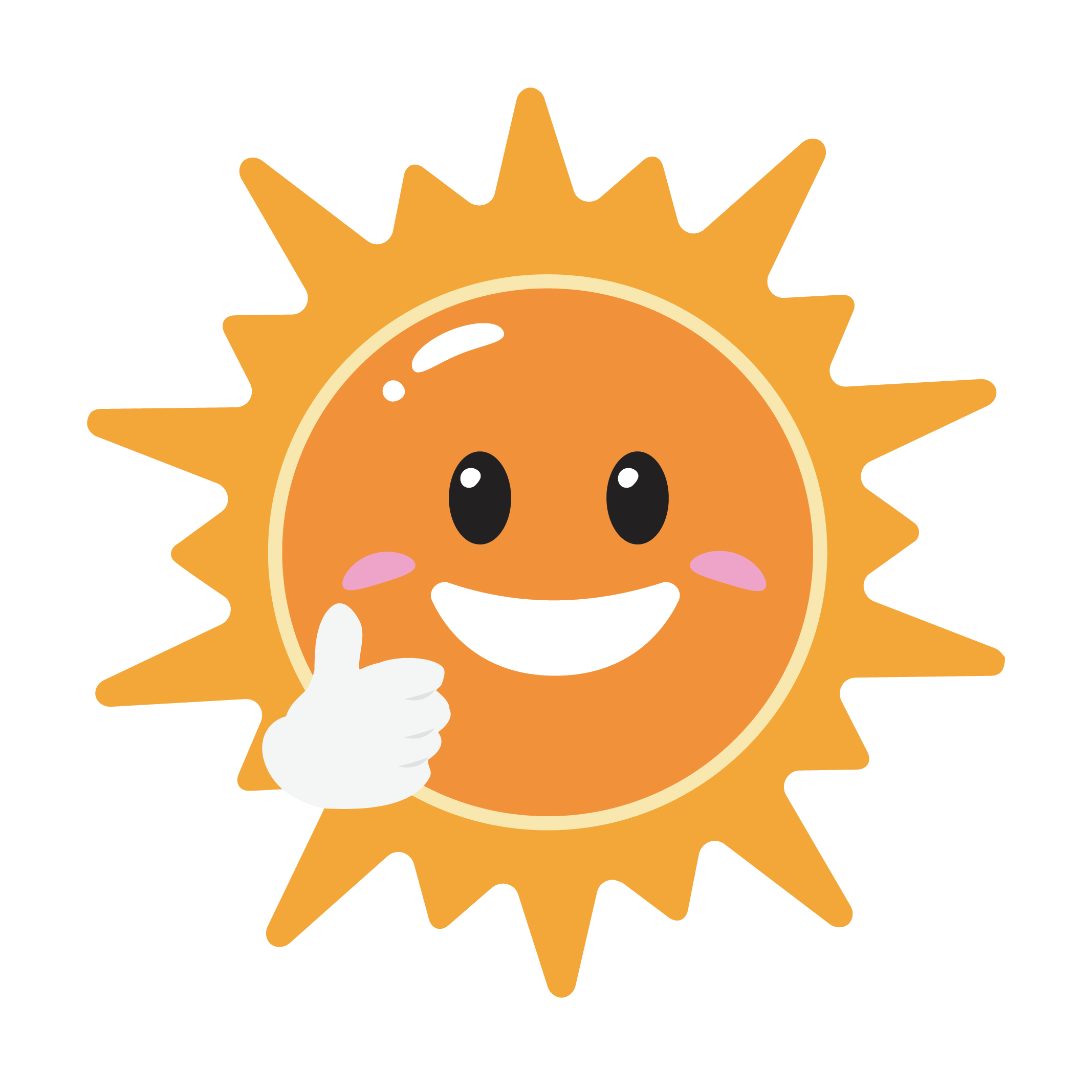
同學可因應自己的能力及需要，為自己訂立可行的目標。



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **我 ，所訂立的目標如下：** | | |
|  |  | |
|  |  | |
|  | **（完成時間： ）** | |
|  |  | |
|  |  | |
|  | **（完成時間： ）** | |
|  |  | |
|  |  | |
|  | **（完成時間： ）** | |
| **我承諾會坐言起行，運用所選擇的方案，努力完成以上的目標，並會定時進行檢討及反思。** | | |
| **日期：** | | **簽署：** |

**檢視目標：（請刪去不適用者）**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. 我所訂立的目標是否我的能力可以做到？ | 是／否 |
| 1. 我是否能夠在預期時間內完成目標？ | 是／否 |
| 1. 我是否已就所訂立的目標，向他人（如校長／老師／同學／家庭成員？徵詢意見？ | 是／否 |



|  |  |
| --- | --- |
| 諮詢人身份 | 意見／鼓勵 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

### 步驟三：制定及選擇方案

嘗試為每一項目標，提出不同的方案，並思考其優點和缺點。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 目標 | 方案內容 | 優點 | 缺點 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### 步驟四：檢視、修正及確立目標和方案

|  |  |
| --- | --- |
| 1. 我是否有信心在指定時間內完成目標？ | 是／否 |
| 1. 我是否已嘗試搜集資料，以了解更多？ | 是／否 |
| 1. 我是否已嘗試徵詢他人意見，以合適的方法達成目標？ | 是／否 |

|  |  |
| --- | --- |
| **我可以從以下途徑，了解更多關於所訂的目標或達成目標的方案：** | |
| 途徑一： | 途徑二： |

|  |  |
| --- | --- |
| **我可以徵詢以下人士的意見：** | |
| 諮詢人身份 | 意見、簽署及日期 |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **我的目標及達成目標的方法修正如下：** | |
| 目標： | 達成目標的方法： |

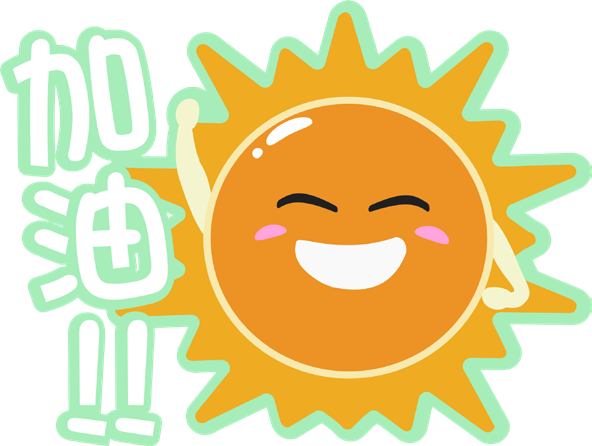
### 步驟五：實踐及行動

**目標： （完成時間： ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 紀錄 | 效果 |
| 第一週 | 有多少天實行所計劃的方法？ | 理想／不理想（刪去不適用者）  改善方法： |
| 第二週 | 有多少天實行所計劃的方法？ | 理想／不理想（刪去不適用者）  改善方法： |
| 第三週 | 有多少天實行所計劃的方法？ | 理想／不理想（刪去不適用者）  改善方法： |
| 第四週 | 有多少天實行所計劃的方法？ | 理想／不理想（刪去不適用者）  改善方法： |

#### **「樂諾大使」計劃**

建議學校透過舉辦校本特色的獎勵計劃，給予「樂諾小太陽印章」及「樂諾小太陽襟章」在實踐個人承諾、體現「感恩珍惜・積極樂觀」正確價值觀和態度上表現出色的同學，成為學校的「樂諾大使」，以資嘉許及表揚。























### 步驟六：檢討及反思



|  |  |
| --- | --- |
| 1. 我的目標已達到了？ | 是／否 |
| 1. 我能夠在預期的時間內達到目標？ | 是／否 |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. 我成功／失敗的原因是： | 1. 從中我發現了自己以下的優點／缺點： |
| 1. 我的感想：（可以用文字或圖畫表達） | 1. 別人給我的提醒／鼓勵： |



教育局

課程發展處

德育、公民及國民教育組 1

版權為教育局擁有，只供教學用途

