My Pledge to Act

感恩珍惜　積極樂觀

愛惜生命 活出健康

手冊

學校名稱：_____

學生姓名：_____

班　　別：_____　學　　號：_____

目錄

引言 2

承諾宣言 3

手冊使用指南 4

訂立目標及實踐流程圖 5

步驟一：自我評估，訂立短期 / 中期 / 長期目標 6

步驟二：訂定目標 12

步驟三：制定及選擇方案 14

步驟四：檢視、修正及確立目標和方案 15

步驟五：實踐及行動 16

步驟六：檢討及反思 22

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：_____

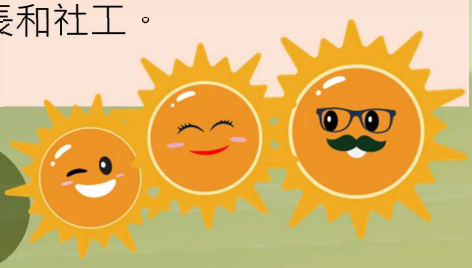
手冊使用指南

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

步驟二：
訂定目標

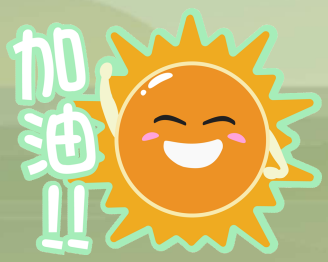
步驟三：
制定及選擇方案

步驟四：
檢視、修正及確立目標和方案

步驟五：
實踐及行動

步驟六：
檢討及反思

搜集資料
詢問意見



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
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

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
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

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：

1. _____

_____

（完成時間：　　）

2. _____

_____

（完成時間：　　）

3. _____

_____

（完成時間：　　）

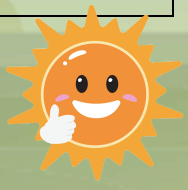
我承諾會坐言起行，運用所選擇的方案，努力完成以上的目標，並會定時進行檢討及反思。

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
2. 我是否能夠在預期時間內完成目標？ 是 / 否
3. 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
2.	我是否已嘗試搜集資料，以了解更多？	是 / 否
3.	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：

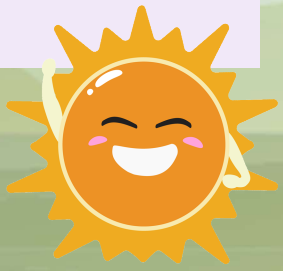
途徑一：	途徑二：

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。

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

步驟六：檢討及反思

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

3. 我成功 / 失敗的原因是：

4. 從中我發現了自己以下的優點 / 缺點：

5. 我的感想：(可以用文字或圖畫表達)

6. 別人給我的提醒 / 鼓勵：

版權為教育局擁有，只供教學用途