**「我的行動承諾—感恩珍惜．積極樂觀」**

**活動示例**

**幼稚園／初小階段適用**

| **主題** | **簡介** | **活動** | **反思問題** |
| --- | --- | --- | --- |
| 珍惜家人 | 孝順及尊敬父母是為人子女的責任，鼓勵學生從小開始與父母／長輩多溝通，以感恩的心欣賞父母長輩的養育和付出，主動向家人表達關心和支持。 | **感恩心意卡設計活動*** 家庭照片分享
* 師生互動
 | **家庭照片分享*** 有甚麼片段令你們很難忘？
* 父母／長輩為你們做了甚麼？
* 在這些片段／活動中，你有甚麼感受？

**心意卡設計*** 你們知道父母／長輩有甚麼喜好嗎？
* 你們有沒有想過當父母收到這圖畫或這封信的時候，心情會是怎麼樣？
 |
| **與校長／老師對談**  | * 你們認為爸媽辛苦嗎？
* 你們在甚麼事情上看到爸爸和媽媽的辛苦呢？
* 假若你們代替爸媽做一天的工作，你們有信心可以完成嗎？
 |
| 珍惜食物 | 透過運用視像資源，鼓勵學生積極參與從源頭減少廚餘，珍惜食物，知足於有足夠的食物而感恩惜福，幫助他們自小培養珍惜資源的正面價值觀和態度。參考網址• 教育電視：[珍惜食物、減少廚餘](https://www.hkedcity.net/etv/resource/273615868)• [環保生活](https://www.gov.hk/tc/residents/environment/public/green) ⮚ [惜食](https://www.gov.hk/tc/residents/environment/public/green/foodwise.htm) | **舉辦「惜食」運動月*** 「惜食」問答比賽
* 「惜食」餐單設計
* 「惜食」標語創作活動
 | * 為甚麼我們要珍惜食物、減少廚餘？
* 看過影片中介紹貧困地區人們飽受饑餓折磨，我們有何反思？
* 節目中提到哪些方法可以減少廚餘？你還有其他減少浪費食物的提議嗎？
* 有甚麼方法可以加強我們對珍惜食物、減少廚餘的觀念？
 |
| 愛惜、積極 | 家庭生活提供了豐富的「生活事件」，能讓學生有效地學習自我管理能、盡責任、自律和自愛。 | **親子「五常法」家居整理*** 藉家校合作活動，鼓勵學生與家人凝聚家庭力量，同心協力整理家居。
* 「五常法」（常組織、常整頓、常清潔、常規範、常自律）
* 學生嘗試與家人一起整理家居。
* 學生和家人一同簽署承諾書，共同見證各盡本份，締造和諧、溫暖的家。

建議：* 幼稚園學生：利用掛勾、小貯物盒、膠箱、標籤、小抹巾等工具協助家人整理家居。
* 初小學生：家長購備貯存膠箱、儲物架和容器等，讓他們學習整理自己的書本、衣服和雜物物品。
 | * 你們認為家人做家務辛苦嗎？
* 你們在甚麼事情上看到家人的辛苦呢？
* 你們懂得照顧自己嗎？
* 你們平時有沒有協助家人做家務？
* 和家人一起整理家居有何感受？
* 你們願意承諾和家人一起各盡本份，締造一個和諧、溫暖的家嗎？為甚麼？
 |
| 感恩、珍惜、積極 | 通過感恩紀錄冊，幫助學生感恩別人為自己的付出，珍惜所有。  | **感恩紀錄冊*** 學生設計及製作自己的感恩紀錄冊（可用日記或表列形式）
* 以文字或圖畫記錄自己擁有的東西、他人對自己的付出、身邊遇到的好人好事。
* 每星期／每天記錄自己從學校活動、日常生活的觀察，記錄有關感恩珍惜的感想。
 | * 今天／這星期，你學了甚麼新知識及技能？
* 近日發生了甚麼事物／進行了甚麼活動令你感恩？
* 你獲得的東西是誰為你付出的？他們為你做了甚麼？
* 你可以為別人付出甚麼？
* 你可以學習哪些好人好事，並付諸實行呢？
 |

**高小階段適用**

| **主題** | **簡介** | **活動** | **反思問題** |
| --- | --- | --- | --- |
| 積極人生 | 鼓勵學生投入校園生活，發展多元化的興趣和嗜好，多作嘗試，並抱持積極樂觀的心情，面對挫折不氣餒。 | **活動週*** 攤位遊戲及比賽（嘗試不同任務）
* 主動認識不同職業
 | * 你們願意接受新挑戰嗎？為甚麼？你從中學習到甚麼？
* 社會上有各行各業，你們的志願是甚麼？可以做甚麼以達至目標？
 |
| **閱讀推廣** * 積極人生書籍推廣 （名人傳記和真人真事）和學生分享

**名人勵志影片播放** | * 書中／影片中的人物在面對困難時做了甚麼？
* 在他們身上可以學習到甚麼？
* 當你們遇到困難時會怎樣？
* 「堅持不一定成功，但放棄一定失敗」: 你們認為怎樣才可以達至成功？
 |
| 感恩珍惜 | 隨著社會不斷進步，為我們帶來便捷舒適的生活，亦令我們以為擁有的東西是理所當然的。活動期望透過經驗學習，讓學生藉行動實踐明白珍惜所擁有的東西的重要性。 | **「咪嘥嘢」積分獎勵*** 藉「惜食積分卡」記錄學生於校內的午膳情況，計劃分三個階段，各階段分別定下不同惜食目標予以不同程度獎勵。
 | * 你們知道為甚麼要珍惜食物嗎？
* 你們願意盡力避免浪費食物嗎？為甚麼？你從中學習到甚麼？
* 當你們與家人出外用餐時，你們會用甚麼方法避免浪費食物？
 |
| **環保午膳措施*** 學校採用／繼續安排環保午膳／減少廚餘措施，藉以幫助學生養成環保的生活方式。
 | * 學校安排了哪些環保午膳措施？你們認為哪些措施對保護環境最有幫助？為甚麼？
* 學校環保午膳計劃的成功，是否需要全校師生共同參與？為甚麼？
* 假若你們要為家人預備一頓環保晚餐，你們有會怎樣安排？
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 感恩 | 引導學生思索生命中許多人、物和事都是互相依存的，就如同植物需要澆水、施肥，以及適當的陽光，需要人們細心照料，才能茁壯成長。 | **感恩的繪本欣賞*** 按照繪本主題，與學生分享感動恩情的繪本。
* 製作感恩小卡，並為感恩的對象寫下話語。
 | * 故事中，哪些內容最令你感動？為甚麼？
* 你是否曾經接受別人照顧、幫助、鼓勵？你的感受是怎樣的？
* 以你現在的能力，你可以做甚麼來向對方表達感謝？
 |
| 感恩、珍惜、積極、樂觀 | 培養學生對生活中美好事物的感恩之情及積極樂觀的心態；同時增進友儕之間的交流與理解，互相砥礪，攜手面對生活上的挑戰。 | **「感恩牆」製作及分享會*** 每位學生於彩色標籤紙上寫下自己感恩的同學及事情。
* 把彩色標籤紙貼在感恩牆上，形成顏色繽紛的畫面。
* 鼓勵每位同學於「感恩牆」前分享他們感恩的對象及背後故事。
 | * 哪位同學是我最感激的人？他們對我的生活產生了甚麼影響？
* 有哪些事情是我平常容易忽略但實際上應該值得自己感恩的？
* 除了「感恩牆」外，在日常生活中，還有哪些方法可以讓別人知道我對他們的感謝之情？
* 我平常如何表達對他人的感謝之情，我的表達方法有甚麼改善之處？
* 未來，我如何在日常生活中發掘更多值得珍惜和感恩的時刻？
 |

**初中階段適用**

| **主題** | **簡介** | **活動** | **反思問題** |
| --- | --- | --- | --- |
| 珍惜 | 人類和樹木都是大自然的一份子，彼此互相依存、息息相關，我們應身體力行，多關注及愛惜它們，承擔保護樹木的責任，珍惜大自然，讓生活更美好。 | 校內展覽／校園視頻* 學生在校園內或校園附近觀察樹木生長情況及拍照，並讓教師於課堂以簡報展示。
* 學生以「樹木的回憶」為主題，形式不拘，可考慮詩歌、繪畫、摺紙、視頻等模式，完成後交回教師收集，並於校內展覽。
 | （樹木照片分享）* 我們校園內或校園附近的樹木健康嗎？
* 它們的生長環境理想嗎？
* 樹木在社區中扮演甚麼角色？
* 你有和樹木有關的回憶嗎？
 |
| 感恩 | 教師對學生循循善誘教導，無私付出，時刻關心學生的成長需要。透過表達心意活動，讓學生反思教師為他們的付出，學會珍惜並對教師的栽培常存感恩。 | 表達心意活動* 透過不同活動，例如設計及製作敬師卡、獻唱、校園歌曲播放點唱等，提供機會讓學生向教師表達感恩之心。
 | * 你最尊敬哪一位老師？為甚麼？你與他有甚麼難忘經歷？
* 哪位老師曾經給予你鼓勵和支持？試描述當時的情況。你有甚麼感受？
* 假如你想向老師表達謝意，你會做些甚麼？怎麼做？
 |
| 珍惜 | * 浪費食物，不單是浪費成本，同時也浪費所有種植食物所需的土地、水、肥料和人力。此外，運送食物和食物在堆填區分解時，亦會產生及排放溫室氣體。
* 本活動鼓勵學生從日常生活中減少浪費食物，培養學生珍惜食物資源的態度。
 | **「咪嘥嘢」星級料理*** 舉辦「咪嘥嘢」星級廚神比賽，讓學生學習利用剩食製作的營養均衡菜式。

參考資料：[咪嘥嘢食譜](https://www.wastereduction.gov.hk/zh-hk/recycling-tips/food-wise-recipes)  | * 檢視飲食習慣：你有沒有常常浪費食物？
* 浪費食物對地球有甚麼影響？
* 珍惜食物有甚麼好處？
* 從今天起，我如何從日常生活中，做到珍惜食物？
 |

|  | **簡介** | **活動** | **反思問題** |
| --- | --- | --- | --- |
| 積極、樂觀 | 為進行生涯規劃和迎接高中選科，學生應及早了解和認清自己的興趣、能力、需要和志向。學校可安排師友計劃，給予學生鼓勵和輔導，培養學生主動積極探索和裝備自己、樂觀面對未來和挑戰的態度。 | **校本師友計劃*** 根據校情及學生需要，讓學生與合適的學長或校友定期交流，學習樂觀面對未來和挑戰的態度。
 | * 導師的意見和他們的人生經驗對你有甚麼啟發？
* 當你遇上困難的時候，可以從哪裡／向哪些人尋求支援？
 |
| 積極、樂觀 | 透過處境劇，讓學生思考如何樂觀積極地面對逆境及挑戰。 | **「樂觀面對逆境」處境劇*** 學生分成小組，討論在不同的逆境下，應如何樂觀面對及積極地面對挑戰。
* 教師根據學生的演繹，給予各組分數。教師必須向學生解釋背後的原因。需要時，可給予適切的反思問題或建議方法。
 | 假如你遇到以下情境，你會如何樂觀積極地面對？* 升上中學後，你感到學習壓力較小學沉重，眾多的科目令你無法應付，顯得焦慮及擔憂。
* 你和好友因為誤會而發生爭執，導致彼此不再說話。
* 升上中學後，你要面對陌生的學習環境及同學，令你感到非常緊張，害怕結識新的朋友。
* 你在學業、課外活動和家庭責任之間感到時間不敷應用，經常感到疲憊。
 |

**高中階段適用**

| **主題** | **簡介** | **活動** | **反思問題** |
| --- | --- | --- | --- |
| 感恩 | 幫助別人可以使自己得到心靈上的滿足，讓自己感到有能力，並可增強與人合作等，幫助我們建立正面的價值觀和態度，增加自信心。 | **感動文章／演講** * 學生曾經得到別人幫助的個人經驗。

**關懷他人訂目標** * 寫出關懷行動
* 寫一篇文章，並與別人分享。

**愛心服務計劃** * 鼓勵同學將愛心付諸行動，一起草擬「愛心服務計劃建議書」，為改善社區或幫助社會上有需要人士出一分力，並付諸實行。
 | * 你有沒有幫助別人的經驗？
* 你認為哪些人士最需要你的幫助？
* 你的助人經驗有沒有推動你再次幫助別人？
* 你認為要具備甚麼條件才能幫助別人呢？
* 你們有甚麼方法關懷和幫助有需要的人？
 |
| 積極、樂觀 | 學生首次面對公開考試的壓力，難免不知所措。透過舉辦不同活動，幫助學生樂觀地迎接公開考試來臨，當遇上考試壓力時能以積極態度面對。 | **名人／嘉賓／校友對談*** 學生透過與「過來人」對談，明白每個人在不同階段裡，總會面對不同形式的考試。只要抱持積極樂觀的態度，永不放棄，勤奮地為每一次考試做好準備，就能克服內心的畏懼和焦慮。

**為畢業班同學打氣*** 學生會或校方在社交平台（或以傳統方式）設立留言板，讓全體師生為畢業班同學打氣。
 | * 那些考試成績滿意的人，是否從未遇上困難？
* 當面對困難的時候，為甚麼人們會感到畏懼和焦慮？
* 你認為以積極樂觀的態度面對困難重要嗎？
* 與名人／嘉賓／校友對談對你有甚麼啟發？
* 假若你的一位好友／學長正面對公開考試壓力，你們會對他說些甚麼鼓勵說話？
 |
| 珍惜、關懷 | * 社區上有非政府機構及地區團體以實物形式，為有需要的個人或家庭提供短期的食物援助。服務對象主要包括露宿者、低收入及貧困的個人及家庭、單親家庭、新來港人士、因突發事情需要緊急救濟的人士及家庭等。
* 學校可聯絡提供有關服務之機構，根據校本課程發展需要為高中學生組織外展義工隊，籌辦服務學習活動為社會作貢獻。
 | **服務學習 – 外展義工隊*** 協助向低收入人士提供食物援助的義工服務。
 | * 你認為回收及捐贈食物是最有效珍惜食物的方法嗎？為甚麼？
* 從你的服務經驗所得，「粒粒皆辛苦」的真正意義是甚麼？
* 通過與受服務對象的對談、聆聽他們的故事和經歷，分享你對珍惜／浪費食物有何體會。
* 你認為人們可以做出甚麼小改變去減少浪費食物資源？
 |