

**學校名稱：** **學生姓名：** **班 別： 學號：**

引言

「天才出於勤奮」、「業精於勤」， 自古以來，中外許多成功人士取得重要成就都取決於其積極勤勞的態度。勤勞除了指要用功學習外，也要勤思考、勤實踐、勤勞動，在日常生活中動手動腦、出力流汗、服務助人，成為有生活自理能力、勤奮向上、有責任感及堅毅精神的人。

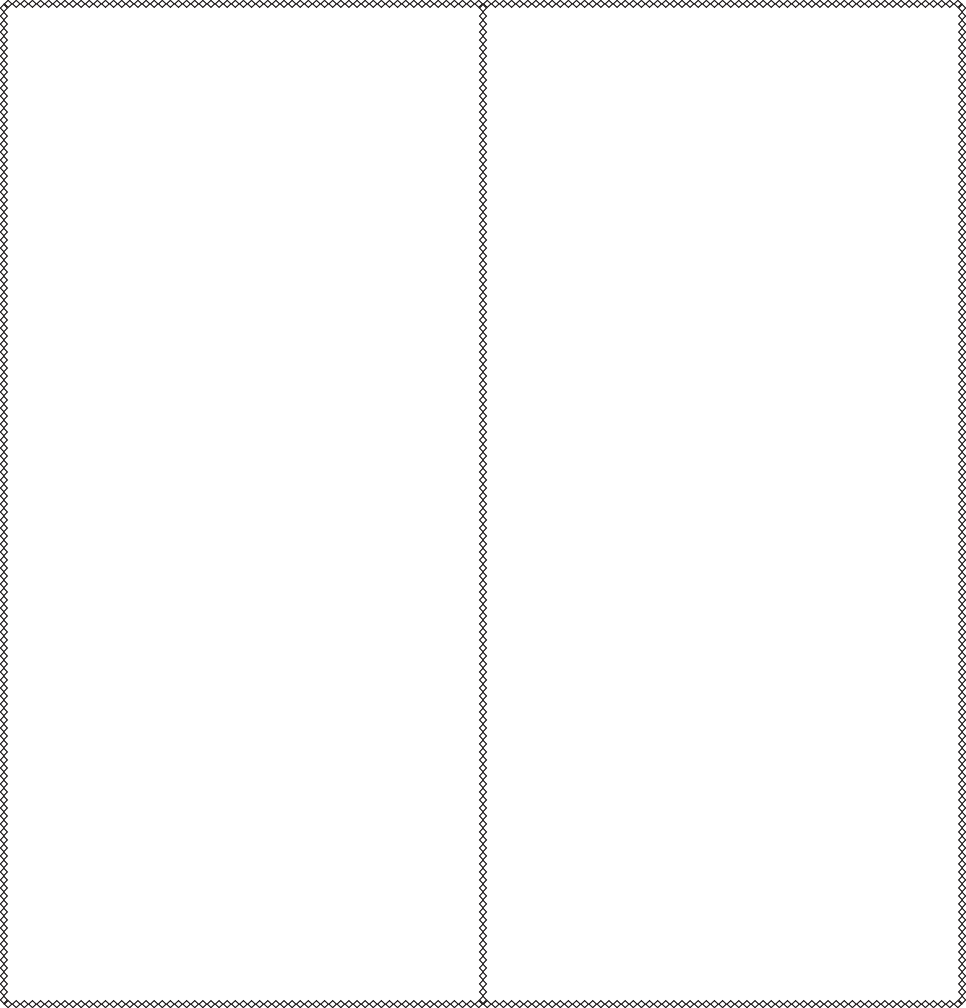
我們可以在日常生活一些細節上作出改變，養成勤勞的美德。自 2020 年

初起，香港飽受 2019 冠狀病毒病疫情的影響，長期留家抗疫，大家難免在學業和生活上產生倦怠；就讓我們藉參與

「我的行動承諾：全校『動』起來」校本獎勵計劃，運用此計劃手冊，於日常生活「動」起來，培養良好的習慣和勤勞的美德！

訂立

我的「行動」目標

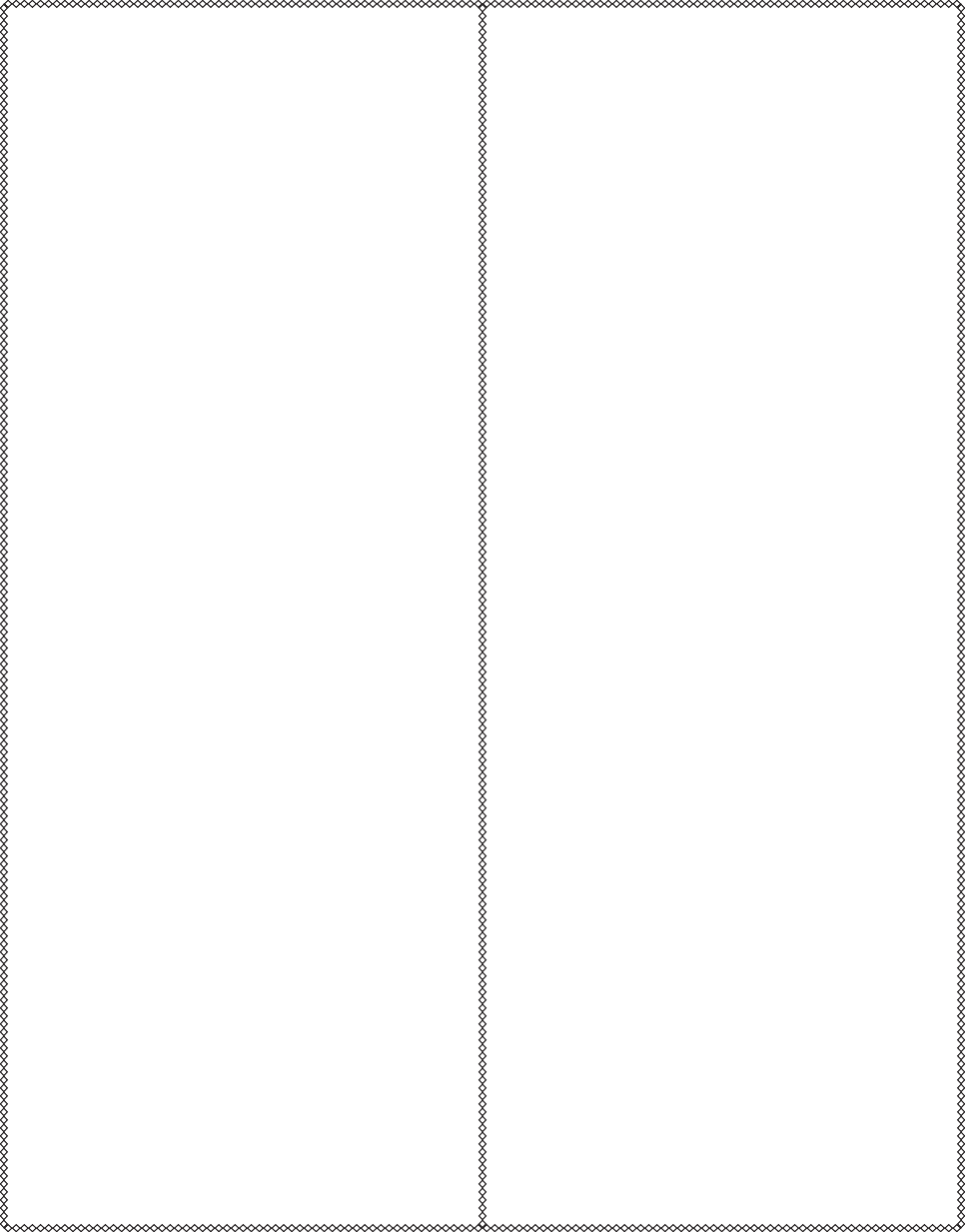


我們每個人的性格特質、能力、習慣等各有不同，在訂定目標時， 同學宜先檢視你們平日的一些生活習慣，從而了解自己需改善和努力的方向。

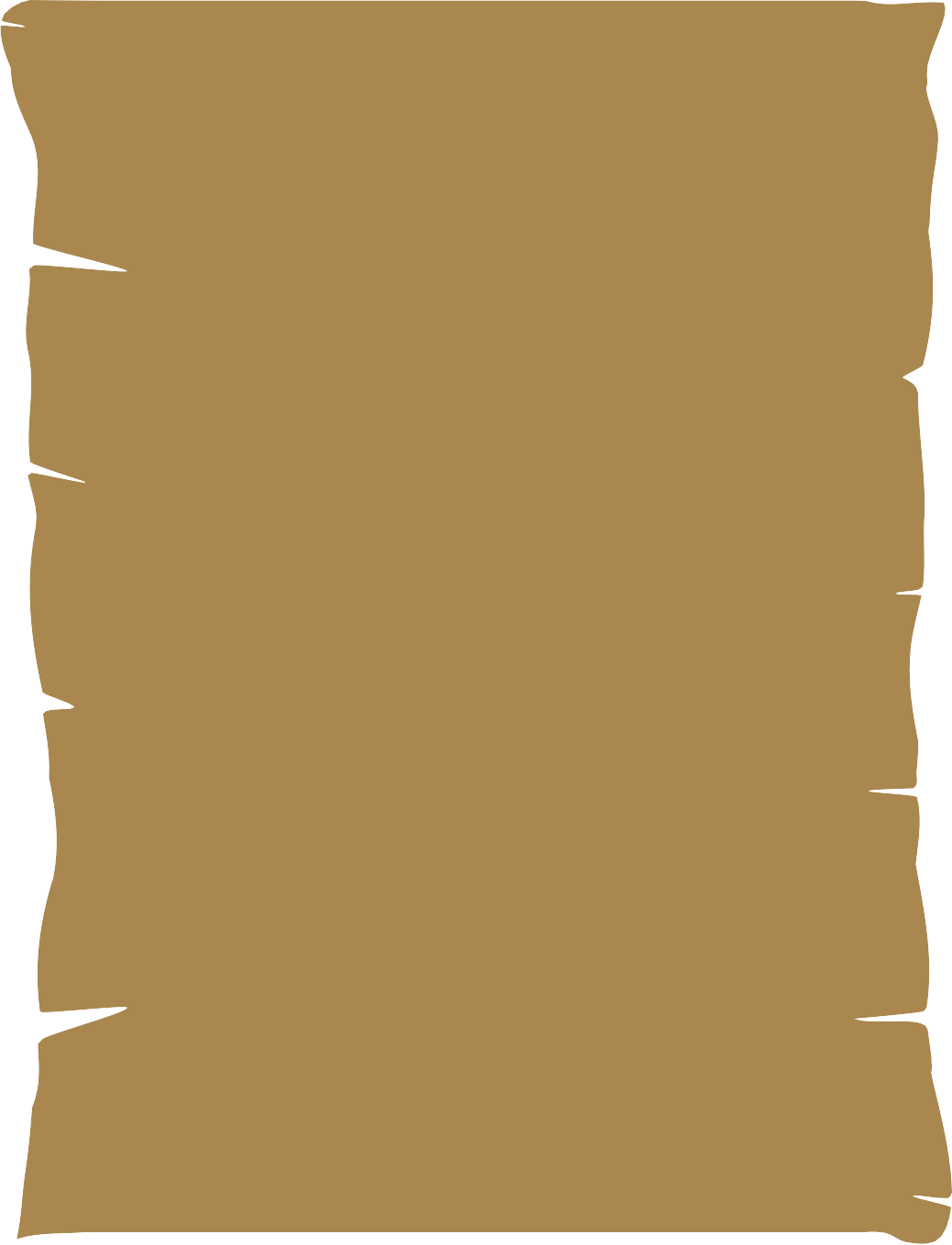
|  |  |
| --- | --- |
| **個人**   * 我能自己準時起床。□ 我保持儀容整潔。□ 我每天整理床鋪。□ 我會執拾書桌。 * 我的衣櫃井井有條。□ 我能按時上床睡覺。 * 我會適時整理自己的電腦桌面。 * 我有定時做運動。 * 我會自動自覺完成家課。   □ 我能安排自己的溫習時間。   * 我會就將會學習的課題進行預習。 * 我會節制使用手提電話／電腦   ／平板。  □ □ □ □ | **學校**   * 上課時，我會專心聽講。 * 我會積極參與課堂活動。 * 遇上不明白的地方，我會主動向老師或同學求教。 * 我會主動承擔班中／學校的職務。 * 我會盡責完成學校的職務。 * 我會主動幫助老師／學校職員   ／校工／同學。   * 我會積極參與學校活動。 * 我會保持校園的清潔。 * 我會主動幫忙清潔黑／白板和教室。 * 在圖書館看書後，我會把書籍放回原處。 * 用膳後，我會清潔餐桌和收拾餐具。   □ □ □ |

|  |  |
| --- | --- |
| **家庭**   * 我會主動關心家人的需要。 □ 我會協助清潔家居。 * 我會把家中的垃圾桶清空，送到垃圾房丟棄。 * 我會協助家人準備飯菜／食物。 * 吃飯前，我會幫忙準備餐具和餐桌。 * 用膳完畢，我會把碗筷清洗乾淨。 * 我會為家人分擔家務，如掃地、洗衣服、曬晾衣物等。 * 我會協助家人購買日用品。 * 家人生病時，我會盡心照顧他／她。 * 我會跟家人一起做運動／玩遊戲。 * 我會把家中的垃圾分類，實踐環保生活。   □ □ □ □ | **鄰舍／社會**   * 我有參與社會公益服務，如當義工、清潔社區、籌款、募捐等。 * 我會與鄰居守望相助。 * 我看見大廈大堂、樓梯、電梯或樓層的地上有垃圾，會主動幫忙清潔。 * 我會主動關心鄰居的需要。 * 我有關心社區獨居長者，為他們送上生活必需品。 * 乘坐公共交通工具時，我會讓座給有需要的人。 * 我會愛護公物。 * 我會保持公共環境的清潔。 * 看見有需要的人，我會伸出援手，如帶路、為視障者引路等   □ □ □ □ □ □ |









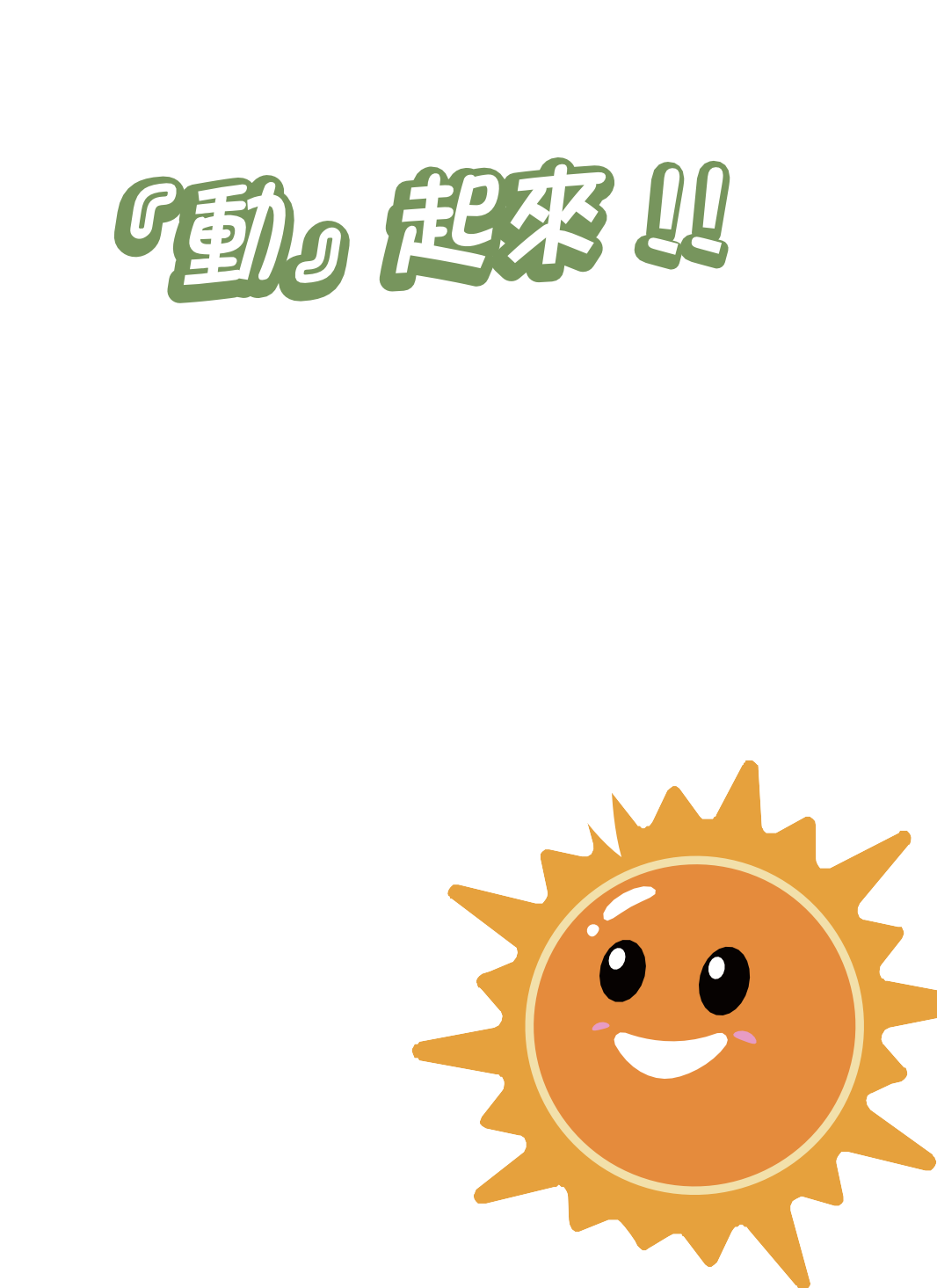
我的「行動」目標

**我（ ）所訂立的目標如下：**

|  |  |
| --- | --- |
| 短期目標 |  |
| 長期目標 |  |

**我承諾會坐言起行，努力完成以上的目標，並會定時進行檢討及反思。**

**日期： 簽署：**



訂定清晰的目標後，是時候付諸實行了！ 同學可善用以下的「我的『動』起來日誌」，把你的「行動」及反思記錄下來， 並請家人／老師為你評分、打氣，好好實踐你的目標吧！

我的「動」起來日誌（第一周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第二周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第三周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第四周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第五周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第六周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第七周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第八周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第九周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第十周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第十一周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第十二周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第十三周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第十四周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第十五周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第十六周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第十七周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第十八周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第十九周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第二十周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第廿一周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來日誌（第廿二周）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
|  | | | | |
| 日期 | 我的「行動」內容 | | | |
| 生活範疇（圈出適當選項） | | |  |
| 個人 | 學校 | |
| 家庭 | 鄰舍／社會 | |
| 本周反思： | | | 我的「動」力來源： 打氣者：  給我打分： 打氣說話： | |

我的「動」起來總結

我成功 / 未能達到目標的原因是：

我的感想（可以用文字或圖畫表達）：

從中我發現了自己以下的優點／應改善或提升之處：

我能如何做得更好？

總結這幾個月的經驗，我認為我可以用以下的方法達到我的長期目標：



教育局

課程發展處

德育、公民及國民教育組2022 年編製

版權為教育局擁有，只供教學用途