



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





**學校名稱：** **學生姓名：** **班 別：** **學號：**

**目錄**

[引言 1](#_TOC_250002)

承諾宣言 2

[手冊使用指南 3](#_TOC_250001)

[訂立目標及實踐流程圖 4](#_TOC_250000)

步驟一：自我評估，訂立 5-8

短期 / 中期 / 長期目標

步驟二：訂定標 9-10

步驟三：制定及選擇方案 11

步驟四：檢視、修正及確立目標和方案 12

步驟五：步驟五：實踐及行動—

「樂諾大使」計劃 13-16

步驟六：檢討及反思 17

# 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」的正面價值觀和人生態度。**



**因應社會發展及學生需要，並配合教育局分別於 2020 及 2021 年新増「守法」、**

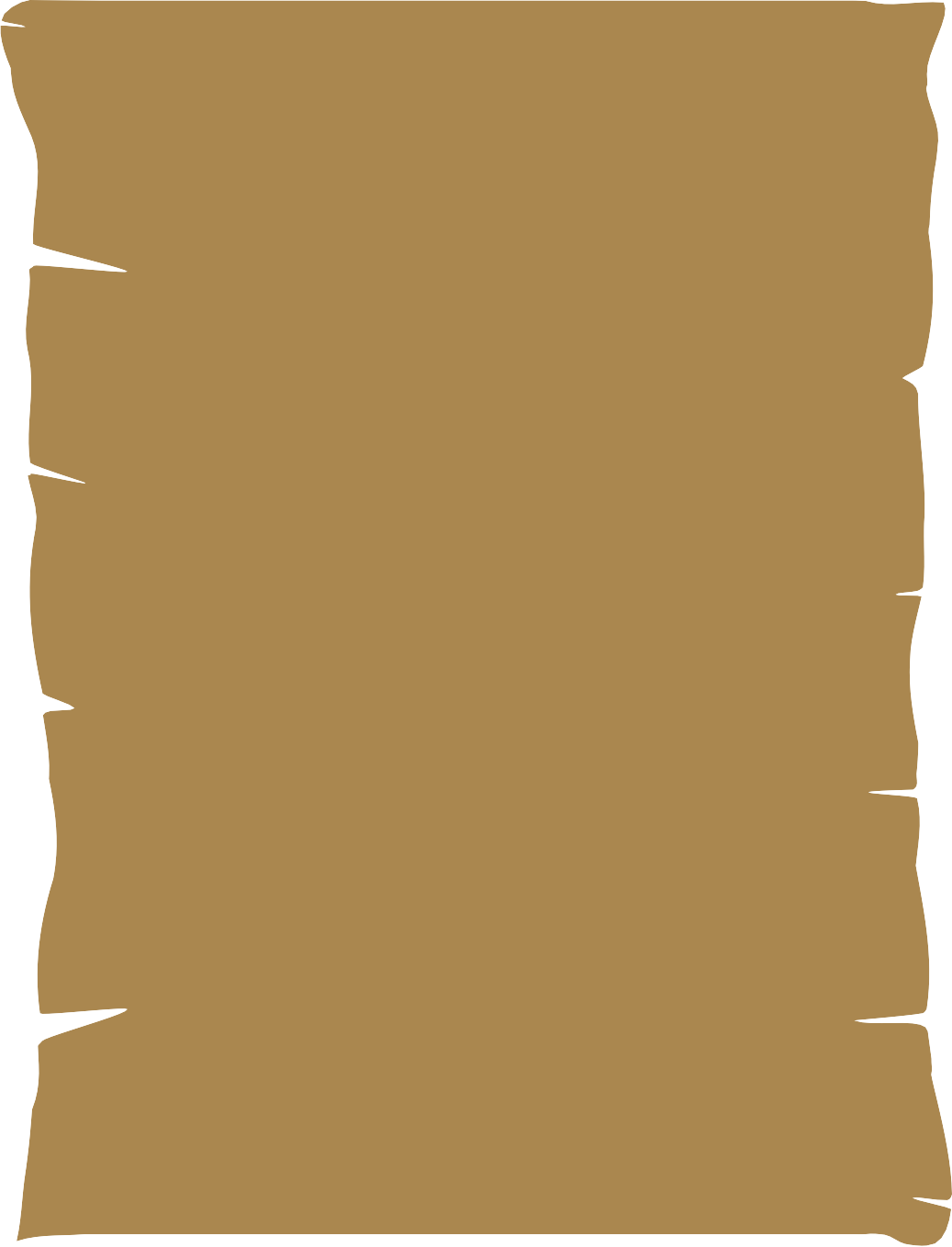
**「同理心」和「勤勞」為重點培育學生的首要價值觀和態度，我們建議學校以「感恩珍惜．積極樂觀」作為推動主幹，配合學校發展，從下列三個副題（可選多於一個）選取校本的**

**「我的行動承諾」主題，推動價值觀教育。**

* **「感恩珍惜．積極樂觀；勤勞守法．行出善良」**
* **「感恩珍惜．積極樂觀；易地而處．和諧尊重」**
* **「感恩珍惜．積極樂觀；承傳文化．愛國愛港」**

1





承諾宣言

**從今天起，我承諾會**

**。**

**日期：** **簽署：**

2

## 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) ；

1. 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)
2. 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。

3

## 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□內填上√。亦可與家長 / 老師商討，並在**  **上填寫自己希望做到的事例。**

步驟一：

自我評估，訂立短期 /中期 / 長期目標

搜集資料詢問意見

步驟六：

檢討及反思

步驟五：

實踐及行動

4

步驟二：訂定目標

步驟三：

|  |  |
| --- | --- |
|  | **感恩** |
| **□ 感恩擁有健康，繼續注意衛生，面對疫情** | |
| **□ 感恩家人辛勞工作** | |
| **□ 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** | |
| **□** | |

制定及選擇方案



5

步驟四：

檢視、修正及確立目標和方案



|  |  |
| --- | --- |
|  | **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** | |
| **□** | |

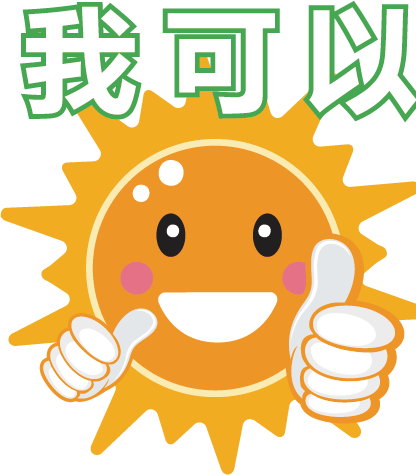
|  |  |
| --- | --- |
|  | **積極** |
| **□ 積極主動學習，發掘自己的興趣** | |
| **□ 積極克服壞習慣，如偏食、遲到** | |
| **□ 積極參與課堂 / 課外活動** | |
| **□ 積極面對學習上不同的挑戰** | |
| **□ 積極幫助別人 / 參與義工服務** | |
| **□ 積極愛護環境，節能減廢** | |
| **□** | |

6 7



|  |  |
| --- | --- |
|  | **樂觀** |
| **□ 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** | |
| **□ 樂觀面對未來，凡事抱有希望** | |
| **□** | |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **同理心** |
| **□我會以正面態度向家人表達自己的情緒、感受和需**  **要。** | |
| **□ 我不只從自己角度出發，也會處處考慮他人的處**  **境。** | |
| **□ 我能發掘他人的優點，並表達欣賞；同時亦能包容**  **他人的不足。** | |
| **□ 我會理解父母工作的辛勞，主動關心家人的身心健**  **康。** | |
| **□ 與人相處時能互諒互讓；發生衝突時，會以理性的**  **態度聆聽對方感受和處理。** | |
| **□ 我與同學互助互愛，互相學習。** | |
| **□ 我會主動分擔家中和學校的工作，樂於承擔責任。** | |
| **□ 以關懷和友愛的態度與朋友相處，不以取笑別人為**  **樂。** | |
| **□** | |

8

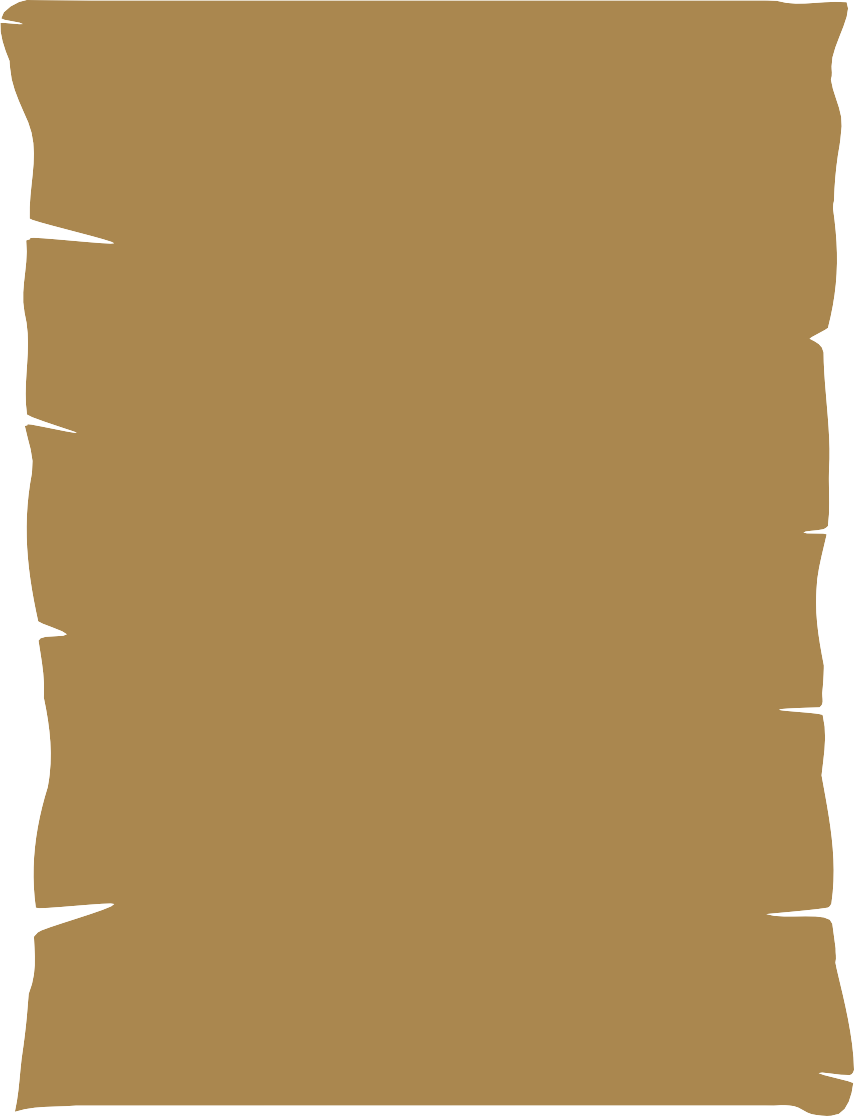
9



|  |  |
| --- | --- |
|  | **尊重他人** |
| **□我會信守我對他人的承諾。** | |
| **□ 我會以關懷和友愛的態度與人相處，拒絕參與任何形式**  **的欺凌。** | |
| **□ 懂得以尊重的態度表達自己的看法，能「和而不同」。** | |
| **□ 在互聯網或現實生活，我都能尊重他人的私隱。** | |
| **□ 我能在不同場合，都能展現律己和尊重場合的態度行**  **為。** | |
| **□ 聽從長輩、父母及照顧者的教誨，尊敬長輩，關心家庭**  **成員。** | |
| **□ 以尊重、友善和接納的態度，主動結交新朋友（包括不**  **同族裔、語言、信仰、傳統文化及生活習慣），接納及欣賞別人的優點。** | |
| **□ 懂得尊重國家及香港特別行政區的象徵和標誌（包括國**  **旗、國徽、國歌、區旗和區徽）。** | |
| **□ 在不同社群中，學會尊重他人權利，實踐公民應有的責**  **任。** | |
| **□**  10 | |

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：

11



**檢視目標：( 請刪去不適用者 )**

**1.**

**2.**

**3.**

**我所訂立的目標是否我的能力可以做到？**

**我是否能夠在預期時間內完成目標？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**

**是 / 否**

**是 / 否**

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。**

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

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

12 13



步驟五：實踐及行動

目標： ( 完成時間： )

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：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 紀錄 | 效果 |
| 第一週 | 有多少天實行所計劃的方法？ | 理想 / 不理想改善方法： |
| 第二週 | 有多少天實行所計劃的方法？ | 理想 / 不理想改善方法： |
| 第三週 | 有多少天實行所計劃的方法？ | 理想 / 不理想改善方法： |
| 第四週 | 有多少天實行所計劃的方法？ | 理想 / 不理想改善方法： |

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：

14 15





**「我的行動承諾 」活動系列 ( 一 ):**

**「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」正面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。**





16 17





**步驟六：檢討及反思**

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

**是 / 否是 / 否**

**日期：**

18 19

**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 6. 別人給我的提醒 / 鼓勵： ( 可以用文字或圖畫表達 )：**