

**學校名稱：** **學生姓名：** **班 別： 學號：**

教育局

課程發展處

德育、公民及國民教育組2020 年編製

版權為教育局擁有，只供教學用途

**目錄**



引言 1

[承諾宣言 2](#_TOC_250005)

手冊使用指南 3

[訂立目標及實踐流程圖 4](#_TOC_250004)

步驟一：自我評估，訂立 5-8

短期 / 中期 / 長期目標

步驟二：訂定目標 9-10

[步驟三：制定及選擇方案 11](#_TOC_250003)

[步驟四：檢視、修正及確立目標和方案 12](#_TOC_250002)

[步驟五：實踐及行動 13-16](#_TOC_250001)

[步驟六：檢討及反思 17](#_TOC_250000)

引言

#### 自 2003 年，教育局一直鼓勵全港學校舉辦「我的行動承諾」，旨在透過集體承諾和舉辦相關的學習活動，幫助學生培養良好品德和建立健康的生活方式。教育局於通函第 116 ／ 2019 號公布，「我的行動承諾」（2019）的主題是「感恩 珍惜．積極樂觀」，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。

**為延續學習成效，我們於2020 ／ 21 學年 繼續以「感恩珍惜． 積極樂觀」作為「我的行動承諾」的主題， 營造推動正面教育的學習氛圍；並建議學校以「新型冠状病毒病疫情」作為學習內容， 讓學生反思和分享當中的感受和體會，引導學生建立「感恩」、「珍惜」、「積極」和「樂觀」的正面價值觀和人生態度。**

1

手冊使用指南

# 承諾宣言

### 從今天起，我承諾會

**。**

### 日期： 簽署：

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。



2 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。**

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

步驟一：

自我評估，訂立短期 / 中期 / 長期目標

步驟二： 訂定目標

步驟六：

檢討及反思

搜集資料詢問意見

步驟三：

制定及選擇方案



步驟五：

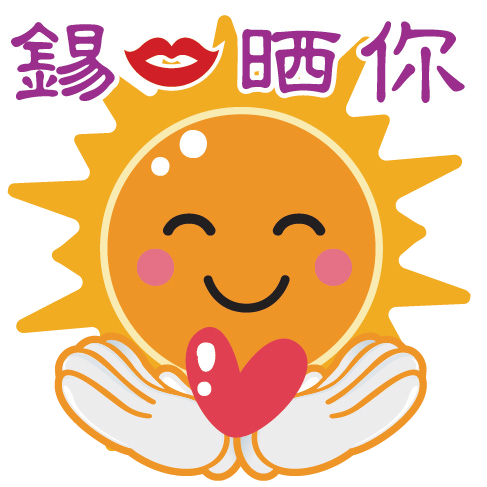
實踐及行動

4

步驟四：

檢視、修正及確立目標和方案

5



**□ 珍惜食物 / 地球資源**

**□ 珍惜別人的付出，彼此分享**

**□ 珍惜校園及社會的公物**

**□ 珍惜學習機會，不斷提升自己**

**□ 珍惜與家人相處，互相關懷**

6

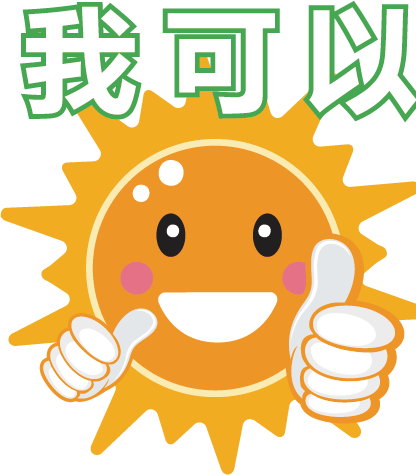
**□**

**□ 珍惜光陰，努力做好每件事情**

**珍惜**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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** | |
| **□**  7 | |

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。

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

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：

8 9

**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**

## 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** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

10 11

## 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：

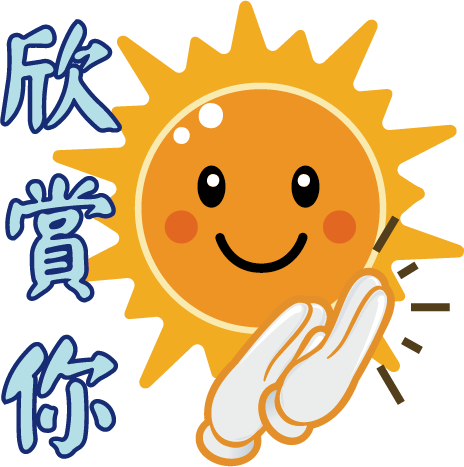
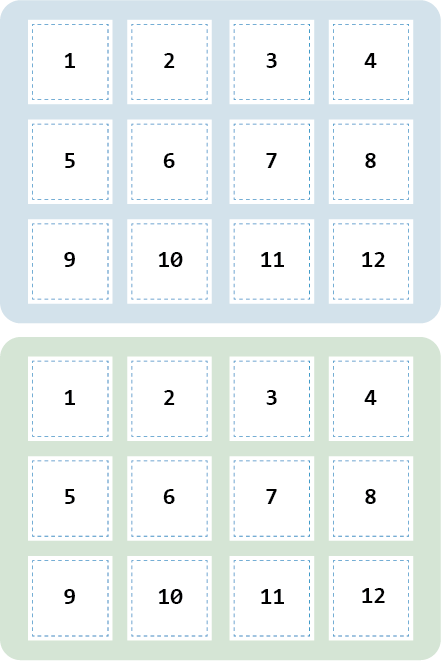
## 步驟五：實踐及行動

目標： ( 完成時間： )



12 13

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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： |



**「我的行動承諾 : 我必做得到 !」表揚學生方案**

**建議學校自訂表掦方案，在檢視學生的實踐及行動後，給予適合的印章及獎項 ( 如優先借閱圖書、貼紙、文件夾、嘉許狀 )， 以作鼓勵。**

14 15

**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**

**日期：**

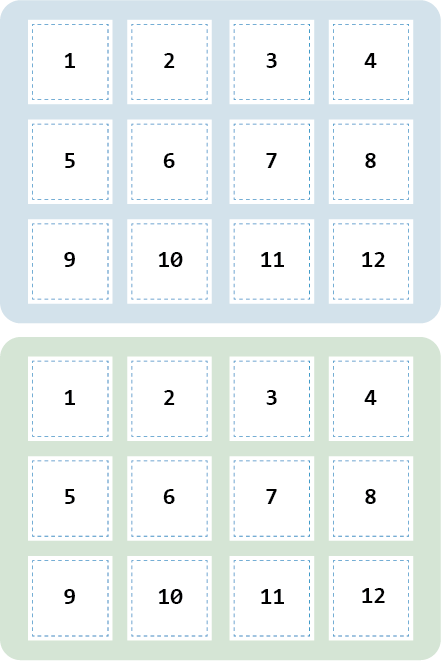
**3. 我成功 / 失敗的原因是： 4. 從中我發現了自己以下的**

**優點 / 缺點：**

##### 我的感想

**( 可以用文字或圖畫表達 )：**

1. **別人給我的提醒 / 鼓勵：**



16 17