(封底)

教育局

課程發展處

德育、公民及國民教育組

2019編製

版權為教育局擁有，只供教學用途

(封面)

**我的行動承諾**

**「感恩珍惜．積極樂觀」(2019)**

**手冊**

學校名稱：

學生姓名：

班 別： 學號：

目錄

引言 ……………………………………………………. 1

承諾宣言 ………………………………………………. 2

手冊使用指南 …………………………………………. 3

承諾目標訂立及實踐流程圖 …………………………. 4

步驟一：自我評估，訂立短期 / 中期 / 長期目標 … 5 - 6

步驟二：訂定目標 ………… ……….…………….. 7 - 8

步驟三：制定及選擇方案 ………………………… 9

步驟四：檢視、修正及確立目標和方案 ………… 10

步驟五：實踐及行動 …………………………….... 11

步驟六：檢討及反思 ……………………………….. 13

**引言**

「我的行動承諾」始於2003年，至今已超過15年。此活動旨在透過集體承諾和舉辦相關的學習活動，幫助學生建立健康的生活方式和培養良好品德。為使學習成效得以持續，教育局鼓勵全港學校於每個學年，繼續舉辦相關活動。透過營造學習氛圍，以及提供行動實踐和學習經歷，培養學生的正面價值觀和態度，達致全人發展。

「我的行動承諾」(2019) 的主題是「感恩珍惜．積極樂觀」，本局鼓勵學校培養學生常存感恩之心，珍惜擁有的一切；抱持積極樂觀的人生態度，勇敢面對生活和成長的挑戰和困難。

**我的行動承諾**

**「感恩珍惜．積極樂觀」(2019)**

**承諾宣言**

從今天起，我承諾會\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

日期： 簽署：

**(教師或家長宜輔助學生閱讀此部分及第4頁的流程圖。)**

**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) ；

1. 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、家長和社工等。

**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

步驟六：

檢討及反思

搜集資料、

詢問意見

步驟五：

實踐及行動

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

**步驟一：自我評估，訂立短期 / 中期 / 長期目標**

**同學參考以下各項目標舉隅，做到的，請在❑內填上✓。同學亦可在「其他」欄上填寫自己希望做到的事例。**

**感恩珍惜 • 積極樂觀**

❑ 感恩家人為我準備膳食

❑ 感恩與家人一起分擔家務

❑ 感恩和珍惜與家人一起用餐的時間

❑ 感恩家人辛勞工作以供養學習

❑ 珍惜與家人相處的時間，互相了解

❑ 珍惜家中長者，愛惜長輩

❑ 珍惜家人的支持和鼓勵，盡力做好本份

❑ 積極面對家中出現的問題

❑ 與家人一起樂觀面對一切人與事

❑ 每天感恩能有學習的機會

❑ 珍惜學校給予的學習環境

❑ 感恩同學之間能互相支持和鼓勵

❑ 感恩教師的教導和提點

❑ 珍惜校園的公物

❑ 珍惜校工的付出

❑ 積極地面對學習上不同的挑戰

❑ 對一切未能預計的事常存樂觀的心態

❑ 感恩大自然給予美好的環境

❑ 珍惜公物，保持公眾場所內的和諧氣氛

❑ 珍惜地球資源

❑ 樂觀地面對逆境

❑ 友善待人，尊重他人

❑ 積極參與義工服務

❑ 其他：

**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 是 / 否

(如校長 / 老師 / 同學 / 家庭成員)徵詢意見﹖

* **諮詢人所給予的意見或鼓勵：(可多於一個)**

|  |  |
| --- | --- |
| 諮詢人身分 | 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 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**分析以上的方案後，請選出最可行 / 達到目標機會最高的方案。**

**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  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： |

**檢視實踐及行動**

**「我的行動承諾 : 我必做得到!」**

目標：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **時間** | **教師檢視並給予印章表揚** |
| **第一週** |  |
| **第二週** |  |
| **第三週** |  |
| **第四週** |  |
| **獲發印章數目** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **教師簽署 :** |  |
| **教師姓名 :** |  |
| **日期 :** |  |

**「我的行動承諾 : 我必做得到!」**

**表揚學生方案**

建議學校在檢視學生的實踐及行動後，給予適合的印章以作鼓勵，並可由學校自訂有關表掦方案。舉例如下:

如學生獲得2個印章後，可獲「我的行動承諾」貼紙1個；

如學生獲得8個貼紙後，可獲「我的行動承諾」嘉許奬。

**步驟六：檢討及反思**

日期：

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1. 我成功 / 失敗的原因是： | 1. 從中我發現了自己以下的優點 / 缺點： |
| 1. 我的感想(可以用文字或圖畫表達)： | 1. 別人給我的提醒/鼓勵： |

**「我的行動承諾」貼紙**

|  |
| --- |
|  |

**「我的行動承諾」貼紙**

|  |
| --- |
|  |