Smart Teen with SMART Goal

|  |  |
| --- | --- |
| 日期： | 第一至三節於營前，第四節於營中或營後 |
| 時間： | E.S.T.P.小組聚會 |
| 對象： | E.S.T.P.學生 |
| 目的： | 1. 讓學生明白訂立目標的重要性。
2. 以《‘S.M.A.R.T.’GOAL成功方程式》協助學生自訂目標（包括短期目標、有關挑戰營的目標和長期目標）。
 |
| 教學重點： | 訂立目標的重要性* 訂立目標能幫助我們找到奮鬥的方向和增加動機。

訂立目標的準則《‘S.M.A.R.T.’GOAL成功方程式》(請老師參考附件一及附件二)* Specific（具體清晰）
* Measurable（評估有度）
* Achievable（切實可行）
* Realistic（實事求是）
* Time limited（時間管理）
 |
| 活動程序： | 1. 老師帶出訂立目標的重要性。
2. 老師簡介《‘S.M.A.R.T.’GOAL 成功方程式》，講解訂立有效目標的五個原則，並協助同學認識如何訂立有效目標。老師派發工作紙(附件三至附件五)，讓學生循序漸進依照工作紙寫出他們的目標及實踐方法。(短期)
3. 老師和同學們一起討論達成目標及檢視目標的方法。(短期)
4. 老師邀請同學分享他們的目標。
5. 最後，請同學為自己作出承諾，並邀請身邊一位朋友為自己作見證，然後對同學作出支持與鼓勵，實踐關愛精神。
6. 以訂立有效目標的五個原則，為自己的將來(如未來的職業) 訂立長期目標(附件六)。
 |

第一節教案

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 教學目的 | 教學步驟 | 備註 |
| 5分鐘 | 引起動機 | 讓學生想想自己將來的目標，並與大家分享。老師可列舉一些例子供學生參考，如投考紀律部隊、入讀大學等等，但需提醒學生他們的目標並不局限於以上例子。學生的目標可以是長遠或短期的，也可以是關於人生規劃、家庭願景、改善壞習慣等等。老師可把學生提出的目標在黑板上逐一列出，看看有沒有一些目標是特別受歡迎。目標：鼓勵學生思考自己的目標，讓他們明白雖然有些目標可能較受歡迎，但每個人都可以有不同的目標。同時讓學生投入課節，從而更積極參與課堂餘下的部分。 |  |
| 10-15分鐘 | 教學內容 | 向每位學生派發附件二及附件三，解釋有關SMART 的概念資料(附件二)，如SMART代表甚麼，利用SMART原則訂立目標時有何分別和好處等等。老師可輔以附件三有關改善遲到習慣的例子，對SMART的概念加以具體的闡述，從而加深學生對SMART的理解。SMART GOAL原則和利用SMART技巧改善遲到習慣的例子：* Specific（具體清晰）：訂定一個具體明確而又配合自己需要的目標

例子：三個月內，每天都能準時上學。* Measurable（評估有度）：訂定可以量度的評估方法

例子：三個月內，每星期能夠準時上學達五次。* Achievable（切實可行）：目標需要在個人能力範圍內，同時也需要有足夠資源讓自己達成目標

例子：每天都能準時上學。* Realistic（實事求是）：目標須符合現實需要

例子：請家人「叫醒」我。* Time-phased（時間管理）：訂定一個具體的時間表，並按時檢視目標實踐的進度

例子：訂定三個階段，循序漸進地增加準時到校的日數（例如由八成增至九成，九成再增至全部）。目的：讓學生對SMART的每個元素都有一定程度的理解。 | 附件二附件三 |
| 20分鐘 | 應用和實踐 | 向學生派發附件四，讓他們以小組形式（如四人一組）討論如何以SMART的概念改善遲交功課的習慣，以鞏固他們對SMART GOAL技巧的認識。老師如認為學生對SMART已有足夠理解，可要求學生不要參閱附件三的例子或收回附件三，讓他們運用自己對SMART的了解想出例子，避免學生根據附件三的例子搬字過紙。利用SMART GOAL技巧改善遲交功課習慣的例子：Specific（具體清晰）：一個月內，要做到每天交齊功課。Measurable（評估有度）：一個月內，遲交功課的次數不多於三次。Achievable（切實可行）：在學校認真填寫家課冊，每晚睡前檢查自己是否已經完成所有功課。Realistic（實事求是）：與同學互相提點和確認翌日要交的功課。Time-phased（時間管理）：訂定三個階段，循序漸進地減少遲交功課的最多次數（例如由第一階段的一星期最多遲交兩次，逐步減至第三階段的完全不可遲交功課）。以上的例子只作參考，並非指定答案。老師可視乎實際情況（如學生投入程度和對SMART的理解等）決定是否向學生提供以上例子，引導學生思考。最後，每個小組派出一名代表向全班分享討論結果，讓學生明白到訂立目標有很多可能性，最重要的是適合自己的實際需要。建議問題（供老師參考）：* 假如不用SMART GOAL技巧，遲交功課問題容易改善嗎？（可讓遲交功課問題較嚴重的學生回答，但注意不要責備他們）
* 你們認為SMART GOAL技巧的哪一個元素最重要？為什麼？（沒有正確答案，因為每個人的目標和能力都不一樣，但最重要的是要清楚自己的目標和需要，配合適當的SMART GOAL技巧）
* 你們認為哪項元素最難做到？那你們會如何解決？

目標：讓學生學會如何應用SMART GOAL的技巧。 | 附件四 |
| 5分鐘 | 總結 | 總結是次課堂的重點，簡單重溫SMART概念的重點（例如SMART是代表哪五個元素），並叫學生回家後想想如何透過SMART技巧，幫助自己達成目標，為下一節課準備。 |  |

第二節教案

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 教學目的 | 教學步驟 | 備註 |
| 10分鐘 | 重溫及回顧 | 回顧上一節課的SMART GOAL概念：* Specific（具體清晰）
* Measurable（評估有度）
* Achievable（切實可行）
* Realistic（實事求是）
* Time-phased（時間管理）

讓學生想想自己的短期目標，告訴學生需要按SMART GOAL原則為自己的短期目標想出達成的方法，並於下一節課檢討。目標：重溫上一節課的重點，同時給學生時間反思自己訂立的個人目標，讓他們明白訂立目標是相當重要的一步。老師也可指出當訂立明確目標後，利用SMART GOAL技巧可事半功倍。 |  |
| 20-25分鐘 | 應用 | 派發附件五，以小組形式（如四人一組）討論如何以SMART 的概念達成自己訂立的目標，並與同學互相檢查這些方法是否合乎SMART的原則。老師可讓學生參考上一節課的附件三及學生自行填寫的附件四，作輔助思考之用。同時，可讓學生想想邁向目標時可能遇到的困難，並討論可行的解決辦法。完成討論後，可以利用其中一人的目標為例子作小組簡報（註：為了尊重個人私隱，必須得到該位同學的同意才能在班上公開報告）。老師可根據學生的報告，指出報告的優勝之處和有待改善的地方。假如課堂時間充裕的話，可讓學生再次分成四人小組討論，針對各人的計劃想出一些讓大家更快、更好地達成目標的方法。老師需收回並保存學生填寫的工作紙（附件五），待下一次小組聚會時，學生可以檢視這節的目標，看看自己的進展。建議問題（供老師參考）：* 你們認為自己訂立的目標符合SMART GOAL原則嗎？（可順道測試學生對SMART GOAL的了解）
* 根據SMART GOAL原則寫下達到目標的方法後，你們認為自己的目標容易達到嗎？（假如學生回答「難」，可引導他們想想自己的目標是否achievable和realistic；假如學生回答「容易」，可帶出這是SMART GOAL的優點）
* 你們認為自己在一步步實踐目標時，可能會遇到甚麼困難？你們會如何解決？（可引導學生思考遇到困難時不應放棄，要積極想出解決辦法，或是在適當的時候尋求協助）

目標：讓學生學會應用SMART GOAL 的技巧，並讓學生透過設想實踐目標時可能遇到的困難，加強學生的應變能力，應付將來可能出現的各種狀況。同時，希望透過小組討論，讓學生明白雖然大家有著不同的目標，但彼此仍能互相尊重。 | 附件五 |
| 5分鐘 | 總結 | 總結這次課堂的內容(如在實踐目標時可能遇到的困難)，預告下一課學生需檢討實踐目標的進展，吩咐學生盡力根據自己寫在工作紙上的方法達成目標。 |  |

第三節教案

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 教學目的 | 教學步驟 | 備註 |
| 5分鐘 | 回顧 | 老師分發上一節課已填寫好的附件五給學生，讓他們看看自己能否按SMART GOAL原則，如期實踐自己的目標。目標：讓學生初步檢討自己實踐目標的進展。 | 已填好的附件五 |
| 20分鐘 | 檢視進展及分享 | 以小組形式（如兩人一組）討論及檢視自己所訂立的目標進展，並完成附件五。在附件五的方法一欄旁邊：* 如能如期實踐，加上「剔」號，並討論實踐時遇到的困難及其解決辦法。可引導學生討論實踐時和成功實踐後，他們的想法和感受（例如：實踐時很想放棄，但想到要為自己的目標努力，便咬緊牙關堅持下去；成功實踐後感到很自豪和快樂等）。
* 如未能如期實踐，則討論其原因、所遇困難和自己對此的想法和感受（例如：我本來以為自己有充裕的時間，怎料拖著拖著就無法做到，感到很不值）。然後，嘗試商討可行的方法，逐步解決問題。假如未能想出可行的解決辦法，則想想有沒有其他方法可代替原來的方法達成目標。

建議問題（供老師參考）：* 面對困難時，你們有甚麼感受？有想過放棄嗎？（與學生探討面對困難時應有的心態）
* 遇到困難時，你們有沒有想過用SMART GOAL技巧想出解決問題的方法呢？（例如：解決辦法需要specific和achievable）
* （如能如期實踐）你們認為讓你們成功的因素是甚麼呢（例如：SMART GOAL技巧、個人心態、別人的幫助等）？
* （如未能如期實踐）你們認為自己的方法有沒有不足呢？如果有，會如何改善呢？

目標：讓學生透過自我檢討，學會如何審視自己的進度，並找出不足之處，改善自己，從而成功達到目標。另外，讓學生明白遇到困難是常有的事，不應氣餒，要堅持自己的目標，並積極嘗試解決問題。 | 已填好的附件五紅筆 |
| 10-15分鐘 | 應用 | 簡介多元智能挑戰營（如營期、有關紀律部隊或制服團隊的資料、活動內容等等），然後要求學生按SMART GOAL原則訂立對挑戰營的目標，並填寫附件六。可與學生簡單重溫SMART GOAL原則：* Specific（具體清晰）
* Measurable（評估有度）
* Achievable（切實可行）
* Reasonable（實事求是）
* Time-phased（時間管理）

老師可提醒學生有關挑戰營的目標需時較短（最長為五天，即挑戰營的營期），每一階段的時間可能需要相應縮短，例如在每天晚上檢視自己的進度、甚或是集中檢視和分析營前營後的分別等。假如學生對挑戰營了解不深或欠缺清晰概念，老師可提供數個例子供學生參考：* 挑戰營訓練（如堅持完成營內所有訓練、完成教官所有要求）
* 自理能力（如營前自行預備挑戰營所需用品，無需家長協助）
* 溝通技巧及人際關係（如認識新朋友或多了解同班同學）

建議問題（供老師參考）：* 你們記得SMART GOAL原則是甚麼嗎？
* 你們認為多元智能挑戰營會是一個怎樣的活動呢？（了解學生對挑戰營的理解，如有需要的話，釐清他們的誤解）

目標：讓學生初步了解多元智能挑戰營的內容，並透過訂立對挑戰營的目標，讓學生預備心情，從而更投入參與挑戰營的活動。 | 附件六 |
| 5分鐘 | 總結 | 最後，老師作具體總結。並預告下次將訂立長期目標，著同學先行思考有關內容。 |  |

第四節教案

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 教學目的 | 教學步驟 | 備註 |
| 5-10分鐘 | 回顧 | 老師與學生回顧挑戰營時的活動，邀請同學分享他們在挑戰營學到的東西和他們的感受，可以是他們看到的事物、難忘的活動體驗、又或是聽到的一些說話（如長官的訓話）。讓學生想想經過挑戰營後，自己有沒有改變，或是發現新的個人目標。老師也可以簡單分享自己參與教師訓練營時的體驗，啟發學生思考。建議問題（供老師參考事項）：* 你們喜歡這次挑戰營的活動嗎？為什麼？
* 你們感到最難忘的是甚麼？
* 這個挑戰營讓你們學到甚麼？

目標：勾起學生在挑戰營時的回憶和當時的心情，並讓他們想想自己在營中能否達成在第三課時訂下的目標，並作出檢討。 |  |
| 10分鐘 | 分辨長期和短期目標 | 老師帶領小組討論訂立長期目標的注意事項及與短期目標不同之處。注意事項：* 仍需按照SMART GOAL原則訂立目標（即Specific, Measurable, Achievable, Reasonable及Time-phased）
* 所訂之時間/日期長短及分隔是否合適，不應太短（如一週），也不應太長（如十年）
* 訂立檢討修訂計劃之日期，定時作自我檢討，審視自己的進度。假如進展過慢的話，便應思考能否加快速度。如果未能的話，則想想是否計劃過於複雜。假如進展過快，便需考慮應否加深難度，提高要求，挑戰自己。
* 強調長期目標對自律和恆心有更高要求;假如希望達成目標的話，不妨與朋友互相監察、督促。
 |  |
| 10-15分鐘 | 應用 | 派發附件七，學生需每人自訂一項長期目標(如升學計劃、將來的職業、建立人際關係等)，並以SMART GOAL的原則想想如何實踐自己的目標。完成後，可與同學互相檢查彼此的計劃是否合乎SMART GOAL 的原則，或是互相建議更多可行的方法，協助大家達成目標。目標：期望學生在學習SMART GOAL原則和經歷多元智能挑戰營後，對自己將來的目標有新的啟發，並為自己訂立長期目標，嘗試達成。 | 附件七 |
| 10分鐘 | 承諾 | 最後，請同學填寫承諾書（附件八），承諾自己會按照附件七所寫的方法，努力堅持，嘗試達成自己的長期目標。同時，學生需邀請一位朋友為自己作見證，並請他／她監督和激勵自己。老師可提醒同學當他們為實踐自己的目標努力時，可能會遇到不少困難，不妨著同學要互相支持與鼓勵，實踐關愛精神。目標：透過朋輩間的互相見證和承諾，加強學生對實踐自己目標的決心，讓他們在課程完結以後，仍能為自己的目標堅持下去。 | 附件八 |

‘SMART’GOAL (成功方程式)

附件一



‘SMART’概念資料

附件二

‘SMART’GOAL (成功方程式)

|  |  |
| --- | --- |
| Specific（具體清晰） | * 目標要配合自己的需要
* 目標要具體化
* 目標的範圍應盡可能縮窄，使其更為明確
 |
| Measurable（評估有度） | * 目標的達成度是可以量度
* 訂定個人化的評估方法，這些方法必須是具體的，又或可以用例證來支持，更可以利用統計的方式，以顯示目標最終是否能達到
 |
| Achievable（切實可行）\*\*有助完成目標的內在因素 | * 要在個人的能力範圍內
* 確定自己有足夠的資源來達成目標
 |
| Realistic（實事求是）\*\*有助完成目標的客觀條件 | * 目標須符合現實需要
 |
| Time-phased（時間管理） | * 訂定一個具體的時間表
* 按時檢視目標實踐的進度
 |

參考書目：

Alder, H. (1994). NLP: The new art and science of getting what you want. Great Britain: Judy Piatkus (Publishers) Ltd.

Harris, C. (1998). The Element of NLP. Great Britain: Element Books Limited.

Molden, D. (2001). NLP Business Masterclass.

Great Britain: Pearson Education Limited.

成功方程式‘SMART’GOAL

附件三

同學自訂的目標：例如改善遲到的習慣

|  |  |
| --- | --- |
| Specific（具體清晰）* 目標要配合個人的需要
* 目標要具體
* 目標要明確，且有特定範圍
 | 方法（例子）： 三個月內，每天都能準時上學。 |
| Measurable（評估有度）* 定下可量度的目標
* 訂定個人化的評估方法，能以具體的方式和例證，確認 是否能達成目標
 | 方法（例子）： 三個月內，每星期能夠準時上學達五次。 |
| Achievable（切實可行）* 有助完成目標的內在因素
* 要在個人的能力範圍內
* 確定自己有足夠的資源來達成目標
 | 方法（例子）：* 每天都能準時上學。
* 學校對我有一些吸引力，我願意準時到 校。
* 我可以早點睡覺，有充足睡眠便可以早些起床。
 |
| Realistic（實事求是）* 有助完成目標的客觀條件
* 目標須符合現實需要
 | 方法（例子）：* 晚上緊記設定鬧鐘的響鬧時間及聲量。
* 嘗試多用一個鬧鐘。
* 請家人「叫醒」我。
* 相約同學一起上學。
 |
| Time-phased（時間管理）* 訂定一個具體的時間表
* 按時檢視目標實踐的進度
 | 方法（例子）：1. 第一階段

80%的上課日子準時到校1. 第二階段

90%的上課日子準時到校1. 第三階段

100%的上課日子準時到校 |

成功方程式‘SMART’GOAL

附件四

同學自訂的目標：改善遲交功課的習慣

|  |  |
| --- | --- |
| Specific（具體清晰）* 目標要配合個人的需要
* 目標要具體
* 目標要明確，且有特定範圍
 | 方法： \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Measurable（評估有度）* 定下可量度的目標
* 訂定個人化的評估方法，能以具體的方式和例證，確認 是否能達成目標
 | 方法： \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Achievable（切實可行）* 有助完成目標的內在因素
* 要在個人的能力範圍內
* 確定自己有足夠的資源來達成目標
 | 方法：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Realistic（實事求是）* 有助完成目標的客觀條件
* 目標須符合現實需要
 | 方法：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Time-phased（時間管理）* 訂定一個具體的時間表
* 按時檢視目標實踐的進度
 | 方法：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

成功方程式‘SMART’GOAL

附件五

同學自訂的目標：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 如能如期實踐，加上剔號。如未能如期實踐，重新填寫。 |
| Specific（具體清晰）* 目標要配合個人的需要
* 目標要具體
* 目標要明確，且有特定範圍
 | 方法： \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- |  |
| Measurable（評估有度）* 定下可量度的目標
* 訂定個人化的評估方法，能以具體的方式和例證，確認 是否能達成目標
 | 方法： \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| Achievable（切實可行）* 有助完成目標的內在因素
* 要在個人的能力範圍內
* 確定自己有足夠的資源來達成目標
 | 方法：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| Realistic（實事求是）* 有助完成目標的客觀條件
* 目標須符合現實需要
 | 方法：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| Time-phased（時間管理）* 訂定一個具體的時間表
* 按時檢視目標實踐的進度
 | 方法：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |

成功方程式‘SMART’GOAL

附件六

同學自訂的目標：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 如能如期實踐，加上剔號。如未能如期實踐，重新填寫。 |
| Specific（具體清晰）* 目標要配合個人的需要
* 目標要具體
* 目標要明確，且有特定範圍
 | 方法： \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- |  |
| Measurable（評估有度）* 定下可量度的目標
* 訂定個人化的評估方法，能以具體的方式和例證，確認 是否能達成目標
 | 方法： \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| Achievable（切實可行）* 有助完成目標的內在因素
* 要在個人的能力範圍內
* 確定自己有足夠的資源來達成目標
 | 方法：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| Realistic（實事求是）* 有助完成目標的客觀條件
* 目標須符合現實需要
 | 方法：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| Time-phased（時間管理）* 訂定一個具體的時間表
* 按時檢視目標實踐的進度
 | 方法：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |

成功方程式‘SMART’GOAL

附件七

同學自訂的長期目標(如未來的職業)：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 檢討修定計劃之日期 |
|  |  |  |
| Specific（具體清晰）* 目標要配合個人的需要
* 目標要具體
* 目標要明確，且有特定範圍
 | 方法： \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- |  |  |  |
| Measurable（評估有度）* 定下可量度的目標
* 訂定個人化的評估方法，能以具體的方式和例證，確認 是否能達成目標
 | 方法： \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |  |
| Achievable（切實可行）* 有助完成目標的內在因素
* 要在個人的能力範圍內
* 確定自己有足夠的資源來達成目標
 | 方法：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |  |
| Realistic（實事求是）* 有助完成目標的客觀條件
* 目標須符合現實需要
 | 方法：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |  |
| Time-phased（時間管理）* 訂定一個具體的時間表
* 按時檢視目標實踐的進度
 | 方法：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |  |

![C:\Users\tsangkwokhung\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\BOSFLJDE\Frame_2[1].jpg]()承諾書

附件八

|  |
| --- |
| 承諾書我\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_承諾將會盡一切的努力，達成自己所訂立的成長目標：我明白在達成目標的過程中或會面對大大小小不同的困難，但我亦會堅持到底。承諾人簽署：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 見證人簽署：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_承諾人姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 見證人姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_日 期 ：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |