

「我的行動承諾—感恩珍惜·積極樂觀」

活動示例

幼稚園／初小階段適用

主題	簡介	活動	反思問題
珍惜 家人	孝順及尊敬父母是為人子女的責任，鼓勵學生從小開始與父母／長輩多溝通，以感恩的心欣賞父母長輩的養育和付出，主動向家人表達關心和支持。	<u>感恩心意卡設計活動</u>	<u>家庭照片分享</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 有什麼片段令你們很難忘？</li> <li>- 父母／長輩為你們做了什麼？</li> <li>- 在這些片段／活動中，你有什麼感受？</li> </ul> <u>心意卡設計</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 你們知道父母／長輩有什麼喜好嗎？</li> <li>- 你們有沒有想過當父母收到這圖畫或這封信的時候，心情會是怎麼樣？</li> </ul>
		<u>與校長／老師對談</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 你們認為爸媽辛苦嗎？</li> <li>- 你們在甚麼事情上看到爸爸和媽媽的辛苦呢？</li> <li>- 假若你們代替爸媽做一天的工作，你們有信心可以完成嗎？</li> </ul>

主題	簡介	活動	反思問題
珍惜食物	<p>透過運用視像資源，鼓勵學生積極參與從源頭減少廚餘，珍惜食物，知足於有足夠的食物而感恩惜福，幫助他們自小培養珍惜資源的正面價值觀和態度。</p> <p><u>參考網址</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教育電視：<a href="#">珍惜食物、減少廚餘</a></li> <li>• 環保生活 ➤ <a href="#">惜食</a></li> </ul>	<p><b>舉辦「惜食」運動月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「惜食」問答比賽</li> <li>- 「惜食」餐單設計</li> <li>- 「惜食」標語創作活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 為什麼我們要珍惜食物、減少廚餘？</li> <li>- 看過影片中介紹貧困地區人們飽受饑餓折磨，我們有何反思？</li> <li>- 節目中提到哪些方法可以減少廚餘？你還有其他減少浪費食物的提議嗎？</li> <li>- 有什麼方法可以加強我們對珍惜食物、減少廚餘的觀念？</li> </ul>
愛惜、積極	<p>家庭生活提供了豐富的「生活事件」，能讓學生有效地學習自我管理能、盡責任、自律和自愛。</p>	<p><b>親子「五常法」家居整理</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 藉家校合作活動，鼓勵學生與家人凝聚家庭力量，同心協力整理家居。</li> <li>- 「五常法」（常組織、常整頓、常清潔、常規範、常自律）</li> <li>- 學生嘗試與家人一起整理家居。</li> <li>- 學生和家人一同簽署承諾書，共同見證各盡本份，締造和諧、溫暖的家。</li> </ul> <p>建議：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 幼稚園學生：利用掛勾、小貯物短盒、膠箱、標籤、小抹巾等工具協助家人整理家居。</li> <li>- 初小學生：家長購備貯存膠箱、儲物架和容器等，讓他們學習整</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 你們認為家人做家務辛苦嗎？</li> <li>- 你們在甚麼事情上看到家人的辛苦呢？</li> <li>- 你們懂得照顧自己嗎？</li> <li>- 你們平時有沒有協助家人做家務？</li> <li>- 和家人一起整理家居有何感受？</li> <li>- 你們願意承諾和家人一起各盡本份，締造一個和諧、溫暖的家嗎？為什麼？</li> </ul>

主題	簡介	活動	反思問題
		理自己的書本、衣服和雜物物品。	
感恩、 珍惜、 積極	通過感恩紀錄冊，幫助學生感恩別人為自己的付出，珍惜所有。	<p><b>感恩紀錄冊</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 學生設計及製作自己的感恩紀錄冊（可用日記或表列形式）</li> <li>- 以文字或圖畫記錄自己擁有的東西、他人對自己的付出、身邊遇到的好人好事。</li> <li>- 每星期／每天記錄自己從學校活動、日常生活的觀察，記錄有關感恩珍惜的感想。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 今天／這星期，你學了什麼新知識及技能？</li> <li>- 近日發生了什麼事物／進行了什麼活動令你感恩？</li> <li>- 你獲得的東西是誰為你付出的？他們為你做了什麼？</li> <li>- 你可以為別人付出什麼？</li> <li>- 你可以學習哪些好人好事，並付諸實行呢？</li> </ul>

## 高小階段適用

主題	簡介	活動	反思問題
積極人生	鼓勵學生投入校園生活，發展多元化的興趣和嗜好，多作嘗試，並抱持積極樂觀的心情，面對挫折不氣餒。	<p><b>活動週</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 攤位遊戲及比賽（嘗試不同任務）</li> <li>- 主動認識不同職業</li> </ul> <p><b>閱讀推廣</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 積極人生書籍推廣（名人傳記和真人真事）和學生分享</li> </ul> <p><b>名人勵志影片播放</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 你們願意接受新挑戰嗎？為什麼？你從中學學習到什麼？</li> <li>- 社會上有各行各業，你們的志願是什麼？可以做什麼以達至目標？</li> <li>- 書中／影片中的人物在面對困難時做了什麼？</li> <li>- 在他們身上可以學習到什麼？</li> <li>- 當你們遇到困難時會怎樣？</li> <li>- 「堅持不一定成功，但放棄一定失敗」：你們認為怎樣才可以達至成功？</li> </ul>
感恩珍惜	隨著社會不斷進步，為我們帶來便捷舒適的生活，亦令我們以為擁有的東西是理所當然的。活動期望透過經驗學習，讓學生藉行動實踐明白珍惜所擁有的東西的重要性。	<p><b>「咪嗰嘢」積分獎勵</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 藉「惜食積分卡」記錄學生於校內的午膳情況，計劃分三個階段，各階段分別定下不同惜食目標予以不同程度獎勵。</li> </ul> <p><b>環保午膳措施</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 學校採用／繼續安排環保午膳／減少廚餘措施，藉以幫助學生養成環保的生活方式。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 你們知道為什麼要珍惜食物嗎？</li> <li>- 你們願意盡力避免浪費食物嗎？為什麼？你從中學學習到什麼？</li> <li>- 當你們與家人出外用餐時，你們會用什麼方法避免浪費食物？</li> <li>- 學校安排了哪些環保午膳措施？你們認為哪些措施對保護環境最有幫助？為什麼？</li> <li>- 學校環保午膳計劃的成功，是否需要全校師生共同參與？為什麼？</li> <li>- 假若你們要為家人預備一頓環保晚餐，你們有會怎樣安排？</li> </ul>

感恩	<p>引導學生思索生命中許多人、物和事都是互相依存的，就如同植物需要澆水、施肥，以及適當的陽光，需要人們細心照料，才能茁壯成長。</p>	<p><b>感恩的繪本欣賞</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 按照繪本主題，與學生分享感動恩情的繪本。</li> <li>- 製作感恩小卡，並為感恩的對象寫下話語。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 故事中，哪些內容最令你感動？為什麼？</li> <li>- 你是否曾經接受別人照顧、幫助、鼓勵？你的感受是怎樣的？</li> <li>- 以你現在的能力，你可以做什麼來向對方表達感謝？</li> </ul>
感恩、珍惜、積極、樂觀	<p>學校因2019冠狀病毒病爆發而停課近5個月，轉到網上學習。透過回顧停課期間如何適應新的學習模式，讓學生學會感恩，並珍惜得來不易的學習機會，以積極和樂觀的態度面對學習上的困難和挑戰。</p>	<p><b>「回到停課的日子」短劇創作</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 學生回顧停課期間的學習情況，包括生活日程、學習模式等。</li> <li>- 創作「回到停課的日子」短劇，反思如何把握每一個學習機會。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 你在停課期間的生活日程是怎樣？</li> <li>- 你在停課期間渴望回校上課嗎？為什麼？</li> <li>- 停課期間的學習表現（例如自學、網上課堂、功課），你是否感到滿意？為什麼？</li> <li>- 停課時，你較常聽到你的老師及家人向你說什麼？你有何感受？</li> <li>- 假如你能回到過去，你會如何重新計劃學習旅程？</li> <li>- 未來，你又會如何計劃學習旅程／面對學習上的困難和挑戰？</li> </ul>

## 初中階段適用

主題	簡介	活動	反思問題
珍惜	人類和樹木都是大自然的一份子，彼此互相依存、息息相關，我們應身體力行，多關注及愛惜它們，承擔保護樹木的責任，珍惜大自然，讓生活更美好。	校內展覽／校園視頻 - 學生在校園內或校園附近觀察樹木生長情況及拍照，並讓教師於課堂以簡報展示。 - 學生以「樹木的回憶」為主題，形式不拘，可考慮詩歌、繪畫、摺紙、視頻等模式，完成後交回教師收集，並於校內展覽。	(樹木照片分享) - 我們校園內或校園附近的樹木健康嗎？ - 它們的生長環境理想嗎？ - 樹木在社區中扮演什麼角色？ - 你有和樹木有關的回憶嗎？
感恩	教師對學生循循善誘教導，無私付出，時刻關心學生的成長需要。透過表達心意活動，讓學生反思教師為他們的付出，學會珍惜並對教師的栽培常存感恩。	表達心意活動 - 透過不同活動，例如設計及製作敬師卡、獻唱、校園歌曲播放點唱等，提供機會讓學生向教師表達感恩之心。	- 你最尊敬哪一位老師？為什麼？你與他有什麼難忘經歷？ - 哪位老師曾經給予你鼓勵和支持？試描述當時的情況。你有什麼感受？ - 假如你想向老師表達謝意，你會做些什麼？怎麼做？
珍惜	- 浪費食物，不單是浪費成本，同時也浪費所有種植食物所需的土地、水、肥料和人力。此外，運送食物和食物在堆填區分解時，亦會產生及排放溫室氣體。 - 本活動鼓勵學生從日常生活中減少浪費食物，培養學生珍惜食物資源的態度。	<b>「咪嗱嘢」星級料理</b> - 舉辦「咪嗱嘢」星級廚神比賽，讓學生學習利用剩食製作的營養均衡菜式。 參考資料： <a href="#">咪嗱嘢食譜</a>	- 檢視飲食習慣：你有沒有常常浪費食物？ - 浪費食物對地球有什麼影響？ - 珍惜食物有什麼好處？ - 從今天起，我如何從日常生活中，做到珍惜食物？

	簡介	活動	反思問題
積極、 樂觀	為進行生涯規劃和迎接高中選科，學生應及早了解和認清自己的興趣、能力、需要和志向。學校可安排師友計劃，給予學生鼓勵和輔導，培養學生主動積極探索和裝備自己、樂觀面對未來和挑戰的態度。	<b>校本師友計劃</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 根據校情及學生需要，讓學生與合適的學長或校友定期交流，學習樂觀面對未來和挑戰的態度。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 導師的意見和他們的人生經驗對你有什麼啟發？</li> <li>- 當你遇上困難的時候，可以從哪裡／向哪些人尋求支援？</li> </ul>
積極、 樂觀	透過處境劇／問答比賽，讓學生思考如何樂觀積極地面對逆境及挑戰。	<b>「樂觀面對『疫』境」處境劇／問答比賽</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 學生分成小組，討論在不同的逆境下，應如何樂觀面對及積極地面對挑戰。</li> <li>- 教師根據學生的演繹／答案，給予各組分數。教師必須向學生解釋背後的原因。需要時，可給予適切的反思問題或建議方法。</li> </ul>	假如你遇到以下情境，你會如何樂觀積極地面對？ <ul style="list-style-type: none"> <li>- 停課期間，你不習慣互聯網的學習模式，學業上出現不明白的地方。</li> <li>- 2019 冠狀病毒病所引發的疫情，令你擔心親友及自己染病。</li> <li>- 停課期間，你和家人經常留在家中，增加發生衝突的機會。</li> <li>- 停課接近半年，沒有規律及散漫的生活，令你重回校園時，感到很吃力。</li> <li>- 在停課期間未有用心學習，復課至今已積累很多不明白的課題。</li> </ul>

## 高中階段適用

主題	簡介	活動	反思問題
感恩	幫助別人可以使自己得到心靈上的滿足，讓自己感到有能力，並可增強與人合作等，幫助我們建立正面的價值觀和態度，增加自信心。	<p><b>感動文章／演講</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 學生曾經得到別人幫助的個人經驗。</li> </ul> <p><b>關懷他人訂目標</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 寫出關懷行動</li> <li>- 寫一篇文章，並與別人分享。</li> </ul> <p><b>愛心服務計劃</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 鼓勵同學將愛心付諸行動，一起草擬「愛心服務計劃建議書」，為改善社區或幫助社會上有需要人士出一分力，並付諸實行。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 你有沒有幫助別人的經驗？</li> <li>- 你認為哪些人士最需要你的幫助？</li> <li>- 你的助人經驗有沒有推動你再次幫助別人？</li> <li>- 你認為要具備什麼條件才能幫助別人呢？</li> <li>- 你們有什麼方法關懷和幫助有需要的人？</li> </ul>
積極、樂觀	學生首次面對公開考試的壓力，難免不知所措。透過舉辦不同活動，幫助學生樂觀地迎接公開考試來臨，當遇上考試壓力時能以積極態度面對。	<p><b>名人／嘉賓／校友對談</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 學生透過與「過來人」對談，明白每個人在不同階段裡，總會面對不同形式的考試。只要抱持積極樂觀的態度，永不放棄，勤奮地為每一次考試做好準備，就能克服內心的畏懼和焦慮。</li> </ul> <p><b>為畢業班同學打氣</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 學生會或校方在社交平台（或以傳統方式）設立留言板，讓全體師生為畢業班同學打氣。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 那些考試成績滿意的人，是否從未遇上困難？</li> <li>- 當面對困難的時候，為什麼人們會感到畏懼和焦慮？</li> <li>- 你認為以積極樂觀的態度面對困難重要嗎？</li> <li>- 與名人／嘉賓／校友對談對你有什麼啟發？</li> <li>- 假若你的一位好友／學長正面對公開考試壓力，你們會對他說些什麼鼓勵說話？</li> </ul>
珍惜、關懷	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 社區上有非政府機構及地區團體以實物形式，為有需要的個人或家庭提供短期的食物援助。服務對象主要包括露宿者、低收入及貧困的個</li> </ul>	<p><b>服務學習 - 外展義工隊</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 協助向低收入人士提供食物援助的義工服務。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 你認為回收及捐贈食物是最有效珍惜食物的方法嗎？為什麼？</li> <li>- 從你的服務經驗所得，「粒粒皆辛苦」的真正意義是什麼？</li> <li>- 通過與受服務對象的對談、聆聽他們的故事和經</li> </ul>



	<p>人及家庭、單親家庭、新來港人士、因突發事情需要緊急救濟的人士及家庭等。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 學校可聯絡提供有關服務之機構，根據校本課程發展需要為高中學生組織外展義工隊，籌辦服務學習活動為社會作貢獻。</li></ul>		<p>歷，分享你對珍惜／浪費食物有何體會。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 你認為人們可以做出什麼小改變去減少浪費食物資源？</li></ul>
--	--	--	--