

仁濟醫院德育及公民教育獎勵基金
第二十八屆德育及公民教育獎勵計劃
申請表

申請表格須知：

1. 本申請表格須於二零二五年十月三日（星期五）或以前交至仁濟醫院德育及公民教育獎勵基金委員會（地址：新界荃灣仁濟街七至十一號C座十樓仁濟醫院董事局辦事處教育部）；
2. 計劃撮要請以字型不小於 11 點及不超過一頁 A4 紙的篇幅提供；計劃詳情請以字型不小於 11 點及不超過 15 頁 A4 紙的篇幅提供，不符合篇幅限制的申請概不受理。

甲部、學校及計劃資料

1. 計劃名稱：
(請用正楷填寫) 價值觀（德育及公民）知識獎勵計劃 25/26 – 關愛及守法
2. 申請組別： 中學組 小學組 幼稚園組
3. 實施日期：由 11/2025 (月/年) 至 06/2026 (月/年)
4. 有否向其他機構申請類似活動？(如有請註明)沒有
5. 申請人資料

學校名稱：(中文) 嗇色園主辦可道中學

(英文) Ho Dao College (Sponsored by Sik Sik Yuen)

通訊地址：香港新界元朗洪水橋洪順路 11 號

電話號碼：2479 9885 傳真號碼：2474 7324

負責教師：林永嵐老師 職 銜：價值觀教育組老師

校長簽署：

校長姓名：源植盛校長

日 期：02/10/2025



計劃撮要 (請以字型不小於 11 點及不超過一頁 A4 紙的篇幅提供)

| | |
|-------|--------------------------------------|
| 計劃名稱： | 價值觀 (德育及公民) 知識獎勵計劃 2025/2026 – 關愛及守法 |
| 學校名稱： | 薈色園主辦可道中學 |

(1) 理念：

每年，價值觀教育組亦會設立不同品德主題。上學年，本組推動「德育及公民知識獎勵計劃 – 堅毅與承擔」，於中二級及不同學生組織試行推展，反應不俗，並且從同學各期之反思題中，可見他們確實了解如何成為一個「堅毅」之人，變得更有「承擔」。承接上學年主題式推行經驗，本學年主題為「關愛與守法」，以對應《價值觀教育課程架構》(2021)所列「十個首要培育的價值觀和態度」，由個人出發，強調尊重、同理、樂於助人與公民關懷，是社會連結的溫度計，更是推動和諧有愛的重要元素；守法則是共同生活的底線，為個人建立群體意識，是公民社會的底線與信任基礎，「人無禮則不立，事無禮則不成，國無禮則不寧」。我們確信要體現「以規則保障自由、以責任成就群體」，兩者相輔相成。

因此，本計劃將抽象價值轉化為可見行動與可量評結果，冀望能夠讓計劃得到校內外認同及大力支持之外，更希望計劃繼續成為其中一個呼應學校主題的動力，使本校學生能夠切實學習「關愛及守法」的品德，營造校內良好氛圍，期望學生能在日常生活中踐行「有溫度的自律」，以關愛暖人、以守法立身。

(2) 計劃目的、對象及受惠人數：

目的：

讓同學掌握「關愛」、「守法」的真正意義；於校內推動「彼此關懷、守規自律」風氣，促進安全、尊重與互助的學習環境；呼應《價值觀教育課程架構》(2021)之十個首要培育價值與態度。

對象：本校初中級學生及不同團隊的參與同學。

受惠人數：主要超過 300 人，可遍及所有師生。

(3) 具體計劃內容：

- 一、於初中級德育課或班主任節 (各級全年共十節) 觀看由本校校園電視台拍攝、有關品德主題之影片，名為「價值觀一分鐘」(暫名)，每期影片長度不超過 5 分鐘；每次影片題材亦有不同，主要皆圍繞「關愛與守法」。(高中同學可自由參與。)
- 二、然後，同學需取出 iPad 完成 Google Form，每一次 Google Form 必須按照影片內容或根據已學價值觀知識作答；最後一題為影片反思短答，同學需要用完整文字表達，從中思考自己如何實踐品德主題之外，更可以藉此機會，展露自己對於「關愛與守法」的認知。
- 三、另外，為了讓學生有著更多參與，推動他們「自學、共學」精神，本計劃將與語文科及校園電視台合作，邀請校園電視台幹事或每期表現突出的同學親自拍攝或編導德育主題影片，讓參與同學發揮說話能力，為品德主題作專題介紹，讓同學親切了解價值觀箇中要義，強化「同儕示範」。
- 四、另外，於不定期舉行有關「關愛與守法」的活動，並透過收集同學反思，了解同學於群體之中的長短處，並於日後積極為同學提供機會，發揮品德精神。

(4) 推行時間表：

2025 年 11 月中旬開始，每逢初中級德育課時間進行，直至 2026 年 6 月上旬，不少於十個課節。不定期活動、影片拍攝及其他有關本計劃之活動則時間待定。

(5) 預期成果及評鑑：

每期活動將設有影片反思；第五期活動後將進行中期評估及問卷調查，以檢視活動計劃進程，並作出完善行動；第十期活動後將進行年終評估及問卷調查，以檢視活動成效。如超過 80%參與計劃的學生認為本計劃「有助他們培養關愛與守法精神」，而且整體同學參與積極，普遍能掌握價值觀要點的話，則可視之為成功。

乙部、計劃詳情 (請以字型不小於 11 點及不超過 15 頁 A4 紙的篇幅提供)

計劃名稱：

價值觀 (德育及公民) 知識獎勵計劃 2025/2026 – 關愛與守法

學校名稱：

嗇色園主辦可道中學

(1) 理念：

本校價值觀教育組 (前身為「德育及公民教育組») 致力以系統化、情境化與可評估的方式，培育學生良好品德，提升其公民意識、守法觀念與對家庭、社群、國家的責任感，強化學生對法治精神、公共秩序與人權互相尊重之理解，從而建立同理心與自我約束，形成正向校園文化。

每年，價值觀教育組亦會設立不同品德主題。上學年，本組推動「德育及公民知識獎勵計劃 – 堅毅與承擔」，於中二級及不同學生組織試行推展，反應不俗，並且從同學各期之反思題中，可見他們確實了解如何成為一個「堅毅」之人，變得更有「承擔」。承接上學年主題式推行經驗，本學年主題為「關愛與守法」，以對應《價值觀教育課程架構》(2021) 所列「十個首要培育的價值觀和態度」中的「關愛」、「尊重他人」、「守法」、「責任感」、「同理心」與「承擔」。關愛「用關心和愛，理解別人處境和需要」，由個人出發，強調尊重、同理、樂於助人與公民關懷，是社會連結的溫度計，更是推動和諧有愛的重要元素；守法則是共同生活的底線，為個人建立群體意識，是公民社會的底線與信任基礎，「人無禮則不立，事無禮則不成，國無禮則不寧」。我們確信要體現「以規則保障自由、以責任成就群體」，兩者相輔相成：沒有關愛的守法容易流於冷漠與機械，沒有規範的關愛則難以長久、亦可能傷及他人權益。

因此，本計劃以觀看短片、Google Form 學習、學生共創影片及校內展示等方式，將抽象價值轉化為可見行動與可量評結果，冀望能夠讓計劃得到校內外認同及大力支持之外，更希望計劃繼續成為其中一個呼應學校主題的動力，使本校學生能夠切實學習「關愛及守法」的品德，營造校內良好氛圍，期望學生能在日常生活中踐行「有溫度的自律」，以關愛暖人、以守法立身。

(2) 計劃目的、對象及受惠人數：

目的：

1. 讓同學掌握「關愛」、「守法」的真正意義，並且讓同學反省過去表現，使學生明白要多關愛自己和他人，更是恪守規則，成為一個奉公守法的世界公民。
2. 於校內推動「彼此關懷、守規自律」風氣，促進安全、尊重與互助的學習環境。
3. 呼應《價值觀教育課程架構》(2021) 之十個首要培育價值與態度，特別是「守法」、「尊重他人」、「關愛」與「責任感」。

知：規則是為了讓關愛可複製、可持續；關愛提供規則的溫度與動機。

情：被尊重與被保護的感受會提升守規意願；感到安全更容易表現關愛。

意：設定「對人友善、對事守規」的雙重承諾 (班級約章 + 個人承諾)。

行：把關愛與守法一起做 (如「門口禮讓」同時是關愛與安全規則；「修復式道歉」同時兼顧人際與規範)。

對象：本校初中級學生及不同團隊的參與同學。

受惠人數：主要超過 300 人，可遍及所有師生。

(3) 具體計劃內容：

- 一、於初中級德育課或班主任節（各級全年共十節）觀看由本校校園電視台拍攝、有關品德主題之影片，名為「價值觀一分鐘」（暫名），每期影片長度不超過 5 分鐘；影片會先於每個星期三的「校園電視台直播」播出，讓初中同學先熟悉片段之餘，亦可讓高中同學觀賞。每次影片題材亦有不同，主要皆圍繞「關愛與守法」。（高中同學可自由參與，將由班主任鼓勵參加。）
- 二、然後，同學需取出 iPad，利用最多 10 分鐘完成 Google Form，每一次 Google Form 共設五至六題，大部分為多項選擇題，同學必須按照影片內容或根據已學價值觀知識作答；最後一題為影片反思短答，同學需要用完整文字表達，從中思考自己如何實踐品德主題之外，更可以藉此機會，展露自己對於「關愛與守法」的認知。這除了考驗同學是否領略影片要略外，亦讓同學反思自己是否對品德主題有充分的理解。
- 三、另外，為了讓學生有著更多參與，推動他們「自學、共學」精神，本計劃將與語文科及校園電視台合作，邀請校園電視台幹事或每期表現突出的同學親自拍攝或編導德育主題影片，讓參與同學發揮說話能力，為品德主題作專題介紹，讓同學親切了解價值觀箇中要義，強化「同儕示範」；這些影片將作為本計劃的品德主題素材。而其他同學觀賞身邊同學製作的影片，除了使學生為參與製作之同學鼓舞外，相信更可以使學生更為投入學習之中。
- 四、每期完成後，將為每級設立「品德精選」，挑選表現出色的三名同學，將其反思題目的答案張貼於班房，或於地下大堂的 LED 視訊幕牆展示。上述同學亦將獲得小獎勵，並邀請他們於日後協助拍攝或親自製作品德影片。計劃亦會設立「品德競技榜」，透過各級班別互相競技，增強同學為班付出的競爭心態，從而吸引他們更認真從影片中學習「關愛、守法」。
- 五、計劃將於第五期完成後進行中期評估及問卷調查，以檢視同學是否掌握各項影片要點，微調主題與題型。同時，了解同學如何理解及發揮「關愛與守法」。如結果反映同學表現積極，而且整體成效不俗，本計劃將能夠繼續得到學校支持，繼而持續推行。
- 六、另外，於不定期舉行有關「關愛與守法」的活動，例如本校德育及公民教育組的「義工小組」、「國民教育大使」及「環保大使」等，以及是「中華文化周」等大型活動，並透過收集同學反思，了解同學於群體之中的長短處，並於日後積極為同學提供機會，發揮品德精神。
- 七、計劃完結後，本組將進行年終評估及問卷調查。評估及問卷調查分兩部份進行。首先，計劃將借助同學的數據，了解同學是否已對品德主題有深入認識。如超過 80%參與計劃的學生認為本計劃「有助他們培養關愛與守法精神」，而且整體同學參與積極，普遍能掌握價值觀要點的話，則可視之為成功。其次，我們亦會收集任教德育課的班主任意見，檢討計劃成效之餘，亦從活動各方面作深入探討和檢討。

(4) 詳細推行方案及時間表：

節目名稱：「價值觀一分鐘」(暫名)

節目時長估算：不多於3分鐘

節目主持：校園電視台成員 / 中四級至中六級學生

節目拍攝地點：216室(校園電視台室)

節目拍攝目的：

1. 配合推行「價值觀(德育及公民)知識獎勵計劃25/26 – 關愛與守法」。
2. 推廣香港教育局《價值觀教育課程架構》(2021)中「十個首要培育的價值觀和態度」。
3. 建立同學「關愛與守法」精神，鼓勵身體力行，協助推展校內推崇品德風氣。

初中德育共通節 / 共同班主任節：

| 級別 | 循環日及節數 | 日期 |
|--------|-----------|--|
| 中一 | Day 10 P4 | 7/11、21/11、5/12、19/12、30/1、13/2、13/3、24/4、8/5、22/5 |
| 中二 | Day 1 P8 | 10/11、24/11、2/12、19/1、2/2、2/3、16/3、13/4、27/4、11/5 |
| 中三 | Day 2 P8 | 11/11、25/11、9/12、20/1、3/2、3/3、17/3、14/4、28/4、12/5、26/5 |
| 共同班主任節 | Day 9 P8 | 6/11、20/11、4/12、18/12、29/1、12/2、12/3、23/4、7/5、21/5、4/6 |

每期影片及主題概要：

| 期數 | 建議拍攝日期 | 播放日期(星期三) | 播放日期(最早) | 主題 |
|----|---------------|-----------|-----------|--|
| 一 | 27-31/10/2025 | 5/11/2025 | 6/11/2025 | <p style="text-align: center;"><u>本年度品德主題之介紹 一</u> <u>「規則保障自由，關愛成就信任」</u></p> <ul style="list-style-type: none">● 品德主題：「關愛與守法」。● 試想想，為何同一條走廊，有人覺得安全，有人覺得混亂？● 規則不是限制，是讓每個人都能安全、準時、有效學習的保障。就如走廊的例子，如果走廊上沒有圍欄，人們便很容易走出界線，甚至掉進深淵；有著圍欄，再加上老師們的看管，這就可算是一條「安全」的走廊。● 然而，一條越安全、越令人方便的走廊，就會吸引更多人使用走廊。越多人使用走廊，即使是規則，都難免滿足所有人的需求。因此，這時候便需要「關愛」， |

| | | | | |
|---|---------------|------------|------------|--|
| | | | | <p>讓規則更合乎人的要求，讓人願意守規。例如，當我們進入一輛擠擁的輕鐵時，我們都請求他人盡量走入車廂中間，讓更多人能夠使用服務。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 所以，關愛和守法兩種概念看似有所衝突，但實際上可以成為互相補足的精神，「規則保障自由，關愛成就信任」。各位同學，本學年就與我們一起走進品德世界，從關愛和守法兩種價值觀中，尋找自己獨一無二的意義吧！ |
| 二 | 10-14/11/2025 | 19/11/2025 | 20/11/2025 | <p style="text-align: center;"><u>一句話的分量：文明用語與同理</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 各位同學，試想想有沒有哪一句話，會改變你一整天的心情？ ● 我們每一天都需要與人交際，自自然然，衝突難免。一句說話，不但會改變心情，更可能成為影響人際關係的重大轉折。例如，當我們陷入功課難題時，他人的一句「加油！」，也許會成為支撐別人渡過難關的救藥。當我們在別人失落時，再批評多一句，這就很有可能成為壓倒駱駝的最後一根稻草，或會使人失去人生方向，後果或不堪設想。 ● 因此，語言其實就是看得見的關愛，要成為別人的救藥良方，展現從心出發的愛護；若要扶持他人，或是使衝突降溫，就要靠同理心與表達方式，切勿使說話成為傷害他人的劍。各位同學，我們要展現關愛，亦需要好好運用聰明智慧。一句話的分量或輕於鴻毛，輕撫他人的傷口；亦可以重如泰山，成為他人的絆腳石。 ● 同學上期成果佳選。 |
| 三 | 10-14/11/2025 | 26/11/2025 | 2/12/2025 | <p style="text-align: center;"><u>看得見的幫助：公共空間中的關愛</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 有人說，要看得見他人的幫助，亦要幫助他人，為什麼呢？ ● 「己欲立而立人」，意思是自己想做好立身處世的修養，也想幫助別人能做好立身處世的修養。 ● 其實，只要我們願意在不影響自身安全與秩序下，主動提供小幫助，多走一步，向他人伸出援手，這個 |

| | | | | |
|---|---------------|------------|------------|---|
| | | | | <p>就會演變成無形的關愛。例如，當有同學抱著擠滿東西的環保，找不到回收地點，顯得有些徬徨。這個時候，只要你說出一句：「有沒有需要幫忙？」就能先安撫同學情緒；即使自己也不懂回收地點，也可以之後陪同該同學一起尋找，以陪伴作為最大支持動力。這就是關愛，亦顯示群體生活的重要性；不然，同學亦不能得到關愛。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 同學上期成果佳選 |
| 四 | 8-12/12/2025 | 17/12/2025 | 18/12/2025 | <p style="text-align: center;"><u>校規為誰而設：守法的保護功能</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 如果有機會，你會希望可以新增甚麼校規？為什麼？又如果明天開始，所有校規都消失了，你的學習會更自由，還是更危險？ ● 在學校，每一天的學習都有著校規保護。試想想，你會願意在一個沒有老師看管的地方學習嗎？如果班房裏經常有學生不理課堂學習，更加故意擾攘課堂秩序，你會願意在那個班房學習嗎？再者，如果有學生肆意破壞全校師生恆久以來培養出來的守規氛圍，你，又會願意嗎？ ● 所以，學校才會設計不同方法及規矩，讓同學可以在安全且專注的情況下學習。學校永遠都是願意給予機會的地方，因此，假如同學不小心犯規，只要誠心表達改過的醒悟，老師一定會原諒你的。反之亦然，如果同學犯錯而沒有悔意改過，他一定會受到更加強烈的懲罰，以保護學校及同學的利益。 ● 同學上期成果佳選。 |
| 五 | 15-19/12/2025 | 28/1/2026 | 29/1/2026 | <p style="text-align: center;"><u>網絡亦有禮：數碼公民與版權、私隱</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 隨著時代演變，數碼科技日新月異，我們很多時候都需要接觸新事物。然而，資料真確性亦處處受到挑戰。有人說：「轉發只要一秒，修補可能要至少一個月。」當你按下分享之前，你查過了嗎？ ● 每逢打風下雨，你一定都看過網上流傳的信息，指明何時發出颱風警告信號。試想想，如果人們不假思索，就胡亂相信陌生信息，我們的社會就會變得 |

| | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|--|
| | | | | <p>混亂，更使信以為真的人可能受到不必要的責罰或困擾。再者，一個人不加思索就轉發虛假信息，更可能會讓其他人的情緒受創，更可能引發其他嚴重後果。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 所以，在這個數碼世代，真假也許難分，但只要你我出多一份力，就可以保護我們的社會。例如，學生可以「來源逆搜及官網比對」，確認是假消息，隨即貼出更正與連結，協助澄清資訊；尊重私隱，不公開他人私聊；如需反映情況，則可私下或匿名向老師反映；當我們需要引用資料時，亦宜附上證明，以增加真實性。所以，我們要「兩不一查」：不人身攻擊、不胡亂轉載和查證來源，做個有禮的數碼公民。 ● （介紹本校中華文化週：2-6/2/2026，鼓勵同學學習更多有關中華文化的傳統美德。） ● 同學上期成果佳選。 |
| 六 | 26-30/1/2026 | 11/2/2026 | 12/2/2026 | <p><u>「一年過去又『新年』」 — 為新的一年訂下目標</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 中國傳統節日眾多，根據《通勝》記載，一年中單是主要節日至少已有九個。而在多個主要節日中，又以農曆新年（即春節）為最重要的節日。春節源於古代農業慶豐收儀式，是中國民間最受重視及熱鬧的傳統節日。儘管民眾仍然熱衷慶祝春節，部分傳統的節日習俗仍然沿習，但其節日的意義卻開始被淡忘。與香港年輕一代的類似，一些內地年輕人對大掃除、貼揮春、拜年等傳統習俗不太重視。他們只視農曆新年為一個長假期，認為過新年的習俗繁瑣，因此熱衷出境「避年」，對傳統節日的傳承帶來挑戰。 ● 儘管近年內地交通運輸系統日漸完善，民眾出行更省時便捷。不少年輕人卻傾向透過通訊軟件向親友問好，以及派發電子紅包，代替登門拜年的傳統習俗。然而，親人團聚的機會減少，或對家庭凝聚力造成影響。 ● 各位同學，面對時代潮流，我們難免會受到更多挑戰 — 如何在迎接創新的時候，又可以保存中華文化傳統呢？正所謂「一年過去又新年」，希望大家在 |

| | | | | |
|---|-------------|-----------|-----------|--|
| | | | | <p>接近歲晚時，可以思考過去一年表現，包括對自己、對家人和對他人。再而好好努力，將那份關愛帶回家。先同大家拜個早年，下年見！</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 同學上期成果佳選。 |
| 七 | 2-6/3/2026 | 11/3/2026 | 12/3/2026 | <p><u>家校同心：把關愛帶回家，把守法帶進生活</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 過節、日常、忙碌的一天裡，你能給家人和社區什麼樣的安心？ ● 每天回到家裏，我們很容易因為一天的勞動，而忽略了家務。這當然是人之常情，卻不是卸掉責任的藉口。因此，如果下一次，你會主動說：「今晚我包垃圾和收衣服，9點前完成，可以嗎？」這樣，家人會容易接受你的妥協和努力，亦可以讓家人安心。 ● 又例如，相信大部分同學在輕鐵上，都會遇到爭先恐後、你推我撞的情況。其實，只要我們進出時靠邊等候，明白「先出後入」的道理，再多做一步，禮讓嬰兒車與長者，乘搭輕鐵時壓低音量，總會感染身邊的人。久而久之，那些情況都會不復存在。 ● 各位同學，羅馬不是一日建成的。我們需要持之以恆的努力，才可以做好每一件事。把關愛帶回家，把守法帶進生活。從今天開始實踐一小步，連續一週就會看見改變。趁着新年後的第一期，祝大家身體健康、學業進步！ ● 同學上期成果佳選。 |
| 八 | 9-12/3/2026 | 18/3/2026 | 13/4/2026 | <p><u>信任從小事開始</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 試想想，如果一個人連做小事都無法與人建立信任，那還有誰會相信他？ ● 「相用」分為「三可」：可預期、可追溯和可修復。例如說，當同學去圖書館借書時，圖書館管理員會告訴同學何時要還書，亦會提醒同學小心善用書本。這就是「可預期」。然而，當同學未能於限期前歸還書本，圖書館便會向同學發出提示，讓學生得知尚有圖書還未歸還。這就是「可追溯」。當同學得知書本還未歸還時，他應會馬上把書本交還給圖書館， |

| | | | | |
|---|---------------|-----------|-----------|---|
| | | | | <p>並為延遲歸還書本的情況作出補償。這就是「可修復」。三者合成一體，就是我們說的「信用」。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 一個人的信用有高有低，由人們日常生活的小事開始。舉個例子，當同學發現不夠金錢購買飲品時，也許身邊會有其他老師或同學仗義幫忙，為該名同學補回所需金錢。如果他日後沒有作出歸還金錢的行為，試想想，那些幫助他的老師或同學還會不會幫助他呢？承接早期所言，學校是個願意給予機會改過的地方。只要我們從小事開始，從「三可」開始建立，使自己成為一個「有信用的人」。 ● 同學上期成果佳選。 |
| 九 | 13-17/04/2026 | 22/4/2026 | 27/4/2026 | <p style="text-align: center;"><u>出事不出手？衝突處理與修復</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 試想想，當我們與他人勢成水火時，你更想贏還是更想解決？ ● 今天，就讓我們學習如何有效解決衝突。例如，當我們不小心打翻他人水樽時，我們往往會被人責罵，例如：「你眼睛瞎了嗎？」出自內心的自然反應，我們會「回敬」他。結果，事情就很容易到了不可挽回的地步。所以，我們要學懂「觀察、感受、需要、請求」。時光倒流，我們可以誠心道歉，再指出如何補救，並確實實踐出來。最緊要的事，是要讓他人知道，自己會小心不會再犯。 ● 在上述的例子當中，體會被傾聽與被補救帶來的被尊重感相當重要，這其實就是我們與他人建立關愛的重要基礎；理解衝突雙方的壓力與需要，更促使我們要更加恪守自己原則，從而了解守法的真實意義。 ● 同學上期成果佳選。 |
| 十 | 27-30/04/2026 | 6/5/2026 | 11/5/2026 | <p style="text-align: center;"><u>自律就是關愛：時間管理與衝動控制</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你以為自律只是逼自己？其實，自律是在最需要的時候，替未來的你與身邊的人撐把傘。 ● 試代入以下情境：假設你和其他兩名組員需要完成專題報告。然而，你的拖延症發作，自己需完成的 |

| | | | | |
|----|-------------------|----------|----------|---|
| | | | | <p>部分進度逐漸落後，結果去到限期前才如實相告未能完成，壓力加倍，連累他人都要額外完成。這個情況有沒有遇過？或者你也有沒有拖延症發作？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 再延伸同樣情境：當進度落後時，隊友們難免有情緒。如果你馬上在群組內宣洩情緒，衝突便會因而產生，不但可能不可收拾，更可能讓本來的進度更加落後，導致心血全掉光。 ● 因此，我們要學懂時間管理和控制衝突，例如懂得為不同事件排列優次，先完成小事，再逐點逐點完成大事；面對他人情緒不穩，要先勇於了解事情現實。假如錯在我方，要勇於承擔錯誤責任，並盡力補救；錯在他方，就要大方接受結果，亦基於結果，亦要盡力協助及補救，讓事情不致於走到最壞結局。當你能按時、按質地完成，別人就不用替你收拾殘局時，自律，就是最實在的關愛。 ● 同學上期成果佳選。 |
| 十一 | 18- 22/05/2026 | 3/6/2026 | 4/6/2026 | <p style="text-align: center;">總結與約章：把關愛與守法變成習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 本學年，我們在價值觀「<u>關愛與守法</u>」上分析了不同示例，亦望各位同學明白「<u>關愛與守法</u>」的價值和意義。包括說明「規則保障自由，關愛成就信任」；亦有分析說對話的重要性；我們亦提出要將關愛放於我們的日常生活當中；亦明白校規的設立就是保護一切成果；作為一個數碼公民，要「兩不一查」。 ● 接著，我們在新的一個農曆年中訂立目標，要將關愛及守法精神傳播開去；要他人信服自己，就要先做好自己本分。在衝突、修復或是與人合作當中，我們要傾聽別人、傾聽自己，亦要開始將關愛和守法變成習慣，透過自律來成就人生。 ● 各位同學，冀望藉着本學年一連十期的價值觀影片，讓大家以最有效率的方法來學習『<u>關愛與守法</u>』，更是要能夠切實學習「關愛及守法」的品德，營造校內良好氛圍，期望學生能在日常生活中踐行「有溫度的自律」，以關愛暖人、以守法立身。我們下學年再見！ |

| | | | | |
|------------|-------------------|---|---|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> ● (宣傳政府由六月至九月舉行的「中華文化節」。) ● 同學上期成果佳選。 |
| 十二 (後備) | 26- 29/05/2026 | / | / | <u>同學成果佳選 / 老師心得分享</u> |
| 十三 (後備) | 26- 29/05/2026 | / | / | <u>同學成果佳選 / 老師心得分享</u> |

Google 表格、與品德主題有關的項目：

| 期數 | 主題 | Google 表格 | 與品德主題有關的項目 |
|----|---|--|---|
| 一 | <u>本年度品德主題之介紹</u> — <u>「規則保障自由，關愛成就信任」</u> | https://forms.gle/CggRK2a2QJdvfV266  | 「關愛與守法」 — 將「守法」視為保障彼此權益的基礎，「關愛」為提升規則可行性的關鍵工具。 |
| 二 | <u>一句話的分量：文明用語與同理</u> | https://forms.gle/a3hZWraPkuTLssj66  | 「關愛與守法」 — 「語言其實就是看得見的關愛」，強調透過鼓勵與支持的話語，提供心理安全與情感資源，屬「關愛」的實踐。 |
| 三 | <u>看得見的幫助：公共空間中的關愛</u> | https://forms.gle/UDZQNVclKUNLE2as8  | 「關愛與守法」 — 主張「看得見他人的幫助，亦要幫助他人」，把關懷從內在態度轉為外在行動與話語（如主動詢問、陪同） |
| 四 | <u>〈校規為誰而設：守法的保護功能</u> | https://forms.gle/GwUjH9DnkLtEsm6Y7  | 「關愛與守法」 — 校規存在是為了「安全且專注」的學習環境，體現規則保障自由與學習權。 |
| 五 | <u>網絡亦有禮：數碼公民與版權、私隱</u> | https://forms.gle/dViuy5AfSzBuY1f59  | 「關愛與守法」 — 「兩不一查：不人身攻擊、不胡亂轉載和查證來源。」以行為準則落實價值：守法（遵守規範）確保底線，關愛（有禮與體恤）提升網絡互信與公共資訊品質。 |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 六 | <u>「一年過去又『新年』」</u> <u>一 為新的一年訂下目標</u> | https://forms.gle/XiUYwRsCRXydbMDy9  | 「關愛與守法」 — 實體互動對情感維繫的重要性，呼籲「將那份關愛帶回家」。 |
| 七 | <u>家校同心：把關愛帶回家，把守法帶進生活</u> | https://forms.gle/5E73CjJkqTivvpcK6  | 「關愛與守法」 — 強調持續小步驟，透過可模仿的行為感染周遭，改善群體風氣。 關愛提供溫度與動機，守法提供界線與安全；兩者結合，才能帶來穩定且可持續的改變。 |
| 八 | <u>信任從小事開始</u> | https://forms.gle/NqybHYzFMJvCCLmR8  | 「關愛與守法」 — 學校願意給改過機會，但亦要求履行責任與補救，兼顧關愛（給機會）與守法（維持規範）的平衡。 |
| 九 | <u>出事不出手？衝突處理與修復</u> | https://forms.gle/MUevbsAXiHqkfo9XA  | 「關愛與守法」 — 強調「被傾聽、被補救＝被尊重」，用道歉與補救行動修復關係，降低對立。 理解衝突雙方的壓力與需要，轉化為自律與遵規（承擔責任、賠償、預防再犯），體現規則的意義不只在懲罰，更在保護。 |
| 十 | <u>自律就是關愛：時間管理與衝動控制</u> | https://forms.gle/oNwDnid1wJ6Xm2Cd6  | 「關愛與守法」 — 當每個人能自我管理（自律）、遵守分工與時限（守規），團隊就更安全、有序與被照顧（關愛與守法的統一）。 |
| 十一 | <u>總結與約章：把關愛與守法變成習慣</u> | https://forms.gle/Xi89fUyerMyRgJai6  | 「關愛與守法」 — 核心連結在於：用規則守護彼此的權益（守法），用關懷建立彼此的信任（關愛）；兩者相互支撐，透過自律把德育變成可持續的日常習慣。 |

| | | | |
|----|-----------------|--------------------------|--|
| 十二 | 同學成果佳選 / 老師心得分享 | 按同學表現 或 老師主題分享， 稍後提供。 | 「關愛與守法」 — 欣賞同學或老師精神， 親切體驗及願意實踐「關 愛與守法」。 |
| 十三 | 同學成果佳選 / 老師心得分享 | 按同學表現 或 老師主題分享， 稍後提供。 | 「關愛與守法」 — 欣賞同學或老師精神， 親切體驗及願意實踐「關 愛與守法」。 |

資料來源：

- 《價值觀教育課程架構（試行版）》，香港教育局，2021。
網址：https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/ve_curriculum_framework2021.html
- 〈農曆新年傳統現代大不同〉，公民·好學，2025。
網址：<https://ls.chiculture.org.hk/tc/explore/0137>

(5) 預期成果：

- 超過 80%參與計劃的學生認為本計劃「有助他們培養關愛與守法精神」，而且整體同學參與積極，普遍能掌握價值觀要點的話，則可視之為成功。
- 每個同學均對「關愛與守法實踐於日常生活中」有更深刻的反思，並且明白日後如何展現品德要點及精神價值。

(6) 評鑑方法：

- 每期活動將設有影片反思；
- 第五期活動後將進行中期評估及問卷調查，以檢視活動計劃進程，並作出完善行動；
- 第十期活動後將進行年終評估及問卷調查，以檢視活動成效。並為下一次計劃展開作準備。
- 同時，抽取每期同學回饋，特別是「品德短答題」，以切實思考如何讓學生更加了解及掌握要義。

(7) 財政預算：

| 項目 | 預算收入 / 支出 |
|-----------|----------------------------|
| + \$2,500 | 上期計劃（「第二十七屆德育及公民教育獎勵計劃」）盈餘 |
| + \$5,000 | 比賽資助 |
| - \$1,000 | 品德影片拍攝道具添置 |
| - \$4,500 | 購買禮物（每班最好的三名同學會被給予一份小獎勵） |
| 餘數： | 2,000 元（預留計劃於下學年繼續推行之用） |

(8) 計劃延續：

完成後，本計劃與以往一樣，將會成為寶貴的先導經驗，為下一學年計劃開展打好基礎。本計劃之影片素材亦將成為學校價值觀教育的重要資源，日後可用於不同有關價值觀教育的主題或活動。

上學年，本計劃得到仁濟醫院德育及公民教育獎勵基金支持。如今學年繼續得到支持，這必然是一大鼓舞，更是品德教育於校內宣傳的一大助力。本組將繼續為同學學習著想，積極完善計劃的實施，讓計劃能夠恆常化，持續推行。