天佑小學
MOPPS

2024-2025校本價值教育計劃

姓名: _____ 班別(學號): _____



堅忍不拔
迎難而上

P.4-P.6學生小冊子

計劃理念

同學們：

本校以天主教為教育核心價值，建立學生正向價值觀及態度，發展學生潛能，培養正向校園文化，推動學生個人發展正面的元素，積極面對生活中的壓力和挑戰，並期望學生學習「正向教育」元素，了解及發掘自己和他人的美善，從而尊重和欣賞自己，繼而養成關愛他人的美德。

計劃內容

本年度計劃以「堅忍不拔，迎難而上」為主題，連同一系列班本及校本活動，藉此讓大家發掘性格強項、建立彼此欣賞和關愛互助的美德：



- 啟動禮
- 生活教育課
- 價值教育主題分享
- 校本價值教育計劃反思及分享

同學透過填寫學生小冊子，以紀錄、分享、反思和實踐「堅忍不拔，迎難而上」的經驗和得著。藉着師長、家長和同儕間之正面回饋，彼此間不斷學習和成長。

故事分享

坐這山，望那山，一事無成

中國有名文學家曾國藩先生曾提到「坐這山，望那山，一事無成」。意指站在一座山上時，看到另一座更高的山，卻三心兩意，認為另一座山的風光更美，最後遲遲都未能登上山峰。

在日常生活中，有些人總是不能專心一致做好當下的事情，心裏想著另一些好的事情。例如本想學彈琴，但當在練習時處

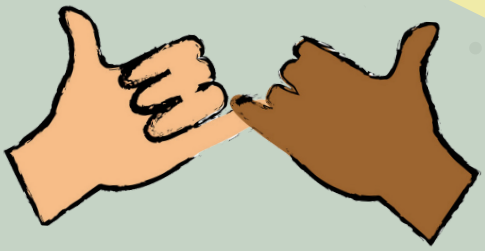


處碰壁，左手跟不上右手，便萌生出想學結他的念頭，漸漸便失去了當初對鋼琴的熱情。

小朋友，生活上有不少新奇有趣及多元化的事情。抱着好奇探究的心態去了解事物是一件好事。但是，假如我們放任這「好奇心」不加以控制，最終只怕一事無成。反之，專注於自己當前的目標，努力去實現，才會真正取得成功。

希望你們在新學年為自己訂立可行的目標，遇到困難不要怕，屢敗屢戰，享受着失敗為你帶來的經驗，相信你們可以登上一個又一個的高峰。

2425我的承諾



- 發揮品格優勢
- 堅持完成挑戰

姓名：_____

日期：_____

❝仰望上主的，必獲得新力量，必能振翼高飛有如兀鷹，疾馳而不困乏，奔走而不疲倦。

(依40:31)

1. 訂立目標，不懈前行

請訂立一個目標(有關學業、生活、興趣均可)。為什麼你會選擇這個目標？你會如何實踐，以達到這個目標呢？



老師的話：

“天主所賜給我們的，並非怯懦之神，而是大能、愛德和慎重之神。

（弟後1:7）

2. 無懼困難，挑戰自我

試列出一樣令你畏懼的事/物。如果要克服它，第一步會做甚麼呢？



老師的話：

> 我們只願你們每一位表現同樣的熱心，以達成你們的希望，一直到底。（希6:11）

3. 敢於追夢，擁抱生命

成功的過程中往往會面對不少挫折，你嘗試過用以下的方法舒緩負面情緒嗎？如有，請選擇2個你嘗試用過/願意嘗試的方法,並向你鄰座的同學分享如何使用。

☐ 靜觀



☐ 健康飲食



☐ 運動



☐ 找家人傾訴



☐ 先進行其他較易的工作



☐ 聽音樂



☐ 其他：_____

_____

☐ 其他：_____

_____

老師的話：

游手好閒，使人貧窮；勤奮工作，使人富有。

（箴10:4）

4. 探索自我，揚帆啟航

想想看，試寫出你的**興趣、優點及缺點各1個**。你的優點和缺點能**如何影響**你發展你的學業/興趣呢？

興趣：_____	
	如何影響你發展你的學業/興趣
優點：_____	
缺點：_____	

老師的話：

“我的弟兄們，幾時你們落在各種試探裏，要認為是大喜樂，因為你們應知道：你們的信德受過考驗，纔能生出堅忍。（雅各伯書1:2-3）

5. 百折不撓，乘風破浪

試寫出/畫出你最近一次放棄的經歷，結果如何？如果堅持下去又可能會怎樣呢？



老師的話：

“你們應當儆醒，應屹立在信德上，應有丈夫氣概，應剛強有力。
（格前16:13）

6. 精益求精，奮力上游

剛才老師的分享讓你有甚麼感受？有值得學習的地方嗎？你身邊有一個不屈不撓的人嗎？你認為他為何沒有放棄呢？

老師的話：

“ 你們的話該當是：是就說是，非就說非；其他多餘的，便是出於邪惡。（瑪5:37）

7. 明辨是非，追尋真理

在功課輔導班中，小楠發現五年級一向是好學生的小霖偷偷地拿取同學的功課來抄襲，以獲得「交齊功課獎」。你認為小霖這樣做有甚麼好處及壞處呢？如果你是小楠，你會怎樣做，為甚麼？

好處：_____

壞處：_____

我會...

_____

_____

_____

_____

_____



老師的話：

正直的人，以正義為領導；背義的人，必為邪惡所毀滅。（箴11:3）

8. 言必誠信，行必忠正



圈出以下的<u>不誠實</u>行為，並就其中一項創作一句與主題相關的標語

散播謠言　推卸責任

認錯

抄功課

造假

守諾言



標語

老師的話：

計劃反思

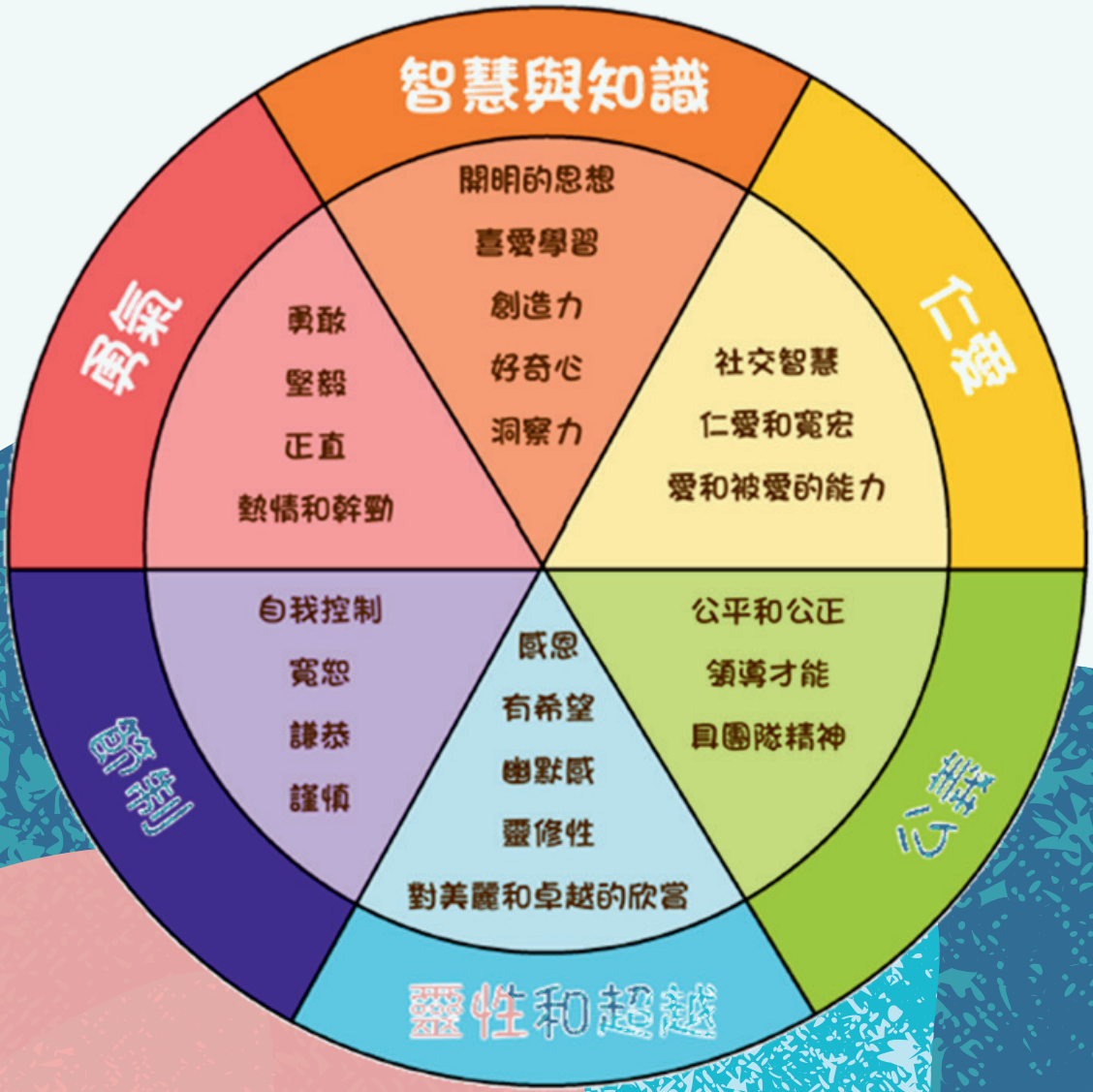
經過本年度的分享及活動後，你認為「堅毅」為何重要？

回顧第6頁，你本年有努力實踐你訂立的目標嗎？相比當時改變了多少？

家長打氣站

邀請家長為小朋友在學期結束前(五月份)給予鼓勵說話，讓小朋友的生命更添正能量

親愛的_____：



24品格優勢

Peterson & Seligman (2004)