

天主教新民書院  
其他學習經歷  
學生優質反思與學習成果(學生版)

**反思時限及記錄字數**

活動編號及活動名稱由 OLE 組預先輸入，學生在活動當日後指定期限裡用 MLP 記錄反思文字，反思字數大約三十至五十字，不得少於三十字，可以超過五十字。班主任督促及檢查，在活動當日後兩星期裡完成。

**建議反思流程**

我在活動中的角色是\_\_\_\_\_（例如：觀賞/演出/主持及策劃/計時員/……）

簡略說明內容\_\_\_\_\_

我最欣賞經歷活動中的元素是\_\_\_\_\_，理由是\_\_\_\_\_

我經歷活動後，學習到的是\_\_\_\_\_

在我成長中的啓示\_\_\_\_\_

**反思例子提示：**

例子一：中一軍訓

包含要素	反思文字	質素
個人感受	1. 天氣太熱，非常辛苦。	<b>弱</b> 需要再反思重寫
	2. 食物很差，晚上睡不好。	
個人感受 學習成果	3. 雖然辛苦，但步操、軍體拳證明我的體能不錯，也提醒我平時要注意運動。在師生夜話時，發現同學也有這個感覺。	<b>中</b>
	4. 操練很辛苦，有時攪不清楚左右向。吃飯時令我明白，人在飢餓時甚麼也可以吃進肚子，以後要珍惜食物，也想起母親的飯。	
個人感受 學習成果 個人成長	5. 當教官真不容易：自己的動作要標準，體能要好，聲音要宏亮，操練時才能令人信服。自己想想，在日常生活中其實也需要這些條件才能應付困難	<b>優</b>
	6. 在野外操練中要攀爬跳躍，有些同學身手敏捷。我就不敢跳進沙坑，跳進去爬不上來，還好同學幫忙。真的是互相幫助，證明自己有朋友。	

例子二：中四 HIP HOP

包含要素	反思文字	質素
個人感受	1. 精彩的活動，可以再辦。	<b>弱</b> 需要再反思重寫
	2. 增加我欣賞 HIP HOP 的興趣	
個人感受 學習成果	3. 表演者利用口部發聲，同時發出不同聲音，構成樂器音效，叫做 BEATBOX，令我極之佩服。口部竟然可以發出多種聲音，人類潛能的威力真大	<b>中</b>
	4. 第一次現場看街舞，音樂強勁，動作明快，感覺震撼，令我在座位也想跟著跳動，音樂的力量果然大。	
個人感受 學習成果 個人成長	5. 司儀同學令我佩服，英語流暢，態度自信，尤其是更能表演 BEATBOX。他說只要肯練習就能有這個能力，我看自己亦要努力學好英語	<b>優</b>
	6. 讀這一段歷史的課文時只不過是別人的故事，但將歷史事件壓縮在舞台的細小空間，也許來不及記憶那麼多人物姓名，情節卻能令我感動，演員的對白動作，至今沒有忘記。社會如果出現類似環境，每個人都要負起歷史責任。	

例子三：陸運會

包含要素	反思文字	質素
個人感受	1. 只是坐在看台看人比賽。	<b>弱</b> 需要再反思重寫
	2. 運動員都努力以赴	
個人感受 學習成果	3. 我當計時員，負責記錄運動員的時間。每次都要舉起秒錶讓大家看得清楚，在過程中覺得責任重大。	<b>中</b>
	4. 我參加跳遠和二百米跑步，雖然沒有獎項，但同學的鼓勵令我非常開心，真的是志在參與。	
個人感受 學習成果 個人成長	5. 我是喇喇隊員，穿上黃色 T 恤，在看台上努力大叫。之後，在草地上表演練習了很久的舞蹈，拿了第一名，是我人生的第一次，令我信心十足。	<b>優</b>
	6. 我負責領袖生工作，協助維持秩序。管人的時候原來會看到人生百態，成為旁觀者才知道被人管的時候要合作，大家才能快樂生活。	

例子四：文化同行

包含要素	反思文字	質素
個人感受	1. 令人沉悶的活動。	<b>弱</b> 需要再反思重寫
	2. 增加我看話劇的興趣	
個人感受 學習成果	3. 第一次觀賞話劇，一切都是新鮮事物，演員說話聲音洪量，全場清楚聽到，真佩服這種說話能力。	<b>中</b>
	4. 場景在短時間裡變化，狹小的舞台能營造不同空間的效果，加上燈光配合，帶人穿過時空看古人。	
個人感受 學習成果 個人成長	5. 內容關於一個貧瘠地區的生活。香港話劇團利用話劇方式說道理！舞台上影像鮮明，人物情節躍然劇中，令人銘記於心，但要了解編導思維，卻要自己思考。	<b>優</b>
	6. 這是一段虛構情節，將事件壓縮在舞台的細小空間，也許來不及記憶那麼多人物，對白情節卻能令我感動。社會如果出現類似環境，每個人都要負起歷史責任。	

反思三層次提示

層次	提示字詞	例子
個人感受	知道 明白 認識 吸引 注意 批評 提醒 欣賞 讚賞 讚揚 共鳴 感歎 同情 反映 突顯 烘托 襯托 揭露 嘲笑 憐憫 體恤 指控 控訴 反語 挖苦 無奈 高興 分享 敬佩 鄙視	我真的享受乘風航之旅，我享受與歡號、與船員、與其他參加者、並與大自然一起相處的時間。船員們都很友善，把我們當做自己的子女般，而且他們在訓練中的對話，往往是發人心省的。 遇到困難或者是新嘗試，一是面對，另一是逃避。如果今次肯面對困難，下次就更有把握，因為有了經驗；但如果今次逃避，就是誤導自己不能夠，下次遇到相同困難，要拿出勇氣去面對就更加困難。
學習成果	自覺成長 比較成熟 開始掌握 學會關懷 嘗試追尋 學會分析 仔細分辨 需要尊重 更能體諒 懂得欣賞 認真檢視 得到啟發 感到慚愧 緬懷珍惜	觀看這次話劇之後覺得學了很多戲劇技巧，例如如何取笑別人，怎樣爭論一些事，誇張表現出色，令我覺得戲劇的有趣性。 經過這次觀看之後，令我愛上戲劇，從此以後我會多看戲劇，增強自己的學習能力和技巧。

	把握現在 感同身受 時刻提醒 與人分享	
個人展望	檢視手冊修訂目標 見賢思齊改變態度 注意審美學會欣賞 身體力行增加經歷 重視學科重視修養 珍惜感恩友善待人 裝備自己服務人群	我看完這套劇以後,令我獲益良多,這集內容是民主、政改等等。劇中以生動的方式打破悶場,以改編音樂歌曲來娛樂大眾,令全場進入高潮,歡呼聲不斷。我心裏不禁敬佩他們,他們以非凡的智慧和技術去演繹劇本,解釋現今社會的問題。 經過這次的看劇,我深深明白到原來關心社會問題是每位市民的天職。