

局長序

98年年初國民中學品德教育推動小組以品德教育十大核心價值為架構，與專業製作團隊合作拍攝品德教育影片「青春Orz品德教育心系列」，希望透過教學影片製作宣導，結合課程的實施，透過教育的力量向下扎根，確實建構青年學子的品德教育心。

為使教學影片發揮最大的效果，本局特在影片拍攝完成後，委請學有專精的工作團隊編輯教學影片使用手冊，手冊內容包含：影片教學流程與方式、引導學生討論技巧、各核心價值的內涵及故事大綱，品德教育的學習應是經由思辨到建構正確價值的觀念，進而付諸實踐的歷程，因此希望藉由影片的內容，讓學生在故事中引起共鳴，進一步由思辨、討論而行動，期能更便利教師教學之應用。因此特規劃教學影片手冊提供教師參考。

品德教育是實踐的教育、是例行的教育、是知情意行合一的教育，為落實品德教育成為一種良好的態度與行為，我們希望學生從觀念認知、生活學習、環境型塑、自我期許等，皆能內化到自律的人格養成，我們期待以『青春Orz品德教育心系列』教學影片為開端，引發教師更多教學創意，引導學生真正在日常生活中落實品德實踐，希望透過影片教學，能讓品德教育的種子繼續傳播，讓人人教品德，時時學品德，處處做品德。

新北市教育局長





目 次

壹、教材使用說明	03
貳、影片教學流程與方式	04
參、引導學生討論技巧	06
肆、核心價值	
一、公德	10
二、合作	16
三、責任	24
四、助人	32
五、尊重	40
六、關懷	50
七、正義	58
八、誠信	66
九、感恩	76
十、反省	84
附錄一：各單元題綱學習單	90

壹、教材使用說明

本教材依據「新北市品德教育實施方案」所訂定之核心價值為內容，共編列十個核心價值，分別為「公德」、「合作」、「責任」、「助人」、「尊重」、「關懷」、「正義」、「誠信」、「感恩」、「反省」，提供學校及教師在正式課程、非正式課程與潛在課程中使用，著重學生日常生活的體驗與實踐力行。實施方式及內容如下：

一、實施時間：

各國中利用每月初第一次班週會時間實施，少則一節課，或兩節課完成充分討論。另因應實際需要，得配合隨機教育，於各領域教學或班級經營中實施。

二、實施內容：

各校以本市十大核心價值編排，學年度為單位，採每月重點教學及宣導實踐等方式辦理。

學期	上學期					下學期				
月份	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
德目	公德	合作	責任	助人	尊重	關懷	正義	誠信	感恩	反省

三、品德項目內容：

每個品德項目包含以下六項：

- 1.定義：以簡明扼要的語句詮釋德目涵義，方便師生記憶與學習，十個德目為「尊重、責任、公德、誠信、感恩、合作、關懷、助人、正義、反省」。
- 2.行為目標：依據學習年段，分為三個階段，第一階段適用七年級學習、第二階段適用八年級學習、第三階段適用九年級學習，另附有國小的六階段行為目標以作為銜接參考。
- 3.益處：說明具體行為實施後可以獲得的好處。
- 4.品德佳句：與品德項目相關的中外佳句，提供勵志與實踐使用。教師可依據學生的學習年段，逐次挑選適合的格言，指導學生瞭解意義並熟記實踐。
- 5.影片故事大綱：提供老師事先了解相關核心價值影片的故事大綱。
- 6.影片題綱討論參考：基本上由老師帶領同學討論，本處提供老師參考資料，請老師依使用時間妥善引導同學。
- 7.延伸活動：可於影片教學活動結束後，彈性讓學生延續品德學習。



貳、影片教學流程與方式

品德的學習應是經由思辨到建構正確的觀念，進而付諸實踐的歷程，因此希望藉由影片的內涵，讓學生在故事情節中引起共鳴，進一步由思辨、討論而行動。特規劃以下影片教學流程提供各校參考使用。

一、前置作業：

1. 學務處每學年事先規劃每月品德教育主題，並列入行事曆。
2. 公佈年度各月主題以及相關事項。
3. 請導師預先研讀過該單元教師手冊內容及觀看影片，並思考如何引導學生。
4. 學務處規劃當月「青春Orz」影片播放以及影片教學相關事宜。

二、播放影片：

※「青春Orz」影片播放品質以電視播放最佳，單槍播放次之。建議各校依學校相關設備採用下列方式進行。

1. 方式一：各班教室透過電視統一時間播放(設備許可的話播放效果最好、最清晰)。
 - (1)由學務處廣播引導、提醒各班打開電視。
 - (2)由主控室於上課後開始播放影片。
 - (3)影片播放(約23分鐘)。
 - (4)導師引導學生討論、省思並做結論(完成學習單)。
2. 方式二：各班自行利用DVD或單槍播放(導師在時間上的掌控比較能夠彈性)。
 - (1)各班於上課前備好DVD及單槍。
 - (2)由導師於上課後開始播放影片。
 - (3)影片播放(約23分鐘)。
 - (4)導師引導學生討論、省思並做結論(完成學習單)。
3. 方式三：全校集合於活動中心播放(集合時間長，適合小型學校)。
 - (1)上課前由學務處廣播集合完畢。
 - (2)影片播放(約23分鐘)。
 - (3)由主席做簡單結論。
 - (4)各班帶回教室並請導師引導學生討論、省思並做結論(完成學習單)。

三、學習單進行方式：

※影片播放完後，教學方式以課堂中師生討論、分享為主，並引導學生在日常生活能具體實踐，學習單的內容撰寫可於課後完成。

1. 方式一：獨立完成。
 - (1)發下學習單，一人1份。
 - (2)每位學生獨立完成。
 - (3)導師引導全班討論並發表(導師可擇1-2題，全班討論)。

2. 方式二：分組討論(每組以4-6人為原則，採合作學習模式)。
 - (1)發下學習單每組一份。
 - (2)各小組討論完成。
 - (3)導師引導全班討論並發表(導師可擇1-2題，全班討論)。
- 3.方式三：直接全班討論(適合班級人數較少，或是時間比較有限的情形)。
 - (1)課前將討論題綱(學習單內容)紀錄在黑板上。
 - (2)全班一起討論完成並發表。

四、成果彙集：

1. 導師可推薦5-8位學習單撰寫優良學生，以嘉獎或其他方式做為鼓勵。
2. 可讓學生把學習單帶回與家長討論(亦可請學生張貼在聯絡簿)。
3. 學務處或導師可將優良的心得貼在公佈欄、校刊或網路平台上。
4. 導師或學校可針對言行合一的學生給予公開表揚(亦可選出年級或班級楷模)。

五、檢討與改進：

- ※ 可由學務處設計問卷以了解實施的成效。
1. 導師針對活動實施提供建議，做為未來改善依據(可於導師會報討論或請老師填寫問卷調查)。
 2. 請學生表達對整個活動的學習效果(可採訪學生或請學生填寫問卷調查)。
 3. 學務處於期末針對本學期影片教學活動實施進行檢討(由學務處彙整並做為後續活動的改進參考)。

六、影片播放完後續活動：

1. 請參考各核心價值的延伸活動，可於綜合活動課程中進行(小故事、體驗活動)。
2. 可結合美術課，做成該核心價值的小字卡(亦可做成書籤)。
3. 可張貼該次核心價值的相關文章(可參考手冊內文章，或是報章雜誌真人真事，學生觀看後可讓學生寫心得)。
4. 使用尊重卡(讓學生可以寫下對他人的感謝或鼓勵)。
5. 將學習單上的問題放入學校網路討論區讓學生討論(學生自行上網分享，老師亦可上網分享)。
6. 安排育幼院、養老院等探訪活動(或是身障體驗課程)。
7. 結合國語文競賽(利用當次核心價值當作題材，應用到演講或作文比賽)。
8. 結合創意戲劇(可舉辦年級性比賽或在相關課堂上活動)。
9. 教師可透過聯絡簿、班親會、社區活動等方式，將學生的好品格分享給家長(亦可由學生現身說法)。
- 10.結合社會資源辦理學校品格教育進修，如宏達文教基金會(磐石教育計畫)、福智文教基金會、慈濟(靜思語教學)、蒲公英文教基金會、和氣大愛文教基金會(大愛手體驗)…等。



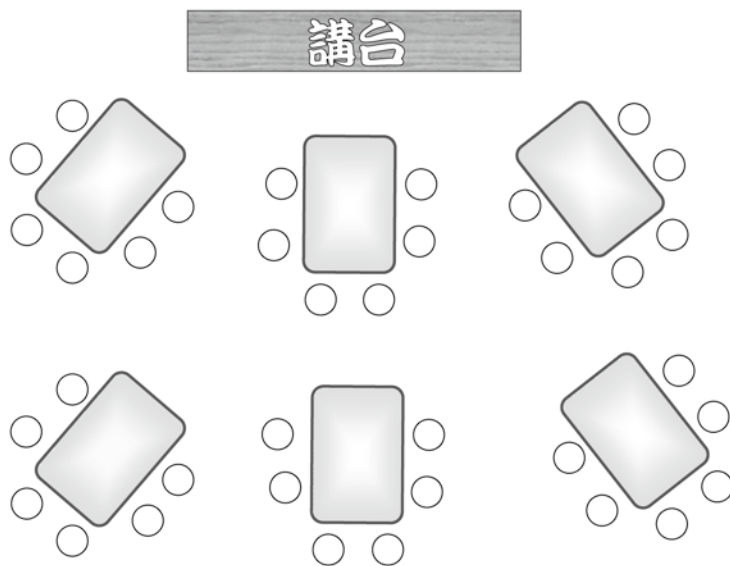
參、引導學生討論技巧

看完影片後，如何將學生的感受引導到正確的概念，進而能在生活中去實踐，就有賴老師的引領。每部影片後的討論題綱，都隱含了情意、認知、行動三個層面，為了使老師能有效的運用時間，我們提供了討論的提問技巧、討論環境的配置等建議，提供老師參考使用。

一、教室情境的佈置：(建議使用)

教室情境佈置視各校場地狀況而定，若能事先安排好，則除了可增進學生觀賞影片的學習動機，更可於影片觀賞結束後，馬上進行有效率的討論、分享。

下圖為一般討論座位安排。



座位安排圖

二、討論的提問技巧：

1. 事實陳述 (Fact)：開始的問題是簡單、容易的，先讓其回憶影片中的內容。
如：在影片中看到了什麼？印象最深刻的是什麼？
2. 分享感受 (Feel)：
如：如果你是○○，你的感覺如何？

3. 學習檢視（Find）：針對故事主角的表現，探討其背後的意義。
如：（針對主角）○○的有何表現是需要改進的？
4. 談論事物意義化：詮釋個人的觀點，較能引起與他人互動、回應。即與生活週遭自己或他人經驗結合。
如：生活中，你是否有類似經驗？
5. 未來應用（Future）：深入討論，探討故事背後的提醒與意義。（心得、啟示、體悟）
如：你如何將此經驗應用於生活中。

三、形成效率圈：

進行討論最好的方法就是所有人或坐或站圍成一個圓圈，圓圈會產生一種溫暖、受歡迎的感覺，可聽到每個人的聲音並進行眼神接觸，教師亦是此圓圈的一員。教師需詢問正確的問題、傾聽學生回應及觀察非口語的行為，如肢體語言、臉部表情。在討論時，教師應提供機會讓每位學生都能回答問題，可運用下列十大方針：

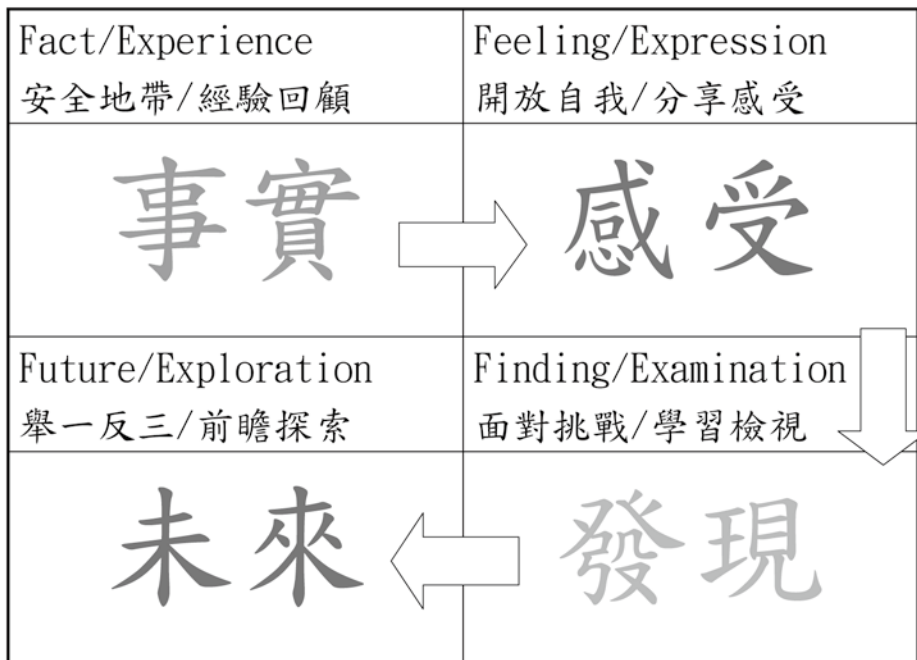
1. 允許單獨發言，一次一人發言是彼此尊重的象徵，可清晰聽見每個人發言內容。
2. 允許每位學生有「跳過」的選擇權、延後回答或禮貌性拒絕回答。
3. 協助學生瞭解團體隱私不可公開的資訊。
4. 先提出正面的問題，在討論中平衡正面與負面的問題。
5. 在團體中提出開放式的問題。
6. 清晰簡潔大聲的對所有學生說明，讓大家都聽到問題。
7. 提供多次暫停的機會，讓學生能思考問題、答案及在團體中的回應內容。
8. 聆聽學生答案，為協助其他學生了解與澄清答案的意思，教師應正確改述內容以確認意思。
9. 以口語的「謝謝」或非口語的暗示，如點頭、微笑，表達謝意及所有收到的回應。
10. 在詢問下一個問題前，從前一個問題摘要說明討論內容，並將此摘要內容引導至新的問題。

（以上資料來源引自：Simon Priest等.引導技巧的9堂課. 2009.台灣外展基金會.p24-25.）



四、反思歷程：

先針對經驗回顧分享，鼓勵學生分享活動後的感受，學習檢視自己的發現，並承諾願意做更好的調適改變。



資料來源：「小學教師成長課工作坊：加強引導及解說技巧」



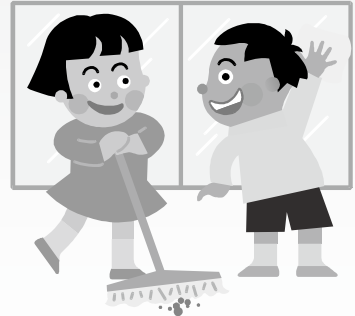
自我檢討/反思—4F解說技巧

Fact/Experience安全地帶/經驗回顧	注意事項
<p>教師要：</p> <ul style="list-style-type: none"> * 觀察學生語言及非語言訊息。 * 少控制意識，習慣學生的互動氣氛。 * 有自信，有不同的表現或溝通模式。 <p>例：請你說出影片中最令你難忘的是什麼？ 影片中，你發現什麼？</p>	<p>尋找：</p> <p>事情發生的次序。</p> <p>重要或印象難忘的時刻。</p> <p>忽略了的細節。</p>
Feeling/Expression開放自我/分享感受	注意事項
<p>教師要：</p> <ul style="list-style-type: none"> * 觸摸到學生的心靈。 * 有效的提問技巧。 * 營造願意聆聽的氣氛。 * 有效及多元化的回應。 <p>例：為什麼這件事令你最難忘？</p>	<p>明白：</p> <p>表達感受需要安全感和勇氣。</p> <p>耐心和時間讓你看到更多。</p> <p>留意轉接句的運用。</p> <p>個人的感受是真實的。</p> <p>感受有別於意見。</p>
Finding/Examination面對挑戰/學習檢視	注意事項
<p>教師要：</p> <ul style="list-style-type: none"> * 明白學生行為背後的思想 * 新穎地反映出學生的思想或原則 * 用「甚麼」取代「為何」 * 提供不同的選擇 <p>例：影片中你發現什麼？</p>	<p>發現：</p> <p>意義、判斷、價值觀…</p>
Future/Exploration舉一反三/前瞻探索	注意事項
<p>教師要：</p> <ul style="list-style-type: none"> * 有效地使用「如果」、「假如」、「下次」等問題，引發學生回應。 * 協助學生將所學應用在實際生活上 <p>例：1.你認為遵守紀律有什麼好處，這些好處能否惠及於校內的其他同學？ 2.你如何將所學應用於生活中？</p>	<p>緊靠將來，學習實踐計劃：</p> <p>Prediction 預期</p> <p>Possibility 可能性</p> <p>Plan 計劃</p>

參考網址：<http://www.reviewing.co.uk/>



核心單元：公德 (Citizenship)



- 一、定義：重視他人的存在，並且能發自內心實踐公共道德。
- 二、行為目標：

國小	一年級	我要輕聲細語。
	二年級	我要清潔週遭環境。
	三年級	我要愛護公物。
	四年級	我要做好資源回收。
	五年級	我要做好事並影響他人。
	六年級	我要維護自然生態環境。
國中	七年級	我能判斷符合公德的言行，並培養自律及自理的能力。
	八年級	我能了解公共利益的重要，並替別人著想，做出利他的行為。
	九年級	我能了解行為背後的意義與結果，並能要求自己及建議他人，做出有利於公眾的行為。

- 三、益處：人人有公德心，可以拉近人心、促進人際和諧、降低社會成本，讓生活更有秩序及效率。

四、品德佳句：

國小	一年級	輕聲細語真好聽。(自編)
	二年級	愛護環境，人人有責。(俗諺)
	三年級	愛惜公物，適量取用。(俗諺)
	四年級	亂丟是垃圾，回收即資源。(俗諺)
	五年級	我為人人，人人為我。(俗諺)
	六年級	我們只有一個地球。(瑞秋·卡森)
國中	七年級	團體生活有紀律，人人遵守有效率。(自編)
	八年級	己所不欲，勿施於人。(論語)
	九年級	自愛自尊而後人尊之，相互砥礪行好事。(自編)

五、『青春Orz』公德篇--「大家來找茶」影片故事大綱：

班上來了兩個轉學生，聶志宏和方漢傑，因家人只設籍、未入住坪林鄉，兩人自然而然寄宿學校。然而，自從志宏和漢傑入住後，宿舍內便有了一些的變化。比方說：分類垃圾桶內出現了不該有的垃圾、衛生紙、沒喝完的飲料瓶，有時甚至因此發出臭味……因為這些缺乏公德心的現象，皆來自志宏和漢傑入住後，因此，有人便懷疑是兩人所為，要求文惠老師嚴懲，但志宏和漢傑均鄭重否認。

文惠老師在無人承認的情況下，也無法明快處理，只能道德勸說。這讓以林泓立為首的幾位住校生決定自己暗中調查，要逮著破壞環境者。

同時班上也將分組籌備『無我茶會』，志宏與姿妤同組，而泓立則與漢傑一組。文惠老師還要求家中經營茶莊的姿妤，負責教導志宏和漢傑泡茶技巧與禮儀。

透過泡茶、飲茶的過程，泓立等人發現漢傑的生活習慣明顯不好，比方說：他會將茶葉渣倒入水桶中，還得讓姿妤媽再費事處理一遍；比方說：他吃完茶葉牛軋糖後，隨手就將糖果包裝紙丟到桌下……懷疑的矛頭，於是指向漢傑。

另一方面，文惠老師也從宿舍管理員提供的訊息中，對誰是肇事者約略有數，於是利用機會向肇事者喊話，鼓勵肇事者應除了改過，也要勇於認錯，才能透過其他人協助，改掉不好的習慣，並找回內心的平靜和人我的和諧。

最後漢傑利用『無我茶會』進行時向大家公開道歉，他告訴同學，他不是惡意做缺乏公德心的事，只是以前在家被父母照顧周到，幾乎每件事都幫他善後，以致他不了解自己隨手的習慣卻造成團體的困擾！當他驚覺自己的行為造成不良後果，卻又擔心自己會引起強烈排擠、被迫再轉學，於是選擇否認到底！

面對漢傑感性的告白，加上漢傑主動表示要連續當一星期值日生做為自我懲罰，同學們也不忍繼續苛責，遂選擇了原諒，而文惠老師也再次提醒同學：勿以惡小而為之，『好山好水好生活』是需要共同維護才能存續的。

六、影片題綱討論：(參考題目及討論內容如下)

1. 影片中，同學缺乏公德心的行為，給周遭的人、事、地、物帶來什麼影響？
 - (1) 垃圾分類不確實，造成環境的髒亂，環保措施未落實。
 - (2) 由於缺乏公德心，造成環境髒亂，帶來蚊蠅細菌叢生，影響觀瞻，也對人體健康形成威脅。
 - (3) 同學因此生活在不乾淨的環境，可能無法專心學習。
 - (4) 同學彼此猜忌，影響情誼。



2. 在日常生活中常看到哪些缺乏公德心的行為？請舉例說明。這些行為會對我們造成什麼影響？

- (1)亂丟垃圾造成環境髒亂，也會孳生蚊蠅、細菌。
- (2)在河水中排放工廠廢水，破壞河川生態，若人類食用河川水源或生物，可能對身體造成傷害。
- (3)偷接別人的水電，造成他人負擔，也會構成竊盜行為，須負擔刑事責任。
- (4)破壞公共設施（例如：破壞公共廁所的門，破壞公園的遊樂設施），除了造成別人無法使用外；嚴重者，若因此造成使用的人有身體上的傷害，則有更嚴重的刑事責任及民事賠償。
- (5)將車輛停放在人行道上，造成行人通行不便及危險性。
- (6)電視、音響聲音開得太大聲，影響安寧。
- (7)政府所提供的公共財(具有共享且無法排它的特性)或公共資源，人民經常視為免費資源及福利服務，除了會期待政府多做一些，無形中會不知節制或有浪費的行為發生。殊不知，若多數人有此行為，則政府資源無形中浪費，也排擠其他公共支出。例如全民健康保險藥物資源的浪費就是最活生生的實例。

欠缺公德心其實是自私的表現，不但影響個人，亦會影響別人對團體(如學校、機構及公司)的印象。我們應強調個人修養(尤其是禮貌文明，公德心由個人自身做起)，推廣無私互利的精神，藉以建立和諧共融的社會環境。

3. 對於別人沒有公德心的行為，你是否曾經嘗試阻止？請分享你的作法。

- (1)請學生分享實際阻止他人無公德心行為的經歷。教師可以引導學生思考，並回答下列問題：
 - 請學生說明當時的想法是甚麼？為何想阻止？出面阻止後的結果如何？
 - 若當時未出面阻止，自己會有何感受？他人的無公德心行為會造成多大的影響？下次面臨同樣情形時，你的做法會一樣嗎？還是會選擇不一樣的做法？
 - 有沒有可能因為一次失敗的經驗，讓自己以後不再多管閒事呢？
- (2)若學生暫時無反應，教師應適時提供自身經驗或生活中實際發生過的時事消息，讓學生發表對事件的看法。
- (3)如果課前有時間，可從新聞報導中截取相關的新聞，設計學習單，讓學生填寫、討論或發表。

4. 班上的同學有哪些「有公德心的行為」值得我們學習？我們該怎麼樣去支持他？

- (1)請同學以所見所聞提供具體事例，或由教師先就自己平日觀察到的學生行為，

先行舉例，以引發學生討論發表的興趣。例如：

- 學生會自動將椅子靠回桌內，以讓同學通行方便。
- 學生會主動將地上垃圾撿拾起來，以免環境髒亂。
- 學生將運動場上的小石頭撿起，放到安全地方，以免其他人運動受傷。
- 學生搭公車會輕聲細語，也會約束同車同學不要喧鬧。

(2)對於同學值得學習或有公德心的行為，不要吝於讚美。有適當時機，應在公開場合表揚或讚美學生好的行為，以增強其行為，也讓其他同儕有楷模學習。對的行為應堅持持續，不因他人冷言冷語而退縮。

5. 看完這段影片，未來你可以做哪些有公德心的事情，讓生活周遭變得更好？

- (1)老師必須引導學生了解「公民」與「私民」的不同，並且讓學生體會在一個民主成熟的社會，每個人都必須適當的扮演好「公民」，而不是「私民」的角色。
- (2)老師可以舉例說明，如果大家都站在「私民」的角度，以私人利益的考量為出發點，像垃圾掩埋場、焚化爐等不讓人喜歡的公共設施，自然一定會受到當地居民的抗爭與反對，但若從整體社會的角度來思考，這樣的結果顯然是荒謬的，沒有「公民」概念的表現。

七、延伸活動：(可張貼小文章在教室內)

(一)小故事：

1.國情不同，交通號誌的功用大不同

美國有一種交通號誌，八角形紅底白字，寫的是「STOP」，在交通不太繁忙的十字路口，通常會出現此一號誌，車子開到這樣的路口，既沒有警察，也沒有照相裝置，但是幾乎每部車都會停一下，然後再開。台灣也有這樣的號誌，也是八角形紅底白字，寫的是「停」，但是看到這個號誌的司機，幾乎是視若無睹，在台灣不僅是「停」這個號誌沒有用，即使紅綠燈也不一定能有效管控行人與車輛，因此常有一個笑話——是台灣的交通號誌只是「參考用」。

2.圖方便招刑傷——己所欲，勿施於人

作者：雨點（北縣三重／文字工作者）2007/09/20（人間福報）

最近有兩則新聞引人深省，一是公寓住戶在樓梯上擺鞋子，樓上住戶下樓時踩到鞋子，跌倒受傷，擺鞋子的住戶遭以過失傷害起訴，被判拘役四十天；另一則是髮廊為方便機車進出騎樓，在騎樓和馬路的台階上加設鐵片坡道，割傷路人，也被依過失傷害起訴。這兩件事看似都是「小事」，被告為了圖一時方便，結果無心之過，卻釀成致人受傷害的大錯，實在不可不慎。



《莊子·應帝王》有一則寓言「南海之帝為儵，北海之帝為忽，中央之帝為渾沌，儵與忽時相與遇於渾沌之地，渾沌待之甚善。儵與忽謀報渾沌之德，曰：『人皆有七竅以視聽食息，此獨無有，嘗試鑿之。』日鑿一竅，七日而渾沌死。」

寓意似乎就是這事件的現實，加設鐵片坡道的髮廊老闆本沒「壞心」，甚至以為這樣做，是為了給進出騎樓的機車騎士方便，但卻「好心變壞事」，就像寓言中的儵與忽想把渾沌鑿成自己的樣子，結果卻把它害死了。

儵與忽所推行的是「己所欲，施於人」，誰知道這原則反「謀害」他人，自然也「謀害」了自己，擺脫之道只有「己所欲，勿施於人」。

無論是騎樓設置坡道，還是在樓梯上擺鞋子，都是台灣的陋習，為圖方便而把公共空間任意改變或占用，既沒有公德心，也是自我中心的心態作祟。不要因是司空見慣的事就習以為常，這些既定的「習慣及態度」常都是壞事。多些同理心和公德心，就不會「己所欲，施於人」，也不會害人又害己。

3.公德→道不拾遺

在春秋時代魯定公的時候，孔子曾經在魯國做過幾任的官，起初只做中都宰，後來調升為大司寇，攝行魯國宰相的職務。孔子在當時，被公認為最有學問、最有道德的一個人。他在職不過三個月，魯國的政治日漸清明，民間的風氣，也有了很大的轉變。像市面上售賣肉類的攤販，自動取消了原先討價還價的惡習，一律實行不二價；路上的行人，也都能各自謹守秩序，毫不混亂……；尤其，最令人稱頌的是，如果在路上掉了貴重的東西，不須要用嚴厲的法律制裁，老百姓也知道尊重自己的人格，不願背著他人，占為己有。因此，四方的遊客，都很安心，掉了東西，都不需要驚動官府，很快的就能物歸原主。

(二)體驗活動：

1.「忘了你，忘了我—淨山活動(無痕山林Leave no trace)」：

『無痕山林運動』源於美國無痕旅遊之概念(Leave No Trace)，主要肇因於1960年代、美國大眾旅遊對環境產生的嚴重衝擊。當時的研究顯示，呈倍數成長之登山、健行、露營等活動的遊憩使用率，造成遊憩據點地表植物的損害和消失，甚至導致土壤被侵蝕，樹木的成長受影響，動物的生態及棲息地被迫改變、縮小和遷移，及深具歷史價值的人文史蹟遭受浩劫等現象。因此自

1980年代起，美國各級政府的土地管理單位、環境教育學者、保育團體、戶外用品的製造商與銷售商、登山健行團體及社會大眾共同發起此項全國性教育推廣運動，提出無痕旅遊的行動概念，全面推動「負責任的品質旅遊」。教導大眾對待環境的正確觀念與技巧，協助將遊憩活動對自然的衝擊降到最低，多年來已獲致良好成效。

為了讓我們及後代子孫可以享有美好的山林體驗，政府由2001年起推動「全國步道系統建置計畫」，期藉由計畫之執行，整合自然人文遊憩據點，提供多樣遊憩機會，並在自然資源永續經營原則下，發展生態旅遊。然而在推廣山林運動的同時，如何透過環境倫理與登山教育的深化，減少山林的衝擊，亦是極重要的思維，因此推動環境優化的相關活動行為，遂成為公私部門關心的議題。2006年在林務局舉辦的全國步道環境優化研討會中，此相關議題受到公私部門廣泛的討論與迴響，並透過網路票選將此活動定名為『無痕山林運動』，而同年發表之『無痕山林宣言』，截至2007年9月止，參與連署的團體已達541個、個人達1,070人。然而台灣的『無痕山林運動』因剛起步，雖有許多登山及保育等環境關懷人士的推廣，仍有許多民眾不瞭解這些觀念、或不知如何具體執行，因此希望能夠藉由共同的參與及努力，發展出台灣環境關懷運動，讓山林的愛好者在親炙土地的同時，亦能不對山林環境造成衝擊。

(台灣森林悠遊網http://www1.forest.gov.tw/LNT/Int_01.aspx)

2. 「學生自治會長選舉活動」：

藉由學生自治會長候選人選舉的政見發表，讓學生分辨政見內容中，何為公議題？何為私議題？

3. 「校園公德心總體檢」：

檢視校園內缺德所造成的影響，透過討論自我反省及提出改進之道。

4. 「班級垃圾桶擺放地點計畫」：

藉由班級垃圾桶位置擺放的討論讓學生了解「公利益」與「私利益」不同之處，讓學生體會能以「公利益」為出發點思考就是有公德的概念。

5. 「認養校園或社區環境」：

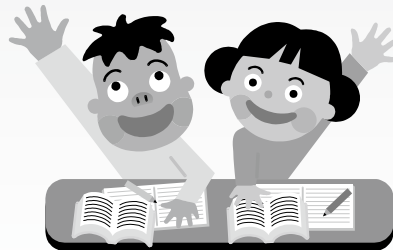
藉由認養打掃公共環境，體會「公德心」的落實情形，並透過分享、討論，讓參與活動學生澄清對於公德心的概念，進而評估改進自我缺失。

6. 「缺德行為大搜查」：

藉由檢視日常生活缺德之事，做出自我評估及改善之道。



核心價值：合作 (Cooperation)



一、定義：大家一起工作，共同努力以達到目的。

為達成團體目標，貢獻個人的所長，經由活動的過程，享受帶來的成果。

二、行為目標：

國小	一年級	我要和同學一起遊戲。
	二年級	我要和家人一起做家事。
	三年級	我要合力完成工作。
	四年級	我要服從多數人的意見。
	五年級	我要為團隊員貢獻力量。
	六年級	我要和大家共享團隊榮譽。
國中	七年級	我能貢獻自己的長處，並為整體利益適時謙虛退讓，以達成團隊的目標。
	八年級	我能適時鼓舞成員的士氣，積極爭取團隊榮譽。
	九年級	我能協調團隊成員不同的意見與能力，以達成工作目標。

三、益處：合作過程中可提升團體的凝聚力，增進人際關係；同時增加個人的成就感、歸屬感，並激發其潛能與創意，使得工作更完美。

四、品德佳句：

國小	一年級	輕聲細語真好聽。(自編)
	二年級	愛護環境，人人有責。(俗諺)
	三年級	愛惜公物，適量取用。(俗諺)
	四年級	亂丟是垃圾，回收即資源。(俗諺)
	五年級	我為人人，人人為我。(俗諺)
	六年級	我們只有一個地球。(瑞秋.卡森)
國中	七年級	與自己競爭，與別人合作。(俗諺)
	八年級	一人難挑千斤擔，眾人能移萬座山。(俗諺)
	九年級	眾人同心，齊力斷金。(俗諺) 要廣結人緣，多一個好緣，就多一分福氣。(靜思語)

五、『青春Orz』合作篇--「小小螺絲釘」影片故事大綱：

壘川是個智商很高的孩子，在學校成績很好，也非常守規矩，唯獨與同學的相處上會有一些問題，無法擁有一般同學正常的人際關係，所以很多同學會覺得他高傲、自以為是，而壘川也總覺得其他同學都很笨，所以他對於同學們總是成群結隊，而自己都是孤單一人並不覺得怎麼樣。

國文老師要求全班分組做報告，壘川認為報告的項目自己都會了，遂要求老師要自己一個人一組，但老師還是希望壘川能夠跟同學互相討論，成為同學學習的榜樣。

幾個和壘川一組的同學都認為自己賺到了，他們想壘川一定會擔起責任，所以都不打算找壘川討論報告的事。但是怡蓁不認同其他同學的心態，執意要幫忙壘川一起做報告，她將找好的資料寄給壘川，不料壘川沒有仔細檢查怡蓁給他的資料，以至於印出來後，到了學校才看到有兩個錯字，這讓一向要求完美的壘川很生氣，他不留情面地責怪怡蓁，讓怡蓁非常難堪。

曉義跟禹丞為了替怡蓁抱不平，想了方法惡整壘川，除了偷偷將壘川掉落的魔術方塊零件藏起來之外，還把壘川的桌子拆解，讓他當眾出糗。

文惠老師了解的事情原委，先給曉義等人上了一課，希望他們了解團體合作的重要性，不要看輕自己，一定要負起該負的責任，同時也要求他們要負責修復壘川的桌子當作懲罰。

另一方面，文惠老師也利用魔術方塊中的螺絲釘原原告訴壘川，在團體裡，不可以把自己看得太大，大家分工合作的力量，一定是比一個人來得大，一顆小小的螺絲釘也是很有作用的。

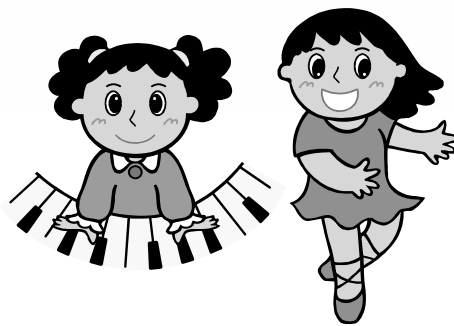
經過反省，壘川終於明白團體合作的重要性，於是主動加入曉義他們的行列，一起合作把桌子修復，而曉義也將藏起來的螺絲釘還給壘川，讓壘川能夠重組心愛的魔術方塊！

六、影片題綱討論：(參考題目及討論內容如下)

- 1.影片中，曾經出現哪些合作行為？哪一段內容最能說明合作的意義？
 - (1)班上同學為國文課做分組報告。
 - (2)曉義和兩位男同學聯手破壞壘川的書桌。(不正當的合作行為)
 - (3)壘川、曉義以及兩位男同學合作重組被破壞的書桌。
- 文惠老師分別以不要看輕自己、不要放大自己來說明合作的意義。



2. 你曾做過哪些團體活動(如：大隊接力、分組報告…)，在這些活動中你是如何展現自己的優點？(同學自由發揮)
3. 在團體合作中，如何接納團隊成員的差異，並欣賞他人的優點？
(引導同學自由發言並能舉例說明)
 - (1) 多深入了解成員的成長背景、個性、好惡及習慣。
 - (2) 對成員優良的表現給予真誠且及時的肯定與讚美。
4. 在團體活動中，你曾有過哪些難忘的合作經驗？(引導同學自由發言並能舉例說明)
 - (1) 班級體育競賽、英語歌曲或詩詞吟唱競賽
 - (2) 園遊會
 - (3) 話劇演出
 - (4) 小組報告
 - (5) 整潔工作
 - (6) 露營活動
 - (7) 辯論比賽
 - (8) 團體音樂演出
5. 在團體活動中，你應如何扮演好小小螺絲釘的角色？
(引導同學自由發言再由老師做總結)
 - (1) 對個人而言：認識自己的優、缺點，以不誇張炫耀的方式盡量提供自己的優點，並克制自己的缺點，以免影響團隊。
 - (2) 對他人而言：我能認同團隊成員的能力而非嫉妒攻擊。對於成員的優秀表現不吝給予肯定。
 - (3) 面對衝突時：遇到意見不一致時，難免會有情緒上的波動，我能夠以理性、客觀的態度，平和的與同儕溝通。



* 延伸問題

1. 若有人找你做不正當的合作行為，該如何應對？

※所謂「不正當的合作行為」，如：幫朋友把風、圍事、串供……等，表面上以「講義氣」合理化，實質上違反法律或道德良知之行為。教師在引導學生討論時，可先就「不正當的合作行為」舉例，接著進行價值澄清。

※面對他人提出「不正當的合作行為」，可用列方式予以婉拒：

- (1) 善意提醒：委婉提醒對方該行為可能出現的問題，並加以勸阻。
- (2) 婉轉推辭：時間上無法配合(家裡有事、必須去補習、已和他人有約在先……等等)、身體不適無法協助。
- (3) 尋求外援：設法於第一時間告知師長，以避免錯誤行為擴大。

七、延伸活動：(可張貼小文章在教室內)

(一) 小故事：

1. 兀鷹的故事

在阿根廷的沙漠地區，飛翔著一種兇猛的兀鷹：它們矯健、敏捷。奇怪的是，儘管兀鷹個個都是捕捉獵物的高手，但卻很少單獨行動。兀鷹往往是三三兩兩在天空中盤旋，一旦發現地面上的獵物，就從各個方面俯衝而下，在最短時間內將獵物殺死，最後，每個參與者都能獲得一份食物。

科學家經過長期觀察研究，得出結論說，這都是沙漠地區自然生態惡劣；環境差、食物少造成的，因為在這種環境下，為了避免被天敵捕捉，許多弱小動物都有很強的逃生能力。對於兀鷹來說，要想獲得足夠的食物，單打獨鬥不如集體行動有收穫。

2. 兩個饑餓的人

從前，有兩個饑餓的人得到了一位長者的恩賜：一根魚竿和一簍鮮活碩大的魚。其中一個要了一簍魚，另一個要了一根魚竿，於是他們分道揚鑣了。得到魚的人原地就用乾柴搭起起篝火煮起了魚，他狼吞虎嚥，還沒有品出鮮魚的肉香，轉瞬間，連魚帶湯就被他吃了個精光，不久，他便餓死在空空的魚簍旁。

另一個人則提著魚竿繼續忍饑挨餓，一步步艱難地向海邊走去，可是當他已經看到不遠處的那片蔚藍的海洋時，他渾身的最後一點力氣也使完了，只能眼巴巴帶著無盡的遺憾撒手人間。



又有兩個饑餓的人，他們同樣得到了長者恩賜的一根魚竿和一簍魚，只是他們並沒有各奔東西，而是商定共同去尋找大海。他倆每次只煮一條魚，經過遙遠的跋涉，來到了海邊。從此，兩人開始了以捕魚為生的日子，幾年後，他們蓋起了房子。有了各自的家庭、子女，有了自己建造的漁船，過起了幸福安康的生活。

3.黃蜂的悲哀

有人曾做過這麼一個實驗，把七八隻黃蜂同時關進一個密封的小木箱裏。幾天以後將它打開，發現木箱的四壁，分別出現了七八個小洞。每個洞裏各有一隻死去的黃蜂，而這些小洞，最淺的也已超過了木板厚度的一半。也就是說，只要這些黃蜂能夠團結合作，每一隻都在同一個位置輪流鑽上一段。那麼它們完全可以鑽通木箱，化險為夷，走出絕境。可遺憾的是，它們一個個只顧各自逃命，最後全部命喪黃泉，無一倖免。

反躬自問，假如我們處在這樣的情況，是否會比黃蜂們高明？可知，團結不僅僅只是力量，有時候它甚至是存活的關鍵。

(二)體驗活動：

活動名稱——同心協力

★活動目的：培養團隊默契，並發現解決問題的方法

★所需器材：圓環上綁數條繩(視人數而定，每人兩條線)，線長約一公尺左右，線端約15公分處打一個結。球一個(大小可置環上，材質較輕為佳)；另備兩個環，大小和前個環一樣

★活動人數：12-16人

★活動場地：室內、室外皆可

★所需時間：50分鐘

★活動規則與流程：

- 1.先將繩環有次序的展開，繩子與繩子之間不要交疊。每一位成員至少都拉到一條繩子，若尚有餘繩，可請某些人雙手各拉住一條繩子。
- 2.活動即將開始，請將手握在末端的繩結上，過程中若有人犯規(拉在繩身上)，那隻手就算嚴重受傷，不能再使用。
- 3.請隊員設法用繩子將乒乓球移到繩環中間，並合力放到距離此地四公尺處的一個防護箱內(紙杯)。將移到繩環上，或將球從繩環上放入防護箱的過程

中，不得使用肢體接觸，只能用繩子及扣環碰觸。

- 4.將乒乓球移至杯子內才算完成任務。杯子不可移動，若過程中球掉落，即在掉落處重新開始。
- 5.延伸活動：若團隊很快完成任務，可以在讚美肯定團員後，隨即拿出一顆生雞蛋，按照上述規則再進行一次。由於「生雞蛋」的任務對團隊成員間的壓力、責任、情緒、溝通、協調上深具挑戰，因此須評估團隊的凝聚力能否勝任，再決定是否實施進階活動。

★帶領技巧&注意事項：

- 1.可讓成員討論如何達成任務。
- 2.嚴格執行活動規則。

★問題討論與設計：

1.觀察與感受

- (1)分享活動過程心情的轉折。
- (2)回想你剛才是如何完成任務？用了哪些方法？
- (3)哪一個畫面、聲音或情緒令你印象深刻？

2.轉化與連結

- (1)用兩個字形容你對這個活動的感想，為什麼？
- (2)你剛才如何進行溝通協調？有沒有碰到困難？
- (3)整個活動中是否有明顯的領導者在帶領？你覺得需要領導者嗎？
- (4)整個活動你是主動者或被動者？喜歡自己在團體中的表現嗎？
- (5)你覺得你們這組有哪些優點？
- (6)此活動與日常生活中和別人溝通協調有何異同？
- (7)如果運球過程象徵班級任務的達成，那麼每個人在班級的重要性如何？

3.應用與決定

如果乒乓球(雞蛋)象徵我們的任務，而我們都在一條繩子上前進，請問：目前我們團隊(班級)的任務或目標是什麼？我們正在做哪些努力？

★班級經營策略：

- (1)進行此活動可促進學生團結合作，並彼此接納包容，不輕易指責別人。
- (2)可隨機分組，打破班上的小團體。
- (3)幫助學生加強解決問題的能力。



活動名稱—搶救雷恩大兵

- ★ 體驗目標：在團隊中經歷「忠誠可靠」的重要性。
- ★ 情境催化：每一個娃娃代表戰場上的士兵，大家是突擊隊員，奉命去搶救這些受傷的人，因為戰場上佈滿地雷，因此只能從上空把他們救起來。請注意：每一個人的手、腳和身體都不能碰到界線內的區域，否則地雷就會連環引爆，碰觸的人立刻粉身碎骨。
- ★ 活動規則與流程：
 - 1.在地上標出一條界線，所有人站在線外，界線另一邊的地上散佈與成員相等的布娃娃(以文具代替亦可)，布娃娃放置的位置，以單獨一個人無法自行取得的距離為原則，但難度仍有高低之分。
 - 2.每一位成員都必須搶救一個大兵(布偶)，請成員先分配好任務，特別需要注意身高的安排，否則最遠的大兵(布偶)可能救不到。
 - 3.過程中若有人的手、腳和身體碰到地雷的地面，這個人的任務失敗(娃娃放原地，由他人代替搶救)，並且算「一人陣亡」，若團隊中有三個人陣亡，全體任務就算宣告失敗，所有人必須重來一次。
 - 4.因為時間緊急，任務必須在十五分鐘內完成，否則敵人支援的大軍就會到來，我們的任務也宣告失敗。
- ★ 帶領技巧&注意事項：
 - 1.多數娃娃放置的距離適中即可，以免成員一開始就失去成功的經驗，但某一個可以放的最遠，以增加挑戰度。
 - 2.由於搶救者必須以其他人的腳為支點，並伸出一支手讓成員抓住，若最後一個娃娃放的太遠而無法成功時，可視情況挪移它的位置。
 - 3.可在地雷區放置幾顆生雞蛋，增加活動的趣味與張力。
- ★ 引導反思：

觀察性問題(What)：整理活動經驗

 - 1.你所負責的任務難度有多少呢？若自己的腹部以上到頭頂之間，代表1~100的刻度，請用右手掌標示出大約的位置，並分享之。
 - 2.你覺得團隊夥伴拉住你的時候夠安全嗎？安全的關鍵是麼？

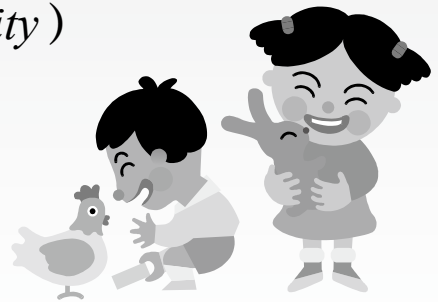
★信息小結：

要完成任務，除了每一個人都盡責去拿娃娃之外，必須還有一群人能抓住你，使你可以安全地「掛」在支點上，以免碰觸地雷。守信的品格正是如此，一個忠誠可靠的人，能夠讓別人信任，並且放心的將重要的任務交給他，正如剛才突擊隊的隊員，將生命交給一群「可靠」的朋友一般。





核心價值：責任 (Responsibility)



一、定義：份內應做的事情，也就是承擔應當承擔的任務，完成應當完成的使命，做好應當做的工作。

二、行為目標：

國小	一年級	我要保持自己的整潔。
	二年級	我要自己收拾物品。
	三年級	我要完成每日交待的作業。
	四年級	我要做好班級分配的工作。
	五年級	我能不找藉口和不怪罪別人。
	六年級	我要勇敢承擔行為的後果。
國中	七年級	我能善盡自己的本分，達到他人的期待。
	八年級	我能為了團體的利益而全力以赴，做事認真確實。
	九年級	我能做好領導或服從的角色，遇到困難的時候，能想想自己是否盡了全力。

三、益處：每天盡力完成應做的事，且做到答應別人的事，週遭的人、事、物，會因你而更美好！

四、品德佳句：

國小	一年級	整潔清潔人人愛。(自編)
	二年級	小事做得好，大事靠得牢。(俗諺)
	三年級	今日事，今日畢。(俗諺)
	四年級	盡責不僅做我答應的事，也要做我知道該做的事。(品格第一)
	五年級	你不能為了逃避明天的責任而避開今天的責任。(品格第一)
	六年級	幸福不是一切，人還有責任。(卡繆)
國中	七年級	不做讓自己後悔的事情，事情已做就不要後悔。
	八年級	差一分、差一秒，失去的不是時間而是機會。
	九年級	態度決定一切，只有敢於承擔責任的人，才能取得別人的信任。

五、『青春Orz』責任篇--「秘密旅行」影片故事大綱：

貫羽的爸爸是夜間計程車司機，媽媽在餐廳工作，一個晚上跑車、一個白天上班，一家人相處的時間少之又少，再加上最近經濟不景氣，爸爸媽媽常常為了家中經濟問題爭吵，讓家裡的氣氛非常糟糕！

這天，貫羽為了幫妹妹籌措講義費，竟帶著妹妹一起蹺課去打工，結果不但沒賺到什麼錢，還被爸爸痛打一頓。隔天，情緒不佳的貫羽到校後，又因為打掃問題跟同學發生爭執，再度勞動媽媽到校，也因此又被媽媽叨唸了一頓……

貫羽為了不想成為爸媽的負擔，於是收拾衣物欲離家出走，睡夢中醒來的妹妹發現了，也想跟隨，貫羽無奈，只好帶著妹妹一同離家。

貫羽和妹妹趁夜溜出家門才發現不知該往何處去？幸好遇到他最好的同學凱栩，凱栩擔心好友流落街頭，決定義氣相挺，拿出媽媽正好空出房客的小套房鑰匙安置貫羽兄妹。

次日清晨，貫羽媽媽發現孩子失蹤，急得趕緊通知學校老師幫忙探聽、協尋，文惠老師隨即向全班公告此事，要求大家提供貫羽可能的去處和線索，這讓暗助貫羽的凱栩面臨天人交戰！文惠老師發現凱栩神色可疑，找他問話，凱栩卻欲言又止，但也留下破綻，於是文惠老師、羅老師以及生教組長便一起暗中尾隨凱栩至他提供給貫羽兄妹的「秘密基地」。

貫羽在老師們現身勸導後，也知道自已帶著妹妹離家出走不是哥哥該有的行為，但他實在厭煩了父母總當他們是人生無法卸除的責任而互相指責、爭吵的場面。羅老師建議他可以用寫信的方式來向爸媽傳達心聲。

貫羽的爸爸媽媽看到貫羽信中表達了不想拖累父母的心情，有些愧疚，也覺得不該將自己的情緒移轉到孩子們身上，而貫羽兄妹也反省到自己也有當孩子、當學生的責任，一走而之不是該有的態度和解決辦法，於是決定要善盡自己對家庭的責任，做一個勇於負責的人！

六、影片題綱討論：(參考題目及討論內容如下)

- 1.除了「秘密旅行」的方式外，你會用什麼方式來解決男主角的困境？如果你是他，要如何改變現在或未來的困境？
 - (1)主動跟老師提出家中的情況，尋求老師的協助。



- (2)試著以「紙條」方式跟爸媽提及本身的想法。
- 2.影片中，提供男主角住所的同學，積極負責任的表現應該是哪些？
 - (1)應在發現同學的困境後，主動跟老師報告情況，而非暗助同學，讓大人著急。
 - (2)當發現好同學有了「離家」的念頭後，應要說服同學：不要衝動，要多思考。
- 3.生活中，你扮演哪些角色？這些角色各有哪些責任呢？你有盡責嗎？為什麼？
 - (1)扮演的角色有：學生、孩子、朋友
 - (2)學生應要好好認真求學；為人子女應要聽父母的話及多體諒父母；當朋友的應要和同儕和平相處，彼此切磋，共同學習。

*延伸問題

- 1.父母養育你是父母的責任，那現在你的責任是什麼？將來的責任又是什麼？
 - (1)好好讀書，做好每天應做的事，是最基本的責任。
 - (2)用心體諒家人的辛苦，多多主動關懷家人及周遭共同生活的人。
 - (3)不埋怨生活中碰到的難題或使人不快樂的地方，反而要用開朗心態面對。
 - (4)能為自己未來的方向許下志願，盡力達成。



七、延伸活動：(可張貼小文章在教室內)

(一)小故事：

1.送便當的母親(摘自 大蕃薯部落格<http://blog.hhes.tcc.edu.tw/plog/blog/2>)

「你又來了！」中午，我站在學校大門口當交通導護，幫助一年級新朋友放學。卓新勇的母親，悄手悄腳提著一個便當在校門口。被我一喊，她露出不好意思的表情。「老師！」

「哎呀！我不是告訴妳了嗎？學校不喜歡家長們替孩子送便當。如果每個媽媽都像妳這樣，學校大門就擠滿人潮，那樣，我們怎麼放學呢？」「我知道！我知道！」「哼！知道了還送，簡直是明知故犯；讓他自己帶便當嘛！」「我知道！我知道！」這些話，不曉得說了幾次。

每次一到中午，送便當的家長和放學的一年級小朋友，常常相撞在一起，造成相當的困擾。卓新勇是一位沈默寡言、乖巧內向的孩子。有次上課，他竟然打瞌睡，我很訝異，把他叫起來。「怎麼了？」他一臉迷惘站起來，不回答。

第二天上課，也是這樣，我實在受不了，狠狠地把他叫過來。「你到底怎麼了？」我已經累得半死，口氣已經控制不住。突然，他垂頭淌下淚水。我暗自一驚。「說呀！到底為什麼上課要打瞌睡呢？」「我媽媽住院了！昨天一直在醫院陪她。」我一聽愣住了，頓時，心中的怒氣消失了，代之而起的是無限慚愧。

「她怎麼了？」他難過搖搖頭。「不知道！」晚上，我打電話到他家。接電話的是他父親。「她為什麼住院呢？」「是肺癌！」我一聽，心都涼到腳底。腦子浮現身體羸弱的卓新勇，如果，不幸那天來臨，他將如何繼續往後漫長的歲月呢？想到這兒，不禁鼻酸。

吃飯時，妻子在餵兒子吃飯，我不禁想起，以前卓新勇的母親偷偷摸摸替他送便當。第二天下班後，我騎著機車到醫院探望他母親。幾個禮拜沒見，卓新勇的母親瘦得不成人形，蒼白的臉，光禿的頭，簡直不敢相信就是她。她看到我，顯得很驚訝，努力想站起來，但是，一咳嗽，整個人歪了一邊。「不要站起來！不要站起來！」「老師！謝...謝謝你！」她吃力喊著，眼眶淌出淚水。在醫院的走廊，卓新勇的父親對我說：「只剩下兩個月了！嗚！我...真的不知道要怎麼辦？」他老淚縱橫。

回到學校，報告校長。「他爸爸已經六十多歲了，現在母親又將離開人



問，是不是我們可以發動全校募款。不管多少，都可以幫助他。」校長爽快答應。經過幾天募款活動，我們總算募到五萬二千一百二十元。把錢送到醫院時，卓新勇的母親已經陷入昏迷中。「我們準備今天送他回家！」卓新勇的父親，臉形憔悴得發白。我一聽，心頭抽搐一陣。「老師！能不能幫個忙？」

「請說！我能夠做到的，我一定答應。」

「她前幾天一直拉著卓新勇的手，喊著：媽媽不能再替你送便當了！我想，請老師再讓她送一次便當，只有送便當時，她才真正感受到一位母親的榮耀。」

聽到這兒，我百感交集地點點頭。中午，一輛救護車呼拉拉開到學校大門前。卓新勇的父親和一名醫護人員，推著擔架上的人。我淚水盈眶，站在旁邊，扮演交通導護老師。「到了！到了！」卓新勇的父親買了一個便當，躺在擔架上的卓新勇的母親，伸出瘦細蒼白的手，提著便當，在旁邊人員推送下，慢慢靠近大門口的鐵門。在鐵門的另一邊，卓新勇則伸出右手，接過母親的便當。「媽！」卓新勇嚎啕大哭。這時，我清楚見到她母親瘦削的臉頰，抽搐了一下，彷彿想說話，但是，又說不出來。「媽！我不要！我不要妳走！」卓新勇呼天搶地叫著。我的淚水，再也控制不住，嘩嘩而落，我暗恨自己，以前是多麼殘忍！

卓新勇的母親出殯後一天，卓新勇的父親來到我辦公室，遞給我一包牛皮紙。「老師！這是你和學生們幫助我的錢，我認為還有更多的學生，需要這筆錢，所以，還給你們，謝謝你熱心幫忙。」說完，錢一放，就掉頭離去。這筆錢彷彿滾燙似的，直燙著我心坎。

我天天找卓新勇聊天話家常，深怕他經不起喪母的打擊。「老師，你放心！我很好，你不要一直替我擔心！」卓新勇對我說。「我很早就知道，我母親就要死了，我也不是不想聽你話，叫媽媽不要送便當。因為，一天當中，只有中午，我才能吃到我媽媽煮的飯。」我心頭一凜，「為什麼呢？」「她很忙，家裡都是爸爸在煮飯。只有中午，她才有空煮飯，是她一直要送便當的。」說完，卓新勇淌出淚珠。

2.小花的啟示

五歲的漢克和爸爸、媽媽、哥哥一起到森林幹活，突然間下起雨來，可是他們只帶了一件雨衣。爸爸將雨衣給了媽媽，媽媽給了哥哥，哥哥又給了漢

克。漢克問道：「為什麼爸爸給了媽媽，媽媽給了哥哥，哥哥又給了我呢？」

爸爸回答道：「因為爸爸比媽媽強大，媽媽比哥哥強大，哥哥又比你強大呀！我們都會保護比較弱小的人。」

漢克左右看了看，跑過去將雨衣撐開來，擋在了一朵風雨中飄搖的嬌弱的小花上面。

這個故事告訴我們，真正的強者不一定是多有力或者多有錢的人，而是他對別人能有哪些幫助？責任可以讓我們把事情做得更完整，人和人之間有愛及責任感，可以讓生活周遭的事情做得更美好。

(二)體驗活動：

1.活動人數：10~16人

2.活動器材：大氣球約15個、大頭針二支、繩環(可用窗簾扣環替代。靠近每一條繩子的末端必須先打一個單結)、乒乓球一個、生雞蛋一個、紙杯一只。

3.活動帶領：

活動名稱——決戰時刻

1.將成員平均分成A、B兩隊，面對面坐成兩排，兩排距離約一公尺。

2.選出隊長，並調整兩組座位，使每一排面成「ABAB……」的坐法（如圖示）。

```

A B A B A B A B
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
A隊長○（丟氣球區）○B隊長
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
B A B A B A B A

```

3.帶領者將一個氣球投入團體中間，成員不可起立，並用雙手相互攻防，A組人的目標是把球拍到A隊長處，B組人拍到B隊長處。

4.隊長手中握有一支大頭針（或圖釘），他的任務是將拍過來的氣球刺破；凡刺破氣球的隊長，該組獲得一分。

5.帶領者可以準備事先吹好的10個氣球(10回合用)，每一回合都在丟氣球區投入一個氣球，最後統計哪一組的隊長刺破的氣球數最多即獲勝。

6.攻防中禁止抓他人的手，或用手肘故意碰撞他人，如果氣球拍出界外(成員坐姿無法碰觸到的地方)，就算出界，由帶領者拾回並重新開始。



★引導反思

觀察性問題(What)：整理活動經驗

- 1.對於自己負責的區域及角色，剛才投入的程度如何？右手垂直舉高代表100，平舉代表0，請用手臂比出自己的投入程度。
- 2.就剛才的活動過程觀察，每個人都願意負責，並積極扮演自己的角色時，能為團隊帶來何種益處？

活動名稱—搶救酷斯拉

★體驗目標：幫助青少年在團隊關係中體驗承擔責任的重要性。

★情境催化：我們是一群經過嚴格訓練的探險隊員，經過千辛萬苦，終於在海拔3000公尺的高山上，發現一顆珍貴的恐龍蛋(酷斯拉蛋)，我們的任務是將它搬移至特製的防護箱，但是，由於這顆蛋遭受輻射污染，因此必須藉由科學家所研發的特製繩環搬運，才能避免感染。執行任務的安全規則如下……..。

★活動規則與流程：

- 1.請先將繩環有次序的展開，繩子與繩子之間不要交疊。每一位成員至少都拉到一條繩子，若尚有餘繩，可請某些人雙手各拉住一條繩子。
- 2.活動即將開始，請將手握在繩子末端的繩結上，以免受輻射感染，過程中若有人犯規（拉在繩身上），那隻手就算嚴重受傷，不能再使用。
- 3.請隊員設法將酷斯拉蛋(乒乓球)移到繩環中間，並合力將蛋放到距離此地四公尺處的一個防護箱內（紙杯）。將蛋移至繩環上及將蛋從繩環上放入防護箱的過程中，不得用肢體碰觸到酷斯拉蛋，只能用繩子及扣環碰觸。
- 4.將蛋(乒乓球)移至杯子內才算完成任務，杯子不可移動，若過程中球掉落，即在掉落處重新開始。
- 5.若團隊很快完成任務，可以在讚美肯定成員後，隨即拿出一顆生雞蛋，按照上述的規則再進行一次。

★帶領技巧&注意事項：

- 1.為了讓青少年專心聽規則說明，建議讓他們先將繩子有次序地展開後再講解。

- 2.由於「生雞蛋」的任務對團隊成員間的壓力、責任、情緒、溝通、協調上深具挑戰，因此需評估團隊的凝聚力是否勝任，再決定是否實施這個進階活動。
- 3.當蛋即將掉入杯中前，注意杯子是否會不穩而使雞蛋進去後又滾出杯外，帶領者可用手扶助杯子確保蛋的安全。
- 4.如果蛋不小心破掉，建議先進行引導反思，若有時間才拿另一顆再做一次。

★引導反思：

觀察性問題(What)：整理活動經驗

- 1.剛才的任務中，令你印象最深刻的時候是什麼？例如：某人的笑聲、擔心緊張的情緒、歡呼聲、建議的聲音、解決問題的方式等。
- 2.從剛才的活動中，你發現團隊的優點有哪些？請每人講一項。
- 3.完成任務的過程中，如果一個人不拉繩子還好，但如果許多人都放掉繩子，會有什麼結果？

轉換性問題(So What)：連結生活經驗

- 4.剛才每一個人都很盡責地拉住繩子，就你扮演的角色，請用手指頭比出1~10的刻度，評估自己在活動中的承擔責任指數是多少？為什麼？
- 5.就目前生活中，你覺得扮演最重的角色是什麼？它有什麼責任？

應用性問題(Now What)：將經驗應用於真實生活

- 6.如果「搶救酷斯拉」象徵真實生活的一項任務，拉繩子的方式就像個人在團隊中承擔重要的職責。就剛才的成功經驗，你覺得「負責的表現」能為自己與團隊帶來什麼益處？

《取材自：玩出好品格—青少年體驗式學習的品格教育，洪中夫著，校園書坊》



核心價值：助人 (Helpfulness)



一、定義：在不違背法律的規範下，協助或做讓他人受惠的行為。

二、行為目標：

國小	一年級	我要幫忙整理教室。
	二年級	我要擔任老師的小幫手。
	三年級	我要做助人小天使。
	四年級	我要幫助需要的人。
	五年級	我要樂於擔任小志工。
	六年級	我要做一件讓世界更美好的事。
國中	七年級	我能體會助人為自己與他人帶來的益處。
	八年級	我能意識到幫助他人，是團體生活中重要的一環。
	九年級	我能了解助人可以改變社會，並身體力行，讓社會更美好。

三、益處：

對生活環境付出關心和行動，可以讓自己擁有做好事的快樂，也能影響他人共同關心環境，讓生活環境更美好。

幫助別人就是幫助自己

若真心助人，自己也必定會獲得他人的幫助。這是人生最美的報酬。—愛默生馬丁路德金二世說：「助人不必有高深的學問或過人的本領。只要肯助人，人人皆可成為偉人。」

四、品德佳句：

國小	一年級	做好事不能少我一人。(靜思語)
	二年級	做好事不求回報。(俗諺)
	三年級	助人為快樂之本。(青年守則)
	四年級	樂善好施。(史記)
	五年級	手心向下是助人，手心向上是求人，助人快樂，求人痛苦。(靜思語)
	六年級	助人不必有高深的學問或過人的本領；只要肯助人，人人都可成為偉人。(馬丁路德金二世)
國中	七年級	助人為人的天性。(惻隱之心)
	八年級	助人為快樂之本。(俗諺)
	九年級	自助、人助、天助。

五、『青春Orz』助人篇--「十塊錢先生」影片故事大綱：

文惠老師班上的玉傑有個外號叫「十塊錢先生」，因為玉傑的爸媽為了幫助他養成做家事的習慣，常常用零用錢來作為獎勵，洗一次碗給十塊，倒一次垃圾也給十塊……，久而久之就養成了玉傑「使用者付費」的心態，並將這套模式發展到學校，幫各科小老師收送作業，收十塊錢；幫同學到福利社買東西，也收十塊錢，甚至連擦個黑板、拿個東西也都要收十塊錢。雖然大多數的同學對於玉傑的行為都感到很生氣，但也有同學認為：花個十塊錢就有人可以幫忙跑腿、打雜，是件還蠻划算的事。

這天，玉傑因為天氣炎熱，要求將原本十塊錢的服務費提高為二十塊錢，結果引起同學公憤，紛紛孤立玉傑。文惠老師得知這樣的狀態之後，與玉傑進行對談，跟他分享「助人為快樂之本」的意義，希望能導正他「幫助別人也能賺錢，所以很快樂」的偏差，但玉傑卻似懂非懂、心存疑慮。

體育課結束，玉傑的腳不小心扭傷，文惠老師通知玉傑的父母到校，並一起討論玉傑收取服務費的事。文惠老師建議玉傑的父母，除了物質性的獎勵，也可以試著透過讚美或擁抱等精神上的回饋來引導玉傑，說不定會有不錯的效果！

另一方面，文惠老師也跟班上同學進行溝通，希望大家反向思考，利用這次機會，毫不計較地「發揮同學愛」，幫助玉傑，讓他親自感受不求回報的可貴。於



是，同學們在玉傑回到學校上課後，不計前嫌地攙扶行動不便的他上下樓梯，並提供筆記給他參考，甚至連文惠老師都幫他補課、趕進度，再加上玉傑爸媽的精神獎勵，終於讓玉傑主動破除收取服務費的規則，願意誠心誠意地幫助同學、分擔家務，更重要的是，體會到「助人為快樂之本」的真正意義！

六、影片題綱討論：(參考題目及討論內容如下)

1. 影片中，曾經出現哪些助人的行為？哪一段內容最能說明助人的意義？(如：每個人都有需要被別人拉一把的時候)
 - (1) 玉傑的腳不小心扭傷，同學們在玉傑回到學校上課後，不計前嫌地攙扶行動不便的他上下樓梯，並提供筆記給他參考，甚至連文惠老師都幫他補課、趕上進度。
 - (2) 文惠老師也跟班上同學進行溝通，希望大家反向思考，利用這次機會，毫不計較地「發揮同學愛」，幫助玉傑，讓他親自感受不求回報的可貴。
2. 為什麼十塊錢先生的行為不受歡迎？當同學出現此行為時，你如何做提醒？
 - (1) 大多數的同學認為玉傑的行為不是在助人，只是自私自利的行為，都感到很生氣及討厭。
 - (2) 跟同學分享「助人為快樂之本」的意義，希望能正視助人的意義。
3. 生活中，你曾有過助人或受助的深刻經驗嗎？當時你的感受為何？
 - (1) 讓同學回顧生活中助人或受助的深刻經驗，利用這個時間跟同學分享，擴大助人對社會風氣的影響力。
4. 未來我們在幫助他人時，應注意那些事情？
 - (1) 在助人行善的同時要考量其行為的合法性，行有餘力後為之，避免遭有心者利用，或導致自己陷入違法的情況。



*延伸問題

1.請從助人者與受助者的角度分析，在幫助他人時，通常你會考慮哪些因素？如何向家人與他人表達助人的行動？

對生活中人、事、物付出關心和行動，可以讓自己擁有做好事的快樂，也能影響他人共同關心環境，讓生活環境更美好。同時要考量，其行為的合法性及自己的能力，避免導致自己陷入危機。

2.「使用者付費」與「助人為快樂之本」這二句話，以你的觀點有何不同？

「使用者付費」與「助人為快樂之本」都是我們日常生活之中的用語，然而，「使用者付費」是以金錢來支付物品或勞役的費用；但「助人為快樂之本」是不去計較物品或勞役的費用，強調的是在助人後精神層面的充實。

3.當你受人幫助時，有哪些精神與物質上的回饋？

讓同學體會助人為自己與他人帶來的益處，同理心在接受幫助時，也能感受將來如有能力時，也要回饋他人、社會。大家一起將回饋的行動延續下去，共同建立溫馨和諧的社會。

七、延伸活動：(可張貼小文章在教室內)

(一)小故事：

1.杰倫因父母的期許，為段考的成績表現，壓力很大，考前兩天，向伊鈴求助，希望在第一次段考時，伊鈴能將答案卷給杰倫看。伊鈴告訴杰倫這是作弊的行為，拒絕杰倫的請求，要杰倫憑自己實力作答。結果杰倫第一次段考的成績表現並不理想。

伊鈴知道後，主動當杰倫的小老師，利用課餘時間指導杰倫課業，杰倫也很認真，在第二次段考時，沒有辜負大家的期望，成績突飛猛進，此後杰倫對自己及課業有了信心與興趣，也利用課餘時間指導其他同學課業。

2.從破碎到整全 撰文／陳秋山（轉載慈濟道侶叢書）

開始接觸助人的工作，是在與慈濟結緣之後。

在那之前，從未經歷過朝九晚五生活的我，畢業退伍後曾是餐廳駐唱歌手、家教班英文老師、餐廳經理、保險業務員、流行歌曲創作者。在與形形色色的人群接觸中，雖閱覽人生百態，卻大多淺嘗即止，對生命不怎麼經意。



直到與友人合夥開設餐廳失敗，在我經濟最困頓、幾乎一無所有、生命茫然失序的時候，獲得在慈濟工作的機會。我開始有機會參與全省各地慈濟人的活動，採訪許多人，了解一個又一個受助與助人的真實故事；甚至在後來有了從事社會工作的志向，而在一九九八年離開慈濟，到海外從事國際人道援助工作將近四年。

之後，我回到台灣，進入慈濟大學社會工作學研究所就讀，取得碩士學位，目前在大學擔任研究助理和兼任講師，並從事英文專業書籍的翻譯。

在以上這段簡述中，我描繪了關於「我」的面貌的轉變。從一個還算意氣風發的年輕人，生意失敗後跌落生命的谷底，在長夜不知何時盡的低潮中，受「他人」拉了一把，後來因緣際會地成為所謂專業助人者；我，經歷從受助到助人的過程。

被「」起來的他人，是具有諸多可能性的存在者：可以是單數，也可以是複數；可能有個名字，也不一定都記得住；今日有能力助人，明日也有可能受助。

我常常覺得，生命中的貴人何其多，很多時候，我們只能感激不盡地謝天；但也可以聚集志同道合的人，積極形成更大的力量，幫助需要的人。

世界上有許多像慈濟這樣的助人組織，政府的、民間的，給落難的人一個機會，讓破碎的處境得以重整，讓困頓的生命有了出口；甚至從受助者成為助人者——就像我自己的經驗，就像這本書裏的十二個故事。

打開這本書，無論每個主角的命運多乖舛，其經歷的故事多曲折，我們都可以從其自述或由他人代筆寫成的文本中，看到一種生命的轉向：如何從破碎的處境走向整全的過程。

在這過程中，有他人的知遇之恩，有社會資源的協助；但更重要的是，故事的主人翁如何在這種遭遇中獲得一種支持——這種支持，讓人原本難以承受的處境有了依靠，一種原本在關係中習以為常，但卻在關係的斷離與處境的破碎中，頓然失去的依靠。

頓失依靠，讓人裸露在自身搖搖欲墜的生存基座面前，要重新穩住生存基座，需要關係的修復。就像我過去在海外服務流浪青少年和失依兒童的工作經驗，所有由外在提供給孩子們的種種可量化的實質協助，對其身心重建雖不可或缺，但更重要的是在這過程中，與工作者或其他人所建立起來

的關係，在這重新修復的關係連結中（無論是原本關係的修復或新關係的替代），人的生命有了從破碎走向整全的可能，甚至從一個受助者變成助人者。

獨居老人、中輟生、中年失業、家庭暴力、自殺等現今常見的社會頭條新聞，在透過簡化的文字描述與驚聳的圖片不斷追究該由誰負責的同時，我們是否忽略了這些事件背後，更多複雜的故事與關係的糾纏？

助人工作強調「他助自助」。「他助」意味著善用外在資源，知道資源在哪裏、如何整合且能用得恰到好處，這需要對受助者生存處境的切近與了解；「自助」則是開啟內在力量與資源，讓受助者看見自己的優勢，並擁有決定與表達自己需求的自主權。

這樣的強調指出一種平權共構的互助關係。一方面承認助人者或助人工作本身有所限制，更應該審慎行事，願意謙虛傾聽與靠近；另一方面則是對受助者本身能力的肯定，肯定其有能力走出自己的困境，只是在人生的某個階段，需要他人的扶持。而這也正是貫穿本書所有故事的主題。

在瞬息萬變的時代裏，我們更需要多點耐心，去傾聽像書中這樣的生命故事，或許就能讓我們避免以簡化的眼光，來看待這複雜多變的人生，也讓我們對於這世界的苦難，多些體諒。

(二)體驗活動：

活動名稱—殘障體驗

★體驗目標：體驗年長者或殘障者的不便，以激發助人的愛心。

★活動規則與流程：將學員分成四組

第一組是戴近視眼鏡的人，請他們摘下眼鏡，讀一公尺以外的報紙5分鐘。

第二組的人全部用耳塞塞住雙耳，在一公尺外相互講話5分鐘(主題自訂)。

第三組的人要用橡皮筋將雙手手指分別綁起來，然後夾筆寫字5分鐘。

第四組的人將右手插在口袋(或貼緊大腿)，設法單手穿上一件外套，然後再脫下來。

★引導反思：

觀察性問題(What)：整理活動經驗

- 1.在過程中有何感受？
- 2.看見別人在做這些動作時有何感受？



轉換性問題(So What)：連結生活經驗

- 3.四項體驗的內容類似生活中哪些人的情況？
- 4.我們可以怎樣關懷年長者或行動不便的人？

活動名稱—飛越三角洲

★體驗目標：體驗助人是不以自我為中心的付出。

★情境催化：我們一群人被困在不知名的三角洲，在這個立體的區域中，三邊各有不同的高度，我們必須考慮團隊成員的處境，用實際行動幫助需要幫助的人。

★活動規則與流程：

- 1.找尋合適的地點，以樹幹或桌椅為支點，用繩子拉出三條邊線，三邊繩高分別是30公分、80公分、120公分。30公分高的繩邊只允許2人通過，80公分高的繩邊只允許4人通過，但通過120公分高的繩邊則人數不限。
- 2.12位成員中有三分之一的人(即4人)不幸眼瞎，而且雙腿受傷，無法自行走路。
- 3.全體成員必須越過三角洲(不能從繩子下面穿過)，過程中若有人碰觸到任何一邊的繩子，所有人必須再回到三角洲內重來一次。

★帶領機巧與注意事項：

- 1.引導員要確實注意成員的安全，特別是抬人通過繩子時，引導員必須協助確保安全。
- 2.活動前半段誤觸繩子重來的規定必須嚴格執行，以提升活動的挑戰度。爾後有人不慎觸繩，在考慮士氣的原則下，可和成員討論「你們容許碰到繩子多少次？」請團員設定目標。
- 3.瞎眼者從大家一開始討論時，就要戴上眼罩，等到所有人過關後才能取下。

★引導反思

觀察性問題(What)：整理活動經驗

- 1.在說明活動規則後，起初你最希望從何處通過？為什麼？
- 2.最後你是從哪一邊通過的？發生了哪些事？
- 3.朦眼者當時看不到、行動不便時的心情如何？有沒有人體諒你的感受，或給予必要的協助？(註：大多數的朦眼者可能會分享沒有人關心、感覺孤單。)
- 4.幫助眼瞎的人或其他人通過繩子時，必須付出哪些代價？

轉換性問題(So What)：連結生活經驗

- 5.在人際關係中，若願意關心受創者(例如：在剛才的活動中關心瞎眼、行動不便的人)，甚至願意付出必要的代價時，會帶來哪些正面的影響？

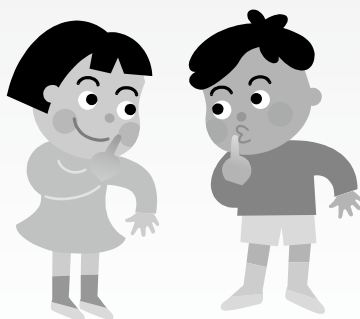
轉換性問題(So What)：連結生活經驗

- 6.未來我們可以對哪些人展現具體的關懷行動，使他們感受到真實的愛？





核心單元：尊重 (Respect)



一、定義：約束自己，對人、事、物抱持關注或體貼的態度，避免造成不利的影響。約束個人自由以免違逆服務對象的意願(品格第一)。

二、行為目標：

國小	一年級	我要表現自己的長處。
	二年級	我要欣賞別人的長處。
	三年級	我要聆聽別人發言。
	四年級	我要了解別人的感受。
	五年級	我要接納不同的意見。
	六年級	我要真誠對待不同的族群。
國中	七年級	我能不講髒話，穿著端莊，尊重自己也尊重別人。
	八年級	我能和善待人，不欺負或不刻意找別人麻煩。
	九年級	我能關心周遭的人、事、物，注重別人的感覺。

三、益處：可受到他人的敬重，並能建立起自己的好名聲。

四、品德佳句：

國小	一年級	不要小看自己。(靜思語)
	二年級	欣賞別人就是肯定自己。(自編)
	三年級	專注的聆聽是尊重他人的開始。(自編)
	四年級	將心比心為別人設想。(自編)
	五年級	我們應該騰出頭腦的一角，用以接納朋友的意見。(朱培爾德)
	六年級	彩虹之美在於多色共存，人生之美在於多人共榮。(心靈轉個彎·洪寬可)
國中	七年級	如果希望贏得他人的尊重，首先要尊重自己。(西班牙諺語)
	八年級	對別人的意見要表示尊重，千萬別說：「你錯了。」(卡內基)
	九年級	尊重生命、尊重他人、也尊重自己的生命，是生命進程中的伴隨物，也是心理健康的一個條件。(弗洛姆)

五、『青春Orz』尊重篇--「泡菜與沙西米」影片故事大綱：

文惠老師班上的佳真是個聰明、負責任的班長，她的母親是越南籍，也就是所謂的外籍新娘。某天，媽媽送佳真到學校門口，剛好被同學彥慈與仕其看見，因此誤以為佳真的母親是菲傭，而暗暗羨慕佳真是家境富裕的千金小姐。

佳真請彥慈幫忙送作業到辦公室去，結果彥慈和仕其卻指責佳真這個千金小姐太嬌貴，怎麼可以把每個人都當她家的菲傭使喚，佳真不高興的問彥慈幹嘛一直叫他千金小姐，她家也沒有菲傭，仕其要佳真少裝了，說他跟彥慈在校門口都看見了。佳真恍然，抗議說「那是她媽媽，不是菲律賓人，是越南人。」眾同學聞言面面相覷。

下課時間，彥慈與同學聊天，表示完全看不出佳真是外籍新娘的小孩，佳真功課那麼好，她以為外籍新娘的小孩應該都笨笨的，還聽說越南很窮很落後，為了錢才會有那麼多越南新娘嫁來台灣。一旁的佳真聽到了，生氣地表示她媽媽很聰明，她功課好都是媽媽教的！還有，她爸媽的感情很好，所以媽媽不是為了錢才嫁給爸爸的。此時，仕其與幾個男同學故意模仿菲傭的口音交談，結果把佳真給氣跑了！

文惠老師跟羅老師瞭解事情之後，一起到佳真家探視佳真，佳真表示她媽媽是越南人，除此之外，與別人的媽媽沒有一點不同，甚至比別人的媽媽更努力的在台灣生活，她不懂為什麼會有人以輕視的眼光看待她媽媽？

經過討論，文惠老師與羅老師想到了以「吃」來引導同學尊重、並接受不同的種族文化，也邀請佳真的媽媽一同參與。

結果同學們都非常喜愛佳真媽媽親手做的越南點心，也從中瞭解到不同國家的美食就像不同國家的文化一樣，只有差異而沒有優劣，應該要彼此尊重、互相包容。

六、影片題綱討論：(參考題目及討論內容如下)

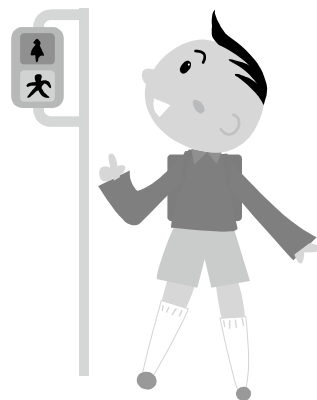
1.你心目中的「尊重」是什麼？(引導學生自由發揮)

(1)尊重是不冒犯別人，不使用令人挫折的言語、態度或行動來對待他人。自我約束地幫助別人成功，並且除去一切會冒犯別人，使人不舒服的話語。無論如何只要是「對的」目標，我們就當表現尊重，例如：入境隨俗、性別平等、無痕山林等。

(2)不尊重就是「凡事只站在自己的立場思考，不重視別人的想法及感受。」



- (3) 尊重的溝通原則，要學會聆聽「事實vs.意見」的差異，也就是說對方表達的是事實呢？抑或是他個人的意見呢？無需爭辯，把握卡內基人際關係的金科玉律第一條——「不批評、不責備、不抱怨」的好態度，你的人際關係會建立好的開始。
- (4) 在學校有哪些尊重的行為，可鼓勵學生舉例說明。
2. 影片中，有哪些行為是讓你覺得不被尊重的？
 - (1) 同學模仿外傭的動作來嘲笑佳真。
 - (2) 佳真指揮同學勞動服務。
 3. 校園中，有哪些是常見的不尊重行為？(引導學生自由發揮)
信口說髒話、穿著不莊重、對父母師長回嘴、勒索、霸凌等。
※老師可提醒同學：當言語或行為有「上一下」或「主一從」的關係時，可能會有不尊重他人的感覺，所以用字遣詞需更謹慎。
 4. 如果同學不尊重我，我該如何回應？我該用什麼方式表達對同學或他人的尊重？
 - (1) 真誠告知自己的感受，應彼此體諒、考量對方的立場。換個角度思考，心更寬廣。
 - (2) 接納對方的感受，不做負面評價，積極了解對方的需求或問題背後的意義以協助他。
 5. 如何以理性對待不同族群和不同想法的人？(請同學自由發揮)
 - (1) 開拓自己的視野，接納包容不同族群和不同想法的人，學習看他人的優點。
 - (2) 把缺點視為優點的「錯用、誤用、亂用、濫用」。



七、延伸活動：(可張貼小文章在教室內)

(一)小故事：

1.狼的故事

兩隻大狼在無人經過的小路上相遇，牠們在原地站立，彼此凝視著。由於狼是一種強悍有力的動物，只要打起來，必有一方受傷慘重。

兩隻狼互相低吼著，空氣越來越緊張。牠們頸毛豎起，尾巴伸直。兩隻狼都低著頭爬近對方，牠們咆哮著，露出尖銳的牙齒。看起來免不了有一場爭鬥了。

突然，其中一隻狼不動了。牠停了一下，抬起頭來。尾巴放鬆下來，頸毛就像被看不見的梳子梳順了一般。這隻狼小心地移到路旁。

馬上，第二隻狼也放鬆了，牠向後退了幾步。兩隻狼仍然互相注視著，但是吼聲已經安靜下來如同低語。兩隻狼慢慢從容地擦身而過。打架會造成傷害和疼痛，實在不值得。

「尊重」使狼與狼之間和睦相處。「尊重」也能使牠們吃飽，毛髮整齊，受鄰居歡迎。若沒有「尊重」，狼會打架，但打架的狼無法持久。

群居

狼是群居的動物。大部分的狼群中有5到10隻狼，但若是表現出「尊重」的話，狼的數目會更多。

在狼群中，每隻狼都有一定的位份。領頭的那一隻叫「元首」。其他的狼則依次而下。年齡、力量、健康及本事決定了狼在狼群中的階級。

狼群的生存率比落單的狼高。落單的狼難獵到比兔子大的動物，但一群狼卻可以獵到較大的動物，如：鹿、麋、馴鹿，甚至駝鹿。

「尊重」使狼群中的一隻狼出去追逐獵物，而其他的狼則安然休息，然後輪到另一隻出去追逐獵物。最後因著牠們的分工，把獵物追得精疲力盡。當每位成員盡自己的本份而不相爭相鬥時，狼群就勝利了。

讓我們來試著說明這一點(選四位志願者，稱他們為甲、乙、丙、丁)在狼群中低階的狼必須對高階的狼表示尊重，也就是乙要尊重甲，丙要尊重甲，又尊重乙，以此類推。

當狼相遇時，牠們常常露齒低吼。不過，地位低的狼總會站開，讓位給地位高的狼。(讓不同組的志願者相遇，按照階級表現尊重。)



分辨尾巴的信號

狼與狼溝通的方式之一是用牠們的尾巴。狼對使用尾巴非常慎重，萬一表現錯誤，其間的差別有如和平與麻煩。(給兩位志願者各一條紙做的尾巴，告訴他們如何安放。)

憤怒的狼 蹺起尾巴，像要打架的樣子。

害怕的狼 將尾巴夾在兩腿之間，逃之夭夭。

快樂的狼 尾巴放鬆，搖來搖去。

和平的狼 將尾巴垂下並且站開來好避免打架。這不是示弱，而是尊重。

(讓一隻生氣的狼與另外三隻狼相遇。)尊重不是害怕而逃跑。一隻憤怒的狼會繼續追逐害怕的狼，直到打起來。

尊重也不是輕看衝突。一隻玩世不恭，快樂的狼，會使憤怒的狼更加生氣。尊重乃像那隻和平的狼，垂下尾巴並且站開，兩隻狼才能各走各的路，相安無事。

吵鬧的鄰居

狼以嚎聲著稱。有時候，牠們因寂寞嚎叫。有時候為了佔領疆土而嚎叫。(請四位志願者各佔教室的一個角落，請他們發出嚎叫聲來確定他們的疆土。)

狼群之間通常給彼此充分的空間。當一隻狼來到新的地方，牠便發出嚎聲，看看是否已有其他狼佔據了這塊地方。(再選一位志願者到每隻狼的附近吼叫。)如果原住的狼嚎叫回來，這隻新來的狼立刻表示尊重，另找地方居住。(讓這隻新的狼在其他狼附近嚎叫，直到一塊沒有回叫聲的地方才停下來。)只要狼與狼之間保持一定距離，牠們可以隨意嚎叫，也不會吵到別的狼。

「尊重」使狼群和平共處，免去紛爭，並且使狼群健康又強壯。「紛爭」和「摩擦」給狼群帶來分裂的威脅，「尊重」則使狼群團結一致。(資料來源：培基文教基金會品格教育海報第四集。)

2. 給人生命的故事

對生命來說，很少有東西像氧氣那樣重要。我們每時每刻呼吸的空氣，將維持生命的氧氣供給我們的血液系統，傳送到全身。

請想想看，若我們周圍的空氣很沉重並且凝滯不動會怎樣？或者要用斧頭劈路才能穿過空氣，又將怎樣？而實際上，空氣順著我們每一個動作，從不堅持停留在某一個固定的地方。

如果空氣要以自己的顏色來呈它的「個性」，這會怎樣呢？如果空氣為讓它對人類的貢獻更被注意，於是選了綠色，又會怎樣呢？我們便不能在空氣裡看到很多東西了。

當然，這些想法都很荒謬。空氣本身是無色透明的，無意叫人注意自己。一個尊重別人的人也是如此，不引人注意，但仍是對成功極為重要的一環。

3. 提義明的爺爺

(摘自<http://tw.myblog.yahoo.com/ayth168tw/article?mid=181&prev=190&next=170>)

有一家生意很好的點心店門口來了一個乞丐。他衣衫襤褸，渾身散發著一種怪味，當他畏縮著走到蒸點心的大爐子前時，周圍的客人都皺眉掩鼻，露出嫌惡的神色來。伙計急忙呵斥乞丐要他滾開。乞丐卻拿出幾張髒乎乎的小面額鈔票，說：「今天我不是來乞討的，我聽說這裡的點心好吃，我也想嘗嘗。我已經想了好久了，好不容易才湊到這些錢。」店老闆目睹這一幕，他走上前十分恭敬地將兩個熱氣騰騰的點心遞給乞丐，並深深地向他鞠了躬，說：「多謝關照，歡迎再次光臨！」在這之前，無論多麼尊貴的客人來買點心，店老闆都交給伙計們招呼；今天他卻親自招呼客人，對他畢恭畢敬，而這個客人卻是一個乞丐。店老闆解釋說：「那些常來光顧我們店的顧客，當然應受到歡迎，但他們都是有錢人，買幾個點心對他們而言，是一件很容易也很平常的事。今天來的這位客人雖然是位乞丐，卻與眾不同，他為了品嚐我們的點心，不惜花去很長時間討得的一點點錢，實在是難得之至，我不親自為他服務怎麼對得起他的這份厚愛？」「既然如此，為什麼要收他的錢呢？」旁邊的孫子不解地問。老闆笑笑說：「他今天是作為一個客人來到這裡的，不是來討飯的，我們應當尊重他。如果我不收他的錢，豈不是對他的侮辱？我們一定要記住，要尊重我們的每一個顧客，哪怕他是一個乞丐，因為我們的一切都是顧客給予的。」



這個店老闆就是兩次被《福布斯》評為世界首富的日本大企業家堤義明的爺爺，他對乞丐的鞠躬之舉，深深地印在了當時只有十歲的堤義明的腦海裡。後來堤義明曾多次在集團的員工培訓會上講到這個故事，要求員工像他爺爺那樣，尊重每一個顧客。可以想像，這裡的「尊重」絕不是社交場合的禮貌，而是來自於人心深處對另一個生命深切的理解、關愛、體諒與敬重，這樣的尊重絕不含有任何功利的色彩，也不受任何身份地位的影響，惟其如此，才最純粹、最質樸也最值得回報。

4.人不可貌相<http://163.30.113.9/pzps/modules/tadnews/index.php?nsn=4>

一對老夫婦，女的穿著一套褪色的條紋棉布衣服，而她的丈夫則是穿著布製的便宜西裝，沒有事先約好，就直接去拜訪哈佛的校長。校長的祕書在片刻間就斷定這兩個鄉下老土根本不可能與哈佛有業務來往。先生輕聲的說：「我們要見校長。」祕書很不禮貌的說：「他整天都很忙」。女士回答說：「沒關係，我們可以等。」過了幾個鐘頭，祕書一直不理他們，希望他們知難而退，自己走開。他們一直等在那裡，祕書終於決定通知校長。「也許他們跟您講幾句話就會走開。」校長不耐煩的同意了。校長很有尊嚴而且心不甘情不願的面對這對夫婦，女士告訴他：「我們有一個兒子曾經在哈佛讀過一年，他很喜歡哈佛，他在哈佛的生活很快樂。但是去年他出了意外而死亡，我丈夫和我想要在校園裡為他立一個紀念物。」校長並沒有被感動，反而覺得很可笑，粗聲地說：「夫人，我們不能為每一位曾讀過哈佛而死亡的人建立雕像的。如果我們這樣，我們的校園看起來會像墓園一樣。」女士很快的說：「不是，我們不是要豎立一座雕像，我們想要捐一棟大樓給哈佛。」校長仔細的看了一下條紋的棉布衣服及粗布的便宜西裝，然後吐一口氣說：「你們知不知道建一棟大樓要花多少錢嗎？我們學校的建築物一棟都要超過七百五十萬元。」這時，這位女士沉默不講話了。校長很高興，總算可以把他們打發了。只見這位女士轉向她丈夫說：「只要七百五十萬就可以建一座大樓？那我們為什麼不建一座大學來紀念我們的兒子？」她的丈夫點頭同意，而哈佛的校長覺得很混淆和困惑。就這樣，史丹佛先生和夫人離開了哈佛，到了加州，成立了史丹佛大學來紀念他們的兒子。

(二)體驗活動：

- 1.活動人數：每組10-16人
- 2.活動器材：約60公分長高密度的海棉棒每人一枝(可至五金行、美術社或運動器材專賣店購買)、小球一個、裝球的容器(例如水桶)一只。

活動名稱—猜拳大考驗

★活動規則與流程：

- 1.所有人透過猜拳方式與他人打招呼，出「剪刀」表示願意和他人微笑，出「石頭」表示願意和他人握手，出「布」表示願意同性相擁抱、和異性互拍肩膀。
- 2.兩人猜拳時只能猜三次，各人可依願意開放的方式，選擇出哪種拳。若是彼此出的拳法一樣，則按照規則1的動作相互問候；若三次中都沒有一致的意願，就必須分開繼續找其他人猜拳。
- 3.在音樂聲中各自找伙伴互動，計時五分鐘，看誰能至少找到六個有相同意願的人，做過打招呼的動作。

★引導反思：

觀察性問題(What)：整理活動經驗

- 1.剛才你和他人猜拳時，最常出的拳法是哪一種？為什麼？
- 2.當發現別人願意開放的方式和自己不同，甚至猜三次後必須分開時，當下有何感受？
- 3.你覺得尊重他人的意願來調整自己的拳法容易，還是堅持自己的拳法，要他人配合來得容易？為什麼？

活動名稱—雞同鴨講

★活動規則與流程：

- 1.三人一組，輪流扮演說話者、傾聽者、觀察員的角色。
- 2.設定談話主題(例如我最好的朋友、印象最深刻的生日聚會)，說話者向傾聽者自由分享，時間約2分鐘。
- 3.當說話者在表達時，傾聽者在前半段表現出專注的眼神、專心聆聽、目光接觸、點頭示意。下半段時，故意表現出不耐煩、眼神渙散、雙手交叉、插嘴的動作。兩階段的動作變換由觀察員指示。
- 4.每一回合結束後，請每個人輪流分享過程中的觀察與感受。



活動名稱—東方快車

★體驗目標：體驗接納彼此的差異，以及如何在溝通中展現尊重的態度。

★情境催化：本世紀末高科技的交通運輸，是圓形的特快車，裡面可容納許多乘客，列車所用的軌道，具備人性化、自動調整方向的功能，請各位拿好一段列車軌道，共同合作將快車引導到前方的桶形停靠站。

★活動規則與流程：

1.每人各拿一隻長約60公分的海綿棒，兩人一組合併成軌道，用接力的方式將球從起點運至終點(水桶)。

2.運送規則：

(1)只能以海綿棒運球。

(2)球只能前進不能後退，也不能停止超過2秒鐘。

(3)不能用手碰球。

(4)球不能落地。若觸犯以上任一規則，必須重新開始。

★帶領技巧與注意事項：

1.適時引導參與者討論失敗的原因，並予以鼓勵。

2.留意周圍是否有障礙物，避免跌倒、碰撞的發生。

3.留意成員中有人一直掉球重來的挫折，或團體中可能出現抱怨責備的情形。若有上述現象，帶領者應適度提醒成員在言語中相互尊重。

4.幫助學生學習接納彼此不同的差異與別人的錯誤，並在尊重中避免彼此相互指責的傷害。

★引導反思：

觀察性問題(What)：整理活動經驗

1.活動中你們遇到哪些困難？

2.誰曾經掉過球？掉球的原因？

3.看到別人掉球時，你當時的反應？覺得掉球的人可能會有什麼感受？

轉換性問題(So What)：連結生活經驗

4.就剛才的活動過程中，團體裡呈現出哪些相互尊重、接納的優點或才能？請先用四個字表達，再稍做解釋。

5.每一根海綿棒長短不盡相同，正如每一個人的優缺點、才能各異，若彼此願意接納與尊重，能帶來什麼益處？

應用性問題(Now What)：將經驗應用於真實生活

6.在未來的人際互動中，我們如何透過言語、態度、肢體語言，來給予他人被尊重的感受？

(三)自我評估：

尊重自我評估

- 你曾否在言語、行為或穿著上影響別人？
- 你在家居時是否以端莊、不暴露來保護家人，以免激起他們不好的慾望？
- 你會保護家人，遠離邪惡嗎？
- 你的家中是否沒有任何會造成家人不良影響，或使他們內心掙扎的東西？
- 你會為那些致使人受負面影響的音樂或活動找藉口嗎？
- 你用來描述其他文化背景、種族的話是否會冒犯到他們？
- 你是否盡可能地調整自己，來容納背景與哲理不同的人？
- 你出國時能入境隨俗嗎？
- 為了國家運作，即使你繳的稅金可能用作不好的用處，你仍肯繳付嗎？





核心價值：關懷 (Caring)



一、定義：以溫暖的心和行動，關照自己並主動關心他人與生活環境。

二、行為目標：

國小	一年級	我要向老師和同學打招呼。
	二年級	我要愛護小動物。
	三年級	我要安慰受傷及生病的同學。
	四年級	我要讓座給老弱婦孺。
	五年級	我要協助行動不方便的人。
	六年級	我要關心社會的事情。
國中	七年級	我能體諒家人辛勞，主動分擔家務。
	八年級	我能同理他人感受，給予適度的關心與協助。
	九年級	我能關心弱勢團體及生活環境，並貢獻己力。

三、益處：可提升自我形象，友善的人際關係，並使社區及自然環境充滿溫暖與和諧。

四、品德佳句：

國小	一年級	有禮貌的行為，令人愉悅。(自編)
	二年級	認識生命、尊重生命，進而愛護每個生命。(自編)
	三年級	關心別人和被關心的人，都是有福氣的。(自編)
	四年級	真誠奉獻，將愛擴及他人。(自編)
	五年級	每天做好事，每天都快樂。(證嚴法師法語錄)
	六年級	默默的關懷與祝福別人，那是一種無形的佈施。(佛家)
國中	七年級	施比受更為有福。(聖經)
	八年級	關懷與體諒是人生最美好的禮物。(托爾斯泰)
	九年級	肯付出心力為別人服務的人，因抱持義務的精神，而能心甘情願、任勞任怨；儘管再怎麼忙碌，心中也會感到無限快樂和喜悅。(證嚴法師法語錄) 美滿的人生，不在物質、權勢、名利及地位，而在人與人之間的關愛與情誼。(證嚴法師法語錄)

五、『青春Orz』關懷篇--「天使在身邊」影片故事大綱：

文老師在班會時間播放了公益紀錄片「飛行少年」，同學們對於少年學園的學員們能夠完成獨輪車環台的壯舉，除了感動與佩服之外，也對學員們的背景遭遇甚感憐憫，於是有的同學提議一起團購「飛行少年」的DVD，有的同學提議送文具到少年學園，另外也有同學則是覺得直接捐錢比較實際……，經過討論，大家決議：每人每個月捐獻三百元給少年學園。

文老師覺得捐款做善事是一件值得鼓勵的事，可是要求每位同學都要捐款卻有些不太妥當，但看見同學們熱烈地規劃著捐款的事宜，文老師也就放手，讓同學們自己去處理。

之後，總務股長開始收取捐款，大多數的同學都陸陸續續地繳交，只有律廷再三推託，不論總務股長如何催促，律廷就是遲遲不肯繳款，問他原因，律廷都是沉默以對，也因此引起全班同學的反感，有的同學冷嘲熱諷律廷沒有愛心，有的同學則是聯手排擠律廷，不願與他同組活動，尚志甚至因此跟律廷發生衝突、大打出手。

文老師責備尚智與律廷的暴力行為，要兩人互相道歉，但律廷就是不肯開口，隔天也沒有到校上課。於是文老師深入瞭解律廷的家庭背景，發現律廷的爸爸幾年就前因病過世，媽媽改嫁後，將他託付給奶奶，兩人相依為命，每個月就靠著媽媽寄回來的一點生活費，以及奶奶到處撿拾資源回收物品賺取的費用度日，因此在經濟上原本就比較匱乏，更別說每個月要額外多付三百元了。

之後，文惠老師開導同學，行善應發自內心，不能勉強任何人，同時也要大家想一想「關懷」的真意，而同學們也意識到「關懷」應該從自身的周圍做起。有同學提議，可以將原本要捐獻給少年學園的款項轉捐給律廷，可是文老師卻擔心這樣會讓律廷感到尷尬，傷害他的自尊心；也有同學建議可以幫律廷申請社福補助，或是要當律廷的家教小老師，幫忙律廷的奶奶收集資源回收物……等，文老師表示贊同之外，也提醒同學，最重要的是要如何讓律廷感受到同學們的心意，讓律廷回到學校上課，於是大家決議，請美工好的同學製作一張大卡片，讓每位同學都在卡片上寫下給律廷的一句話，希望律廷回來上課，而律廷也在收到卡片後感動不已，願意與文老師一起返校，重回自己的班級。



六、影片題綱討論：(參考題目及討論內容如下)

- 1.對於男主角律廷的難處，你有何看法？如果你是他，要如何改變現在或未來的困境？
 - (1)如果我是律廷，面對同學們決議要捐款，自己有困難，可私下跟老師說明自己的狀況，請求協助。
 - (2)和相依為命的奶奶談心互動，用言語或行動感謝奶奶的養育之恩，好好讀書並學習做人處事的方式，未來培養自己的一技之長，照顧家人。
 - (3)律廷可與奶奶討論媽媽目前生活的難處，並探討如何增進親子關係。
- 2.母子之間有很深的隔閡，你認為問題出在哪裡？對於母親的無奈，能不能給律廷一些改善的建議？
 - (1)律廷是個隔代教養的孩子，平時和媽媽互動的時間很少，缺乏心靈的交流。
 - (2)主動和媽媽約定兩人互動談心的時間、地點，告訴媽媽自己很需要媽媽的關懷。
 - (3)好好讀書、學習做人處事的道理、孝順奶奶，讓媽媽沒有後顧之憂。
- 3.片中提到關懷同學的方法有哪些？為什麼有些善意的關懷卻沒有達到效果？
 - (1)幫同學複習功課、指導同學功課、幫同學申請社福補助、幫同學的奶奶蒐集資源回收物等。
 - (2)幫助他人時，要留意對方的感受與背景。學習接受他人對自己的關懷，且說聲謝謝。
- 4.什麼樣的關懷能真正溫暖對方的心靈？有沒有具體的例子可以分享？
 - (1)對別人的感受保持敏銳的尊重，在需要時給予持續的協助。
 - (2)具體例子：
 - 同學受傷：主動攙扶他到健康中心，並給予必要協助。
 - 察言觀色：看到他人面露憂愁，主動上前關心問候或撰寫鼓勵信，如：「我覺得似乎有什麼事困擾著你，如果你願意，可以告訴我，我可以提供一些意見給你喔！」
 - 為家付出：對家人噓寒問暖，主動做家事，幫忙指導弟妹功課與常規。
 - 為班付出：主動協助需要幫助的師生，如：「協助老師一起指導同學功課」。
 - 為社會付出：定期捐發票或捐款給社會上的弱勢或慈善團體、擔任義工等。

(3) 關懷的語言：包含肯定的言詞、適切的時刻、饋贈禮物、服務的行動、身體的接觸。

5. 在我身邊四週，有哪些值得關懷的對象？我會試著用哪些方式去表達我的關懷？

(1) 家人、同學、師長等親朋好友、社會上的弱勢家庭或弱勢團體。老師可視情況引導同學聚焦討論身邊需關懷的對象。

(2) 老師針對所提出來的方法，給予支持以及回饋，並引導具體且可行的行動方案。如當面表達關心、寫信、送卡片、捐贈發票、愛心捐款、擔任義工等。





*延伸問題

1.面對他人對自己的關懷，你可以怎麼回應呢？

眼神注視對方，並向對方說聲：「謝謝你對我的關心，我很感謝你」。

2.如果你對他人付出關懷，對方卻不接受，此時該怎麼辦呢？

(1)先思考是否是自己關心的方式不對，或對方正在低潮期，給對方一些時間，找機會再跟他私下聊聊。

(2)和老師或其他家人、朋友討論更好的關懷方式。

七、延伸活動：(可張貼小文章在教室內)

(一)小故事：

1.五塊錢

美國的海關裡，有一批沒收的腳踏車，在公告後決定拍賣。拍賣會中，每次叫價的時候，總有一個十歲出頭的男孩喊價，他總是以「五塊錢」開始出價，然後眼睜睜地看著腳踏車被別人用三十、四十元買去。

拍賣暫停休息時，拍賣員問那小男孩為什麼不出較高的價格來買。男孩說，他只有五塊錢。

拍賣會又開始了，那男孩還是給每輛腳踏車相同的價錢，然後被別人用較高的價錢買去。

後來聚集的觀眾開始注意到那個總是首先出價的男孩，他們也開始察覺到會有什麼結果。直到最後一刻，拍賣會要結束了。這時，只剩一輛最棒的腳踏車，車身光亮如新，有多種排檔、十段桿式變速器、雙向手煞車、速度顯示器和一套夜間電動燈光裝置。拍賣員問：「有誰出價呢？」

這時，站在最前面，而幾乎已經放棄希望的那個小男孩輕聲的再說一次：「五塊錢。」拍賣員停止唱價，只是停下來站在那裡。這時，所有在場的人全部盯住這位小男孩，沒有人出聲，沒有人舉手，也沒有人喊價。

直到拍賣員唱價三次後，他大聲說：「這輛腳踏車賣給這位穿短褲白球鞋的小夥子！」此話一出，全場鼓掌。那小男孩拿出握在手中僅有的五塊錢鈔票，買了那輛毫無疑問是世上最漂亮的腳踏車時，他臉上流露出從未見過的燦爛笑容。

我們的生命中，除了「勝過別人」、「壓過別人」、「超越別人」之外，我們是否也同時能抱持著「不肯放棄最後一絲希望」的決心呢？

作者看到的可能是小男孩的不放棄希望，而我看到的卻是那些最後不願意出價的可愛群眾。一定有人想要，也有能力出到五塊錢以上的金額買下那部嶄新的腳踏車，可是大家卻都很有默契地幫助小男孩完成他的心願，這不就是人性可愛又溫暖的一面嗎？

※本文轉載自網路流傳文章

2.體貼心，關懷情

這是幾年前發生在台南縣內某國民小學的真實故事。

裕熙是一個右腳患有小兒麻痺症的小孩。他父親為了要讓他自立起來，從小就教他學會騎腳踏車。他也清楚知道不能因為自己有一腳不便，要讓家人每天幫助他出出入入，總要讓自己長大站立起來才可以。因此，很認真地學習，也很快就學會騎腳踏車，就這樣，從國小一年級開始，自己每天騎車上學去。

有一天放學時，他到車棚找不到自己的腳踏車，非常難過，打電話給他爸爸。他爸爸趕緊到學校去了解狀況，非常生氣，因為放在學校車棚的腳踏車竟然會被偷走，而裕熙若沒有腳踏車，就必須走一段很長的路才能回到家，對腳有殘障的孩子來說，是件很痛苦的事。父親了解狀況後，就親自去找校長，讓校長知道這件事，校長也為這件事感到非常抱歉。父親一再安慰裕熙，說馬上去買部新的給他，也一面罵著小偷怎麼可以這麼沒有良心。其實，小偷若是有良心就不會當小偷了。

當父親騎上摩托車，準備要載裕熙回家的時候，裕熙卻說甚麼也不肯上車，父親很奇怪，只見裕熙一直不肯說出是甚麼原因，後來父親再次跟他說要載他去買一部新的腳踏車，這時裕熙才緩緩地跟父親說：「你先載我同學良吉仔回去之後，再來載我。」父親不解地問：「為甚麼？良吉仔可以自己回去啊，或是請他的家人來載他啊。」裕熙這時才跟父親說：「不是啦，良吉仔的腳也跟我一樣，不能走太遠的路。他比我還更需要幫忙，因為他的雙腳都不能挺直地走，我都是每天騎著車子去他的家載他來學校，然後又載他回去。今天車子掉了，我就不能載他回去了，麻煩爸爸先載他回去，我在這裡等，然後您再回來載我。」

聽到裕熙這樣說，當父親的非常感動，也很奇怪，從來沒有聽裕熙說過這件事。於是趕緊跑到裕熙所說的教室去找良吉仔，那是一棟三樓的教室，每



次都是裕熙去該大樓叫他，他聽到時才下樓來。果然，良吉仔尚在教室等候著裕熙叫他，班上的同學幾乎都已經回家去了，剩下幾個還在教室也是在等家人來接的。裕熙的父親直奔三樓教室，找到良吉仔時，看到他雙腳都已因為麻痺而萎縮得很嚴重，穿著鐵鞋走起路來一拐一拐的需要很用力，心想：學校明明知道有這樣的學生，為甚麼還將這班的教室分配到三樓去？

真是有夠「夭壽」的。裕熙的父親看不下去，就彎下腰來要背良吉仔下樓。沒想到良吉仔跟裕熙的父親說：「阿伯，不用啦，我可以自己下樓，沒有問題。」裕熙的爸爸說：「這要下三樓，很累的。不可以，讓我來背你。」良吉仔說：「不會啦，我已經自己爬上、爬下一年多了。沒有甚麼問題的。只是慢了而已。阿伯，你可以先下去，沒關係。」

裕熙的爸爸知道自己的兒子只有一腿殘障，而良吉仔卻是雙腳都殘障。而自己一腳殘障的孩子卻還知道要幫助雙腳都殘障的同學，使得自己當父親的受到甚大感動，流著眼淚，一面鼓勵良吉仔要勇敢，也一面感到相當安慰和驕傲，知道自己的孩子雖然身體有殘缺，但心卻是很圓滿、慈悲。

(二)體驗活動：

活動名稱：守護天使

★活動說明：

- (1)將全班同學姓名籤讓每一位同學抽籤，抽籤者是小天使，自己抽中的籤則是自己的小主人。
- (2)小天使要默默做一些讓小主人開心的事，用適當的方式經常關心小主人，如寫正向、肯定、讚美、鼓勵、關心的小卡片等。
- (3)活動時間為一個月，不可中途更換或退出，每一位小天使都要對自己的小主人付出關心和行動喔！
- (4)一個月後，小主人要猜誰是你的小天使，而小天使要準備一張祝福卡片或小禮物，感謝小主人這個月的關心。

★注意事項：

- (1)教師提醒學生若抽到自己不熟悉的小主人正是練習關懷對方的好時機喔！
- (2)請盡量享受與體會被關懷照顧的感覺，活動中別試著找自己的小天使喔！

活動名稱：身心理狀況指數**★活動規則：**

- (1)班上分成四組，每組8-10人，請每個團隊成員用手比出一到五的數字，代表自己現在身體的狀況，五是代表最好，一是代表最差。
- (2)教師可視團隊狀況，讓最低指數的團隊成員先分享自己的狀況，讓其他團隊成員瞭解。
- (3)之後可讓團隊成員自由地分享自己的狀況，甚至可以提出需要其他成員幫助的需求。
- (4)接下來請每個團隊成員用手再比一次，代表自己現在心理的狀況。
- (5)同樣也是請最低指數的團隊成員先分享自己的感受，讓其他團隊成員瞭解。

★注意事項：教師須注意團隊成員有不發言的權利，不要求每個成員都分享出自己的感受，但至少可請團隊成員比出一到五的動作，讓其他團隊成員瞭解夥伴大概的身心理狀況，並練習彼此給予關懷。

★活動出處：體驗教育—從150個遊戲中學習(2007) 謝智謀等著台灣亞洲體驗教育協會。

活動名稱：心情曲線**★活動規則：**

- (1)班上分成四組，每組8-10人，每人準備一支筆和一張紙，將今天一整天的心情用一條線呈現，縱軸代表心情，橫軸代表時間。
- (2)教師給團隊成員一分鐘時間思考並完成，詢問大家是否已完成，如有成員未完成，再給予時間完成。
- (3)教師請每位團隊成員和其他人分享自己的心情曲線，高低起伏各代表什麼時候，並說明原因，可以請自願者先開始分享，再由自願者指定下一位成員或是再徵求下一位自願者。

★引導討論：在每個成員分享自己的心情曲線時，教師可針對不同成員的心情曲線，引導不同的問題和省思。

★活動出處：體驗教育—從150個遊戲中學習(2007) 謝智謀等著台灣亞洲體驗教育協會



核心價值：正義 (Justice)



一、定義：有勇氣做正確的事，並保持公正。

正義的行為不會因對象不同而有不同的處理方式，包括見義勇為、公正公平、幫助別人及除強扶弱等。

二、行為目標：

國小	一年級	我要友善待人。
	二年級	我要拒絕誘惑。
	三年級	我要主動伸出援手。
	四年級	我要重視事情的公平性。
	五年級	我要不向惡勢力低頭。
	六年級	我要關心遭受不公平對待的人、事、物。
國中	七年級	我能遵守師長指導，表現良好行為。
	八年級	我能理解並遵守規範，公平待人。
	九年級	我能思辨何者是對的事情，並能表達自己的想法，運用有效的方法伸張正義。

三、益處：能分辨是非善惡，公平待人，社會將形成和樂無歧視的良善文化。

四、品德佳句：

國小	一年級	你想別人怎樣對你，你便怎樣對待別人。(聖經)
	二年級	接受誘惑就是與魔鬼共舞。(自編)
	三年級	就是因為有了正義感，人才成為人，而不成為狼。(培根)
	四年級	善有善報、惡有惡報。(成語)
	五年級	伸張正義，勝於責罵邪惡。(德國)
	六年級	與正義為友的人，在哪兒都是安全的。(伊比鳩魯)
國中	七年級	君子喻於義，小人喻於利。(孔子)
	八年級	正義是苦難者的希望和犯罪者的畏懼之所在。(惠蒂爾)
	九年級	以仁義為念，慈悲為懷的人，總是在性格上日進其德，臻於美善。

五、『青春Orz』正義篇--「正義使者」影片故事大綱：

祥銘在同齡的孩子中顯得高頭大馬，他最喜歡的運動是跆拳道，最愛的課外讀物是武俠小說。他的偶像就是天龍八部裡的大俠喬峰，常常幻想自己能像喬峰一樣武功高強、伸張正義、為人打抱不平。

現實生活中，祥銘也將這樣的概念身體力行，例如：面對班上最調皮搗蛋的哲群搶大家餅乾吃的時候，他一定出面阻止。而喜歡偷拉女生內衣肩帶再用力一彈的佻澄落到他手裡，他自然不可能放過，狠狠的教訓了一頓，還押著他向全班女生道歉。

一次次的經驗，讓祥銘對自己打抱不平的行為越來越有成就感，沉浸在讚美聲中的他也越來越自我膨脹，因為下手不知輕重，引發了不少糾紛。文惠老師將祥銘的行為看在眼里，覺得祥銘在思考邏輯上有偏差，曾勸過他，但祥銘認為自己是替天行道，伸張正義，從沒把文惠老師的話聽進耳裡。

直到一天，祥銘與生教組彭組長發生了嚴重衝突。

事件的開始是班上的儒均被問題學生不斷勒索，祥銘為了打抱不平，帶著幾個同學欲前往理論，不料途中卻被彭組長撞見，彭組長阻止祥銘前往報復，豈知祥銘卻堅信自己是對的與彭組長發生口角與肢體衝突，彭組長還因此掛彩。事件鬧大了，自認沒錯的祥銘不肯向彭組長認錯，還可能必須面臨轉學的分。

文惠老師帶著班上同學一起去探望祥銘，並告訴他，那天祥銘本要去報復的那些問題學生，因為夥同幫派份子持刀械鬧事而出了人命，所以祥銘應該感謝彭組長阻止了他，否則若與對方發生衝突，今天出事的很可能會是祥銘，祥銘的態度這才有了軟化。

文惠老師想要傳達給祥銘，正義的施予該應用正確的方式，依循法律與相關支援體系量力而為的概念終於植入祥銘心中，最後，全班同學陪著祥銘一起向彭組長致歉，雖被記過，但是也化解了轉學的危機。

六、影片題綱討論：(參考題目及討論內容如下)

1.你心目中的「正義」是什麼？

有勇氣做正確的事，並保持公正，見義勇為、公正公平、幫助別人及除強扶弱等。

2.誰是班上的正義使者？為什麼？(請依班上實際情形回答)



參考回答方式：班上同學○○○，因為…所以…

例如班中的李家祥。因為他經常伸張正義，為同學打抱不平。所以同學們都覺得他是班上的正義使者。

3.當你自己或身邊朋友遭遇不平等對待時，你會如何處理？

我會找尋協助的資源，為他伸張正義。

事發當時，我會立即表達自己的感受、想法，並積極尋求他人協助。例如，告知師長、家人或好朋友，讓這件不公平的事可以被大家重視，大家再一起想出適當的解決方法。

4.你要如何阻止正義感的誤用？

告訴他正確的解決途徑，提供相關可協助的資源並量力而為。

如果同學有這樣的現象，我會先肯定他這份正義感的想法，同時也引導他冷靜分析衝動行為的各種可能後果，再一起尋找可協助的資源。

例如，A同學為替自己的好朋友「伸張正義」而動手打了B同學，這就是正義感的誤用。如果發生在我的周遭，我會先肯定A同學這份正義的想法，但，也提醒他冷靜，一起分析衝動行為的可能後果，再一起尋找請教師協助處理。

5.如何以合理的方式追求公平正義？

先看清楚事實真相，不要拿正義當傷害他人的藉口。

平時多聽、多看、多問，以別人的故事來澄清自己的想法。不論是社會新聞事件或是發生在自己生活週遭的事情，就拿來當題材，多請教師長或與好朋友相互交換意見。平時養成價值澄清的習慣，就比較可以表現出合情合理的正義行為。

七、延伸活動：(可張貼小文章在教室內)

(一)小故事：

書名：遇見靈熊

內容大要：

柯爾·馬修斯是個不良少年，從小生長於不健全的家庭。母親經常光鮮亮麗的打扮自己，卻毫不在乎兒子的生活管教。父親則是個頑固、暴躁的酒鬼，經常痛揍他。相對的，馬修斯也到處惹事生非，屢屢被送到警察單位管訓。

一次他將同學彼得毆打成重傷，社區的人終於無法原諒他的惡行，決定施以更嚴厲的處分。所幸，一位假釋官葛維，提出了原住民族千年前設計的「環行正義」，希望社區相關人士應允，讓馬修斯有機會透過愛、原諒、療傷的試煉，來替代牢役的拘禁。

「環行正義」不是懲罰，也不只是針對柯爾一個人，而是讓每個相關的人，包括柯爾的家人，受害的彼得家屬和律師等等一起參與。每個人都是療傷過程的一部分，都得學習卸下自己的憤怒原諒別人，只是療傷的程序遠比一般的懲罰要困難得多。

整篇故事最精采的部分，無疑在假釋官葛維和印第安長者艾德溫，按著「環行正義」的方法，駕船帶著柯爾，前往一座北方的孤島。柯爾得在那兒待一整年。

然而，葛維和艾德溫離去後，落單的柯爾很不甘心，放火燒了艾德溫建造的住所和準備的物資，試圖逃離孤島。但荒涼而偏遠的孤島如何逃離呢？柯爾想游泳，卻受阻於漲潮；隨即，又遭受一隻神祕的靈熊猛烈攻擊，右手臂近乎殘廢，腿也不能走。

他只能躺在樹下，以地面的苔蘚、小蟲等摻和著雨水，一起果腹，維持奄奄一息的生命。這次瀕臨死亡的野外求生，也讓他看到小動物如何和自然搏鬥，爭取生存的機會。他也感受到，自己不是那裡唯一的生物，而是更大生物圈的一部分。接著，靈熊再度到來，但他並未再受到傷害，反而經由靈熊的眼神和一舉一動，有了深刻的啟發。他瞭解到生命的可貴，世界是美麗的。

隔一天，葛維二人回來小島探視，將他帶回文明世界去醫療。此時，柯爾隱然對個人憤怒的情緒有所體悟，但尚無法清楚而具體的意識，也不知如何尋求更大的實踐可能。社區居民也依舊敵視他，根本未感受到他的改變。其實，靈熊的遭遇已經深埋在柯爾的心裡，成為一個重要的印記。在逐漸恢復體力時，他轉而期待再回孤島，重見靈熊，完成一年的流放。

不久，再度舉行「環行正義」會議。社區人士覺得，從柯爾焚燒住所和物質的行徑證明：這是個失敗的規劃，柯爾顯然並未從流放裡尋找到改變的可能。但葛維再度遊說，讓眾人知道，柯爾或許沒有因這兩三天的短短流放，改變自己，但至少已經找到了改變的方向。於是，葛維和艾德溫二人再度護送柯爾，回到孤島。

這回柯爾得親自蓋一間木屋，準備定居一年。在葛維和艾德溫的教導、啟發下，他也學習憤怒之舞，同時接受印第安人搬運祖先石和浸泡冷水塘的儀式。透過諸種嚴苛的野地試驗，從釋放、折磨、吶喊等等情緒的解放中，他逐漸從這極地的錘煉，更清楚看清自己的過去，以及未來的可能。他也懂得寬恕，諒解了父母親的疏於照顧。

更重要的是，他也再度遇見靈熊。確定靈熊不是可怕的、準備傷害他的野



生動物，而是善良的、帶來各種生命啟發的老師。柯爾經由靈熊，更加肯定新生活的方向。

又過一陣，在他的提議下，受過他傷害，情緒始終不穩定的彼得，也來到小島。他像隻受傷的小鹿，在驚嚇中慢慢被撫慰，接受了柯爾的友誼，也重新建立生活的信心。

「環行正義」會議帶來何種省思，又能提供何種價值思考，無疑是本篇小說的主軸。「環行正義」所提供的細膩對話程序，也富有深刻的教育啟蒙。但讀者或許會想，台灣無孤島的環境，又如何以它山之石，實踐「環行正義」的精神？

其實，這個儀式主要的重點，在於透過它來釐清柯爾的成長背景與摸索的內容。更重要的或許是遭遇靈熊的過程，在自然中，從不同事物的挑戰和變遷裡，體會生命的價值。靈熊無疑是個指標，牠代表著自然的嚴酷、無情，同時也展露了自然的美麗與和諧，以及土地倫理的精神。

柯爾的案例讓我想起布農族。在布農族的日常生活，也有許多愛情、出草和狩獵的嚴格禁忌，規範部落的青少年。譬如，同一部落的青年男女，不能隨便談戀愛。眾人出草時，不能獨自溜回。鳥占不祥時，不能隨便外出狩獵。假如有人違反了這些規定，輕微者，會在眾人面前受到杖罰；嚴重者，要被逐出部落，在外流浪一年，隔年打耳祭才能回來。多數青年都很害怕這種刑罰，因為在野外要獨自生存十分困難。運氣好的人，或許會被其他部落接受，但多數被趕出後，都無法安然返回。

這種處分，還有更進一步的說法。被驅逐者，他的身體彷彿被附了惡靈，是一種不祥的象徵，多數人必須遠離他。他勢必成為一個孤單的人，直到悔改。總之，一個人唯有遵守社會的規範，誠實的面對自己，才能回到部落，融入族群。柯爾的成長也是如此，他是各種不良少年的放大版本，透過作者栩栩如生的描述，他的成長，經由自然的開放洗禮，一條寬大而可能的活路，在那兒明亮的敞開。文化不同，教育的方式多少會有差異，但布農族的流放一年，想必也是期待達到相似的教育功能吧。

(二)體驗活動：

活動名稱—我是大黃蜂

★活動目的：

- 1.看到別人的需要，能互相幫助。
- 2.能察覺自己角色與他人的互動關係。

3.培養勇氣和積極態度。

★所需器材：一支約80公分的泡棉棒或紙捲。

★活動人數：不限。

★活動場地：室內、室外皆可。

★所需時間：20分鐘。

★活動規則及流程：

1.選出一位成員當大黃蜂。

2.大黃蜂拿起泡棉棒，先跳起來大喊三聲：「我是大黃蜂」再開始抓人。參與者可以在活動範圍內四處跑。

3.大黃蜂的泡棉棒要碰到其他成員左腳膝關節後面(大小腿之間凹下去的地方)，才算抓到，被碰到的人就地蹲下不動。大黃蜂接著再去找目標，繼續抓人。其他人仍四處跑、躲，以免被抓到。

4.活動中，未被大黃蜂抓的成員都可以出來當「英雄」，出其不意的去拍大黃蜂後背肩夾骨處一下，大黃蜂就不可再抓人，而成為一般成員，另外所有被抓的也都恢復自由，可以繼續參與活動。而剛才碰大黃蜂的這人，也就轉換成了大黃蜂，拿起泡棉棒，再跳起來大喊三聲：「我是大黃蜂」，並可開始抓人。

★帶領技巧與注意事項：

1.選擇比較平坦的草地，提醒成員注意自己的安全，也留意同伴的安全，活動進行時謹守「只要盡興，不要拚命」的原則。

2.場地不宜太大，要有範圍限制，以免消耗太多體力。

3.活動時間看參與者體力來決定。

4.若沒有人當英雄，只顧逃避時，鼓勵成員出來當英雄。

5.注意是否有人故意被抓，藉機休息。

6.隨時評估大家精神、體力、意願、情境等因素決定「結束」活動，千萬避免過度的操作，以免因體力不支而發生危險。

7.若是缺乏泡棉棒，可以使用一般報紙或是壁報紙一或二張捲成棒子；切記此棒即使你使勁敲打自己，都要有不痛的條件，才能使用。

8.提醒身體不能激烈追跑的成員可以事先表明，可以留在旁邊作參與觀察的角色。

★班級經營策略：

1.提醒學生在班上隨時注意別人的需要，適時伸出援手。



- 2.觀察班上同學哪些人較常扮演大黃蜂(迫害者)、一般成員(受害者)、英雄(拯救者)，留心其互動的關係，並給予適時的引導，營造互愛、互敬的班級氣氛。
- 3.探索「刻板」、「絕對」、「無奈」等等消極念頭，找尋積極正向之人生理念。

★問題討論與設計：

1.觀察與感受

- (1)你當大黃蜂時的心情如何？急著想抓住某人又被躲開時，你覺得如何？
- (2)被緊緊追逼，你有甚麼感受？
- (3)忽然被拍到後背，不能再抓人，有哪些感覺呢？
- (4)從被大黃蜂追，忽然變成大黃蜂，你心裡有甚麼變化呢？

2.轉化與連結

- (1)為什麼有人願意出來當「救難」英雄？
- (2)大黃蜂，「救難」英雄、一般成員，你會選擇哪個角色，理由是什麼？
- (3)現實生活中有類似剛剛活動中所產生的情境嗎？具體分享其情況。

3.應用與決定

在團體中，你會想調整你的角色嗎？你要如何改變？

活動名稱—安全球

★活動目的：

- 1.使成員彼此熱絡。
- 2.互助合作、解決問題。
- 3.體驗角色轉換

★所需器材：安全球(好丟或好抓於手中的球或布偶)1個。

★活動人數：15-30人。

★活動場地：室內、室外皆可。

★所需時間：20-30分鐘。

★活動規則與流程：

- 1.由團體中找一位自願者當「抓人者」，其餘成員當「被抓者」。
- 2.限訂一個範圍為追逐場地。
- 3.帶領者下令後，「抓人者」開始追逐其他成員。成員當中若有人被抓到，則需蹲在原處，等候其他未被抓的人用「以手碰觸」的方式來解救，被解救後仍可加入遊戲。

4. 抓人遊戲中，拿「安全球」者可免於被「抓人者」追逐。因此快被追到的人可以向握有「安全球」的人求救，而拿「安全球」的人可拋擲球給同伴以解其危機。

★帶領技巧&注意事項：

1. 為避免快跑產生碰撞傷，可以用「快走」取代。請「抓人者」將一隻手放在背後，另一手抓人；而「被抓者」亦將一隻手放在背後，以此快走方式來進行活動。
2. 避免在溼滑場地進行。
3. 此活動有些激烈，因此事先詢問成員身體狀況，不要因勉強而造成傷害。

★問題討論與設計

1. 觀察與感受

- (1) 活動時，你在想什麼？你看到什麼？你聽見什麼？
- (2) 「被抓者」快被抓到時，感覺如何？被抓到時，感覺又如何？
- (3) 「抓人者」抓別人時，感覺如何？抓到人時，感覺如何？
- (4) 怎樣最不容易被抓？怎樣最容易抓到人？
- (5) 「被抓者」可以用怎樣的合作方式來使用「安全球」，讓所有的成員都不容易被抓？

2. 轉換與連結

- (1) 「向人求救」和拋擲安全球來「解救他人」，你喜歡扮演哪一種角色？理由何在？
- (2) 當遇到棘手的問題時，你會像「被抓者」一樣消極逃避？還是像「抓人者」般主動出擊？
- (3) 當看到他人有困難需要幫忙，而你手中又有解決的方法或能力時，你會主動問他人是否需要協助嗎？還是等待他人開口請求時再幫忙？

3. 應用與決定

- (1) 面對個人無法單獨解決的問題時，你容不容易向他人請求協助？理由何在？
- (2) 你覺得一個團隊可以如何運用彼此的資源來互相幫助、解決問題？

★班級經營策略：

在班上進行此活動之後，可給學生三項作業，在一個禮拜內：

- (1) 就一個需要解決的問題，「主動」向他人「求助」。
- (2) 觀察週遭同學的需要，是否有「被幫助」的需求？
- (3) 以此觀察「求助」與「助人」時，寫下人與人之間互動的歷程和心理感受。



品德項目：誠信 (Honesty)



一、定義：真心誠意地待人，信守承諾，言行表現一致。

在守分與真誠的基礎上，遵守承諾，用行動實現諾言，以獲得他人的信任。

二、行為目標：

國小	一年級	我要說實話。
	二年級	我要完成與他人約定的事。
	三年級	我要主動歸還不屬於我的東西。
	四年級	我要真心善待別人。
	五年級	我要勇於承認自己的錯誤行為。
	六年級	我要光明正大面對挑戰。
國中	七年級	我能信守本份與承諾，去做對的事。
	八年級	我能真誠地與他人相處，建立良善關係。
	九年級	我能盡己之力，為服務公眾許下承諾，並付諸行動。

三、益處：獲得他人的信任與尊重，並贏得一生的心安與快樂。

四、品德佳句：

國小	一年級	說一個謊要用十個謊來圓。(中國俗語)
	二年級	受人之託，忠人之事。(明·馮夢龍) 一言既出駟馬難追。(論語·顏淵)
	三年級	內不欺己，外不欺人。(弘一大師)
	四年級	與人為善，以誠為本。(中國諺語)
	五年級	君子改過，小人飾非。(紹雍·迷悟吟)
	六年級	君子坦蕩蕩，小人長戚戚。(論語)
國中	七年級	如果要別人誠信，首先要自己要誠信。(莎士比亞)
	八年級	人而無信，不知其可也。(論語)
	九年級	以誠感人者，人亦誠而應。(程頤) 朋友交，言而有信。(論語·學而篇) 誠實為最上策。(康德)

五、『青春Orz』誠信篇--「絕對沒問題」影片故事大綱：

小然有個口頭禪，就是『絕對沒問題』，約他做任何事都沒問題！只是，絕對沒問題之後，卻經常有問題！

小然等一群人獲選代表參加國文話劇比賽，但是幾次排演下來，小然動不動就無故缺席，或是又為了莫名奇妙的事晚到，讓大家抱怨連連。最後一次的導火線是因為小然為了補償大家，決定邀請大家去他家排演，本來都說好「沒問題」的，但偏偏小然媽媽臨時告知小然，在美國的阿姨要回國，要小然取消約定，小然不敢據實以告，只好騙大家他家遭小偷，請大家轉移陣地去學校排練，卻被媽媽一通意外的電話揭開謊話。

氣憤的同學們對於小然說的話、答應的事均不抱持信任，認為他是個沒有誠信的人，幾個常被爽約的受害同學甚至聯合起來惡整小然，約他下次再來排演，風雨無阻、不見不散，但卻再來一個大爽約，讓小然一人苦苦等候。

隔天小然很生氣地到學校找同學理論，並與其他同學發生了衝突，最後才在老師的協調下，找到適當的方法，讓小然與同學明白誠信的重要。

六、影片題綱討論：(參考題目及討論內容如下)

- 1.影片中，同學說謊的行為給周遭的人、事、地、物，帶來什麼影響？
 - (1)由於小然習慣性地開空頭支票，造成話劇排練時，大家苦苦等候，延宕工作進度。
 - (2)他輕易許下承諾製作花籃，卻又敷衍了事，造成話劇排演的困擾。
 - (3)允諾出借家裡場地練習，巧逢美國姑姑來訪，一時不知如何圓謊，再度以家中遭竊為由，欺騙大家，令好友們生氣不悅。
 - (4)而當謊言被一一揭穿時，也失去同學對他的信任，種種失信行為不但浪費團隊的人力、物力及寶貴時間，更失去同學最寶貴的友誼，造成相互間的猜忌。
 - (5)當要重新獲取同學信任時，則需花費更多的時間取得他人的諒解。
- 2.影片中，同學們分別以一句話來說明誠信的內涵，哪一句話令你印象最深刻？你又如何定義「誠信」？
 - (1)誠信就是說話算話。
 - 誠信是交辦任務，使命必達。
 - 誠信是無形的信用卡，刷爆了就不會再有人相信他。
 - 誠信好像要很勇敢，因為要承認自己錯了。
 - 誠信是一種體貼吧！會擔心自己如果失約了，別人要怎麼辦呢？



- (2)可請同學自由發揮。簡單的說就是誠實守信。「誠」是忠誠老實、誠心誠意、言行一致、不撒謊、實事求是；「信」是遵守信用，嚴格履行和遵守諾言。
- 3.你曾有過失信於人或別人失信於你的經驗嗎？你的感受如何？
- (1)鼓勵同學自由發言，老師視情況舉例，如：被放鴿子、約定好的事無緣無故取消或找理由推託、男女交往時，彼此信誓旦旦的相互許下承諾，沒多久就另結新歡，之後會讓當事者很難再相信對方。
 - (2)鼓勵同學自由發言，老師補充說明：誠信是做人的基本要件，所以應要求自己不要輕易對他人做出任何承諾，如要承諾，事先一定要深思熟慮，推演所有可能發生的變數與狀況，一旦允諾，就要切實做到，不可食言而肥，才能贏得他人的信賴。若因不可抗拒之原因，以致承諾無法履行，應展現自己最大誠意，向對方詳細說明原委，並勇於道歉。
- 4.當同學缺乏誠信時，你會用什麼方法提醒他？
- (1)同學缺乏誠信，身為友人若能坦誠以告，讓他能及時改過，避免鑄成大錯就是誠信表現。
 - (2)若只是一時疏忽則可以利用書面、口頭或電話提醒。
 - (3)情況嚴重則可報告老師，請求老師加以輔導，督促改進。
- 5.如何養成守承諾、重誠信的習慣？
- (1)從我做起、從現在做起、從小事做起，自覺地從上課、作業、考試、值日等小事做起，做到言行一致、表裡如一，校內校外一樣、人前人後一樣，養成良好的習慣。
 - (2)隨時提醒自己在答應別人承諾之前，一定要先衡量自己的能力是否能達成；一旦答應了，就應盡力完成所允諾之事。



*延伸問題

1.生活中哪些人的行為表現是有誠信的？為什麼？

(1)學生謹守本分，遵守校規，能守時，不遲到早退，不撒謊、不作弊、不偷竊、不造假（作業認真，考卷、聯絡簿按時給家長查閱簽章）、盡責做好打掃清潔工作等就是誠信的表現。

(2)誠信應從小節開始做起，一個連小地方都缺乏誠信的人，如果放任他繼續為所欲為，將來只會像滾雪球一般，終致難以收拾。

2.日常生活中，誠信有什麼重要性？一個人失信的後果會是什麼？

(1)「誠信」是待人處世的根本，對於自己分內的事或與朋友交往等都能真誠以對，認真踏實完成，自然能獲得他人的信任。「人無信則不立」就是指人一定要講信用，不講信用的人，在社會上是很難立足的。

(2)失信的人猶如放羊的孩子，即使初次獲得原諒，仍會在他人心中留下印記，再有誤會的時候，就很難獲得他人相信。林肯說：「你能在所有時候欺瞞某些人，也能在某些時候欺瞞所有的人，但你不能在所有時候欺瞞所有的人」，就是說明「誠信」的重要。





七、延伸活動：(可張貼小文章在教室內)

(一)小故事：

1.心靈故事：誠實值一百分文/王志強10/8/2002參考自<http://www.xinsheng.net/>

大二上學期，新開了一門實驗分析課，聽高年級的師兄說，上這門課的李老師脾氣極好，心地很善良，最重要的，也是我們最關心的，極少給同學不及格，這讓我們非常開心，也安心了不少。

傳言不虛，李老師50來歲，為人極隨和，臉上洋溢著慈祥的笑容，而且非常關心我們的學習和生活，班上不少同學去她家玩過，也是交口稱讚。稍微與她的慈愛不太協調的是，她在課上要求很嚴，反覆強調操作要規範，讀數要準確，態度要認真……，但總的說來，這門課感覺很不錯。

我感覺到不妙是從實驗報告開始的，每次我總得4分或5分，李老師曾說過，這門課以實驗報告分數來計成績，共10個實驗，每次滿分為10分。如果我一直4分、5分下去，那就意味著我將不及格，難道我將成為那很不幸的「極少」之一？看著周圍的同學，都是7分、8分，甚至有鮮紅的9.5分，這讓我既羨慕又很有些恐懼。不過平心而論，我態度十分認真，報告也寫得極規範，可分數總少得可憐，每次我都比上次更努力，但那不爭氣的分數死活不見增長。隨著實驗次數的減少，我的恐懼在一分分增加，最後，眼看及格無望時，我已經快要放棄了，只能寄希望於李老師發發慈悲。

充滿恐懼的時刻終於來臨。那是一個很冷的下午，我的心也跟窗外的嚴寒差不多。李老師在發完實驗報告後說：「同學們，咱們的課快要結束了，可能大家都比較關心分數情況，下面我給大家通報一下實驗情況和最後得分。」

李老師的話句句如晴天霹靂，在我頭上炸響，丟人現眼的時刻終於來了。我已經聽不進李老師繼續說什麼，只是想想自己為這門課所付出的努力，心中也頗覺委屈，眼圈開始微微發紅。47分，我已在心裡算過無數次了，我應該是班上唯一一個不及格者，我的心在下沉、下沉，一直沉向那不可知的深淵。

等我回過神來再聽時，李老師說：「你們絕大部分同學的數據都非常準確，跟教材也吻合，實驗誤差很小，因此分數也比較理想。只有一位同學，分數不太高。」

剎那間，我渾身一震，我知道就要點我的名了，我甚至已經聽到了同學

們的竊竊私語，也完全想像得到他們在用何等不屑的眼神看我。於是，我痛苦地深深地埋下頭去。

但我沒聽到我的名字。李老師繼續說：「這位同學態度倒非常認真，操作也很仔細，只是數據誤差較大；跟教材上的標準答案差得太多。」突然，李老師提高了聲音：「但是，他的實驗結果跟我得到的實驗數據很接近。同學們，我不明白，我帶了30多年分析課，但我很少得到你們那麼精確的答案。事實上，以我們目前的儀器設備，實驗誤差比較大。但是，你們每個人每次的實驗數據都那麼準確，這只能有一種解釋——你們的數據是根據課本湊出來或是編出來的，不是真實數據。鑑於這種情況，我想給他滿分。」

聽這番話時，我先是驚詫，後來有些震驚了。等老師說完最後那句話，我腦海中有過片刻的空白，接著心中就被一股洶湧的情感激盪著。我微微抬起頭，兩眼滿含感激地望著李老師，李老師也正在看我，眼睛中充滿了理解、信任與支持。不知何時，淚水已模糊了我的雙眼，我知道，雖然我眼中有淚，但我不必再低著頭。

李老師接著說：「同學們，你們是新時代的大學生，將來都會成材。只是我想提醒你們，在成材前先學好如何做人，要學會負責任，不要因為任何原因丟掉身上最寶貴的東西。我希望你們牢記——誠實值一百分。」教室裡良久無聲，所有人，包括我，都在沉默著。

2.盡在小女孩眼裡 /蘇景義

鍾奇自從收到那張一千元的假鈔之後，心裡就很不平衡，一心想把它花出去。他去過百貨公司，但沒敢拿出來，他見售貨員每收一張紙鈔，就在眼前仔細地辨認；他跑進服裝商店，兜了一圈也出來了，因櫃檯上放著一台驗鈔機。

難道就這樣認了不成？他在大街上邊走邊想辦法。忽然，他看到一個賣蘋果的小販推著車過來，就喊住了她。這是個三十多歲的婦女，車沿上坐著個三、四歲的小女孩。聽說他要買蘋果，那位婦女臉上現出笑容。她飛快地往一個大塑膠裡挑了大半袋蘋果。他的手把那張假鈔剛掏出，就聽那個小女孩忽然叫起來：「媽媽，媽媽！」他嚇了一身冷汗，忙將假鈔又塞回了袋裡。

女人沒有注意他的表情，而是轉頭問她的小孩有什麼事？小女孩說：「媽媽，妳給叔叔挑的蘋果裡，有個爛的！」「是嗎？」女人柔聲地問小女



孩，然後，順手再抽出一個塑膠袋，將原先那袋裡的蘋果往外掏，邊掏邊檢查，一袋蘋果快檢查完的時候，才發現只是一個蘋果上有個一元硬幣大的黑斑。

「我們小玲的眼睛真尖，是媽媽的好幫手。」女人邊誇著女兒，邊挑揀了個又大又紅的蘋果放在塑膠袋裡，而將那只帶黑斑的蘋果扔進車箱一隻小筐裡。小女孩受到誇獎，眼裡放出光來，指著小筐裡的七、八個爛蘋果自豪地說：「叔叔，那全是我發現的。」他慚愧極了，連說「好孩子！好孩子！」又發自內心地說：「蘋果上有個小黑斑，不礙事的，您也太認真了。」婦女笑著搖頭說：「我為了糊口賣起水果，因此絕對要講信用，不能欺人。」他連連點頭，手在衣袋裡推開那張捏得發熱的假鈔，抽出一張真鈔，遞到婦女的手裡。他走了好遠，然後將那張假鈔撕碎，丟進垃圾箱。

3.逃票43年『補』回心安/ 讀者文摘2008/3

苗栗到南勢，區區幾里路，在楊先生心中卻走了43年才到，61歲的楊先生年少時一段逃票的記憶，一直揮之不去，多年來每次搭火車，心裡都有疙瘩。

2007年10月22日，他終於鼓起勇氣，到台北車站「補」票2160元，創下台鐵補票最久年限，補完票，楊先生海闊天空。

那天一早，台北車站值班室來了一位神情略帶緊張的男子，詢問站方人員：「這邊可否補票？」站方回答：「要到出站處補。」男子又問：「那1964年苗栗站的票咧？」

站方人員大吃一驚，要補相隔43年之久的票，他們第一次遇到。

這位來補票的楊先生是退休公務員，1964年，家住苗栗的他考上台中的初中，需要通車上課，當時鐵路局規定，學生每學期可買不限次數的定期票，但只限50公里以內。

從台中到苗栗超過50公里，在貪小便宜下，他借用同學的住址，買台中到南勢（苗栗前一站）這段的定期票，符合50公里以內的規定。那段日子，楊先生每天都搭一個多小時的火車上下課，就這樣「混」過一學期。他說，每次過南勢站後，總是膽顫心驚，怕碰上查票。

所幸，因只有一站之距，查票員、票口人員看他是學生，而沒有仔細

看。學期末，他覺得行為違背良心，於是選擇住校。

「我老早就想補票，但沒有膽量，也不知去哪補。」楊先生說，他退伍後到台北工作，逃票紀錄卻揮之不去，每次搭上火車，心裡都有疙瘩；他多次經過各火車站，就是不敢進去補票。

楊先生說，他是佛教徒，「種什麼因，得什麼果，欠的就要還。」

他曾跟女兒說：「如果我今生沒有還，我死後記得要幫我補。」

2007年10月22日，他終於提起勇氣，特地從淡水搭車到台北車站，看到值班室裡人不多，直接詢問站方如何補票，希望一償宿願。

楊先生說他帶了一萬元現金，跟台鐵人員說：「盡量算最貴的。」但補票領班一算，那一學期扣掉例假日，只剩四個月，在以普通車一站票價九元來看，一天來回十八元，乘上120天，他須付2160元。

繳了錢後，楊先生頓時放下心中大石，還補了一句：「不夠再通知我。」

站方人員說，錢是小錢，但這樣的客人讓人感到人性可愛的一面。

(二)體驗活動：

活動名稱－驚爆氣球（參考自「玩出好品格」，校園出版，P72-74）

★體驗目標：幫助成員在氣球爆破中，體會「得與失」的感受，進而了解，誠實是人際關係的基石，隱瞞可能招致無法收拾的結果。

★活動流程：

- 1.每2-4人一組，每組一個氣球，將氣球吹到最大，然後綁起來。
- 2.每組再發1卷膠帶(夠黏的膠帶)，每人剪約20公分長，要使氣球不易爆破，如何將膠帶黏貼於氣球上？
- 3.完成後，向各組展示作品，並分享說明黏貼方式。
- 4.說明：想想看，膠帶和氣球之間的關係，像什麼？如：結合是保護，分開是傷害－安全帽和頭，衣服和身體。人際關係中也一樣，如果雙方彼此信任，就能夠一起合作，關係也會非常穩固，但如果有一方欺騙、隱瞞、虛偽，就會導致關係破裂。日常生活中，是否有相類似的經驗？
- 5.帶領者指示：模擬兩者關係破裂，請組員在2分鐘之內，能將膠帶與氣球分開，且使氣球不破裂。

★帶領技巧：汽球一開始必須吹到非常飽滿的狀態，才能讓組員經歷爆破的感覺。



★引導反思：

觀察性問題（What）：整理活動經驗

1. 剛才撕膠帶的活動中，最讓你感到印象深刻的是什麼？
2. 如果膠帶代表誠實，氣球代表個人，當因不誠實而被人揭穿時，你的感受是什麼？

轉換性問題（So What）：連結生活經驗

3. 在生活中，你是否曾經歷或看過聽過相類似的經驗？當時感受如何？
4. 你覺得在人際關係、家庭、學校中選擇誠實，會帶來什麼樣的好處？（可分小組討論，分組報告各組見解）

活動名稱—齊眉棍（參考自「玩出好品格」，校園出版，P74-75）

★體驗目標：在團體壓力下，體驗選擇誠實與認錯所帶來的益處。

★情境引導：這是一支非常貴重且能檢查人心的溫度計（齊眉棍），我們必須合作將它輕輕地放下來，讓它回到安全的地方。

★活動流程：

1. 每組約12-15人，大家面對面站立排成兩排，每人伸出雙手食指，合力將齊眉棍拖住。
2. 目標是把棍子由平舉的高度放下來，放到蹲下的地步。
3. 過程中，棍子掉落或食指離開棍子，就要重來。因為帶領者無法仔細觀察到所有人的手指動作，因此，請每個人都要誠實遵守此規則。

★帶領技巧：

1. 為了體驗誠實的目標，看到有人食指離開棍子，就要堅定的說：有人離開請重來。並將棍子取下，重新開始。
2. 如此進行幾次後，若團隊都很投入，配合規定，接下來可以不用嚴格提醒重來，讓遊戲的下半段呈現某些成員食指不小心離開棍子而怕被發現的窘境，藉此引發成員對誠實的自我覺察。
3. 當發現活動僵持不下（如：棍子一直向上而非向下）時可喊停，引導成員思考解決方案。

★引導反思：

觀察性問題（What）：整理活動經驗

1. 請問剛才發生甚麼事？(成功或不成功)
2. 請問剛才將棍子放下的過程，有甚麼感受？
3. 有哪些人的食指曾經離開過桿子？為什麼執行「食指不能離開棍子」的規則這麼困難？
4. 活動中，若有人手離開棍子，旁人看到，會主動喊「停、重來」，或是離開的人承認失誤，請大家重來嗎？

轉換性問題（So What）：連結生活經驗

5. 生活中哪些情況下，你可能無法誠實地指出自己或他人犯錯的舉止？
6. 在團體中，若個人犯錯要主動誠實地承認，可能會面對什麼壓力或代價？你有類似的經驗嗎？

應用性問題（Now What）：將經驗應用於日常生活

7. 選擇誠實主動認錯可能必須付上代價，但對於自己會有什麼益處？
8. 這些想法與做法可以如何應用到生活上、學業上？





品德項目：感恩 (Gratefulness)



一、定義：感激他人所施予的恩惠。

每天用心觀察他人對我們的付出、關愛，他們做的事帶給眾人及我的好處，很歡喜地讚美他、效法他。

二、行為目標：

國小	一年級	我要常常說謝謝。
	二年級	我要記得他人的好意。
	三年級	我要珍惜眼前的生活。
	四年級	我要樂於接受協助。
	五年級	我要真誠回報他人的協助。
	六年級	我要鼓勵同學一起做好事。
國中	七年級	我能看到別人背後的用心。
	八年級	我能面對逆境時，看到它幫助我成長。
	九年級	我能從長遠整體的角度，看到自己和別人的付出。

三、益處：因不斷看到別人對我的好，自己會感到很幸福，別人會覺得很歡喜，與同儕相處和樂，跟師長學習沒有障礙，不管多困難的環境，我都能夠過的很快樂。

用心去感知生命中本來存在的美好，以正面的心態去觀察世間一切，去和別人互動。如此能令自己的心性更穩定，生命更快樂，待人也就能愈趨寬厚、正向，自有和諧的人際關係。

四、品德佳句：

國小	一年級	感謝是愛心的第一步。
	二年級	感恩是種美德，報恩更值得讚美。
	三年級	常懷感恩心，生活更溫馨。
	四年級	一個永保感恩心的人，就比較不會陷入絕境。
	五年級	受人點滴，報以湧泉。
	六年級	自愛是「報恩」，付出是「感恩」。
國中	七年級	不患人之不己知，患不知人也。(論語)
	八年級	不經一番寒徹骨，那得梅花撲鼻香。(俗諺)
	九年級	因你的奉獻，世界更美好。(俗諺)

五、『青春Orz』感恩篇--「媽媽的便當」影片故事大綱：

玉屏的媽媽原本是個人人稱羨的公關經理，不僅相貌甜美、穿著入時，氣質更是高雅，讓玉屏在同學面前覺得非常驕傲。

只是，因為經濟不景氣的關係，玉屏媽媽在公司一波波裁員風潮中受到波及，不但失去了經理的工作，還跟爸爸的婚姻劃下句點，一夕之間，玉屏失去了驕傲，更跌進了單親家庭的缺陷裡。

因為經濟衰退的緣故，玉屏媽媽一直找不到跟以前條件相仿的工作，但為了支撐家計，媽媽只好先到朋友開的自助餐店幫忙，做些洗菜、算帳的工作，而為了節省開支，媽媽要玉屏將學校裡的營養午餐退掉，利用每天從自助餐店裡帶回來的剩菜幫玉屏帶便當，玉屏不願吃別人剩下的剩菜剩飯，拒絕了媽媽。

學校裡有同學對於玉屏改帶便當頗為好奇，但玉屏卻羞於告訴同學有關媽媽的轉變，只好說這是媽媽對她的愛心，而同學也覺得玉屏有媽媽親手做的愛心便當是很幸福的事！

這天放學，奇霖正好到玉屏媽媽工作的自助餐店買晚餐，遇到正在櫃臺幫忙結帳的玉屏媽媽，奇霖卻不解原本是公關經理的玉屏媽媽為什麼會在自助餐店工作？隔天，奇霖向玉屏探詢，卻引起玉屏對媽媽更多的不滿。

文老師注意到玉屏的改變，想了一個法子，讓玉屏改變想法，而林老師也藉機用「引導式作文」，讓玉屏從寫作中，了解媽媽的付出，重新感受幸福的存在。玉屏這才發現媽媽的辛苦與付出，也才瞭解自己的錯誤與不知感恩，於是在放學後勇敢地走向媽媽工作的自助餐店，一起幫忙媽媽，而母女倆也在陣陣菜香中，化解了心中的隔閡，玉屏還建議媽媽，可以將店裡的剩菜分送給獨居老人，為社會作些回饋，老闆稱讚玉屏聰明、懂事，玉屏則說，以前她以媽媽為驕傲，以後她要更努力，成為媽媽的驕傲！

六、影片題綱討論：(參考題目及討論內容如下)

1.從剛才的影片中，最令你感動的畫面是哪一段？為什麼？(老師引導學生自由發揮)

如：玉屏寫作文的時候。她想到媽媽總是把最好的東西給她，自己卻視為理所當然，從來不曾說過一句感謝的話。我覺得自己也是一樣，父母不斷的對我付出與包容，而自己還不肯領情等等不懂事的行為。

2.如果家裡經濟出現重大的變故，我們可以怎麼做？

- (1)盡好自己的本分，不再讓家人為我操心。
- (2)省吃儉用，分擔家務，同心協力共度難關。



(3)告訴老師，尋求提供急難救助的社會管道。

3.劇情中，玉屏的行為令你印象最深刻的為何？為什麼？如果是你，會怎麼做？

(老師引導學生自由發揮)

(1)媽媽掏錢掏了好久，沒辦法湊足900元的午餐費，把僅有的錢拿給玉屏，玉屏居然把錢丟在沙發上。

(2)玉屏太不會替人著想了，看到媽媽這麼為難，還不能體諒。

(3)我會請媽媽錢留著自己用，並告訴媽媽我不要訂營養午餐，改帶自助餐店的飯菜。

4.生活中家人或師長對你的真心付出，哪些是你平常沒有發覺到的？

(老師引導學生自由發揮)

(1)家人每天早上叫我起床，準備早餐給我吃。

(2)老師總會提供一些好文章讓我們增加閱讀機會，還要花額外的時間批改。

(3)隔壁賣早餐的阿姨都會注意到我上學的時間，會不會遲到。

5.我們對班級或家人可以用哪些方法來表達感恩？(老師引導學生自由發揮)

(1)主動幫忙做家事，讓父母多一些時間休息。

(2)用心觀察週遭的人，並在聯絡簿上，寫下對他們感謝的話語。

七、延伸活動：(可張貼小文章在教室內)

(一)小故事：

1.『感激不盡』與『視而不見』～

陌生人請一碗麵，我都那麼感激，而我媽一個人辛苦地養我，也煮了二十多年的麵和飯給我吃，我怎麼沒有感激她呢？別人給予一點小惠你就「感激不盡」，卻對親人、父母的一輩子恩情「視而不見」！

那晚，佳芬跟媽媽吵架之後什麼都沒帶，就隻身往外跑。可是，走了一段路，佳芬發現，她身上竟然一毛錢都沒帶，連打電話的銅板也沒有！她走著走著，肚子餓了，看到前面有個麵攤，香噴噴的，好想吃；可是，她沒錢。

過一陣子後，麵攤老闆看到佳芬還站在那邊，久久沒離去，就問：「小姐，請問妳是不是要吃麵？」「可是……可是我忘了帶錢。」佳芬不好意思地回答。麵攤老闆熱心地說：「沒關係，我可以請妳吃啊！」「來！我下碗餛飩麵給妳吃。」不久，老闆端來麵和一些小菜。

佳芬吃了幾口，竟然掉下眼淚來。「小姐，妳怎麼啦？」老闆問。「沒有啦，我只是很感激。」佳芬擦著淚水，對老闆說道：「你是陌生人，我們

又不認識，只不過在路上看到我，就對我這麼好，願意煮麵給我吃。可是，我自己的媽媽，我跟她吵架，她竟然把我趕出來，還叫我不再回去。你是陌生人都能對我這麼好，而我自己的媽媽，竟然對我這麼絕情。」

老闆聽了，委婉地說道：「小姐啊，妳這麼會這樣想呢？妳想想看我不過煮一碗麵給妳吃，妳就這麼感激我，那妳自己媽媽，煮了十多年的麵和飯給妳吃，妳怎麼不會感激她呢？妳怎麼還要跟她吵架？」

佳芬一聽，整個人楞住了！是啊！陌生人的一碗麵，我都那麼感激，而我媽一個人辛苦地養我，也煮了二十多年的麵和飯給我吃，我怎麼沒有感激她呢？而且，只為了小小的事，就和媽媽大吵一架。

匆匆吃完麵後，佳芬鼓起勇氣，往家的方向走，她好想真心地對媽說：「媽，對不起，我錯了！」當佳芬走到巷口時，看到疲憊、著急的母親，已經在四處地張望。看到佳芬時，媽媽就先開口說：「阿芬啊！趕快回去吧！我飯都已經煮好，妳再不趕快回去吃，菜都涼了。」此時，佳芬的眼淚，又不爭氣地掉了下來。

有時候，我們會對別人給予小惠「感激不盡」，卻對親人、父母的一輩子恩情「視而不見」。

2.珍貴的一張紙

摘自：《心靈雞湯》之《卷四學與教(之一)》

作者：傑克·坎菲爾、馬克·漢森 譯者：趙明明、李偉國

對別人表示關心和善意，比任何禮物都能產生更多的效果，比任何禮物對別人都有更多的實際利益——盧梭

我在明尼蘇達聖瑪麗學校教三年級。在我眼裡，全班34個學生無一不可愛，但馬克·艾克路得卻是個異數。他外表乾淨整潔，和那與生俱來的樂天本質，使得他那經常性的搗蛋也變得可愛起來。

馬克常喋喋不休地講個不停。我一再地提醒他，未經許可的交談是不允許的。而讓我印象深刻的是每次我糾正他時，那誠懇的回答：「老師，謝謝你糾正我。」剛開始我還真不知該如何反應，但後來我逐漸習慣一天要聽好幾次。

有天早上，馬克又故態復萌，我已漸失耐心，我犯了個新手常犯的錯誤。我注視著馬克說道：「如果你再說一個字，我就把你的嘴巴封起來。」

不到10秒鐘，查克突然說：「馬克又在說話了！」其實我並未交代任何



一個學生幫我盯著馬克，但既然我已事先在全班同學面前宣布這項懲罰，那麼我就必須執行。

我清楚記得那一幕，彷彿今晨才剛發生。我走向桌子，非常慎重地打開抽屜，取出一卷膠帶。不發一言，我走向馬克的座位，撕下兩片膠帶，在他嘴上黏了一個大×，然後走回講桌。

我忍不住偷看馬克的反應，他竟然向我眨眼睛，我不禁笑了出來。當我走回馬克的座位撕去膠帶，無奈地聳聳肩時，全班歡聲雷動。被撕去膠帶後，他的第一句話竟是：「老師，謝謝你糾正我。」

那個學年結束後，學校要我教中學數學。時光飛逝，馬克又出現在我的班上。他比以前更英俊，而且像以往一樣彬彬有禮。由於九年級的「新數學」並不容易，他必須專心聽講，所以不像從前那麼多話。

禮拜五好像什麼事都不太對勁。事實上，我們整個星期以來一直在為一個新的數學概念「奮戰」，而且我察覺到學生自身的挫折感愈來愈深，彼此間顯得有些對立，我必須在爭執加深前加以阻止。所以我要他們在兩張紙上列出班上其他同學的名字，每個名字間留點空隙，然後我要他們把每位同學最好的地方寫下來。

這項作業用掉了剩餘的課堂時間，每個學生離開教室時必須把作業交給我。查克微笑著走出教室，馬克說：「老師，謝謝你的教導，週末愉快！」

那個星期六，我把每位學生的名字分別寫在一張張紙上，而且我把其他人對每個人的評語寫上。禮拜一，我把每位學生的優點表發給他們，有些人足足用掉了兩張紙。不久，每個人的臉上都露出微笑，我聽見有人小聲說：「真的嗎？」「我從來都不知道別人會這樣覺得耶！」「我沒想到別人竟然會這麼喜歡我。」

此後，沒有人在課堂上提到那些字條。我從來都沒想過，學生會不會在課後或和他們的父母討論那些字條，但事實上這已不重要。這個活動已達到預期的效果，學生又恢復了往日的歡笑。

學生漸漸成長，各奔前程。數年後，有次在我結束假期返家時，父母到機場來接我。開車回家途中，母親一如往常問我些旅途種種，像天氣如何啦？有何新鮮事……？但語氣間似乎還透露著些安撫的味道。母親向父親使了個眼色，父親清清喉嚨說：「艾克路得家昨晚打電話來。」「真的？我好

幾年沒有他們的消息了，馬克不曉得好不好？」父親沉著地回答道：「馬克在越南戰死了，喪禮就在明天，他的父母希望你能參加。」直到今天，我還清清楚楚地記得聽到這噩耗時的震驚。

在這之前，我從來沒看過死於戰役的軍人。躺在棺木里的馬克看起來如此英俊、如此成熟。那一刻我所能想到的是：馬克，我願做任何事，只要你能和我說話。

教堂擠滿了馬克的朋友，查克的妹妹唱了一首《為國之戰讚美詩》。為何喪禮當天非下雨不可呢？這使得在墓園旁行走更加困難。神父吟著祈禱文、喇叭手輕輕吹著。深愛著馬克的人依序在馬克的棺木旁繞一周，灑下聖水。

我是最後一個對棺木畫十字的人。我靜默在那裡，其中一個士兵，也就是護樞者之一向我走來，問道：「你是馬克的數學老師嗎？」我點點頭，繼續凝視著棺木，他說：「馬克經常向我談起你。」

喪禮之後，馬克的老同學大部分都前往查克的農舍用午餐，馬克的父母也在那兒，顯然是在等我。他的父親說：「我們想給你看樣東西。」接著他從口袋裡拿出一個皮夾。「他們在馬克過世時，從他身上找到的，我們想你可能會認得。」

打開皮夾後，他小心翼翼地取出兩張破舊的筆記紙，顯然這兩張紙已被粘補、折了又折無數次。我看都不用看就知道，這是我把馬克同學們說他的好話列上的那兩張紙。「非常謝謝你為他做的事。」馬克的母親說，「而且，如你所見，馬克十分珍惜。」

馬克的同學們開始聚集在我們周圍，查克羞怯地微笑說道：「我也保留了那張表，就在我書桌最上面的抽屜裡。」約翰的妻子說：「約翰要我把那張表放在結婚相簿裡。」「我也有！」瑪麗蓮說：「夾在我的日記簿裡。」然後另一個學生維琪，從她的袖珍書裡取出皮夾，把她那破爛不堪的紙拿給大家看。「我隨身帶著。」維琪神色自若地說。「我想我們都保留著我們的表。」

我忍不住坐下來開始哭泣，我為馬克及那些再也見不到他的朋友們而哭泣。(海倫·慕斯勒)



(二)體驗活動：

活動名稱：超級任務—護蛋任務

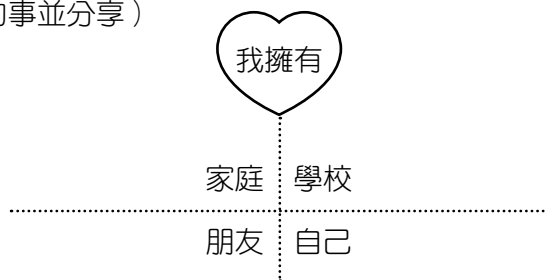
聚會中發給每位成員一粒生雞蛋，並在雞蛋上標註特別的記號，以免有人拿別粒來取代。請大家帶回家去，並承諾會安全地保護它。一週後雞蛋若完好如初帶地回來，就能獲贈一件神秘的小禮物。

請大家分享「護蛋任務」的點滴(有些蛋不是摔破，就是早已被媽媽煮成蛋花湯，有些則幸運地被鎖在抽屜裡……)，並嘉獎忠心可靠的成員，強調「人在最小的事上忠心，在大事上也忠心」(路加福音十六章10節)的意義。

活動名稱：感恩行動(參考自「玩出好品格」，校園出版，2005)

一、我知道如何感恩

我能以「我所擁有」的，心存感恩。(請在以下四方面各寫下一件感恩的事並分享)



我知道用什麼方法來表達感恩：(可複選，並請分享)

- 送禮物給對方
- 寫信告訴他們
- 親口說出來
- 花時間與他們在一起
- 其他，請說明_____

我的感恩行動：在本週的生活中，我決定要向_____表達感恩之情。

二、我的感恩日記：

回想一天中，有哪些事，是讓我覺得心中值得感恩的。

對象	時間	地點	感恩之事

三、感恩宅急便（本學習單參考北市潘貞吟老師「感恩傳愛心」教案） 今天感恩了嗎？請跟著一起來~~~~

 感恩五步驟				
 1	 2	 3	 4	 5
選擇一個讓你感恩的人事物。	描述你要感恩對方的內容。	閉上眼睛，深呼吸，將注意力集中在心的部位。	回想這樣的美好感覺，讓它充滿全身。	寫下具體內容及感受，思量回饋的行動。

感恩札記

<p>♥ 我要感恩的是：</p> <p>♥ 感恩對方是因為：</p> <p>♥ 他讓我感受到：</p> <p>♥ 我的感恩行動是：</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>	<p>♥ 我要感恩的是：</p> <p>♥ 感恩對方是因為：</p> <p>♥ 他讓我感受到：</p> <p>♥ 我的感恩行動是：</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>
<p>  請接受感恩心意的對象寫下感言。 </p>	

本活動可配合相關節日（母親節等）進行，先由感恩人事物開始，珍惜自己所擁有的，用行動表達對家人的感謝，進而可依各校實際情況進行延伸活動，讓學生對他人與社會付出關懷與服務，擬定感恩傳愛計畫，並以實際行動完成計畫。



品德項目：反省 (Introspection)



- 一、定義：能針對自己的言行、舉止、想法加以檢討，並進一步積極地改善。
- 二、行為目標：

國小	一年級	我要接受師長的指導。
	二年級	我要分辨對與錯。
	三年級	我要檢討自己的行為。
	四年級	我要學習別人的優點。
	五年級	我要冷靜的面對問題。
	六年級	我要有思辨的學習態度。
國中	七年級	我能真心接受他人指正，並修正過錯。
	八年級	我能從別人的表現，想到自己的不足，並加以改進。
	九年級	我能讓省思成為自己的習慣，持續追求成長。

- 三、益處：反省能使自己不斷成長，待人處事更加圓融。

四、品德佳句：

國小	一年級	謙虛的接受別人的指導。
	二年級	三人行必有我師。(孔子)
	三年級	吾日三省吾身。(曾子)
	四年級	見賢思齊，見不賢而內自省也。(孔子)
	五年級	對自己的小小克制，將會使人變得強而有力。
	六年級	創新沒有制衡，會對他人或自己造成損害。
國中	七年級	認識自己的缺點，是最高的智慧表現。(英國諺語) 一個人的完美之處，在於找出自己的缺點。(義大利諺語)
	八年級	聰明的人總是省察自己的內心，從那裏找到恆久的平安。(印度諺語)
	九年級	靜坐常思己過，閒談莫論人非。 多保持一分向內看的心，就會少一點被外境困擾的可能。

五、『青春Orz』反省篇--「不要再當獨行俠」影片故事大綱：

文惠老師班上的瀚勝，是個個性強硬、自視甚高卻不知反省的孩子，常常將自己的過錯推到別人身上。

在家裡，瀚勝早上起不來，會怪媽媽沒叫醒他；該帶的東西沒帶，也怪媽媽沒有整理好他的書包。

在學校裡，瀚勝沒帶家政課要用的材料被同學抱怨，結果卻怪同學不該找他同一組；跟同學搶掃把不小心跌倒，也怪同學害他受傷，甚至因此造成媽媽誤會同學頑劣、老師不公，還到學校與師問罪……，讓同學更加排斥瀚勝，不願意跟他有所交集。

學校即將舉辦運動會，體育老師將所有跑得快的同學挑選出來，瀚勝因為個人100公尺測驗成績突出，被老師選出擔任大隊接力的隊長，希望由他整合班上大隊接力的練習，可是班上的同學卻一一退出，不想跟瀚勝一起參與大隊接力的比賽。雖然媽媽又向學校老師施壓，但同學們還是抵制瀚勝，迫不得已，瀚勝只好不情願地退出接力賽的團隊。

文惠老師很煩惱瀚勝的狀況，便找機會輔導瀚勝。起初瀚勝還是不知反省、不覺得自己有錯，不但抱怨同學，還怪媽媽多管閒事，文惠老師見瀚勝固執，於是換個方法，建議瀚勝可以以其他人的立場來審視過去曾發生過的事，去扮演同學們的角色、感受他們當時的心情，最後瀚勝終於發現，很多時候錯的其實是自己，瀚勝越想越慚愧、後悔，只是要心高氣傲的他去跟人低頭道歉，真的很困難。

幸好羅老師出面，教導瀚勝不但要懂得反省、認錯，還要改過，而瀚勝也努力改善自己的缺點，再加上同學的包容，終於獲得全班同學的諒解，重回接力賽的團隊。

六、影片題綱討論：(參考題目及討論內容如下)

1. 影片中透過角色互換進行反省，除此方式外，你覺得還有哪些方法可以自我反省？
 - (1) 從他人：觀察別人對自己的看法與意見，或由師長、父母所提的建議，便可檢視自己的行為是否有所偏頗。
 - (2) 從自己：沉澱自己的情緒省思、寫日記、善行記錄、功過格，檢討自己一天的言行舉止。



2.影片中，男老師提到：「反省能夠認錯、改過是件很棒的事。」請你舉出生活中相同的經驗。

請老師鼓勵同學分享自己反省的經驗。

3.影片中，同學有哪些具體的行動來表示對主角誠意反省改過的接納？

當劇中主角瀚勝在班會課認錯，並爭取加入大隊接力的行列時：

(1)同學能提出瀚勝最近行為、態度的改變，並予以正面評價來接納他。

(2)老師也在當下適時提醒同學每個人都有犯錯的時候，但犯錯後要能及時反省、改過，並引導同學要鼓勵瀚勝有勇氣認錯的行為。

※老師要提醒同學，當別人反省時，我們要支持他、鼓勵他、接納他，並給予尊重。

4.生活中，我們有哪些表現欠佳的地方值得自我反省？未來你可以怎麼做？

(1)請老師鼓勵學生從「學校生活」與「家庭生活」中檢討，或是共同檢討班級該改進的地方。

(2)反省後，要訂定改進的計畫，並確實地實踐。

*延伸問題

1.「反省」對一個人的成長重要嗎？為什麼？

重要。反省能夠讓自己隨時修正調整自己的腳步，讓自己在生活或學習等各方面知所進退。

七、延伸活動：(可張貼小文章在教室內)

(一)小故事：

1.大紀元【阿哲說故事】自我反省也是一種能力 作者：阿哲

<http://www.epochtimes.com/b5/6/8/21/n1422442.htm>

阿華是學校的模範生，阿忠則是老師公認的問題學生。有一回，他們兩人吵架了，老師知道以後，就要求他們各寫一份悔過書。阿華在悔過書中，從頭到尾都寫自己如何不對、如何沒有為對方著想，以後要如何改進等自我反省的話；阿忠則恰恰相反，他在悔過書中，自始至終都說自己如何有理、對方如何不講理，而且自己已經如何忍讓了等自認為沒有錯的話。

老師私底下問知情的學生時，他們都異口同聲表示錯在阿忠，是他先招惹阿華，阿華實在氣不過，才和他吵起來的。上課時，老師對學生說：「阿忠認為自己沒有錯，阿華認為錯在自己，如果真的是這樣的話，那為什麼模範生

不是阿忠，而是阿華呢？」老師接著又說：「自我反省也是一種能力。缺乏這種能力的人，就不容易得到別人的認同和幫助，將來就很難在社會上有立足之地。」

「人非聖賢，孰能無過。」如果沒有自我反省能力，甚至佔有一點理就得理不饒人，那麼此人可能就是一個善於推卸責任的壞人；反之，如果能經常自我反省，甚至發現一點過失就反責於己，那麼此人就是一個知錯能改的好人。

2.釘子的故事

有一個男孩有著很壞的脾氣，於是他的父親就給了他一袋釘子，並且告訴他，每當他發脾氣的時候，就釘一根釘子在後院的圍籬上。

第一天，這個男孩釘下了37根釘子，慢慢地每天釘下的數量減少了。他發現控制自己的脾氣要比釘下那些釘子來得容易些。

終於有一天這個男孩再也不會失去耐性亂發脾氣，他告訴他的父親這件事，父親告訴他，現在開始每當他能控制自己的脾氣的時候，就拔出一根釘子。

一天天地過去了，最後男孩告訴他的父親，他終於把所有釘子都拔出來了。父親握著他的手來到後院說：「你做得很好，我的好孩子，但是看看那些圍籬上的洞，這些圍籬將永遠不能回復成從前的樣子。你生氣的時候說的話將像這些釘子一樣留下疤痕，如果你拿刀子捅別人一刀，不管你說了多少次對不起，那個傷口將永遠存在。」話語的傷痛就像真實的傷痛一樣，令人無法承受。

3.古代寓言

一個背叛的諸侯有扈氏率兵入侵，夏禹派他的兒子夏啟抵抗，結果啟被打敗了。他的部下很不服氣，要求繼續進攻，但是夏啟卻說：「不必了，我的兵比他多，地也比他大，卻被他打敗了，這一定是我的德行不如他，帶兵方法不如他的緣故。從今天起，我一定要好好自我反省、努力改正過來才是。」

從此以後，他每天很早起床工作，粗茶淡飯，關心百姓生活，任用有才幹的人，尊敬有品德的人。過了一年，有扈氏知道了，不但不敢再來侵犯，反而自動投降了。



(二)體驗活動：

活動名稱—積木101

★體驗目標：體驗個人的成就乃是由眾人的貢獻匯集而成。

★活動規則與流程：三至四人一組，並分給若干積木，看哪一組能推疊出最高的積木大樓。

★帶領技巧與注意事項：

- 1.若積木有限，建議堆疊時以一塊接一塊的方式堆砌，以降低使用量。
- 2.可限定用一定的時間堆疊，完成後所有人的手不可扶住積木大樓。
- 3.討論時請成員與積木大樓間保持一定距離，以免有人誤觸而倒塌。

★引導反思：

觀察性問題(What)：整理活動經驗

- 1.要堆疊到一定的高度而不會倒塌，有哪些地方是需要特別注意的？
- 2.如果現在眼睛看著積木大樓，你會最先注視哪一個位置？為什麼？
- 3.這麼多積木堆疊成大樓，你覺得其中哪一塊積木最有功勞？

★輔導分享：每一塊積木都是有功勞的，但是就受力多寡而言，愈往下的積木承受的重量愈大。當我們注視積木大樓時，通常都會先看最高的地方，但出力最多的，卻往往是在最低、最不容易受人注視的位置。一個人若擁有輝煌的成就，絕非單靠個人的功勞，而是出於許多人的協助，因此，要謙卑地將成就歸功於他人的付出，不可驕傲自誇。

★帶領技巧與注意事項：若無積木，可用書本、鉛筆盒、衣服及隨手可取得的物品取代。

活動名稱—拍手百分百

★體驗目標：體驗殷勤的行動所帶來的效果。

★活動規則與流程：

1.引言：請問目前一百公尺男子短跑的世界紀錄是幾秒呢？

答案是：24歲牙買加籍的包威爾於2007年9月10日，在羅馬舉行的國際田總世界田徑大獎賽中，以9秒74刷新男子一百公尺短跑世界紀錄。請問，一百公尺最慢可以跑多久？(十分鐘？一年？十年？)關鍵何在？

2.請問十秒鐘你可以連續拍手拍幾下？請在拍手前先設想可能的目標。

3.第一次行動：引導員計時、準時喊停後詢問結果，在白板上寫下成員中最多和最少的次數。

- 4.第二次行動：請成員展現更努力的行動，再拍一次。引導員計時、準時喊停後詢問結果，在白板上再次寫下本次活動成員中最多和最少的次數。
- 5.引導討論：為什麼第二次最高及最低的次數比第一次還要高？答案是：因為有更殷勤的努力、經驗與方法。
- 6.第三次行動：請成員展現更努力的行動再拍一次，帶邊拍邊計算次數的方式，不要數11、12、13……或21、22、23……，因為這樣數要發兩個音節，為了不被聲音限制了速度，10以上的數字，改用2、2、3、4、5、6、7、8、9、10；3、2、3、4、5、6、7、8、9、10；4、2、3、4、5、6、7、8、9、10……，如此只要發出一個音節的聲音即可。引導員在計時、喊停後再次詢問結果，並寫下本次活動成員中最多和最少的次數。
- 7.引導討論：為什麼第三次最高及最低的次數會比第二次還要高？(因為有更殷勤的努力，更多的經驗和方法)

★引導員分享：

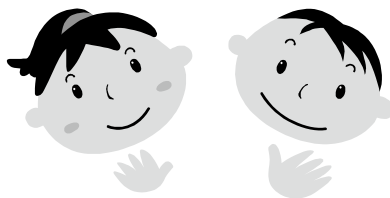
經過三次的拍手發現，十秒鐘最多拍了N下，而且大家幾乎都一次比一次進步，其中最大的關鍵在於，達成目標的企圖心與殷勤的行動。

相反的，請問，十秒鐘最少可以拍幾下？關鍵在哪裡？

最大的關鍵是：即便有好的目標與動機，若缺乏辛勤努力，就不會有任何事情發生。殷勤的人心中有渴望實現目標的熱情，他會盡其所能地努力，以積極的行動面對挑戰。反之，懶惰的人缺乏注意力抓住他的夢想，就算有目標，也沒有實踐的渴望與勤奮的行動，對他而言，「全力以赴」實在太辛苦了，因此，他總是在原地踏步，所謂的梦想只是一個遙不可及的「希望」罷了。

★帶領技巧&注意事項：

拍手時，雙手手掌全部或部分接觸即可，拍手聲音大小不限。





大家來找茶

公德篇

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

1. 影片中，同學缺乏公德心的行為，給周遭的人、事、地、物帶來什麼影響？

2. 在日常生活中常看到哪些缺乏公德心的行為？請舉例說明。這些行為會對我們造成什麼影響？

3. 對於別人沒有公德心的行為，你是否曾經嘗試阻止？請分享你的作法。

4. 班上的同學有哪些「有公德心的行為」值得我們學習？我們該怎麼樣去支持他？

5. 看完這段影片，未來你可以做哪些有公德心的事情，讓生活周遭變得更好？





小小螺絲釘

合作篇

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

1. 影片中，曾經出現哪些合作行為？哪一段內容最能說明合作的意義？

2. 你曾做過哪些團體活動(如：大隊接力、分組報告…)，在這些活動中你是如何展現自己的優點？

3. 在團體合作中，如何接納團隊成員的差異，並欣賞他人的優點？

4. 在團體活動中，你曾有過哪些難忘的合作經驗？

5. 在團體活動中，你應如何扮演好小小螺絲釘的角色？





秘密旅行

責任篇

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

1.除了「秘密旅行」的方式外，你會用什麼方式來解決男主角的困境？如果你是他，要如何改變現在或未來的困境？

2.影片中，提供男主角住所的同學，積極負責任的表現應該是哪些？

3.生活中，你扮演哪些角色？這些角色各有哪些責任呢？你有盡責嗎？為什麼？

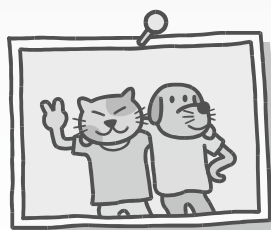


十塊錢先生

助人篇

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

1. 影片中，曾經出現哪些助人的行為？哪一段內容最能說明助人的意義？(如：每個人都有需要被別人拉一把的時候)



2. 為什麼十塊錢先生的行為不受歡迎？當同學出現此行為時，你如何做提醒？

3. 生活中，你曾有過助人或受助的深刻經驗嗎？當時你的感受為何？

4. 未來我們在幫助他人時，應注意哪些事情？





泡菜與沙西米

尊重篇

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

1.你心目中的「尊重」是什麼？

2.影片中，有哪些行為是讓你覺得不被尊重的？

3.校園中，有哪些是常見的不尊重行為？

4.如果同學不尊重我，我該如何回應？我該用什麼方式表達對同學或他人的尊重？

5.如何以理性對待不同族群和不同想法的人？





天使在身邊

關懷篇

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

1. 對於男主角律廷的難處，你有何看法？如果你是他，要如何改變現在或未來的困境？

2. 母子之間有很深的隔閡，你認為問題出在哪裡？對於母親的無奈，能不能給律廷一些改善的建議？

3. 片中提到關懷同學的方法有哪些？為什麼有些善意的關懷卻沒有達到效果？

4. 什麼樣的關懷能真正溫暖對方的心靈？有沒有具體的例子可以分享？

5. 在我身邊四週，有哪些值得關懷的對象？我會試著用哪些方式去表達我的關懷？



正義使者

正義篇

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

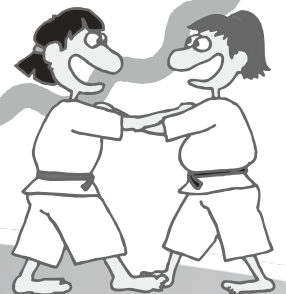
1. 你心目中的「正義」是什麼？

2. 誰是班上的正義使者？為什麼？

3. 當你自己或身邊朋友遭遇
不平等對待時，你會如何
處理？

4. 你要如何阻止正義感
的誤用？

5. 如何以合理的方式追
求公平正義？





絕對沒問題

誠信篇

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

1. 影片中，同學說謊的行為給周遭的人、事、地、物，帶來什麼影響？

2. 影片中，同學們分別以一句話來說明誠信的內涵，哪一句話令你印象最深刻？你又如何定義「誠信」？

3. 你曾有過失信於人或別人失信於你的經驗嗎？你的感受如何？



4. 當同學缺乏誠信時，你會用什麼方法提醒他？

5. 如何養成守承諾、重誠信的習慣？



媽媽的便當

感恩篇

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

1.從剛才的影片中，最令你感動的畫面是哪一段？為什麼？

2.如果家裡經濟出現重大的變故，我們可以怎麼做？

3.劇情中，玉屏的行為令你印象最深刻的為何？為什麼？如果是你，會怎麼做？

4.生活中家人或師長對你的真心付出，哪些是你平常沒有發覺到的？

5.我們對班級或家人可以用哪些方法來表達感恩？





不要再當獨行俠

反省篇

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

1. 影片中透過角色互換進行反省，除此方式外，你覺得還有哪些方法可以自我反省？

2. 影片中，男老師提到：「反省能夠認錯、改過是件很棒的事。」請你舉出生活中相同的經驗。

3. 影片中，同學有哪些具體的行動來表示對主角誠意反省改過的接納？

4. 生活中，我們有哪些表現欠佳的地方值得自我反省？未來你可以怎麼做？



品德

教育手冊

筆記欄





品德

教育手冊

筆記欄





手冊名稱：新北市國民中學品德教育手冊

發行人：朱立倫

總編輯：林騰蛟

副總編輯：洪嘉文、龔雅雯、紀淑娟、林瑞泰、黃詩芳

諮詢顧問：張景媛、卓火土、傅正耀、黃文煜、曾慧媚、薛春光

執行編輯：歐人豪、陶道毓、李永旭、鄭建立、施青珍

編輯小組：呂秋萍、陳家祥、郭月秀、陳登隆、李家銘、蔡連億、柯雅菱、陳美華、
王齡儀、蓋美玉、林亭均、羅復璟

出版者：新北市政府

地址：新北市板橋區中山路一段161號

電話：(02) 2960-3456

出版日期：中華民國101年4月1日 初版一刷

印刷設計：睿澄印刷設計有限公司

地址：新北市淡水區學府路136巷1號1樓

電話：(02) 8631-3772

贊助：泰山文化基金會

ISBN：978-986-03-2317-7 (平裝附數位影音光碟)

GPN：1010100731