

屏東縣琉球國民中學推動品格教育實施辦法

壹、依據

- 一、依據國民教育法第一條：國民教育以養成德、智、體、群、美五育均衡發展之健全國民為宗旨。
- 二、依據「友善校園學生事務與輔導工作計畫」辦理。
- 三、依據「民主法治暨人權教育工作計畫」辦理。

貳、實施目標

- 一、增進本校學生對於當代品德之核心價值及其行為準則，具有思辨、選擇與反省，進而認同，欣賞與實踐之能力。
- 二、培養學生正確的品德教育理念，有效提升人文的學習環境。
- 三、營造有利學生品格發展與溫暖關懷的學習環境。
- 四、建立教師輔導學生認識生命的真諦，培養多元價值觀，增進教師落實品格教育的能力。
- 五、提昇學生善良品格的實踐力。

參、實施時程

自民國九十七年八月一日起。

肆、實施對象

本校全體教職員工及學生

伍、工作組織與職掌

成立品格教育執行小組（如附件 1），成員包含校長（召集人）、各處室主任、組長代表、各學年教師代表、學生家長代表。

陸、實施策略

品格教育包含認知、情意、實踐三個層面，實施策略從以下六個面向著力，俾使教師與學生家長共同規劃、執行並落實學校品格教育。

- 一、研訂品格教育實施辦法：依據本校地緣特色訂定實施辦法。
- 二、品格教育研習：鼓勵教師參加品格教育相關研習。
- 三、營造品格教育學習環境：塑造優良及最佳學習環境。
- 四、提供品格教育補充教材：蒐集、彙編融入教材，提供師生閱讀。
- 五、加強品格教育宣導活動：落實宣導活動。
- 六、檢視品格教育實施成效：於期末校務會議及教學研究會中檢視實施成效。

柒、實施內容

- 一、新生始業輔導排入生活、品德教育課程，並利用集會宣導，討論有關生活規範及生活禮節。
- 二、與家長保持連繫，遇有行為偏差學生則通知家長，使家長能及時瞭解學生在校之狀況，並於寒暑假寄發家長聯繫函，請家長於假期中共同輔導學生之生活。
- 三、舉辦反毒宣導及反毒藝文競賽，藉活動使學生有正確的認知並遠離毒害，以維護其身心健康。
- 四、請各領域教師及導師，利用教學隨時啓發學生對當代品德之核心價值及其行為準則有正確的認知。
- 五、利用週會時間邀請校內外專家學者，就品德方面作專題演講；並利用班會時間訂定主題進行相關之專題討論。
- 六、每學期開學前擬訂中心德目訓練進度及實踐要項，請各班導師輔導推行。(如附件 2)
- 七、每學年舉辦模範生選舉活動，透過民主選舉方式選拔模範生，並藉公開表揚，公佈優良事蹟，涵養榮譽心理，藉以強化品德教育之功能。
- 八、導師輔導各班自行訂定班級「生活公約」並督導實踐，以培養自治自律的習慣。
- 九、定期舉行公民訓練教育團體活動，加強公民及品德教育，培養術德兼修之良好國民。
- 十、配合輔導室辦理感恩活動與生命教育相關活動，使學生心存感恩與惜福，關懷與體驗生命的可貴，發揚愛德精神。
- 十一、利用班會時間進行班級團體輔導，藉由小組討論、腦力激盪的方式，建立正確的生命、性別教育觀念。
- 十二、每年四月訂為教孝月，並辦理教孝月母親卡製作、說故事、書籤創作比賽，藉以倡導家庭倫理觀念，宏揚孝道精神，結合家庭教育與學校教育之功能。
- 十三、配合校內各項藝文活動，以「品德教育」為主題實施競賽，使學生於活動中涵養高貴的道德情操。
- 十四、提倡師生見面打招呼，說早、道好的禮貌習慣。
- 十五、實施榮譽制度，激發學生榮譽心，培養其建立良好品格。

捌、經費

由學校相關經費勻支。

玖、本計畫經校務會議通過，提執行小組研議後，請 校長核定實施，修正時亦同。

擬稿

審稿

核定

附件 1：

屏東縣琉球國民中學推動品德教育執行小組名單

職 稱	原 職	姓 名	工作職掌	備註
召集人	校 長	林俊傑	督導相關事宜	
副召集人	家長會長	洪豪昇	督導相關事宜	
執行秘書	訓導主任	蘇傳桔	策畫相關事宜	
組員	教務主任	王春明	配合協助相關事宜	
組員	輔導主任	洪明慶	配合協助相關事宜	
組員	總務主任	陳梅仙	配合協助相關事宜	
組員	補校主任	陳滿福	配合協助相關事宜	
組員	訓育組長	吳念慈	執行相關事宜	
組員	輔導組長	蔡芝妤	配合協助相關事宜	
組員	導師	李秀麗	配合協助相關事宜	
組員	導師	楊白萍	配合協助相關事宜	
組員	導師	賴羿漣	配合協助相關事宜	

附件 2：

屏東縣立琉球國中中國中九十七學年度第一學期班會討論主題

宣 導 月	週次	日 期	討 論 主 題	中 心 議 題
8 月 品德教育 宣導月	1	8/29	新學期新氣象一班規及生活公約	生活教育宣導
			如何提升生活禮貌及維護秩序常規	生活教育宣導
9 月 春暉教育 衛生保健教 育宣導月 (無菸拒檳 宣導月)	2	9/12	如何提昇班級讀書風氣	環境教育宣導
	3		如何落實資源回收工作	環境教育宣導
	4	9/26	如何防治登革熱傳染及如何因應	環境教育宣導
	5		如何預防菸、檳榔與毒品的危害	春暉教育宣導
10 月 防火防災民 主法治教育 宣導月 10/4-11 日 祖孫週	6	10/17	如何做好防火防災工作	安全教育宣導
	8		智慧財產權知多少？	智慧財產權宣導
	9	10/31	如何促進法律正義	民主法治教育
	10		家有一老，如有一寶，如何關懷尊敬老人？	重陽敬老學習教育
11 月 能源教育 宣導月 人口教育宣 導月 (健康體位 宣導月)	11	11/14	要如何作一個父母或老師心中的好孩子？	生命教育宣導
	12		如何做到關懷弱勢、保障基本人權	生命人權教育
	13	11/28	我的身體質量指數與如何建立正確的飲食觀？	健康教育宣導
	14		如何當個有禮貌的好公民？	人權與品德教育
12 月 交通安全教 育 宣導月	15	12/12	運動會：如何促進運動家精神	生活教育宣導
	16		如何加強上下學交通安全	交通安全宣導
	17	12/26	如何讓異性欣賞你？	性別平等教育
	18		如何平等看待同性戀族群？	性別教育宣導
1 月 性教育 宣導月	19	1/9	何謂家庭暴力？遇到時該如何因應？	性別教育宣導
	20		何謂性騷擾？遇到時該如何因應？	性別平等教育
	21		你最想感謝的是誰？為甚麼？	生命教育宣導
			夢想未來，你的興趣是甚麼？	安全教育宣導

*程會程序：

(一)班會開始 (二)主席致詞(三)幹部工作報告(四)一週生活反省與檢討

(五)中心議題討論(六)臨時動議或建議事項(七)選舉下次主席、記錄、司儀 (八)老師講評

備註：第七週為國慶假日

屏東縣立琉球國中國中九十七學年度第二學期班會討論主題

宣 導 月	週次	日 期	討 論 主 題	中 心 議 題
能源教育 宣導月	1	2/15	訂定班級生活公約。	品德教育
	2		如何改進自己的學習習慣。	生活教育宣導
防火防災 教育、民 主法治教 育宣導月	3	2/29	如何落實資源回收工作？	環境教育宣導
	4		如何做好防火防災工作？	安全教育宣導
	5	3/14	預習及複習對學習的重要性。	班級經營
	6		如何走出心中的情緒低潮？	生命教育宣導
春暉教育 品德教育 宣導月	7	3/28	如何向毒品說不？	春暉教育宣導
	8		禮貌和人際關係有何關係？	品德教育宣導
	9	4/11	如何預防登格熱？	環境衛生教育
	10		我對愛滋病的認識有多少？	春暉教育宣導
教孝月宣 導月	11	4/25	如何建立我的理想家庭？	人口教育宣導
	12		何謂家庭暴力？遇到時應如何處理？	性別教育宣導
	13	5/9	何謂性侵害？遇到時應如何處理？	安全教育宣導
	14		你最想感謝的人是誰？為什麼？	生命教育宣導
交通安全 教育宣導 月	15	5/23	你認識那些幫助弱勢團體的組織？他們的工作有何意義？	人權教育宣導
	16		如何預防可怕的车禍發生。	交通安全教育
	17	6/13	暑假打工有那些陷阱，應如何預防？	安全教育宣導
	18		網路交友有何危險？如何預防自己成為性侵害的受害者？	性別教育宣導
	19	6/27	海邊活動應如何保持安全？	安全教育宣導
	20		期末總檢討	生活教育宣導

推動「品格教育」之具體作法

參閱文宣資料

壹、前言

二十一世紀是一個變遷快速、多元價值和開放的社會，每一個人應該具備正確的核心價值，否則很容易迷失。品格教育的實踐是從生活經驗和平時日常生活言談舉止的身教中奠基，從文化與教育活動中啟發、成長和深化，最後在實踐和日常生活中表出它的光明和價值。品格教育實施的年齡層愈早愈好，要從生活中學習正確規範，要愛而不寵，學習通情達理，並作即時的教導。這是人生的基礎，更是目前國民教育階段的國中學生該有的德育要則。學校鑑於學生日常生活所表現的道德力，以尊重、禮貌、自律、關懷、友誼、勤奮、勇氣、效力、誠實、謙和、孝道、信仰等，都是透過生活體驗和陶冶出來的，不是由打罵或訓誡得來的。

貳、具體作法：

一、**重視道德陶冶**—學生需要一套道德價值和生活準則，用以判斷是非善惡，諸如誠實、友愛、負責、正義、信仰和對生命的珍愛等等。他們也需要具體易懂的基本生活規範，做為發展自律的基礎。這些作息、待人、學習、工作和娛樂的好習慣，若在童年之前沒有形成章法，未來他的人際關切、情緒和自尊的發展，將受到阻礙。

品格教育是透過生活經驗、習慣和認知建立起來的心智力量。下列三個必須把握的要領：
1.在實際生活中發現或建立規範。2.身體力行，父母師長要以身作則。3.學生表現出來的善行，要予以肯定、欣賞或獎勵。

孩子們張著眼睛在看，豎起耳朵在聽，大人們怎麼做，孩子怎麼學。父母自私，待人冷漠，孩子學會的就是短視和淺薄；父母一天到晚打牌，不務正業，生活作息不正常，孩子的行為自然失序。或者父母一味求好心切，嚴格管教，經常用嚴苛話語諷刺、批評和責罵，孩子沒有學會道德規範，卻學會憤怒和敵意。

二、**在日常生活中孕育品性**—孩子日常生活的行為，待人接物的態度，一旦固定成習，就成為性格的一部分。它影響學校生活、讀書習慣、人際交往和品德的發展。

別小看日常生活的教養，它簡直是孩子的命運。那些疏忽的生活教育，不重視禮貌、責任和尊重的家庭所培養出來的孩子，既不會友愛別人，也不會自愛。所以由以下四個面向著手：
1.教孩子要從居家生活開始，要學習尊重別人。替自己想，也要替別人想。
2.生活習慣影響一生。別輕忽關門、開門、走路、作息這些的生活小事情，草率和魯莽，不但養成不愛物、不惜福的作為，更會因為粗心而造成無可彌補的災難。
3.縱容孩子所得的歡笑，是一種假幸福；如果你以縱容稚情為樂，則無異是飲鴆止渴。
4.沒有教養的孩子，往往得不到好人緣；在班上得不到同儕的接納和肯定，以致自我價值感低落，造成更多偏差行為。

三、**愛而不寵壞孩子**—孩子們行為的偏差或心理上的失調，有許多來自失和或者是破碎

的家庭。也有一些部分孩子，他們的父母親很和睦，家庭生活安定，卻也出現偏差行為或適應困難。孩子要能教得好，有如下作法：首先是把孩子擺在第一位，以孩子為家庭生活的中心，孩子就會自我中心，不懂得考慮別人的立場。父母處處順著孩子，哄得他高興；溺愛太過，孩子需求的也多，衝突和不聽話的機會就大大提高。其次，迷信民主的家庭教育。在家裡，如果凡事都要徵得孩子同意，不敢勉強孩子做該做的事、遵循該遵守的生活規範，孩子的生活沒有章法，便容易跟同學和家人起衝擊，其人際互動亦較差。第三是怕孩子受到挫折。許多父母親相信，挫折會造成壓力，或者因此而失去信心，因而努力保護孩子，使其免於受到挫折。結果，孩子反而怕挫折，缺乏再接再厲的毅力。長大之後，稍有不如意便想逃避。許多青少年經不起挫折和挑戰，整天賴在家裡，不敢面對現實，實肇因於受保護太過。第四，玩具和物質獎勵太多。父母太疼愛孩子，希望他高興，從小使用玩具討好他。結果孩子越來越依賴討好，發展使自己快樂的活動的主動性減少，自製玩具或自創遊戲的興致也下降。

四、指導通情達理—為人處事，最重要的是通情達理。簡單的說，一個明白事理的人，容易跟別人合作，人際關係較好，心情穩定，對事情的判斷也比較正確。因此，要教導孩子講理，甚於任何知識。講理的孩子會藉口跟你嘔氣，找理由敷衍責任，他的心智是健康的。為了孩子的幸福，避免踏入邪惡、失敗和心理疾病，身為父母或教師者務必由日常實務中培養孩子講理。

五、及時的管教—孩子的不受教，是長時間所養成的習慣。孩子在語言、智力、情緒上的發展如受到限制，爾後的行為如不聽話的傾向會越來越強，偏差和犯罪的傾向亦越見明顯。所以遇到孩子有不當舉止行為、暴力語言、態度惡劣等等，身為教師則需及時的制止及輔導管教。

參、結論：

孩子的品格教育要越早教導越好，不能等到長大才予以教導，那就太遲了。品格的陶冶與腦力、人格發展相輔相成。及早注射孩子生活習慣、文化活動、待人接物的道德體驗，不但使他們變得聰明、在品德及待人接物上，也會有良好的表現。

尤其是品格教育的實施，不是藉由打罵訓誡教得出來，因為那只是壓抑錯誤行為和衝動而已。誠實、友愛、負責、正義、信仰和對生命的珍愛等等。的養成必須透過生活體驗、習慣養成、愛而不寵、及時引導等陶冶過程，才能教的好。我們日常生活中最常用的道德能力，包括尊重、禮貌、自律、關懷、責任、友誼、勤奮、勇氣、效力、誠實、忠誠、謙和、孝道、信仰等等，都要透過陶冶級習慣養成，才能表現出來。

品格教育與學生潛能的開發、心理健康和人格發展，有著不可分的關係。我們務必重視它，而且要用心去拓展這方面的教材以便融入教學方法內，使學生藉以實踐當中體驗。

一、尊重

目標：如何被尊重

行為準則：

- 對待別人要將心比心。
- 要謙恭有禮。
- 別人講話要仔細聆聽。
- 不要辱罵或嘲笑別人。
- 不要欺負或找別人麻煩。
- 了解一個人之前，勿下斷語。

可以和學生一起討論的問題：

- 學校有什麼大家互相對待的方式你不喜歡？你知道哪些有失尊重的行為？試著描述一下。對這樣的行為你有什麼看法？
- 在學校裡，你最喜歡大家如何互相對待？這跟尊重有什麼關係？
- 欺負同學是不是有失尊重的行為？為什麼？
- 如何避免打架，以禮待人？
- 和同學在一起時，他們說什麼或做什麼會讓你覺得很舒服或覺得不舒服？

作業練習：

- 寫下你曾有的校園暴力經歷。你是施暴者還是受害者？或者你只是旁觀？事情的經過為何？你覺得如何？
- 有沒有同學喜歡找你麻煩或捉弄你？這麼做是針對你的什麼（身高、體重、外表、口音、能力、膚色或其他）？你認為他們的想法是什麼？你自己的看法？
- 想像一個欺負同學的人，並寫信給他。告訴他你不喜歡他的行為，以及為什麼不喜歡？並且告訴他該如何改變行為？

二、責任

目標：如何成為負責任的人

行為準則：

- 要可靠，答應做的事就要做到。
- 做好自己該做的事，不要讓別人幫你收拾爛攤子。
- 要對自己的作為負責，不要找藉口或怪罪別人。
- 三思而後行，要想到行為的後果。

可以和學生一起討論的問題：

- 做事不負責任會如何傷害有一？做事負責如何讓你變為一個更好的朋友？
- 當一個人被認為有責任感，這表示什麼？
- 你認為自己是個負責任的人嗎？為什麼？從哪些方面可以看出？
- 你不在乎別人認為你是負責或不負責的人？為什麼？
- 別人不負責任，你感覺如何？對於有責任感的人，你感覺如何？
- 做一個負責的人，有什麼好？

作業練習：

- 根據上面的行為準則自我評估。每一項以一到五分給自己打分數。對每項行為準則不論有沒有做到都舉個親身實例，並提出可以改進的地方。
- 想出自己非常不負責任的作為，並仔細描述。它為何發生？當時的感覺如何？它是否影響其他人？給你帶來什麼麻煩？你現在怎麼看這件事？從中學到什麼？

三、公平

目標：如何成為公正的人

行為準則：

- 甲、對待別人要將心比心。
- 乙、讓別人也有機會。
- 丙、說實話。
- 丁、遵守遊戲規則。
- 戊、要想到自己的行為會影響別人。
- 己、以開放的心胸聆聽別人。
- 庚、自己的錯誤不要怪別人。
- 辛、不要佔別人便宜。
- 壬、不要搞小圈圈。

可以和學生一起討論的問題：

- 你有沒有說過「那不公平」？你怎麼知道那件事不公平？
- 有沒有可能在任何情況下對任何人都很公平？為什麼？
- 公平的對待別人是什麼意思？公平是不是表示每個人都得到相同的等份？或是表示即使會輸掉比賽，也要強迫每個人都遵守一樣的規則？
- 如果別人對你很不公平，你要怎麼對他？
- 公平如何影響你跟別人或朋友的關係？舉例說明。

作業練習：

- 描述一個你佔人家便宜的狀況。不公平的地方在哪裡？你的感覺為何？從這次經驗中你學到什麼？
- 公平和尊重別人、誠實、可靠這些美德有什麼關聯？
- 想想什麼是你認為很不公平的現象，仔細描述，並寫下你認為應該做些什麼事來改變這個現象，其中你能做的又是什麼？
- 你知不知道幾乎你做的每個決定都會影響別人？想想幾個你做過的決定，並寫下這些決定如何影響別人？

❧品德教育教學指南❧

四、值得信賴

目標：如何成為值得信賴的人

行為準則：

- 誠實：不要撒謊、作弊或偷竊。
- 可靠：說到做到、有始有終。
- 有勇氣：認為對的事就去做，即使它很困難。
- 當好朋友：不要背叛朋友對你的信任。

可以和學生一起討論的問題：

- 如果有人對你說謊，你會有什麼感覺？
- 撒謊會不會破壞友誼？你有沒有碰過這種事？
- 如果有人撒謊、作弊或偷東西，你還會信任他嗎？
- 你怎麼知道你可以信任那個人？
- 你認為自己是個誠實的人嗎？為什麼？
- 值得信賴的人是個怎麼樣的人？
- 你認為自己是個值得信賴的人嗎？從哪些方面可以看出來？
- 爸媽信任你嗎？你做哪些事會讓爸媽對你失去信任？
- 當你發現朋友送你的禮物是偷來的，你會怎麼辦？

作業練習：

- 根據根據上面的四項行為準則做自我評估，每一項以一到五分給自己打分數。每項行為準則不論有沒有做到，都舉個親身實例，並提出可以改進的地方。
- 寫一篇作文，描述有關自己曾經不誠實的行為，例如說謊、作弊或偷東西。為什麼會發生？你怎麼看這件事？當時你的感覺如何？這件事有沒有影響你跟別人的關係？它有沒有給你帶來麻煩？現在你的感覺如何？從這件事你學到什麼？
- 描寫一個你信任的人，並寫出你為何信任他。

❧ 品德教育教學指南 ❧

五、關懷

目標：如何成為有愛心的人

行為準則：

- 待人寬大厚道。
- 幫助有需要的人。
- 對別人的感受敏銳。
- 絕不刻薄或傷害別人。
- 想到自己的作為將會如何影響別人。
- 永遠記住：我們從做好事中變成好人。

可以和學生一起討論的問題：

- 如果人家說你是個很有愛心的人，那是什麼意思？什麼是有愛心的人？
- 你會做什麼事，或曾經做了什麼事來幫助需要幫助的人？
- 有人表現真的關心你時，你感覺如何？
- 你認為自己是個有愛心的人嗎？從哪些地方可以看出？

作業練習：

- 描述一件別人對你做過最好心的事。你的感覺如何？這件事對你產生什麼影響？
- 透過一個簡單的舉動，你就有讓別人心情愉快的力量。想想能做些什麼或說些什麼讓別人高興，然後去執行，並試著寫下別人的感受以及你的感覺。這件事值得去做嗎？如果每天你都認真去做一件類似的事，會怎樣？如果你曾經參與過社區服務，寫下你的經驗以及學到的東西

如果有人給你一大筆錢，但必須全部用來幫助別人，你會如何用這筆錢？為什麼？這會帶給受你幫助的人什麼影響？

❧ 品德教育教學指南 ❧

六、公民責任

目標：如何成為一個好公民？

行為準則：

- 盡自己的一份力，讓你的學校、社區和這個世界變得更好。

- 對身邊的事物盡一份責任。
- 參加社區服務。
- 幫忙照顧環境。
- 做個好鄰居。
- 尊重他人。
- 遵守家庭、學校和社會的規定。

可以和學生一起討論的問題：

- 英雄是指什麼？你心目中的英雄是誰？為什麼你認為他是英雄？
- 怎樣才能算一個好公民？你覺得自己是個好公民嗎？舉些實際例子。你覺得還可以做些什麼讓自己成為更好的公民？
- 是什麼讓你的鄰里社區成為居住的好所在？你可以做些什麼讓這裡變得更好？

作業練習：

- 寫一個你心目中的英雄。
- 你認為他是英雄的主因是什麼？
- 他還有沒有做過其他好事？
- 你欣賞他的哪些特質？
- 他克服了哪些困難？
- 他冒了多大風險？
- 他改變了什麼？如何改變？
- 你對他有什麼感想？
- 他對你有什麼啟發？
- 找出社區需要處理的問題。
- 這個問題是什麼？
- 為什麼它是個問題（有哪些不好的事情因它而發生）？
- 要解決這個問題需要做哪些事？
- 這是屬於誰的責任？
- 解決了這個問題會帶來哪些好的結果？
- 把這些寫成信寄給社區報紙。

- 從報章雜誌電視上，找一個你認為是好公民典範的代表。寫封感謝信給他，描述他的作為，並寫出你的感想。
- 想出一些你可能想做的志願工作。描述這些工作，並說明你想做的原因，以及哪些人會受到幫助或哪些事會得到改

❧品德教育教學指南❧

反省——生命教育

行為準則：

1. 世間沒有不凋謝的花，也沒有不死的生命，不過在人生的過程中，我們可以活得有價值、有意義，讓生命的來去更安寧，過一個有尊嚴的人生。
2. 因為關愛，所以生命變得莊嚴。
3. 因為不計較人、我是非高下，所以生命提得起、放得下。
4. 所謂看開人生，不是悲觀而是積極、樂觀，不是看破而是看遠。

5. 一個人若能發揮生命力造福人群，其慧命就會增長。
6. 生命沒有所有權，只有使用權。
7. 把握當下，發揮生命的良能，使人生更有意義。
8. 不要小看自己，因為人有無限的可能。
9. 人生無常，不論在何時、何地，都要泰然面對終點。
10. 多一分感恩，少一分抱怨。

可以和學生一起討論的問題：

1. 你認為什麼樣的「教室」可稱作「天堂」？
我們又該如何努力讓教室成為「快樂的天堂？」
2. 「生時麗似夏花，死時美如秋月」，請問：
人世間有哪些事是：「得時要把握，去時無罣礙」呢？請與大家分享。
3. 讓我們「對生命擁抱希望」從現在起，我們應如何以樂觀的態度來面對困境？
4. 你曾否思索過：「人活著究竟為了什麼？」請說出你的想法。
5. 假設你不幸成了身心障礙（殘障者），你將如何走出陰霾呢？
你可曾需要別人的協助？
6. 現在社會的身心障礙（殘障）同胞，他們是否有得到妥善照顧？
有沒有需要改進的地方？
7. 若身邊的親人或好友，他們的生命即將消逝，將會對你帶來什麼樣的衝擊或影響？
8. 對於臨終病人，大家都希望給予最好的身心照料，目的是什麼？
9. 在成長過程中，你是否也曾年少輕狂？請自我剖析，或談談現代新新人類的想法？
10. 你身邊是否有朋友或親人曾經有過自殺念頭？當時他們是處於怎樣的心境和情境？你又如何幫助他走出陰霾？請與大家分享

❧品德教育教學指南❧

反省——生命教育

作業練習：

1. 從今天起，把自己「最糟的缺點」列出來，再寫出對治的方法，用毅力去改進，一段時間之後，與大家分享。
2. 請分享：你的生活經驗，曾發生「良性循環」和「惡性循環」的實例。
3. 你接觸過傷殘的人嗎？你認為身心障礙（殘障）者最需要的幫助是什麼？
4. 如果你有能力幫助別人，你最想成就的好事是什麼？

5. 人生難免對某些人、事產生愛執與不捨，你認為該用什麼樣方式來「自我解套」或讓自己釋懷？
6. 如果生命將走到盡頭，你會如何規劃餘生？
7. 「築夢要踏實」，在你還有生命的使用權時，你最想完成什麼夢
8. 當你碰到困難或逆境時，你會採用什麼方法來解決？
9. 在生活中當你遇到不如意時，你會如何轉換心念？請與大家分享。

❧品德教育教學指南❧

關懷—社區服務

行為準則：

1. 生命無價，您是否願意給生命增添一個機會？
2. 救人之難，「即時」與「誠心」最重要。
3. 你好、我好、大家好，長情大愛少不了。
4. 不深入苦難，實在無法了解何謂苦難。
5. 運用智慧與愛心，協助需要幫助的人。
6. 讓需要幫助的人重拾失去的信心。
7. 昂首闊步再創昔日的歡樂。

8. 傳達大愛至誠的關懷，燃起生命的一線曙光。
9. 乏人照顧的人淒涼歲月，最需要的是溫暖的手和源之不斷地關懷。
10. 起發心中的愛與感恩來美化人生。

可以和學生一起討論的問題

1. 你曾經參加過志工或義工的行列嗎？過程如何？請與大家分享。
2. 在志工或義工的行列中，你是否曾遇到困難？如何克服？
3. 「團結就是力量」「人多力大、福也大」請就這二句話分享周邊生活經驗，體悟難行能行？難忍能忍？
4. 「各人自掃門前雪，休管他人瓦上霜」的觀念，請思考下列相關問題並分享
 - (a) 如果各人的「門前雪」都掃不完，還要管他人的「瓦上霜」嗎？為什麼？
 - (b) 如果你家的「門前雪」掃完了，你願意清理鄰家的「瓦上霜」嗎？為什麼？
 - (c) 如果鄰家的「瓦上霜」你都能視若無睹，那麼你家的「門前雪」會有人在乎嗎？為什麼？
 - (d) 如果你家的「門前雪」和鄰家的「瓦上霜」都互相產生「滾雪球」的影響，分不清「你的」「我的」你會怎麼做？為什麼？
 - (e) 繁榮、互動密切的人際關係中，你是否相信「在利他中才能利己」嗎？為什麼？請舉例。

❧ 品德教育教學指南 ❧

關懷—社區服務

作業練習

1. 你認為一個家庭的組成，應該具備那些要件才是幸福的家庭？
請依你所看重的價值寫出三項並與家人分享。
2. 想像你住在一個極為貧窮、落後且髒亂不堪的地方，此時生活會有那些影響？
面對這些影響你要如何自助？如何尋求協助？

3. 歡樂的時光特別令人回味，而悲慘的事件總是不堪回首，對於他人的苦難，我們或許有一時的同情，卻難有永遠的慈悲。
試問：一個人要如何培養承擔苦難的勇氣？
請提出具體方法與大家分享。
4. 「救急容易救窮難，救人容易救心難」當志工或義工都會有此感觸，但儘管困難重要，只要用愛和慈悲的角度去做，何嘗不是一種歷練和學習。請你將當志工或義工時所遭遇的難題或考驗依序列出與大家分享。
5. 如果你有一位同學(朋友)在學期間就誤入歧途，這是誰的責任？
如果要他迷途知返，你認為誰最該承擔起責任？
要如何做才能成效？試申己見。
7. 什麼是「愛的循環」？請舉一個例子來詮釋。
8. 「得到了再給出去」在施與受之間，你會如何讓它具體落實，請舉例說明。

❧品德教育教學指南❧

感恩—溫馨活動

行為準則：

1. 能以感恩處理人事，做到時時感恩，天天快樂。
2. 懂得報答別人對我們的恩惠。
3. 臉上長帶笑容，嘴上常說謝謝。
4. 從感恩、善解中，可以學習到愛的真諦。
5. 若遇不如意事來考驗，要秉持感恩心並加以善解包容。
6. 真正的少慾，是知足之外還有感恩心。
7. 感恩心來自歡喜，歡喜心來自感恩心。
8. 以感恩心對周遭事物，可以化惡緣為善緣。

9. 忘功不忘過，忘怨不忘恩。
10. 面對紛亂的氣氛，只要抱持感恩心，就不會感覺煩躁。
11. 以感恩心處理人事，持之以恆，必能日日歡喜自在。
12. 人生的價值以感恩心發揮生命使用權。

可以和學生一起討論的問題

1. 為什麼我們幫助別人脫離苦難時，心中會充滿了歡喜，甚至充滿了感恩？
2. 當一個好朋友一而再，再而三的犯錯，請想出一個令他不再犯錯的好方法？
3. 如何學習「雪中送炭」的精神？
4. 想一想：周遭同學曾經為班上犧牲奉獻，讓全班同學好感動、好感恩？
5. 想一想：以我們的年齡，該如何運用自己靈活自如的身體，做些什麼事，去發揮生命的使用權？
6. 在日常生活中，不管是遇到逆境或順境時，你曾經用感恩的心來看待嗎？怎麼看待？結果如何？請與大家分享。
7. 今天老師生氣了，請大家用“感恩和善解”的心想一想，為什麼老師會生氣？
8. 在日常生活中，遇到不如意時，「將我心比他心」，你將如何用善解和感恩的心，讓心中常保歡喜？
9. 一個富有的人他俱足了“知足、感恩、善解、包容”請問你是否有俱足了？與大家分享。

❧品德教育教學指南❧

感恩—溫馨活動

作業練習

1. 你能默默地為幫助過你的人，做它的「小天使」每天為他做一件好事，並隨時回報他。
2. 誰曾經救助過你或幫助過你，帶給你平安快樂呢？想一想，你該如何報恩？
3. 你是不是曾說過：「我討厭他，他曾經……。」因為你心中忘不了對它怨恨，所以想到他就不高興。想一想你曾怨恨過誰？是為了什麼事？
4. 你是否曾經被好友冤枉，被誤解，你能用感恩的心來處理這件事嗎？怎麼處理？靜思後與大家分享處理方式。
5. 你是否曾經因犯了貪念，發生了不可思議的事？或因為執意而摩擦過什麼

事？當時你的心情如何？

6. 如果想過快樂，富有的生活，你覺得該俱足什麼？要怎麼做呢？

7. 你能每天用感恩的心為父母分憂解勞嗎？請舉例？

生命教育學習網 智慧寶庫 — 智慧睿語

- ◎ 想要擁有好東西，就要先學會把好東西給人。
- ◎ 真誠與慈悲是發展我們自信與意志力的關鍵。
- ◎ 遇到困難我們可以把它看成失敗，也可以看成是成功必須要的「因」。
- ◎ 一個人能否獲得喜悅與快樂取決於個人的心境如何。
- ◎ 最重要的藥方就是溫柔的愛與關懷的心。
- ◎ 容忍與耐心不是軟弱的象徵，它們是一種力量的表現。
- ◎ 最具有慈悲胸懷的付出是不要回報，是發自於對他人的真誠關懷。

- ◎ 要改變世界先改變自己。——甘地
- ◎ 耐性、了解和同情能幫助別人同時幫助自己。
- ◎ 愛是一條簡單的道路，只要你願意就可以啟程。
- ◎ 人類真正重要的是心靈、心智方面的提升。心智需要長遠的陶冶、教育，才能漸次深入，所以道德教育非常重要。
- ◎ 學校應協助學生心靈成長，而不應該放任其心靈自由發展，否則學生容易迷失在物質世界而不自覺。
- ◎ 把教室當作行善的園地，教學生涯快樂無比。
- ◎ 孩子像一張紙，看你如何去教育他，教育的結果可以成為千古流傳的一幅名畫，也可能成為丟在垃圾桶裡的廢紙。——日常志法師
- ◎ 我們追求一個更好、更和平的世界旅程中，「教育」是一個有利的武器。教育不僅限於知識與技能的傳遞，而是為了擴大孩童的視野，使他們認識到他人的需要與權益。善良的心是人類偉大的資產，純粹的知識則不是。
- ◎ 教育的課程在啟發心智；教育的要訣在觀機逗教；教育的基礎在生活習慣；教育的目的在完成人格。
- ◎ 有德，人必尊之；有功，人必崇之；有容，人必附之；有量，人必從之一星雲大師。
- ◎ 為人要有品德，做事要有品質，立業要有品格，生活要有品味——佛光法語。
- ◎ 真正的力量來自助人之心，這是正面與真實的一達賴喇嘛。
- ◎ 肯定自己，才能向前；尊重別人，才能助緣。

- ◎ 一個人心量有多大，事業就有多大；一個人心能容多少，成就就有多少。
- ◎ 投入才能深入，付出才能傑出，平凡才能不凡，磨練才能熟練。
- ◎ 真正的戰場是在內心，真正的敵人是我們的瞋怒、驕傲與競爭的心。
- ◎ 教育是條漫長的道路，榜樣是條捷徑—古羅馬·賽內加。
- ◎ 善心是從不失敗的投資—梭羅。
- ◎ 教育是人類升沉的樞紐—日常老法師。
- ◎ 人的升沉是依靠教育，而教育最重要的核心是老師。