

臺北市110學年度品德教育 「利己利人・幸福友愛」－培愛天使傳愛行動方案

一、依據：

- (一)臺北市府教育局及所屬學校推動校園心理健康促進實施計畫
- (二)教育部110年度友善校園學生事務與輔導工作作業計畫。
- (三)臺北市110年度友善校園學生事務與輔導工作計畫。

二、實施目的：

- (一)推動品格教育核心理念「關心自己&關心別人」，以日行一善的方式落實生活品格教育。
- (二)提升學生對於品格核心價值的認識，並能具體實踐於日常生活中。
- (三)透過活動塑造全面性的品格教育氛圍。
- (四)增進生命溫暖與和諧互助的態度，實踐品格的能力，強化尊重關懷的人文精神。
- (五)培養「尊重生命」之行為，同學多一些關心、老師多一分關懷、家長多一點關愛，讓校園更多友善之正向作為。

三、主辦單位：臺北市府教育局

四、承辦單位：臺北市立松山高級中學、臺北市高級中等學校友善校園學務工作執行小組。

五、活動期程：即日起至111年1月31日。

六、實施對象：本市公私立高級中等學校(含特殊學校、進修推廣部、完全中學高中部、國立師大附中及國立政大附中)於校內推行培愛天使傳愛行動方案。

七、實施方式：

(一) 學校宣導作為

1. 培愛天使傳愛行動方案可納入輔導課程進行推動，於事前務必先進行學生關懷知能增能，可參考本計畫附件1活動實施指引，建立學生關懷自己與關懷

他人概念，並據以推動培愛天使傳愛行動方案計畫。

2. 請利用學校其他集會時間宣導(因疫情因素，可改採線上或是其他多元方式進行)
3. 請利用學校彈性學習時間、班週會時間及團體集合時機等，將「利己利人幸福友愛」作為議題引導學生思考。
4. 請於學校班級活動或特色活動融入傳愛行動方案之活動設計，亦建議鼓勵學生透過自主學習計畫以利己利人出發，以幸福有愛為核心，成為校園培愛天使。

(二) 學生作為

1. 透過輔導課程及教師引導教學，鼓勵學生主動成為校園培愛天使，發揮溫暖的影響力將愛傳送出去。
2. 導師每天可利用班級經營時間，提醒關懷自己、照顧自己，行有餘力也要散發溫暖，扮演培愛天使角色，關心生活週遭的他人。
3. 透過具體方式實踐辦理，如進行言語關懷、陪伴及寫小卡片關心(卡片格式不拘)等。
4. 本案培愛天使計畫請各校積極推動，並將實施成果留校備查，本局將於學期末另以表單方始調查各校辦理情形。

八、**獎勵方式：**鼓勵有進行校園培愛天使活動的學生，可以將活動歷程與心得反思呈現於個人學習歷程檔案多元表現中，導師可以針對表現優異的同學給予敘獎(嘉獎1~2次)以茲鼓勵。

九、預期成效：

- (一) 透過活動，珍惜生命愛惜生命，關懷生活周遭人，用愛為出發養成幫助別人的習慣。
- (二) 使學生具有相關輔導知能，會主動關懷同學及詢問近況，傾聽問題及同理感受，並會建議有困擾的同學向導師或輔導老師尋求協助，讓學生自己體會有人幫助的感覺，進而慢慢的能內化自己讓自己成為主動幫助別人的人。

(三) 透過活動形塑健康、有品格之校園文化。

十、 本計畫經本局核可後實施，修正時亦同。

各校教師推動校園「培愛天使傳愛行動方案」活動實施建議

- 一、各校教師於推動培愛天使傳愛行動方案前，應先行強化同學關懷知能，建立學生自身正向意識及向他人關懷之認知及能力，並據以推動培愛天使傳愛行動方案，深化辦理成效，實踐品德教育。
- 二、各校可從輔導課或相關課程著手進行，相關活動及建議範例如下方圖1及表1所示；
於活動一、二部分，透過課程使同學瞭解如何照顧自己及陪伴他人，並使同學知道當自己有情緒困擾時，有哪些輔導與求助的管道，能夠理解且得以技巧性地關懷其他同學。
- 三、向各學生進行上述關懷知能增強後，各校於學期初可參酌活動三說明設計培愛天使傳愛行動方案讓學生參與，以「關心自己及關心別人」之核心品德概念，提升學生對於尊重生命概念之認識，並於日常生活中具體實踐。

圖1：



表1，推動步驟及課程建議細部說明：

《活動一》照顧自己，從心開始 壹、教師講述： 一、了解自己，認識情緒 二、運動紓壓，規律作息 三、正向思考，積極信念 四、說出感受，樂於分享 貳、引導同學撰寫下列項目： 一、如何覺察自我，以及認識自己的情緒感受？ 二、當自己有負向的情緒時，可以如何因應與處理？ 三、當自己擁有正向情緒時，是否做事更有效率、能積極面對任何事，以及協助他人。 四、自己要如何關心自己呢？學習說出感受，樂於分享。 參、討論發表
《活動二》讓我們陪你，傾聽心裡的聲音 壹、教師講述 教師可參考憂鬱主題館資料 https://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/what.asp 貳、影片欣賞 一、董氏基金會心理衛生中心－自殺防治相關動畫 https://www.youtube.com/user/jtfmh/videos 【為了呼籲學生族群重視憂鬱症及自殺的預防，注意自己情緒的變化，培養正向思考，在遇到嚴重情緒困擾時，能夠多找不同的方式幫助自己解決，提醒青少年遇到挫折或受嚴重憂鬱情緒所擾，可以再多為自己想一想，避免選擇最後一途~自殺。】 二、樂動舒壓活動影片：https://www.jtf.org.tw/psyche/ 參、融入桌遊，讓學生更能理解心理議題 一、桌遊介紹：【小柔的最後一天】或許可被稱為一款充滿了訴求的作品，不只是對憂鬱症的知識理解，還包含了人與人之間互相對待方式的探討、世代對立、多元性別、與宗教錯誤的使用於心理疾患的議題，雖然看上去觸碰了很多議題，但我們希望透過遊戲，傳遞的僅僅是一種相互理解的可能性。 二、操作簡介：【小柔的最後一天】遊玩人數為4人、6人或8人，遊玩時間約2.5小時，會在最後花0.5至1小時分享與討論憂鬱相關的經驗或疑惑。因遊戲設計與內容涉及憂鬱、自殺等議題，建議玩家年紀為18歲以上，若為12-17歲之青少年，則建議由心理師陪同遊玩；若正為憂鬱發作期的朋友，建議等心理狀況較為穩定，參與這套遊戲的收穫會更多。 肆、討論發表
《活動三》培愛天使傳愛行動方案 壹、引起動機 一、可先播放「品格教育－欣賞別人的優點」 (https://www.youtube.com/watch?v=ezPdXY6zPFY)、「溫暖自己也溫暖別人」(https://www.youtube.com/watch?v=F9RjT72cZ78)及「用心關懷別人」(https://www.youtube.com/watch?v=MXLiqgy5yGQ)等影片。

- 二、開始說明「培愛天使行動方案」實施方式。
- 三、過程中，可請同學思考與討論以下問題（學習單一覺察任務）：
 - （一）可以從哪些地方觀察關懷對象的優點？請舉例說明。
 - （二）如果看到關懷對象的缺點，培愛天使該如何關懷？
 - （三）關懷對象的身體健康可以觀察哪些事情？
 - （四）關懷對象的課業學習可以觀察哪些事情？
 - （五）關懷對象的人際關係可以觀察哪些事情？

貳、傳遞關懷情與感恩心

- 一、欣賞影片「Life Vest Inside」：「Life Vest Inside」是一個由紐約中學老師成立的組織，鼓勵人們隨時散播小小的愛心善舉，就像一件小小的救生背心——幫助保持漂浮、避免被淹沒。「LVI」認為，要讓人類生活改善、世界更美好，我們只需要從日常生活中做起，推己及人，一點點的善行，就能帶出連鎖反應，迅速成為啟動骨牌效應的第一步。

(<https://www.youtube.com/watch?v=r95lYtgelNs>)

- 二、小組討論
 - （一）討論影片中如何以行動傳遞關懷的力量
 - （二）小組討論關懷行動的面向，以及如何實踐
 - （三）小組討論感恩行動的面向，以及如何實踐
- 三、培愛天使展開關懷行動，關懷對象雖然不知道培愛天使是誰，仍可以透過小便條紙感謝培愛天使，再由老師傳遞。
- 四、撰寫學習單二-培愛天使與關懷對象之間傳遞關懷情與感恩心。

參、培愛天使與關懷對象的相見歡

- 一、培愛天使與關懷對象相見歡
- 二、同學可自由贈送卡片或小禮物（建議設定金額上限，避免造成負擔）
- 三、請同學撰寫一篇培愛天使與關懷對象歷程感受之心得作文，撰寫內容可包含如下：
 - （一）活動帶給同學的影響為何？
 - （二）從小到大，還有誰是你/妳的培愛天使？為什麼？
 - （三）你/妳覺得自己是負責的培愛天使嗎？為什麼？
 - （四）若再辦一次活動，你會怎麼修正你的行動？

傳愛行動方案 學習單一 【覺察任務】

學校名稱：

年

班

座號

姓名

日期	關懷對象的優點或所面臨的困境

傳愛行動方案 學習單二

【培愛天使與關懷對象之間傳遞關懷情與感恩心】

學校： 年 班 座號 姓名

[illegible]