

目錄

壹、範例架構	2
一、名稱	2
二、目標	2
三、對象	2
四、問題類型	2
五、情境說明	2
六、採行策略	3
七、進行流程	4
八、所需資源	18
九、效益評估	19
貳、延伸學習	20
參、回饋與建議	27
肆、心路手札	28
伍、參考資料	40

112 年校園正向管教「班級經營類」範例

壹、範例架構：

一、名稱：幸福路上多用心，知恩感恩要報恩

二、目標：

- (一)學生能知道生活中擁有的一切不是理所當然的(知恩)
- (二)學生能感謝生活中擁有的一切(感恩)
- (三)學生能做出正向行為來回饋擁有的一切(報恩)

三、對象：臺南市私立慈濟高級中學小學部低年級學生

四、問題類型：

班級中的「小公主、小王子、小霸王」偏多，這類學生將生活中擁有的一切視為理所當然，因此不易覺察自己的幸福，對於別人的付出容易視若無睹，言行中經常表現出「過度自我中心」的負向行為，總覺得「別人為我做的一切都是應該的；如果有錯，千錯萬錯都是別人的錯。」例如：忘記帶學用品來學校，都是爸媽的錯(對學習不負責任)；沒有人跟玩，都是朋友的錯(人際互動不佳)；說話傲慢(待人接物沒有禮貌)…。

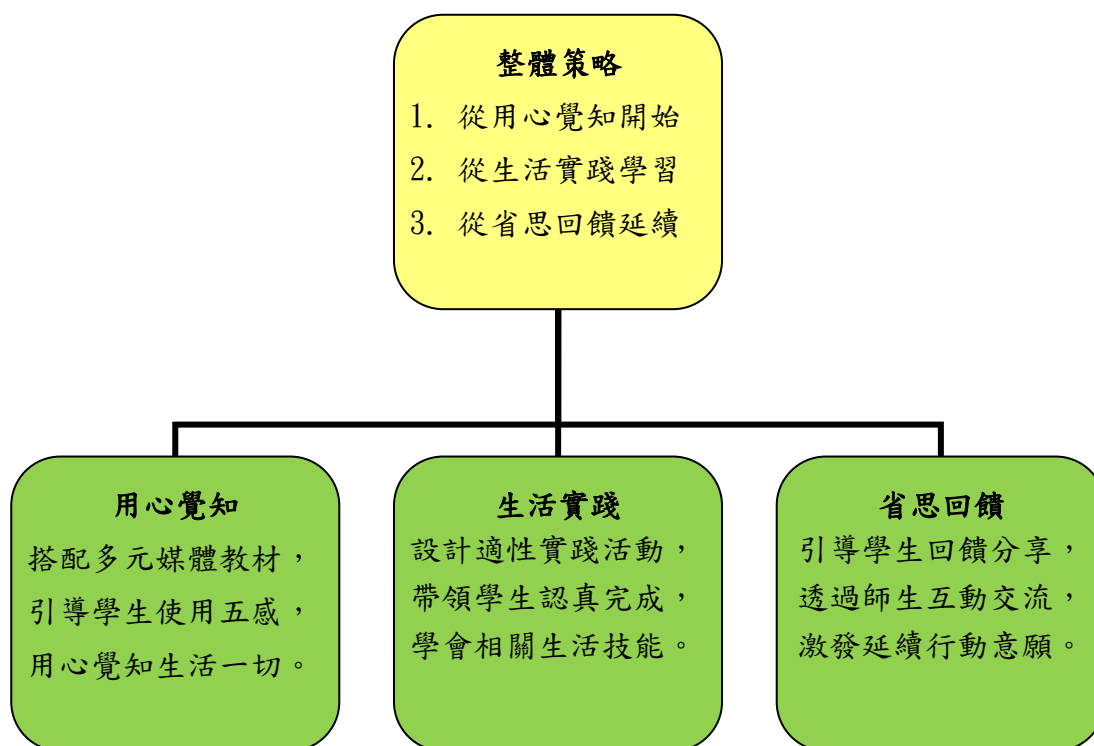
五、情境說明：

你覺得學生幸福嗎？在師長眼裡，總以為學生應該是幸福的，他們衣食無虞，擁有的不只是「需要的」食衣住行基本款，連「想要的」玩具，家長都想方設法加以滿足，為了滿足孩子的需求，承受諸多壓力，蠟燭多頭燒的燃燒自己，想要照亮孩子，結果呢？真以為這樣就可以讓孩子覺得自己很幸福嗎？

在學生的心裡，他們覺得自己幸福嗎？某次上課問學生這個問題，得到的答案卻出乎意料，許多學生感覺自己不幸福，進一步追問孩子，為什麼覺得自己不幸福？他們的童言童語雖令人莞爾，卻也讓我深自反省，在教學的哪個環節是否有可再使力之處，以讓孩子能夠真的覺察自己是幸福的。因為，一個感受到幸福的人，才能萌發感恩心，進而想去愛別人，當愛傳出去，世界會因為這樣的良善循環而變得更美好。

思慮之後，我覺得學生在安逸的生活中無法體會幸福感，不能知恩感恩，可能是因為對自己擁有的一切太視為理所當然，因此也容易表現出負向行為，而家長因為生活壓力而疏於家庭教育，當孩子出現負向行為時，容易束手無策，導致學生積習難改。師長不只要給予正向身教言教，協助學生改善負向行為，更重要的是，帶著學生覺察身邊的一切並非理所當然，啟發感恩心；讓學生從行動中學習付出，啟動好行為；讓學生從行動後的回饋分享中收穫滿滿，進而成就屬於自己的美善人生！

六、採行策略：



(一) 從用心覺知開始

搭配多元媒體教材，引導學生使用五感，用心覺知生活一切。
教師透過設計好的活動，以學生喜愛的多元媒體教材為輔助，引導學生善用自己的五感來認真感受生活中的美好，例如：播放歌曲，請學生用心聆聽，音樂可以喚起人們的情緒和記憶，好的歌詞可以讓人回味無窮；播放影片，影像可以幫助人們看到世界，讓學生看別人的影片，見苦知福，或看學習歷程影片，看影片，學智慧……，從中累積豐富的學習體驗。

(二) 從生活實踐學習

設計適性實踐活動，帶領學生認真完成，學會相關生活技能。
教師選擇適合低年級學生興趣和能力的活動，透過「說給他聽，做給他看，讓他試試看」的策略，幫助學生從被動的「能做到」，到主動的「願意做到」，進而「持續去做」。

(三) 從省思回饋延續

引導學生回饋分享，透過師生互動交流，激發延續行動意願。
教師營造一個安全的學習環境，創造一個信任和支持的氛圍，讓學生能舒適的分享自己的想法和感受。當學生分享後，教師給予他們正向回饋，以鼓勵他們繼續分享，並幫助他們學習從自己的分享中成長。

七、 進行流程：

(一) 教學主題：幸福路上多用心，知恩感恩要報恩

教學活動一： 唱出你的熱情~歡唱「幸福的臉、祈禱」

教學活動二： 捐出你的物品~愛心義賣、響應安德烈食物銀行活動

教學活動三： 伸出你的雙手~仁德環保站志工行

教學活動四： 付出你的關愛~孝親感恩活動

(二) 教學活動設計

教學活動流程	時間分配	教學資源
【教學活動一】 ☆ 唱出你的熱情~歡唱「幸福的臉、祈禱」 一、準備活動 (一)「覺知生活中的幸福」問與答 從生活經驗出發，教師提出問題引導學生思考生活中對於「幸福」的感受與經驗。透過學生口頭分享及師生之間的互動對談，引導學生覺知自己生活在幸福中。 1. 問題一：你知道什麼是「幸福」嗎？你覺得自己幸福嗎？ 問題二：生活中有哪些事情讓你覺得幸福呢？ 問題三：你知道為什麼自己能擁有這些幸福嗎？ 2. 師生間的回饋分享 教師邀請學生用情緒卡來協助自己回答問題，將比較不好表達的情緒感受說出來。 (1)幸福是一種感覺，每個人對於幸福的感覺認定不太一樣，但是這種感覺會讓人覺得舒服美好，覺得自己的生活是圓滿愉快的。 (2)生活中可以透過身體的五官來感受幸福，例如： 視覺：我看到電視上的卡通的雲彩，覺得好開心。 聽覺：我聽到老師讚美我，覺得好快樂。 嗅覺：我聞到飯菜的香味，覺得好高興。 味覺：我吃到美味的佳餚，覺得好滿足。 觸覺：我擁抱溫柔的媽咪，覺得好舒服。 (3)你擁有的幸福，例如：你有一個溫暖的家，有食物吃，有衣服穿，可以和愛你的家人在一起。你有健康的身體，可以去學校學習和玩耍。你有一個美麗的世界可以探索。但是，你擁有的一切可	20 分	問題條 電子書的情緒卡

能是別人沒有的，你想過這個問題嗎？這些也許是許多人夢寐以求的東西，但你卻擁有了它們。所以，不要把它們視為理所當然。 (二) 畫一張「幸福的臉」 透過繪畫，檢視學生是否能覺知幸福的意義。 1. 發下 A4 白紙，讓學生畫一張「幸福的臉」。 教師在學生畫畫時，要尊重學生的創意，在繪畫過程中行間巡視引導。 2. 請學生分享自己的畫作，在學生分享畫作時，透過「六何法」與學生進行互動討論，鼓勵學生用自己的話來描述，說說看畫作中「幸福的臉」會生活中的哪個環節產生？何時？何地？何事？何人？如何？為何？ 3. 教師依據學生的分享，進行同儕間互相回饋及師生間的引導回饋，進而檢視學生的學習情形。		A4 白紙、 彩繪用具
二、發展活動 (一) 聆聽「幸福的臉、祈禱」歌曲，了解歌詞意義 1. 播放「幸福的臉、祈禱」歌曲，全班一起欣賞歌曲，藉由影音畫面來進行初步學習，請學生聽歌時，注意歌詞內容。 2. 透過「幸福的臉、祈禱」歌詞 PPT，引導學生了解歌詞意義，藉由師生共同討論，邀請學生說說自己的想法，互相分享心得，進而了解學生是否真的知道歌詞所傳達的意義。 幸福的臉→從愛自己開始；祈禱→讓愛傳出去 (1) 幸福的臉歌詞： 幸福有沒有在我身邊 怎麼一直看不見 幸福有沒有在你那邊 讓我看看它的臉 家裡已經找了好多遍 只有溫暖的房間 爸爸說幸福就在鏡子裡 那就是我快樂的臉 老師說 如果慾望能夠少一點 快樂就會多一些 愛惜地球給我們的資源 隨時記在心裡面 我用善良禮貌的雙眼 發現大家幸福的臉 家裡已經找了好多遍 只有溫暖的房間 爸爸說幸福就在鏡子裡 那就是我快樂的臉 老師說 如果慾望能夠少一點 快樂就會多一些 愛惜地球給我們的資源 隨時記在心裡面 我用善良禮貌的雙眼 發現大家幸福的臉	20 分	歌曲 MV~ 幸福的 臉、祈禱 歌詞 PPT~ 幸福的 臉、祈禱

(2) 祈禱歌詞： 我的心 在靜思中感恩 我的心念充滿虔誠 大家一起來祈禱 從不同角落地點 祈求平安吉祥滿人間 我的心 在靜思中感恩 我的心念上達諸佛聽 大家心口一念 化解惡念結善緣 祈求天下無災 歲歲年年 用心祈禱 我願人人傳承智慧燈 清淨溫暖又光明 點燃無窮清淨愛 提燈照亮人間路 用心祈禱 但願人人牽手心連心 開啟光明大愛 長養智慧福德 娑婆世界現光明 我的心 在靜思中感恩 我的心念上達諸佛心 大家心口一念 化解惡念結善緣 祈求天下無災 歲歲年年 (二)全班一起唱頌「幸福的臉、祈禱」 1. 教師播放歌曲，邀請學生一起唱頌歌曲。 2. 邀請小組輪流上台唱頌歌曲。 3. 教師給予正向肯定與回饋，鼓勵學生在輕鬆歌唱中，感受幸福，讓生活音歌曲而更美好。 三、綜合活動 1. 晨光時間全校一起唱頌「祈禱」，開啟美妙的一天，讓學生經驗幸福可以從「感恩」開始。 2. 教師下課時間播放「幸福的臉」歌曲，讓學生熟悉歌曲，進而主動快樂哼唱，進而將歌詞內容內化於心，期盼能在生活中實踐正向行動。 3. 在兒童朝會時間，讓全班上台進行「幸福的臉」歌曲表演，加上簡單動作演示。 (1) 表演前「親師生共同合作」，進行練習、排練，藉此過程引發學生對歌詞內容有更深刻的體認。 (2) 透過表演行動將所知所覺展現出來，並且讓這種感覺傳出去，表演給學校的其他師生看，讓大家都感受幸福的美好。 (3) 表演後，全班一起欣賞表演影片，分享表演過程的心得感想，彼此給予回饋祝福。	5 分 5 分 30 分	歌曲 MV~ 幸福的 臉、祈禱 表演道具 圖卡、 歌曲介紹 PPT 學生表演 的照片、 影片
---	-----------------------------------	---

(1) 請你想想看：生活中有哪些人需要我們的幫助？如果那個需要幫助的人是就是你，你該怎麼辦？以下有兩個情境，請你上台扮演其中的角色，體會當事人的心情。 (2) 給予情境，讓學生上台扮演需要被幫助人。 情境一：一個小女孩因為家人生病，沒有辦法照顧她，她可能會…。(貧困家庭) 情境二：一個小男孩因為地震，房子倒了，家人也不在身邊了，他可能會…。(受災難家庭) (3) 情境後的師生互動與回饋分享： 教師提問：透過剛剛的扮演，你有什麼感想呢？你覺得自己可以為他們做什麼事呢？ ※教師善用情緒卡協助學生將比較不好表達的情緒說出來。 思考方向：當人遇到困難時，會感覺很無助，很害怕，很希望有人可以幫忙，可以陪伴他、給他東西吃、安慰他…。因此，我們可以捐錢、捐物品給他們，或是到他們身邊陪伴他們，幫助他們度過難關。		情境卡 情緒卡
2. 「愛心義賣」活動說明： (1) 師生一起欣賞 You Tube 影片： 小娃獻大愛~馬來西亞幼兒園辦義賣會 教師引導：想要幫助別人，捐錢或捐物品，都是可行的。付出愛心不分年齡，在馬來西亞的幼兒園裡，小朋友親手製作各種手工產品，透過義賣會，用他們小小的力量為災民送上溫暖和希望。 (2) 認識「愛心義賣」活動： 義賣是一種透過捐錢或捐出物品來幫助他人的活動，它可以讓我們學習關懷他人、分享愛心、並且為社會做出貢獻。校慶即將來臨，剛好學校要各班設置攤位，我們班就設置「愛心義賣」攤。 (3) 師生共同討論愛心義賣活動的擺攤事項 例如：提供義賣物品、整理義賣物品、協助義賣。捐贈物品應該是乾淨的、而且可以使用。設定合理的價錢，售價應該是合理的，以吸引人們購買。做好宣傳工作：讓更多的人知道愛心義賣活動，並且鼓勵他們參與。妥善管理義賣所得：義賣所得將全數捐給需要幫助的人。	20 分 80 分	You tube 影片(2 分) 愛心義賣攤位擺設、義賣宣傳海報

(4) 知足班愛心義賣活動開賣(星期六進行) 當天分配學生可以做到的服務項目，讓學生實際試著完成，例如整理物品、協助叫賣…，引導學生積極參與愛心義賣活動。教師與家長從學生實作過程中加以協助，讓學生體驗幫助他人的樂趣。 (5) 活動後的回饋分享：教師整理學生「愛心義賣活動」實作過程照片，請學生發表「義賣活動」後的感想。再依據學生的分享內容，加以鼓勵回饋。 (二) 響應安德烈食物銀行活動(幫助弱勢家庭) 1. 朝會邀請安德烈食物銀行義工進行活動說明 內容包括：活動時間、目的、進行方式、注意事項。安德烈食物銀行透過民眾捐贈，整理孩童需要的白米、麵條、兒童奶粉、穀粉麥片、罐頭、調理包、調味品(油、鹽等)和營養餅乾等，組合成「膳糧食物包」提供孩子一個月成長的營養需要，每月幫助超過 4000 位 15 歲以下的孩子。 2. 學生積極參與安德烈食物銀行活動，自己選擇要捐贈的食物，整理帶來的捐贈物品、當天協助將物品打包…，體驗幫助他人的樂趣。。 3. 活動後的回饋分享：教師整理學生「食物銀行」實作過程照片，請學生發表活後的感想，再依據學生的分享內容，加以鼓勵回饋。	20 分	義賣物品 攤位布置 宣傳單 學生實作 過程照片 You tube 影片(8 分)
三、綜合活動 畫一張有溫度的圖(幫助別人後的感想圖) (一)教師請學生將「愛心義賣活動、響應安德烈食物銀行活動」的感想畫下來，透過有趣的繪畫及簡單的文字，留下自己幫助別人的美好紀錄，進而提升下次願意幫助別人的意願。 (二)動手創作：教師發下材料，簡單說明後，讓學生開始製作。教師在學生畫畫時，要尊重學生的創意，在繪畫過程中行間巡視引導。 (三)學生分享他們的作品，教師再依據學生的分享內容，加以鼓勵回饋。	20 分	圖畫紙、 彩繪用具
【教學活動三】 ◇ 伸出你的雙手~仁德環保站志工行 一、準備活動 (一)生活中付出無所求的人~志工知多少	10 分	問題條

1. 問題一：你知道什麼樣的人是志工嗎？他們都在做些什麼事情呢？志工可以幫助誰呢？ 問題二：你知道學校有哪些志工嗎？你曾經接受志工的幫助嗎？你的感覺如何呢？ 問題三：你曾經有當志工的經驗嗎？你的感覺如何？你想當志工嗎？ 2. 師生間的回饋分享 (1) 志工是指在沒有任何報酬的情況下，自願為他人提供服務的人。他們可以是任何年齡、任何背景的人。例如：環保站的師姑師伯、圖書館志工、大愛媽媽、交通志工…。 (2) 志工可以做任何他們想做的事情，只要是可以幫助他人的事情。例如：照顧老人、照顧身心障礙的人、照顧弱勢兒童…；協助貧窮戶清潔環境；協助資源回收…。 (3) 我們的學校有很多付出無所求的志工，例如：交通志工，每天早上，他們自願在道路上提供服務，幫助指揮交通，引導車輛，帮助大家順利通行。我覺得他們很辛苦，無論颶風下雨，他們都站在路口指揮交通。 (4) 「當志工」很有意義，可以讓我們學習為社會做出貢獻，並且從中學到許多寶貴的經驗。如果有機會，鼓勵大家都一起來試試看。 (二) 影片裡的智慧~每個人都可以是志工 1. 全班一起欣賞 You Tube 影片一(唐朝小栗子)： 【做志工也是一種身體力行的生活教育】 鼓勵學生用心觀看內容，思考影片要傳遞的訊息。 影片後回饋分享： 從小到大，我們接受很多人的呵護照顧，例如：父母、親友、老師，多數時間我們總是接受別人的幫助，當我們行有餘力，也可以協助他人。 「當志工」可以讓我們看到自己的幸福與值得珍惜的一切，進而改變心態，心態改變，行為自然產生變化，這一連串的影響，讓你我都更美好。 2. 全班一起欣賞 You Tube 影片二： 【慈濟環保 25 年 - 人間淨土的最後一道防線】 鼓勵學生用心觀看內容，思考影片要傳遞的訊息。 影片後回饋分享：	30 分	You tube 影片(12 分) You tube 影片(10 分)
--	------	---

上人呼籲：「請大家把鼓掌的雙手，用在撿垃圾、掃街道、做資源回收，讓我們這片土地變成淨土。」這是慈濟環保志業的開端。根據資料統計，截至2014年底，台灣地區環保站與社區環保點，就有5476個，環保志工人數84878人，以行動守護地球。25年來強調『由「己」做起，身體力行』的實踐。心動不如馬上行動，這個假日，你也可以成為讓這個世界更美好的環保志工，讓我們一起去「仁德環保站當志工」，體驗當志工的樂趣。		
二、發展活動		
(一)仁德環保站志工行		
1. 認識「仁德環保站」及行前說明		
(1) 引導學生理解「環保」的定義 「環保」是指保護環境、防止污染的行為。環境是指我們生存的空間，包括空氣、水、土壤、森林、海洋等。污染是指破壞環境的行為，包括排放廢氣、廢水、廢棄物等。環保是我們每個人都應該做的事，因為環境是我們共同的財產。	10 分	
(2) 教師透過「仁德環保站」的網頁說明，引導學生從中了解仁德環保站的資料功能和服務項目。 資料說明後的回饋分享： 慈濟環保站，志工在力行資源回收分類愛護大地的行動中，也同時達到認知功能、體適能方面的健康促進，志工每天在此付出，彼此噓寒問暖、互相關懷，就像一個溫馨的家。	20 分	仁德環保站網頁
(3) 發下行前通知單，向學生說明相關注意事項，包括：時間、地點、活動服裝、自備用品…。鼓勵學生踴躍報名參與。	10 分	環保站行前通知單
2. 親師生一日環保志工行（星期六活動）		
(1) 親師生在環保站集合後，將學生分成3組，進行分站體驗活動，包括：資源分類站、寶特瓶站、塑膠類站。 (2) 每組在分站活動中可輪流體驗實做，由資深環保菩薩為孩子解說帶領實做。每組安排一位師姑或師伯陪伴引導換站。其中，寶特瓶站與分類會享受太陽溫暖，請孩子做好遮陽準備。	80 分	簽到表、引導牌、水杯、手套、口罩、感恩卡
(3) 分站活動後的互動分享及感恩回饋： 邀請參與的家長及學生踴躍分享今日「一日志工」		

的心得感想。請學生上台獻上感恩卡，感謝辛苦為我們籌畫活動的師姑師伯。		
三、綜合活動		
(一)參與「一日仁德環保站志工行」心得分享		
1. 教師整理當天活動照片製作成小影片，讓大家一起欣賞當天的學習成果，並邀請有參與環保站的學生分享當天的活動感想，讓未能參與的學生也能一起學習了解，提升彼此主動維護環境的意願。師生共同討論環保的重要性，並培養學生愛護環境的態度。 2. 學生分享內容： 很高興能參加這次環保站志工活動，透過分站體驗，學到了很多關於環保的知識，也知道環保站可以回收很多不同的物品，而且因為回收，可以為環境做很多貢獻。下次會更注意自己的消費行為，減少浪費，並且把可回收的物品送到環保站回收，也希望大家一起愛護環境，讓我們的地球更美好。 3. 老師依據學生的分享，邀請同學彼此給予回饋，再依據分享內容，加以鼓勵與建議。	30 分	環保站活動照片、影片
(二)關於「環保」，我能持續做的事是…	10 分	
1. 老師邀請學生思考：在「環保站志工行」之後，你覺得生活中有哪些事是你可以做呢？例如： (1) 節約能源：關掉電燈、電視和電腦，不浪費水。 (2) 減少使用一次性用品：自備環保餐具、水杯，不使用一次性筷子。 (3) 分類垃圾：將垃圾分為可回收和不可回收垃圾。 (4) 愛護樹木：植樹造林，減少空氣污染。 (5) 保護海洋：不亂丟垃圾，不捕殺海洋生物。 2. 老師依據學生的分享，給予正向回饋引導。 環保是一件很重要的事情，只要有心，每人都可以是環保志工，從生活中愛護環境的每件小事做起，就能讓你、讓我、讓這個環境更美好。		學生實作過程照片、影片
【教學活動四】		
✧ 付出你的關愛~孝親感恩活動		
一、準備活動		
(一)「媽媽心媽媽樹」繪本共讀		

起欣賞彼此的採訪成果。 (2) 帶領學生進行回饋分享： 教師請學生依據已經完成的採訪單向其他同學說明，之後讓師生間及生生間進行互動回饋。 例 1：我回家採訪了媽媽，問了她一些採訪單上的問題，才知道原來她生我的時候，有這麼多的不舒服，為了順利生產，要面臨這麼多困難。我想我能被生出來，是因為有一個肯忍耐的好媽媽，我很感謝媽媽的愛和付出，我會好好學習，不辜負媽媽的期望，愛她、孝順她。 例 2：媽媽跟我說，她知道自己懷孕時，超級開心的，她懷孕時，在飲食上沒有麼特別的變化，只是生我的時候很痛。 (3) 教師正向引導： 經過這次的訪談，你已經知道媽媽在生下你的時候，經歷了非常辛苦的過程。她要經過十個月的懷孕，承受著身體的變化和不適。在生產的時候，她要忍受劇烈的疼痛，並且要承擔著生命的危險。雖然生產是一件很辛苦的事，但是你的媽媽卻毫無怨言。她愛你，願意為你付出一切。所以，請你好好感謝你的媽媽，並且要做好事，好好愛她。 二、發展活動 (一) 誰知「懷孕媽媽」的辛苦~體驗懷胎活動 1. 活動前教師引導語： 在進行完採訪，你能知道媽媽懷胎的辛苦，但是透過一個體驗活動，會幫助你更加感同身受。等一下請你前揹書包，假裝自己就是媽媽，懷裡的書包就是可愛的你，我們在校園中走路、遊戲、爬樓梯…，實際感受媽媽懷孕時的辛苦過程。 2. 學生在校園動實際進行體驗活動 提醒學生：書包不要太重，可以將重的書本先拿出來。書包要兩肩揹好，不要偏向一邊。走路的時候，盡量要挺直腰背，不要彎腰駝背。等一下在校園中活動時，如果感到很累，可以停下來休息一下。 3. 活動後，教師帶領學生進行回饋分享： 媽媽懷孕真的很辛苦，大家才揹了幾分鐘的書包，就覺得很累，很想放下。媽媽懷孕十個月，	小小記者採訪單 (已完成的學習單)	30 分
---	------------------------------	-------------

一直揹著小寶貝，一定很辛苦！要好愛媽媽，因為她付出這麼多，要好好照顧她，讓她開心快樂。希望通過這個活動，大家都能更加理解媽媽的辛苦，並且更加珍惜媽媽的愛。 (二)聽歌曲，學感恩《有你的地方是天堂》 體驗活動後，指導學生練唱歌曲《有你的地方是天堂》，請學生回家唱給家人聽，讚美媽媽的奉獻。 1. 播放「有你的地方是天堂」歌曲，全班一起欣賞歌曲，藉由影音畫面來進行學習，請學生聽歌時，注意歌詞內容。 2. 透過「有你的地方是天堂」歌詞 PPT，引導學生了解歌詞意義，藉由師生共同討論，邀請學生說說自己的想法，互相分享心得，進而了解學生是否真的知道歌詞所傳達的意義。 《有你的地方是天堂》歌詞： 母親呦 你像月亮 散發出 溫柔的光 我們像 迷途的羊 依偎在你的身旁 母親呦 你的手掌 拍拍著 我們背上 為我們 輕輕的唱 讓我們幸福成長 你的愛 像月光 那麼溫柔又慈祥 在你的 懷抱中 是最幸福的時光 你的愛 像月光 給我溫暖和希望 有你的地方是天堂 3. 全班一起唱頌「有你的地方是天堂」 (1) 教師播放歌曲，邀請學生一起唱歌。 (2) 邀請小組輪流上台唱歌，教師給予正向肯定與回饋，鼓勵學生在輕鬆歌唱中學會這首歌。 (3) 請學生回家將自己對家人的愛用實際行動表達，將這首歌曲唱給家人聽，感恩家人的辛苦付出。	10 分	歌曲 MV~ 有你的地方是天堂 (3 分 45 秒) 歌詞 ppt
(二)製作「陶瓷杯墊」，與媽媽來電(墊) 1. 讓學生說說看可以用什麼方式表達心中對家人的感謝，例如：向他說謝謝、寫卡片、送禮給他。 2. 獻上一份愛的禮物，搭配生活課程，指導學生製作「陶瓷杯墊」，在上面寫上感謝或祝福的話，送給辛苦的家人，並向他說謝謝。提醒學生送愛的同時，要告訴家人，這是為了感謝她辛苦照顧你，祝福她每天充滿電(墊)力。也可以請其他家人用相機將送愛的過程記錄下來，之後老師會在	40 分	陶瓷杯墊 美勞材料 包、彩繪 用具

教室進行分享。 3. 活動後回饋分享： (1) 請學生與同學分享回家獻愛(送出陶瓷杯墊)後的過程、感想。教師整理學生的實作照片，讓學生一起欣賞彼此的實作成果。 (2) 回饋分享：我送給媽媽陶瓷杯墊禮物時，她很開心。我在杯墊上面寫著「我愛你，媽媽！」爸爸還幫我買了一束花送給她，媽媽看到禮物後，笑著對我說：「謝謝我的小寶貝！你真是個好孩子。」我很高興，我知道媽媽很喜歡我的禮物。我覺得送禮物給媽媽是一種表達愛的方式。媽媽為我付出了很多，我要用我的行動來回報她。我希望媽媽知道，我愛她，我會永遠陪伴她。老師知道「心中有愛，人見人愛」，希望這些美好的回憶可以變成你和媽媽之間珍貴的無價之寶。 (三) 製做「愛心早餐」，感恩辛苦的家人 1. 製做「愛心早餐」說明 在彈性課引導學生製做愛心早餐的方式，假日再親自做早餐給家人吃。 (1) 引導語：家人辛苦的為我們付出，現在就藉由一份親手做的愛心早餐，感謝疼愛我們的家人。 (2) 簡單早餐製作方式： 利用線上資源，介紹幾種學生可以自己製作的早餐，提醒學生注意製作過程時的安全，也請家人一起協助指導。例如： 烤吐司：將吐司片放入烤箱，烤 2-3 分鐘，直到變得酥脆。可以搭配果醬、奶油或楓糖漿。 煎蛋：將雞蛋打入碗中，攪拌均勻。將一點油放入平底鍋中，以中火加熱。將蛋液倒入平底鍋中，煎熟即可。可以搭配麵包或蔬菜。 麥片：將麥片倒入碗中，加入牛奶或豆漿。可以搭配水果、堅果或糖漿。 水果沙拉：將水果切成小塊，放入碗中。可以搭配優格或蜂蜜。 以上只是簡單的例子，學生可以根據自己的喜好，以及父母的許可下，製作出各種美味的早餐。 (3) 這份愛心早餐所要準備的材料、工具有哪些？ 材料：麵包、雞蛋、火腿、起司、蔬菜、水果等。	20 分	實作照片 線上資源：簡單早餐製作方式
---	-------------	----------------------------------

工具：餐具、刀具、烤箱、微波爐、煎鍋等。 (4) 除了製作早餐請家人吃，別忘了說些感恩或祝福的話，也可以發揮自己的創意，想想看家人還喜歡什麼，將這份感恩的心意一起獻給她。例如：愛的擁抱、唱歌跳舞、說笑話、朗讀故事…。 2. 請學生實際製作早餐(假日完成) (1) 請學生選擇一個假日早晨，親手製作一份美味早餐，讓家人在享用愛心早餐的同時，也能感受孩子的真摯回饋。 (2) 提醒學生將製作早餐的過程拍攝下來，製作成影片或照片，照片貼在學習單上，影片傳送給老師，也可以分享給朋友和家人，一起留下生活的美好回憶。實作後，我們也要在教室一起欣賞你的實作過程並讓你發表心得感想。 3. 活動後回饋分享：	40 分	愛心早餐學習單
(1) 請學生彼此分享製作愛心早餐的過程、感想，以及將愛送給家人的心得，教師整理實作照片，依據學生分享内容給予回饋。 (2) 回饋分享： 星期六，我幫家人做愛心早餐，我決定做煎蛋和吐司，還有一杯牛奶。我先把雞蛋打散，然後加入鹽和胡椒調味。接著，我把吐司放入烤箱烤，烤到金黃色。最後，我把牛奶倒入杯子。早餐做好了，我把它端到餐桌上。我的家人看到早餐都很開心，我很高興能用我的愛為他們準備早餐。我們一起吃早餐，聊聊天，很溫馨。我覺得，愛可以用很多方式表達，做愛心早餐就是一種很棒的方式，它可以讓家人感受到我們的愛和關心，也能讓我們一起享受美好的早晨時光。	20 分	實作照片、影片
三、綜合活動 (一)關於一系列的「孝親感恩活動」心得分享 1. 教師整理「孝親感恩系列活動」照片、影片，讓大家共享學習成果，並邀請學生發表感想，給予回饋祝福，激發持續行動的意願。 2. 學生分享内容： 我唱了《有你的地方是天堂》給媽媽和爸爸聽，他們都很喜歡，說我唱得很好。我送了媽媽一個陶瓷杯墊，祝福她每天充滿電力，他很開心的跟	30 分	實作照片、影片

我說謝謝。我做了煎蛋和吐司，媽媽說很好吃。印象深刻的是，我把書包揹在前面，體驗媽媽懷孕的感覺，我知道媽媽懷孕很辛苦，我很感恩媽媽為我付出的一切，我希望我能一直孝順我的父母，讓他們感到幸福。 3. 教師依據學生分享內容，給予鼓勵建議。 (二)關於「孝親感恩」，我能持續做的事是… 1. 老師邀請學生思考：在「孝親感恩活動」之後，你覺得生活中有哪些事是你可以做的呢？例如： (1) 每天幫忙做家事，減輕父母的負擔。 (2) 每天專心上課、認真寫作業，不讓他們擔心。 (3) 說一些感恩的話，讓父母知道我愛他們。 (4) 寫卡片或送禮物給他們，表達我的愛。 (5) 在父母需要幫忙的時候，主動幫忙。 2. 老師依據學生的分享，給予正向回饋引導。 孝親，就是孝敬父母。感恩，就是感激父母。父母為我們付出這麼多，我們應該用行動來回報他們。孝親感恩有很多方式，簡單的說一句我愛你，或是幫父母做家事、每天認真上課寫作業、自己做一張感謝卡、為他們做一份營養早餐…。只要我們用心去做，父母一定能感受到我們的愛。	10 分	
---	------	--

八、所需資源（含人力設備與教材）

(一)教學活動影音

1. 歌曲MV~幸福的臉、祈禱、有你的地方是天堂
2. You Tube 影片
 - 唐朝小栗子 - 做志工也是一種身體力行的生活教育
 - 影片慈濟環保25年 - 人間淨土的最後一道防線
 - 小娃獻大愛 - 馬來西亞幼兒園辦義賣會
 - 安德烈食物銀行活動簡介
3. 仁德環保站網站
4. 安德烈食物銀行網站

(二)教學PPT：情緒卡、環保站活動說明、愛心早餐製作方式

(三)學習單：小小記者採訪單、愛心早餐學習單、仁德環保站行前通知單

(四)實作材料：陶瓷杯墊材料包、感謝徽章材料、彩繪用具、愛心義賣宣傳海報

(五)實作過程紀錄：照片、影片

(六)單槍設備、投影器材、相機、手機

(七)學生家長、學校行政、仁德環保站志工、安德烈食物銀行志工

九、效益評估

（一）學生方面

1. 學生能善用五感，用心覺知生活中的一切。
2. 學生能學習將所知所感，實踐於日常生活中。
3. 學生能從省思回饋中學習成長，豐富人生經驗。

（二）家長方面

1. 家長能了解孩子的行為動機，更理解孩子的行為。
2. 家長能和孩子之間的關係更好，家庭氣氛更和諧。
3. 家長能更有方法引導孩子成就更好的自己。

（三）教師方面

1. 教師能與學生關係更好，班級氣氛更融洽。
2. 教師能與家長互動良善，親師關係更美好。
3. 教師能經由教學反思，累積更多教學經驗。

貳、延伸學習（如學習單、配套措施等）

★ 付出你的關愛~孝親感恩活動~小小記者採訪單

 **小小記者採訪單** 小小記者：陳建庭

親愛的孩子，媽媽懷孕時，她所想的就只是如何保護你、照顧你、等你出生，她輕柔的摸著你，慈愛的望著你，對你細心餵哺，在她懷抱中，你得以成長茁壯。

你知道從小到大，媽媽為你受了多少苦嗎？請你發揮小小記者的本領，訪問媽媽，做最真摯的感恩與報導。

(主)



1. 媽媽您懷我時的心情如何？ 開心又期待

2. 媽媽您懷我時，在食、衣、住、行、育、樂上有哪些改變？

(1) 飲食上：變得很愛吃香的

(2) 穿著上：衣服越穿越寬鬆

(3) 生活起居上：無成飯後散步的習慣

(4) 行動上：走路開始變得緩慢

(5) 胎教、育、樂上：常聽一些輕音樂、去加媽媽課程

3. 媽媽您在生產時有沒有特別難忘的感受？

當時躺在冰冷的手術台上，內心無比緊張、害怕、憂心，
當我哇哇大哭的瞬間，所有緊張害怕憂心都不見
因為我知道你是健康的，那就夠了！

【靜思語：對父母要知恩、感恩、報恩。】



★ 付出你的關愛~孝親感恩活動~小小記者採訪單



小小記者採訪單

小小記者：吳世睿

親愛的孩子，媽媽懷孕時，她所想的就只是如何保護你、照顧你、等你出生，她輕柔的摸著你，慈愛的望著你，對你細心餵哺，在她的懷抱中，你得以成長茁壯。
你知道從小到大，媽媽為你受了多少苦嗎？請你發揮小小記者的本領，訪問媽媽，做最真摯的感恩與報導。

(請貼上或畫出小時後的樣子與現在)



- 媽媽您懷我時的心情如何？心中帶著歡喜。
- 媽媽您懷我時，在食、衣、住、行、育、樂上有哪些改變？
 - 飲食上：天天吃水果有營養。
 - 穿著上：衣服越來越大一件一件。
 - 生活起居上：休息時間多。
 - 行動上：衣服大得穿不到。
 - 胎教、育樂上：一起聽古詩。
- 媽媽您在生產時有沒有特別難忘的感受？
媽媽是第一次，一生只生我一個。
媽媽是我好媽媽。

【靜思語：對父母要知恩、感恩、報恩。】



★ 付出你的關愛~孝親感恩活動~小小記者採訪單



小小記者採訪單

小小記者：

親愛的孩子，媽媽懷孕時，她所想的就是一直如何保護你、照顧你、等你出生，她輕柔的摸著你，慈愛的望著你，對你細心餵哺，在她懷抱中，你得成長茁壯。

你知道從小到大，媽媽為你受了多少苦嗎？請你發揮小小記者的本領，訪問媽媽，做最真摯的感恩與報導。

(請貼上或畫出小時候的親子照片)

1. 媽媽您懷我時的心情如何？
2. 媽媽您懷我時，在食、衣、住、行、育樂上有哪一些改變？
 - (1) 飲食上：
 - (2) 穿著上：
 - (3) 生活起居上：
 - (4) 行動上：
 - (5) 胎教、育樂上：
3. 媽媽您在生產時有沒有特別難忘的感受？



【靜思語：對父母要知恩、感恩、報恩。】

★ 付出你的關愛~孝親感恩活動~愛心早餐學習單



給家人的愛心早餐

二年級班 第 3 號 姓名: 陳靖宇

五月，一個溫馨的感恩季節，藉由一份親手做的愛心早餐，感謝在身邊一直陪伴你的家人喔！

1、這份愛心早餐所要準備的材料有那些？

水果類：西瓜、哈密果、鳳梨、水蛋

2、畫出(或貼出)自己做的愛心早餐：



3、我還想獻給家人 ☐ () 個甜甜的吻，
☒ (|) 分鐘愛的擁抱，
☒ 獻唱「有你的地方是天堂」。

4、爸爸、媽媽送給小寶貝貼心的話：

謝謝宇宇的用心，願你成熟、懂事，一年比一年長大，媽媽很愛你有~

【靜思語：懂得照顧好自己，就能使父母寬懷。】

★ 付出你的關愛~孝親感恩活動~愛心早餐學習單



給家人的愛心早餐

二年如星班 32 號 姓名：蕭薇慶

五月，一個溫馨的感恩季節，藉由一份親手做的愛心早餐，感謝在身邊一直陪伴你的家人喔！

1、這份愛心早餐所要準備的材料有哪些？

牛奶、蛋、粉、量杯、盒子、餅乾。

2、畫出(或貼)



3、我還想獻給家人 ☒ (3) 個甜甜的吻，
☒ (5) 分鐘愛的擁抱，
☒ 獻唱「有你的地方是天堂」。

4、爸爸、媽媽送給小寶貝貼心的話：

寶貝：你是個貼心又很照顧妹妹的姐姐，繼續保持，還有學習把話說出來，少放心裡面，希望你開心快樂，學習上盡力，努力去做，勇往直前。

【靜思語：懂得照顧好自己，就能使父母寬懷。】

★ 付出你的關愛~孝親感恩活動~愛心早餐學習單



給家人的愛心早餐

二年 班 號 姓名：_____

五月，一個溫馨的感恩季節，藉由一份親手做的愛心早餐，感謝在身邊一直陪伴你的家人喔！

1、這份愛心早餐所要準備的材料有哪些呢？

2、畫出(或貼出)自己做的愛心早餐：



3、我還想獻給家人 ☐ () 個甜甜的吻，
☐ () 分鐘愛的擁抱，
☐ 獻唱「有你的地方是天堂」。

4、爸爸、媽媽送給小寶貝貼心的話：

懂得照顧好自己，就能使父母寬懷。

★ 唱出你的熱情~歡唱「幸福的臉、祈禱」



祈禱

我的心 在靜思中感恩
我的心念充滿虔誠
大家一起來祈禱 從不同角落地點
祈求平安吉祥滿人間

用心祈禱 但願人人牽手心連心
開啓光明大愛 長養智慧福德
娑婆世界現光明

我的心 在靜思中感恩
我的心念上達諸佛心
大家心口一念 化解惡念結善緣
祈求天下無災 歲歲年年

祈願人心淨化，社會祥和，天下無災無難
虔誠祝福人人平安健康，感恩大家！

幸福的臉

幸福有沒有在我身邊
怎麼一直看不見
幸福有沒有在你那邊
讓我看看它的臉
家裡已經找了好多遍
只有溫暖的房間
爸爸說幸福就在鏡子裡
那就是我快樂的臉
老師說 如果慾望能夠少一點
快樂就會多一些
愛惜地球給我們的資源
隨時記在心裡面
我用善良禮貌的雙眼
發現大家幸福的臉



參、回饋與建議（對採行正向管教措施後的學生/家長回饋或建議）

一、唱出你的熱情~歡唱「幸福的臉、祈禱」

選擇適合學生的歌曲來引導(幸福的臉、有你的地方是天堂)，對多數學生而言是能激發興趣的媒介，但是少數學生對於歌曲旋律不是這麼喜愛(因人而異)，或是對於歌詞內容不太理解(祈禱)，因此會在教學活動中顯得退縮。建議教師在歌曲選擇上可以更多元而豐富，盡量讓最多數學生能透過歌曲，覺察生活的美好。另外，想要透過上台表演的推波助瀾，讓學生更理解歌曲，包括歌曲旋律及歌詞涵意，更有動機將歌詞內化於心，進而影響自己的生活行為。但是學生對於上台容易怯場，雖然多數學生表示喜歡這個活動，但也有少數學生顯得焦躁不安。建議教師加強上台前的心理建設，期盼學生能在歡樂的氣氛中學習與成長。

二、捐出你的物品~愛心義賣、響應安德烈食物銀行活動

愛心義賣活動前，教師必須先引發學生的愛心，多數低年級學生都很天真善良，很願意捐出物品，但是因為低年級學生屬於自己的物品不多，建議教師要請家長多幫忙，可以設計一張「捐出物品注意事項單」，讓雞人一起整理家中可以提供的物品，再將這些物品帶來學校。引導過程中，發現有的學生誤以為義賣物品是「家裡不要的、不喜歡的…」所以拿來賣，建議教師正向引導學生義賣有「延續物命、惜福愛物」的概念，給別人的東西，不是自己不要的，而是讓這些物品可以發揮它更大的效用，因此捐出，讓愛傳出去。

三、伸出你的雙手~仁德環保站志工行

因為學生上了很多關於環保的課程，對於「地球發燒了、北極熊沒有生存空間了、海龜因為誤食塑膠而生病了…」的議題都耳熟能詳，但是回歸到現實生活，他們還是會因為一時的方便而造成環境的髒亂，有同情心是一回事，能有自制力，做到不因自己的方便而造成別人的不便，又是另一回事。如果問學生要怎麼愛護環境？多數學生會說：「要做好資源回收」，那要怎麼做呢？你會願意做嗎？環保站有一群熱心的志工，他們主動而樂意做，為什麼呢？帶著孩子實地去看，實際去做，孩子才能因此與「環保」進行連結，化被動為主動，成為真正愛護地球的一份子。但是，因為活動時間是在假日，有些家長礙於家庭規劃，無法帶著學生參與。建議老師可以多規劃不同的時間點，或活動前預留一段時間提早告知家長，盡量讓多數學生都能積極參與。

四、付出你的關愛~孝親感恩活動

「寵兒、寵女、寵孫」的家長造就了許多「神奇寶貝」，他們比較不懂得感恩，對於家長予取予求，過度自我中心，凡事只想到自己，把自己當成小公主、小王子，覺得只要自己喜歡就可以了，小霸王的比例因此在教室逐漸增加，加深教師教學困擾，其實家長也對這種失控的情形憂心不已，束手無策。唯有讓學生學習從內心真正感恩家長，不再自以為是，才能扭轉頹勢。學生在訪問母親懷孕生產的過程及書包前揹的體驗中，更了解母親因為自己承受的苦難，而願意主動做些回饋行為。建議家長在活動過程中多給予正向回饋。

肆、心路手札

一、活動照片：

★唱出你的熱情~歡唱「幸福的臉、祈禱」



Life

Poster Labs

★捐出你的物品~愛心義賣、響應安德烈食物銀行活動



SO FAR, SO GOOD.

IT

DON'T LOSE HOPE.

LIFE IS BUT A HARD
AND TORTUOUS JOURNEY.

MEITU

SCENERY ON
THE WAY.

POSTERLABS



SO FAR, SO GOOD.

WONDERFUL

SAY IT

★捐出你的物品~愛心義賣、響應安德烈食物銀行活動



Quality
GUARANTEED

★捐出你的物品~愛心義賣、響應安德烈食物銀行活動



★捐出你的物品~愛心義賣、響應安德烈食物銀行活動

POSTERLABS



幸福
时光



★伸出你的雙手~仁德環保站志工行



素写

literary life

PosterLabs

MEITU

幸せとは旅の仕方であって、
行き先のことではない。



★伸出你的雙手~仁德環保站志工行



★付出你的關愛~孝親感恩活動



POSTERLABS

Quality
GUARANTEED

★付出你的關愛~孝親感恩活動



★付出你的關愛~孝親感恩活動



★付出你的關愛~孝親感恩活動



★付出你的關愛~孝親感恩活動



PosterLabs



不虛此行

旅の過程にこそ価値がある。

二、簡述個人學經歷及參加這項甄選活動的想法及製作過程

(一) 簡述個人學經歷

我畢業於國立臺南師範學院課程與教學研究所，教學年資約 15 年。秉持著「唯有善盡教師本分，才能成就美善學生」的教學理念，在「有愛無礙」的核心想法下，視學生的個別差異因材施教，並且結合家長、行政、社會資源，透過「正向管教策略」，共同協助學生學得更好，學得更順利。

(二) 參加這項甄選活動的想法及製作過程

幸福難不難？小時候讀的童話故事，公主和王子到最後總是過著幸福的生活。所以，幼稚時期的我總覺得無論如何，每個人到最後都會是幸福的。長大之後，我發現每個人每天做的事都是在追求幸福，每天都想著要如何讓自己過著幸福的生活。如果，幸福是必然的，大家為什麼還要猛追呢？隨著生活歷練，我漸漸明白，幸福並非從天而降，也絕對不是隨便就能獲得，它必須靠自己去尋找，要能先覺察自己的幸福來源，接著，要努力把它留住，懂得珍惜。但是，這還不夠，因為個人的幸福稍縱即逝，有時候越想留卻越留不住，唯有讓大家都幸福，讓自己處在一個充滿幸福的環境裡，才能讓幸福永恆。那要怎麼做呢？我們必須學會付出，營造一個「你好我好大家好」的共好環境，透過彼此愛的互動，才能成就每個人的美善人生。我是個老師，我追求幸福，所以我希望善盡自己的本分，讓學生也能享有幸福人生。低年級的學生，生活經驗有限，專注力時間較短，要帶著他靜下心來覺察生活的一切，引導他感受自己平時能享有這麼舒適的生活，眼見的美好，並非理所當然的，背後是需要很多人辛苦的為我們默默的付出。覺察，是幸福的開始。覺察後帶著學生加以珍惜。感恩，是幸福的延續。除了感恩，還能做什麼來讓幸福得以持久？要行動，付出，是通向永恆幸福的關鍵鑰匙，只要能掌握它，就隨時能開啟幸福之門。

伍、參考資料

一、You Tube 影片

- (一) 歌曲 MV~幸福的臉、祈禱、有你的地方是天堂
- (二) 唐朝小栗子 - 做志工也是一種身體力行的生活教育
- (三) 慈濟環保 25 年 - 人間淨土的最後一道防線
- (四) 小娃獻大愛 - 馬來西亞幼兒園辦義賣會

二、安德烈食物銀行網站