

臺北市111學年度品德教育 「利己利人幸福友愛」—小天使運動計畫

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111年度友善校園學生事務與輔導工作作業計畫。
- (三)臺北市111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)提升員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)發展集體品德與生存意識，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、活動期程：即日起至112年7月31日。

五、實施對象：本市中等學校學生。

六、實施方式

(一)學校作為

1. 小天使運動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，並據以推動校園小天使計畫。
2. 可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. 可利用學校彈性課程或班週會時間等，將「利己利人幸福友愛」作為議題引導學生思考。

(二)學生作為

1. 透過輔導課程及教師引導教學，讓學生成為他人的小天使。
2. 輔導老師利用課堂納入教學，導師每天可利用時間提醒扮演小天使角色學生關心他人。
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。

(三)本案小天使計畫請各校積極推動，並將實施成果留校備查，本局將於每學期末另以表單方式調查各校辦理情形。

七、獎勵

- (一)鼓勵有進行小天使活動的學生，可以將感想寫在聯絡簿上，導師可以針對優秀同學依表現予以敘獎，並由學校頒發感謝狀以茲鼓勵。
- (二)表現傑出之學生，可列入市長獎評選具體事蹟。

八、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。

九、本計畫經本局核可後實施，修正時亦同。

各校教師推動「小天使運動」活動實施建議

- 一、各校教師於推動小天使計畫前，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，並據以推動小天使運動，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小天使活動讓學生參與，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：

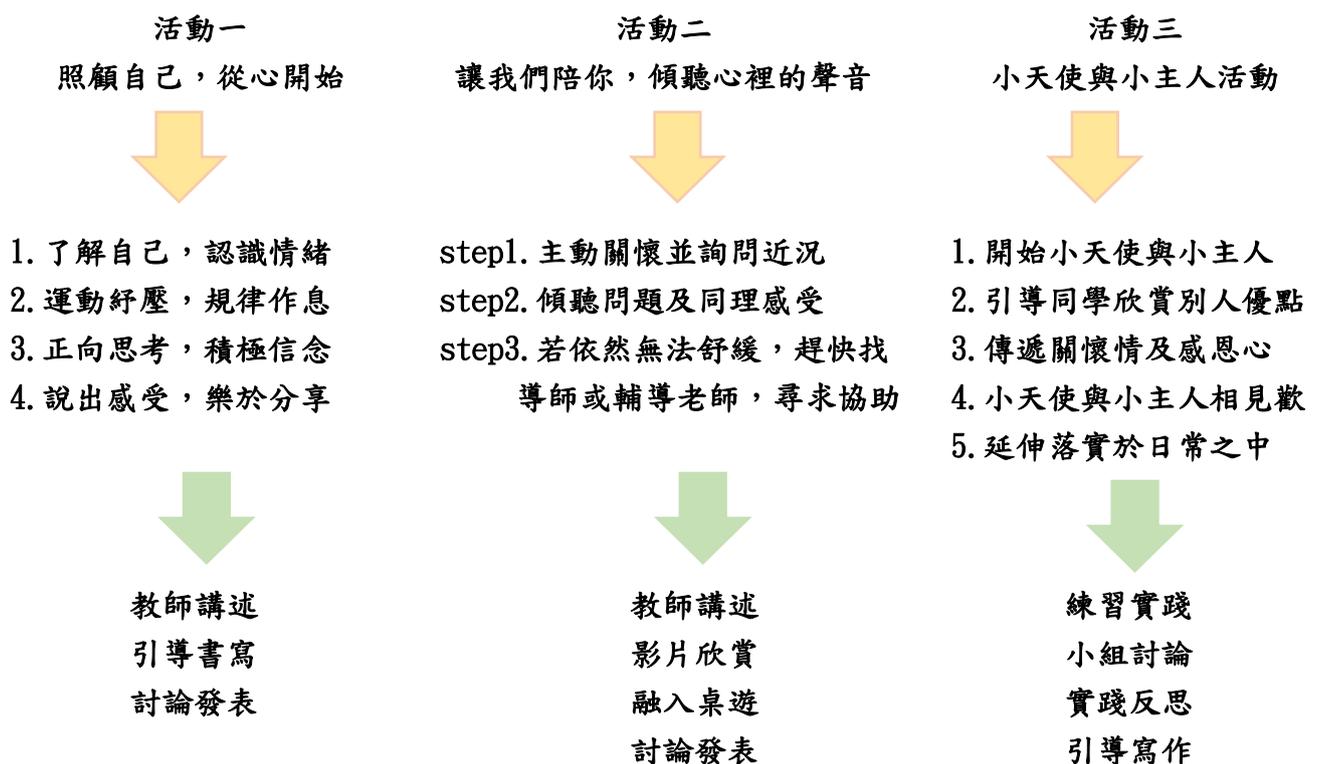


表1，推動步驟及課程建議細部說明：

《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、可融入桌遊，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》小天使與小主人

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「小天使與小主人」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小主人的優點？請舉例說明。
 - (二) 如果看到小主人的缺點，小天使該如何關懷？
 - (三) 關懷小主人的身體健康可以觀察哪些事情？
 - (四) 關懷小主人的課業學習可以觀察哪些事情？
 - (五) 關懷小主人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=r95IYtgelNs>)
- 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、小天使展開關懷行動，小主人雖然不知道小天使是誰，仍可以透過小便條紙感謝小天使，再由老師傳遞。
- 四、撰寫學習單二—小天使與小主人之間傳遞關懷情與感恩心。

參、小天使與小主人的相見歡

- 一、小天使與小主人相見歡
- 二、同學可自由贈送卡片
- 三、請同學撰寫一篇小天使與小主人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/妳的小天使？為什麼？
 - (三) 你/妳覺得自己是負責的小天使嗎？為什麼？
 - (四) 若再辦一次活動，你會怎麼修正你的行動？

學習單一【覺察任務】

學校名稱：

年

班

座號

姓名

日期	小主人的優點或所面臨的困境

