

天主教聖心女中 104 學年度 復活節暨生命教育活動計畫

105.02.22 輔導處會議 02.25 行政會報

壹、WHY 以終為始：

實踐聖心教育目標——「關懷社會的行動」、「融入信仰的生活」、「建立互愛的團體」。

貳、HOW 行動策略：

- 一、指導學生以 TLIM 思維撰寫及報告行動計畫表，邀請師生共同參與各項體驗與活動。
- 二、舉辦刻苦(飢餓、無水)與靜默體驗。
- 三、舉辦愛德活動。
- 四、提供四旬期「**守齋新精神**」資料給全體師生參考實踐。
- 五、舉辦生命教育演講。

參、WHAT 學習成果：

- 1.師生能在此主題課程或活動中鍛鍊自我領導力思維與技能。
- 2.師生透過飢餓與愛德活動，學習「仁愛與慈悲」，發揮人飢己飢的精神，能以具體行動關懷窮困者，實踐聖心教育目標——「關懷社會的行動」。
- 3.師生透過無水與靜默體驗，以及四旬期「齋戒精神」的生活實踐，學習刻苦節制與靜默，實踐聖心教育目標——「融入信仰的生活」、「建立互愛的團體」。
- 4.師生能因聆聽深刻的生命經驗分享，更體認天主的慈悲與生命的可貴。

肆、行動計畫

一、以 TLIM 思維訓練學生

1.以 TLIM 思維和技能訓練青年會學生討論及分工。並執行報告，在向學生報告時，同時鍛鍊全體學生的思維與能力。

2.報告時間：3/7(週一)晨報~教職員；3/10(週四)~國一二及國三仁愛和；3/11(週五)~高中部及國三忠孝。

3.報告時運用影片開場~

1>台南震後無水 15 天 <https://www.youtube.com/watch?v=TLzOdhMhuws>

2>肯亞乾旱與飢餓 https://www.youtube.com/watch?v=HCCx9UOl_2c

讓我們嘗試體驗九小時不進食的飢餓辛苦，以及半天無水的不方便。我們學習更珍惜食物和水。

讓我們以具體愛德行動為各台南和各地災區募款。

二、舉辦刻苦(飢餓、無水)與靜默體驗

(一)飢餓體驗：

1.日期：105 年 3 月 25 日(週五)。

2.時間：當日 7:30 至 16:40 不吃固體食物，完成挑戰者，可獲飢餓 9 小時證書。

3.3/24 及 3/25 兩天朝會提醒 3/25 當天三項體驗注意事項。

4.3/25 中午參加飢餓者聚會：在恩德堂看<飢餓之苦>影片，而後為各地災區及台南靜默祈禱。

5.第一節下課及中午不開放快樂坊，放學開放。

6.報名：自由參加，簽名於各班報名表。(另有教職員登記表、各班登記表)

7.登記日期：105 年 3 月 10 日-3 月 17 日。

8.參與師生之午餐費用，以及捐款募款收入，全部捐由天主教明愛會，幫助台南震災重建及世界各地急難災區。

9.請總務處告知餐廳當日午餐因用餐人數少，且上午停水，因此，由中央廚房準備簡單食物(聖週五不吃肉可有魚，少一樣菜，但份量儘量要足夠)，中午 12:00 恢復供水。

時間	項目	負責人員	需求物品、分工及其他
一週前	完成標誌設計	秀倫指導學生	
3/24 3/25 朝會	1.提醒活動注意事項 2.發給標誌	輔導處	發給各班標誌(惠雀 姮邑) 事先備妥活動標誌，依班級人數分裝於信封袋內(惠雀指導義工)
11:00	準備恩德堂	總務處 輔導處	鳳幼
11:40	就位	鳳幼 輔導處	
11:50-12:00	參與者到恩德堂集合 (請參與同學將活動標誌貼在手臂或胸前集合就位)	學務處	
12:00-12:15	一、觀看影片 飢餓之苦 https://www.youtube.com/watch?v=tPrSMpeRQ1E	輔導處	電腦 (熾蘋 先下載) 音樂 (熾蘋 準備寧靜聖樂)

	為台南祈禱 https://www.youtube.com/watch?v=wJ51XE6F12s 二、靜默祈禱 寧靜聖樂		
12:15	解散		
	備用蘇打餅乾	輔導處申購一盒義美蘇打餅乾 (惠雀)	

◎注意事項：

- (1)學生若餓得很不舒服，輔導處老師可視情況，給予少量(一次一片)蘇打餅乾。要告知學生：吃了餅乾就表示放棄體驗，要交還活動標誌，記錄班級姓名，請其繳回證書。
- (2)儘量鼓勵學生堅持到底，鍛鍊意志。

(二)無水體驗

- 1.3/25 上午全校飲水機停水半天。(洗手間不停水；午餐由中央廚房提供簡單食物)
- 2.請當日上午自備飲水，並且以環保用具盛裝。不使用寶特瓶水。
- 3.住校生自備水壺，當日早上在宿舍裝妥飲水。
- 4.請大家儘量視個人身體狀況準備少量水，共同體驗半天無水之苦和不方便。
- 5.中午 12:00 恢復正常供水。

(三)靜默體驗

- 1.3/25 上午四節課，師生共同體驗上課鐘響後，立即進入教室，在音樂聲中守靜默靜坐 3 分鐘。
- 2.輔導處準備 CD(包含指導語)，請學務處協助播放。
- 3.當日任課老師協助配合，並指導學生放鬆身心，確實端正坐好(不可趴在桌上)，閉目靜默。戶外體育課，站立，不閉目，靜默。
- 4.集合各班班長，請班長設計幫助全班做到 3/25 上午下課時間靜默的可行方案。可以有獎勵慶祝。
- 5.上午 7:10-7:20 播放寧靜聖樂。(學務處負責)
- 6.邀請大家當日全天儘量輕聲細語，老師儘量不使用麥克風或將音量轉至最小。希望大家共同努力創造寧靜的校園。

三、舉辦愛德活動。

(一)師生個人或小團體義演義賣

- 1.時間：105 年 3 月 14 至 3 月 18 日(定期考前一週及考試前不可舉辦活動)。
- 2.方式：自行協調時間與場地。(若使用學校設備及場地，請先捐出500元設備使用費至總務處，此費用將併入班級之愛德捐款)(避免只是個人SHOW沒有募款)

(二)班級愛德行動

- 1.時間：105 年 3 月 14 至 3 月 18 日(定期考前一週及考試前不可舉辦活動)。
- 2.方式：各班自訂募款目標，訂定計畫達成目標。

*義演義賣要說明注意事項

(三)師生家長個人捐款

- 1.時間：105 年 3 月 10 至 4 月 7 日。
- 2.方式：師生及家長自由捐款。500 元以上由明愛會開立抵稅收據。

四、提供四旬期「守齋新精神」資料給全體師生：

列於通報邀請大家參考在生活中實踐。導師可斟酌各班狀況運用於班級經營。

- 1.守“憤怒和憎恨齋”：每天帶著感恩給他人一個特別的愛的表達。
- 2.守“判斷齋”：感到要判斷他人時，先回想一下天主如何忽視我的過失。
- 3.守“失望齋”：堅信天主的許諾，祂對我的生活有一個完美的計劃。
- 4.守“埋怨齋”：發現自己要抱怨時，閉上眼，回想一下天主給予我的快樂時光，向祂獻上感恩與讚美。
- 5.守“厭惡和苦悶齋”：嘗試寬恕那些可能曾經傷害過我的人。
- 6.守“悲傷齋”：發現自己不快樂時，回想天主是多麼愛自己，為承行天主的旨意喜樂平安的接納一切。

五、舉辦生命教育演講

- 1.邀請 Dora 媽咪 分享她和女兒 Dora 的生命經驗
- 2.時間：4/1(週五) 第三-四節國一二及國三忠孝；第五-六節高中部及國三仁愛和。
(這樣安排每場都 12 班，不會有班級坐二樓)
- 3.演講前，輔導課簡要說明講者~Dora 媽咪背景，鼓勵同學專注聆聽，演講後，導師可自由決定是否讓學生於週記發表心得。
- 4.當日演講結束發給復活蛋 師生每人一顆復活彩蛋。
4/1 第一節做彩蛋(繁星上大學之高三同學；指導老師：惠雀老師)

天主教聖心女中 104 學年度 復活節愛德活動計畫

105.02.25 提交行政會報討論通過

壹、目的：

1. 幫助學生學習看見自己的幸福，培養學生感恩惜福並能有具體的回饋行動。
2. 實踐聖心教育目標—「融入信仰的生活」、「建立互愛的團體」、「關懷社會的行動」。

貳、活動主題：我愛仁愛勝過祭獻。

參、愛德行動：

*說明時間：3/7(週一)—教職員；3/10(週四)國中部；3/11(週五)高中部。

一、禁食九小時飢餓體驗

(一)登記日期：105 年 3 月 10 日-3 月 18 日。

(二)體驗時間：105 年 3 月 25 日(週五)7:30—16:40。

朝會：宣誓禮；地點：恩德堂。

中午：在恩德堂觀賞影片、靜默祈禱。

(三)參與師生之午餐費用，以及觀賞義演之門票收入，全部捐助天主教明愛會等相關慈善機構，幫助各地災區及有需要的地方。

(四)請餐廳準備較簡單之午餐。(總務處)

(五)時間流程及分工：

◎注意事項：

(1)學生若餓得很不舒服，輔導處老師可視情況，給予少量(一次一片)蘇打餅乾。要告知學生：吃了餅乾就表示放棄體驗，要交還活動標誌，記錄班級姓名，請其繳回證書。

(2)儘量鼓勵學生堅持到底，鍛鍊意志。

二、師生自由愛德義演義賣(青年會協助)

(一)時間：105 年 3 月 14 至 3 月 18 日。

(二)方式：自行協調時間與場地。

三、師生家長愛德捐款

(一)時間：105 年 3 月 14 至 3 月 18 日。(考前一週請勿舉辦活動)

(二)方式：

1. 各班自行規劃愛德募款活動。自主規畫義演義賣或全班性的募款活動。
2. 師生及家長可捐款至總務處。500 元以上由明愛會開立抵稅收據。



聖心女中行動計畫表

活動名稱： 104 復活節系列活動

活動時間： 105.03.07~~04.01

以終為始 (WHY)

實踐聖心教育目標—「關懷社會的行動」、「融入信仰的生活」、「建立互愛的團體」

行動策略 (HOW)

- 一、指導學生報告活動計畫，並指導同學參與各項體驗活動。
- 二、舉辦刻苦(飢餓、無水)與靜默體驗。
- 三、舉辦愛德活動。
- 四、四旬期「齋戒新精神」生活實踐資料列於通報給全體師生，邀請大家共同在生活中實踐。導師斟酌各班情況運用於週記書寫。
- 五、舉辦生命教育演講。

學習成果 (WHAT)

1. 學生能在此主題課程或活動中鍛鍊自我領導力思維和技能。
2. 師生能學習「仁愛與慈悲」，感恩惜福，發揮人飢己飢的精神，以具體行動關懷窮困者。
3. 師生學習刻苦節制與靜默。
4. 師生能體認天主的慈悲與生命的可貴。

一、總務處

工作事項	主責人員	預計完成	檢核
一、聯絡餐廳準備水煮蛋 4/1 7:30—7:50 送到家政教室 *請特別叮嚀~~不要剝殼 蛋以中型偏小為原則 不要大的	佳芳	3/23	V
二、購買復活彩蛋套模	小陳	3/22	V
三、3/14—3/18 支援愛德義演義賣 學生或導師會到總務處申請音響設備 若需桌子可由大團輔室搬到快樂坊		3/14--318	V
四、3/25 7:30 關閉飲水機 並貼標語 輔導處提供標語			V
五、3/25 11:00 備妥恩德堂(音響……等) (飢餓體驗聚會)			V
六、4/1 生命教育演講 備妥恩德堂(音響……等) 第三-四節國一二及國三忠孝； 第五-六節高中部及國三仁愛和。		4/1 第二節 備妥恩德堂	V

二、學務處

工作事項	主責人員	預計完成	檢核
一、3/25 早上 7:10-7:20 播放聖樂 輔導處準備聖樂		3/25	V
二、3/25 第一~~四節，每一節上課鐘響約 30 秒後 播放靜默體驗 CD		3/25	V
三、3/25 中午 12:00 集合學生於恩德堂		3/25	V

三、輔導處

工作事項	主責人員	預計完成	檢核
一、計畫擬定，指導青年會學生報告活動計畫，準備 資料提供導師、輔導老師指導學生參考，聯絡演講 者，協調各處室工作，備飢餓聚會 PPT，印飢餓證書。	鳳幼	3/4	V
二、飢餓標誌	鳳幼 秀倫	3/22	V
三、靜默 CD 錄製兩片 一片交給學務處 一片備用	嫵蘋	3/22	V
四、無水體驗 印標語~ (A4 有可愛適合圖案) 嗨！聖心人！今天上午 我們學習更珍惜水資源 請問總務處 全校共有多少飲水機→印出足夠份數 →3/24 以前交給總務處(3/25 關閉時張貼)	惠雀	3/22	V
五、體驗課程引導 高三國三忠孝~姮邑 高二~主任 高一國三仁愛和~嫵蘋 國一二~鳳幼	姮邑 主任 嫵蘋 鳳幼	3/22	V
六、3/25 中午飢餓體驗聚會 11:00 備妥電腦 (三個螢幕)	姮邑	3/25	V
七、4/1 演講結束送講師	主任	4/1 第六節 下課	V

聖心女中 104 學年度 飢餓體驗參與人數

	忠	孝	仁	愛	和
高三	38	34	28		
高二	46	27	42		
高一	40	44	41		
國三	40	9	35	36	50
國二	20	28	18	43	19
國一	42	45	46	46	39

共計 856 人

104

復活節



飢餓體驗

3月25日(週五) 7:30~16:45 只能喝水

我們是一家人 這一天我們一起刻苦

第一節 和 中午 快樂坊不開放

因身體因素無法參與飢餓體驗者
有午餐 但是會比較簡樸(少一道菜 無肉)



飢餓體驗

這一天若你完成了飢餓挑戰 你也成就了~~

- 1.以具體行動幫助國內外的窮困者
- 2.提升自己的意志力
- 3.讓身體更健康(偶爾斷食對身體有益)
- 4.可獲飢餓9小時證書



無水體驗

3月25日(週五) 7:30~12:00
半天無飲用水 (飲水機無水)

- 1.可用環保用具(水壺)自備個人所需飲用水
2. 讓自己體驗到無水可喝的不舒服不方便
- 3.中午12:00飲水機就恢復供水





根據研究 長期靜默靜心的益處有.....

- 1.降低焦慮和壓力
- 2.提高大腦海馬記憶體以及額葉的灰質含量
- 3.改善資訊處理和做決策的能力
- 4.提升思考敏銳度
- 5.強化心靈力量、承受能力與情感智慧
- 6.增強疼痛的耐受力



靜默體驗



3月25日(週五) 上午

早上來校 請儘量靜默不說話 聆聽聖樂

第一至第四節課

請班長 風紀股長 協助同學做到~

1.上課鐘響立即回教室

2.安靜端正坐在自己座位

3.注意聆聽廣播 配合老師的指導靜默



Dora 媽咪 生命演講



她的女兒~Dora

10歲 在打籃球時大腿骨突然應聲折斷

送醫發現罹患骨癌

從發病直到離開總共歷時4年多

在這段艱苦的抗癌戰役中

Dora經過**11**次手術 **33**次化療

她雖經歷肉體、精神上極大的痛苦

但她沒有抱怨 總是積極樂觀面對



Dora媽咪說：

身為失去孩子的家長，通常會出現兩種情況：一是完全溺死在傷痛中，愛人的能力也被傷痛深深鎖死；第二種情況，就是帶著悲傷展翅上騰。

我就屬後者。

而且，Dora說：你要幫我好好地活下去！

演講日~4/1(週五)

第三四節 ~ 國一二及國三忠孝

第五六節 ~ 高中部及國三仁愛和

聽演講 請記得帶筆和筆記本

祝福大家 挑戰體驗成功

生命更新 復活快樂





1888
2536 9000

05

UNION



嗨！聖心人今天上午我們學習更珍惜水資源！

安全告示
此處為安全出口，請勿在此處堆放雜物，以免影響逃生。如有火警，請立即按響警鐘，並沿安全出口指示牌疏散。





我們彼此鼓勵 忍耐飢餓 堅持到底
一起加油！





