

天主教聖心女中 105 學年度 復活節暨生命教育活動計畫

105.02.07 輔導處會議 02.16 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、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、舉辦復活生命展演活動。

參、WHAT 學習成果：

1.透過飢餓與愛德活動，學習耶穌基督的「仁愛與慈悲」，發揮人飢己飢的精神，能以具體行動關懷難民與飢餓者，實踐聖心教育目標——「關懷社會的行動」。

2.透過無水與靜默體驗，學習在生活中實踐四旬期「齋戒精神」的生活，學習刻苦節制與靜默，期能更珍愛自己，珍惜水資源與糧食，實踐聖心教育目標——「融入信仰的生活」、「建立互愛的團體」。

3.喜樂參與復活生命的展演，體會天主的愛與慈悲，生命更充滿希望。

肆、行動計畫

一、報告說明

- 1 報告時間：3/02(週四)~國一二及國三仁愛和；3/03(週五)~高中部及國三忠孝。
- 2.邀請大家學習與體驗，學習在靜默中更愛惜自己，從體驗活動中更珍惜水資源和糧食，並發揮「人飢己飢」的情懷，以具體愛德行動，特別幫助國內外需要援助的難民與面臨飢餓的人。

二、刻苦(飢餓、無水)與靜默體驗

(一)無水體驗

- 1.我們於 3/17 上午全校飲水機停水。(洗手間不停水) (*3/22 為世界水資源日)
- 2.請師生當日上午自備飲水，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。
- 5.3/17 中午 12:00 恢復正常供水。

(二)飢餓體驗：

1.日期：106 年 3 月 17 日(週五)。時間：7:30 至 16:45，共約九小時。

2.類別：(師生可自由選擇)

1.參與世界展望會之學校飢餓體驗自主營隊：繳費 100 元，可領取世界展望會飢餓貼紙與證書以及學校飢餓證書。

2>僅參與學校之飢餓體驗：不繳費，只領取學校飢餓標誌與飢餓證書。

* 選擇繳費者，3/7 前將 100 元交給總務股長，請總務股長於 3/8 前送交總務處)

3.報名登記：自由參加，報名者請於 3 月 2 日-3 月 7 日。簽名於各班報名表。

(另有教職員登記表)

3.活動方式：

1>不吃固體或流質食物，只能喝水。

2>12:10—12:25 參加飢餓者聚會，在恩德堂集會，共同宣告堅持到底。(簡短活動)

3>當天快樂坊開放時間：第一節及放學後。(中午及第七節下課不開放)

4>當週素食日改至 3/17 午餐，並請總務處預告餐廳當日午餐用餐人數很少。

(當週週三改為葷食)

*感謝秀倫老師設計標誌貼紙 (去年已印製)

時間	項目	負責人員	需求物品、分工及其他
3/16 3/17 朝會	1.提醒活動注意事項 2.發給標誌	輔導處指導學生	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 主導之學生	
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、主導學生鼓勵同學 二、全體一起宣告	輔導處	電腦 (韻雯) 攝影 (惠雀)
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。但告知學生：吃了餅乾就表示放棄體驗，要記錄班級姓名。(2)儘量鼓勵學生堅持到底。

(三)靜默體驗

1.3/15—3/17 連續三日，自上午第一節課開始，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，靜坐約 3 分鐘。

(學務處可指導自治會，安排每節課負責播放音樂的學生)

2.輔導處準備 CD，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.各班可自行設計全班下課在教室能靜默的可行方案。
 - 5.每日上午 7:10-7:20 播放寧靜聖樂。(學務處負責)
 - 6.連續三天邀請大家全天盡量輕聲細語，老師盡量不使用麥克風或將音量轉至最小。大家共同創造寧靜的校園。

三、愛德活動

(一)捐助對象：

愛德款項交由世界展望會及明愛會捐助難民、貧困者或國內外有需要的慈善機構。

(二)愛德行動

A.參與飢餓體驗

B.舉辦募款活動

1.時間：106 年 3 月 13 至 3 月 16 日。

2.方式：

國一：倫理輔導課帶領學生以 PM 表，自訂募款目標，訂定計畫，由導師協助督導達成目標。

其他年級：請導師及輔導老師協助，鼓勵學生盡量以參與飢餓體驗，作為募款活動。導師亦可自由決定是否另辦其他募款活動。

3.注意事項：

1>儘量以服務或提升學業成績的方式向家人或親友募款。不開放義演。

2>義賣，若為食物，請遵守下列原則：

(1)不借用家政教室。

(2)務必遵守本校環保公約之要點。

(3)買賣時間與地點：只能利用第一節下課、第四節下課至午休前，以及第七節下課，於快樂坊進行買賣。 *3/17 飢餓體驗不進行義賣

(4)不可於教室買賣及飲食。

(5)教職員之義賣，同樣配合環保公約之要點。

*環保公約要點：1.儘量不使用包裝或不過度包裝。2.使用環保餐具。

3.飲食注意不吃油炸或珍奶等對身體健康有害之食品。

(三)個人捐款

1.時間：106 年 3 月 6 日至 4 月 17 日。

2.方式：教職同仁、學生及家長自由捐款。500 元以上由明愛會開立抵稅收據。

四、復活生命展演活動 * 4/16 復活節

1.邀請 Magis 團體 演唱聖歌以及分享生命復活更新的見證。

2.時間：4/17(週一) 第七節~高中部及國三忠孝；第八節~國一二及國三仁愛和。

五、祝賀小點心 (茶葉蛋或蛋形巧克力 預算以大約 12 元為原則)

蛋有新生、充滿生命力之意涵，學校贈送每人一顆茶葉蛋或蛋形巧克力，祝賀大家復活節快樂！茶葉蛋由宗輔室提出申請，請總務處安排備妥數量，4/17 中午，以鍋盛裝，放置於學生及老師餐廳。若是巧克力蛋，則於 4/17 活動尾聲贈送各班至教室分發，於戶外食用或帶回家。(不使用塑膠彩蛋套模，也不使用紙袋，節約資源)



聖心女中專案管理表

活動名稱： 105 復活節系列活動

活動期程： 106.03.02~~04.17 計畫負責人：陳鳳幼 協助者：相關處室

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、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、舉辦復活生命展演活動。

學習成果 (WHAT)

1. 透過飢餓與愛德活動，學習耶穌基督的「仁愛與慈悲」，發揮人飢己飢的精神，能以具體行動關懷難民與飢餓者，實踐聖心教育目標—「關懷社會的行動」。
2. 透過無水與靜默體驗，學習在生活中實踐四旬期「齋戒精神」的生活，學習在靜默中更愛惜自己，從體驗活動中更珍惜水資源和糧食，並發揮「人飢己飢」的情懷，以具體愛德行動，特別幫助國內外需要援助的難民與面臨飢餓的人。實踐聖心教育目標—「融入信仰的生活」、「建立互愛的團體」。
3. 喜樂參與復活生命的展演，體會天主的愛與慈悲，生命更充滿希望。

一、總務處

工作事項	主責人員	預計完成	檢核
一、聯絡餐廳：3/17 飢餓體驗，當日午餐人數很少且為素食。(當週 3/15 週三為葷食)	佳芳	2/23	v
二、快樂坊減少開放時段：3/17 快樂坊開放時間只有兩次：第一節下課及放學後。	佳芳	3/17	v
三、3/17 7:30 關閉飲水機 並貼標語 *若找不到去年標語，請 3/8 前聯絡阿雀幫忙再印製	佳芳	3/17 7:30	v
四、3/17 11:00 備妥恩德堂(音響……等) (飢餓體驗聚會)	丁先生	3/17 11:00	v
五、4/17 復活生命展演 備妥恩德堂(音響……等) 第七節國一二及國三仁愛和； 第八節高中部及國三忠孝。	丁先生	4/17 第五節備妥 恩德堂	v

二、學務處

工作事項	主責人員	預計完成	檢核
一、3/15~~3/17 每日 7:10-7:20 播放聖樂 (輔導處準備聖樂 CD)	主任	3/15-17	v
二、3/15~~3/17 第一~~八節，每一節上課鐘響後立即播放靜默音樂 (輔導處準備音樂 CD) * 指導自治會學生或義工輪值	翠妙 睿嫻	3/15-3/17	v
三、3/17 中午 12:00 4/17 七八節集合學生於恩德堂	教官	3/17 4/17	v

三、教務處

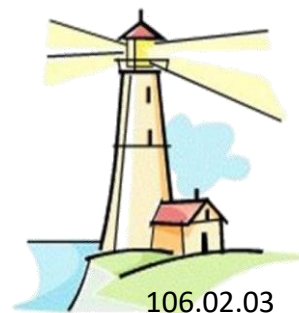
工作事項	主責人員	預計完成	檢核
調課：4/17 第七節國一二及國三仁愛和；第八節高中部及國三忠孝。 兩節都必須在場：鳳幼、教官 一節在場即可：嫻嫻、姮邑、韻雯、惠雀	君琳	4/11	v

四、輔導處

工作事項	主責人員	預計完成	檢核
一、計畫擬定，說明活動計畫，提供導師、輔導老師指導學生之參考資料，聯絡生命展演團體，協調各處室工作，備活動相關 PPT，印相關表格及證書。	鳳幼	2/24	v
二、分裝及分發各班飢餓標誌(去年已預備) 指導義工分裝；3/16、3/17 朝會結束發給各班	惠雀	3/15 完成分裝	v
三、聖樂及靜默 CD 各錄製兩片 一片交給學務處 一片備用	鳳幼	3/12	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→3/16 以前交給總務處(3/17 關閉時張貼)	惠雀	3/16	v
五、課程 (一)搶救飢餓 PM 及募款行動：國一~鳳幼. 韻雯 (二)鼓勵參與飢餓體驗 高三~主任 高一國二~姮邑 國三仁愛和~韻雯 高二國三忠孝~嫻嫻	主任 姮邑 嫻嫻 鳳幼	3/7 以前	v
六、3/17 中午飢餓體驗聚會 11:00 備妥電腦 (三個螢幕)	惠雀	3/17 11:00	v
七、4/17 復活生命展演 陪伴學生 協助現場 發給祝賀小點心 第七節國一二及國三仁愛和； 第八節高中部及國三忠孝。	主任 姮邑 嫻嫻 鳳幼	4/17	v

八、檢討 (一)飢餓體驗 1. 時程可再提早，貼紙先數好(請阿雀與義工確實點數各班份數) 2. 登記表資料建檔(阿雀) 3. 校內貼紙可改成紋身貼紙 4. 第四節下課就集合，要先排好各班座位，學生可更快集合完畢。 5. 若要錄影，要用兩部錄影機。 (二)無水體驗 1. 請總務處貼標語用美紋膠，要貼背面。 (三)靜默體驗 1. 反應很好 2. 音響大小要先測試 (四)愛德募款活動 1. 家長通知信要用書面，且有回條。 2. 國一有募款活動很好。 (五)慶祝活動	輔導處全體	3/20 4/24	V
--	-------	--------------	---

聖心女中專案管理表



專案名稱： 飢餓體驗自辦營隊

專案期程： 106 年 2 月 3 日至 4 月 22 日

PM： 團隊成員：

理念 (WHY)	1. 發揮聖心關懷人道精神 2. 體會食物的珍貴
方法 (HOW)	由學生自主舉辦飢餓體驗活動，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
產出 (WHAT)	1. 鍛鍊自我領導能力，將七個習慣融入在生活中 2. 透過飢餓活動，發揮人飢己飢的精神，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」

行動步驟

工作事項	主責	完成日	說明
1. 確定營長		2/3	
2. 一起詳閱辦法，討論分工。		2/3	完成專案管理表
3. 製作報告 PPT (3/2 3/3 朝會報告)			
4. 3/2 3/3 朝會報告	張嘉 萍、曾 慶蕙	3/2 3/3	由高一學生代表上台(約 10 分鐘)
5. 將學校復活節系列活動，以創意方式說明特色，邀請展望會蒞校拍攝報導	營長		營長聯絡事宜(學校特色)
6. 分工於 3/3-3/7 請各班收齊報名表及報名費(思考如何分工，如何快速收齊)	張嘉 萍、曾 慶蕙		各班選出一名代表統籌
7. 至世界展望會官網完成報名程序	褚蘊 誼、鄧 羽綺		

8.完成營友報名(含繳費，每人 100 元)	各班 總務 股長	由各班總務股長收齊，交由總務處
9.3/11 營長至台北總會參加營長訓練	營長	3/11
10. 撰寫 3/17 中午鼓勵參與同學(營友)的文稿(包含分享營長訓練之學習)，以及帶領營友宣告堅持到底的口號 PPT，文稿及 PPT 於 3/14 給鳳幼老師	褚蘊 誼、鄧 羽綺	3/14
11. 3/17 中午集合營友，鼓勵營友，帶領營友宣告堅持到底		於恩德堂集合
12. 3/20~~4/19 整理活動資料	全員	
13. 慶祝		4/20 中午



天主教聖心女中 一〇五學年度 饑餓體驗證書

茲證明_____班_____

自主選擇參與四旬期饑餓愛德行動。於106年3月17日，自上午七時卅分至下午四時四十五分，只喝白開水，沒有進食任何固體食物或飲料。保持堅持到底的毅力，並承諾願意把感恩化為行動，以行動去關懷在困境中的人，努力成為能協助解決貧窮問題的人。



主辦單位：輔導處

2017年4月17日



天主教聖心女中 一〇五學年度 饑餓體驗證書

茲證明_____班_____

自主選擇參與四旬期饑餓愛德行動。於106年3月17日，自上午七時卅分至下午四時四十五分，只喝白開水，沒有進食任何固體食物或飲料。保持堅持到底的毅力，並承諾願意把感恩化為行動，以行動去關懷在困境中的人，努力成為能協助解決貧窮問題的人。



主辦單位：輔導處

2017年4月17日

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











