

天主教聖心女中 106 學年度 復活節暨生命教育活動計畫

107.02.26 輔導處會議 03.01 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」。

3.參與復活生命的展演，學習如何看待痛苦，如何讓生命更豐富與充滿希望。

肆、行動計畫

一、報告說明

- 1 報告時間：3/08(週四)~國一二及國三愛和平；3/09(週五)~高中部及國三忠孝仁。
- 2.說明各項活動，並邀請大家踴躍報名飢餓體驗活動，從體驗活動中更珍惜糧食，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 (3/30 7:40—12:00 停水)

- 1.我們於 3/30 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.當日中午 12:00 恢復正常供水。

(二)飢餓體驗：

- 1.日期：107 年 3 月 30 日(週五)。時間：7:40 至 16:45，共約九小時。

2.類別：(師生可自由選擇)

A 方案 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。

B 方案 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 A 方案者，3/14 前將 100 元交給總務股長，請總務股長於 3/16 前送交總務處)

3.報名登記：自由參加，報名者請於 3 月 9 日-3 月 14 日。簽名於各班報名表。
(教職員另有登記表)

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，更深刻了解行動的意義，以及共同宣告堅持到底。(世展會分享)

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 3/30 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)

時間	項目	負責人員	需求物品、分工及其他
3/30 朝會 集合宣誓	1. 提醒活動注意事項 2. 發給標誌 (互相將藍絲帶繫在手腕上) 3. 宣誓	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 主導之學生	
11:50-12:00	參與者到恩德堂集合	學務處	
12:00-12:15	一、世界展望會專員 鼓勵同學。 二、全體一起宣告。	輔導處	電腦 (韻雯) 攝影 (惠雀)
	備用蘇打餅乾	輔導處	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

1.3/26—3/30 連續一週，自上午第一節課開始，上課鐘響後，立即進入教室，在音樂聲中守靜默，靜坐約 2-3 分鐘。(請學務處協助安排義工每節課鐘響後即播放音樂)

2.持續清晨寧靜音樂之播放，輔導處準備 CD 音樂，交由學務處協助播放。

3.請當週每節課任課老師協助指導學生確實端正坐好(不可趴在桌上)，閉目靜默。
戶外體育課，站立，靜默，不閉目。

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 7:15-7:35 播放寧靜聖樂。(學務處負責)

- 6.連續一週邀請大家全天儘量輕聲細語，老師儘量不使用麥克風或將音量轉至最小。
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花蓮地震災區、貧困者或國內外有需要的慈善機構。

(二)愛德募捐

A.參與飢餓體驗捐出午餐費。

B.個人募款活動

1.時間：107年3月19至3月23日。

2.方式：

◎運用<復活節愛德專案管理 PM 表>，存於 NAS\公用區\0_公告區_保留\0 輔導處；請複製，再自行修改運用之。

※一二年級與國三忠孝仁：

1>由導師帶領學生以 PM 表，自訂班級或個人募款目標，運用各種募款方式達成目標。

2>募款方式：克己(減少某些飲食)；參與飢餓體驗；提升自我(成績進步)；服務(為家人)；義賣手工作品(不義賣飲料或食物)；才藝表演。

3>才藝表演：擬以才藝表演募款之班級或小組，請於 3/14 以前，至總務處申請登記場地，申借相關器材；自行安排售票或當場募款事宜。

※高三與國三仁愛和：參與飢餓體驗；支持其他年級的義賣或義演。

※教職員：

1>義賣：若為食物，請遵守本校環保公約之要點；並請勿使用塑膠袋；儘量自備餐盒盛裝食物。

*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。

2>義演：歡迎向教聯會主席登記，由輔導處統一安排時間與場地。

(三)個人捐款

1.時間：107年3月19日至4月10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、慶祝小點心 (4/1 復活節)

訂購中華民國唐氏症基金會小餅乾，4/2(週一)中午，於餐廳享用。(輔導處當日中午於學生餐廳廣播，祝賀學生復活節快樂；教職員部分於老師餐廳張貼公告~~祝賀老師們復活節快樂)

五、復活生命展演活動

1.時間：4/9(週一) 第七節~高中部及國三忠孝仁；第八節~國一二及國三愛和平。

2.邀請小劇蛋劇團，演出學生覺得痛苦的實際案例，啟發學生以不同角度面對痛苦與挫折。(倫理輔導課進行生命復活主題課程，以影片引導學生寫下簡要個人經驗)

聖心女中 106 學年度復活節愛德專案管理 PM 表



專案名稱： 復活節愛德募款活動

專案期程： 107 年 月 日至 月 日

專案目標：個人募得()元；全班募得()元。

PM

理念 (WHY)	(你們覺得執行此專案，有哪些意義) 1. 2.
方法 (HOW)	(你們想運用哪些方法，達成目標) 1. 2.
產出 (WHAT)	(你們相信運用上列方法，確實執行，將會產出哪些好的成果) 1. 2.

行動步驟

工作事項	說 明	預計完成日	完成日及確認者
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			



聖心女中專案管理表

活動名稱：106 學年度復活節系列活動

活動期程：107.03.8~~04.10 計畫負責人：陳鳳幼 協助者：各處室

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、舉辦復活生命慶祝活動。

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. 參與復活生命慶祝活動，重新看待個人痛苦經驗，並獲得啟發。

一、總務處

工作事項	主責人員	預計完成	檢核
一、聯絡餐廳：3/30 飢餓體驗，當日午餐人數很少且為素食。(當週 3/28 週三為葷食)	佳芳	3/12	
二、快樂坊減少開放時段：3/30 快樂坊開放時間只有兩次：第一節下課及放學後。	佳芳	3/30	
三、3/30 7:30 關閉飲水機 並貼標語 * 貼標語請用美紋膠，並且要貼背面。 (注意美觀整齊)* 阿雀會提供標語。	佳芳	3/30 7:40 貼 11:10 取下	
四、4/02 協助將慶祝小點心(小餅乾)送至學生餐廳及教師餐廳。	佳芳	4/02	
五、3/30 11:00 備妥恩德堂(音響……等) (飢餓體驗聚會)	丁先生	3/30	
六、4/09 復活生命展演 備妥恩德堂(音響……等) 第七節高中部及國三忠孝仁； 第八節國一二及國三愛和平。	丁先生	4/09 第五節備妥	

二、學務處

工作事項	主責人員	預計完成	檢核
一、每日 7:15-7:35 播放聖樂 (輔導處準備聖樂 CD)	主任	持續每日	
二、3/26~~3/30 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	3/26-3/30	
三、安排各班座位與集合學生：(恩德堂) 3/30 朝會；中午 12:00；4/09 第七、八節。	教官	3/30 4/09	

三、教務處

工作事項	主責人員	預計完成	檢核
調課： 4/09 第七節高中部及國三忠孝仁； 第八節國一二及國三愛和平。 兩節必須在場人員： 第七節~鳳幼、教官、主任、熾蘋、惠雀 第八節~鳳幼、教官、姮邑、韻雯、惠雀	君琳	4/2 前	

四、輔導處

工作事項	主責人員	預計完成	檢核
一、邀請表演團體 聯絡確認 4/9 慶祝活動表演團體(上學期末即開始連絡邀請準備)。	鳳幼	2/27 前	✓
二、計畫擬定 1. 提輔導處會議及行政會報。 2. 導師會議提供導師(活動辦法)。	鳳幼	開學前 開學第三週 3/2	✓ ✓ ✓
三、課程 提供輔導老師<復活生命課程>資料 1. 影片及簡案； 請鼓勵參與飢餓體驗及生命故事的撰寫。 2. 年級分配~~ 高三~熾蘋 高一~主任 高二及國三~姮邑 國二~韻雯 國一~鳳幼	鳳幼	3/2 前	✓
四、活動報告 備 PPT 指導負責報告的學生(3/8, 3/9)。	鳳幼	3/7 前	✓
五、協調各處室工作 給各處室 PM 表	鳳幼	3/15	
六、其他事務聯絡與準備	鳳幼	3/26	

1. 印飢餓體驗報名表及證書。 (證書 3/26 交義工蓋章及數班級參與人數)		3/20	
2. 訂購小點心及確認送貨時間(4/02 上午) 及包裝方式。(中華民國唐氏症協會)		3/19	
3. 聯絡展望會參與人數。		3/19	
4. 給家長的信函。		3/15	
5. 聖樂及靜默 CD 各錄製兩片 一片交給學務處 一片備用		3/20	
6. 4/02 中午學生餐廳發放各班小餅乾，祝賀學生復活節快樂。		4/02	
7. 4/02 中午於教師餐廳公告：讓我們以支持唐寶寶製作的小餅乾，彼此祝賀復活節快樂喔！		3/28	
七、指導義工準備及分裝各班飢餓標誌(藍絲帶)； 3/29 發給各班班長 (請班長 3/30 朝會前發給參與的同學)	惠雀	3/28 完成 分裝	
八、將無水體驗的標誌找出，送交總務處。 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→確認足夠份數 →3/23 前交給總務處(3/30 關閉飲水機時張貼)	惠雀	3/23	
九、3/30 中午飢餓體驗聚會 11:00 備妥電腦 (兩個螢幕)	惠雀	3/30 11:00	
十、4/09 復活生命展演 陪伴學生 協助現場所需 第七節高中部及國三忠孝仁； 第八節國一二及國三愛和平。 兩節課在場人員： 第七節~鳳幼、教官、主任、熾蘋、惠雀 第八節~鳳幼、教官、姮邑、韻雯、惠雀	輔導處全體	4/09	
十一、檢討	輔導處全體	4/16	

106 學年度復活節活動檢討

+	△
(一)愛德 (二)靜默 1. 幾乎每天清晨都有播放音樂。 2. 部分任課老師很配合，會提醒學生安靜。 (三)無水 (四)飢餓 1. 學務處先安排各班座位，並依廣播進場，秩序較能管控。 (五)生命展演	(一)愛德 (二)靜默 1. 廣播系統無法設定時間自動播放，較難確保每節課種聲響後播放音樂。 2. 任課老師仍有多數無法指導學生安靜在座位上。 (三)無水 (四)飢餓

A. 課程部分 B. 當日演出	(五)生命展演 A. 課程部分 B. 當日演出
------------------------	-----------------------------------

2018 復活節前 給同學們的邀請信函

親愛的同學：大家平安喜樂！

最近天氣變化極大，請大家要多加留意衣服的增減，也要多喝水。

輔導處在安排今年的復活節活動時，有一個靈感讓我們思考：我們紀念耶穌的苦難，也慶祝耶穌的復活，那麼我們自己要如何看待痛苦？如何面對痛苦？正巧，有個機緣，我們認識一個很特別的表演團體—小劇蛋劇團。他們將於 4 月 9 日到學校來，為同學們演出。

非常特別的是，這個劇團要在現場演出同學們的生命故事，而且這故事是他們到現場才聽到或看到的故事。意思是：他們要在現場抽出 2-3 位同學的痛苦經驗(他們更希望有同學願意在現場分享出自己的故事)，然後他們就即興演出，所以，他們的團員和輔導處老師們都不可以事先看同學們的故事。

他們的演出不是娛樂性，而是治療與啟發的，演出的效果，會幫助我們從故事中，看見一些可能的處理方向或是好的發展可能。

那麼，故事要怎麼來呢？就是，開放同學們自由參與，誠心邀請同學們簡要敘述自己的痛苦經驗，敘述的重點如下：

1. 事情發生在甚麼時間(小學或國中或高中幾年級?)
2. 在甚麼地方?
3. 關鍵人物是?哪一個人或哪些人?
4. 你當下的心情.....
5. 字數以不超過 300 字為原則。
6. 不必寫班級姓名，但字體請務必清晰容易閱讀。
7. 寫好之後請自行黏貼妥當，或是放入信封封好。
8. 3/23(週五)以前交給輔導老師或是直接送交宗輔室鳳幼老師。

邀請同學們踴躍給自己一個機會，看看他們會如何演出你的故事，幫助你看到一些你沒想到的可能性。

祝福你從痛苦經驗中獲得寶貴的啟發！

輔導處全體老師 敬上 107.03.06

復活生命教育課程 簡案

一、引言 3 分鐘

每個人的一生，難免會遇到困難或痛苦，可能是一些我們不希望發生，或是不想面對的事情。當我們遇到這些痛苦困難，我們可能會選擇逃避，一走了之，不想去面對它。如果有一天，你家周圍青山綠水的美麗環境，變成了一座垃圾山，你會選擇怎麼做？讓我們來看看來自加拿大，住在台灣三芝，大家稱他為ㄉㄨㄤ先生的劉力學先生，他是怎樣面對這個困難痛苦。

二、影片 12 分鐘

三、個人的痛苦經驗 30 分鐘

(一)轉承：今天我們不會要同學們討論這個影片，在環保生態方面的議題，我想帶領同學們去思考的是我們個人生命中的痛苦經驗。

(二)老師很簡短分享個人經驗：老師從有記憶到十幾歲，最痛苦的事情是：
(時間)...(地點)... (事情).....為給大家更多時間回想，老師以後有機會再跟你們多分享。

(三)發空白紙張(A4 裁半)及說明：現在老師發下一張空白紙，邀請同學將自己到目前為止，曾經歷過的最痛苦的事情。不需要寫班級姓名，老師不會公開張貼出來，但是在 4/9，生命教育展演活動中，會有一個表演團體，當場抽選同學們的經驗，在恩德堂表演出來，你可能會看見自己的故事被演出來，並且可能看見跟你所做或所想的不一樣的發展或結果。這可能會給我們很不一樣的啟發。

(四)開始撰寫：內容要包含：

- 1.這事情發生在甚麼時間或甚麼時期，延續多久時間？
- 2.發生的地點？(在家庭中或學校或補習班或.....)
- 3.簡要敘述事情的經過。
- 4.簡要敘述你選擇如何處理？逃避它？面對它，找解決的方法？

或是目前還不確定自己要如何處理？

(五)回收紙張

(六)結語 希望劉力學先生的經驗，幫助我們一起學習：當我們遇到痛苦，可以先想想我們希望過怎樣的生活，然後以愛為出發點，坦然面對痛苦，主動積極想辦法解決問題。相信我們也能從痛苦中活出希望，活得更有意義！如同耶穌，因為愛，祂接受被釘十字架的痛苦和磨難，最後光榮復活，為全人類帶來生命的希望。



天主教聖心女中 106學年度

饑餓體驗 宣誓禮



許多孩子

在世界的角落 感謝我們

感謝我們今天的付出



宣誓

我自願參與饑餓體驗。
我願意從現在到放學期間，
只喝白開水，
不進食任何固體食物或飲料；



我願意在饑餓時學習忍耐，
並且保持堅持到底的毅力；
我真心感謝天主和家人，
賜給我一切恩典；



我願意把感恩化為行動，
以行動去關懷在困境中的人，
並且努力成為
能協助解決貧窮問題的人。



宣誓人：

_____ 班 _____。

中華民國一百零七年三月三十日

校長的勉勵



讓我們一起努力堅持到底
不輕言放棄



中午11:55~12:05

進入恩德堂

依現在的位置就位

不進食固體食物或牛奶飲料
可以喝白開水



第一節下課不進入快樂坊

快樂坊

活動結束後(放學)
不要立刻大吃大喝
要小量飲食 充分咀嚼
讓妳的胃慢慢調適

祝福我們一起
挑戰成功！







復活

新生命



復活

新生命





