

# 新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期生命教育實施計畫

## 壹、依據

- 一、教育部「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。
- 二、本校 113 學年度輔導工作實施計畫。

## 貳、實施目的

- 一、引導學生共同探討生命教育的概念。
- 二、充實學生有關生命的知識，進一步認識生命、珍惜生命。
- 三、透過活動設計，培養學生關愛生命的情懷及尊重生命的態度。

## 參、實施策略

- 一、加強宣導工作事宜，落實生命教育內涵。
- 二、強化教師教學品質及輔導知能，提昇教學藝術素質。
- 三、統整全校組織運作模式，充分發揮輔導學生功能，達成教育目標。
- 四、結合社區資源，廣納各界訊息，完成全人教育宗旨。

## 肆、工作重點

- 一、辦理計畫說明及宣導工作，建立師生、家長之共識，以利工作進行。
- 二、結合本校行政組織，建構健全、多元、高效率的行政機制。
- 三、設計多元方案與途徑，規劃辦理或提供各項研習進修機會，培養全體教師皆具有生命教育的理念與作法。
- 四、辦理教師及志工輔導知能、生命教育進修與親職知能成長活動，提昇教養知能與方法。
- 五、結合社區資源，建立輔導學生資訊網絡系統，協助學校推展生命教育之輔導與服務工作。
- 六、加強落實各科教學研究會功能。鼓勵教師共同研究發展，改進教材教法，並將生命教育理念融入教學歷程中以提昇教學品質。
- 七、提供輔導經典刊物，傳播生命教育知識。

| 活動項目                     | 實施內容  | 時間                               | 參加對象                      | 執行單位            |
|--------------------------|---|----------------------------------|---------------------------|-----------------|
| 生命教育講座                   | 1. 主題：用正念過生活-覺察生命告別焦慮。<br>2. 講師：蔡美玲校長   | 11月15日<br>13:00-15:00            | 高三學生                      | 輔導室             |
| 生命教育小團體工作坊-情緒滋養工作坊(另簽辦理) | 1. 增進學生對於情緒的覺察與應對能力，了解負面情緒存在的意義，學習適當的情緒應對方式。<br>2. 透過活動討論、繪畫、牌卡、放鬆練習等不同方式，讓學生接觸自己的情緒，並認識身心之間的關聯。<br>3. 講師：周心宸心理師                                  | 10月11日及<br>10月25日<br>13:00-15:00 | 高一、高二、高三及教師，自由報名參加        | 輔導室             |
| 道愛、道別~懷念校犬系列活動           | 1. 校犬追思<br>2. 講師：詹千嬌老師  | 9月9日~<br>10月10日                  | 生命教育社及米克斯社                | 輔導室<br>外廣場      |
| 生命教育主題四格漫畫設計比賽           | 1. 主題：珍愛生命、自我照顧。<br>2. 方式：由承辦老師公開活動辦法，邀請學生針對主題進行個別化的設計，並用其作品闡述自己的感受和理念。   | 10月14日~<br>11月11日                | 高一、高二學生，高三自由報名            | 輔導室             |
| 認識青少年憂鬱症班級輔導暨心得徵選活動      | 1. 主題：認識青少年憂鬱症。<br>2. 方式：團體活動、影片觀賞。<br>3. 活動地點：團體諮商室。<br>4. 時間：50分鐘。<br>5. 心得徵選：學生自由參加。   | 10月21~25日<br>融合於健康與護理課程實施        | 高一學生                      | 輔導室<br>健康與護理課   |
| 舊鞋救命志工招募                 | 1. 參加社團法人舊鞋救命國際基督關懷協會及卓越北大行道會辦理之舊鞋救命活動。<br>2. 招募本校學生擔任活動志工  | 12月6日下午<br>13:00-16:00           | 高二、高三學生                   | 輔導室             |
| 113 鶯愛飛揚-「溫馨送暖」耶誕募福活動    | 1. 時間：10月中旬至12月中旬。<br>2. 方式：與新北市三鶯區社福機構合作，由機構提供受助者之需求，以班級為單位，採「認養」的方式，根據受助者所提出的需求單，評估班級能力後進行物品募資活動。將預計在12/21由輔導股長代表以環保材質包裝禮物，並由機構社工代表接受禮物並轉交給受助者。 | 10月14日~<br>12月31日                | 一年級學生，二、三年級師生(以班級為單位)自由報名 | 輔導室<br>與三鶯區社福機構 |

|                              |  |                        |      |     |
|------------------------------|--|------------------------|------|-----|
| 113 鶯你而在-<br>「卡多情」耶誕<br>宣愛活動 | 1. 時間：12 月中旬至 12 月底。<br>2. 方式：於輔導室前佈置耶誕樹，師生們<br>可於現場領取小卡片，寫上想說的話，並<br>將卡片掛在聖誕樹上。 | 12 月 6 日~<br>12 月 31 日 | 全校師生 | 輔導室 |
| 彙整校內生命教<br>育資料               | 彙整生命教育相關書籍資料及多媒體資<br>源，成立專櫃供教職員工生借閱。   | 每學期                    | 全校師生 | 輔導室 |

#### 伍、實施內容

陸、本計畫所需經費由「522 高中職基本額度」及相關輔導工作項目下支應。

柒、本計畫陳請 校長核准後實施，修正時亦同。

## 生命教育小團體輔導實施辦法

一、依據：113 學年度輔導工作計畫。

二、目的：

(一)協助學生探索自我情緒與壓力，透過活動設計與體驗增進學生的情緒覺察能力。

(二)協助學生覺察目前的情緒因應策略，檢核其有效性及拓展新的策略，產出合宜的紓壓方式。

三、參加對象：本校高一高二全體學生，由導師或輔導教師轉介適合主題之個案，或由有興趣的學生，至多 15 名學生報名參加(能全程參加兩次工作坊團體同學優先錄取)。

四、團體帶領者：周心宸諮商心理師

五、實施主題、時間及活動地點：

| 學生工作坊主題    | 實施時間                      | 活動地點        |
|------------|---------------------------|-------------|
| 情緒滋養工作坊(一) | 113年10月11日(五) 13:10~15:00 | 行政大樓3樓團體諮商室 |
| 情緒滋養工作坊(二) | 113年10月25日(五) 13:10~15:00 | 行政大樓3樓團體諮商室 |

六、經費：本計畫團體活動鐘點費肆仟元整，由 113 年度「穩定就學計畫」經費項下支應。

七、本計畫經陳 校長核定後實施，修正時亦同。

新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期

# 生命教育”四格漫畫”比賽實施辦法

一、依據：113 學年度輔導工作實施計畫

二、目的：

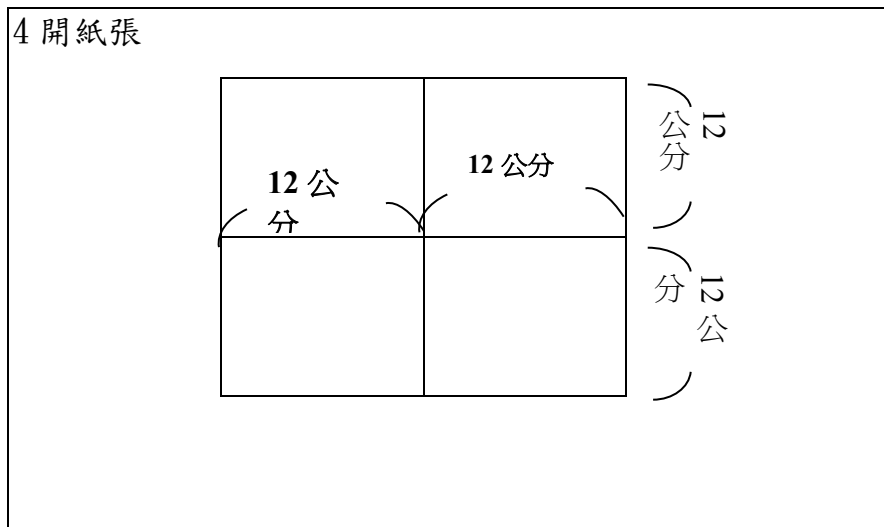
- (1) 培養學生正向思考的能力，以及提升受挫後的復原力。
- (2) 增進學生對人性的關懷與同理心。
- (3) 建立優質生命信念，體現生命價值。

三、實施對象：高一、高二各班至少繳交一件作品參賽，高三自由參加。

四、主題：「覺察身心、善待人已、世界一體」等社會情緒倫理學習—從自己或他人的生命經驗當中取得創作的靈感，以對連結身心、自我照顧、培養復原力、尊重同理善待他人、理解相互依存的关系。

五、實施方式：

- (1) 規格；四格漫畫比賽用紙設定為 4 開用紙(約 53\*39cm)，格式請依照下方範例，比賽紙張材質及使用顏料不限，每份作品不得超過四格。參賽者於 4 開紙張中間畫出每格 12 公分見方格子共 4 格，請依下列兩種方式創作。



4 開紙張

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 12 公分 | 12 公分 | 12 公分 | 12 公分 |
|-------|-------|-------|-------|

(2) 作品應為學生個人創作，不得出現盜用、抄襲或侵權等行為，請同學務必尊重智慧財產權。

(3) 每人參賽作品最多以 2 件為限。

(4) 參賽對象：一、二年級各班至少推選一件作品參賽，三年級自由參加。

(5) 獲獎作品將以學校為單位至多挑選 3 件參加新北市友善校園學生事務與輔導工作「生命教育四格漫畫比賽」。

(6) 報名表請隨參賽作品一同交至輔導室(用迴紋針固定即可)，無須黏貼。

六、收件：10 月 18 日起至 11 月 8 日止，由輔導股長統一將班級參賽作品收齊送交輔導室。

七、評審方式：主題圖像與文字表達 70%、美觀與創意 20%、啟發性 10%。

八、獎勵：

第一名：一名，獎狀乙幀，嘉獎一支，商品禮券 500 元。

第二名：一名，獎狀乙幀，嘉獎一支，商品禮券 400 元。

第三名：一名，獎狀乙幀，嘉獎一支，商品禮券 300 元。

佳作(五名)：獎狀乙幀，嘉獎乙支，商品禮券 100 元。

入選 (擇優挑選數名)：獎狀乙幀，嘉獎乙支。

九、本活動所需商品禮券壹仟柒佰元整由 88/高中職基本額度/72Y 項下支應。

十、本辦法陳請 鈞長核可後辦理，修正時亦同。

### 113-1 生命教育四格漫畫比賽 報名表

|          |  |    |      |    |  |
|----------|--|----|------|----|--|
| 班級       |  | 姓名 |      | 座號 |  |
| 作品<br>標題 |  |    |      |    |  |
| 設計<br>理念 |  |    |      |    |  |
| 導師<br>核章 |  | 編號 | (勿填) | 備註 |  |

### 新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期

### 113-1 生命教育四格漫畫比賽 報名表

|          |  |    |      |    |  |
|----------|--|----|------|----|--|
| 班級       |  | 姓名 |      | 座號 |  |
| 作品<br>標題 |  |    |      |    |  |
| 設計<br>理念 |  |    |      |    |  |
| 導師<br>核章 |  | 編號 | (勿填) | 備註 |  |

## 新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期

### 生命教育:青少年憂鬱症防治班級輔導暨心得徵選實施辦法

一、依據：113 學年度輔導工作實施計畫。

二、目的：

- (1) 協助學生了解如何檢視自己的憂鬱情緒及有效的情緒管理。
- (2) 宣導如何陪伴憂鬱症患者，提升學生的人際技巧以及同理心。

三、實施方式：

#### (一) 班級輔導

- 1.以融入護理課程的班級輔導方式進行憂鬱情緒防治工作。
- 2.對象：一年級學生。
- 3.主題：認識青少年的憂鬱情緒/症。
- 4.活動方式：團體活動、影片觀賞、回饋及自我情緒檢視(填寫回饋單)。
- 5 活動媒材：董氏基金會憂鬱防治微電影【請。聽】

World Health Organization 【I had a black dog, his name was depression】

- 5.活動地點：輔導室團體諮商室。
- 6.時間：50 分鐘。
- 7.日期：第九週 (10/21~10/25) 高一健康與護理課程。

#### (二) 心得徵選

- 1.徵選方式：課後進行心得學習單撰寫，學生自由參加。
- 2.獎 勵：經輔導教師評選，挑選優秀作品並予學生敘嘉獎一支以茲鼓勵。

四、本活動所需經費由相關輔導工作項目下支應。

五、本辦法陳請 鈞長核可後辦理，修正時亦同。



# 新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期

## 舊鞋救命志工招募實施辦法

一、依據：113 學年度輔導工作實施計畫

二、目的：

1、透過參與舊鞋救命志工於付出中體會關懷弱勢族群，培養珍惜與感謝的情操。

2、透過活動建立學校良好形象，進而提升招生宣導之成效。

三、主辦單位：社團法人舊鞋救命國際基督關懷協會

承辦單位：卓越北大行道會

協辦單位：本校輔導室

四、服務內容：可參與志工服務項目

包裝組（於捐助現場檢查、整理物資）

搬運組（於捐助現場搬運物資上貨車）

五、活動時間：113 年 12 月 6 日下午一時至四時

六、活動地點：卓越北大行道會前廣場(新北市三峽區大學路 206 號) (交通方式：去程統一發車，返家交通自理)

七、活動對象：高二、三學生自由報名參加(依報名順序錄取名額 30 人)。

八、參與本活動學生核服務時數 3 小時，由「社團法人舊鞋救命國際基督關懷協會」提供服務時數證明。

九、活動經費：學生參與活動所需車資由招生宣導經費-租車項下支應，其餘由相關輔導工作項下支應。

十、本辦法陳請 鈞長核可後辦理，修正時亦同。

# 新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期

## 生命教育「卡多情」耶誕宣愛活動實施辦法

一、依據：113 學年度輔導工作實施計畫

二、目的：促進師生長情感交流，增進學生「愛與分享」的表達能力，練習珍惜與感謝。

三、實施方式：

（一）時間：113 年 12 月 6 日至 113 年 12 月 31 日。

（二）地點：輔導室三樓廣場。

（三）對象：全校師生自由參加。

（四）活動內容：

1.輔導室提供各種祝福卡，針對主題規劃—包括「謝謝」、「對不起」和「我愛你」，由師生自由撰寫給自己、同學、朋友、師長或親人的祝福的話，並掛在所佈置的耶誕宣愛海報與聖誕樹上面。

2.活動結束後輔導室將會蒐集所有的宣愛卡片，並擇優進行獎勵。

四、獎勵：經輔導教師評選，優選的宣愛卡片將予記錄學生敘嘉獎乙支，以資鼓勵。

五、本活動經費由相關輔導工作項目下支應。

六、本辦法陳請 鈞長核可後辦理，修正時亦同。

# 新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期

## Love Move 鶯愛飛揚「溫馨送暖」

### 耶誕募福活動實施辦法

一、依據：113 學年度輔導工作實施計畫

二、目的：

(一)透過與在地社福單位之合作，將二手或全新物資以募集的方式，分送給弱勢家庭及兒童。

(二)培養學生的同理心、愛心和互助精神，以環保的原則實踐助人的意涵與目標。

三、實施方式：

(一)對象：全校師生自由參加。

(二)活動辦理方式：

1. 本活動與新北市家扶中心鶯歌服務處合作，根據單位所提供受助小朋友的募福禮物清單，以全校師生自由認領的方式，進行二手或全新物資募集活動。

2. 師生將認領之禮物送至輔導室，由學生志工協助包裝禮物，並預計在 12/23 歲末感恩活動中辦理贈禮儀式，由中心社工督導代表接受禮物並轉交給受助兒童。

(三)物資募集時間：113 年 11 月 8 日至 113 年 12 月 31 日(地點：輔導室)。

(四)贈禮儀式時間：分送三鶯區各社福單位。

四、凡參加認領募福禮物之教師將頒發感謝狀、學生酌記嘉獎一支及提供活動證明。

五、本活動經費由相關輔導工作項目下支應。

六、本辦法陳鈞長核可後辦理，修正時亦同。

# 新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期

## 生命教育專題演講暨班會討論實施辦法

一、依據：113 學年度輔導工作實施計畫。

二、目的：

(一) 培養學生正確的生命與生涯觀點。

(二) 建立未來生涯規劃能力。

三、實施對象：本校高三學生。

四、實施方式：

(一) 專題演講

1. 時間：112 年 11 月 15 日（五）下午 13：05~14：50。

2. 地點：活動中心。

3. 主題：「用正念過生活-覺察生命告別焦慮」

4. 講師：蔡美玲校長。

(二) 班會討論

1. 時間：113 年 11 月 15 日（五）班會時間，下午 15：10~16：00。

2. 主題：演講的收穫。


3. 由三年級輔導股長將班會討論內容記錄於「生命教育班會討論記錄」上，  
並交導師簽名，最遲於 11 月 18 日（一）中午前送交輔導室。

五、獎勵：經輔導教師評選，挑選優秀的班級紀錄並予記錄學生敘嘉獎乙支以資鼓勵。

六、本辦法陳請 鈞長核可後辦理，修正時亦同。

**新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期**  
**『用正念過生活-覺察生命告別焦慮』班會討論記錄**

班級：\_\_\_\_\_ • 學號：\_\_\_\_\_ • 紀錄者：\_\_\_\_\_ •

 在主題講座中，令你印象深刻的一段故事或一句話是什麼？為什麼？


---

---

---

---

---

 思考和討論一下，我們在經歷生命各重要階段的時候，可能會產生的情緒和感受可是什麼？在面對這樣的課題的時候，講師有沒有什麼觀點是我們可以參考的？請列舉兩點。


---

---

---

---

---

 聽完演講【用正念過生活-覺察生命告別焦慮】後，我的心得或收穫是什麼？

---

---

---

導師簽名：\_\_\_\_\_