

第十二屆三好校園實踐學校【宏國德霖科技大學期末成果報告】

說明：期末執行具體成效

1.繳交：期末成果報告、經費決算表、活動照片 (總共 3-5 張清晰圖檔，並將檔名改為圖說)，**合併成壓縮檔一次上傳。**

上傳時間：**2023 年 7 月 28 日(實際繳交日期以公文為主)**

上傳位置：三好校園系統「檔案上傳」<http://3goodness.vmhytrust.org.tw/filesupload>

2.郵寄：期末成果報告、經費決算表 (核章正本) 乙份。

執行項目/活動名稱	活動簡介、具體成效	老師、學生或家長之回饋與意見
健康促進～樂齡舒活體適能運動	如何讓社區老年人活得健康、快樂、有活力?本校師生結合社區與新北市土城社區頂福里辦理「健康促進-樂齡舒活體適能運動」，由休閒系學生擔任體適能運動指導員，教導社區長者正確的運動知識及動作，促使長者保持健康、活力、腦力及體力，延緩失能。 1.111 年 10 月 03 日結合「倫理與人文關懷」通識課程，帶領學生前往里民活動中心，活動開始里長致辭感謝公益信託星雲大師教育基金及宏國德霖科大休閒系師生舉辦如此有意義之活動，接下來由本校高老師說明三好活動精神及接下來活動流程。「三好校園」選拔迄今已十二屆，超過數百所學校投入，為校園品德教育注入活水，進而由學校向社區擴展，增進社會祥和。本校已連續四年獲選三好校園實踐學校，師生們秉持三好精神前進社區，促進大學與社區的交流與合作。 2.活動區分兩階段進行，首先進行室內健身操，	1. 來自里長的感謝： 非常感謝宏國德霖科大師生來我們社區舉辦活動，大學與社區緊密合作是個很好的發展方向，帶給我們社區爺爺奶奶們更多的青春與活力，充滿朝氣。這些活動對我們社區里民的幫助很大，非常謝謝星雲大師教育基金的三好活動，也謝謝休閒系的師生們！ 2. 來自里民（長輩）的讚美： 王伯伯：「德霖的學生很可愛，謝謝你們教我們動動手腳、扭一扭、甩甩手、抬抬腳…，還教我們動手做小雞吊飾，你們看，我做得漂亮，可以拿回去送給我孫女，她一定很喜歡！以後有機會，你們再來辦活動，我一定會再報名參加！」 3. 學生志工(四間二1謝同學)心得與回饋： 我和同學很喜歡和老師去社區進行志工活動，尤其我是爺爺奶奶帶大的，他們都在南部，只有放暑假或連假時，才有機會回去看他

	由學生先說明及動作示範，教導大家在室內作簡單健身操；接下來帶領大家進行「動手做」活動，為讓長輩多動動手，團隊特別規劃手做羊毛氈活動，由學生教導社區長輩按部就班將手做材料一點點變成一個小雞掛飾，這過程需要社區長輩不斷用鋼針戳羊毛，每一個過程都由一位學生在台前指導示範，再由多位學生至長輩位置區域提供個別協助，長輩們做得很專心，也很開心，活動過程不但可促進長輩的認知功能及手做能力，亦可增進彼此人際互動。活動結束時，里長及長輩們三再感謝本校師生的辛勞，最後長輩們帶著自己做的成果高高興興回家。回家前不忘提醒長輩們，將「做好事說好話 存好心」傳達給家裡每一個人…。	們。而幫助社區的爺爺奶奶們，就好像在幫助我的爺爺奶奶一樣，覺得很溫馨。謝謝三好給我們機會去從事社區服務。 4. 學生志工(四間二1 蔡同學)心得與回饋： 這次活動，我們很努力設計體適能運動的每一個部份，但高老師看過之後提醒我們，這次我們服務對象是爺爺奶奶，一些困難或太耗費體力的動作不適合老年人，我們才發現我們是以自己的角度觀點來設計活動，而非以老年人的能力和需求。我記得以前老師在課堂上講過，但只有實際從事活動時，才會想到。我發現做DIY時，長輩們很有興趣，他們很專心做，而且很高興，做完後更開心，以後如果有類似活動，我一定還會參加。
就是愛～樂齡學堂	本次活動帶領學生走出校園至土城區青雲里關懷據點及清化里里民活動中心，推廣「做好事、說好話、存好心」之三好理念。 1. 111年10月03~17日於社區活動中心由學生分組進行樂齡瘋桌遊、舒壓禪繞畫教學、趣味投壺設計與製作、療癒小盆栽DIY活動。 2. 藉由社區辦理「就是愛服務隊」活動，讓學生結合專業技能及發揮所長，從服務過程中培養正確的服務態度、團隊合作及問題解決能力。 3. 透過關懷社區長者照顧服務、樂齡休閒及健康促進活動，培養學生感恩及回饋社會的精神。	1. 學生：透過服務活動的體會與分享機會，培養學生感恩心、回饋心及正確的工作價值觀，也鼓勵學生融入社區，進而結合社區需求及資源，擴大服務能量，提升自我職能。 2. 老師：藉由實地教學與服務學習活動，豐富精彩的服務學習課程，同時強化學生的專業知識及實務應用能力。 3. 長者：因為參與大學生們的活動與陪伴，充分提升了長者們的身心靈，讓生活可以過得更加健康。

青銀合作～營造美好生活環境	為發揮「做好事、說好話、存好心」之三好精神，並善盡身為社區成員的責任，本校學生與清化里社區長青志工合作，將社區老人平日重要的活動交誼場域之社區活動中心屋頂菜園進行環境改造，達到改善社區環境品質，引發社區居民對環境之關注，進而達到強化學校師生與社區之情感連結之目標。 1. 110 年 10 月 27~12 月 22 日區分 3 階段實施，先由學生進行社區屋頂菜園的環境調查與社區居民需求訪談；第二階段由學生至社區進行方案報告與交流，確認執行方案內容；最後階段由學生進行估價購料，並和社區居民共同完成屋頂菜園的環境改造。 2. 本活動在實踐本校品德教育核心價值及培養具備實務能力的專業人才，活動過程中除學習如何應用所學於實務外，同時學習關懷社區居民，建立和社區之間的情感，進而引發學生的服務熱誠與善念，培養其積極正向、敬業樂群之態度。	活動以社區環境為執行基地，將學生帶到真實場域進行實作，有別以往課堂講授的教學方式，讓學生體驗做中學的教學模式，在面對社區的真實使用者，要在短時間內完成設計方案，並進行實作，對學生來說是一種挑戰，完成任務後，除了學習到實務操作的經驗，提升自我專業的自信心，也建立了與社區間的情感連結。彙整意見回饋如下： 1. 設計須建立在使用者需求上！透過活動，學生學習到如何發現問題，在與社區居民互動中，藉由觀察訪談找到環境議題與使用需求。 2. 在有限經費、時間下，如何取捨？透過討論與交流，找到最適合方案的過程，也學習到評估與溝通之能力。 3. 我們留下了一個作品：經過本次合作，不但改善了社區屋頂菜園的環境，也增加了休憩的空間，還有增設了可食性地景花圃，讓菜園不再只是菜園，而是一處同時兼具了活動與交流的空間。
義廚義煮～關懷弱勢族群	本次活動前往土城區教會進行弱勢關懷，主要以義務料理製作、提供服務與餐點，利用專業廚藝技能，改善教會幼童餐點，並讓學生針對幼童營養餐點進行設計與創作，秉持「做中學，學中做」與「做好事、說好話、存好心」的精神，實踐三好校園工作理念。 1. 111 年 10 月 28 日與 11 月 04 日，由廚藝系老師	1992 年國際品格教育聯盟在會議的結論推出：品格的六大支柱(six pillars of character)：尊重、責任、公平、值得信賴、關懷、公民責任，可作為現代公民應培養的基礎品格特質。 1. 本計畫實踐品格教育的「公民責任與關懷」，參與社區服務與幫助有需要的弱勢族群，讓教育理念得以灌輸，透過準備餐點的前置作業、事

	帶領學生前往土城區教會，在活動過程中，藉由食材前置作業準備、料理烹調、打菜服務等，與教會幼童產生良好互動，讓作為大哥哥、大姊姊的角色，從外在所做所為成為幼童們學習榜樣，從自律延伸至整體活動，訓練自身與養成不說不好聽或不得體的話(說好話)，尊重環境、尊重自己與關懷身旁人的身心靈狀況，協助彼此成長，更能從義廚義煮活動及服務過程中，感受到幼童們的開心與回饋(做好事、存好心)，也讓參與活動的學生們心存善念、感恩一切，藉由成為大哥哥、大姊姊的角色，在心中激發出對自我的責任心(深化品德成效)。 2. 本次活動將愛與關懷帶到所需要的地方，藉由義廚義煮，實踐三好校園工作理念，並達成預期成效： (1) 對己克制：對自己要約束言行，從守法重禮著手，進而言行皆有分寸。 (2) 對人感恩：對別人要寬恕以待，需要將心比心，站在別人的立場去著想，也就是我們常說的同理心。 (3) 對物珍惜：對物質要節約儉用，願意捐獻財物來幫助別人，促成社會的良性循環。 (4) 對事盡力：對任何事物都要有責任感。	後的清潔整理與場地的復原，可以瞭解非營利機構廚房的整體環境與作業模式，成就了責任感，進而主動幫忙環境維護。 2. 經歷兩次廚藝活動，實踐品格教育的「尊重」，能夠深切感受到用字的謹慎，並且做到「做好事、說好話、存好心」的三好理念，從自律、責任對自我的要求開始改變，擔任學童榜樣，不隨意口出惡言。 3. 師生組成的團隊講求合作，實踐品格教育的「責任與值得信賴」，適度的分工及自主的行動，能成為團體戰中的優勢，感恩團隊成員的共同努力，完成義廚義煮的任務，每個成員都能主動積極，落實執行應盡的義務與工作，不需經過提醒，都能發自內心互相協助的團隊。 4. 養成自主提醒的良好習慣，每次活動開始前，先召開前置作業準備會議，活動結束後，則召開檢討會議，希望從各個過程中，可以真誠地提出建議，並適切表達身心靈狀況是否穩定，或負責的內容是否需要協助，同時主動關懷周遭的事物，實踐品格教育的「責任與公平」；廚藝系學生對於幼童們感謝之聲絡繹不絕而感到高興萬分，也心懷珍惜與感恩，有效提升參與的學生對於人際間良好互動關係的養成。
(特色活動)人生故事～微電影拍攝	以關懷鄰近社區長者為出發點，拍攝以「人生故事」為主題的微電影，紀錄長者多年的生活體驗，也讓學生透過拍攝過程，學習到自律、尊重、	1. 學生：可透過活動的學習過程中，充分感受到自我成就與價值。 2. 老師：藉由邀請社區長者參加「人生故事」微

	包容及感恩，並經由微電影拍攝，發揮學生與長者們的拍攝創意與美感，製作及分享拍攝作品，回饋經驗與心得，同時藉此機會，融入「做好事、說好話、存好心」的三好運動精神。 1. 111 年 10 月 01~28 日帶領學生協助長者進行 3C 產品之使用與拍照技巧。 2. 至鄰近社區長者瓷揚窯陶藝家林振龍先生與八角竹扇廖永發先生居住處，進行經驗分享及拍攝，製作成紀錄片。 3. 辦理長者與本校學生共同合作拍攝之「人生故事」微電影成果展。	電影之拍攝，可由活動過程中，學習到如何照顧長者的技巧及如何陪伴長者。 3. 長者：長者因為參與大學生們的活動與互動，提升了長者們的身心靈，讓自己的生活體驗可以與大家一起分享。
祖孫歡樂慶新年	1. 為協助社區弱勢年長居民過好年，並發揮愛心，傳承三好精神，配合本校「品德教育」推展，帶領學生至與新北市中和區德行里里長合作，舉辦「祖孫歡樂慶新年」活動。活動接近春節，故邀請社區弱勢的年長居民及其孫子女參與活動。活動計畫希望達成以下目標： (1) 透過此活動增進社區弱勢居民之家庭關係。 (2) 學生體認社會服務與社會關懷之核心價值。 2. 本活動為手做春節應景飾品，因此活動當天，參加人數非常踴躍，社區中老老少少開開心心的走進中和德行里里民活動中心。 3. 活動開始，陳里長致辭感謝宏國德霖科大師生蒞臨中和德行里辦理活動。由於陳里長也是本校畢業生，且今年更當選為本校傑出校友，因此當天特別高興。接下來由高老師介紹公益信	1. 陳里長的感謝： 「這次活動非常有意思，因為過年將近，且這次做的手工剛好過年可以用，所以這次活動人數非常多，我之前跟高老師說人爆滿了，高老師她很好心，盡量配合我們，讓每個人都有機會參加。再來要感謝宏國德霖科大，我的母校，和星雲大師教育基金會，共同舉辦這次活動，他們推展的三好活動很有意，望以後常來我們里上辦理活動，我們里民也非常熱心，非常歡迎大家。 2. 里民的讚美： (1) 李奶奶：「今天做這些東西真的很漂亮，謝謝你們，我孫女好高興！」 (2) 王小朋友：「謝謝大姐姐教我做，我很喜歡這個小兔兔！也很喜歡流體熊，等一下要阿公拿

	託星雲大師教育基金，並說明三好活動的精神，以及接下來的活動流程。 4. 本校學生帶領大家進行「動手做」活動。為促進祖孫互動，團隊特別規劃手做「流體熊」，由於手做過程有些困難，祖孫們必須相互協助，免得顏料可能灑得到處都是。 5. 每隻熊有三種顏色，大家可以依照個人喜好和風格，進行自由創作，完成後發送給里民。 6. 本次活動有效促進社區祖孫的合作，共同完成飾品，增進祖孫感情。活動結束時，里長及里民們三再感謝本校師生的辛勞，最後不忘提醒大家，將「做好事 說好話 存好心」傳達到家裡的每一個人……。	回家掛起來，讓它乾！」 3. 學生志工（四間二1陳同學）心得與回饋： 這是我們第三次來德行里了，服務社區的感覺很好，覺得自己很有好價值，可以幫助別人，所以每次有活動，我都會盡量參加。今天這些小學生好可愛，爺爺奶奶和他們小孫子一起做手工，真的很有意思，也很有意義。 4. 學生志工（四間二1張同學）心得與回饋： 可能是因為新年快到了，這次活動大家都很興奮，小朋友們都很喜歡這些手作品，小掛飾的做法是要把一個個小零件組合好，流體熊是需要創意，可以自由發揮，小熊成形後，小朋友興奮得不得了，感覺真好。
關懷弱勢獨居老人	1. 本活動係推廣文化傳承美德，透過至社區進行樂齡長者休閒及服務學習活動，讓學生發揮三好運動精神，並激勵學生自我啟發，培養服務他人、團隊合作及感恩的心。同時也讓大學年輕人從樂齡學堂社區服務過程，增加世代溝通及交流，發揮自己所長，回饋社會。 2. 由本校學生組成 Warm-Heart, Service, Enthusiasm, Caterer (WSEC) 青年志工團隊，運用在校所學的專業技能，設計符合銀髮族兼具簡單、容易消化與營養的菜單，並發揮廚藝技能，將滿載愛心的膳食親自送到 10-15 位土城區弱勢獨居老人住所，為其備膳以及餐飲服務，並做簡單的居家打掃，同時陪伴老人聊聊	1. 學生：透過活動增進對銀髮族膳食的知能，並且增加投入社會服務志工的經驗，融入社區予以回饋社會。 2. 老師：實地服務的活動以及紀錄，能帶動年輕人對社會責任以及良善品格更多的重視以及認同與投入。 3. 長者：長者們因為有學生們的陪伴，提升了長者們身心靈更加健康。

	天，讓他們感受到不孤單的溫暖感覺。 3. 透過活動以及紀錄，希望能帶動我們年輕人對社會責任以及良善品格能有更多的重視、認同與投入。	
三好心傳承-社團輔導活動	1. 透過社團活動灌輸「做好事、說好話、存好心」理念，融合「涵養風度、培育氣質。樂活友善、迎向優質」學校全人教育，五育並重。且中等學校體育運動專業師資不足，故認養鄰近校園運動設施，推動體育運動服務學習，可達到人盡其才、物盡其用、地盡其利的功能，也希望達成以下目標： (1)協助清水高中排球社團學生，交流學習，包括排球基本訓練、排球運動基本禮節、分享比賽訓練心得等，經驗傳承，提升排球技術與技巧。 (2)提高運動知能健全身心發展，啟發運動樂趣充實康樂生活，培養運動道德，守法合作健康快樂。 (3)以我愛清水高中排球社為口號，同時以說好話、做好事，存好心引導同學，實際創造良好環境。 2. 透過 112 年 03 月 10 日、03 月 17 日、04 月 28 日、05 月 05 日、05 月 26 日、112 年 03 月 10 日之活動，推廣做好事、存好心、說好話之三	1. 本校排球社社員透過本次活動與清水高中排球社學員的學習交流後，讓本校排球社同學能清楚有自信的傳承排球技術，並在活動中注意自我表達能力，注意說話文雅有禮貌、不暴粗口，確實做到說好話、作好事、存好心，藉由活動傳達本校品德教育的八大核心價值：尊重、關懷、寬恕、自律、節儉，誠實、感恩、責任，回校後發現同學間談話確實有明顯改變，球場上打球的氣氛也變溫和，更有團隊合作精神，成果豐碩。 2. 透過交流，清水高中同學除了排球技術增強外，明顯發現活動開始時，當打球處理不好時，會以罵髒話表示對自己的自責，但經過持續宣導後，不僅球技進步，學習態度變好，言語的環境也變好，所以由此證明星雲法師推廣三好校園的理念及精髓，也藉由清水高中排球學習之旅，建立學生對學校推動三好的精神，能更加的支持與參與。 3. 品格的形成除個人人格特質外，更重要的是教養的過程，包含家庭、學校及社會教育的影

	好校園活動。過程中以三好校園標語引導同學言語與行動和表現，培養本校學生與清水高中同學的三好理念，帶領孩子內化自省，持續檢視並改變自我，經由不斷學習與開拓自己的舞台，同時讓校園內髒話明顯變少時，我們可以發現，孩子的行為真的可以透過教育改變，並且往正確方向邁進。	響，範圍甚廣，且校園品德文化及風氣的培養並非一蹴可幾，需要由上到下全力配合，長期推動，如此才能達到潛移默化之效果，品德教育活動比不上演唱會、社團成果發表會等活動容易執行，所以三好精神的內化需要大家長期的支持與努力。
執行問題及建議	本校經由校長指導與各系科師生的全力配合下，統合運用校內外的可用資源，並結合各系科不同之特色與屬性，分由不同領域同時出發，採用多元方式從校內向校外推展，持續不間斷地推廣「做好事、說好話、存好心」之三好理念，也因此榮獲三好校園實踐學校第4年續辦學校，深感榮幸。 惟推廣活動過程中，因現行預算分為上下兩學期平均撥付，而各項活動案之執行時間與所需預算未必能夠按上下學期平均分配，容易造成上學期部分活動已執行，但卻因預算已用罄，必須等到下學期預算核撥後，方可辦理核銷作業，故建議爾後全案預算可否考量一次全數撥付，俾利於活動執行與核銷作業之順遂，感謝。	

*請自行增加欄位