

| 中 | 心 | 德 | 目 |

| 班 | 會 | 討 | 論 | 題 | 綱 |

感恩

Gratitude

記住別人的善意，並在自己

有能力時，主動回饋社會。

三民週記事

【共同部分】

24-29 馬來西亞循人中學來訪

26 親職成長班愛的分享(13:00@六藝樓 4 樓)

29 班代大會 3(12:30-12:55)

【國中部】

25 八年級班際游泳錦標賽(第五節)

25-26 七年級、八年級作業抽查

26 九年級五專優先免試入學網路選填志願系統說明會(12:30@圖書館 2 樓電腦教室)

26-6/1 九年級公立高中職優先免試入學校內報名

27 九年級技藝教育課程結業

1. 你曾經接受過別人的幫助嗎？對你造成了什麼影響？
2. 如果未來有能力回饋社會，最想幫助哪些人？為什麼？
3. 「記住別人的善意」和「主動幫助他人」間有什麼關聯？

27-6/3 九年級五專優先免試入學網路選填志願練習

28-29 八年級校外教學

29 七八年級繳交閱讀金佳讚作品

29 七年級財經素養講座(10:10-11:00@齊賢樓 3 樓演藝廳)
【高中部】

29 高二班際游泳錦標賽(14:00-14:50)

28-6/3 身障生 114 學年度升學大專院校網路填選志願

29 高一大學科系暨職人講座(14:00-14:50)

【回饋有愛】回饋社會的 5 種方式

資料來源：公民新聞

「回饋社會」並不一定要做驚天動地的大事，其實從身邊的小行動開始，就能讓善意持續傳遞，如何開始呢？

1. 送禮時選公益禮盒

年節許多民眾會有送禮需求，選擇公益禮盒可以支持身心障礙者自立，也可以讓他們被看見、被鼓勵，支持身心障礙者穩定就業、提供他們工作的機會。

2. 身體力行做志工

假日參加社區志工、協助淨灘撿垃圾、到育幼院陪伴小朋友，或是在學校主動幫助需要協助的同學，都是很好的行動。

3. 電子發票捐贈

根據財政部調查，雲端發票使用率已超過 53%，不論是本身沒有對發票習慣、或原本有捐實體發票、或希望以更多方式支持公益的消費者，都可將電子發票捐贈出來幫助微型社福運作。

4. 分享公益訊息

台灣民眾善心捐款中，約八成集中在具有一定知名度的非營利組織，其餘兩成由其他數千家非營利組織爭取，因此，一起夢想呼籲大家關注微型社福，希望能夠有更多人能夠關注過去沒有關注過、需要幫助的角落。

5. 捐款

雖然學生沒有穩定收入，能捐出的金額可能不多，但小小的善意仍然具有很大的力量。即使只是省下一杯飲料錢、零用錢中的一部分，也可能成為幫助他人的溫暖力量。

微型社福小知識：指正職人力少於 2 人的非營利組織，雖然組織規模較小，服務熱忱卻不容小覷。在經費、人力和知名度方面處於劣勢，仍堅持去支持社需要幫助的人們。

回饋社會不分年齡與能力，即使只是小小幫助或捐款，也能帶給他人溫暖。只要願意付出善意，就能讓社會更加美好。

資料來源： 博客來

當我們願意記住別人的善意、學會感恩，

就能感受到自己並不孤單，也更有勇氣面對別人的否定...



為什麼自卑感總是揮之不去？
為什麼我們總是活在別人的期待之下？
為什麼現在無法真實感受到幸福？
或許是因為
我們缺少了被別人討厭的勇氣！

問題不在於「世界」是什麼樣子，

而在於「你」是什麼樣子...

它以阿德勒「個體心理學」為核心，透過哲學家與年輕人的對話，顛覆了傳統觀念。書中主張：一切煩惱來自人際關係。學會「課題分離」、不活在他人期待中，縱使被討厭，也能獲得真正的自由與幸福。

何謂課題分離(Separation of Tasks)：

★劃清界線：這是本書最核心的概念。辨別眼前的事情「到底是誰的課題」，如果是別人的課題（例如別人喜不喜歡你、認不認同你），我們就不該過度干涉或承擔。

★放下討好：不要試圖滿足所有人的期望。別人怎麼看你，那是「他的課題」；你怎麼活，才是「你的課題」！

生命裡，我們雖然會受到過去經驗的影響而讓生命顯得遲滯困難，並不是鼓勵你成為一個惹人嫌、刻意與世界作對的人。它的真諦是：當你有了想走的人生方向，即使有人不認同、甚至討厭你，你依然能堅定地為自己的選擇負責。即使過去如此，我們仍能堅定地拾起想要的生活目標，盯視內心所渴求的，然後重新做出選擇並努力著。

記住別人的善意，則能讓人在低潮與挫折中感受到溫暖。當我們有勇氣做真實的自己，也不忘感謝一路上幫助過自己的人，就能在人際關係中學會尊重、感恩與成長。真正的勇敢，不只是接受被討厭，更是在世界並不完美時，依然願意以善意對待他人。

資料來源：每日頭條

本週歡迎來自循人中學的師生蒞臨交流。馬來西亞是一個融合華人、馬來人與印度文化的國家，不同語言與習俗交織出獨特魅力，以下分享關於馬來西亞的趣事：



→馬來西亞首都吉隆坡美景

● 機車上高速

馬來西亞當局表示，如果未經許可在高速公路上騎自行車，最高將面臨1年監禁處罰。不過，在馬來西亞，排氣量50c.c.以上的機車可直接行駛高速公路。

● 掌上無「豬」

馬來西亞宗教以伊斯蘭教為大宗，其中的穆斯林在飲食上嚴格遵守規範。豬肉被認為是不潔的，因此所有含有豬肉成分的食物，甚至烹煮過豬肉的器皿，都必須嚴格避免。

● 「黃」色禁區

黃色是統治者與皇室的專屬象徵。如果您受邀參加與皇室相關的正式慶典、謁見蘇丹，或前往皇宮參觀，絕對忌諱穿著黃色衣飾。在這些特定場合穿著黃色會被視為對皇室的極大不敬。

● 社交禁忌

馬來人視左手為不潔，因此握手、接遞物品時最好使用右手，用食指指人被視為一種侮辱，應避免這種行為。如果需要指示方向，應該使用拇指。

透過了解馬來西亞多元的文化，學會在面對不同習俗與禁忌時，多一分尊重、多一次嘗試。因為願意理解彼此，才讓交流變得更加溫暖而有意義。同時，我們也心懷感恩，感謝這次難得的相遇，讓大家能跨越距離分享生活與文化。相信只要懷著感恩的心與包容的態度，每一次交流都能成為成長與友誼最珍貴的回憶。

發行單位：新北市立三民高中學生事務處 發行人：彭盛佐校長
總編群：林世昌 邱子庭 許哲銘 出刊日期：115年5月26日