

| 中 | 心 | 德 | 目 |

| 班 | 會 | 討 | 論 | 題 | 綱 |

感恩

Gratitude

樂於接受他人幫忙，真誠回饋他人協助。

三民週記事

【共同部分】

4 九年級、高三個人及班級圖書借閱截止

【國中部】

4 七年級國中生涯檔案封面創作競賽

4-8 九年級生涯發展紀錄手冊及生涯檔案行政查核

4-15 九年級專輔入班宣導

5 九年級五專優先免試入學校內報名說明會(12:30@三民樓 2 樓第一會議室)

6-7 五專優先免試入學校內報名

8 九年級實用技能學程校內報名說明會(12:30@一心樓 2 樓生涯規劃教室)

8 公告九年級補考名單

8-11 九年級技優甄審校內報名

【高中部】

6 高三第 5 次模擬考、公告高三補考名單(放學前)

7 高三模擬面試

7-13 高三藝能科課堂補考

8 高二第 2 次英聽段考(09:10-10:00)、高三補考(下午@圖書館 6 樓國際會議廳)

8 高一排球比賽(13:00-14:50)

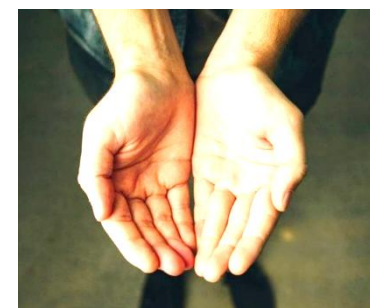
8 高二校外教學學生行前說明會、線上集會 2(14:00-14:50)

8 高二班際籃球比賽(16:05-16:50)

【施與受】善意的循環：如何優雅地接受幫助並給予最真誠的回饋？

資料來源：Vocus

美國知名組織心理學家亞當·葛蘭特 (Adam Grant) 推薦了一位心理師給喪親的朋友，朋友後來發了感謝的訊息給他，最後一句話寫著：「我欠你一個人情」(I owe you one)。不知為何，他感到有些奇怪的也開始思考這句他常在幫助他人後所收到的回覆……



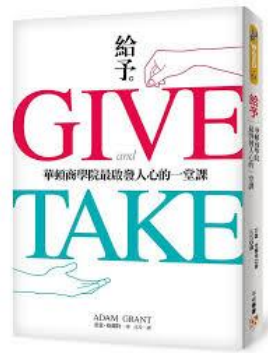
「我欠你一個人情」表面上是表示禮貌與感謝，背後更深層的意義可能在於——被幫助的人，也就是接受他人善意的人，其實背後想著的是「互惠」這件事情，好像某種好意的給予也需要同等的回饋，接收者在接受他人的善意時，也擔心成為他人的負擔。這些人往往自己也是慷慨的給予者，也很習慣站在給予他人善意的那端。

回顧那些時刻，或許身為給予者的你，早已忘記細節，也早不在意自己付出了什麼。但你會記得的是，那種自己有能力給予的滿足感，以及別人接受到自己的善意與幫助後的感激，與對方接受善意後更好的狀態。雙方的生命軸線，即便當初雙方相識或不相識，都在那刻交會，而產生了善意的共振。

可以學著用給予者的心態接收他人的善意，就像是持續發送訊號的行動熱點一樣，最好的回饋，除了表達感謝，就是把這樣令人感動的善意訊號繼續擴散與分享，讓更多人可以獲益，也讓更多人可以成為慷慨的給予者與接收者。

現在，想像你教同學一題超難的數學或是其他科目的難題，然後他終於聽懂了，那一刻你心裡的感觉，跟他最後有沒有請你喝飲料報答你相比，哪個讓你更有成就感？如果你是那個聽懂的同學，可以怎麼做讓這樣的善意不斷擴散？

資料來源：閱讀前哨站



我們來思考一個問題：「在職場上面有三種人，給予者、索取者、互利者，『給予者』總是樂於分享；『索取者』只在乎自己的利益；『互利者』為了可預期的好處而付出相等的代價。長遠來看，誰，會爬到成就金字塔的最頂端？誰，又會淪落到最底端？」

根據作者的觀察和研究，在商場和職場上表現「最好」和「最差」的，並不是「索取者」（taker），也不是「互利者」（matcher）。真正帶領個人和組織走向長遠成功的卓越人士，往往是「給予者」。但是，在組織裡面表現最墊底、顯得精疲力竭的，也往往是「給予者」（giver）。給予者在替別人爭取權益的時候，反而更能夠勇於發聲。

如果用錯了方法，儘管你是一個最無私的給予者，也可能變成組織裡面表現最差的人。尤其很多給予者會感覺自己總是樂於奉獻，但卻是透過壓榨自己的時間，把自己的精力都投入到幫忙別人的事情裡。結果到頭來連自己的事情也沒辦法做好，甚至愈來愈感到精疲力竭。該怎麼避免呢？有兩種做法：

1. 「點狀給予」：這種做法太過於無私，只要有人需要就義不容辭幫忙。這種給予的方式容易打亂自己的計劃，也會讓自己十分疲憊，最後會缺乏足夠的專注力和精力來完成自己的工作。
2. 「塊狀給予」：是一種利人利己的策略，平時保留自己的專注，而把真正高品質的給予保留給一個塊狀的時間。這種給予的方式讓你更容易安排行程，也會對每一次的給予感受更加鮮明。

總結來說，這個世界不是零和遊戲，容得下所有人的成就，這本書足以證明給予者能夠「爬上成就金字塔頂端，卻不把其他人踩在腳下」。他們懂得將立足點拓寬，呵護自己的精力和時間，然後貢獻自己的善意和專長，造福自己，也造福身邊所有人。

回想一下，你是否曾因為一直幫同學解決問題（例如講題、修電腦、聽心事，導致自己的作業寫不完或沒時間複習？這屬於文中的『點狀給予』還是『塊狀給予』？如果你想變成一個不精疲力竭的給予者，你會如何重新分配你的時間？



隨著近日《我的英雄學院》第171話〈More〉的上映，除了Plus Ultra的聲響在心中響起外，也讓我們想起上一話大戰八年後的綠谷出久。雖然失去了「One For All」的個性（能力），但他並未因此停下腳步。綠谷最近一次感受到「被幫忙」的深刻經驗，莫過於當他看著歐爾麥特及A班的好夥伴們集資、委託開發出那套「強化裝甲」時，那不僅是一份科技裝備，更是同伴們對他當年無私奉獻的回饋。

◇接受幫忙，也是一種勇氣

部分同學在求學過程中，常覺得「求助」代表弱小，或是怕麻煩別人。但回想一下，當綠谷接過那套裝甲時，他沒有推辭，而是帶著淚水接受了。這告訴我們：接受幫忙並不可恥。願意接受幫忙，代表你信任對方，並給予他人一個展現善意的機會。

◇感謝，是最高級的裝備

當別人主動幫忙時，最真誠的回饋不只是口頭的「謝謝」。在動畫中，綠谷用「再次穿上披風、回到第一線」來回應大家的期待。現實中，當同學教你一題數學，最好的回饋是「珍惜這份幫助」——認真弄懂它，並在未來某個時刻，將這份耐心傳遞給下一個需要的人。這種正向循環，遠比單純的物質回饋更珍貴。

◇團隊中最強大的連結

在人際互動中，「願意接受幫忙」與「真誠回饋」其實是同一枚硬幣的兩面。接受幫忙能建立「信任」，而真誠回饋則鞏固了「情感」。如果每個人都想當獨行俠，這股力量就無法流動。

即使我們沒有超能力，但當我們像A班同學那樣彼此支撐、互相成就時，我們每個人，都在實踐動畫當中所傳達的核心精神——「這是我和大家，成為最棒英雄的故事。」

在動畫中，綠谷出久接受了A班同學集資開發的裝甲；在現實生活中，有些人認為『找人幫忙』是弱小的表現，你認同嗎？如果你是綠谷，你會因為不想『麻煩』同學而拒絕這套裝甲，還是選擇接受？為什麼？