

| 中 | 心 | 德 | 目 |

| 班 | 會 | 討 | 論 | 題 | 綱 |

## 關懷

Caring/Empathy

主動發現身旁有困難的同學，並予以協助。

1. 在班級中，什麼跡象會讓你覺得某位同學可能需要幫助？
2. 如果你想建立一個更互相支持的班級氛圍，可以從哪些小行動開始做起？
3. 若你主動提供協助，但同學看起來不太願意接受，你會怎麼處理或調整你的方式？

## 三民週記事

### 【共同部分】

12/16 上午辦理下半年自衛消防編組演練

### 【國中部】

12/15 七八年級英語競賽(看圖說故事，第5、6節@圖書館3~5樓)

12/19 七年級性平教育講座(第3節@逸仙堂)

12/19 七八年級英語競賽(作文，週會課@圖書館5樓)

### 【高中部】

12/18 國語文競賽初賽(2)

12/19 高二班際拔河錦標賽複決賽(第6節)

12/19 高三升學祈福

## 【宅語漫談】《我的英雄學院》超越標籤，建立『人人為人人』的班級共同體



《我的英雄學院(僕のヒーローアカデミア)》動畫從2016年4月開播，在骨頭社(Bone)動畫公司持續不斷的精美製作下，終於在2025年12月13日迎來最後一集的播放，雖然不捨，但確實也帶給了動漫迷了長達近10年的英雄夢！而這部作品之所以經典，在於不同於

以往的少年熱血漫畫，僅追求主角神話的創造，同時也有許多寓意隱藏其中。

在《我的英雄學院》所描繪的「英雄社會」中，我們看到了一個表面充滿光明和穩定，實際上卻隱藏著系統性缺陷的結構。這個社會過度依賴少數「英雄」來維持秩序，導致了對擁有「不適合」特徵(如「個性」)的個體的歧視，以及多數人對周遭困難的集體冷漠。當我們將這個社會結構套用到我們的班級小社會時，可以發現相似的「裂痕」與挑戰。

在班級中，我們的「個性」可能不再是超能力，而是學業成績、社交能力、家庭背景或任何能將我們分類的「個體特徵」。當社會(班級)依賴少數「明星學生」或「模範生」(類比職業英雄)來定義成功與秩序時，那些難以融入或在某些方面掙扎的同學，便可能淪為系統性歧視或偏見下的「少數派」，逐漸掉入系統的裂縫之中，而有些外在行為的表現，其實可以說是這些「少數派」的一種「求救訊號」。那麼，我們如何識別這些「少數派」學生在裂縫中的「求救信號」呢？

一個同學可能需要幫助的跡象，所發出的「求救信號」往往藏在最深處。這可能表現為他們的「內在訴求」被忽視而導致的行為偏差。當一個個體開始感到在這個群體中難以融入多數群體時，他們可能會選擇自我隔離、退縮，或是表現出與群體對立的「反派」行為。這些行為，就像是死柄木吊在混亂中發出的求救，是他們渴望得到接納、信任或歸屬感的信號。我們必須意識到，如果「英雄社會」的冷漠繼續存在，連幫助一個走失的小孩都變成「專職」時，班級中的微小悲劇也將成為「必然」。

要建立一個更互相支持的班級氛圍，我們必須超越單純的「英雄」與「反派」立場。這需要實踐「All For All」(人人為人人)的精神。這種精神不要求你擁有強大的「個性」或能力，而是需要敢於伸出「援助之手」的勇氣。我們可以從最微小的行動做起：主動與平時較少交流的同學建立連結；在看到有人掙扎時，不將其視為「老師、專職人員或某個特定同學的責任」，而是體認到這是每個成員的責任；並且，在過程中要將焦點放在「人」的本身，去同理對方！

### ◆如果我們的幫助被拒絕，我們又該如何調整？

當我們主動提供協助，但同學卻顯得抗拒時，他們的抗拒可能是源於不信任、恐懼，或是認為自己只能透過當前的「反派立場」來生存。我們不應該因此放棄，而是要努力突破其屏障，嘗試去理解他們內心最深層的個人意志與「內在訴求」。我們需要證明，我們的幫助是出於對他們作為一個「人」的尊重與理解，而非試圖僅是讓他們「符合」班級的規範。幫助的目的不是「消除」他們的存在，而是將「對立關係」轉變為「供需關係」，讓他們重新獲得被接納的機會。

我們每一個個體都有能力打破這種由「立場」和「個體特徵」所造成的暴力或冷漠循環。只有當我們學會看見立場所掩蓋的「鮮活的人」，並具備超越立場去「拯救」他人的勇氣，「持續伸出手」，我們才能共同編寫一個真正屬於「大家成為最棒英雄的故事」。

參考資料：超越「英雄」與「反派」——學術向解讀《我的英雄學院》的社會命題 <https://pse.is/8g7e8x>

## 【好書報報】真正的「關懷力量」：理解、成長與安身立命

資料來源：誠品官網 <https://pse.is/8g7eqc>、《關懷的力量》：在關懷對方時，我們可說是基本上與他「同在」他的世界裏

<https://pse.is/8g7eqf>、讀 Milton Mayeroff 的《關懷的力量》：關懷，讓你我在世界上安身立命 <https://pse.is/8g7eqh>



你是否曾想過，真正的「關懷」是什麼？它比一般的好心或助人更深刻。美國哲學教授米爾頓·梅洛夫（Milton Mayeroff）在他的著作《關懷的力量》中，將『關懷』定義為**幫助對方成長並實現自我**，這是關懷最核心的意義。關懷不只適用於人，我們也可以關懷一個理念、理想、或是一個社區，甚至是我們所處的環境。

這種關懷的關鍵在於『同在』。當我們關懷另一個人時，我們必須理解他與他的世界，彷彿我們自己就身在其中。這意味著我們要能用他的眼睛去觀看他眼中的世界，並從內在感受生命對他而言是什麼樣子。我們不能只從外在抽離地看待對方，而必須進入他的世界，了解他努力想成為什麼樣的人，以及他成長的需要。

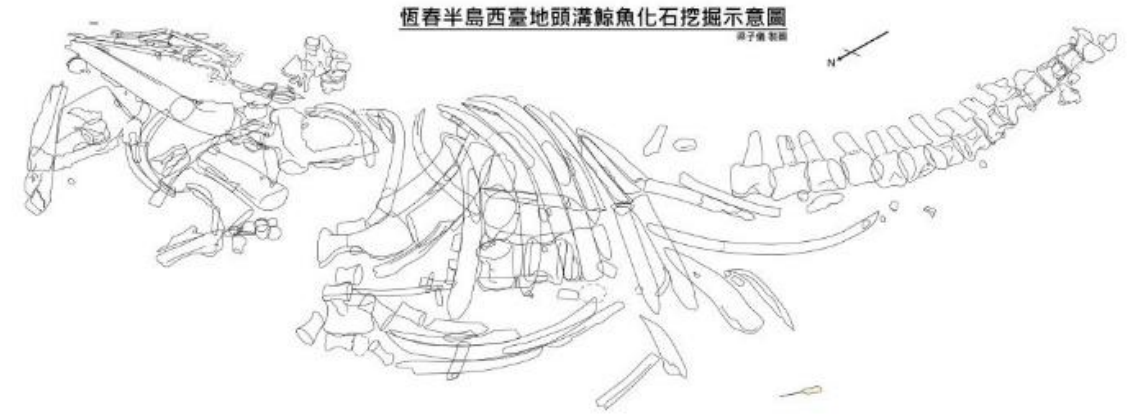
在這種關係中，雙方是平等的地位，我們既不施恩於他（因為施恩本質上有上對下的意涵，帶有看不起對方的意味），也不把他視為偶像（崇拜他），而是共同被確認。關懷是一種互為主體的關係，當我們將對方的成長視為最終目的時，我們才能真正付出關懷。當被關懷的人感受到這種「同在」時，他會感覺不孤單且被理解，他能敞開心胸，讓幫助更容易發生。

此外，如果一個人無法關懷自己，他也沒有能力關懷他人。唯有當我們能深入理解自己，回應自己成長的需求，成為自己的守護者，才能深入理解別人對成長付出的努力。關懷自己並非自我中心，因為在關懷自己的同時，我們也考量到需要關懷自己之外的人或事物，才能實現自我。

透過關懷他人或事物，我們能為自己的價值觀和日常活動建立起秩序，使生活有穩定性。一個人能夠在這世界上找到歸宿或「就定位」（in place），不是透過征服或解釋，而是透過與他人的互相關懷。在關懷的網絡中，我們得以安身立命，活出自己人生的意義。

如果真正的關懷意味著必須進入他人的世界，並幫助他成長為他自己，那麼在你的生活中，你是否曾試圖放下自己的預設立場，用「他的眼睛」來看待某位你很關心的人（例如朋友、家人或老師）的世界，並發現了什麼你過去不曾注意到的需求或特質呢？

## 【關懷生態】鯨掘



恆春半島西臺地頭溝鯨魚化石挖掘示意圖  
楊子睿 繪圖

這個快速變動的世界裡，環境不再只是背景，而是與我們生活息息相關的夥伴。當空氣品質、氣候變化與自然資源逐漸影響日常生活，我們更需要停下腳步，重新思考人與自然之間的關係。關懷環境，不只是保護山林與海洋，更是為了下一代守住一個能安心生活的未來。從每一個微小的選擇開始，我們都能為地球帶來溫柔而持久的改變。

特展分為五大單元，從地質演變的角度出發，帶領觀眾了解臺灣島嶼的誕生與演變，再深入認識臺灣獨有的化石寶庫與恆春半島生態環境。展場設有鯨豚清修實驗室與鯨骨展示，重現 2022 年重大發現現場<sup>註1</sup>。隨後透過歷史與人類學角度探討鯨魚在人類文化中的多元角色與歷史互動，最後聚焦當代擱淺事件與鯨豚保育議題，並配合真實骨骼標本與教育資源延伸應用

展覽結合標本、化石、互動裝置與科教資源，不僅展現自然與人類之間的深層連結，也提醒我們海洋保育與共生的必要性。

守護鯨魚，不只是拯救一種生物，而是為海洋留下一份希望。當我們選擇減少污染、尊重海洋、支持保育行動，鯨魚才能自在地在深藍中航行。願這份守護成為一種承諾，讓鯨魚的歌聲不再消失，也讓海洋的生命力能長久延續，陪伴未來的世代。

註1：2022 年成功大學地科系兼任助理教授楊子睿在屏東恆春率領 16 名成大學生與國立自然科學博物館學者、海外學者及國內各大學、高中的學生合作，發掘距今超過 8 萬 5 千年、全長超過 15 公尺、完整度高達 70% 以上的鯨魚化石標本。研究成果將有助於了解鯨魚如何適應冰河期至今的環境改變！

資料來源：科博館官網、科學月刊—來自恆春的意外「鯨」喜 —科博館臺灣鯨魚化石挖掘團隊專訪 <https://pse.is/8g7h7e>、「鯨」奇發現 成大師生團隊與科博館協力挖出台灣史上最完整鯨魚化石 <https://pse.is/8g7h7h>

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：陳玫琪 劉昌政 鍾瑩平 出刊日期：114 年 12 月 15 日