

品德報

電話 02-28229732

傳真 02-28265417

網址 <http://ce.tmps.tp.edu.tw/>

電子信箱 mdes202@mdes.tp.edu.tw

發行單位 / 臺北市教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

發行人 / 曾燦金

總編輯 / 塗振洋

審稿群 / 邱世銘、姜丞峰

承辦單位 / 臺北市北投區明德國民小學

中華民國 97 年 4 月 30 日創刊

一一〇年教育部品德教育特色學校分享

文·圖片提供 / 蕭雅方 (博嘉實小總務主任)

從美出發 博嘉創新品德教育

臺北市博嘉實小的品德教育，強調由學生自發向上的「人」之美，所成之「人」，不只是「他人」，更指「自己」。也就是成就他人，必先成就自己。要成就他人之美，自己要先有美好的品格。在美的思考力與實踐力薰陶下，讓校園生活體現美感和創造力。博嘉實小品德教育的創新作法如下：

優雅管理

運用手勢表音量、餐量

一、音量手勢

以無聲勝有聲的集會場合提醒模式，利用正向引導取代負面指責。音量手勢是由品格實踐燈塔小組的教師設計出來，手勢比 0 是全部安靜無聲，手勢比 1 是音量大小為一人聽到，2 是小組討論音量，5 是要全班都可以聽到的音量。

二、給量手勢

學生擔任午餐服務隊志工時，發現剩食及廚餘偏多，

經調查訪問，發現主要原因是打菜時菜量過多造成，因此討論出「給量手勢」：當同學比 2 的手勢，代表菜量給少一點；當學生比出 5，表示菜量正常；若比 0 則表示對這道菜過敏，不能吃。

潛移默化

午餐謝飯、放學行禮

好品格從微小處做起，一直是博嘉品格實踐的目標。用餐禮儀及用餐秩序，則是博嘉非常在意的微小處，秉持正向取代指責的教育理念，因此午餐開動前，各班都會共同說幾句感謝語；放學時間，學校也推動「感恩再見禮」的口號。在每天的潛移默化下，學生能更看見他

人的付出，也更懂得感恩！服務利他

辦敬師活動、小鐵人賽

學校推行品格課程，服務學習和利他價值體現在學生身上，例如教師節時，六年級的學生發起「敬師盃匹克球賽」，邀請全校教職員工參加匹克球大賽。學生主動安排分組工作，有領隊引導、舒壓按摩組、加油打氣啦啦隊組、撿球組、遞水搨風擦汗組等，對出賽教師給予無微不至的服務，讓所有

教師過了一個既溫馨又難忘的教師節。

發現善行即時讚美

學校推動「發現美好，愛分享」活動，希望學生能「

存好心、說好話、做好事」，形塑好品德的友善校園。平時，鼓勵學生於日常生活

雙贏共好

設立目標到自我領導

教師、家人的愛……上課前有這樣美好和諧溫馨的片刻，讓課程進行更為順利。

珍愛地球

風倒木變身木棋、班牌



▲高年級學生發明給量手勢，讓全校學生在打菜時可以減少廚餘。



▲六年級學生在教師節策劃的敬師盃匹克球賽，充分展現品德教育服務學習的利他價值。

成長而喜悅。

拯救負面思考的快樂國王

文·圖片提供 / 謝慧雯 (文化國小教師)



▲文化國小學生一起參與快樂國王的課程活動。

擔任班級導師的工作已經二十五年了，在少子化的現代家庭結構，和二十年前相比，有著很明顯的相同與不同。相同的是學生都能找到讓自己快樂的方式；不同的是，過去學生的快樂像士兵，人多才好玩，現在學生的快樂像國王，得要滿足自己的要求才好玩，多了自我，卻少了尊重。

以前的學生破涕為笑很快，有時候可能一顆牛奶糖或是一包乖乖就可以，現在的學生至少要一支可以玩線上遊戲

越「重鹹」，「鹹度」不夠，負面情緒會很久才能平息。於是我想寫一篇故事，希望每個已經習慣當國王的學生都能找回純真善良的心。在教學現場比較容易聽到的負向抱怨，就是學生在不開心的時候很容易說自己很倒楣，被媽媽罵很倒楣，做錯事被處罰很倒楣，遊戲玩輸了很倒楣，所以我設計了一個倒楣村讓快樂國王去拯救他，只要懂得「接納」，擁有這項高尚的品格，心情就能很快的轉念。

在學生的課間活動中，最常出現的就是愛計較，計較誰拿的獎卡比較多，計較誰打掃的區域比較大，甚至計較誰的處罰比較輕，於是我設計出「計較村」，用比較誇張的計較

藉由凡事樂觀、正向思考的快樂國王，派人考察王國裡兩個不快樂的村莊，引導村民對無法改變的外在條件和自己可以努力改變的生活，學會接納與包容。只要正向思考，我們便能快樂的接納包容這世界上的各種不完美；在心中扎下這一項好品德，我們便能建立屬於自己的快樂王國，做自己的快樂國王！

這個故事雖然是以童話故事的形式敘寫，但同樣的心理反應在成人的世界也是經常發生的，所以我更期待這篇故事能夠在親子共讀的情境下幫助親子相互成長，使家庭與家庭之間也能多一些接納、包容的正能量。

從「他，是我爸爸」學習愛要說出口

文·圖片提供 / 林湘琪 (蓬萊國小教師)

Stories are the one sure way I know to touch the heart and change the world. ~Dorothy Allison~



▲教師林湘琪在課堂上和學生的互動。

故事一直是最古老的影響力工具，也是最有說服力的溝通技術。好故事打動的是人心，在人們感動的同時，帶來新的行動；好故事分享的是經驗，讓人們用愛通過生活中各項考驗。

「品德教育是藉由教與學的過程，促進個人發展倫理責任和關懷感動的教育活動。」(吳寶珍，民國93)而故事，正是實品行德教育的良好媒介。透過「他，是我爸爸」的故事，讓學生以旁觀者的角度觀察故事主角小晴與新

爸爸互動，發現父女關係的轉變，覺察生命中那看似理所當然，但實際彌足珍貴的親情，進而勇敢說愛，努力珍惜。

故事主角小晴因為喪父，母親改嫁，生命出現第二個爸爸陳叔叔。小晴從一開始對新爸爸排斥，無法接受，後來在與新爸爸的互動中，漸漸感受到無私的愛；最後終於敞開心胸，接納並珍惜這難能可貴的親情。

說故事的教學現場，當畫面來到小晴在運動會當天，對於新爸爸揮汗送飲料到班上，卻完全無視於新爸爸的付出，甚至假裝不認識時，班上學生激動的分著著：「老師，這小晴也太誇張了吧！陳叔叔那麼重的飲料到班上，沒說謝謝就算了，還假裝不認識！」學生分享著想法，也討論著合適的回應：「不管如何，小晴應該要說謝謝！這是最基本的禮貌。」透過故事情境，學生分

享看法的同時，也能檢視平日生活的表現。

在一場車禍中，主角小晴看到陳叔叔不顧自己的傷勢，只關心她是否平安時，終於讓她接納生命中第二個爸爸的愛，並勇敢表達對於家人的愛與感謝。

聽完故事，學生想向主角小晴說：「其實陳叔叔很愛你，只是相處很久你才發現，應該要好好珍惜這份愛。」也有學生寫：「這個故事提醒了我們，愛要說出口，也要懂得感謝。老師說可以和家人說我愛你，我回家會說。」

家，是愛、希望和夢想的發源地。能擁有一個溫暖的家，真的是地球上最幸福的事。透過「他，是我爸爸」，讓學生有機會發現原來自己一直生活在幸福中，父母那份無私的付出與關懷和綿延的愛，是該珍惜！同時也更該把對父母的愛，勇敢說出口！

珍惜，才能長久擁有；有愛，就要常說出口！透過小小故事，讓我們把握機會，大大展現對父母的孝順與敬重。不留遺憾，幸福相伴！

圖繪品德生活 深耕核心價值

111年「品德教育易起來——創意書籤」特優作品欣賞

臺北市為鼓勵兒童參與及發揮藝術設計與創作能力，擴大及延伸品德教育宣揚功能及提升建立學生優良品行，委託南門國小於111年度辦理「品德教育易起來——創意書籤」徵選比賽，期許透過書籤徵選過程，促使學生發揮創意、深切體認品德教育的核心價值，並身體力行自然流露於生活中，進而達成全人教育發展。

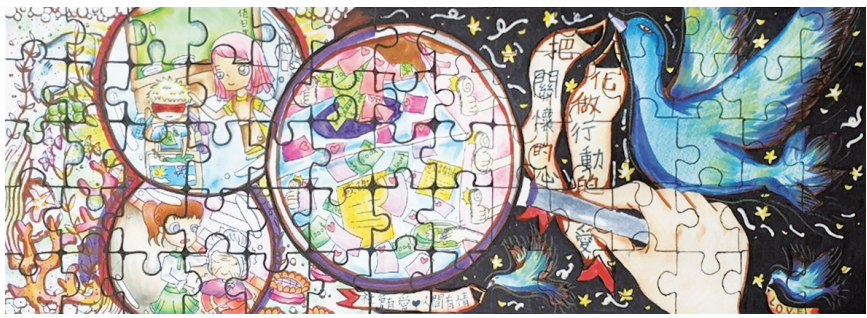
文·圖片提供/南門國小



愛護環境

中年級特優/劉品曼
(南湖國小)

評語 作品利用綠、藍、紅、橙四種顏色進行畫面分割，彩度高，色相飽合，一棵櫻花樹橫跨四格畫面，樹下不僅孕育了萬物，也提供人們盪秋千及休憩，滿滿的細節與內容，值得細細品味。



關懷行善

中年級特優/賴昀
(南門國小)

評語 作品運用拼圖呈現，畫風簡潔有力。右方以暗色調襯出藍色和平鴿，左方以淺色調為底，手持放大鏡觀看人間有情、社會溫暖的場景，畫面平衡不失焦，主題明確，內容生動活潑。



孝親尊長

中年級特優/劉丙好
(文化國小)

評語 作品以黃色作為統一調性進行描繪，畫面細節雖滿，卻不凌亂；賓主分明，主題明確。



賞識感恩

中年級特優/蔡依辰
(松山國小)

評語 作品畫面用圓形方塊呈現故事內容，視點由下往上延伸，色彩分明，主標明確。



主動積極

高年級特優/簡廷羽
(福德國小)

評語 作品具均衡美感，色彩調和，細節豐富；運用圓形的反覆美感進行堆疊並置，有巧思。



團隊合作

高年級特優/王品翔
(東園國小)

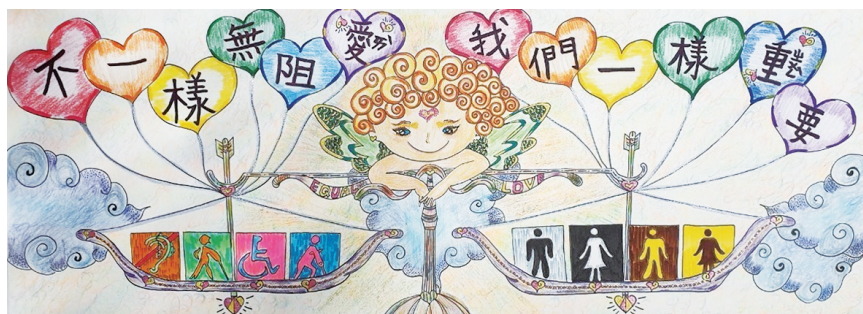
評語 作品整體設計用一個循環在中心點，色調統整，用黑線條描繪圖象，極富張力。呈現團隊合作的共同力量。



謙虛有禮

高年級特優/張采涵
(福星國小)

評語 作品具強烈設計感，邊框藍橙對比，工整的切線與幾何分割，用圓形呈現排比並列，內容豐富、細節滿滿。



接納包容

高年級特優/楊佑琦
(社子國小)

評語 作品極為細緻，筆法與風格猶如歐洲插畫，頗有異國風味；構圖平衡，對稱性高，背景和諧，主題鮮明。

臺北市教育關懷獎得主

逆境精進學業技能 盼圓夢分擔家計



蕭靖天 認真負責 為母分憂解勞

文／許興華（西松國小輔導主任）
圖片提供／蕭靖天（西松國小學生）

蕭靖天為低收入戶學生，家中經濟狀況困頓，且為單親家庭，家庭情況特殊。靖天的父母離婚之後，家庭的經濟重擔全交由媽媽一人負責，靖天的媽媽不需要照顧三個孩子，還必須工作，生活非常的辛苦。

欣慰的是，靖天是個非常乖巧懂事的孩子，學習認真，工作勤快。在家會幫忙媽媽分擔家務，照顧弟弟；在學校會認真上課。

靖天為低收入戶學生，家中經濟狀況困頓，且為單親家庭，家庭情況特殊。靖天的父母離婚之後，家庭的經濟重擔全交由媽媽一人負責，靖天的媽媽不需要照顧三個孩子，還必須工作，生活非常的辛苦。

欣慰的是，靖天是個非常乖巧懂事的孩子，學習認真，工作勤快。在家會幫忙媽媽分擔家務，照顧弟弟；在學校會認真上課。

成長心路歷程

靖天小時候，因為媽媽和爸爸大吵一架而決定分開，他從此和媽媽一起生活。媽媽每天除了非常辛苦的工作，還要管理家裡大小事，以及照顧他、哥哥和弟弟。所幸靖天負責任，媽媽希望他能協助分擔家務，而他也很願意幫忙媽媽做事，照顧年僅四歲的弟弟，盡一個哥哥的

責任。

在學校，靖天認真學習，努力完成作業，不讓媽媽擔心。學校裡的老師及同學都非常友善，只要有困難，大家都會熱心協助。因此，靖天期許自己未來能更加努力的學習及做事，好好充實生活。

未來願望

靖天希望自己能不斷認真學習，盡心盡力做好自己本分。期許在未來能夠有一個專長技能，尋得一份穩定工作，可以努力認真工作賺錢來分擔媽媽的負擔。也希望媽媽能夠輕鬆一些，活得開心健康。

師長期許

靖天是一個非常懂事乖巧又認真的學生，孝順父母，友愛兄弟，尊敬師長。在家時，會幫忙媽媽做家事，照顧弟弟，也非常聽媽媽的話。在學校學習時，上課認真，努力完成作業，與同學相處愉快。

老師希望透過更多的關懷與協助，能讓他在學習的路上更加順暢，專心學習，完成自己的目標，進而朝夢想前進。

劉子豪 樂觀積極 正向面對挑戰

文／蘇群詠（龍山國小特教組長） 圖片提供／劉子豪（龍山國小學生）



子豪生長在單親家庭，由爸爸獨自撫養四個孩子，最小的妹妹才兩歲，家中經濟壓力負擔著實不輕。由於爸爸平日要外出工作，無法分身照料他們，所幸子豪照顧好自己，不讓爸爸擔心，還與哥哥們一起幫忙做家事，照顧妹妹，使爸爸備感欣慰。

雖然家中狀況不甚理想，但子豪依舊在逆境中保持努力上進的態度，不論是學校課業，或是棒球隊的練習，總是帶著笑容，保持努力積極的心態，盡心盡力的完成。

成長心路歷程

子豪表示，能夠得到這個獎，他覺得很開心，首先要感謝爸爸的照顧、賺錢及撫養家庭的辛勞。另外，子豪想感謝一年級、三年級的「英雄老師」，四年級及現在的老師，老師們不僅教導他學業上的知識，也在難過的時候給予安慰，鼓勵他繼續打棒球，使他每一天上課都很開心。

未來願望

子豪期許自己未來也要繼續好好讀書和打棒球，不讓曾經幫助過他的人失望！子豪覺得自己可能沒有比其他人厲害，但是他勉勵自我：只要繼續努力，還是可以有很好的表現，所以要堅持下去。

師長期許

子豪在雙親離異後，家中經濟全由爸爸獨力撐起，而子豪小小年紀，不僅懂得照顧自己，也學著做家事、照顧兩歲的妹妹，好讓爸爸無後顧之憂的工作。這樣貼心懂事的子豪，面對學習時，遇到閱讀理解上的困難，他加倍努力學習來面對挑戰，就像他從小在棒球場上學習到的道理一樣，「只要努力，就會有收穫」。

或許先天條件沒有其他人優秀，但只要持續精進、努力不懈，一樣可以成為球場上亮眼的一顆星，祝福子豪！

戶外活動益處多 風險應變不可少

文·圖片提供 / 吳文德 (永建國小校長)



▲高空走繩及滑索看似危險，只要設施完善、裝備齊全，還是非常安全。

提到戶外活動，有不少人喜歡享受在自然環境中紓解壓力，平靜心靈。在戶外陽光下活動，身體還能產生每天所需的維生素D，加強免疫力，改善視力，促進腦內啡的分泌，產生多巴胺，抗憂鬱，維持好心情。研究顯示，戶外活動真的能帶來上述諸多好處，提升身心健康，培養積極的生活態度，甚至學習如何面對災害與解決問題的能力。因為戶外活動帶來諸多的美好，使得近年來有越來越多人喜歡從事戶外活動，進行自然體驗，甚至從事冒險探索活動。

走進山林水域田野的登山、露營、獨木舟、潛水、溯溪、攀岩……盡情享受自然環境的美好，汗水淋漓的快感，釋放壓力，舒緩緊繃的心靈。去年震驚全國的虎豹潭親子自然體驗活動的嚴重意外事件，引發各界對戶外活動安全的重視。由教育局委請永建國小編撰「戶外教育安全指引」，提供各級學校參考。我們根據各級學校經常辦理的各項創新戶外教育項目，特別擇定最常辦理的登山、露營、自行車、溯溪、獨木舟、浮潛

、休閒攀樹、攀岩及幼兒園戶外教學活動等九個項目，完成安全指引內容的編撰。然而，安全指引再詳細、周延，沒有實際戶外活動，很難知行合一。以下提出幾個提問，作為從事相關戶外活動的注意事項的參考。

1. 出發前，我會擬定行前計畫、緊急應變或雨天備案嗎？
2. 活動前，我會事先「連著看幾天的氣象預報」嗎？
3. 登山健行時，即使是一天的行程，我仍隨身帶手電筒或頭燈、雨具嗎？
4. 山上露營時，我會先看營地的山坡走向、坡度、植栽或林相等環境條件嗎？
5. 溪邊露營時，我會去判斷水文、水體的變化、紮營的地點嗎？
6. 從事獨木舟或立槳活動時，我會研判潮汐變化、潮流流向或風力大小嗎？
7. 登山活動，我會使用登山路線地圖的App，進行航跡下載、離線導航嗎？

以上，是風險評估、風險管理最基本的的能力，戶外活動者必須有的基本素養，緊急應變能力也是戶外活動非常重要的素養。倘若能對活動項目潛藏的危險具有意識感，心中有應變策略作法，通常可有效避免意外發生，這種應變能力就是綜合

雖然如此，大家面對戶外活動存在的一些潛在風險，也沒有必要心存恐懼，就像走在馬路上都可能發生交通意外，只要活動前先評估可能的危險，留意安全事項，風險就會降到最低。根據經驗分析，戶外活動產生的風險通常是人們忽視戶外潛在的風險和高估自己的能力。例如：照片上那位雙手撐臂懸身在岩石裂縫上的人，若有懼高症就不可輕易嘗試，更不可以起鬨、強迫別人去試，而且平常他一定要有些類似的經驗、能力才能做。又如划KAYAK獨木舟，它窄小的船身導致平衡性、操縱技術性要求相對高，若沒有受過相關訓練或學習，就不宜貿然嘗試，選擇技術性門檻相對低的平臺式獨木舟，穿著救生衣在平靜水域自在划，一樣可以享受悠哉美妙。

再舉例說，我們一般人常選擇比較大眾化的走郊山、野營活動，但偶有迷路、失溫、墜落及招虎頭蜂攻擊等意外事故。在活動中若能保持隨隊集體行動，避免落單，隨身攜帶夜間照明器材，通常可有效防範迷途事件。隨著活動屬性穿著成熟的戶外活動人！

最後，特別提一個很重要的觀念：風險自主管理與責任自負態度。戶外活動在自然天地間本就潛藏許多風險，因此風險自主管理與責任自負是從事或選擇戶外活動者應有的公民素養與觀念。一個成熟的人要懂得為自己行為負責，做好充足的準備才出發，期待我們一起成為成熟的戶外活動人！

統整能力，需要有許多經驗的累積才能獲得。雖然如此，大家面對戶外活動存在的一些潛在風險，也沒有必要心存恐懼，就像走在馬路上都可能發生交通意外，只要活動前先評估可能的危險，留意安全事項，風險就會降到最低。根據經驗分析，戶外活動產生的風險通常是人們忽視戶外潛在的風險和高估自己的能力。例如：照片上那位雙手撐臂懸身在岩石裂縫上的人，若有懼高症就不可輕易嘗試，更不可以起鬨、強迫別人去試，而且平常他一定要有些類似的經驗、能力才能做。又如划KAYAK獨木舟，它窄小的船身導致平衡性、操縱技術性要求相對高，若沒有受過相關訓練或學習，就不宜貿然嘗試，選擇技術性門檻相對低的平臺式獨木舟，穿著救生衣在平靜水域自在划，一樣可以享受悠哉美妙。

再舉例說，我們一般人常選擇比較大眾化的走郊山、野營活動，但偶有迷路、失溫、墜落及招虎頭蜂攻擊等意外事故。在活動中若能保持隨隊集體行動，避免落單，隨身攜帶夜間照明器材，通常可有效防範迷途事件。隨著活動屬性穿著成熟的戶外活動人！

最後，特別提一個很重要的觀念：風險自主管理與責任自負態度。戶外活動在自然天地間本就潛藏許多風險，因此風險自主管理與責任自負是從事或選擇戶外活動者應有的公民素養與觀念。一個成熟的人要懂得為自己行為負責，做好充足的準備才出發，期待我們一起成為成熟的戶外活動人！



▲看似簡單的動作卻有高風險，非專業或沒受過訓練千萬不能貿然嘗試。

東湖田徑小將創佳績 展現團隊精神

文·圖片提供 / 王振興 (東湖國小學務主任)



▲東湖國小田徑隊每天進行團隊訓練。

清晨，東湖國小的操場上陸陸續續來了一名又一名穿著運動服的學生，不分平假日與寒暑，這已是他們的日常。維持這份熱情，就是同儕「團隊合作」的精神，其中有幾項要件：

首先是「自我要求」：所有選手都是自發前來參加集訓，沒有遲到與早退的問題，一名懂得自我要求的選手，自然會在訓練中不斷的督促自己努力達標，期盼自己成為團隊的領頭羊。

其次是「積極進取」：專注運動技巧的提升，同時也要懂得不斷反思進步

、精益求精，這份積極進取的態度，能夠引領選手們不斷向前邁進，為自己也為團隊再創佳績。即使在畢業旅行期間，仍可在黎明時分看見這群選手如常的訓練，強烈的進取心就是走向成功的關鍵。

第三是「團隊紀律」：既然是團隊一員，就共同背負成敗榮譽的使命，競賽項目多樣，包括個人與團體，平時訓練就是從個人增能延伸到團隊合作。服從團隊教練的指揮，才能夠在團體中發揮實力，創造佳績；遵守生活與訓練的紀律，才能在最佳的環境下安心練習。

第四是「互助合作」：除

了耳熟能詳的團體競賽項目外，團隊最重要的是夥伴間加油打氣的力量與歸屬感。從一致的步伐與換氣聲，一直到教練的哨音與全體隊呼，一句勉勵的話，一個溫暖的眼神，彷彿在宣誓「我們都是一家人」，我們有共同願景，朝著共同目標邁進，成功路上有我也要有你。

第五是「知福感恩」：在邁向成功路上，有許多幫助我們的貴人，他們是同學、家人、教練、老師、校長，也有許多幫助我們成功的契機。一場激勵人心的比賽經驗，讓大家更勇敢的堅持下去，一項社會贊助的資源，讓團隊更加安心訓練，要懂得珍惜身邊幸福，也要懂得把握得來不易的機會。

在「雁行理論」中，雁子們會輪流領航，一大群雁子跟在後面安心飛翔，因此能飛得遠，中途遇到夥伴受傷，一定會有其他夥伴主動陪伴，等待復原，追上隊伍。東湖田徑隊秉持這樣的「團隊合作」精神，除了強健體魄，更有暖暖的夥伴情誼，因此長久以來能夠共創佳績，共享榮耀。

幸安適才分工 深植團隊素養

文·圖片提供 / 陳順和 (幸安國小校長)



▲在國家清潔週，幸安國小學生打掃校園周邊，維護社區環境清潔。

「團隊力量大」生動道出一個人本領再強，也抵不過一個團隊發揮眾志成城的力量。「團隊合作」被列為核心素養之一，是每個人適應現在生活及未來挑戰的關鍵。不能合作的團隊，就像航行於大海中的輪船，失去動力與方向，盲目漂流無法靠岸。團隊合作如此重要，那麼「團隊合作」的意義為何？成功「團隊合作」有何特徵？又如何增進「團隊合作」的素養？

一、「團隊合作」的意義：一群人為達成同一目標，過程中相互支持，攜手合作完成共同的任務，就是「團隊合作」。例如：在學校一起打掃教室，在舞臺上舉辦音樂發表會，球場上的籃球比賽、跑道上的大隊接力賽等，以協作方式，適才分工，發揮所長，共同完成任務，都是「團隊合作」的實踐表現。

二、成功團隊的特徵

：經過學者研究後發現，成功團隊同時擁有五種特徵：

1. 目標一致：成員必須明確，成為更好的自己。

2. 共同目標，合力達成。信任夥伴：「信任」是團隊合作的基石，每個成員都要信任對方才能完成任務。

3. 團隊氣氛：每個成員都應相互支持包容、欣賞其他成員的優點與好表現，營造良好團隊氣氛。

4. 有效溝通：以有建設性與尊重彼此的方式進行溝通協調，溝通過程激盪出火花，並能得到最好的解決策略。

5. 團隊紀律：遵守團隊工作要求和工作紀律。

三、增進團隊合作的素養：

1. 讓自己成為具有團隊合作精神、能與他人合作的人。

2. 溝通能力：有效的溝通，是能傾聽也要能有效回應。遇到衝突或矛盾，也能控制情緒、理性分析，採取適當行動解決問題。

3. 團隊承諾：對於團隊中分派的任務，能竭盡全力，使命必達。若遭遇困難會尋求協助一起克服，絕不輕言放棄。

總之，團隊合作是成功的密碼，是現代人不可或缺的核心素養。讓我們一起修練「團隊合作」的知識、能力與態度，成為更好的自己。