

## 教育部品德教育特色學校分享

# 課程扎根生活 中山營造品德文化

文·圖片提供 / 謝婷婷 (私立中山小學學務主任)

私立中山小學在歷任校長帶領下，除了落實創校理念「幼人之幼」的美德，也注重生活教育，推動良知教育，使學生培養良好的品格。

### 完整課程架構

#### 形塑品德中山文化

在全體親師生合作、教師與行政團隊努力之下，以實踐「優質品格、自主學習、快樂合群、宏觀視野」的學校願景，打造一個永續發展、不斷精進的優質友善學習園地。

我們將品德教育的核心價值、具體行為準則帶入生活與綜合領域正式課程中，建構一年級到六年級課程的橫向連結及縱向銜接，扎實的奠定品德教育基石。

「尊重」、「感恩」的意義，並將好品德落實在生活中。中年級品德中山課程：美言善行、愛己愛人。

透過閱讀、品格小故事、相關主題影片欣賞、提問、討論、價值澄清、合作學習等多元方式，引導學生省思對自我與他人，在生活中實踐正確的價值觀，懂得為自己的行為負責，發展完整的群體生活，並能用正面態度面對自我與他人，在生活中實踐

非正式課程的規劃，嘗試創新、跨領域學習，藉由更多元豐富的學習與體驗，讓低、中、高年段的學生不僅能建立正確的價值觀，更在參與多元活動中實踐品德教育的具體行為準則，形塑中山友善校園文化氛圍。

「十全十美、止於至善」獎勵制度，藉由課程、活動、體驗學習，建構出品格力。「十全十美獎章」是中山小學學生六年來努力爭取的最高榮譽，榮譽獎章有十項，最主要是培養德、智、體、群、美五育均衡的中山好兒童。

### 凝聚親師生共識 共創品德中山願景

本校將品德教育整合正式課程、非正式課程與潛在課程，透過中山好兒童特質形象的問卷調查、票選方式，在凝聚教師、家長和學生的共識後，選擇可彰顯中山小學特色與需求的核心目標。最後確定以「尊重」、「誠信」、「負責」、「感恩」作為本校品德核心價值，並建構本校品德教育課程架構，作為教師品德教學與學生

良好品德教育是本校的特色課程，透過閱讀、良知口訣背誦、每日良知反省，以

透過閱讀、品格小故事、相關主題影片欣賞、提問、討論、價值澄清、合作學習等多元方式，引導學生省思

對自我與他人，在生活中實踐正確的價值觀，懂得為自己的行為負責，發展完整的群體生活，並能用正面態度面對自我與他人，在生活中實踐

非正式課程的規劃，嘗試創新、跨領域學習，藉由更多元豐富的學習與體驗，讓低、中、高年段的學生不僅能建立正確的價值觀，更在參與多元活動中實踐品德教育的具體行為準則，形塑中山友善校園文化氛圍。

「十全十美、止於至善」獎勵制度，藉由課程、活動、體驗學習，建構出品格力。「十全十美獎章」是中山小學學生六年來努力爭取的最高榮譽，榮譽獎章有十項，最主要是培養德、智、體、群、美五育均衡的中山好兒童。



▲「十全十美獎」是中山小學學生六年來努力爭取的最高榮譽，培養五育均衡的中山好兒童。



▲多元體驗活動激勵學生良善動機，培養自省能力，營造共好、共學的友善校園氛圍。

●探索課程：透過戶外探索學習課程及動態、靜態社團活動，提供多元展現的舞臺，激發學生學習興趣及創新能力，進而引導學生能夠欣賞他人，增進與人互動關係，讓每一學生能夠在探索學習中，勇於接受挑戰，展現自我，期許成為動靜皆宜、允文允武，充滿自信的中山好兒童。

●多元體驗：結合全校大型活動，發展多元體驗特色課程，例如：「校慶健行淨溪活動」、「國際美食環保減塑園遊會」、「寵物上學趣」，以及「品格小志工」等服務體驗學習，帶領學生愛己、愛人、愛校，並走出校園，服務社區、關懷弱勢。



# 翻轉學生應付了事心態

文·圖片提供/陳佩佩(實踐國小教師)



▲學生藉由學習單，深入理解故事及澄清觀念。

在寫〈小熊兄弟的神奇調味料〉這個故事的時候，我是四年級班導師，這個班級的學生非常可愛，熱情、有禮貌、善良純真，對很多事情都充滿著好奇心，整個班級的氛圍很好，每天到教室都能感覺到陽光般的心情。「老師，我跟你說……」

「老師，我在學校找到很有趣的小蟲子呵！」看著他們此起彼落的分享，我總是忍不住微笑。

只是，有一個地方總是令我有一點點苦惱，就是他們有太多的事情想做了，卻每一件事情好像都做

得不完全。

「小佑，你訂正的這個字少了一筆！」我找來在位子上津津有味看著科學圖鑑的小男生。

「真的吔！哈哈，老師，才少一筆而已，我就是粗心啦！我補上去就好了……」

這種事情屢見不鮮，我覺得有點不大對。「怎麼回事啊！你們最近作業訂正總是漏東漏西的！」我找了一個時間問全班。

「哎呀！老師，我太忙了，我有好多事情要做……」學生七嘴八舌的說：「我等一下補就好了。」

我覺得這樣的態度不對，但是，面對這些開開心的學生，怎麼告訴他們呢？於是，我寫了這個故事——〈小熊兄弟的神奇調味料〉。

故事裡的小熊兄弟，面對生意門可羅雀的小店，還是堅持做好煎餅；而黃鼠狼，用偷來的化學調味料，蒙蔽

了吃不出來的動物顧客們，後來看到人家生意好，竟想著去偷人家的秘方，然後……終究是紙包不住火，因為照妖鏡——「神奇調味料」的魔力，還是被發現了。

我問學生：「你們覺得小熊兄弟為什麼堅持做真材實料的好吃煎餅？」

「因為他們不想騙人。」

「是的，於是我告訴學生，那你們隨便便應付了事，覺得人家不會發現的態度，是不是有點像故事裡的黃鼠狼？」

「我們才不要當黃鼠狼！」學生爭先恐後的說。

「所以啊！如果你們也有神奇調味料，你們覺得你們手上的神奇調味料，會讓人們感受到什麼味道呢？」我問他們。

看著學生亮晶晶的眼睛，我想他們不一定完全了解，但是一定有一點點明白——認真，是為了對得起自己做的事情。不只小熊兄弟，我們也都有神奇調味料，那瓶神奇調味料，都在我們的手裡，也在我們的心裡。

隨著時代的進步、科技的發達，人類的智慧看似更上一層樓，但學生現在面臨的環境，卻是充斥著一層又一層的「謊言」包裹的迷幻糖衣，因此我想要寫一篇以「誠實信用」為品德核心主題的小故事，告訴我們未來的國家棟樑「誠實信用」的珍貴！

〈野狼外送〉是我的第一篇自編故事，故事的大綱如下：

大野狼正騎著摩托車以時速一百公里的速度在跑外送，途中巧遇同樣是外送員的熊貓小弟，看著熊貓小弟臉上黑

# 理解外送誠信的價值觀

文·圖片提供/連佳怡(碧湖國小教師)



▲教師在課堂上為學生說〈野狼外送〉故事。

貓小弟臉上的黑眼圈仍辛苦地接單工作，大野狼提供了快速賺錢的方法：超速和闖紅燈。熊貓小弟正覺得不妥時，大野狼的肚子突然餓了，於是他拿出七隻小羊點的外送雞腿偷吃了起來，並告訴熊貓小弟偷吃顧客餐點是不會被發現的！熊貓小弟驚訝的搖了搖頭，嘆了一口氣……

另外一頭，拿到餐點的七隻小羊，機智的發現雞腿少了一隻，並馬上打電話向野狼外送平臺反映。

而貪心又貪吃的大野狼，則因為跑外送時行車超速撞上一隻大黑狗而摔斷了腿，也因為亂吃東西得了腸胃炎，現在只能躺在醫院裡。更慘的是，大野狼的公司已經知道他偷吃顧客餐點的事，所以把他解僱了。

我希望透過學生的生活

經驗——「外送」，結合舊有經驗——「大野狼和七隻小羊」的故事，以談諧有趣、淺顯易懂的文字表達，引起學生的共鳴，進而達到兩個教學目標：

1. 理解誠信的重要並實踐

：不要因為一時的貪心或利益就破壞了自己的信用。誠實且守信用的人，容易贏得尊重，贏得幫助，贏得成功；相反的，欺騙和不守信用的人，容易失去尊重，失去機會，甚至失去美好的人生。

2. 能分辨出事物的價值性和合理性：在面對被詐騙時，能做出正確的判斷和積極的應對。

在《論語》中，孔子說道：「人而無信，不知其可也。大車無輓，小車無軌，其何以行之哉？」這裡的「輓」、「軌」指的就是「誠信」，也是驅使馬車前行的關鍵。人如果不講信用，何以在社會上立足？若人與人之間沒有信任，社會、國家乃至世界如何往前推進？所以「誠實信用」是何等的重要呀！



111 年「品德教育易起來——創意書籤」特優作品 文·圖片提供/南門國小

# 揮灑創意彩筆 畫話品德價值

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——一年度辦理「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。

中年級特優

▲誠實信用 陳品玟（文化國小）



評語

作品直接將誠實信用主標字置中放大，運用故事底圖呈現，磚塊的運用活絡了整體畫面。

▲尊重生命 莊富全（南門國小）



評語

作品主題明確，層次分明，由下往上的設計充滿張力，色調採用綠、紅、黑為主，簡潔大方有力。

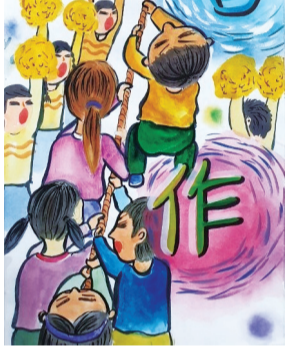
▶團隊合作 李珣潤（古亭國小）



評語

作品構圖用斜角方式，畫面平衡有力，人物描繪生動、活潑，近大遠小的概念，讓畫面更有層次。

▼謙虛有禮 張煥緒（福星國小）



評語

作品將謙虛有禮透過競賽的故事並置於畫面中，使用的色彩生動，旁邊方格更凸顯主題，令人驚喜。

高年級特優

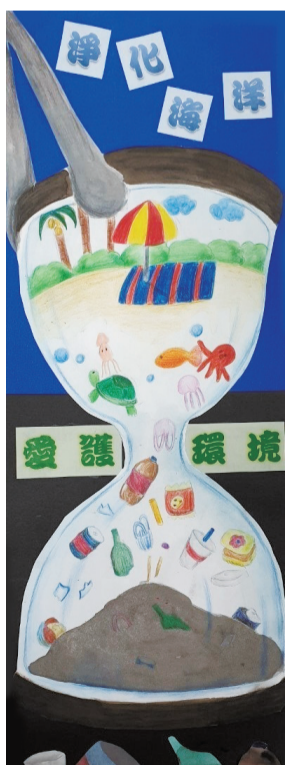
▲尊重生命 陳妍希（大直國小）



評語

作品簡單表達出尊重生命的意涵，整體畫面用調和色系，人物位在軸心，平衡和諧，主標題字明確。

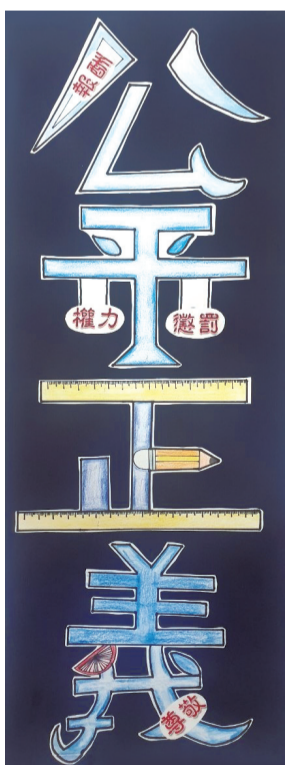
▲愛護環境 馮頌尹（光仁小學）



評語

作品運用沙漏作對比呈現，由上方美麗的海洋生物，到下方的海漂垃圾，主題明確有力，色調分明。

▶公平正義 詩馨媛（光仁小學）



評語

作品採用剪貼的方式，呈現出強烈的明度對比；美術字體適度加入插圖，細節刻畫精準，視覺效果頗佳。

▼誠實信用 王品翔（東園國小）



評語

作品巧妙的視覺設計一張千元大鈔，黃色與紫色的強烈對比安排，以及精采的刻畫描寫，讓形式美感兼具。





臺北市111年度總統教育獎得主

# 倪國逞平凡成就不凡生命樂章

文·圖片提供/林倩仔(天母國小特教組長)、倪國逞(天母國小畢業生)

成長心路歷程與未來願望

倪國逞今年畢業於天母國小，他來自一般的小家庭，家庭成員有爸爸、媽媽和哥哥。爸爸工作較為忙碌，因此主要由媽媽照顧他。國逞和哥哥的年齡相差五歲，感情很好，家人也都盡心盡力的照顧他。

倪國逞早產，導致發展遲緩，且經醫生檢查後，判斷為腦性麻痺。他六個月大時開始，就進出大大小小醫療院所，看診、復健、水療、針灸等等。這一路走來，雖然很辛苦，但有媽媽的陪伴與支持，讓他感到很安心，也更

有勇氣持續努力。

幼兒園的時光，倪國逞是在啟智學校度過。這三年，他除了學習適應團體生活，也漸漸的建立日常生活上的一些基本常識和能力及比其他人更為強大、堅定的信

念，他自始自終都相信自己可以學得會、學得好，也因此

倪國逞已升上國中，面對更困難的挑戰，他期許自己雖然身體有缺陷，但仍要保持正面的心態與正能量，無論再難的關卡，在自己的努力、家人的陪伴及師長的幫助下，都能夠一一克服！

師長的期許

一〇五年九月，倪國逞進入天母國小就讀一年級，自此開始每天由媽媽辛苦的送到學校，儘管對他來說，每天上學的路程比一般人辛苦數倍，但沒有澆熄他學習的熱情。母親總是在旁邊報讀及協助書寫上課的內容，國逞也總是仔細聆聽；最喜歡的是社會和國語課，體育課總是興奮的大聲尖叫，但也常因肌肉的張力過度而放聲大哭。在學校不同的階段結識了許多關心愛護他的同學及熱心指導的教師、助理員，陪他度過整個國小六年的時間。

師及媽媽的用心教導下，他努力學會注音符號和阿拉伯數字。

倪國逞有了口說表達能力，上一小時，家人決定讓他就讀天母國小普通班。對於倪國逞來說，他永遠記得上小一的第一天，既緊張又期待的心情！這一路走來，倪國逞覺得很幸運，因為每一位教師與同學都對他很好，他也交了好多新朋友，天天都很期待上學。學校每天都有他沒有接觸過的新事物、新的發現、新的學習，他就像是小小探險家一樣，勇於探索這個充滿未知卻也充滿樂趣的世界。

親愛的國逞：從你出生的那一刻，你就是一位小勇士，在保溫箱裡扎滿了針和插著管，你都沒有放棄，一直與生命拔河。你的手背還遺留著針頭的痕跡，提醒我們：你是那麼的努力。很多人常常對我說，照顧你不容易，一定很辛苦。對我們而言，一切的付出、辛苦都值得。每晚看著你熟睡的臉龐，就已經心滿意足了。回想帶你第一天去復健、第

倪國逞的堅毅不屈是相當難能可貴的，相信這樣的學習態度不僅止於眼動課，而是體現在各個學習情境中。看著國逞認真的身影，接受挫折並展現積極向學的一面，也激發我對於教學的熱情，甚至是對於生命價值的省思。師長們教國逞，同時國逞也替師長們上了寶貴一課。

國逞知道要認真學習付出，才不會辜負大家對他的照顧，他享受每個學習的當下，從不怠惰抱怨。

倪國逞的眼動課老師說：「記得第一次幫國逞上課時，雖然彼此還不熟悉，但他的學習動機讓我對他留下深刻的印象。」由於肢體上的限制，進行眼動課程時，國逞往往需要花費許多精力對抗張力、調整頭部及眼球位置，即使寒流來襲仍滿頭大汗，只因努力想完成電腦螢幕上的任務。面對難以控制的身體，國逞的堅毅不屈是相當難能可貴的，相信這樣的學習態度不僅止於眼動課，而是體現在各個學習情境中。看著國逞認真的身影，接受挫折並展現積極向學的一面，也激發我對於教學的熱情，甚至是對於生命價值的省思。師長們教國逞，同時國逞也替師長們上了寶貴一課。



▲倪國逞寫了一張卡片，為防疫的醫護人員加油鼓勵(上圖)。蔡英文總統(下圖右)頒給倪國逞總統教育獎後合影。

一天上幼兒園、第一天上小學，從陌生到熟練、從畏懼到接受，你都很認真、盡力的完成，做好每一件事。從小到大，幾乎沒看過你發脾氣、生氣。你總是笑咪咪的，樂觀的看待每件事。

上小學後，你也沒有因為自己的不同而氣餒，反而是更積極學習。從國小一年級到六年級，你一天比一天茁壯，一天比一天懂事，真的替你感到欣慰。現在你已升上國中，課業更加艱深，但相信你一定能適應得很好。

在未來的路上，無論是在求學路上，或是待人處事時，一定會遇到困境與挫折，不要畏懼、不要氣餒。希望你以樂觀的態度及永不放棄的精神，一一去克服。加油！

國逞無論多麼受限於天生的肢體障礙，行動上的限制、發音上的困難、書寫上的不便，以及生活上的極大艱難，但仍不斷耐心練習和學習表達。小小的年紀就承受如此生理的苦痛，然而他一直都勇敢的面對和克服生活及學習上的窒礙，媽媽也一直是他最強大的支持。升國中前的國逞，努力嘗試眼控學習的課程，試著不停的突破眼前的限制；這樣的學習歷程，值得作為所有人的生活學習態度表率。

國逞知道要認真學習付出，才不會辜負大家對他的照顧，他享受每個學習的當下，從不怠惰抱怨。

倪國逞的眼動課老師說：「記得第一次幫國逞上課時，雖然彼此還不熟悉，但他的學習動機讓我對他留下深刻的印象。」由於肢體上的限制，進行眼動課程時，國逞往往需要花費許多精力對抗張力、調整頭部及眼球位置，即使寒流來襲仍滿頭大汗，只因努力想完成電腦螢幕上的任務。面對難以控制的身體，國逞的堅毅不屈是相當難能可貴的，相信這樣的學習態度不僅止於眼動課，而是體現在各個學習情境中。看著國逞認真的身影，接受挫折並展現積極向學的一面，也激發我對於教學的熱情，甚至是對於生命價值的省思。師長們教國逞，同時國逞也替師長們上了寶貴一課。

國逞知道要認真學習付出，才不會辜負大家對他的照顧，他享受每個學習的當下，從不怠惰抱怨。

倪國逞的眼動課老師說：「記得第一次幫國逞上課時，雖然彼此還不熟悉，但他的學習動機讓我對他留下深刻的印象。」由於肢體上的限制，進行眼動課程時，國逞往往需要花費許多精力對抗張力、調整頭部及眼球位置，即使寒流來襲仍滿頭大汗，只因努力想完成電腦螢幕上的任務。面對難以控制的身體，國逞的堅毅不屈是相當難能可貴的，相信這樣的學習態度不僅止於眼動課，而是體現在各個學習情境中。看著國逞認真的身影，接受挫折並展現積極向學的一面，也激發我對於教學的熱情，甚至是對於生命價值的省思。師長們教國逞，同時國逞也替師長們上了寶貴一課。



# 辨別真假新聞 當個聰明的閱聽人

文·圖片提供 / 蔡明佑 (東門國小資料組長)

網路發展越來越快速，新聞的傳遞從最早的廣播、報紙與電視，演變成以網頁的方式呈現，只要打開電腦、手機或平板，輕鬆點擊相關的超連結，就可以看到各式各樣、琳瑯滿目的新聞，甚至每天 LINE 打開，就一堆新聞訊息傳遞給你。但是，聰明的你，知道怎麼辨別這些新聞與訊息的真假嗎？

每則新聞有它的「生產貼紙」，我們可以從一則新聞的「發布單位」、「作者」與「引用的證據」三個重要項目判斷它的真假。

每天花15分鐘輕鬆點一點，就可以賺很多錢囉！	如果你不傳照片給我就是不想跟我交朋友。
到柬埔寨工作，免費提供來回機票跟當地住宿，讓你輕鬆月入20萬。	你不傳照片給我就是不相信我，這樣我不跟你講話了。

**常見詐騙**

**查證途徑**

▲常見的詐騙話術(左表)及查證方式(右表)。

果是一個不具名的人說的，或是較小

據，可相信的程度相對高一點，但如果

研究結果或是大型民意調查機構的數據，

是國家發布、學者研究結果或是大型民意調查機構的數據，

如果引用的證據

話，這個部分也是

很重要的判斷依據

。如果引用的證據

是國家發布、學者研究結果或是大型民意調查機構的數據，

如果引用的證據

話，這個部分也是

很重要的判斷依據

證明真實性，有的內容會舉出根據什麼研究、什麼調查或是哪個專家說的話，

證明真實性，有的內容會舉出根據什麼研究、什麼調查或是哪個專家說的話，

證明真實性，有的內容會舉出根據什麼研究、什麼調查或是哪個專家說的話，

發布單位：就是哪一家報社、電視臺等媒體發布的新聞，

發布單位：就是哪一家報社、電視臺等媒體發布的新聞，

發布單位：就是哪一家報社、電視臺等媒體發布的新聞，

發布單位：就是哪一家報社、電視臺等媒體發布的新聞，

人說的，或是較小

據，可相信的程度相對高一點，但如果

研究結果或是大型民意調查機構的數據，

是國家發布、學者研究結果或是大型民意調查機構的數據，

如果引用的證據

話，這個部分也是

很重要的判斷依據

。如果引用的證據

是國家發布、學者研究結果或是大型民意調查機構的數據，

如果引用的證據

話，這個部分也是

很重要的判斷依據

證明真實性，有的內容會舉出根據什麼研究、什麼調查或是哪個專家說的話，

證明真實性，有的內容會舉出根據什麼研究、什麼調查或是哪個專家說的話，

證明真實性，有的內容會舉出根據什麼研究、什麼調查或是哪個專家說的話，

單位做的調查，可能就要上網查證資料的可信程度。

當你從以上資訊都無法知道新聞或訊息的真偽時，可以用「台灣事實查核中心」、「Cofacts真的假的」與「MyGoPen」等網站，輸入關鍵字搜尋正確性。在尚未確定新聞正確之前，切勿隨意轉傳，

單位做的調查，可能就要上網查證資料的可信程度。

當你從以上資訊都無法知道新聞或訊息的真偽時，可以用「台灣事實查核中心」、「Cofacts真的假的」與「MyGoPen」等網站，輸入關鍵字搜尋正確性。在尚未確定新聞正確之前，切勿隨意轉傳，

# 自律使用網路 自主學習更EASY

文·圖片提供 / 吳建勳 (新生國小系統管理師)

活中不會做、不敢做的

了，進而做出一些在生

就沒人知道你在做什麼

覺，似乎躲在螢幕後面

會讓人有種不真實的錯

身處網路世界中，常

情。

在網路前，或已經努力

在電腦前，或已經努力

在電腦前，或已經努力

動的方式，對學生來說

是一種新鮮、有趣的體

驗，就如同二十多年前

推出的線上遊戲，可以

在不同空間做同一件事

情。

在網路前，或已經努力

在電腦前，或已經努力

在電腦前，或已經努力

▲提供在家自主學習的線上課程與主題。

深度比教師上課還要好

內容，學習內容與學習

同步透過網路搜尋相關

他們能善用網路的特性

而更活躍於線上課堂，

大願意發言的學生，反

但也有些在實體課程不

在某個遊戲裡練功了。

在電腦前，或已經努力

在電腦前，或已經努力

在電腦前，或已經努力

「發呆」，不知是人不

在電腦前，或已經努力

在電腦前，或已經努力

在電腦前，或已經努力

在電腦前，或已經努力

在電腦前，或已經努力

在電腦前，或已經努力

自己的行為負責。

在線上課程進行時，

除了特定活動外，許多

教師並不會要求學生持

續開著攝影機。上課時

則會發現有些學生經常

「發呆」，不知是人不

在電腦前，或已經努力

在電腦前，或已經努力

在電腦前，或已經努力

會成為一種控制我們的毒

或生活更好，過度依賴則

具，適時的使用能讓我們

只是，適時的使用能讓我們

調整使用網路的心態，它

少後會很焦慮等，務必要

得隨時都想使用網路，缺

不是生活的全部。若有覺

方式轉換的一種媒介，並

但要記得網路只是將學習

升在家的網路使用頻率，

情況下的線上課程，雖然提

升在家的網路使用頻率，

升在家的網路使用頻率，

雖然網路上的各種知識唾

手可得，卻也有許多人因

無法自制而陷入網路遊戲

、網路社交的漩渦中。疫

情況下的線上課程，雖然提

升在家的網路使用頻率，

升在家的網路使用頻率，

升在家的網路使用頻率，

比別人更多、更好。

根據衛福部資料，近年

網路成癮人數大幅提升，

雖然網路上的各種知識唾

手可得，卻也有許多人因

無法自制而陷入網路遊戲

、網路社交的漩渦中。疫

情況下的線上課程，雖然提

升在家的網路使用頻率，

升在家的網路使用頻率，

升在家的網路使用頻率，



# 幸福的基礎 從法律看誠實信用

文·圖片提供 / 林松金 (實踐國小校長)

## 誠實信用原則 VS. 信賴保護原則

	誠實信用原則	信賴保護原則
法理基礎	基本權利保護、法安定性	
信任標的	立法者以法規所做出的「一般性法律關係」	行政機關以行政處分所形成的「具體法律關係」
例子	警察欲取締超速車輛而進行測速照相，不可偷拍。	若修法提高違反交通條例的罰鍰，已開立之罰單金額需依照原本金額，不得依新法提高。

夏哈認為，幸福人生建立在良好人際關係上，快樂不是來自金錢、權力、地位，而是良好人際關係。在學習成長的路上，我們除了課業的學習之外，和別人互動結交朋友，也是非常重要的事情。因此，學習尊重他人、與他人分享、人際互動的準則等，就是增進人際關係必須學習的功課。其中，誠實信用是良好人際關係的基礎，精誠所至，金石為開。誠實信用則是社會互相信任的基礎，所以，要建立良好的好人際關係，先讓自

己成為一個重視誠實信用的民法的誠信原則。誠實信用原則是什麼意思？從字面上來看，可以說是「誠懇實在、毫不虛假」及「信守約定、相互為用」的意思。在《民法》上也將誠信原則納入規定，在第一四八條第二項規定：「行使權利，履行義務，應依誠實及信用方法。」簡稱「誠信原則」，是道德觀念法律化的具體表現，指個人在行使權利或履行義務時，要公平衡量雙方的利益與期望，而且不管是主張權利人和負擔義務的人，都應遵守誠實信用原則的規範。故誠信原則不只是實踐人際規範的道德準則，更是法律上用以實現公平正義與維護法律秩序的準則。換句話說，違反公共利益、以損害他人為主要目的，都不符合誠信原則。誠信是商譽基礎。舉例來說，我們到超級市場或便利商店購買東西，商人販賣的東西都應該有明確的商品標示。如果商品有效期限過期了，商品就應該下架，不應該再販售。如果商人為減少損失，而更改有效期限或是販賣過期商品，就是違反誠信原則的行為，除可受到政府機關的處罰外，也會破壞自己的商譽，使顧客對商店的信用喪失信心，生意一落千丈，因為違反誠實信用原則的行為，是社會大眾都不能接受的。

透過網路和外送方式購物非常便利。然而，面對眾多的網路商店，消費者如何選擇呢？就是大家對商店的口碑評價。因此，出現了消費者透過網路留言和打分的機制。商店的正面評價越多，消費者給的分數越高，越能引發消費者的購買；反之，負評也讓商店生意清淡。消費者評鑑的關鍵因素就是誠信原則。無論做人或做事，遵守誠信原則是最好的方式，誠信是人生的幸福基礎。

哈佛大學快樂學教授班夏哈認為，幸福人生建立在良好人際關係上，快樂不是來自金錢、權力、地位，而是良好人際關係。在學習成長的路上，我們除了課業的學習之外，和別人互動結交朋友，也是非常重要的事情。因此，學習尊重他人、與他人分享、人際互動的準則等，就是增進人際關係必須學習的功課。其中，誠實信用是良好人際關係的基礎，精誠所至，金石為開。誠實信用則是社會互相信任的基礎，所以，要建立良好的好人際關係，先讓自

己成為一個重視誠實信用的民法的誠信原則。誠實信用原則是什麼意思？從字面上來看，可以說是「誠懇實在、毫不虛假」及「信守約定、相互為用」的意思。在《民法》上也將誠信原則納入規定，在第一四八條第二項規定：「行使權利，履行義務，應依誠實及信用方法。」簡稱「誠信原則」，是道德觀念法律化的具體表現，指個人在行使權利或履行義務時，要公平衡量雙方的利益與期望，而且不管是主張權利人和負擔義務的人，都應遵守誠實信用原則的規範。故誠信原則不只是實踐人際規範的道德準則，更是法律上用以實現公平正義與維護法律秩序的準則。換句話說，違反公共利益、以損害他人為主要目的，都不符合誠信原則。誠信是商譽基礎。舉例來說，我們到超級市場或便利商店購買東西，商人販賣的東西都應該有明確的商品標示。如果商品有效期限過期了，商品就應該下架，不應該再販售。如果商人為減少損失，而更改有效期限或是販賣過期商品，就是違反誠信原則的行為，除可受到政府機關的處罰外，也會破壞自己的商譽，使顧客對商店的信用喪失信心，生意一落千丈，因為違反誠實信用原則的行為，是社會大眾都不能接受的。

透過網路和外送方式購物非常便利。然而，面對眾多的網路商店，消費者如何選擇呢？就是大家對商店的口碑評價。因此，出現了消費者透過網路留言和打分的機制。商店的正面評價越多，消費者給的分數越高，越能引發消費者的購買；反之，負評也讓商店生意清淡。消費者評鑑的關鍵因素就是誠信原則。無論做人或做事，遵守誠信原則是最好的方式，誠信是人生的幸福基礎。

# 勇氣的選擇 從心理談誠實信用

文·圖片提供 / 劉玉萍 (新生國小輔導組長)

提到誠實，你的腦海中最先浮現的故事或事例是什麼呢？「華盛頓砍倒櫻桃樹」或許是其中之一。這個虛構的故事曾被心理學家納入研究中，結果證明相較於〈放羊的孩子〉，聽過〈華盛頓砍倒櫻桃樹〉故事的兒童，較願意誠實表達自己的犯錯。探討原因發現，若我們能大力的鼓勵坦承，強化誠實行為的優點，將更能增強兒童面對真實的自己。

誠實之所以難能可貴，是因為這是個冒險的舉動，是個向他人展現自己的不足且可能遭到批評的過程。能願意誠實面對失誤，需要十足的勇氣，這背後來自於

相信用產生勇氣。誠實之所以難能可貴，是因為這是個冒險的舉動，是個向他人展現自己的不足且可能遭到批評的過程。能願意誠實面對失誤，需要十足的勇氣，這背後來自於

相信用產生勇氣。誠實之所以難能可貴，是因為這是個冒險的舉動，是個向他人展現自己的不足且可能遭到批評的過程。能願意誠實面對失誤，需要十足的勇氣，這背後來自於

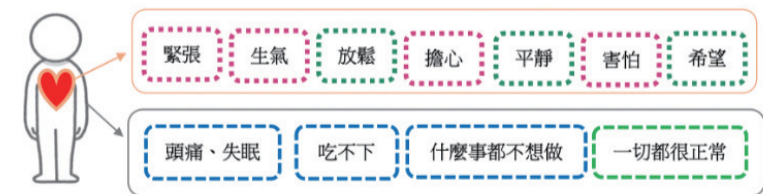
提到誠實，你的腦海中最先浮現的故事或事例是什麼呢？「華盛頓砍倒櫻桃樹」或許是其中之一。這個虛構的故事曾被心理學家納入研究中，結果證明相較於〈放羊的孩子〉，聽過〈華盛頓砍倒櫻桃樹〉故事的兒童，較願意誠實表達自己的犯錯。探討原因發現，若我們能大力的鼓勵坦承，強化誠實行為的優點，將更能增強兒童面對真實的自己。

誠實之所以難能可貴，是因為這是個冒險的舉動，是個向他人展現自己的不足且可能遭到批評的過程。能願意誠實面對失誤，需要十足的勇氣，這背後來自於

相信用產生勇氣。誠實之所以難能可貴，是因為這是個冒險的舉動，是個向他人展現自己的不足且可能遭到批評的過程。能願意誠實面對失誤，需要十足的勇氣，這背後來自於

相信用產生勇氣。誠實之所以難能可貴，是因為這是個冒險的舉動，是個向他人展現自己的不足且可能遭到批評的過程。能願意誠實面對失誤，需要十足的勇氣，這背後來自於

心情掃描機：感受一下，你有哪些「情緒」和「身體反應」呢？



▲透過心情掃描機了解情緒，了解並接納自己的情緒後，再做出正確的決定。

誠實看見自己。試著在腦內架設一臺錄影機，回想那些需要誠實以對的時刻，在決定是否說出實話前的片段暫停一下，按下慢速鍵觀看那時的身心感覺，是否有身體發熱、緊張的心情或是心跳加速等狀態出現呢？在面臨不一致的狀況時，會有這些不舒服的情緒反應是正常的，這代表著我們需要行動去解決問題，若能夠先誠實的看見這些感受，並且深呼吸的照顧這些情緒，我們才比較有空間去思考下一步如何解決問題，而不是讓情緒帶領著我們盲目做決定。

相信用產生勇氣。誠實之所以難能可貴，是因為這是個冒險的舉動，是個向他人展現自己的不足且可能遭到批評的過程。能願意誠實面對失誤，需要十足的勇氣，這背後來自於

相信用產生勇氣。誠實之所以難能可貴，是因為這是個冒險的舉動，是個向他人展現自己的不足且可能遭到批評的過程。能願意誠實面對失誤，需要十足的勇氣，這背後來自於

相信用產生勇氣。誠實之所以難能可貴，是因為這是個冒險的舉動，是個向他人展現自己的不足且可能遭到批評的過程。能願意誠實面對失誤，需要十足的勇氣，這背後來自於