

從心出發，讓世界因我而美好

● 搭配文章：〈我的叔叔于勒〉、〈爸爸的看護者〉

在〈我的叔叔于勒〉中，約瑟夫願意站在于勒叔叔角度設想他可能的感受，以及需要的幫助，並透過實際行動表達關心，這正是社會覺察的體現。當我們選擇打開感官，去體察他人的處境時，才有可能做出真正有同理心的決定。

〈爸爸的看護者〉一文則描寫主角西西洛得知病人並非自己的父親後，仍選擇留下來陪伴在病人身邊，他在做決定時，不僅考量到自身情緒，更顧及到他人，並設想自己是否有能力承擔後果。在日常生活中，我們往往會面臨許多選擇，唯有設定好希望達成的目標，並評估決策對自己與他人的影響，才能幫助自己做出負責任的決策。

在現實生活中，也有許多人願意體察他人的需要，並透過實際行動去幫助他們。如：紅鼻子醫生是一群熱心助人的志工，他們打扮成小丑，走進醫院與安養中心，透過幽默風趣的表演帶給病童與長輩歡笑。每一個微小的選擇，都有可能讓世界變得更好。現在，讓我們也試著想一想，如果換作是你，能為以及想為這個世界做些什麼？

一、社會覺察：體察他人的需求

首先，請觀察在你生活中存在著哪些需求或問題，並思考你能透過行動帶來哪些改變。這些「需要」不一定只來自於他人，也可能來自環境、動物，甚至是整個社區。當你願意看見他們的處境時，你就已經在為營造世界共好邁出第一步。

小提醒：同情心vs.同理心

「同情心」指的是以較為客觀、帶有距離的角度，對他人的處境感到憐憫或難過；
「同理心」則是試著從對方的角度出發，設身處地理解他所經歷的情境與感受。

舉例來說，當看到班上的轉學生下課時總是一個人坐在座位上，有些人可能會覺得他很可憐，這是同情心。而有些人會進一步想：「如果我是他，面對人生地不熟的环境，會有什麼感受？」並主動關心或陪伴，這就是同理心。又或者是，在路上看到流浪犬，有些人可能會心生憐憫而餵食牠們，這是同情心的展現。另外一些人，則會發揮同理心，設想牠們的生存與安全問題，也理解居民的顧慮，因此設法與居民、動保團體合作，透過規劃適合流浪犬生活的場域，實施節育等措施，確保流浪犬都能得到良好的照顧。

因此，當我們發現他人似乎需要幫助時，別急著下判斷，不妨換個角度思考或親自詢問，才能真正理解對方真正的需求。

● **我想幫助的對象：**

● **我觀察到的需求：**

● **我希望帶來的改變（行動目標）：**

二、負責任的決策：擬定行動計畫

接下來，請根據你希望達成的目標，設想至少兩個具體且可行的方案。在構思的過程中，不妨向親朋好友請教，他人的觀點能幫助我們看見被忽略的細節，也可能帶來新的啟發，讓你的想法更完善。

● **方案A：**

● **方案B：**

● **方案C：**

在做決策時，需要權衡多方因素，請思考這些方案各自的優點與可能面臨的挑戰，再判斷哪一個最適合執行。

＊如表格不敷使用，可自行在空白處填寫。

方案	預期的優點／成效	可能遭遇的困難／挑戰
方案A		
方案B		
方案C		

● 你在這次事件中，扮演的角色是：

☐ 方案A

☐ 方案B

☐ 方案C

☐ 其他：_____

● 因為：

選定方案後，請把行動拆解成步驟，並規畫時間與資源。越具體的計畫，越能幫助你提高執行過程的成功率。

＊如表格不敷使用，可自行在空白處填寫。

我的行動計畫

行動時間：_____ 行動地點：_____

幫助對象：_____

● 透過此行動計畫，我預計帶來什麼改變（達成什麼目標）：

● 想完成這項計畫，我需要哪些資源（人力、金錢、材料等）：

● 在執行行動計畫前，我需要做哪些前置準備（請根據時間順序條列步驟）：

1. _____

2. _____

3. _____

● 行動當天的規畫（請根據時間順序條列步驟）：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

做決策不只是當下的一個選擇，而是需要經過不斷思考與衡量的過程。當你已經想好要採取的行動時，請嘗試勇敢的實踐看看吧！

三、負責任的決策：行動後的省思

行動的意義，不只在於做了什麼，更在於從中學到了什麼。當你實際付出行動後，請回想整個過程中自己的感受、遇到的困難，以及他人的回饋。透過反思，我們能看見自己的成長，並找到更能延續善意的方法。

1. 在行動的過程中，我有什麼感受？

2. 我遇到哪些困難或挑戰？我是如何面對的？

3. 我觀察到被幫助的對象有什麼回應或變化？

4. 這次經驗讓我學到什麼？

5. 如果下次還有機會再行動一次，我想做出哪些改進？



無論結果如何，只要你願意從經驗中反思：是否還有更好的做法，能讓結果更理想。那麼，你不僅會學會如何做出更成熟的決定，也能在一次次的行動中，讓世界因你而變得更好。

高中學習單 2

從心出發，讓世界因我而美好 參考解答

一、社會覺察：體察他人的需求

- **我想幫助的對象：**學校資源回收場的志工叔叔和阿姨
- **我觀察到的需求：**有許多同學丟回收時不做分類，使志工需要花很多時間整理
- **我希望帶來的改變（行動目標）：**讓同學們養成分類回收的習慣，減輕志工負擔

二、負責任的決策：擬定行動計畫

- **方案A：**製作分類說明海報，並張貼於資源回收場
- **方案B：**每隔一段時間評比「各班正確分類比例」，公布排行榜並給予小獎勵
- **方案C：**邀請志工叔叔和阿姨向同學們分享整理回收時的感受與實務經驗

方案	預期的優點／成效	可能遭遇的困難／挑戰
方案A	• 製作成本低，且可以快速完成 • 每個人到資源回收場就能看到 • 幫助不會分類的人了解正確分類方法	• 無法確保同學有仔細看海報並實際執行 • 海報要設計的足夠清楚易懂
方案B	• 能夠提升同學做好回收分類的動機 • 能夠知道各班資源回收分類狀況 • 透過競賽養成分類習慣	• 需要經費購置禮物 • 需要安排人力統計各班的資源分類成效 • 若獎品不具吸引力可能無法形成比賽動力
方案C	• 讓同學了解分類志工的辛苦，更願意落實分類 • 透過實際經驗，讓同學知道分類的小技巧 • 志工知道同學們願意一起努力分類，能獲得成就感	• 需要場地與時間安排 • 同學可能對分享會感到無聊 • 一次分享會可能難以達成長期效果

- 綜合以上分析，我會選擇：

- ☑ 方案A

- 因為：

- 相較於志工分享會更能達到長期效果，需要的錢與時間則比競賽獎品少，屬於有效果且我有能力執行的方案。

我的行動計畫

行動時間：2025/10/31 **行動地點：**資源回收場

幫助對象：志工叔叔與阿姨

- 透過此行動計畫，我預計帶來什麼改變（達成什麼目標）：

- 透過視覺化的分類說明海報，解決同學們不了解分類標準而亂丟的問題，期望提升分類準確率，減輕志工的負擔。

- 想完成這項計畫，我需要哪些資源（人力、金錢、材料等）：

- 1. 人力：負責設計、張貼海報的同學。
 - 2. 金錢：少量海報印刷費、耗材費用。
 - 3. 材料：電腦、膠帶。

- 在執行行動計畫前，我需要做哪些前置準備（請根據時間順序條列步驟）：

- 1. 前往政府官網，取得現行最新的資源回收分類細則，確保海報內容的正確性。
 - 2. 設計海報，設計以顯眼、內容清楚易懂為主。
 - 3. 將海報送印。
 - 4. 將海報送交行政單位審查，申請張貼許可。

- 行動當天的規畫（請根據時間順序條列步驟）：

- 1. 10月31日週五放學後，將海報攜帶至資源回收場，並確認張貼點是否在顯眼位置。
 - 2. 每週五放學後定期巡視回收場的海報，檢查有無破損、脫落，並立即進行維護或更換。

三、負責任的決策：行動後的省思

1. 在行動的過程中，我有什麼感受？

海報製作完成並成功張貼在回收場時，我感到一種使命感與成就感。然而，當我觀察到有些同學丟回收時，根本沒有停下來看海報，仍舊快速丟棄時，我也感到些許挫折。

2. 我遇到哪些困難或挑戰？我是如何面對的？

最大的挑戰是如何讓海報的資訊更清楚易懂且具有吸引力。為了解決這個困難，我請教了美術老師，並上網查了很多海報設計範例。

3. 我觀察到被幫助的對象有什麼回應或變化？

志工叔叔和阿姨看到我們主動設計海報並張貼之後，對我們表示感謝。兩週後巡視海報時，有志工阿姨提到，雖然亂分類的現象尚未完全杜絕，但有明顯減少。而且遇到亂分類的同學時，他們可以用海報對分類錯誤的同學進行說明，比以前只有口頭說明要有效率很多。

4. 這次經驗讓我學到什麼？

這次經驗讓我學到，在做決策時必須考量能力與成效。製作海報具有「製作成本低，且可以快速完成」的優點，在我能力範圍內。雖然效果僅止於「提供資訊」，很難有效改變人們根深蒂固的習慣，但有達到預料之內的成效。比起其他難度高無法執行，且不能確定成效的方案，更加實際。

5. 如果下次還有機會再行動一次，我想做出哪些改進？

如果能再行動一次，我會製作幾份海報草稿，並到詢問同學們哪一種海報容易被看到，進一步確保宣傳效果。