

# 社團法人中華民國道德重整協會

## 小樹計畫--「兒童青少年自我管理能力倍增專案」計畫說明

### 孩子需要的就是愛、教育和保護

#### 多一份預防，少一些社會成本與傷害

#### 一、前言

媒體披露之青少年問題與事件層出不窮。社會事件顯示家庭、學校、社區、政府與民間團體須積極串連，以對的方式投入足夠的資源給孩子正確的價值觀，建立面對挑戰和拒絕誘惑的能力和建立起正確解決事情的概念和技巧。幫助孩子學習個人與他人及與社會建立良善的關係，培養孩子有知善、好善與行善的習慣和能力是重要和刻不容緩。

本會於 2007 年首次於七月七日推行「零七零欺誠實日」活動，一年一次的推廣教育活動提醒普羅大眾「誠實及自省」的重要。2010 透過台南市政府及學校和機構協助，與十個學校與民間團體合作，發展了將近六十堂的學習體驗課程，與上千人次的國中及國小學童學習。2011 年獲得緩起訴金支持與二十個學校與民間團體合作，服務 253 堂課並與約二千人次兒童及青少年接觸。2012 年再度獲緩起訴金支持與二十個學校與民間團體合作，約一千六百人次兒童及青少年接觸，探討生命發展的重要議題。受服務單位及學校的回饋，這樣的體驗及學習，對兒童青少年是有影響。2013 年再根據孩子的狀況與需要，持續發展體驗學習的課程，從預防和矯治的角度及生涯發展的概念來工作，希望可以更多有心的學校及社團，影響更多孩子及其家庭。

學者提出高關懷的孩子是在家庭未能給予必要關愛，學校未能提供合宜教育，社會未能善加保護環境下長大。然，青少年在人格建立、生涯發展的關鍵期。為使其面對生活裡千奇百怪的挑戰，我們認為孩子的品格教育應該像打流感預防針一樣，季節到了就進行預防工作。不斷不斷的陪伴、提醒孩子，協助他們操練內在的自我管理技巧和能力直到孩子長出抗體，更是需要紮實投入心力和下功夫。多一份預防，少一些社會成本與傷害，在教育問題變成社會問題前多做些工。

在三年的服務中我們聽見了孩子的心聲與掙扎，老師和學校的嘗試和無力。協會希望能透過這樣的課程引導孩子從體驗和互動中重新學習、調整自己，再出發，同時支持想做事的老師及學校一起來發展這一類的訓練活動。

#### 二、目的：

自我管理及品格提升訓練計畫重點在於提升三 Q(AQ-逆境商數、EQ-情緒智商、MQ-德行

智商)爲主的能力，使其能自我肯定，發覺潛能、建立生活目標和尋得生命意義。協助兒童及青少年成功社會化。

故協助國小中高年級至高中職學生發展下列能力與技巧：

學習構面	重點內容
認知方面	<ul style="list-style-type: none"><li>· 知道自己是誰(自我概念)、知道自己可以去哪裡(選擇)? 想去哪裡(興趣)? 知道如何到達?(方法)</li><li>· 探索及建立人生價值觀</li><li>· 知善</li></ul>
能力方面	<ul style="list-style-type: none"><li>· 提升自我認識與自我管理的能力</li><li>· 能有與人互動的良好社會技巧</li></ul>
態度方面	<ul style="list-style-type: none"><li>· 能夠心平氣和和家人與朋友討論事情</li><li>· 能忍受挫折、面對挑戰</li><li>· 樂於學習</li><li>· 樂善，喜歡爲善</li></ul>
行爲方面	<ul style="list-style-type: none"><li>· 積極投入學習和完成目標、勇於嘗試</li><li>· 適切良好的言行舉止</li><li>· 行善，樂於助人</li></ul>

三、主辦單位：社團法人中華民國道德重整協會

四、期程：民國 102 年 5 月至 12 月

五、適合參加對象及人數：爲台南市國小中高年級及 12-18 歲兒童青少年學生辦理二十梯次品格教育活動。

六、內容：

預訂辦理二十梯次品格教育活動，以繪本、影片、體驗式活動、討論反思引導學員思索及建立新的行爲依據和處事概念。以下爲課程資料庫，將在與合辦單位討論目標對象之需要後定案課程內容。

## (一)、預計主題

課程主題	範圍
自我探索	價值、特質、興趣、優缺點、人際關係、生涯與夢想
情緒管理	處理及面對情緒的方法、認識挫折、面對挫折的態度及方法
勇敢	自信及勇於挑戰、培養作決定的能力、面對錯誤的智慧
價值廉誠	不說謊、用愛說實話、良知與自我控制、道德兩難的討論 遵守法治和規範、廉誠的價值觀
仁愛	人際關係：親子、手足、友情、愛情 自然與我：環境、生命
助人	知善、樂善、行善、無私
領導力	領導的秘訣及遵循的藝術

## (二)、執行方式

1.向全市發出通知及邀請

2.接受 20 個單位申請，申請單位可依據需求提出申請

3.經過協會與單位聯繫評估，協調上課內容及日期。

◆ 帶狀成長團體：每週運作一次課程，一次四十分鐘至二小時(2 堂課最佳)，共六週。每次學習團體，以探討一個主題為主。可安排課程時間，每週星期二到星期五上午 9:00-12:00 及下午 1:30-4:00。

◆ 學習工作坊：兩天不過夜形式營隊以三到六個主題作為成長課程。每個梯次上課團體人數最少 16 人，最多以不超過 40 人為限(預計每組最多 10 人，以確定互動及受服務品質)。

4.招募及訓練對於青少年關懷有興趣的志工或實習生。以擴大關懷網絡及提升青少年關懷者的知能。

**預定範例流程：**(主題將依申請單位需求而有所變動)

月 日	月 日		
8:45-8:55	報到		
9:00-1030	團隊一家親	900-1010	情緒管理與價值 澄清
1030-1200	(自我認識 人際互動)	1030-1200	
午餐			
1300-1400	愛與助人	1300-1350	人際溝通
1420-1520	價值廉誠	1410-1510	領導與追隨
1530-1600	統整與安靜	1520-1600	回饋與分享

## 七、社團法人中華民國道德重整協會簡介

**本會宗旨：由自身改變做起，健全家庭，安定社會，促進人類和平**

道德重整，是被聯合國所承認的一個非政府組織，在許多的國家都有它的工作團隊。這是一群願意為社會帶來建設性且實際有改變的人，結合而成的一個國際性人際網絡。他們為了能夠協助地區和全球建設性的改變，決定從改變自己的生命開始。

台灣道德重整運動是民國 57 年由政府引進大學校園，直到民國 79 年成立道德重整協會，積極擴大社會教育的使命；民國 96 年向法院取得為社團法人身份，希望更有責任的成為倡導心靈覺醒、品格教育並持續邀請社會大眾成為積極使用生命之火車頭的力量。

### 壹、精神和宗旨

- 一、道德重整相信「萬物可以改變，改變從我開始」。
- 二、道德重整鼓勵「聆聽內在聲音」。每個人每天撥出一段時間沈澱自我和反省生命，聆聽內在的聲音(清晨最好，至少 15 到 30 分鐘)。

### 貳、台灣工作重點

本會的工作項目包含：社會教育及社會福利服務、國際參與、青年工作及會員關懷之基礎行政工作。主要策略是以提升個人內在的能量及助人技巧，進而其邀請參與社會關懷的服務學習活動，以共同進行社會關懷及社會教育工作。

#### 一、社會教育及自覺：

☺從民國 80-年起道德重整協會發起「**乾淨選舉救台灣運動**」，全力投入選舉風氣的改善。共 70 多家其他民間和宗教團體參與。連續推動六年後，成立正式乾淨選舉委員會，本會有代表持續參與監督相關政府單位積極進行反賄選工作之責。同時透過國際道德重整網絡的經驗分享，先後在巴西、肯亞及其他非洲國家和所羅門群島發起類似活動，造成政治淨化和關心社會的風潮。

☺2007 年起，更積極推廣「聆聽內心的聲音」運動來回應台灣作弊和不誠實的惡質社會文化之問題。藉由 0 七零欺的諧音開始在 7 月 7 日前後展開我們的「**0 七零欺誠實日**」暑期教育宣導活動。邀請大家停下腳步，勇敢的面對自己、對家人、對朋友、對社會誠實零欺，善用良知，深刻自省，停止自欺欺人的行為。呼籲大家釋放過錯或接受道歉，重新開始新的生活！2008-2010 年起分別在台北淡水、台南安平及孔廟商圈結合在地文化古蹟、藝術店家和小吃發展「**逛古蹟，學誠實**」的寓教於樂闖關活動。2011-2012 年與台中市政府政風處合辦，分別以誠實參一腳、價值連誠號召民眾參與教育活動。

**改變的歷程**

**Starting With Yourself**  
從我開始

**Engaging Others**  
邀請他人參與改變

**Creating Answers**  
創造答案

**Giving Hope to Humanity**  
帶給人類希望



## 二、社會福利服務暨青少年及兒童教育關懷：

◎**青年工作及志願服務：**協會成立以來，成長青年、培養青年志工始終是主要核心工作。透過國內外的生活營、社團高峰會議、社區志願服務培訓及參與、會心團體、充電營等活動，邀請青年學子自我探索及成長、共同交流、學習及體驗，承諾成為改變自我、關心生命及社會的種籽。78 年寒假起在文建會支持下辦理「大專青年道德倫理生活營」；爾後 20 年先後取得內政部、教育部、青輔會等政府單位及財團法人中正農業科技及社會公益基金會等單位的指導及支持，持續嘉惠青年學子，造福社會。逐年培養劇有體驗教育、服務學習概念的志工，並提升其助人的知能和願心。目前有台北「希望小棧」、台中志工團隊和台南豐羽志工隊等青年工作團隊分別擔承擔重要的服務輸出任務。921 地震本會青年投入六年協助部分社區發展志工團隊、建立重建團隊和工作站和青少年及兒童之關懷工作。

◎**青少年及兒童教育關懷：**921 地震後，「希望小棧」發展『苗圃計畫』，邀請青年及會員擔任輔導人力，從「安頓孩子的心靈和生活，進而安定大人的心靈和生活」開始，為災區兒童及青少年的心理重建盡一份心力。協助魚池、埔里及國姓鄉等地之兒童。爾後，與政府及其他民間團體合作發展了「青少年脫貧的豐羽計畫」（94 年至今）、「國姓鄉中低收入戶學童成長計畫」（94-95 年）、「三峽兒童輔導計畫」（95 年）、「安溪寮社區活化及學童成長計畫」（94-95）。



94 年起與台南市政府共同辦理「脫貧計畫—豐羽專案計畫」，針對低收入戶、特殊境遇家庭知青少年發展相關的生命教育、獨立生活能力培養和生涯教育的課程。以大手攜小手，用生命來感動生命的方式來提攜需要支持和陪伴的生命成長；增加年輕人參與社會的深度和廣度。近幾年，亦積極與國中小學校及民間團體合作辦理青少年自我管理團體(小樹計畫)以生涯為導向的品格教育及生命教育活動，以提升孩子的心靈能量、辨別事理及解決問題的技能。

◎**家庭關懷：**協會成立前十年積極辦理家庭生活營、婦女成長班，並成立家庭 EQ 中心，透過重新學習創造家庭重生及關係活化。94 年成立家庭 EQ 協會。本會則以家庭為中心的個案管理工作、婦女成長課程及親職教育等活動方式持續進行家庭議題之關懷。

三、**國際參與及交流：**戮力邀請台灣青年進入世界、也把世界引到年輕人的生活中。期待提升台灣青年的世界公民責任和視野。

◎**國際服務：**自 92 年起青年輔導員於夏季組團前往泰國地區從事國際組織交流。93、94 年則與馬來西亞紅新月會與馬來西亞道德重整協會合作，籌組國際服務團隊至吉隆坡鄰近地區社會福利機構及當地華人社區從事定點志願服務及經驗分享，95 年則至印尼日惹地震災區捐贈物資並從事提供育幼院關懷服務。爾後，逐年分別安排青年至不同國家參與服務學習。也持續邀請國外青年來台體驗服務，增加台灣青年及青少年朋友的國際敏感度和國際關懷之習慣。爾後台灣團隊展開不定時至其他國家協助組織及青年工作之推展。



99-101 年並辦理國內外籍人士的志工訓練交流及服務計畫，希望以「愛心無國界」來增加外籍人士與國人的互動和瞭解。

◎國際會議：「亞太地區青年會議」（Asia-Pacific Youth Conference）在台灣發起後，平均每一至二年夏季在亞太地區國家輪流舉辦。提供一跨越國家、文化、宗教等界限的空間，協助亞太地區各國青年進行深度文化交流、建立積極有效的人生態度、涵養立足本土胸懷世界的眼界、並進而建立跨國的青年志願服務聯繫網絡。此外，每年夏天在瑞士辦理為期兩個月探討不同議題的系列，也是一個讓台灣接近世界和展現台灣的國際舞台。其他在不同的道德重整國家的年會也都是交流和學習的場域；每年本會推薦或邀請適當青年到國外參加訓練課程和機會，如：澳洲”life matter course”、於印度辦理的國際生命行動、瑞士的國際會議實習…等各國提供的實習和志願服務體驗機會。

### 參、社會服務工作紀錄一覽表

執行期間	計畫專案名稱	計畫專案概述
99 年至今	兒童青少年自我管理及品格教育推廣計畫	為建構有品社會，支持學校發展有效的品格教育及兒童青少年自我管理能力。與國中小及相關民間團體聯合辦理品格及生命教育宣導及訓練課或營隊,以期台灣成為有品格、有品味的社會。
94 年至今	豐羽專案/青春 M.A.D.	針對低收入戶、高風險青少年家庭的第二代，進行生涯發展、生命教育、自立訓練，期能擺脫貧窮的惡性循環，能飲水思源，回饋社會。(100 年專案名稱改為青春 M.A.D.)
99 至 100 年	展翼飛翔方案	針對弱勢及高風險家庭之高中職子女辦理之生涯探索方案。以體驗學習方式引導學員欣賞自我、探索興趣、發展專長、開拓生活視野、體驗工作世界。以期累積生涯發展及解決問題的能力和能量。
98 至 99 年	府城女兒節女兒營	市政府婦女中心邀請本會協助為一百位國小六年級之少女，辦理體驗式之女兒節成長營隊。以培養有知識、活力、自信、勇氣及責任內涵的新女性為活動設計之主要精神。體驗和服務為重要的學習方式。
93-94 年	安溪寮社區兒童教育服務專案	為資源較不豐富的安溪寮社區（台南縣後壁鄉）提供家庭關懷的服務性專案，著重於關懷國小學童的身心發展
91-92 年 一年兩次	「青春營」專案	以國中生為關懷對象的營隊設計，讓國中生能在課業的壓力下了解自己的能力和接受自己
90-96 年	「少年營」專案	以國小學童為關懷對象的寒暑營隊活動，主旨為增強學童們對自我生活及情緒的管理
88 年至今	生命及生涯、品格教育、高風險團體相關活動	與多所國高中及民間團體合作舉辦生命教育課程營隊及高風險少年團體
99 至 101 年	府城國際志工旗艦計畫	辦理及建置外國志工至府城服務之平台及服務計畫
99 年至今	COP 和平天使方案	辦理學習尋求個人內在和平及發展社會和平之技巧之婦女成長團體
96 年起至今	誠實日	7 月 7 日前後辦理寓教於樂的宣導課程，結合「逛古蹟、學誠實」的概念，將文化學習與品格教育做一番結合。
92 年至今	國內及海外青年輔導員服務學習體驗專案	輔導員透過國際舞台分享彼此經驗、服務學習與對話

執行期間	計畫專案名稱	計畫專案概述
90年起至今 每兩年辦理	「國際生命行動」專案	為期九個月的國際青年朋友領導能力的培訓專案，讓生命的被使用成為社會改變的動力
88年起至今	國際青年交流訓練	寒暑假與亞太地區青年發展互訪或輔導員合作方案
80年至今	亞太地區青年會議 (APYC)	本會與國際活動接軌的國際青年對話專案，已舉辦 18 屆，台灣爭取到舉辦 4。
79年至今 約每年一次	大專青年暨社區關懷體驗專案	引領大專青年學習積極有效的生活方式，激發改變的承諾與決心，而能身體力行於參與志願工作，服務社會，共二十屆
91-92年	「學習型家庭－家庭心靈活化」專案	配合教育部「學習型家庭」政策，以一系列的家庭成長課程為主軸的家庭關懷專案
80-88年間	家庭生活營	親子同樂，寓教於樂的成長活動，後轉成立家庭 EQ 中心

社團法人中華民國道德重整協會

704 台南市北區公園路 772 巷 15 號

電話：06-2820320 傳真：06-2820330

E-mail：taiwan.iofc@msa.hinet.net

網址：<http://www.mra.org.tw/>