

# 國立花蓮高級商業職業學校 104 學年度

## 學生社團活動評鑑

# 淨 心 社

指導老師：曾美玲

作者：文書



# 目 錄

一、 社團宗旨 .....	01
二、 社團特色介紹 .....	01
三、 本學年社團教學目標 .....	01
四、 活動企劃 .....	01
五、 上課點名單 .....	02
六、 活動日程表 .....	03
七、 招生及訓練社員情形 .....	04
八、 社團負責人改選及交接情形 .....	05
九、 分工合作情形 .....	06
十、 財務管理情形 .....	07
十一、 公務使用及維護情形 .....	08
十二、 平常上課狀況 .....	09
十三、 上課講義 .....	10-14
十四、 成果展 .....	15-27
十五、 服務心得 .....	28
十六、 海報設計製作 .....	29
十七、 本學年優、缺點檢討及未來展望 .....	30

## 一、 社團宗旨

「淨化人心、利人利己」

## 二、 社團特色簡介

淨心社同學在此學習如何淨化自己的心靈，進而以感恩的心去幫助他人，使家庭、學校、社會更祥和安樂。

## 三、 本學年社團教學目標

透過歌唱、格言、心靈故事、勵志影片賞析、團康活動，關懷服務、打掃公園、成長記、母親卡…等單元，增進自我反省，以及和團員的交流，促進彼此情誼並學習關懷的態度及技巧，使每次的服務都能真心付出，自我成長。

## 四、 活動企劃

### (一) 上學期

1. 黎明教養院服務，因人數眾多分兩組
  - (1)跳喜德舞
  - (2)為卡通人物彩繪新衣
  - (3)小蘋果 心花朵朵開遊戲
2. 成長記  
每次記錄格言在生活上實踐，心靈故是自我反省，努力向光明。

### (二) 下學期

1. 製作母親卡，表達對母親養育之恩的感謝。
2. 協助畢士大整理環境。

# 花蓮高商 104學年度第1學期 社團活動點名單


社團名稱：淨心社 (27)

日期：104年9月30日

活動地點：會3甲教室

指導老師：曾美玲

序號	班級	座號	學號	姓名	第五節	第六節	備註
1	會一甲	12	412012	簡姿羽	✓	✓	
2	會一甲	24	412024	駱悅心	✓	✓	
3	商一甲	23	413023	李婕慧	✓	✓	
4	資一乙	14	411050	吳奕聖	✓	✓	
5	資一丙	23	411096	陳語彤	✓	✓	
6	資一丙	35	411108	羅薇	✓	✓	
7	資一丙	38	411111	吳美琪	✓	✓	
8	英二甲	26	314026	黃寅芸	✓	✓	
9	英二乙	31	314066	賴思蓉	✓	✓	
10	商二甲	20	313020	洪鈺婷	✓	✓	
11	資二甲	01	311001	簡盈瑄	✓	✓	
12	資二甲	23	311023	郭皓璿	✓	✓	
13	資二甲	29	311029	許湘怡	✓	✓	
14	資二乙	06	311044	呂昱璿	✓	✓	
15	資二乙	24	311062	姚有庭	✓	✓	
16	會三甲	09	212009	朱航毅	✓	✓	
17	會三甲	27	212027	宋旻潔	✓	X	
18	會三甲	32	212038	陳姿芸	✓	X	
19	商三乙	30	213067	呂亭豫	✓	✓	
20	資三乙	11	211051	張群	✓	✓	
21	資三乙	21	211061	吳宏淇	✓	✓	
22	資三乙	23	211063	彭亭蓉	✓	✓	
23	資三乙	30	211070	張語庭	✓	✓	
24	資三乙	36	211076	潘欣櫻	✓	✓	
25	資三乙	39	211079	陳珈頤	✓	✓	
26	資三丙	39	211119	黃亞艾	✓	✓	

社長簽名：

指導老師簽名：



1. 請確實點名，未到者一律記曠課，出席劃「|」，缺席劃「X」。
2. 當天請社長務必將點名夾送回學務處。



綜合活動日程表

社團：27 - 淨心社 指導老師：曾美玲 老師

週次	日期	節次	課程內容 (二)	備註 (上課教師簽名)
五	9月30日	5	①自我介紹 ②選取幹部 ③心靈講	曾美玲
		6	④心靈故事分享	
六	10月7日	5	①幸福格言 ②唱「緣」 ③心靈故事	曾美玲
		6	④外場服務活動設計、工作分配 ⑤勵志影片-永不放棄	
七	10月14日	5	①幸福格言 ②唱「緣」 ③心靈故事	張俊德
		6	④外場服務-工作分配、設計 ⑤勵志影片-最後的編織	
十	11月4日	5	①幸福格言 ②心靈故事-「貪小便宜吃大虧」	曾美玲
		6	③校外服務-分組、工作分配、活動內容 ④團康影片欣賞「生日快樂」	
十七	12月23日	5	①心靈格言 ②心靈故事-開朗的笑臉、親切的問候、讓世界充滿歡笑	曾美玲
		6	③填寫志工表 ④活動分組內容	
十八	12月30日	5	①12=50集合 ②大合照 ③看活動影片、活動注意事項	曾美玲
		6	④全場豐大合跳「喜德舞」 ⑤動靜態活動 ⑥合照、發餅乾	
十九	105年 1月6日	5	①幸福格言 ②蘇格拉底的哲學 ③欣賞活動照片	曾美玲
		6	④選取幹部 ⑤勵志影片	

◎備註：請按照日期、週次依序填寫課程內容，若有其他活動亦是。

## 招生及訓練社員情形：

我們社團大都是大家口耳相傳，說是一個身心靈得到很大成長的社團，沒有刻意去招生。

為了去黎明教養院服務，我們除了認真實踐老師教導的格言及心靈故事，自我淨化心靈、與人和睦、盡力助人，也用心了解院生的心理，設計活動也分組分工合作，期待給小天使快樂。

另外我們也透過團康活動讓社員的心更契合、更團結！



# 社團負責人改選及交接情形

## 104 學年度第一學期幹部名單

社長：呂昱璿	
副社長：姚有庭	康樂：林建宏
文書：簡盈瑄	總務：張語庭

## 104 學年度第二學期幹部名單

社長：李婕慧	
副社長：羅薇	康樂：姚有庭
文書：陳語彤	總務：簡姿羽

交接情形：非常良好



2015.12.30

## 分工合作情形：

每一個幹部都能相互協調、分工，再分組帶領社員，使整個社團十分和諧。尤其是去黎明教養院，由於院生眾多，大家分成兩組，井然有序，連院方老師都稱讚有加。





## 財務管理情形：

淨心社的經費全來自於表現優良及積極服務得來的獎勵金，另外「淨心社成長記」每人一本的講義和上課交流點心，幹部餐廳聚餐開會的費用全由曾美玲老師贊助，總務也有作帳，所以財務管理情形相當良好。



# 社團公物使用及維護情形

本社團只使用會三甲教室，每次社團時間結束後，都沒有收到任何投訴，所以全體社員非常地維護公物，沒有破壞任何不該破壞的桌椅、天花板，也沒有從窗戶跳進去教室、電腦使用狀況也OK、更沒有在教室內奔跑，關門也沒有重擊過，所以整體來說不會有甚麼大狀況。



## 平常上課狀況

淨心社員上課的時候都會到會三甲的教室坐好，老師上課時會很認真的聆聽，有任何問題也都會舉手詢問老師，當老師在寫格言講解時大家也會抄寫且洗耳恭聽、輪流讀心靈故事，及唱歌、看勵志影片、講解關懷技巧、寫心得、製作成長記、設計活動...等都挺認真的。

為了去黎明教養院服務，大家都很用心設計活動，了解他們的身心靈情形，學習服務技巧，當天大家都竭盡心力付出，和小天使們共度一個美好的下午。



2015.11.04

約翰·沃納梅克被稱為百貨業之王。

一位青年看到百貨公司的徵人啟事，趕來應徵。

面對約翰的親自面試，這位青年及時而準確地回答著「yes」或「no」，沒有絲毫的錯誤。他體格魁偉，也具有相當的學歷。隨同約翰面試的人，都深信他肯定會被錄用。

然而，不知為什麼，結果卻出人意料：「不予採用！」

「他看起來是個非常不錯的青年，到底哪裡令您不滿意呢？」

面對周圍人的疑惑，約翰說：

「那個年輕人對我的提問，只知道生硬地回答『是』『不是』，而沒有禮貌地說『是，先生！』『不是，先生！』。如果以這樣的態度工作，他肯定不會熱情地招待顧客。『熱情第一』是我們公司的宗旨，哪能錄用像他那樣的人啊！」

簡簡單單的一句話，是多麼重要！

約翰百貨公司的員工們說：

「老闆親切地問候我們一句『早安！』，我們整週都會高高興興地工作。」

員工們工作氣氛愉快，百貨公司的生意自然蒸蒸日上，越來越興盛。

說到為社會服務，世間沒有比開朗的笑臉和親切的問候，更能帶給人快樂的了。

約翰就像行走於街頭的樂隊一樣，向四方散播光芒。

沒有笑容、不肯熱情問候的人，可以說是天下最吝嗇的人。因為，稍微動一下笑神經，僅僅說上一、兩句話，就可以給別人帶來幸福，那麼連這些都不肯做的人，當然是吝嗇鬼了。

英國作家西德尼·史密斯說過一句有趣的話：

「一天至少要讓一個人高興，這樣經過十年的話，就可以讓三千六百五十個人高興了。這就相當於拿出一筆讓一個村鎮的人都感到高興的捐款一樣。」

這正是釋迦牟尼佛所倡導的「和顏愛語」的布施行。

## 17 新娘「哭」了

一個女孩要出嫁了。

結婚典禮和喜宴都順利結束。第二天，新娘向婆婆請安時，恭恭敬敬地詢問道：

「媽媽，今天我該做什麼好呢？」

「現在家裡沒什麼要緊的事，妳累了，好好休息吧！」婆婆和藹地說。

「不，媽媽，我一點也不累。雖然我做得不好，但請您讓我做些針線活兒吧！」

「既然妳這麼說的話，那就做這件衣服吧！不用著急，慢慢縫。」

說著，婆婆拿出了一塊深紅色的綢緞。

「這是要考驗我的手藝，無論如何一定要縫好！」新娘尋思著，一直縫到很晚，終於把衣服做好了。

「媽媽，早安！昨天您交代我做的衣服已經縫好了，我的手藝不好，請您過目。」

婆婆沒想到這麼快就縫好了，拿過來一看，哎呀！手藝真好！婆婆驚喜萬分，高興得拿著這件兒媳做的新衣服跑到左鄰右舍獻寶。

新娘滿心高興，不由得想起了養育自己的母親，掉下了激動的眼淚。

「看看，妳縫得歪七扭八的！」「妳怎麼這麼粗心！」「就不會再細心點嗎？」平日經常遭到母親的訓斥，而當母親逼著她一遍又一遍地重新修改的時候，她自己甚至還曾怨恨過母親。然而，就是這種嚴厲的斥責和刻苦的訓練，才換來了今天大家對自己的誇獎。

到了今天，新娘才理解偉大母親的用心良苦。可憐天下父母心啊！新娘哭了。

日本古諺說：「揮掉竹葉上的積雪，並非是因憎恨而叩打。」

## 為什麼即使痛苦也要活下去？

「用一句話來說，佛教告訴我們什麼呢？」

「人，死了之後將會如何？」

「想要知道佛經的內容嗎？」

「葬禮、法事真的可以供養祖先嗎？」

「阿彌陀佛的本願是什麼？」

另有其他講題 歡迎一起追求殊勝佛緣！

親鸞會 Staff 部落格 <http://shinrankaitaiwan.blogspot.com/>  
花蓮會館另外有社區及家庭的御法話、動畫賞析、佛法討論、讀書會。

歡迎預約，同獲絕對的幸福！

### 《我的家裡都是「壞人」》

在有一個地方，住著兩戶鄰居，張家打打鬧鬧，吵架不斷，而李家卻和和睦睦、平平安安。

爭吵不斷的張家主人，對鄰居李家為什麼如此和睦百思不解。有一天，他到李家去請教。

「如您所知，寒舍終日吵鬧，使我焦頭爛額。而府上如此和睦，想必內有秘訣。若有促使家庭和睦之秘方，懇請不吝賜教。」

李家主人聽後答道：

「哪裡、哪裡！敝宅本無秘訣，只不過因為貴宅都是完美無缺的『善人』集合在一起，而敝宅因為都是缺點多多的『壞人』，故無從吵架，僅此而已。」

張家男主人聽了這席話，以為自己被譏諷奚落，於是勃然大怒，起身就要拂袖而去。正在這時，忽然聽到屋子裡面有聲音，好像是什麼碗盤被摔碎了。

「媽媽，對不起！我沒看好腳下的路，把一個好好的碗給摔碎了，是我不好，請原諒我！」

這家的兒媳婦一再誠懇地道歉。

接著，傳來了婆婆的聲音：

「不不！不怪妳！不是妳的錯！剛才我本來想把碗收拾一下，結果懶著沒動，都怪我放的地方不對，是我不好，該道歉的是我！」

「噢！原來如此！這家都是些缺點多多的『壞人』，所以打不起架來，我明白了！」

張家的主人敬佩不已，滿意地回家了。

即使對方有過錯，也不可指責非難，因為，自己的過錯其實更加嚴重。

～上文摘自《送給你100個故事》～

傳說，當年豐臣秀吉有這麼一段故事。

豐臣秀吉過去的名字叫木下藤吉郎。他在織田信長身邊做侍奉穿鞋的侍僕時二十一歲，那時織田信長二十四歲。

織田信長會毫無預警的，不分深夜或黎明，隨時走出屋子，而木下藤吉郎必須立即把主公的鞋預備好，所以他的工作並不輕鬆。他必須一天到晚密切注意著織田信長的動靜，為主公的突然外出隨時做好準備。

木下藤吉郎總是把主公的鞋抱在懷裡，像狗一樣蜷縮在屋簷下，不管織田信長什麼時候從屋裡出來，他都會馬上把鞋擺在主公的腳下。

最初，織田信長一穿木下藤吉郎預備好的鞋，覺得微微發熱，於是大罵起來：

「你這個混蛋！是不是把主公的鞋墊在屁股底下坐著？」

因為織田信長平時就非常喜歡測試人的才幹，所以雖然他並不是真的這麼想，卻故意斥責木下藤吉郎，看他怎麼回答。而木下藤吉郎如實地回覆主公。

聽後，織田信長大怒：

「說謊！你還想欺騙主公？」

說罷，便命令手下侍童搜查木下藤吉郎的懷裡。結果，在內衣貼身的地方搜出了泥土和沙子。

「你真的是抱著主公的鞋。」織田信長抵嘴一笑。

木下藤吉郎低頭說道：

「鞋子猶如我的主人，我覺得如果把它凍著就不得了了……」

在大阪城睥睨天下的豐臣秀吉，可謂人人皆知。然而，在嚴冬像狗一樣蜷縮在屋簷下的木下藤吉郎，人們卻往往容易忘記。

## 體會「生而爲人真好」的生命喜悅

「健康潮」有點熱過頭了。什麼樣的飲食才不會得病？基因改造食品是否安全？環境激素會造成哪些危害？電視、雜誌等都非常熱中於討論這些問題。

要是醫生說「你得了感冒」，你不會大驚小怪。但要是說得了「癌症」「愛滋病」，你肯定會驚恐萬分。因爲這些病會導致死亡。

德國哲學家蒂利希在《存在的勇氣》中說：哪怕只是一個瞬間，人也無法忍受死亡本身的「赤裸裸的不安」。大概因爲直接面對死亡過於可怕，所以人類才會致力於解決疾病、環境這些問題。人們懼怕核戰爭，害怕地震，擔心經濟蕭條……其實歸根究柢，是因爲這些都與死亡相關。

有人說：「我們都是死神手上玩弄的小丑。」不論怎麼逃脫、掙扎，人其實只是一味地在向死亡奔跑，而且對死後的情況一無所知。

還有什麼會比前途渺茫更令人感到不安的呢？因爲是在看不見前方的一片黑暗中奔跑，所以無論得到什麼，都不會有發自內心的喜悅。這就是使人生痛苦不斷的真正原因。如果不明白這一點，就不可能得到真正的安心和滿足。斬斷痛苦的根源，體會到「生而爲人真好」的生命喜悅，這才是人生的終極目的。

正視死亡，絕不是讓人生變得消沉，而是邁出讓生命的每一刻都放射出比太陽更加明亮的光輝的第一步。

《錄自《人爲何而生·爲何而活》



黎明教養院校外服務之1  
「當我們同在一起，其樂無比……」



2015.12.30



2015.12.30

# 「小蘋果-我是舞王」

黎明教養院校外服務  
之 二

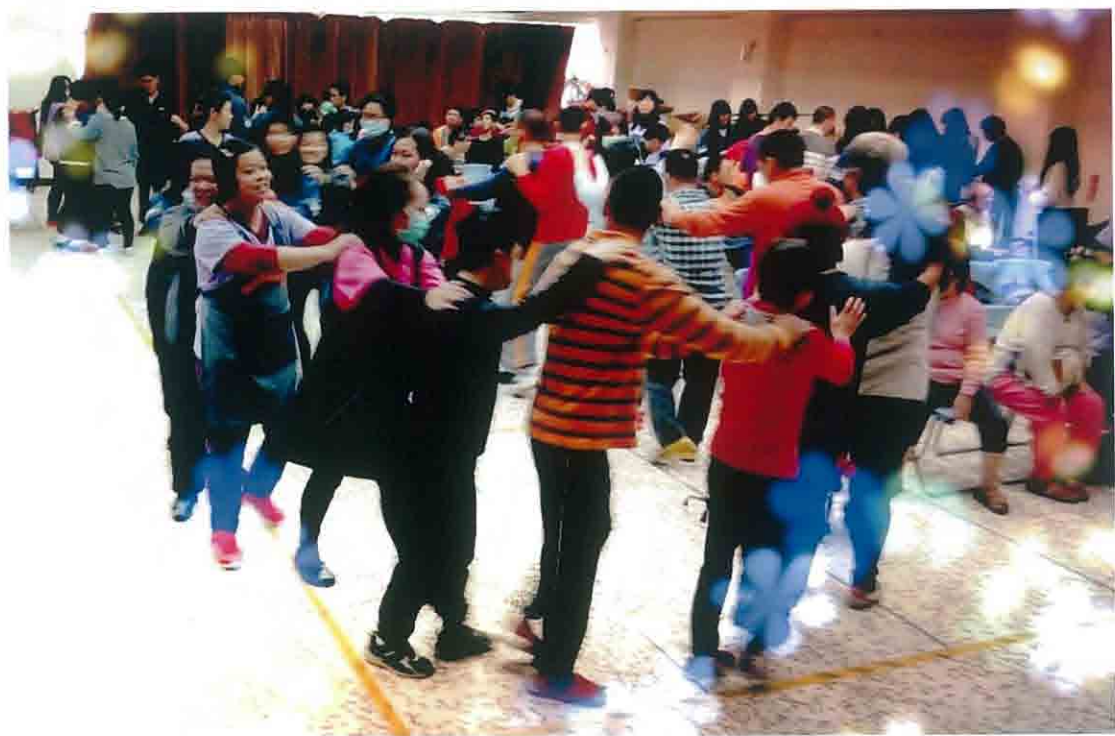


2015.12.30



2015.12.30

「跟著大哥大姐跳『喜德舞』」  
黎明教養院校外服務之3



「玩(心花朵朵開)大家好開心」  
黎明教養院校外服務之4



2015.12.30



2015.12.30

「觀看院生練習一首曲子、一支舞  
要花一年的時間，好感動！」

黎明教養院校外服務之5



「彩繪新衣及心中夢想」



「同學用心折紙鶴~送給仁愛之家的  
阿公阿嬤」



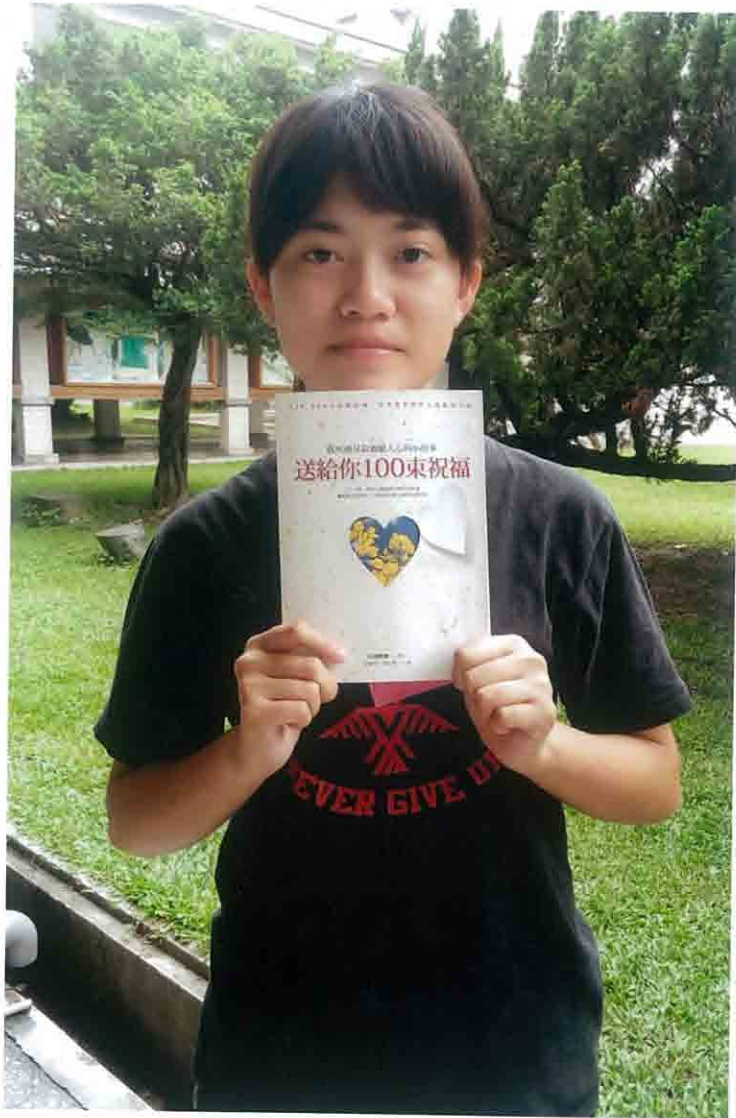
「畢士大擦床、櫃、拖地……」



# 「畢士大大掃除」

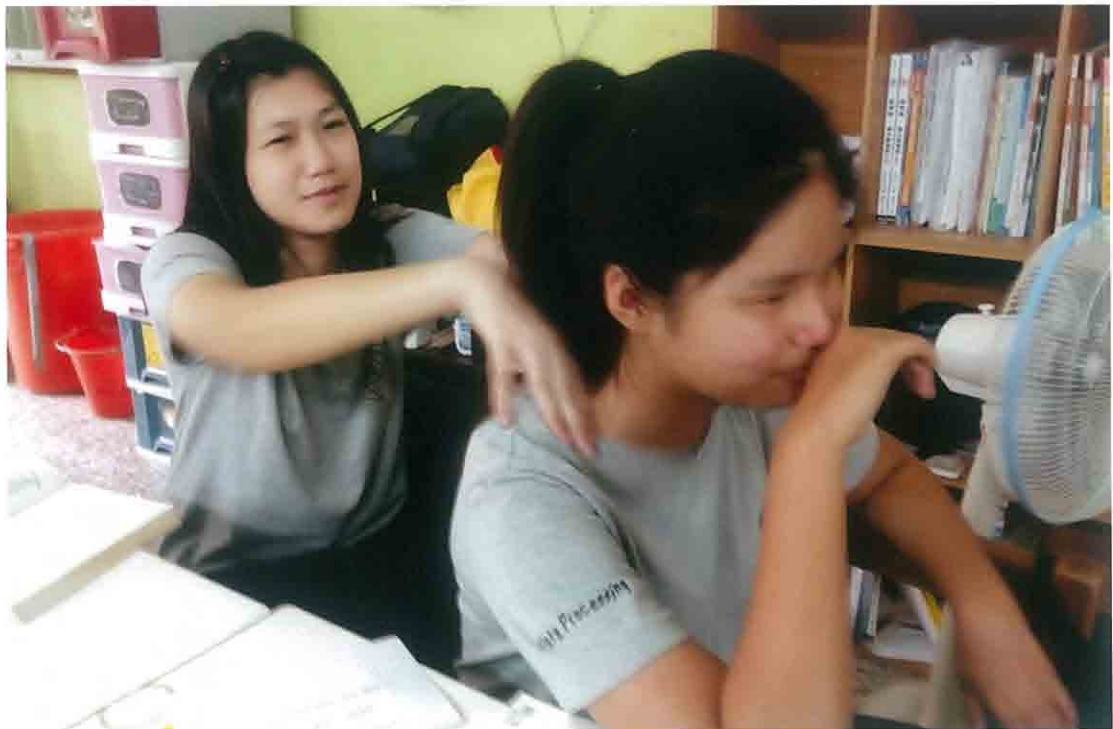


朗讀  
送給你100束祝福  
分享勵志故事





# 「老人之家校外服務行前按摩練習」之1.



# 「老人之家校外服務行前按摩練習」之 2



# 「老人之家校外服務行前按摩練習」之3



# 「老人之家校外服務行前按摩練習」之 4



# 「老人之家校外服務行前按摩練習」之5



# 服務心得

## (一) 校外服務—「送愛到黎明教養院」

和一百多位院生同樂，跳喜德舞、小蘋果，玩心花朵朵開，彩繪熊寶寶、新裝及心中夢想。看見他們展現純真燦爛的笑容，體會「施比受更有福」的歡喜與幸福。

## (二) 校外服務—「打掃畢士大」

幫行動不便的畢士大院生打掃房間，有的人擦窗戶，有的人擦床、書櫃，拖地，洗浴室……。用汗水換來潔淨明亮的空間，心中不由生起「日行一善」的快樂

分工合作，製作海報



## 本學年優缺點 檢討 及未來展望

我們的**優點**是我們都會準時到指定地點上課，並且上課一點兒都不吵鬧，以避免打擾老師，我們也不隨便翹課，也都乖乖地聽老師的吩咐做事情。

我們的**缺點**是社員們有點缺乏完成一件事情的動力，但還是會做，雖然沒有很完美，大家不太熱情，可能是因為彼此都還不夠熟的緣故吧。這學期我們的服務活動只有一次，我們並沒有明顯地展現出服務性社團的本質。

我們希望在下學期社員們的互動可以更多更熱烈，服務的次數也可以多增加幾次，多散發出淨心社的關懷給需要幫助的人。



2015.12.30