

105學年度國立花蓮高級商業職業學校

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	3
二、	活動點名單	4
三、	活動日程表	5
四、	招生及訓練社員情形	6
五、	分工合作情形	7
六、	社團負責人改選及交接情形	8
七、	送給你 100 束祝福	9
八、	服務心得	18
九、	校外服務行前練習 1	19
十、	校外服務行前練習 2	20
十一、	黎民教養院之校外服務-1	21
十二、	黎民教養院之校外服務-2	22
十三、	上課認真閱讀	23
十四、	本學年優缺點及未來展望	25

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、本學年社團教學指標

透過歌唱、格言、心靈故事、勵志影片賞析、關懷服務、團康活動等單元，增進自我反省以及和團員的自我交流，促進彼此情誼並學習關懷的態度和技巧，使每次的服務都真心付出，自我成長。

四、活動企劃 I—上學期(黎明教養院)

(1) 八弟舞、小蝴蝶、兩隻老虎、造飛機、伊比呀呀……

(2) 彩繪新衣

(3) 玩遊戲



活動企劃 2—下學期(東區老人之家)

(1) 表演舞蹈(KNOCK KNOCK)

(2) 說笑話、故事、看電影

(3) 按摩、散步



活動點名單

花蓮高商105學年度第2學期 社團活動點名單

社團名稱：淨心社

26

指導老師：曾美玲

活動地點：會三甲

日期						(一)-2月22日		(二)-3月1日		(三)-3月22日	
節次						第5節	第6節	第5節	第6節	第5節	第6節
社長簽名						侯勝翔		侯勝翔		侯勝翔	
指導教師簽名						曾美玲		曾美玲		曾美玲	
序號	班級	座號	學號	姓名	備註						
1	英一甲	09	514009	吳思涵							
2	英一甲	16	514016	張倩							
3	會一甲	19	512019	林芸瑛							
4	會一乙	11	512046	江佳伶							
5	商一甲	03	513003	侯勝翔							
6	商一甲	34	513034	蘇伊婷						X	X
7	商一乙	10	513047	王基竹							
8	商一乙	34	513071	蕭夢							X
9	資一甲	22	511022	林季萱			X				X
10	資一甲	24	511024	林雅菱							
11	資一甲	25	511025	邱麗瑪						X	要
12	資一甲	27	511027	張豫萱							
13	資一甲	29	511029	陳正婕		X	X				
14	資一甲	34	511034	黃美玲							X
15	資一乙	12	511050	楊曜維		X	X				X
16	資一乙	14	511052	簡嘉勳		X	X			X	X
17	資一乙	18	511056	吳子妍		X	X			X	X
18	資一乙	39	511116	黃意霖		X	X	X		X	X
19	會二甲	17	412017	黃欣潔							
20	商二甲	12	413012	劉欣沅		X	X				
21	資二乙	14	411050	吳奕聖							
22	英三甲	25	314025	劉折好							
23	商三甲	19	313019	林嘉容							
24	商三甲	20	313020	洪鈺婷							
25	商三甲	26	313026	賴惠章							
26	商三甲	32	313032	朱立鶴							
27	商三乙	25	313061	吳宜潔							
28	資三乙	08	311046	潘信祺		X	X	X		X	X
29	資三丙	21	311097	田惠杰							

1.請每節課分別確實點名，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。

30. 會三丙 21 41111 吳呈現

活動日程表

國立花蓮高級商業職業學校 105 學年度 第 1 學期

綜合活動日程表

社團：26-淨心社 指導老師：曾美玲 老師

週次	日期	節次	課程內容	備註 (上課教師簽名)
七	10月12日	5	1.選舉幹部 2. 幹部自我介紹	曾美玲
		6	3. 社員自我介紹 4. 幸福格言 5. 心靈故事	
九	10月26日	5	1. 幸福格言 2. 心靈故事 3. 進行分組	曾美玲
		6	4. 討論遊戲內容且方法 5. 討論與對話	
十一	11月9日	5	1. 幸福格言 2. 心靈故事 3. 分組練習	曾美玲
		6	4. 遊戲分組進行練習 5. 練習舞蹈	
十三	11月23日	5	1. 幸福格言 2. 心靈故事 3. 舞蹈練習	曾美玲
		6	習(1) 4. 練習主持 5. 遊戲練習	
十六	12月14日	5	1. 幸福格言 2. 心靈故事 3. 練習帶	曾美玲
		6	動跳 4. 分組練習遊戲與康	
十八	12月28日	5	校外服務-黎明啟養院	曾美玲
		6	校外服務-黎明啟養院	
十九	1月4日	5	1. 幸福格言 2. 心靈故事 3. 幹	曾美玲
		6	部預選 4. 回顧校外服務過程	

◎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

我們社團大都是口耳相傳，是一個身心靈成長的社團。

為了去黎明服務，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，期待帶給小天使快樂；為了服務

東區的阿公阿嬤，大家做關懷卡片，練習按摩、說故事、講笑話，還練習簡單有趣的舞

蹈。也透過團康活動讓社員們的心更契合、更團結。



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及東區老人之家，由於院生眾多，大家分成四組，井然有序，連院方都稱讚有**佳!!!**



社團負責人改選及交接情形

105學年度第一學期幹部名單

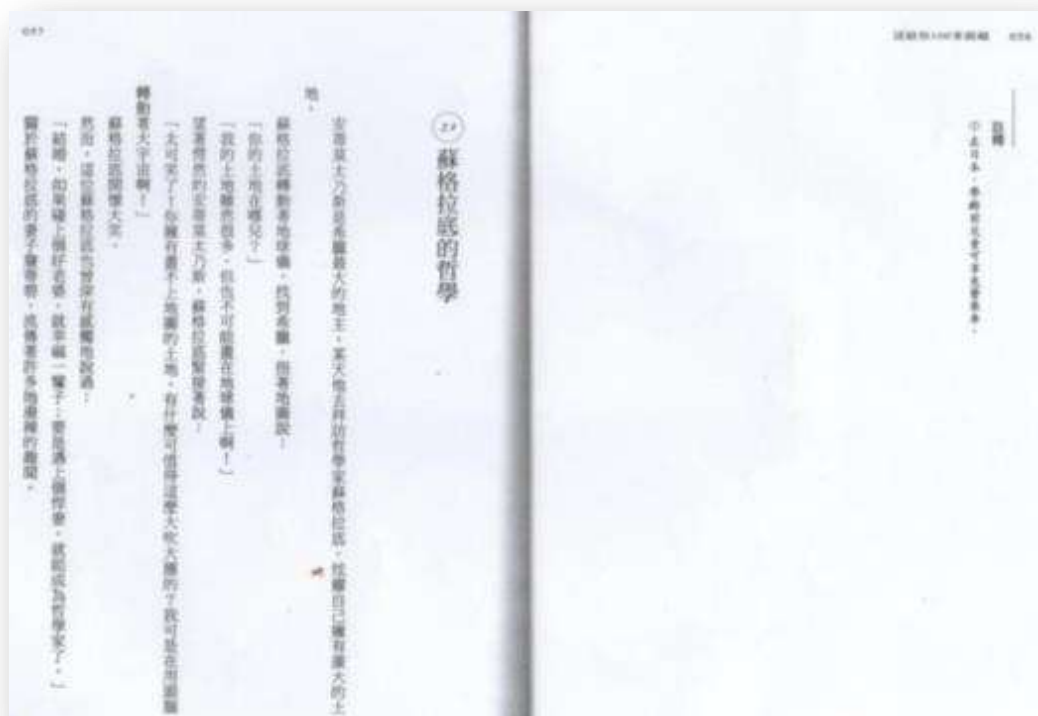
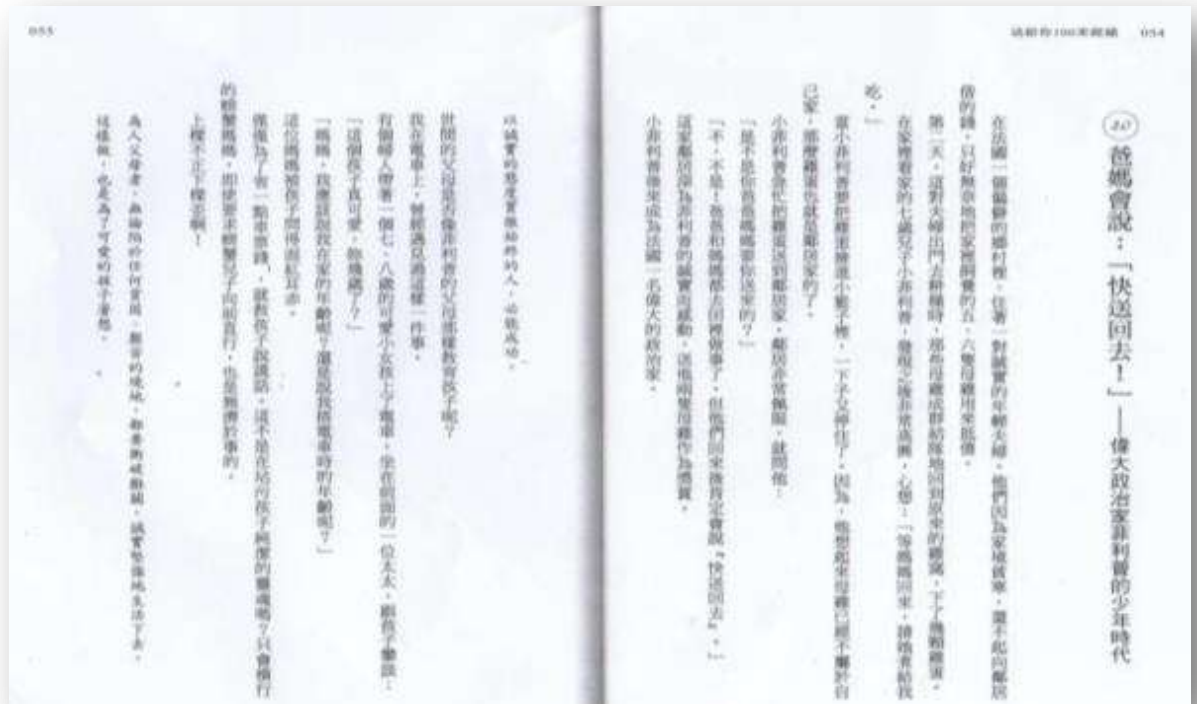
社長：劉欣沅	
副社：洪鈺婷	康樂：蕭苓

105學年度第二學期幹部名單

社長：侯勝翔	
副社：洪鈺婷	康樂：蕭苓
文書：黃欣潔	總務：邱凱筠



送給你 100 束祝福



他還想等到晚不睡地想些丈夫不賺錢，朋友們看到後對蘇格拉底說：「你可真能忍受那些窮苦啊！」

蘇格拉底回答道：

「小事轉瞬即逝，難免了就不覺得煩了呀！」

有一次，不管蘇格拉底怎麼努力，蘇格拉底都當作耳邊風，根本不理他，於是蘇格拉底更加暴跳如雷，竟把一桶水倒到蘇格拉底的頭上。

這時，蘇格拉底說的話也異常巧妙：

「雷聲過後必然有驟雨降臨，自古以來一直如此。」

這樣一來，「雷」就打不起來了。

如果你把牠看成是惡毒，只會讓自己生氣，如果你把牠看成是一匹必須駕馭的野馬， equal 於得到了學習的機會，那麼掌握精準的馬術，就將有駕馭野馬的技能。如果能夠駕馭住最狂野性的馬匹，那麼你就天下無敵了。

蘇格拉底應用自己家鄉的例子來教訓弟子們，真不愧是個哲學家。

2.4 高尚的紳士風格

日本的菊池大麓，是世界著名的數學家。

菊池大麓在英國劍橋大學留學時，成績一直位居榜首。有一次，他得了重病，不得不長期住院。為此，他連續缺課。

自學心強強的英國學生們，對一個外國人總是滿占驚心懷不滿。他們心想，終於到了發洩憤懣的時候了，於是對菊池大麓第一名的名額百般挑剔。

「對你來說，機會來了！菊池大麓生病了，不能上課做筆記，你要抓住現在這個時機，為了挽回我們大英帝國的面子，你無論如何也得考第一呀！」

不久，菊池大麓痊癒出院了。期末考试成績一公布，菊池大麓又是第一，在劍橋是第一，但是，在劍橋卻滿地都是白頭。

「不管怎麼說，我還是英國人主權。」

原來，在菊池大麓住院期間，在劍橋大英帝國紀念館刻碑給給他。

在這個確切他人不幸、痛苦和失敗的人世，布爾表現出多麼高尚的同情啊！在人人嘲笑他人苦惱的周世裡，高尚紳士的自尊，更不應受到玷污。

註釋

◎菊池大麓（一八五五—一九一七），日本數學家、教育家，曾任東京大學校長、文部大臣、京都大學校長，理化學研究所所長，華盛頓大學教授。

2.4 女性是人生的大地

一個因事業失敗，眼前一片茫然的男人，回家後對妻子說：

「完了！別再提我了！家中的一切都被法院扣押了。」

本以為妻子會悲傷嘆息，沒想到妻子反而微笑著問丈夫：

「哎呀！這可不得了！法院是不是連你的身體也會扣押呢？」

「不會，那個不至於。」

「那麼，我的身體會被扣押嗎？」

「當然不會，別再逗弄我。」

「孩子呢？」

「孩子更不會有事。」

「那麼怎麼會失去家中的一切呢？健康的我們和幸福希望的孩子，不都是保留在我們家中最寶貴的財產嗎？我們不過是稍微繞了點遠路而已。什麼金錢、財產！只要我們今後同心協力，多少都能賺回來的！」

沮喪的丈夫聽到妻子堅強的鼓勵，心情頓時明朗起來，後來成功地渡過了難關。

有人聽了個動物實驗，把公母兩隻兔子的腿分別用石膏包裹起來。

公兔馬上就急了，又搖頭，又咬石膏，拼命地企圖從束縛中解脫出來。當然，這期間公兔不肯吃東西，只是一味地在那裡咬石膏。

而母兔則不然。在最初一個小時左右，母兔也是拼命地咬石膏。然而，一旦明白再咬下去也無濟於事之後，就放棄了掙扎，而開始吃東西、休息，不再無謂地消耗體力。

結果，首先把體力耗盡的無疑是公兔。公兔的愚蠢、脆弱，與母兔獨特的柔軟、強韌的天性，可以說和人類極其相似。

由此看來，為什麼女性的平均壽命總是長於男性，也是不難理解的了。女性本來就猶如人生之大蛇！

24 小心毒蛇

「那裡有毒蛇！千萬別被蛇咬了！」

「是，我會注意的！」

正在轉過半個彎後面的阿龍說。

一個農夫聽到這番對話，想看看到底有什麼可怕的東西。

一看，啊！地面露出來的不是閃閃發光的金銀財寶嗎？

「這東西肯定是過去被埋藏起來的，被大雨一沖刷就露出來了。把這些寶貝調配為毒蛇，看來，轉過半個彎也是個好地方！」

農夫高興地把財寶拿回了家。

農夫的生活一下子就富裕起來了，成了遠近聞名的富翁。此事傳到國王的耳朵裡，因為財富來源可疑，農夫被召去審問，不得不坦白交代。

皇帝大發雷霆，該當死罪，農夫被判死刑，但緩期三天執行，被假釋回家。

25 得意忘形的惡果

日本古代的大和國，有座久米寺。這座古老的寺院，有一段有意思的來歷。據日本《徒然草》記載：

古時候，有位叫久米的仙人，終日乘雲自由自在地在天空飛翔。在還沒有飛機的時代，翱翔天空該是件多麼愜意的事情啊！

有一天，過了中午，久米仙人氣定神閒地從雲層俯瞰人間。

遼闊的大和平原上，有一條河在靜靜地流淌。

河邊有位像天仙一般美麗的少女，由於四周無人，她無所顧忌地撩起了內裙，又開雙腿，一邊呼著歌，一邊快樂地洗著衣服。

照理說，久米仙人已經修行圓滿，但看到這個美麗少女的嬌美姿態，他情不自禁地湧出了違禁的妄想邪念。就在這時，他一下子失去了神通的力量，啊的一聲，從雲端掉了下來，就再也飛不上天空了。

據說，久米仙人從此在那裡修建了寺院，專心修行佛道。這就是久米寺的傳說。



「轉眼間就過去了不起！這和財富確實是毒蛇，它不僅咬了我，而且還咬了我的妻子兒女，毀了我全家！全家人在一起和睦地過日子，才是最幸福的啊！財富，反而成了我的磨自己的工具。」

農夫由衷地嘆息著。

第二天，農夫被傳喚，要他去到法庭報到。

農夫被傳喚後，覺得很委屈，覺得自己到了法庭卻聽到一句宣告：「死刑赦免！」

農夫想：「你回去之前，我已經派人藏在你家的地窖下面，你說的一切，從轉運車司機的話，到你的傳喚，我聽到了。仔細想想，我發現，轉運車司機的宣告是你一人？其實我也是對已故的農夫。雖然農夫，所以，財富還是交給轉運車司機吧！」

聽了這段過程，轉運車司機也說：「世間的財富，往往會成為害人之物，不如用家傳傳授人們得到絕對幸福的辦法。」並且收了下來。

農夫身為大臣、國庫高官，都因錢財而遭人恨，深受其害，無不煩惱。可見，毒蛇的咬傷比比皆是。

當然，不論怎麼修德成仙，人類本身是不可能離開塵世，自由翱翔天空的。

這則故事是在警戒我們注意傲慢之心，也就是「本人已經修德成仙了」「我等皆為等閒之輩，不弄一翻」這樣的輕視他人之心。沒有比這種心態更危險的，轉眼自己已落網、博士、學者、總裁、會長、名人而落網。從自尊大，忘乎所以，人往往會因此招致身敗名裂。

某所通知，戰敗後的日本也曾經不可一世，日本自詡「神國」，自認為是世界霸主，大肆侵略外圍，企圖霸占世界，結果慘遭失敗。一落千丈，墮落於地獄。

人，可以學到山的頂峰，但不可能永遠留在頂峰。

千萬不可忘記：「地獄是比天堂更可怕的！」

註釋

①九和：日本古代神話，位於地獄的惡鬼。

②《莊子》：《齊物論》中，莊子與惠子辯論「大知小知」之「大知小知」。

26 為理想而生

說到理想，人們就會想到愛迪生。他的名字家喻戶曉。金納原本對科學研究感興趣，曾經專心研究鳥類。可是，當金納得知有人為大花所害，他立志要研究如何保護這些珍貴的人們。

當時，在轉運車工人之間有一個傳說——凡是轉運車的人被牛咬傷後，一旦痊癒，以後就再也不會感染人類的大病了。金納對這個說法深感興趣，並且非常興奮。

在往後的日子裡，金納對此精心研究，全力蒐集事例，並反覆研讀。

後來，他來到倫敦從事名醫研究，向漢特請教。

「要認真研究，多嘗試！」「漢特鼓勵他。

金納由此更加認真地研究，多方研習，從而進一步堅定了自己的信念。

他在自己的孩子身上，實驗自己發明出的切方法的轉事。某州得知，而這段故事，就是在這個時期發生的。

金納從感染牛痘的一名轉運女工的手上取下膿水，又把這膿水種到了八歲兒童羅賓斯的手

聖

這件事發生在一七九六年五月十四日。據說，這就是人類現代咬面捕獲法的第一步。他花了這些扎實的基礎之後，就把自己獲得的研究成果向全世界發表。結果，卻引起了強烈的抨擊，甚至發生了一種牛痘就會長角」的可笑反對運動。

然而，面對這些攻擊和謠言，他堅定立場，為了促進人類社會的福祉，不惜粉身碎骨。他出了艱苦卓絕的努力。光在十九世紀，就把全世界數千萬人從這種可怕的疫病中解救了出来。

一九七九年，世界衛生組織終於宣佈，人類已經徹底根除了天花。

流芳百世。被譽為世界人民的先賢們，是當世最高的理想和不懈的努力，開拓了新維之路。

② 黑暗中也可以看書

日本江戶時代、中期・淨土真宗、擁有位學識淵博的僧侶——法雲、

這群年輕的詩人叫「聯群」。十九歲時因誤解（誤譯本國之義舉），而受辱為現代奇才。後來，法露與謝爾貝真空的華嚴宗傑出僧人——羅海開闢了大論戰，撰寫出五卷《笑經》。

法霖在覺森別院，當校僧時，年方十七。有一天傍晚，寺院的僧人在巡邏寺院的防火安全情況時，發現正殿後面屋裏的角落裡，有個人在專心地讀書，大吃一驚。

「お前も」

「我這想囉。」

「這麼黑的地方，能看得見字嗎？」被這麼一問，雙眼閉過頭去，當他再低頭看書時，已回看不見字了。

大概是出於全神貫注地看書，所以讀畢竟忘卻了傳見字吧。

有一次，朋友約雙聯去海邊釣魚。

「學」字一說，據《說文》：「學，效也。教者，效也。上所施，下所效也。」

[illegible]

朋友說：「你何必這麼說？——你有史而史？不去就罷了！」

「那麼，你還有三個兒子麼？」

「我對你太了解了，你根本不可能做得到。」

一直到傍晚，雙聯也沒上線路。大家回家一

古語云：「流水不腐，戶樞不蠹。」人唯有不斷努力，才能成長進步。

◎商家「座右銘」

日本江戶時代後期，有一位精通西洋文化的學者，名叫渡邊華山，與其父住京都的某位貴人，某次閒起他做生意的疑狀，渡邊華山便很快地為他寫了幾條商案（一座右衛門）。

- 起落早於人。
- 與大企業爭相起死。史丹雲雲說讀史才知商品的翻轉。
- 顧客對新寶的豐隆二流產品不為正道買時，要記著新寶買時的想法及條件。
- 隨著商品日新月異，更要迅速改變。
- 要與顧客保一丈線開拓說服。
- 新品別重初期銷路爭和冒牌。
- 與同行並肩開發新品，要善於對待，互相激勵。
- 開辦分店，應為其供應會付三年。

● 與大企業併購比，更受重視購買少量商品的顧客。

●顧客對所買的東西不滿意而要求退貨時，要比當初賣貨時的態度更好。

● 隨著產品不斷變遷，更新區域不斷

● 華天網景與一光網景的比較

● 流行音樂的歷史、變遷與趨勢

● 同鄉分佈：據為其供地者計三牛。

看交無論在什麼時代，都是提倡早離早起的，這是成功的秘訣。當然也有利於健康。一般商家往往都重視有錢人，而忽視窮人。但其實應該注重窮人，做他們的朋友，不愛對自己甚麼不利，也要站在對方的立場，誠懇地為顧客服務，這一點非常重要。顧客受到主人尊重，就願意買單了。

哪怕是一張小紙片，也是實現人生目的必需品，所以禁止隨意贈與。無論取得多大的成功，也要常常想起創業的初衷，不可驕傲自滿。

倘若出現競爭對手，要絕對不視為威脅自己的苦惱，因為更加努力地進攻，和氣生財，「和氣」的受益者絕非他人，為了滿足服務對象，要不惜竭盡全力。

29 要及時誇獎他人的長處

加藤清正是一位「聰明」，就連寫字也會走的大師，儘管如此威猛，但確實顯上卻非常和藹可親，樸實淳厚，所以部下都把他當作慈父一樣敬愛。

人們都知道加藤清正有個習慣，就是一離開所就沒完沒了。有一天的深夜，加藤清正離開本城而歸時，再三呼喚手下的人。

「請問大人，您有何吩咐？」侍從聽後便跑過來問。

「我突然想起一件事，趕快回去叫林華入來！」

林華入由於疲勞過度，正躺著休息，聽到有急事，馬上翻滾來通知他的使者「此處到本城」。

這時，還在睡夢中的加藤清正說：

「我問你來，不是說的事，只是想問問你手下那個一年前還穿著粗紅色長背心，二十歲左右的年輕人，他叫什麼名字？」

「哦，那是個侍奉我父親的下僕侍從，叫『出來助』。」

「哦，你還記得吧？有次我和大家一起去川尻看能樂表演時，看見那個年輕人站在蓮華團裡小使。」

「他當然在王君面前大不敬，做出如此失禮之舉！」

林華入一邊因發燒而渾身顫抖，一邊再三替出來助說情。

「如果周圍沒有應付的話，當然要找個靜靜的地方解手，根本談不上什麼失禮不失禮！」

「哦？哦！」

「那天我有見他時，你猜怎麼樣？那個小伙子衣服裡面還穿著連環甲，下面沒打綁腿，而用了護腿，我亂已想半是，上丁都對戰備備急的時候，他卻能夠治中忍氣，精神實在可嘉。過後我差點把這件事給忘了，現在睡醒所忽然想了起來，現在這麼說話時，我要是死了的話，誰來提拔他呀？這麼一想，不能等到明天了，不，甚至不能等我解完了，所以，才在深夜把你叫了出來，辛苦你了，我是想叫你轉這些話轉送給出來助，好好地讚賞他一番！」

聽到這裡，林華入的頭腦也無影無蹤了。他為主君的溫情感激涕零，離開了本城。

三天後，出來助從一個下級侍從，一躍而成為六十石軍餉待遇的武士。他對這麼優渥的待遇刻骨銘心，從此更加盡忠盡力了。

「真是忠之心猶如佛，日本人中之好人也！」

難怪，當時的新鮮國王也如此敬重加藤清正。

註釋

- ① 加藤清正（一五六二—一六一一）：日本安土桃山時代的武將。從小就隨豐臣秀吉參戰，深受其賞識。本城城主。
- ② 能樂：傳統藝術之一，始於日本室町時代，演員穿著華麗的服裝，邊唱邊舞表演。

30 從算盤得到的啟示

日本九州博多的聖福寺，有個法號出塵的和尚，有一次，他畫了一張畫，畫的是個本和算盤，還在算盤上題了兩下聯句：

「拍高半邊別跑走，莫忘半邊別忘！」

算盤這東西，把半一撥抬高，珠子就會嘩啦啦地滾到另一邊去；相反地，半一撥放低，珠子就會嘩啦啦地滾到另一邊來。

同樣道理，如果商品質量不好，又抬高價格，顧客就會紛紛離開，去別家商店，而如果你提升質量，降低價格，那麼客人就會蜂擁而至，湧向自己這一邊，生意就會興隆。

出塵告訴人們，要切記這個簡單的道理，千萬不可忘記。

社會上確實有一些奸商良心的不法商人，明目張膽地以「生意如流水，不盈則不立」的謬論為藉口，採取各種卑鄙手段欺騙顧客，但他們的生意終不會因此而成功。

正如人們常說的：「輕易地發了大財，就會輕易地失去。」如果誰不持手段賺錢，也許一時會賺到錢，但失去了信用，最終堵死了自己的後路。

這真是無價之寶，儲蓄的「儲」字，左邊是「儲」，右邊是「者」，不就是因為會想到「有信用者」的手頭嗎？

註釋

① 弘長（一七五〇）—（一八二七）日本江戶時代的學者，號（中流居士）人。
② 「生意如流水，不盈則不立」的謬論是說，賺錢如流水般流動，如果不盈則不立，就不會成功。這是一種錯誤的觀點，本意是勸告人們不要輕易發財。



守護、孕育腹中胎兒

——懷胎守護之圖

「懷胎守護之圖」是中國古代的一幅畫，描繪了懷孕婦女在懷胎期間的各種生活場景。這幅畫不僅具有藝術價值，更是一份珍貴的醫學文獻。它詳細記錄了孕婦在懷孕期間的各種生活細節，包括飲食、起居、產後護理等。這幅畫的出現，反映了古人对胎兒健康的重視，也體現了中國傳統醫學對孕婦的關懷。這幅畫的出現，不僅具有藝術價值，更是一份珍貴的醫學文獻。它詳細記錄了孕婦在懷孕期間的各種生活細節，包括飲食、起居、產後護理等。這幅畫的出現，反映了古人对胎兒健康的重視，也體現了中國傳統醫學對孕婦的關懷。

服務心得

校外服務—黎民教養院

這次的校外服務，每個人都很用心的準備，都在想說要如何的去幫助他們，給他們更多的愛和關懷。但是看到他們如此天真的笑容，我們也領悟到『施比受更有福』的道理。



校外服務行前練習-1



練習表演節目



校外服務行前練習-2

海報製作之分組練習



黎民教養院之校外服務-1



彩繪國王的新衣



黎民教養院之校外服務-2

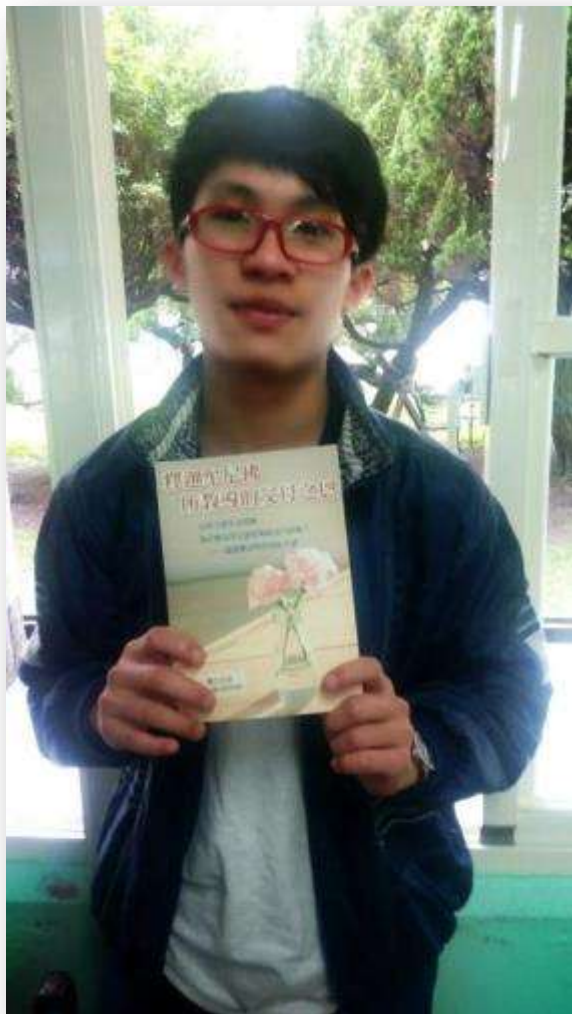


大家
一起
來
跳
舞



上課認真閱讀





本學年優缺點及未來展望

優點:我們都會準時到指定地點集合，上課不會大聲喧嘩打擾老師上課。

缺點:大家沒有很熱情的去做一件事，但我們最後還是努力一起完成，可能大家都還不是很熟的緣故吧!!

希望之後的社員都能夠更加熱情，能夠積習主動些。也希望大家能夠散發出淨心社的關懷給需要幫助的人。

