

附件 1

彰化縣各級學校生活教育「正向 DIY，善能 High 起來」校園馨語主題

學期	週次	教育階段	生活教育校園馨語	備註
第一學期	1	國小	有效做好管理時間是成功之鑰。	
		國(高)中	美好的往事都是由煩惱的過去淬鍊而來。	
	2	國小	時刻冷靜身心定淨。	
		國(高)中	人生的驚喜來自於艱困生活的體會。	
	3	國小	自我覺察懂心情，同理他人最吸睛。	
		國(高)中	同理自己的情緒，是人生一帆風順的起點。	
	4	國小	平常心好情緒，平等心好人緣。	
		國(高)中	為難自己的關卡是心中過不去的坎。	
	5	國小	打造心靈微笑曲線，順境逆境平常心。	
		國(高)中	每個人都是獨一無二的自己。	
	6	國小	善用人際溝通金鑰，開啟友誼之門。	
		國(高)中	愛人如己是建立人際關係的真諦。	
	7	國小	看重自己長處，欣賞他人優勢。	
		國(高)中	良善的溝通是人際關係友好的第一步。	
	8	國小	良好的人際關係是成功的重要基石。	
		國(高)中	稱讚別人是提升對方魅力的良方。	
	9	國小	傾聽同學想法最友愛，人際溝通就無礙。	
		國(高)中	善待自己才能真誠待人。	
	10	國小	用微笑待人能使生活更美好。	
		國(高)中	欣賞別人的優點，才能學習別人的長處。	

學期	週次	教育階段	生活教育校園馨語	備註
第一學期	11	國小	循環經濟做好，永續生活美好。	
		國(高)中	節約紙張也是植樹造林的一種方式。	
	12	國小	淨零排碳優先，藍天碧海再現。	
		國(高)中	資源利用與生態保護的平衡能促進經濟發展。	
	13	國小	愛惜地球資源，與自然環境結好緣。	
		國(高)中	愛護大自然，明天會更好。	
	14	國小	實踐 SDGs, 讓生活更美好	
		國(高)中	參與垃圾回收，保護地球環境，為環保盡一份力。	
	15	國小	樹木是好友，淨化空氣和水質，涵養大地生機。	
		國(高)中	保護生態環境，發展生態經濟，倡導生態文明。	
	16	國小	珍視生命從均衡的飲食與適當的運動休息開始。	
		國(高)中	樂觀自信益身心，適時運動病遠離。	
	17	國小	伸展你的腰，邁開你的腳，天天愛運動，健康常伴相隨。	
		國(高)中	飲食有序，睡眠有時，鍛鍊有恆，健康有我。	
	18	國小	少油、少肉、少脂肪，多果、多蔬、多健康。	
		國(高)中	常保身體健康的方法是均衡的飲食與運動。	
	19	國小	文明從修養來，健康從堅持來，人類的自覺決定環境未來。	
		國(高)中	飲食均衡身體壯，適量運動體魄強。	
	20	國小	米飯粒粒皆汗水，不惜糧食會後悔。	
		國(高)中	勤清潔，少蚊蟲。勤洗手，滅病菌。勤運動，減脂肪。	

學期	週次	教育階段	生活教育校園馨語	備註
第二學期	1	國小	延遲享樂是一種秘方，能使東西變得更珍貴。	
		國(高)中	建立理財好習慣，複利帶來財滿貫。	
	2	國小	品味不必依靠奢侈品。	
		國(高)中	妥善管理時間，創造價值無限。	
	3	國小	零用錢積少成多，零存整付抗通膨。	
		國(高)中	投資理財戒貪念、防受騙。	
	4	國小	勤勞節儉是美德，儲蓄抗奢我最棒!	
		國(高)中	理財有道、風險減少。	
	5	國小	時間就是金錢，節省時間就是累積財富。	
		國(高)中	個資錢財慎保管、勿亂傳。	
	6	國小	多看一眼，安全保險；多防一步，少出事故。	
		國(高)中	好伴同行、安全隨行。	
	7	國小	行人停看聽，路口慢看停，交通安全我最行。	
		國(高)中	行進戒手機、危險就遠離。	
	8	國小	智慧使用網路，個人資訊更安全。	
		國(高)中	網路群組須警覺、防詐騙。	
	9	國小	身體界線受保護，嘻笑玩樂不侵犯。	
		國(高)中	玩樂有界線、保護身體不鬆懈。	
	10	國小	開心玩水，安全第一。	
		國(高)中	水火無情，留心才行。	

學期	週次	教育階段	生活教育校園馨語	備註
第二學期	11	國小	團結一心齊努力，確保人人獲公義。	
		國(高)中	以和平之力，抗不公不義。	
	12	國小	尊重每個人，才能達到世界祥和。	
		國(高)中	自由立基於責任，心安自在平順。	
	13	國小	尊重他人，才能享受自由。	
		國(高)中	友善人群為重、服務社會為美。	
	14	國小	享受自由的前提，必須學會負責任。	
		國(高)中	形塑團隊文化、打造成功基石。	
	15	國小	只要有心，人人都可以幫助社會變得更美好。	
		國(高)中	對自己負責，對社會盡責。	
	16	國小	關注社會議題時，要多聽不同意見及觀點。	
		國(高)中	獨立思考與自主思辨是科學創新的關鍵。	
	17	國小	人生充滿未知，要透過思考來尋求真理。	
		國(高)中	慎思明辨、探索世界。	
	18	國小	家事、國事、天下事，事事關心。	
		國(高)中	一念成美，世界由我。	
	19	國小	用心思考，讓閱讀更有價值。	
		國(高)中	教育引領、世界前進。	
	20	國小	讀書要用心思，學問才會精進。	
		國(高)中	釐清問題本質、精求系統解法。	

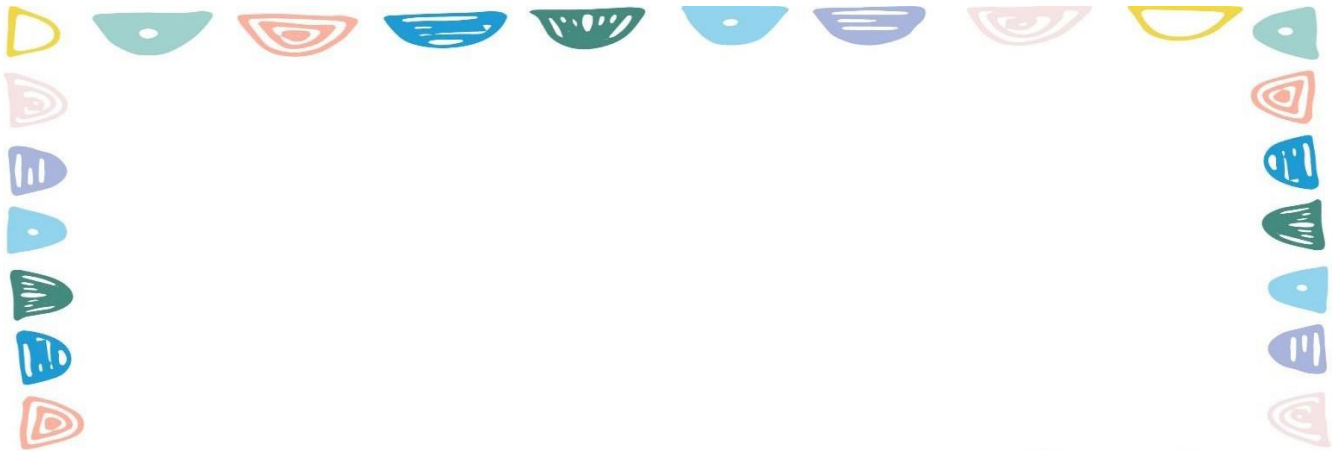
生活教育「正向 DIY，善能 High 起來」校園馨語主題學習單

班級：

姓名：

一、今天我們要學習的生活主題是『 \_\_\_\_\_ 』。

請你在下面的空格中畫出一個讓你感到開心和正能量的生活場景，可以是  
你正在做的事情或者你想像中的場景。



二、畫完後，寫下你在這個場景中感受到的正向情緒是什麼？例如：快樂、興奮、自信等。

三、如果你想和同學分享如何保持正向心態和善能 high 起來，你會怎麼做？

四、請你寫下一個能鼓勵自己和他人的正向語句，並且在生活中努力實踐。



家長簽名： \_\_\_\_\_

感謝你的參與！讓我們一起善能 High 起來，創造更美好的校園氛圍吧！