

## 貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

### 一、普通班-國小（表七-1）

115 學年度 三 年級 綜合活動 領域/科目教學重點、教學進度及評量方式總表

| 第一學期 |                               |                                  |                     |                                        |              |                              |                                   |
|------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------|----------------------------------------|--------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 教學進度 | 單元/主題<br>名稱                   | 學習重點                             |                     | 學習目標                                   | 評量<br>方式     | 議題融入                         | 混齡<br>模式<br>或備<br>註<br>(無則<br>免填) |
|      |                               | 學習表現                             | 學習內容                |                                        |              |                              |                                   |
| 第一週  | 單元一興<br>趣與我<br>活動 1 認<br>識你我他 | 1a-Ⅱ-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 | Aa-Ⅱ-1 自己能做的事。      | 1. 記錄生活中會做的事，覺察自己做得很好的事。               | 口語評量         | 【生涯規畫教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |                                   |
| 第二週  | 單元一興<br>趣與我<br>活動 1 認<br>識你我他 | 1a-Ⅱ-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 | Aa-Ⅱ-1 自己能做的事。      | 1. 經由自我介紹分享自己感興趣的事，進而互相認識、互相欣賞。        | 口語評量         | 【生涯規畫教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |                                   |
| 第三週  | 單元一興<br>趣與我<br>活動 2 發<br>現自我  | 1a-Ⅱ-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 | Aa-Ⅱ-2 自己感興趣的人、事、物。 | 1. 透過觀摩和體驗，發現自己有其他感興趣的人、事、物，並分享體驗後的想法。 | 口語評量<br>實作評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |                                   |
| 第四週  | 單元一興<br>趣與我<br>活動 2 發<br>現自我  | 1a-Ⅱ-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 | Aa-Ⅱ-2 自己感興趣的人、事、物。 | 1. 選擇感興趣的活動規畫探索，並思考探索時須注意的事項。          | 口語評量<br>實作評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |                                   |
| 第五週  | 單元一興<br>趣與我<br>活動 3 探         | 1a-Ⅱ-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 | Aa-Ⅱ-3 自我探索的想法與感受。  | 1. 展現探索感興趣的事的成果，並分享經驗與感受。              | 實踐評量<br>自我評  | 【生涯規畫教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |                                   |

|      | 索與展現                     |                                   |                     |                                                                   | 量            |                                        |  |
|------|--------------------------|-----------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------|--|
| 第六週  | 單元一興趣與我<br>活動 3 探索與展現    | 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 | Aa-II-3 自我探索的想法與感受。 | 1. 透過探索感興趣的事的歷程，省思並分享成長與收穫。                                       | 實踐評量<br>自我評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。           |  |
| 第七週  | 單元二情緒表達與溝通<br>活動 1 情緒調色盤 | 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。        | Ad-II-1 情緒的辨識與調適。   | 1. 認識並觀察生活中曾展現過的情緒。                                               | 自我評量<br>實踐評量 | 【家庭教育】<br>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |  |
| 第八週  | 單元二情緒表達與溝通<br>活動 1 情緒調色盤 | 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。        | Ad-II-1 情緒的辨識與調適。   | 1. 從觀察中覺察同一情緒在不同人身上發生時，表現出的行為與反應可能不同。<br>2. 覺察自我的生理、心理反應，並學習情緒調適。 | 自我評量<br>實踐評量 | 【家庭教育】<br>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |  |
| 第九週  | 單元二情緒表達與溝通<br>活動 1 情緒調色盤 | 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。        | Ad-II-1 情緒的辨識與調適。   | 1. 覺察自我的生理、心理反應，並學習情緒調適。                                          | 自我評量<br>實踐評量 | 【家庭教育】<br>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |  |
| 第十週  | 單元二情緒表達與溝通<br>活動 2 我的壓力  | 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。        | Ad-II-2 正向思考的策略。    | 1. 發現生活中的壓力來源，思考壓力與情緒間的關係。<br>2. 分享面對壓力時的看法，並省思壓力對情緒的影響。          | 自我評量<br>實作評量 | 【家庭教育】<br>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |  |
| 第十一週 | 單元二情緒表達與溝通<br>活動 2 我的壓力  | 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。        | Ad-II-2 正向思考的策略。    | 1. 探索面對壓力時的處理方法。<br>2. 透過生活實例探討面對問題的方法，並練習正向思考。                   | 自我評量<br>實作評量 | 【家庭教育】<br>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |  |
| 第十二週 | 單元二情緒表達與溝通               | 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。        | Ad-II-2 正向思考的策略。    | 1. 透過生活實例探討面對問題的方法，並練習正向思考。                                       | 自我評量<br>實作評量 | 【家庭教育】<br>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |  |

|      |                           |                                       |                                                                   |                                                         |                     |                                                                       |  |
|------|---------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|
| 週    | 活動 2 我的壓力                 |                                       |                                                                   |                                                         | 量                   |                                                                       |  |
| 第十三週 | 單元二 情緒表達與溝通<br>活動 3 溝通再溝通 | 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。  | Ba-II-1 自我表達的適切性。<br>Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。<br>Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。 | 1. 覺察情緒與壓力對溝通產生的影響。<br>2. 演練適當表達自己的想法，傾聽並同理他人的想法、感受與情緒。 | 自我評量<br>實作評量        | 【生涯規畫教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。<br>【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |  |
| 第十四週 | 單元二 情緒表達與溝通<br>活動 3 溝通再溝通 | 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。  | Ba-II-1 自我表達的適切性。<br>Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。<br>Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。 | 1. 意見不同時，以理性態度尋求共識，展現合宜的溝通態度與技巧。                        | 自我評量<br>實作評量        | 【生涯規畫教育】<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。<br>【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |  |
| 第十五週 | 單元三 安全好生活<br>活動 1 危機在哪裡   | 3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。 | Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。                                              | 1. 從生活經驗出發，思考生活中可能潛藏的危機。                                | 實作評量                | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。                                               |  |
| 第十六週 | 單元三 安全好生活<br>活動 1 危機在哪裡   | 3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。 | Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。                                              | 1. 從生活經驗出發，思考生活中可能潛藏的危機。                                | 實作評量                | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。                                               |  |
| 第十七週 | 單元三 安全好生活<br>活動 2 發現危機有方法 | 3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。 | Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。                                            | 1. 透過感官辨識、調查訪問及運用資訊蒐集訊息，辨識周遭危機。                         | 實作評量<br>高層次<br>紙筆評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。                                               |  |
| 第十八週 | 單元三 安全好生活<br>活動 2 發現危機有方法 | 3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。 | Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。                                            | 1. 透過感官辨識、調查訪問及運用資訊蒐集訊息，辨識周遭危機。                         | 實作評量<br>高層次<br>紙筆評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。                                               |  |
| 第    | 單元三 安                     | 3a-II-1 覺察生活中潛藏危                      | Ca-II-3 生活周遭                                                      | 1. 規畫及進行安全正確的活動演                                        | 實踐評                 | 【安全教育】                                                                |  |

| 十九週  | 全好生活活動 3 行動減危機      | 機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。                | 潛藏危機的處理與演練。                     | 練，預防危機的發生。                                                  | 量            | 安 E2 了解危機與安全。                                     |                       |
|------|---------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------|-----------------------|
| 第廿週  | 單元三 全好生活活動 3 行動減危機  | 3a-Ⅱ-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。 | Ca-Ⅱ-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。          | 1. 規畫及進行安全正確的活動演練，預防危機的發生。<br>2. 透過踏查、觀察、記錄等方式，覺察周遭潛藏的危機情境。 | 實踐評量         | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。                           |                       |
| 第廿一週 | 單元三 全好生活活動 3 行動減危機  | 3a-Ⅱ-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。 | Ca-Ⅱ-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。          | 1. 擬訂並執行危機因應策略，降低危機發生的損害。                                   | 實踐評量         | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。                           |                       |
| 第二學期 |                     |                                      |                                 |                                                             |              |                                                   |                       |
| 教學進度 | 單元/主題<br>名稱         | 學習重點                                 |                                 | 學習目標                                                        | 評量方式         | 議題融入                                              | 混齡模式<br>或備註<br>(無則免填) |
|      |                     | 學習表現                                 | 學習內容                            |                                                             |              |                                                   |                       |
| 第一週  | 單元一 學習伴我行活動 1 學習有經驗 | 1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。             | Ab-Ⅱ-1 有效的學習方法。                 | 1. 覺察學習對生活的影響，分享學習的經驗與感受。                                   | 自我評量         | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。                      |                       |
| 第二週  | 單元一 學習伴我行活動 1 學習有經驗 | 1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。             | Ab-Ⅱ-1 有效的學習方法。                 | 1. 透過經驗分享，體驗學習動機與方法的重要性。                                    | 自我評量         | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。                      |                       |
| 第三週  | 單元一 學習伴我行活動 2 學習好方法 | 1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。             | Ab-Ⅱ-1 有效的學習方法。<br>Ab-Ⅱ-2 學習行動。 | 1. 透過各種管道探索學習方法，找到適合自己的學習方法。                                | 自我評量<br>實作評量 | 【閱讀素養教育】<br>閱 E10 中、高年級：能從報章雜誌及其他閱讀媒材中汲取與學科相關的知識。 |                       |
| 第四週  | 單元一 學習伴我行活動 2 學     | 1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。             | Ab-Ⅱ-1 有效的學習方法。<br>Ab-Ⅱ-2 學習行動。 | 1. 透過各種管道探索學習方法，找到適合自己的學習方法。<br>2. 落實學習方法，思考個人想完            | 自我評量<br>實作評量 | 【閱讀素養教育】<br>閱 E10 中、高年級：能從報章雜誌及其他閱讀媒材中汲取與學科相關的知識。 |                       |

|     |                           |                                  |                                          |                                                  |              |                                                                                  |  |
|-----|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|
|     | 習好方法                      |                                  |                                          | 成的學習任務，擬定學習行動計畫。                                 |              |                                                                                  |  |
| 第五週 | 單元一學習伴我行<br>活動 2 學習好方法    | 1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。         | Ab-Ⅱ-1 有效的學習方法。<br>Ab-Ⅱ-2 學習行動。          | 1. 落實學習方法，思考個人想完成的學習任務，擬定學習行動計畫。                 | 自我評量<br>實作評量 | 【閱讀素養教育】<br>閱 E10 中、高年級：能從報章雜誌及其他閱讀媒材中汲取與學科相關的知識。                                |  |
| 第六週 | 單元一學習伴我行<br>活動 3 學習樂行動    | 1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。         | Ab-Ⅱ-1 有效的學習方法。<br>Ab-Ⅱ-2 學習行動。          | 1. 實踐個人學習行動計畫，分析學習行動並修正。                         | 實踐評量         | 【生涯規劃教育】<br>涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。                                                  |  |
| 第七週 | 單元一學習伴我行<br>活動 3 學習樂行動    | 1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。         | Ab-Ⅱ-2 學習行動。                             | 1. 回顧學習經驗，形塑有助於學習的行動。                            | 實踐評量         | 【生涯規劃教育】<br>涯 E11 培養規劃與運用時間的能力。                                                  |  |
| 第八週 | 單元二地球只有一個<br>活動 1 海洋生病了   | 3d-Ⅱ-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。 | Cd-Ⅱ-1 生活中環境問題的覺察。                       | 1. 閱讀海龜故事，覺察海洋污染的現象。<br>2. 發現海洋污染的原因，了解污染對人類的影響。 | 口語評量         | 【環境教育】<br>環 E2 覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命。<br>【海洋教育】<br>海 E7 閱讀、分享及創作與海洋有關的故事。        |  |
| 第九週 | 單元二地球只有一個<br>活動 2 環境問題知多少 | 3d-Ⅱ-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。 | Cd-Ⅱ-1 生活中環境問題的覺察。<br>Cd-Ⅱ-2 環境友善的行動與分享。 | 1. 觀察生活中的各種環境問題，了解污染造成的危害，討論改善的方法。               | 實作評量         | 【海洋教育】<br>海 E16 認識家鄉的水域或海洋的污染、過漁等環境問題。<br>【戶外教育】<br>戶 E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。 |  |
| 第十週 | 單元二地球只有一個<br>活動 2 環境問題知多少 | 3d-Ⅱ-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。 | Cd-Ⅱ-1 生活中環境問題的覺察。<br>Cd-Ⅱ-2 環境友善的行動與分享。 | 1. 觀察生活中的各種環境問題，了解污染造成的危害，討論改善的方法。               | 實作評量         | 【海洋教育】<br>海 E16 認識家鄉的水域或海洋的污染、過漁等環境問題。<br>【戶外教育】<br>戶 E4 覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。 |  |
| 第十  | 單元二地球只有一                  | 3d-Ⅱ-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友      | Cd-Ⅱ-1 生活中環境問題的覺察。                       | 1. 理解生活中各種影響環境的行為，改善自己的生活習慣友善環                   | 實作評量         | 【環境教育】<br>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、                                                   |  |

|      |                       |                                  |                                             |                                                           |              |                                                                                                      |  |
|------|-----------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 一週   | 個活動 3 愛護地球我來做         | 善的行動。                            | Cd-Ⅱ-2 環境友善的行動與分享。                          | 境。                                                        | 自我評量         | 物質的行為，減少資源的消耗。<br>【戶外教育】<br>戶 E2 豐富自身與環境的互動經驗，培養對生活環境的覺知與敏感，體驗與珍惜環境的好。                               |  |
| 第十二週 | 單元二地球只有一個活動 3 愛護地球我來做 | 3d-Ⅱ-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。 | Cd-Ⅱ-1 生活中環境問題的覺察。<br>Cd-Ⅱ-2 環境友善的行動與分享。    | 1. 理解生活中各種影響環境的行為，改善自己的生活習慣友善環境。<br>2. 進行環保行動，持之以恆培養環保習慣。 | 實作評量<br>自我評量 | 【環境教育】<br>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。<br>【戶外教育】<br>戶 E2 豐富自身與環境的互動經驗，培養對生活環境的覺知與敏感，體驗與珍惜環境的好。 |  |
| 第十三週 | 單元二地球只有一個活動 3 愛護地球我來做 | 3d-Ⅱ-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。 | Cd-Ⅱ-1 生活中環境問題的覺察。<br>Cd-Ⅱ-2 環境友善的行動與分享。    | 1. 進行環保行動，持之以恆培養環保習慣。                                     | 實踐評量         | 【環境教育】<br>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。<br>【戶外教育】<br>戶 E2 豐富自身與環境的互動經驗，培養對生活環境的覺知與敏感，體驗與珍惜環境的好。 |  |
| 第十四週 | 單元二地球只有一個活動 3 愛護地球我來做 | 3d-Ⅱ-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。 | Cd-Ⅱ-1 生活中環境問題的覺察。<br>Cd-Ⅱ-2 環境友善的行動與分享。    | 1. 進行環保行動，持之以恆培養環保習慣。                                     | 實踐評量         | 【環境教育】<br>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。<br>【戶外教育】<br>戶 E2 豐富自身與環境的互動經驗，培養對生活環境的覺知與敏感，體驗與珍惜環境的好。 |  |
| 第十五週 | 單元三資源便利通活動 1 資源點點名    | 2c-Ⅱ-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。     | Bc-Ⅱ-1 各類資源的認識與彙整。<br>Bc-Ⅱ-2 個人日常生活問題所需的資源。 | 1. 認識生活中的各類資源，了解資源的豐富與多元，覺察資源不足對生活造成的影響。                  | 口語評量<br>實踐評量 | 【家庭教育】<br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。                                                                      |  |
| 第十六週 | 單元三資源便利通活動 1 資源點點名    | 2c-Ⅱ-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。     | Bc-Ⅱ-1 各類資源的認識與彙整。<br>Bc-Ⅱ-2 個人日常生活問題所需的資源。 | 1. 認識生活中的各類資源，了解資源的豐富與多元，覺察資源不足對生活造成的影響。                  | 口語評量<br>實踐評量 | 【家庭教育】<br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。                                                                      |  |
| 第十   | 單元三資源便利通              | 2c-Ⅱ-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。     | Bc-Ⅱ-1 各類資源的認識與彙整。<br>Bc-Ⅱ-2 個人日常           | 1. 學習選擇適切的資源解決個人生活上的問題。                                   | 實作評量         | 【生涯規劃教育】<br>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。                                                                     |  |

|      |                        |                               |                                                                           |                                                |              |                                                               |
|------|------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------|
| 七週   | 活動 2 資源探索趣             |                               | 生活問題所需的資源。<br>Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。                                    |                                                |              |                                                               |
| 第十八週 | 單元三資源便利通<br>活動 2 資源探索趣 | 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。 | Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。<br>Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。<br>Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。 | 1. 調查社區資源，認識並彙整自己需要的資源。                        | 實作評量         | 【生涯規劃教育】<br>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。                              |
| 第十九週 | 單元三資源便利通<br>活動 3 資源行動讚 | 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。 | Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。<br>Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。<br>Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。 | 1. 了解使用各類資源的注意事項。<br>2. 進行資源機構體驗活動，覺察資源的可貴與重要。 | 實作評量<br>自我評量 | 【生命教育】<br>生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 |
| 第廿週  | 單元三資源便利通<br>活動 3 資源行動讚 | 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。 | Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。<br>Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。<br>Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。 | 1. 進行資源機構體驗活動，覺察資源的可貴與重要。                      | 實作評量<br>自我評量 | 【生命教育】<br>生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 |
| 第廿一週 | 單元三資源便利通<br>活動 3 資源行動讚 | 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。 | Bc-II-1 各類資源的認識與彙整。<br>Bc-II-2 個人日常生活問題所需的資源。<br>Bc-II-3 運用資源處理日常生活問題的行動。 | 1. 進行資源機構體驗活動，覺察資源的可貴與重要。                      | 實作評量<br>自我評量 | 【生命教育】<br>生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 |