



## 豐盛品格培訓中心 函

地址：105 台北市松山區民生東路四段 54 號 7 樓 704 室  
立案證書：台(87)內社字第八七一三五六九號  
法人登記：臺灣臺北地方法院 104 證他自第 454 號  
承辦人：李翠齡 老師 02-25140003 分機 205  
電子信箱：tesa545@gmail.com

受文者：台南市政府教育局

發文日期：110 年 5 月 3 日  
發文字號：(110)威盛-豐字第 001 號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：普通  
附件：說明三

主旨：《豐盛品格培訓中心》，辦理 2021 品格教育教師專業知能研習--「我的品格.我的豐格  
—活出更好的自己」，敬請貴局（處）協助轉知所屬國民中學老師參加。

說明：

- 一、日期：台北場 2021/07/13-07/15 高雄場 2021/07/20-07/21
- 二、地點：台北場(臺北市中正區青島東路 8 號)  
高雄場(高雄市左營區文府路 401 號)
- 三、課程資訊及報名辦法請參考附件。
- 四、本活動負責人為豐盛品格培訓中心執行長劉慈惠教授  
聯絡人員李老師，電話 02-25140003 轉 205
- 五、協辦單位：國立清華大學竹師教育學院；高雄市立文府國民中學

正本：台北市政府教育局、新北市政府教育局、基隆市政府教育處、桃園縣政府教育局、台南市政府教育局、高雄市政府教育局、台中市政府教育局  
副本：國立清華大學竹師教育學院、高雄市立文府國民中學、財團法人威盛信望愛慈善基金會

執行長 劉慈惠





# 「我的品格·我的豐格—活出更好的自己」

## 教師品格專業知能研習課程實施計畫書

### 一、課程緣起

就發展學理來說，青少年階段的學生羽翼漸豐，他們伸出觸角，試圖尋找自我定位、同儕接納，並學習獨立與自主。在那樣的過程中，他們極待去釐清一些切身的要問題，諸如：「我是誰？我是一個有價值的人嗎？我的價值由什麼決定？什麼是我的獨特性？我可以改變的更好嗎？」這些與自我概念相關的探究之所以重要，是因一個人從歷程中所建構的自我，影響他們能否擁有一個健康的眼光，去解讀、詮釋及回應成長路上所接收的各種刺激與訊息。

本於對上述問題的關切，豐盛品格培訓中心執行長劉慈惠教授，基於過去 20 多年在學術界研究與實務相關經驗的反思與咀嚼，自 2016 年末起，率領團隊著手依序研發系列性適合青少年學子、從品格切入的品格實用教材，我們將這一系列課程命名為——《我的豐格年代》。它掌握青少年階段最重要的起步，在每一堂課中透過真實人物的剪影，以說故事，不說教的方式，逐一引導學生進入其間，並透過省思及微行動，培育學生在生活實境中具有實踐的品格力及學習軟實力。

在 12 年國民基本教育課程綱要中，品格教育的核心素養包含在十九項議題之中，在中學階段所設定的品德核心價值，在本教材中針對其中某些特質也有所著墨，例如自律負責（品 EJU4）、謙遜包容（品 EJU5）、欣賞感恩（品 EJU6），品格實踐能力與行動中的知行合一與自我反省（品 J9）等重要能力。

此套教材以感動、心動、行動，為課程設計的最高構思原則；透過感動的素材，激發學生心動，進而可以自主行動。立意在於幫助學生將品格生活化，以「更好的選擇」及「正向積極的態度」貫穿各課，並以激勵學生「活出更好的自己」為終極目標。我們期許它不只是教材，更是陪伴青少年踏上《活出更好的自己》的一趟生命旅程。

本次研習包含《我的豐格年代 I & II》二套課程：「認識自己」及「品學兼備」。誠摯邀請關心青少年發展與學習的老師，共襄盛舉，參與知性與感性交織的品格專業知能與實作研習，成為幫助學生不斷 change for better 的重要推手與陪伴者。

## 二、課程表

(一)台北場 7/13-15(地點:NGO 會館-台北市中正區青島東路 8 號)

我的豐格年代 I 「認識自己」		
7/13 (二)	08:45-09:00	報到
	09:00-10:30	我的品格·我的豐格 — 從「心」啟動，走路有「豐」的教育視野
	10:30-10:45	休息
	10:45-12:00	「我的豐格年代 I」簡介，「自我認識」的課程理念分享與實作
	12:00-13:00	午餐&休息
	13:00-14:30	跨步出發 — 「自我認識」的課程理念分享與實作
	14:30-14:45	休息
	14:45-16:30	踏步站穩 — 「自我接納」的課程理念分享與實作
7/14 (三)	08:45-9:00	報到
	09:00-10:45	邁步前進 — 「自我肯定」的課程理念分享與實作
	10:45-11:00	休息
	11:00-12:15	展翅站立. 青春洋溢—課程應用的回饋與總結
我的豐格年代 II 「品學兼備」		
7/14 (三)	13:00-13:15	報到(僅參加第二場者)
	13:15-14:15	品學兼備是怎麼回事?從生命故事談起—「我的豐格年代 II」簡介
	14:15-14:30	休息
	14:30-16:30	品學兼備 Mission 1 — 「挑起責任」的課程理念分享與實作
7/15 (四)	09:00-10:25	品學兼備 Mission 2 — 「尋找對策」的課程理念分享與實作
	10:25-10:40	休息
	10:40-12:00	品學兼備 Mission 2 — 「尋找對策」的課程理念分享與實作
	12:00-13:00	午餐&休息
	13:00-14:05	品學兼備 Mission 3 — 「品格優先」的課程理念分享與實作
	14:05-14:20	休息
	14:20-15:35	展翅翱翔. 人我和祥—課程應用與總結
	15:35-16:30	「相約在品格裡」— 以生命影響生命，以品格轉化校園

(二)高雄場 7/20-21(地點:文府國中-高雄市左營區文府路 401 號)

我的豐格年代 I 「認識自己」		
7/20 (二)	08:45-09:00	報到
	09:00-10:30	我的品格·我的豐格 — 從「心」啟動，走路有「豐」的教育視野
	10:30-10:45	休息
	10:45-12:00	「我的豐格年代 I」簡介，「自我認識」的課程理念分享與實作
	12:00-13:00	午餐&休息
	13:00-14:30	跨步出發 — 「自我認識」的課程理念分享與實作
	14:30-14:45	休息
	14:45-16:30	踏步站穩 — 「自我接納」的課程理念分享與實作
7/21 (三)	08:45-9:00	報到
	09:00-10:45	邁步前進 — 「自我肯定」的課程理念分享與實作
	10:45-11:00	休息
	11:00-12:15	展翅站立. 青春洋溢—課程應用的回饋與總結

三、參加對象及人數

1. 學校教育工作者 (以國中在職教師為優先)、文教組織工作者、義工老師。
2. 人數：每一場次各 60 名。

四、課程特色：

1. 知性與感性交織的品格專業知能與實作研習，以生命影響生命的對話。
2. 幫助學生透過反思及行動認識自己、掌握品學品備的路徑。經由不斷內化「更好的選擇」及「正向積極的態度」之重要生命關鍵，培育生活化的品格力。
3. 本著感動、心動、行動為設計最高原則的在地化青少年品格實用教材:我的豐格年代「認識自己」及「品學兼備」。

五、研習地點：

- 台北場:NGO 會館 (臺北市中正區青島東路 8 號)。
- 高雄場:文府國中(高雄市左營區文府路 401 號)。

六、研習時數:每場全程各 9 小時

七、報名方式: <https://reurl.cc/R63DYz> 掃描右圖 QR 碼或電 02-25140003 分機 205 李老師 (07/09 截止報名, 或額滿為止)



八、教材費用:1000 元/場,台北二場同時報名 1500 元(代收代付)。

**※注意事項:**

1. 本系列課程的培訓具延續性及更新性。鼓勵台北學員盡可能二場全程參加。
2. 僅參加《我的豐格年代II》培訓者,須於過去完成《我的豐格年代I》培訓。
3. 過去已完成培訓者,歡迎免費參與培訓溫故知新(仍需報名,以利安排)。

九、主辦單位:豐盛品格培訓中心、財團法人威盛信望愛慈善基金會

協辦單位:國立清華大學竹師教育學院、高雄市立文府國民中學

十、本活動如遇天災等不可抗之外力,將另行通知因應方案。

相關詢問請來信 [abundantcharacter@gmail.com](mailto:abundantcharacter@gmail.com) 或電 02-25140003\*205 李老師。

十一、本活動負責人:豐盛品格培訓中心執行長 劉慈惠教授。