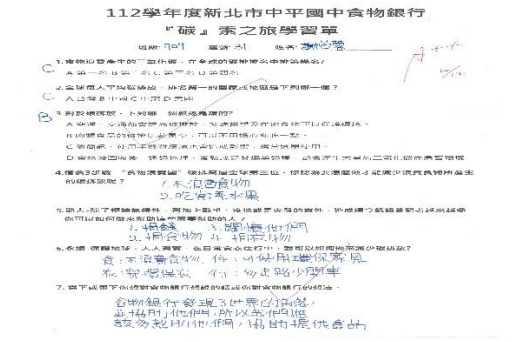
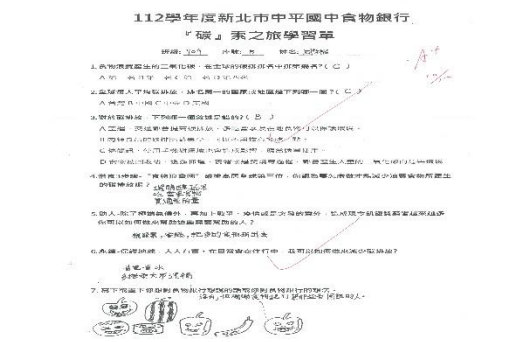
新北市中平國中輔導處112學年度第一學期 活動成果

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td>『碳』索之旅
集「食」行善傳遞幸福</td><td>活動地點</td><td>3 樓輔導處</td></tr>
<tr><td>活動時間</td><td>112 年 10 月 23-27 月</td><td>活動對象</td><td>全校親師生</td></tr>
<tr><td>活動目的</td><td colspan="3">1.瞭解募物資的初衷及運用之處。
2.引導學生探索生命的意義，提昇對生命的關懷。
3.培養學生關懷他人、樂於付出。
4.肯定自我生命的價值及意義。
5. 『碳』索之旅，惜物、愛物、善用資源於生活中。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">成果照片</td><td colspan="3">
</td></tr>
<tr><td colspan="3">捐贈海報+捐贈芳名錄</td></tr>
<tr><td rowspan="2">成果照片</td><td> 
</td><td colspan="2"> 
</td></tr>
<tr><td>
</td><td colspan="2">
</td></tr>
<tr><td colspan="3">影片欣賞及學生的學習單</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="3">成果照片</td><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td colspan="2">做好事不能少我一人</td></tr>
<tr><td rowspan="3">成果照片</td><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td> </td><td>
</td></tr>
<tr><td colspan="2">中平傳愛 讓愛發光 任務完成</td></tr>
</table>

安得烈食物銀行感謝狀及募得物資清單

社團法人中華安得烈慈善協會
ANDREW Charity Association

感謝狀
Certificate of Appreciation

新北市立中平國民中學

參與安得烈慈善協會教育推廣活動
愛心援助台灣弱勢家庭孩童

惠澤廣被　溫馨盈懷

謹此　致誠摯之謝意

社團法人中華安得烈慈善協會

理事長　張德明
執行長　羅紹和

中華民國　一一二年　十一月　二日

112 學年度新北市中平國中傳愛銀行
捐贈安得烈食物銀行物資清單

品項	數量
沖泡包	65 袋
麥片穀物	148 袋/ 2 箱
麵條	90 袋
米	2 袋
肉類罐頭	111 罐
肉類調理包	142 盒
肉鬆罐頭	24 罐

收贈單位簽收：張德明（安得烈）

心得分享

施與受

當一個手心向下的人

有天上課，看到教室後面貼著整齊的公告單，隨口問了同學：有參加捐物資活動嗎？同學問我：有感謝狀嗎？我直接反應：做好事，要感謝狀？我沒想過吔！接下來同學的反應更直接，沒有感謝狀，那我要把帶來的東西拿回去，不捐了！您對這位同學最後的反應，心中的想法是什麼？

法國 Christel Desmoinaux 所繪的繪本《最幸福的小企鵝》繪本的主角小撲通是生活在北極的一隻小企鵝。它怕水，不會抓魚，所以老是餓肚子，別的企鵝都笑它。可是有一天，他為了救一個落水的愛斯基摩寶寶，勇敢地跳進了大海。這時他才發現，原來自己會游泳。從此以後，小撲通不再害怕水，還可以常到愛斯基摩人家裡去做客。小撲通一個善心之舉，不但幫了別人，也幫助了自己，成為了北極幸福的企鵝。

讀書時，老師總會說：施比受有福。但心中不免有些疑惑，為什麼『施比受有福？』神經科學家發現，在幫助別人時，大腦會產生催產素（oxytocin），它的分泌會帶動多巴胺（dopamine）及腦內啡（endorphin）的分泌，多巴胺是正向的神經傳導物質，腦內啡是大腦自己產生的嗎啡，這兩者的出現都會使我們感到快樂。當我們能幫助別人表示我們有這個能力，這使大腦分泌多巴胺，肯定自己，使自己高興，心情愉快免疫力增強，還可以降血壓，所以助人到頭來還是對自己有利，英文說 Doing good makes you feel good。

一位商人在一團漆黑的路上小心翼翼的走著，心裡懊悔自己出門時為什麼不帶上照明的工具。忽然間，前面出現了一點燈光，當他慢慢地靠近燈光時，才發現提燈的是一位雙目失明的盲人。商人很好奇地問那位盲人說：「你本人雙目失明，燈籠對於你來說一點用處也沒有，你為什麼還打燈籠呢？這不是在浪費燈油嗎？」盲人聽了商人的話，慢條斯理地答道：「我打燈籠不是為給別人照路，而是因為在黑暗中行走，別人往往看不見我，我便很容易被撞到，而我提著燈籠走路，燈光雖然不能幫助我看清前面的路，卻能讓別人看見我，這樣，我就不會被別人撞到了。」這位盲人用燈光為別人照亮了本是漆黑的路，為他人帶來了方便，同時也因此保護了自己，正如印度諺語所說：幫助別人就是幫助自己。

人生有三樂：自得其樂，知足常樂，助人為樂。從自己生活做起，從小事做起，生活中再微小的善行都能結善緣。To give is better than to receive. 暑假作業看到同學有為家人、為社區阿伯或陪陌生阿嬤聊天，做一