

# DO A GOOD TURN

## 善行一百推動手冊



北極星童軍團

## 北極星童軍團

古人云：「為善雖無福至，禍其遠矣；為惡雖無禍至，福其遠矣。」推動行善一百，透過日日行善培養個人有良好品格，把善心、善語、善行變成日常的習慣，也期盼每一份善行，傳遞溫暖讓愛循環不息。

### 善行手冊使用說明

1. 適用對象：海狸~行蘭。
2. 每日行 1~2 件善事並記錄下來。
3. 使用紀錄手冊來記錄行善事蹟，檔案請至北極星官網活動頁面下載。
4. 紀錄後請團長、家長、學校師長、主辦單位或受惠團體認證。
5. 完成 10、30、60、100 件善舉時可向行政團申請善行布章。
6. 若一天完成多件善事，請挑 1~2 件你覺得最有意義的來紀錄就好。
7. 每種善行最多重覆紀錄 3 次，體驗不同善行是很棒的。
8. 將善行手冊乾淨的交回來給下一位使用者再使用，愛護資源可當作第一百件善行。
9. 善行紀錄請託善保管，弄丟要重新開始。

「童軍運動旨在培養健全的世界公民」隨著國家少子化的影響，家中成員數愈來愈少，很多都是獨生子、獨生女，少了兄弟姐妹的手足情與互助心。透過參與童軍活動增加團體生活機會，且能培養孩童的領導力、問題解決力及執行力，進而達到自助、助人的生活習慣，從而達到培養成健全的世界公民之目的。

與汪承甫總團長結緣是透過余姊淑華的推薦，得知募款計畫，適逢本人今年擔任新北市中和獅子會會長與長久久會長聯誼會首屆主席，於是發起募款，在 B2 區 30 幾位會長全力相挺之下完成此次的募款活動，並與新北市龜山國小全校童軍服捐贈一併完成。

獅子會為我國最大的國際社團組織，我們的精神標「We serve」哪裡有需求便有獅友的服務，在孩童視力照顧及青少年反毒反霸凌都有很長期的支持跟服務 與童軍運動宗旨互相照應，培養「健全的世界公民」。兒童是國家未來的主人翁，透過貴組織的實踐與培養，相信也為整個國家、社會帶來正向安定平穩的力量。

今日幸逢北極星童軍團 68 周年團慶，在此謹代表 MD300 B2 區 2021-2022 長久久會長聯誼會全體同學祝福貴團，生日快樂、團運昌隆，也祝福全體北極星童軍團的團員身體健康、萬事如意、心想事成。



MD300B2 區 2021-2022

長久久會長聯誼會首屆主席 新北市中和獅子會第 41 屆會長 林 演 國

衷心感謝林演國首屆主席暨 MD300B2 區各分會會長全力相助

鶯歌會陳英賜

菘豪會林玉雲

美倫會黃桂珍

同慶會簡騰源

維林會江靜馨

連城會張繼中

慈祥會徐夏月

慈馨會張芸瑄

美鑫會黃貴雪

祥茂會王嘉澤

首都會劉保志

福和會董秀櫻

三峽會陳原本

板橋會沈登科

文山會徐家豐

長福會呂學順

文化會劉秀英

新店會黃英慶

金蘭會羅采芳

祥和會林昶志

長壽會陳立暉

樹林會陸辛禹

板女會黃素美

瑞芳會簡登輝

石頭溪會鄒亦文

板橋聯合會陳錦京

深碇會林樹臚

愛心會黃美齡

華江會黃玉美

碧潭會沈安

三多會林秀峰

光明會黃華德

新碧會辜鳳琴

土城會謝文壽

華中會林琮錚

蓮新會黃智姍

海山會林筆右

中和會林演國

鼎馨會孫長蓉

顧問林琍雯

# 有你真好

## 一、概述

所謂「善行」，意指「好行為」，一個充滿好行為的社會，必須靠每個人從最簡單的日常生活修身做起，但要達到一個公平正義的社會，尚需每個人實踐公德並追求公益。因此，好行為的實踐依據由裡到外、從私而公的層次，可從私領域中修養個人私德、到公領域中實踐公共道德、最後走向追求社會公益三層次來進階，希望藉由每人「日行一善」的持續與累積，透過推己及人，最後達到「終身公益」的目標；而實施的場所，鑑於目前社會變化快速且互動頻繁，透過網路，地球村已然形成，自然環境變遷更與每個人密切關連，因此，好行為實踐場所由近及遠，包含個人、家庭、社區（含學校）、社會（含職業團體）、自然及地球村六面向；而為因時、因地、因人彈性參考運用，以舉例方式呈現各參考執行項目。

## 二、日行一善、終身公益檢核表

面向 \ 內容	說明	參考執行項目
個人善行（20%）	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 好行為，從私德—公德—公益三層次進階。</li><li>2. 個人生活包含人、事、物三類別，食、衣、住、行、育、樂、靈性等身、心、靈三面向。</li></ol>	<p><b><u>修養個人品德：</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 尊重生命，如：不傷害自己。</li><li>2. 注重整潔，如：維持自己房間整齊清潔。</li><li>3. 常自我反省，如：每日反省自己行為的對錯。</li><li>4. 感恩惜福，如：感謝父母養育之恩，珍惜自己所擁有的一切。</li><li>5. 負責盡職，如：努力完成承諾的工作。</li><li>6. 有恆心、毅力，如：持續每天閱讀與運動各三十分鐘。</li><li>7. 做人有誠信，如：答應的事，一定做到。</li><li>8. 生活有核心價值與目標，如：依據自己理想，樹立追尋目標並擬訂計畫完成。</li><li>9. 追求身、心、靈健康與平衡，如：生活中</li></ol>

工作、運動、休閒與做志工均能兼顧。

10. 終身學習，如：每日持續閱讀三十分鐘、透過終身志工服務來增進學習。

**實踐公共道德：**

11. 謙虛有禮，如：常說請、謝謝、對不起。
12. 遵守秩序、規範與法律，如：買票排隊、遵守交通規則。
13. 有同理心，如：將心比心，站在他人立場設身處地考慮。
14. 己所不欲勿施於人，如：不停車於別人大門前。
15. 有公德心，如：不在公共場所大聲喧嘩、隨手處理寵物排泄物。
16. 愛惜公物，如：維護公園乾淨
17. 尊重智慧財產權，如：不聽盜版音樂、不看盜版影片。
18. 遵守網路倫理，如：不在網路上侵害別人隱私、散佈不實訊息。
19. 尊重人、事、物，如：不虐待動物，不破壞植物。
20. 值得信賴，如：不違背承諾，說到做到
21. 欣賞多元與差異，如：尊重不同人的習俗與生活方式。
22. 節能環保，如：隨手關燈、關水。

**追求社會公益：**

23. 參與公眾事務，如：擔任社區志工。
24. 關懷與幫助他人，如：關懷、協助失智老人。
25. 消滅貧窮，如：認養世界展望會貧童。
26. 提倡性別平權，如：共同分擔家務、兩性平等工作。
27. 善盡社會公民責任，如：誠實繳稅。
28. 善盡世界公民責任，如：赴第三世界國家做志工。
29. 促進和平，如：提倡反對核子武器。
30. 追求公平正義，如：重視並促進原住民與新移民人權。

家庭善行  
(20%)

家庭面向之具體善行，可由對自己所扮演之家庭角色負責、表達對家人的關懷，與主動提供家人服務及促進家庭生活福祉等方面著手。

**私德：**

**對所扮演之家庭角色負責**

31. 提供並維護家人和諧的生活環境。
32. 不把壞情緒帶回家。
33. 每天分享一件自己感觸最多的事（快樂或悲傷的事）。
34. 傾聽家人的分享。
35. 不說抱怨的話。
36. 原諒家人無心的過錯（願意無條件包容）。
37. 讚美每位家人至少一件事。
38. 陪伴家人就醫。

**公德：**

**表達對家人的關懷**

39. 觀察家人的需求並主動詢問是否需要協助。
40. 每天要對家人說「我愛你」。
41. 回家時擁抱家人。
42. 懷抱感恩的心並常常說謝謝。
43. 問候父母。
44. 睡前互道晚安。
45. 定期探望未同住之家中長輩。
46. 講笑話給全家人聽。
47. 溫柔地叫家人起床。
48. 主動讓出電視遙控器。

**主動提供家人服務**

49. 煮飯給家人吃。
50. 清理家中環境。
51. 為家人清洗衣物。
52. 主動採購生活用品。
53. 為家人選擇一間合適的餐廳。
54. 為家人按摩。
55. 為家人量血壓。
56. 指導手足功課。

**公益：**

**促進家庭生活福祉**

57. 做任何事前，願意以家庭最佳利益為優先。

		<p>58. 反省自己並願意向家人道歉。</p> <p>59. 接受家人可以擁有不同的意見和觀點（尊重家人）。</p> <p>60. 在特別的紀念日，為家人主動規劃驚喜活動。</p> <p>61. 與家人共同從事有意義的活動（運動、散步、共讀）。</p> <p>62. 與家人分享新的資訊。</p> <p>63. 計劃全家出遊。</p>
社區善行（10%）	以社區為場域的行善。	<p><b>社區品德</b></p> <p>64. 協助社區清理重要地段之環境整潔，維護社區景觀。</p> <p>65. 不污染社區水源、空氣和寧靜的生活。</p> <p>66. 加入社區守望隊維護社區安全。</p> <p>67. 組織社區工作團體，促進社區發展。</p> <p>68. 推動社區照護福利服務。</p> <p>69. 規劃社區青少年休閒活動。</p> <p>70. 舉辦社區活動，凝結社區意識。</p> <p>71. 培訓社區人才，推動社區工作。</p> <p><b>社區與社區（學校）間的公德</b></p> <p>72. 善用社區資源，加強學校、醫院等社區資源與社區之合作，提倡社區資源共享。</p> <p>73. 促進社區與社區之間的交流合作與資源整合，以增進彼此之發展與文化保存。</p> <p><b>以社區為主體追求社會公益</b></p> <p>74. 組織社區志工團體進行社會服務。</p> <p>75. 組織社區行善團或宗教團體行善。</p> <p>76. 辦理社區公益活動，促進社會關懷。</p>
社會善行（含職業團體）（20%）	公共場域及社會領域的行善。	<p><b>歡喜智慧佈施</b></p> <p>77. 認識真正需要者。</p> <p>78. 及時財物救援/濟（受災難、困苦、危急者）。（公德）</p> <p>79. 時時處處佈施歡喜/微笑/善意/禮節（給予所有一切人）。</p> <p>80. 時時予他人愛語（正向的鼓勵、肯定、支持、提醒、突破）。</p> <p>81. 適時佈施體力/勞力（對老者、殘弱者、婦孺的舉手之勞）。</p>



82. 勇於佈施專長（缺乏引導、教導、輔導者，需要協助、贊助、支持者）。

### 慈悲大愛護生

83. 保護自然的生態（不污染社區水源、空氣和寧靜的生活）。

84. 愛護一切動植物（善待流浪動物、各式昆蟲、花木）。

85. 吃素護生救地球（不吃活殺的、少吃肉類、少吃加工食品）。

86. 節能節碳更健康（多走路、少開車、多運動、少過食、早睡眠、早起床）。

87. 保護土壤和水源（不隨意製造垃圾、丟棄垃圾、吐痰、並在公共空間及時清理寵物之排泄物）。

88. 支持有機農友產品（吸收有機知識、認識有機產品、學習有機生活、連結有機網絡）。

### 社會和諧永續

89. 開車(走路)心平氣和。

90. 遇不合理事善巧溝通。

91. 不傳播是非人我之言。

92. 維護正義及時伸援手。

93. 及時通報解他人之危。

94. 妙觀察照自己他人危難。

### 社會組織參與

95. 認養團體（社區景觀、社區清潔、社區安全）。

96. 志工團體（社教機構、公共圖書館、文化機構、社福機構、社區組織、環保團體、消費保護機構、兒福聯盟…）。

97. 行善團體（社區自發團體、愛心團體…）。

98. 社會文教之非營利組織。

99. 教化人心之宗教團體。

100. 勇於創新社會企業解決社會問題。

### 社會教育參與

101. 連結社教學習網絡。

102. 明辨善用媒體資訊。

		<p>103. 帶動社會閱讀風氣。</p> <p>104. 支持社會藝文活動。</p> <p>105. 傳播良善社會觀念。</p> <p>106. 澄清是非不明見地。</p> <p><b>職場善行</b></p> <p>107. 不浪費職場資源</p> <p>108. 盡心盡力做好自己份內之事。</p> <p>109. 以同理心與他人溝通。</p> <p>110. 製造有益社會之產品與服務。</p> <p>111. 雇用弱勢員工。</p> <p>112. 善盡社會責任。</p> <p><b>族群尊重</b></p> <p>113. 學習並理解各族群歷史。</p> <p>114. 尊重各族群特質與差異。</p> <p>115. 維護各族群傳統文化。</p> <p>116. 支持各族群創新活動。</p> <p><b>社會文化理解與創新</b></p> <p>117. 理解社會文化的特質內涵。</p> <p>118. 積極參與各項文化創新活動。</p> <p>119. 贊助有益社會文化創新之個人或團體。</p> <p>120. 成為社會文化創新的推動者。</p>
<p>自然善行 (20%)</p>	<p>對環境友善的行動。</p> <p>※ 尊重生命、關心野生動植物生存的自然法則、親近自然、遵循自然循環、珍惜資源、綠色消費、永續生活、新健康主義)。</p>	<p><b>尊重生命</b></p> <p>121. 尊重生命，不抓擒野生動植物。</p> <p>122. 不任意放生、棄養動植物。</p> <p>123. 不隨意餵食動物。</p> <p>124. 除去影響野生動物遷移的阻礙。</p> <p>125. 親近自然關心環境、觀察體會四時變化。</p> <p>126. 多種植綠色植栽，美化環境又減碳。</p> <p>127. 協助清除入侵性外來種動植物 I(福壽螺、蔓澤蘭等)。</p> <p><b>珍惜地球資源</b></p> <p>128. 每週減少食用肉類的次數，多食蔬果餐。</p> <p>129. 購買當令蔬果，低食物里程的在地食材。</p> <p>130. 吃多少煮多少，不浪費食物。</p> <p>131. 拒食魚翅、鯊魚等過渡獵補、瀕臨滅絕的物種。</p> <p>132. 隨身自備購物袋，塑膠袋重覆使用。</p> <p>133. 自備餐具，不使用免洗餐具。</p>

		<p>134. 珍惜水資源，雨水或生活用水再利用。</p> <p>135. 垃圾減量、資源再利用或回收。</p> <p>136. 舊衣新穿，購買或分享二手衣物。</p> <p>137. 善用修理店，延續物品使用壽命，減少垃圾的產生。</p> <p><b><u>計畫性、綠色消費</u></b></p> <p>138. 採買前先列出購物清單，減少不必要的消費。</p> <p>139. 選擇購買不使用農藥化肥，友善土地種植的農產品。</p> <p>140. 選擇環保無毒產品的清潔用品，減少廢水對環境的汙染。</p> <p>141. 選擇購買人道飼養的畜產品。</p> <p>142. 購買可「再充填」重複利用容器的商品。</p> <p>143. 選購有環保標章、節能標章、省水標章等綠色產品，對地球有保障。</p> <p>144. 選購綠色產品或其原料、製程及廢棄物處理，對環境傷害污染較少者。</p> <p>145. 選購公平貿易的產品。</p> <p><b><u>節能減碳的行動</u></b></p> <p>146. 隨手關燈拔插頭，節能又減碳。</p> <p>147. 冷氣溫度調高 2°C，設定提早一小時，可以睡到自然醒又能減碳。</p> <p>148. 多開窗、電風扇增加空氣對流，減少使用冷氣。</p> <p>149. 利用步行、腳踏車、大眾交通工具代替汽機車。</p> <p>150. 減少搭乘電梯改走樓梯，運動健身又可以節能。</p> <p>151. 一周一天無車日，舒緩身心享受「慢」的步伐。</p> <p>152. 多到戶外，以休閒運動取代上網看電視</p> <p>153. 選擇對環境友善的休閒活動，參加具生態意識及社會意識的旅遊行程。</p> <p>154. 主動參與、關心社區周遭環境的品質與變化。</p>
地球村善行(10%)	21 世紀已經是地球村的世	<p><b><u>促進文化交流與理解</u></b></p> <p>155. 能瞭解國際禮儀規範，並能合宜的接待</p>

<p>紀，我們更應該關心全球性的議題，由自身開始行動，貢獻自己的善行，尊重與包容多元文化，促進國際間相互瞭解與交流，期能創造更美好的明天，促進世界和平。</p>	<p>國際友人或交換學生。</p> <p>156. 能收集國際資訊，瞭解國際情勢，並能與朋友或家人分享。</p> <p>157. 能瞭解不同文化，並能尊重外籍朋友之文化與信仰。</p> <p>158. 能認識社區當中的外籍朋友，並分享瞭解彼此的文化。</p> <p>159. 能發現周遭外籍朋友的需要，並能提供協助。</p> <p>160. 能發現周遭外籍配偶子弟的需要，並能主動幫忙。</p> <p>161. 能結交國際筆友，或在網路上結交外國朋友，並分享介紹彼此的文化。</p> <p><b><u>促進國際和平與互助</u></b></p> <p>162. 能瞭解並參與社區當中各種國際性 NGO 組織之活動。</p> <p>163. 能以小額捐款贊助各種國際性 NGO 組織。</p> <p>164. 能在能力範圍內捐款響應國際賑災捐款。</p> <p>165. 能參與國際性 NGO 服務工作。</p> <p>166. 能參與國際童軍服務工作。</p>
--	--

- 記得：
1. 每次善行執行後，記得請家長、監護人、師長、團長、主辦單位或受譽團體等認證簽名蓋章。
  2. 第1本善行記錄請貼個人照片，第2本以後免貼照片，每本可自行設計不同的創意封面。

恭喜你完成這本紀錄小冊，請繼續努力，再做另一本行善小冊，以樂成善行100！

北極星童軍團



善行團章日期	姓名
手冊啟用日期	電話
聯絡電話	地址
地址	團名
團名	團章
團章	團章
團章	團章
團章	團章
團章	團章



Do A GOOD TURN  
善行一百紀錄手冊

北極星童軍團  
古人云：「為善雖無福至，禍其遠矣；為惡雖無禍至，福其遠矣。」樂助行善一百，透過日行善培養細心、良好品格，把善心、善語、善行變成日常的習慣，也盼每一份善行，傳遞溫暖愛循環不息。

- 善行手冊使用說明
1. 適用對象：海軍、行團。
  2. 每日行1-2件善事並記錄下來。
  3. 使用此檔案的表格紀錄善行。
  4. 紀錄後請團長、家長、學校師長、主辦單位或受譽團體認證。
  5. 完成10、30、60、100件善事時可向行政團申請善行布章。
  6. 若一天完成多件善事，請挑1-2件你覺得最有意義的來紀錄就好。
  7. 每種善行是多重覆紀錄3次，體驗不同善行是很棒的。
  8. 將善行手冊乾淨的交回來給下一位使用者再使用，愛護資源可當作第一百件善行。
  9. 善行紀錄請妥善保管，弄丟要重新開始。

日期：(一)	地點：	事項：
日期：(二)	地點：	事項：
我的善行紀錄		
日期：(三)	地點：	事項：
日期：(四)	地點：	事項：
我的善行紀錄		
日期：(五)	地點：	事項：
日期：(六)	地點：	事項：
日期：(七)	地點：	事項：
日期：(八)	地點：	事項：
日期：(九)	地點：	事項：
日期：(十)	地點：	事項：

日期：(一)	地點：	事項：
日期：(二)	地點：	事項：
我的善行紀錄		
日期：(三)	地點：	事項：
日期：(四)	地點：	事項：
我的善行紀錄		
日期：(五)	地點：	事項：
日期：(六)	地點：	事項：
日期：(七)	地點：	事項：
日期：(八)	地點：	事項：
日期：(九)	地點：	事項：
日期：(十)	地點：	事項：

日期：(一)	地點：	事項：
日期：(二)	地點：	事項：
我的善行紀錄		
日期：(三)	地點：	事項：
日期：(四)	地點：	事項：
我的善行紀錄		
日期：(五)	地點：	事項：
日期：(六)	地點：	事項：
日期：(七)	地點：	事項：
日期：(八)	地點：	事項：
日期：(九)	地點：	事項：
日期：(十)	地點：	事項：

日期：(一)	地點：	事項：
日期：(二)	地點：	事項：
我的善行紀錄		
日期：(三)	地點：	事項：
日期：(四)	地點：	事項：
我的善行紀錄		
日期：(五)	地點：	事項：
日期：(六)	地點：	事項：
日期：(七)	地點：	事項：
日期：(八)	地點：	事項：
日期：(九)	地點：	事項：
日期：(十)	地點：	事項：

日期：(一)	地點：	事項：
日期：(二)	地點：	事項：
我的善行紀錄		
日期：(三)	地點：	事項：
日期：(四)	地點：	事項：
我的善行紀錄		
日期：(五)	地點：	事項：
日期：(六)	地點：	事項：
日期：(七)	地點：	事項：
日期：(八)	地點：	事項：
日期：(九)	地點：	事項：
日期：(十)	地點：	事項：

---

書名： 善行一百推動手冊

---

出版： 北極星童軍團

---

發行人： 阮耀斌

---

編輯： 汪承甫、林筱謙

---

布章設計： 陳映萱

---

日期： 2021-12-19 初版

---

本善行一百推動手冊之內容，僅提供給北極星童軍團各級男女童軍及服務員於執行活動時參考、運用，絕不涉及任何商業行為，以免侵害各相關著作人之智慧財產權。