



良善世界公民 X 隨機善行卡

國小校園推廣計畫

Kind World Citizens @ School

 ESG 世界公民數位治理基金會



良善世界公民大同盟

世界公民素養框架



善行人校，不只是品德教育 更是行動導向的公民養成



從 實踐 ▶ 反思 ▶ 分享 ▶ 啟發 ▶ 成為改變世界的公民

○ 不是說教，而是實踐：

透過隨機善行卡引導孩子實際行動

○ 結合反思與分享：

在善行記錄冊中進行省思記錄並分享

○ 讓每次善行成為學習契機：

轉化為具意義的成就感與自我覺察

○ 培養改變世界的公民信念：

孩子將建立：「我有能力讓世界變更好」的信念

良善的內化歷程：

「善行不是活動，而是每天實踐的習慣。」



什麼是隨機善行卡？ 從一張卡開始，培養良善世界公民素養



● 善行卡的設計理念：

- 每張卡是一個任務，引導孩子實踐「日常中的善行」
- 主題多元：涵蓋情緒管理、合作、同理、關懷、環境行動等

● 分齡設計特色：

- 提供低、中、高年級版本，內容難度與語言適齡調整
- 每張卡都有親子對話設計，引導家庭共學與反思

● 雙語與素養結合：

- 每張卡中英對照，兼顧語言與品德素養學習
- 回應課綱核心：整合品德教育 X SEL X SDGs X 全球素養



低年級-例：反霸凌



中年級-例：欣賞他人



高年級-例：說好話

一張卡 X 一個善行 X 一次心靈對話，讓良善在孩子心中發芽

善行卡三大核心素養 | 培養有行動力的品德與全球素養

ESGWD



1. 品德價值



- 從小學做對的事，成為更好的人
- 培養尊重、誠實、關懷、責任等基本品德

例：幫同學撿起鉛筆

→ 展現「助人」與「關心」

2. 社會情緒學習 (SEL)



- 認識自己、理解他人、學習共好
- 涵蓋自我覺察、情緒管理、人際技巧等

例：對三位同學微笑

→ 建立正向互動與社交覺察

3. 聯合國永續發展目標 (SDGs)



- 日常善行接軌永續行動，從小落實全球公民素養
- 涵蓋教育、平等、環保等多元議題

例：關掉沒用的電燈

→ 對應 SDG 13 氣候行動

讓善行變成一種習慣： 日常操作 X 情意反思 X 校園文化

ESGWD



✓ 操作流程簡單

- 學生每日抽取一張善行卡
- 執行任務 → 填寫善行記錄冊（畫圖或寫心得）
- 把卡片傳給下一位同學或與家人分享

✓ 結合行動與情意

- 每日練習同理心、自我覺察、責任感
- 每日記錄善行心得，逐步累積內化歷程

✓ 對應素養與長遠價值：

- 對應 SDGs：健康福祉、減少不平等、和平與正義
- 打造正向校園文化，促進學生間正向互動



每日卡片 X 完成任務 X 手寫心得



鼓勵有禮互動、尊重校園每一個人 每日反思 X 累積善行 X 親子共學

善行不只是理念，更是可以「練習」與「記錄」的品德素養方式。

善行記錄冊：從心出發，反思行動 X 良善素養

ESGWD



● 每日紀錄 X 情感覺察：

- 學生完成善行任務後，寫下今天的心情或畫圖記錄
- 引導自我覺察與表達，強化社會情緒學習 (SEL)

● 可評量 X 可累積 X 可分享：

- 成為學生個人品德素養的歷程記錄
- 可供教師觀察、家長參與、學校成果報告引用



2.0 版善行記錄冊



每日卡片 X 完成任務 X 手寫心得



2.0 版善行記錄冊內頁

記錄的不只是字與圖，而是孩子每天在成為更好人的過程，日積月累，逐步內化於心。

打造良善校園文化 | 善行卡 X 善行記錄冊的四大教育價值

ESGWD



1 簡單易行，無需備課

- 老師彈性帶入日常班級時間／晨讀時段
- 每日僅需 5 - 10 分鐘，也可結合班級經營

2 對應課綱，素養導向

- 每張卡含主題、SEL面向、SDGs目標與品德核心價值
- 培養學生正向態度與全球視野

3 傳遞良善，強化連結

- 善行卡可傳遞與分享，增加互動性
- 小冊子可記錄全班共學歷程、成果展示或成為校內成果牆

4 家校共育，促進成長

- 每張卡皆設計親子對話，強化家庭參與
- 記錄冊成為學生成長見證與品德記錄

善行卡 X 善行記錄冊 理論依據與實證支持

ESGWD



1 結構化SEL計畫成效

(CASEL, Durlak et al., 2011 研究報告)

- ✓ 提升情緒管理、人際關係與責任感
- ✓ 降低焦慮與攻擊性、改善學習態度

2 善行實踐效益

(Lyubomirsky 2005, Aknin 2013 研究報告)

- ✓ 做善事會提升幸福感與社交敏感度
- ✓ 幼兒亦會因給予而感到快樂

3 自我記錄和家庭參與

(Albert Bandura 理論)

- ✓ 善行記錄與親子互動能促進品格內化
- ✓ 類似RAK基金會日誌工具也顯示正向影響
- ✓ 結合親子對話，實踐「目標設定→行動
監控→自我反思」三階段

◆ 備註：

CASEL–Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (學術、社會與情緒學習協作組織-美國)

RAK Foundation– Random Acts of Kindness Foundation (隨機善行推廣基金會-美國)



國小隨機善行人校活動：莒光、景美、明道、西園、太平、福林、政大實小、北市大附小、雙蓮、萬大

<p>DAY 3 善行一週GO! 113年6月2日</p> <p>我的良善行為 起床後把床鋪整理齊棉被摺好</p> <p>幫助的人 阿嬤</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 平常在早上,我一睡醒,阿嬤就會叫我趕緊吃早餐,等著她準備去上學,但有一件事我卻都還沒注意到,每天早上的棉被都用前七八層最厚的棉被幫我摺好,我應該學習自己做好這件事,從今日以後,我要學習自己摺好棉被,不讓阿嬤替我做,真是</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 4 善行一週GO! 113年6月3日</p> <p>我的良善行為 主動幫忙做家务。</p> <p>幫助的人 爸爸、媽媽</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 家是大家的,我也是家中的1份子,爸爸媽媽上班養我,一面還要總是去要幫他們做一件事,就是在家裡幫家人做事,而在生活中我會幫家人做的事有:倒垃圾、掃地、刷馬桶等...我做過這些事後,我就感覺我幫了家人,少做一件事,這種感覺真好,我充滿成就感。</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 9 善行一週GO! 113年6月8日</p> <p>我的良善行為 隨手把地上的垃圾撿起來</p> <p>幫助的人 班上的人</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 我今天接到這個任務,就是把我一班的垃圾撿起來,別人稱讚我,真開心!</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 10 善行一週GO! 113年6月9日</p> <p>我的良善行為 幫助家人做家务</p> <p>幫助的人 媽媽</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 今天回家後我打掃好我的衣服,把衣服洗乾淨,把洗好的衣服放入洗衣機中,我用力反覆搓洗,最後把他放回洗衣機,洗乾淨,我就</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 5 善行一週GO! 113年6月24日</p> <p>我的良善行為 每天刷牙到9個以內</p> <p>幫助的人 老師</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 [Illustration of a girl smiling]</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 6 善行一週GO! 113年7月2日</p> <p>我的良善行為 把廢紙不亂扔到垃圾桶</p> <p>幫助的人 老師</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 [Illustration of a girl holding a trash can]</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 1 善行一週GO! 113年6月23日</p> <p>我的良善行為 幫同學講導作業,我覺得很開心,因為可以幫同學,而且我可以學到幫人的方法</p> <p>幫助的人 同學</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 能幫同學輔導作業我覺得很開心,因為可以幫同學,而且我可以學到幫人的方法</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 2 善行一週GO! 113年6月28日</p> <p>我的良善行為 寫一封感謝信給現在以前的老師</p> <p>幫助的人 奶女</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 能寫信給奶女,我覺得很開心,因為可以寫信給奶女,而且我可以學到寫信的方法</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>
<p>DAY 3 善行一週GO! 113年10月13日</p> <p>我的良善行為 對老師、工友和同學有禮</p> <p>幫助的人 老師</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 我今天早上跟老師打招呼,覺得很開心,因為老師對我很有禮,我也會對老師有禮</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 4 善行一週GO! 113年10月17日</p> <p>我的良善行為 在公共場所保持安靜</p> <p>幫助的人 自己</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 我今天早上在公共場所保持安靜,覺得很開心,因為我可以保持安靜,讓別人也可以保持安靜</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 7 善行一週GO! 113年10月22日</p> <p>我的良善行為 常說請、謝謝和對不起</p> <p>幫助的人 老師</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 我覺得常說請、謝謝和對不起,覺得很開心,因為我可以說請、謝謝和對不起,讓別人也可以說請、謝謝和對不起</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 8 善行一週GO! 113年10月23日</p> <p>我的良善行為 不打聽別人說話</p> <p>幫助的人 老師</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 我覺得不打聽別人說話,覺得很開心,因為我可以不打聽別人說話,讓別人也可以不打聽別人說話</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 1 善行一週GO! 113年10月17日</p> <p>我的良善行為 主動幫小工做家务</p> <p>幫助的人 爸比</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 我幫爸比洗車,因為爸比的喜車到了,所以</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 2 善行一週GO! 113年10月18日</p> <p>我的良善行為 主動幫老師整理教室</p> <p>幫助的人 老師</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 今天下課後,我主動幫老師整理教室,因為我是小隊長,所以我要幫老師整理教室</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 9 善行一週GO! 113年10月24日</p> <p>我的良善行為 少用或不用一次性的物品和餐具</p> <p>幫助的人 地球和大自然</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 我今天去買水,但一回到家,我就想到,我今天少用了一次性的物品和餐具,因為我可以少用一次性的物品和餐具,讓地球和大自然也可以少用一次性的物品和餐具</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 10 善行一週GO! 113年10月25日</p> <p>我的良善行為 多淋浴,少開水,省水</p> <p>幫助的人 地球</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 我今天洗澡,我少開水,因為我可以少開水,讓地球也可以少開水,省水</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>
<p>DAY 11 善行一週GO! 113年10月6日</p> <p>我的良善行為 起床後把床鋪整理齊棉被摺好</p> <p>幫助的人 自己</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 After I take my blanket on my bed, I feel more comfortable!</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 12 善行一週GO! 113年10月12日</p> <p>我的良善行為 把髒衣服放到洗衣籃中</p> <p>幫助的人 自己</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 I already did that anyway, but it's still a good habit!</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 3 善行一週GO! 113年10月14日</p> <p>我的良善行為 在公共場所保持輕聲細語</p> <p>幫助的人 所有人</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 [Illustration of a person in a library]</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 4 善行一週GO! 113年10月15日</p> <p>我的良善行為 何時是對別人用基本禮貌</p> <p>幫助的人 所有人</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 [Illustration of a person in a library]</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 11 善行一週GO! 113年10月23日</p> <p>我的良善行為 朋友心情不好時,試著說笑話,讓他們開心起來</p> <p>幫助的人 同學</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 同學心情不好時,我會說笑話給他們聽,讓他們開心起來</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 12 善行一週GO! 113年10月24日</p> <p>我的良善行為 少用或不用一次性的物品和餐具</p> <p>幫助的人 朋友</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 可重複使用的袋子、可重複使用的水壺、可重複使用的餐具</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 3 善行一週GO! 113年10月20日</p> <p>我的良善行為 每天給家人一個擁抱,並說「我愛你」</p> <p>幫助的人 媽媽、爸爸</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 我今天給媽媽一個擁抱,並說「我愛你」,因為我可以給媽媽一個擁抱,並說「我愛你」,讓媽媽也可以給爸爸一個擁抱,並說「我愛你」</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>	<p>DAY 4 善行一週GO! 113年10月21日</p> <p>我的良善行為 多使用環保杯,少用一次性紙杯</p> <p>幫助的人 家人</p> <p>我的心情 😊😊😊😊😊😊</p> <p>我的感想 我每天都用環保杯,我也得用環保杯,因為我可以少用一次性紙杯,讓家人也可以少用一次性紙杯</p> <p>寫下你的善行心得,也可以用最簡單分字的善行囉!</p>

小學生每日用圖文記錄善行,把行善變成習慣,成為更好的人。

萬大國小的善行牆

ESGWD



ESGWD

ESG世界公民數位治理基金會
114學年度公民素養活動
隨機善行卡

1. 遵守校規	2. 尊重師長	3. 禮貌待人	4. 勤儉節約	5. 愛護環境
6. 遵守交通規則	7. 尊重他人隱私	8. 遵守網路禮儀	9. 尊重他人財產	10. 遵守公共場所規則
11. 遵守社會公德	12. 尊重他人自由	13. 遵守網路安全	14. 尊重他人健康	15. 遵守公共場所規則
16. 遵守社會公德	17. 尊重他人自由	18. 遵守網路安全	19. 尊重他人健康	20. 遵守公共場所規則

臺北市萬大國民小學

萬大

國小

善良

公民

ESGWD

ESG世界公民數位治理基金會
114學年度公民素養活動
隨機善行卡

1. 遵守校規	2. 尊重師長	3. 禮貌待人	4. 勤儉節約	5. 愛護環境
6. 遵守交通規則	7. 尊重他人隱私	8. 遵守網路禮儀	9. 尊重他人財產	10. 遵守公共場所規則
11. 遵守社會公德	12. 尊重他人自由	13. 遵守網路安全	14. 尊重他人健康	15. 遵守公共場所規則
16. 遵守社會公德	17. 尊重他人自由	18. 遵守網路安全	19. 尊重他人健康	20. 遵守公共場所規則

臺北市萬大國民小學

萬大

國小

善良

公民

校方回饋： 太平國小 陳校長

ESGWD



「隨機善行卡」活動提供給學生一個如何用更同理、尊重、關懷的方式去對待周遭的人的機會，是蠻好的學習方式。

品德教育是國小時期必須奠定的重要基礎，所以對於能參加「百萬學童：良善世界公民素養教育」計畫，學校非常支持，且未來如果有適合的教案或是教學方式，學校也會希望能持續將素養教育融入課堂中。

 [太平國小完整影片](#)



校方回饋： 政大實小 黃主任



ESGWD帶來的「隨機善行卡」入校活動是以實際行動來帶領學生體驗與反思什麼的舉動是良善的，以及良善行為對他人、對自己的影響。

同時也能透過學生在善行手冊上的紀錄，看到學生們對良善舉動的定義，以及自己是如何幫助朋友、家人還有地球，**引導學生去思考平常不一定會想到的事情，相信會對學生留下更深的印象。**

 [政大實小完整影片](#)



校方回饋：福林國小黃校長

ESGWD



過去學校經常透過講述的方式傳達觀念，學生吸收起來不一定那麼有效，不過「隨機善行卡」是藉由身體力行的實踐以及反思，是與過去教學方式不同之處，也是學生們樂於參加這次活動的關鍵之一。

學校也希望良善素養的活動不會只停留在這次的短暫實施，因此整個良善素養教育有更完整的教案、教材，相信學校老師會願意將其內容加入授課當中，也能讓良善素養教育走得更加長久。



 [福林國小完整影片](#)

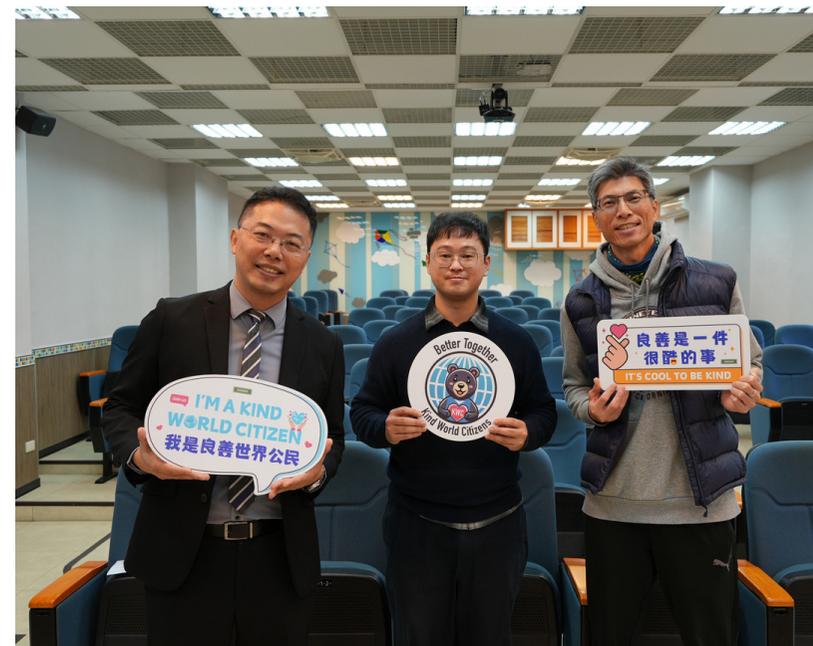
校方回饋：西園國小張校長

ESGWD



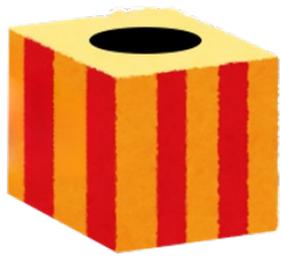
品德教育目前國小環境中並沒有獨立成一個科目去教導，雖然觀念有傳達給學生，但在生活中無法具體的落實。因此學校是非常樂意能與基金會合作善行卡活動。

在參加活動後，學生開始出現主動幫助、關心同學及師長等明顯的轉變。學校也藉由本次活動的契機，目前正在規劃良善主題變為全校性的長期課程，期待將學生從個人的善行落實，引導到同儕的討論、社會的融入，幫助學生以良善為本，同時也加強群體交流與社會化。



 [西園國小完整影片](#)

隨機善行卡 操作步驟



步驟一：設置抽卡箱
於班級公共區域放置
善行卡抽取箱

步驟二：學生每日抽卡
學生到校後抽取當日
一張善行卡

步驟三：完成善行任務
依卡片內容實踐善行

步驟四：傳遞善意
完成後將卡片傳給下一
位同學或分享給家人

善行記錄冊 X 教師家長使用說明

✔ 每天善行後，用心記錄

小朋友每天完成善行任務後，請用「畫圖或寫下感想」的方式，記錄今天的善行行動與感受。

✔ 教師引導第一步

請老師於活動第一天講解善行記錄冊內的範例，幫助學生了解怎麼寫更具體、怎麼畫更有感覺。

📌 記錄冊是學生內化反思、建立好習慣的重要橋樑

📌 記錄也可成為教師觀察與鼓勵學生的參考依據

✔ 鼓勵親子共學分享

完成善行任務後，請學生與家人一起分享善行卡的內容，並進行善行卡上的親子對話，讓愛與良善延伸到家庭中。



善行卡入校活動 參與流程 (一)

ESGWD



1 回覆參與意願

請學校統計有意願參與的班級數與學生人數，並回覆通知我們，以利安排寄送教材與輔助資料。我們將提供：

- ☑ 每班一套「隨機善行卡」 (含100張卡)
- ☑ 每位學生一本「善行記錄冊」

2 安排實施時間

請學校決定活動實施週數 (**建議至少三週**)，並通知我們，以便安排到校訪談學生、教師與校長。

- ◆ **備註：** 三週以上的實施時間，有助於「前後測問卷」結果，具備更明顯的變化趨勢，利於教育成效評估。

善行卡入校活動 參與流程 (二)

ESGWD



3 回家長同意書

請學校協助發放並回收「家長簽名同意書」，以取得受訪學生家長的書面同意，確保後續訪談與資料使用符合倫理規範。

◆ 備註：

同意書範本將由我們提供，請學校依參與名單協助回收（僅限接受訪談之學生）。

4 訪談準備及前後測評量

- ✓ 我們將提供訪談問題引導範本，請老師協助引導學生更具體地分享善行經驗與感受。
- ✓ 請學校協助發放並回收「前後測問卷」（學生、家長、教師），實施操作方式請參見後頁說明。

◆ 備註：評量問卷將用於計畫成效評估，未來也可作為教育研究資料基礎，請協助完整回收。

前後測評量 說明與目的 (一)

● 為什麼要做前後測？

目的在於了解學生於善行卡活動前後的成長變化：

- 品德與良善行為態度
- 社會情緒學習 (SEL) 能力
- SDGs 4.7 全球公民意識



● 我們將提供

- ✓ 簡單易懂的學生問卷 (分年級版本)
- ✓ 教師觀察紀錄表
- ✓ 家長回饋表單
- ✓ 評量施測指引 (清楚簡明)



◆ 備註：

問卷資料將用於教育評估與研究用途，不涉個人隱私，僅供整體統計分析，請協助完整回收。

前後測評量 說明與目的 (二)

ESGWD



● 如何施測?

- 問卷將提供紙本或 Google 表單格式
- 前測：活動開始前一週完成
- 後測：活動結束後一週內完成
- 學校協助發放與回收

◆ 備註:

建議活動持續 3~6 週，以觀察學生成效變化，提升前後測問卷資料的參考價值。

● 誰需要填寫?

- 學生 (各年級簡化版問卷)
- 家長 (觀察孩子變化)
- 老師 (教學現場觀察)



ESGWD及良善世界公民大同盟使命與目標

-  啟動百萬良善世界公民計畫，培育未來為世界帶來改變的孩子
-  讓台灣成為全球看見的「良善世界公民島」典範，從校園啟動希望
-  共創以「良善 × 行動力」為核心的新世界藍圖

