



Kindness 2027

教师、学校与协调员指南

十张可打印的善意卡和一张课堂海报，
共十三种语言版本——作家Pemba Umoja送上的免费礼物。

2026年10月

pembaumoja.com

这是什么

Kindness 2027是作家Pemba Umoja送给世界各地学校的一份礼物：十张可打印的善意卡和一张课堂海报。它为联合国教科文组织反对校园暴力和欺凌国际日（11月5日）而创作，活动持续到2027年12月——因为善意，是贯穿全年的一课。

一切都是免费的。无需购买，无需注册账号，无需安装应用，也不会把您加入任何邮件列表。打印PDF，裁好卡片，挂上海报，就这么简单。

整套材料包括

- 十张善意卡——关于善意、归属感和彼此看见的简短箴言。每张卡片上都印有作者的名字。
- 一张课堂海报——“为善无需分文，作恶代价万千。”
- 十三种语言——阿拉伯语、孟加拉语、中文（简体）、英语、法语、德语、印地语、印度尼西亚语、日语、斯瓦希里语、葡萄牙语、俄语和西班牙语。每种语言都是一份可直接打印的PDF：一页海报和四页裁剪卡纸。
- 黑白打印也清晰——任何打印机都能打印。

下载您的语言版本：pembaumoja.com/zh/kindness-2027

关于作者

Pemba Umoja创作有关生活、意义和静默联结的短篇小说、诗歌与格言。他的作品以十三种语言免费发布在pembaumoja.com。

关于联合国教科文组织的说明： 这些材料是根据位于巴黎的联合国教科文组织联系学校网络（ASPnet）部门的建议，分享给各国ASPnet国家协调员的，并与11月5日联合国教科文组织反对校园暴力和欺凌国际日相呼应。但它们并不是联合国教科文组织的官方项目或出版物。

如何使用卡片：善意十日挑战

建议的节奏很简单——连续十个上学日，每天一张卡片：

- 一起读一读——大声朗读当天的卡片（一分钟）。
- 一起聊一聊——借助下面的问题，讨论两分钟。
- 一起做一做——在当天余下的时间里，学生试着践行卡片上的想法。

十张卡片，十天，让教室更有善意。

其他节奏也可以。每周一张卡片、用一个学期完成，每次都能讨论得更深入。也可以围绕一次活动集中使用全部十张卡片——一次集会、一次社团活动，或者就在11月5日当天。重要的是卡片，而不是日期。哪一天开始都可以；活动持续到2027年12月。

每个地方都不一样：如果某张卡片不适合您所在地方的习惯和风俗，直接跳过即可，无需任何解释。其余卡片各自独立，照样可以使用。

十张卡片——附讨论问题

每张卡片都特意留有开放的空间——没有唯一正确的理解。这些问题只是讨论的起点，不是固定的台词。请老师们根据学生的年龄调整用语。

卡片 1

彼此即为无上之富。

- 卡片说，我们彼此就是最大的“富”。有哪些宝贵的东西，是用钱买不到的？
- 谁让你觉得自己很“富有”？有他在身边，你就觉得很幸福。
- 今天，你可以怎样成为别人的“财富”？

卡片 2

能看见，能被看见，是彼此最珍贵的赠礼。

- 被别人真正“看见”，是什么感觉？没人注意到你，又是什么感觉？
- 在我们学校，现在可能有谁觉得没人看见他？
- 今天，你可以怎样真正“看见”一个人？

卡片 3

化“他者”为手足。

- 卡片里的“他者”，就是和我们不一样的人。你身边有这样的人吗？
- 如果把陌生人当作“手足”——像兄弟姐妹一样，会有什么不同？
- 有没有一个你一直离得远远的人？你可以试着走近他一点点吗？

卡片 4

为善无需分文，作恶代价万千。

- 卡片说“作恶代价万千”。对人刻薄、不友善，会付出什么“代价”？对被伤害的人，对这样做的人，各是什么？
- 你还记得别人的一次不友善，让你难过了很久吗？
- 做好事“无需分文”。今天，你可以送出哪一份不花钱的善意？

卡片 5

一声问候，是人间的日出。

- 为什么说一声问候像日出？它们有什么相同的地方？
- 有人热情地跟你打招呼时，你是什么感觉？没有人理你时呢？
- 今天，你想问候一个平时很少打招呼的人吗？他是谁？

卡片 6

做风雨中温暖的家。

- 卡片里的“风雨”指的是什么？像你这么大的孩子，会遇到哪些“风雨”？
- 谁曾经是你的“温暖的家”？
- 当别人遇到难过的事，你可以怎样给他一个温暖的“家”？

卡片 7

有时，苦涩的种子会结出甜美的果实。

- 苦涩的种子，真的能结出甜美的果实吗？难过的事情里，也能长出好的东西吗？
- 请在心里悄悄想一想：有没有一件不容易的事，后来让你学到了什么？

给老师的提示：不需要任何孩子当众讲出自己的伤心事。这张卡片适合安静地想一想，在心里想就足够了。

卡片 8

排他者，终自绝。

- “排他者，终自绝”的意思是：把别人推开的人，最后自己也会变得孤单。为什么会这样？
- 你见过一群人因为把别人推开，变得越来越少、越来越冷清吗？
- 一个人都被接纳的班级，是什么样子的？我们可以怎么做？

卡片 9

莫轻视拥抱之重。

- 为什么一个小小的关心动作，会让人觉得这么温暖？
- 不用说话，我们还可以用哪些方式告诉别人“你很重要”？

给老师的提示：请尊重每个人的界限。在很多学校，拥抱并不是常见的表达方式，也不是每个人都愿意被拥抱——绝不要勉强任何人。关心有很多种表达方式：一个微笑、一句暖心的话、握握手、点头问好、搭把手、认真倾听。可以请孩子们说一说，还有哪些动作能表达“你很重要”。

卡片 10

你若打声招呼，人们会很欢喜。

- 打声招呼是件小事，为什么有时候却不太容易做到？
- 在我们学校，谁会很高兴听到你跟他打招呼？
- 今天就试一试吧——看看会发生什么。

使用卡片和海报的更多方式

- 拿一张，留一张：学生为自己拿一张卡片，再为陌生人留一张——放在课桌上、夹在图书馆的书里，或贴在善意墙上。
- 海报挂在学生每天都能看到的地方：教室墙上、走廊、图书馆、食堂。
- 集会和社团活动：在集会开始时读一张卡片；也可以围绕一张卡片，组织一次辩论或戏剧社团活动。
- 心理辅导与班主任工作：在一对一谈心时，卡片可以温和地打开话题。
- 让学生来主导：让学生挑选当天的卡片、带领两分钟的讨论，或者设计自己的善意墙。
- 为箴言配图：请学生画一画、涂一涂，或设计自己版本的卡片——在他们眼里，这句箴言是什么样子的？把学生的作品办成一个班级小画展，会是一件很美好的事。
- 传递善意的涟漪：拍下教室墙面、学生的设计或他们最喜欢的卡片，并在网上分享——每张卡片都有作者的名字，每一次分享都会引向更多作品。（请保护学生隐私：没有按学校的惯常规定获得许可，就不要出现学生的姓名或面部。）也欢迎把照片发给我们——请发送至 press@pembaumoja.com，并告诉我们您学校的名称。我们很希望在 pembaumoja.com 上介绍您的学校。

如果学生说自己遭受欺凌或伤害

卡片有时会打开一扇门。如果有学生告诉您，他正在被欺凌或受到伤害：

- 平静地倾听。谢谢他对您的信任。不要追问细节，也不要让他在其他同学面前讲述。
- 按照学校学生保护和防治欺凌的相关规定来处理——这些规定正是为这种时候而设的。
- 这些卡片是对善意的邀请，不是心理治疗。接下来请交给学校的心理老师或学生保护工作负责人。

权利与许可——简单说明

- 欢迎这样做：打印、复印、贴在墙上、大声朗读、投影展示、在网上分享展示照片、放进校刊或家校通讯中。欢迎注明作者Pemba Umoja——每张卡片上都已经印有他的名字。
- 做出您自己的版本：可以用这些文字创作自己的设计——加上学校的校徽，让学生画一画、涂一涂，表现一句箴言对他们的意义，或在原文周围写下他们自己的话。欢迎共同创作：唯一的规则是，箴言本身必须一字不改，并保留Pemba Umoja的名字。
- 欢迎新的语言：目前已有十三种语言。如果没有您的语言，欢迎翻译卡片并把译文发给我们——我们会请母语人士审阅；如果译得好，我们会把它添加到网站上，并署上您学校的名字。
- 请不要：出售这些卡片，或将其用于商业产品。

卡片版权：© Pemba Umoja。保留所有权利。只要注明出处，就可以免费分享——这正是我们的初衷。

常见问题

真的免费吗？有什么附加条件吗？

真的免费。这些卡片是作家送出的礼物。无需购买，无需注册账号，也不用加入任何邮件列表。

这是联合国教科文组织的官方项目吗？

不是。这些材料是根据联合国教科文组织联系学校网络（ASPnet）部门的建议，分享给ASPnet协调员的，并与11月5日联合国教科文组织反对校园暴力和欺凌国际日相呼应。它们不是联合国教科文组织的出版物，也没有获得任何官方认可。

适合多大年龄的学生？

这些卡片适合各个年龄段——由老师来引导讨论。年幼的孩子对画面和简单的动作（问候、关心别人的小动作）更有感受；年龄大一些的学生可以围绕上面的问题深入讨论。

我们学校没有打印机，或者只能黑白打印。

这些PDF黑白打印也很清晰。如果完全没有打印机，可以大声朗读卡片或投影展示——讨论才是最核心的部分。

这和宗教或政治有关吗？

都没有关系。这些卡片不涉及宗教，适合所有人——讲的是善意、归属感和彼此看见。

如果某张卡片不适合我们这里，可以跳过吗？

当然可以。如果某张卡片不适合您所在地方的习惯和风俗，直接跳过即可，无需解释。其余卡片各自独立，照样可以使用。

我们可以把卡片翻译成本地语言吗？

非常欢迎——请把译文发给我们。我们会请母语人士审阅；如果译得好，我们会把它添加到网站上，并署上您学校的名字，让其他学校也能使用。

我们可以加上校徽或修改设计吗？

可以——请做出您自己的设计。加上学校的校徽，让学生为箴言配图，围绕这些文字设计新的版式。唯一的规则：箴言本身必须一字不改，并保留Pemba Umoja的名字。

一定要在11月5日开始吗？十天结束以后呢？

不一定——在2027年12月前，哪一天开始都可以。十天结束后，可以重温大家最喜欢的卡片，让学生挑选新的卡片，或者和新的班级再进行一次挑战。

我们学校可以在网站上展示吗？

我们非常欢迎。请把善意墙或学生设计作品的照片，连同学校名称一起发送至 press@pembaumoja.com，我们可能会在 pembaumoja.com 上介绍您的学校。请确认已按学校通常的程序获得照片使用许可——未经许可，不要出现学生姓名或面部。

有问题应该联系谁？

直接回复您收到的这封邮件，或写信至 press@pembaumoja.com。欢迎提问——十三种语言中的任何一种都可以。

致协调员：我们想请您做的事

如果您是收到这份材料的国家协调员：我们的请求很简单——请通过您平时联系学校的渠道，向您所在国家的ASPnet学校推荐这套卡片，在11月5日联合国教科文组织反对校园暴力和欺凌国际日使用，或在2027年底前的任意十个上学日使用。

可以这样告诉校长（欢迎直接转发）：“一位名叫Pemba Umoja的作家，为学校免费提供一套十张可打印的善意卡和一张海报，共十三种语言版本，是为11月5日联合国教科文组织反对校园暴力和欺凌国际日制作的。不收费，不用注册——打印即可使用。另附一份简短的教师指南，包含讨论问题。”

Kindness 2027 · 2026年10月—2027年12月 · pembaumoja.com

这些卡片可在注明出处的情况下免费分享。© Pemba Umoja。保留所有权利。

本指南的中文版是我们用心准备的。如果您发现错误，或有读起来不自然的地方，请写信至 press@pembaumoja.com——我们会及时更正，并衷心感谢您。