服務精神 – 日行一善的實踐

分類：童軍精神 · 作者：陳志南

一、 日行一善的實踐

「日行一善」是中華民國童軍三大銘言之一，也是規律第 3 條「助人」的最具體要求。

什麼是「一善」？

一善的標準很寬：扶老人過馬路、撿起公園的垃圾、讓座、教學弟妹寫作業、為家人盛飯、給家中寵物洗澡——只要是**主動做的善行**，都算數。

關鍵不在「大」，而在「**主動且持續**」。一個人若能每天主動做一件好事，一年便累積 365 件——這正是童軍精神的力量。

領巾打結的傳統

早期童軍有個傳統：早晨在領巾上打一個結，提醒自己今日要行善；做了善事後解開那個結。傍晚就寢前若領巾上還有未解的結，代表今天沒做到日行一善——這種視覺提示讓童軍時時警惕。

現代雖少有人實際打結，但這個傳統的精神——**善行需要刻意提醒自己去做**——仍是日行一善的核心。

如何記錄與反省

童軍可以透過下列方式系統化日行一善：

1. 善行日記：每天就寢前花 3 分鐘，記下今天做的一件善事。內容簡短即可，重點是養成習慣。

2. 月終回顧：每個月底翻閱一個月的記錄，看看自己做了哪些事、哪些是有意義的、哪些是敷衍的。

3. 設定服務目標：例如「這個月協助阿嬤學會用 LINE」「本學期主動陪伴一位同學」——具體目標比抽象決心更易執行。

善行不是表演

規律第 3 條「不受酬，不居功」特別重要。善行不是為了拍照打卡、不是為了獲得讚美。許多童軍年輕時就因為被人讚美過後失去做善事的動機，這也是貝登堡特別強調「不居功」的原因。

> 📚 **日行一善的常見類型**
>
> **體力型**：扶老人、提重物、撿垃圾、讓座。
>
> **知識型**：教學弟妹、引導迷路的人、解答問題。
>
> **情感型**：聽人傾訴、安慰受挫的同學、寫信問候祖父母。
>
> **行動型**：通報危險（路上有破洞、燈管破了）、隨手節能（關燈、節水）。