

靜思語教學指引

# 大愛引航

小學版 ◆ 第六冊 (增訂版)

慈濟教育功能團隊 / 慈濟大學附屬高級中學 / 臺南慈濟高級中學 編著



## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	友善校園	主題內容	同儕情誼	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子—修養不夠			教學時間	40分
靜思語	看別人不順眼，是自己修養不夠。				
單元目標	一、能以合宜的態度與人相處。 二、能有效處理人際互動的問題，學習欣賞並接納他人。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：字卡(罵人、調整自己態度、討厭他不理人、告訴父母老師。)					
二、學生方面(準備物品)：書寫文具。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、情境說明 (狀況陳述:美美什麼事情都會跟老師說，你看，她又跑去老師面前打小報告了…)當你看別人不順眼時，你會用哪一種方式來面對呢?為什麼? 二、活動說明 (一)邀請四位學生上台，隨機抽取表情態度字卡來反應對美美的狀況感受。 (二)四位學生抽完表情態度字卡後，給予一分鐘的準備時間，再上台一一表演。 三、問題討論 現在有四位同學在前面，從他們表現的方式，你喜歡哪一種?你覺得自己會怎麼處理?				教學簡報 字卡	8分
<b>結語：</b> 在日常生活中，我們有時會覺得都是別人的錯。當自己有這樣的想法時，是不是也要先自我反省，並調整自己的態度，這樣再能和他人相處時更融洽，自己也不會動不動就生氣。					
<b>貳、講述故事：修養不夠</b> 一、呈現方式：可播放影片或講述故事。 二、故事大綱： 阿福被大家推選為班長後，在球類比賽時嫌摩詰速度太慢；阿喜沒有將球傳給他，嫌阿喜愛表現；而胖胖要參加村子裡的歌唱比賽，他嫌胖胖歌聲難聽。				故事內容 故事影片	12分

<p>中午吃飯時，同學都不要和阿福在學堂裡吃，於是阿福向方丈老師請教，經過方丈的引導，阿福發覺是自己修養不夠，說話太傷人。</p>		
<p><b>參、省思：</b>  一、阿福看哪些事情不順眼？為什麼？  二、如果你和故事中的阿福一樣，同學都不跟你玩，你會如何改進自己的行為？  三、說說看，你曾經如何面對看不順眼的人？  四、承上題，這樣的方法你認為理想嗎？還可以怎麼做呢？</p>	教學簡報	10分
<p><b>肆、靜思：</b>  有一天，哥哥將手機放在三樓充電，突然手機音樂大聲響起，我聽到了之後，以為是哥哥的手機響了，就幫忙把手機從三樓拿到一樓給哥哥，卻沒聽到哥哥說：「那是鬧鈴響，我要充電不要拿手機。」結果我動作太快，已經拔掉插頭拿到一樓。哥哥很生氣罵說：「叫你不要拿，我要在三樓充電，你幹嘛要拔掉插頭！」我很無辜的眼神看著哥哥說：「我沒聽清楚你說不要拿啊！」哥哥氣呼呼的，直說叫你不要拿你偏要拿，我要在三樓充電啦！於是，媽媽向哥哥解釋，我是好心想幫哥哥拿手機，並問哥哥為何要這麼生氣，哥哥才發現自己不該沒有禮貌的罵我，並向我道歉。因為這件事，讓我更深刻體會老師教我們的靜思語：「看別人不順眼，是自己修養不夠。」想想自己不願意被人看不順眼，同樣的道理，別人也是，因此要時時注意自己的修養，自己的態度。</p> <p><b>結語：</b>  看別人不順眼時，不要批評別人，而是要自我反省，並檢視自己是否也曾犯過同樣的錯誤，以調整自身的態度。</p>	教學簡報	5分
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、我會和顏悅色對待同學，欣賞同學的優點。  二、我不會任意抱怨、批評他人。</p>	學習單	5分

## 附件:故事內容

### 修養不夠

在學堂中方丈請同學推選班長，經過投票表決，阿福成為班上的班長。阿福開心地謝謝大家的支持，並表示會好好帶領同學，做個好班長，努力為大家服務。

有一天，班上舉行球類比賽，阿福和摩詰同一組，阿福嫌摩詰跑步像走路一樣地慢；接著阿喜踢到球沒將球傳給阿福，而擅自將球投進籃中，阿福是隊長，不高興阿喜沒將球傳給他而一臉的不悅。湯包說阿福太兇了，阿喜覺得他對誰都這麼兇，也以為全天下就他最厲害。小栗子也呼應著說，沒有人敢跟他同一隊。

胖胖要準備參加村子裡的歌唱比賽，當他試唱後，全班同學都為他鼓掌叫好。胖胖請大家給他意見，讓他改進。小栗子說：「可以唱得稍微再小聲一點。」阿喜說：「唱歌要有感情，有的地方大聲，有的地方小聲才好。」胖胖感謝阿喜的建言，決定要改進。阿福卻搖頭說不行，告訴胖胖還是不要去參加比賽，免得丟臉，因為他覺得胖胖的歌聲很難聽。小栗子和同學們安慰胖胖，不要管阿福，只要努力練習，一定會進步。沒想到胖胖卻昏倒了，湯包覺得阿福說話太傷人。

全班同學在打掃，而小栗子在逗湯包笑，害他把垃圾都倒出來。阿福在一旁看到後，嫌他們每天做的事還做成這樣。三個人互相鬥嘴，吵到湯包生氣握拳頭。

中午吃飯時間，全班同學都不和阿福在學堂裡吃，結果阿福變成沒有朋友的人。摩詰關心阿福，湯包卻覺得阿福很難相處。小栗子阿福的妹妹阿喜，會不會覺得跟阿福很難相處，阿喜則認為是他常看不到別人的優點。阿福躲在樹後聽到同學們的交談，心裡覺得自己是好心，為什麼會讓大家討厭呢？

阿福向方丈請教，為何自己說實話而同學都批評他？要怎麼做，才能改善大家的看法？方丈引導阿福去思考，有人聽話幫忙做事，動作慢一點；或有人拼命往前直衝超越自己，是不是都覺得不高興。還有生氣時候說話的語調是如何？

阿福反省後，了解自己錯在哪裡。方丈又告訴阿福，看別人不順眼，那是自己修養不夠。要時時提醒自己，以善解包容對待別人，知錯能改大家都會感受到。阿福開心地謝謝方丈後，決定要努力改過。

# 心美看什麼都順眼

班級：

姓名：

親愛的小朋友：

與人相處是一門學問，我們要擴大自己的愛心去關懷別人，與人結善緣，請動動腦，為自己檢視一下和人相處的情形喔！

1. 請寫出在班上跟你最好的同學名字，並說明為喜歡跟他在一起的原因，以及他與別人相處的態度。
2. 請寫下與人相處時該注意的事項：（請至少寫出三點）
3. 你曾經對什麼事件很不順眼嗎，請你嘗試想一想該如何化解自己的不順眼：

不順眼事件	提升修養，心變美
範例： 我覺得同學洗拖把的時候，水都噴到我，讓我很不開心。	他們也是為了教室打掃，我可以提醒他們水關小一點，自己不要動不動就生氣。

靜思語：看別人不順眼，是自己修養不夠。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	友善校園	主題內容	同儕情誼	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子-發脾氣			教學時間	40分
靜思語	君子量大，小人氣大。				
單元目標	一、能開闊心胸，建立良好人際關係。 二、能學習控制情緒，心平氣和的處理事情。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面：小氣球 3 顆/人、30 公分長(直徑 0.8-1.0 mm)鐵絲 1 根/人、氣球充氣桶 2-3 支/組。					
二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、情境引導:如果我們的心像一顆氣球，要怎樣才能更有彈性?更有忍耐力? 二、活動說明 (一)依學生人數準備氣球，每人 3 顆；30 公分長硬度可刺穿氣球的鐵絲，每人一根。 (二)每人發下 1 個未充氣氣球，2 個已充好氣但不同飽滿度的氣球及鐵絲一根。 (三)請學生將一個氣球盡量吹滿氣，將出口處打結，再想辦法將氣球串在鐵絲上。 (四)接著將剩下的氣球盡量串到鐵絲上。 (五)每人只有氣球 3 顆，請小心操作。 (六)過程中請注意自己和別人的安全，尖銳的鐵絲一定要小心使用。 三、問題討論 (一)三顆氣球的大小不一樣，從串氣球的過程中，你發現怎樣的氣球比較容易成功? (二)這三顆氣球就像什麼?你發現什麼道理?				教學簡報 小氣球 鐵絲 氣球	13 分
<b>結語：</b> 透過體驗活動，大家是否可以感受到充滿氣的氣球就像充滿怒氣的內心，很容易被刺破，不但傷害自己，也讓人不敢靠近，事情的結果反而變得更糟。日常生活中如果能夠保持心平氣和，做個有度量的君子，不要成為愛生氣的小人，少一點生氣，多一點原諒；少一點計較，多一點度量，相信					

<p>會與人相處得更和諧，自己也會過得更快樂。</p>		
<p><b>貳、講述故事：發脾氣</b>  一、建議呈現方式：可用講述故事或影片播放的方式呈現。  二、故事大綱  大言的書包擺放在走道，害湯包絆倒，連硯台都摔破了，兩人因此起爭執，甚至將教室弄髒。放學後，小栗子、湯包和同學在土地公廟後面，聽到大言向土地公祈求的內容，是讓湯包「得報應，倒大楣」，湯包聽了很生氣，也請土地公保佑大言「得風寒」。  從那天起，大言連著好幾天都請假沒來，讓湯包感到很後悔不該向土地公祈求讓大言得風寒。同學鼓勵湯包去找方丈想辦法。於是方丈要湯包想想，發完脾氣後比較歡喜自在嗎？湯包回答說：「發完脾氣沒有歡喜，這些日子好痛苦。」因此方丈告訴湯包，對人和睦相處才能夠歡喜自在。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>12分</p>
<p><b>參、省思：</b>  一、大言與湯包為了什麼而爭吵？  二、大言與湯包兩人發脾氣後是否有解決問題？為什麼？  三、當同學不小心冒犯你時，你的態度會如何呢？  四、面對自己或同學情緒不好時，你覺得應該怎麼做比較好？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>6分</p>
<p><b>肆、靜思：</b>  以前我的脾氣不好，只要考試考太爛，我就會不開心，然後把氣出在我的朋友身上；如果有人開我玩笑，我也會很生氣責罵她；要是有人得罪我，那我就會理直氣壯的找他理論。這堂課讓我體會到每個人都會犯錯，要原諒別人的錯誤，才會很快樂。如果只因為別人一點點無心之過，就生氣、爭吵，讓別人不開心，自己也不會比較快樂，還會傷害別人，即使事後道歉，還是會在別人的心理留下痕跡，結果大家都白白生了氣，受了折磨，卻什麼也沒得到。  我願意嘗試如果別人有錯在先，我也不會亂發脾氣，會好聲好氣的跟他說，才不會吵架，引起更大的誤會。但如果是我有錯在先，我也一定會改進，主動向被我傷害的人道歉，才能維持與大家的良好關係。就像我的好朋友一樣，不論別人怎麼打他、罵他，他都不會生氣，我應該向他學習度量，肯讓步的精神，這樣才能受朋友歡迎，人見人愛。希望我能真正做到，和大家和睦相處。  <b>結語：</b>  生活中如果處處鑽牛角尖、凡事愛計較，就很容易陷入壞情緒中。看到不順眼的人，聽到不喜歡的話，或遇到不順心的事，往往因為一時壞脾氣發作，做出讓自己後悔的事，</p>	<p>教學簡報</p>	<p>4分</p>

<p>說出傷害自己也傷害別人的話。輕則失去了好朋友的情誼，重則犯下終生後悔的錯誤。電視上常有年輕人逞凶鬥狠，因一時血氣之勇招來牢獄之災的報導，後悔莫及！因此大家要多多學習善解與包容，用寬大的度量，心平氣和的去面對和解決事情。</p>		
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、遇到生氣的事情會學習控制情緒，不發脾氣。  二、會站在別人的角度思考，原諒別人的過失。  三、會與生活周遭的人和睦相處。</p>	學習單	5分

## 附件：故事內容

### 發脾氣

大言的書包擺放在走道，害湯包絆倒，連硯台都摔破了。湯包要大言賠硯臺，兩個人因此發生爭執，為了搶硯臺，不但都被墨水潑了一身，還把教室也弄髒了。

因為教室弄髒，全班同學一起進行大掃除，湯包和小栗子邊掃邊嬉戲，不慎將水瓢中的水潑灑到大言身上，讓大言更加生氣。

放學後，小栗子、湯包和同學在土地公廟前聊天，突然看見大言朝土地公廟走來，小栗子提議躲在土地公廟後面，想聽大言祈求些什麼。沒想到，大言竟然是請土地公保佑湯包「得報應，倒大楣。」湯包聽了很生氣，大言離開後，也請土地公保佑大言「得風寒」。

第二天，湯包為了報復大言，一早就到學校，把墨水塗在大言的抽屜。沒想到，大言真的因為受風寒而請假沒來。方丈要同學幫大言帶書回去，順手伸到大言的抽屜中拿書，手上沾了墨，才拆穿湯包的惡作劇，湯包也因此被方丈處罰。

從那天起，大言連著好幾天都請假沒來，讓湯包感到很後悔不該向土地公祈求讓大言得風寒，也不生大言的氣了，只希望大言趕快好起來。同學鼓勵湯包去找方丈想辦法，因此湯包鼓起勇氣去請教方丈。

方丈要湯包回想自己為什麼發脾氣，仔細想想發現湯包其實還沒想清楚就發脾氣了。湯包認為自己控制不了脾氣，是因為大言太容易讓人生氣了，於是方丈要湯包想想，發完脾氣後比較歡喜自在嗎？湯包回答說：「發完脾氣沒有歡喜，這些日子好痛苦。」因此方丈告訴湯包，對人和睦相處才能夠歡喜自在。最後，湯包請方丈陪他去探望大言，希望大言的病趕快好起來。

# 心情畫像

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

親愛的孩子：

生活中常常一不小心就會陷入壞情緒的漩渦之中，看到不順眼的人，聽到不喜歡的話，遇到不順心的事……情緒很容易隨著起伏波動，做出讓自己後悔的事，說出傷害自己也傷害別人的話。唯有隨時檢視心中的煩惱，覺察自己的情緒，才能及時控制脾氣。所以當情境來了，對於自己的起心動念，一定要學會停-看-聽-然後再說話與行動喔！現在就讓我們一起從過去的經驗中，學習自我覺察。

1. 你曾經因為發脾氣而做了讓自己後悔的事嗎？請說說當時的情境。

---

---

2. 下一次遇到相同的情況，你會怎麼做？

---

---

3. 我們生氣的時候所說的話、所做的事情，就像釘子般傷害了我們身邊的人，就算事後道歉，還是會在對方心中留下一個個的坑洞。如果我們控制住脾氣，就可以避免這些傷害了。請你想一想，生氣的時候，有哪些方法可以幫我們控制脾氣呢？

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

4. 我們都知道發脾氣不能解決問題，所以應該學習原諒別人的過失，不受壞情緒影響，我們也會感覺更輕鬆自在。請檢視自己，在生活中是否已經學會善解包容，如果一整天都沒有發脾氣，就在○中畫上笑臉，鼓勵自己的好表現喔！

日期									
心情	○	○	○	○	○	○	○	○	○
日期									
心情	○	○	○	○	○	○	○	○	○

靜思語：君子量大，小人氣大。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第六冊	教學年級	小學
主題名稱	友善校園	主題內容	同儕情誼	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子—記得你的好。			教學時間	40分
靜思語	以感恩心待人，使人感受尊重，自然甘願配合。				
單元目標	一、能懂得和他人相處時應有的尊重。 二、能以尊重的態度對待他人。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：小紙條(數量依學生數)和三個小紙箱(各貼上以下字句：把紙條給我；請你把手中的紙條給我；請您將手中的好話送給我，感恩您。)					
二、學生方面(準備物品)：筆。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一)發給每位學生一張小紙條，請他們在小紙條上寫自己的姓名和一句好話。 (二)拿出三個小紙箱上面貼了不同的句子。 (三)學生開始將手中的好話紙條投入最想要投入的小紙箱內。 (四)清點三個紙箱內分別有幾張好話紙條。  二、問題討論 (一)自己如何決定把好話投入哪個紙箱？ (二)為什麼有的紙箱紙條比較多？有的比較少呢？ (三)生活中曾經遇過類似的例子嗎？				教學簡報 紙條 紙箱 筆	10分
<b>結語：</b> 擁有一顆好心、一份善意，並懂得如何去愛別人，別人才會愛我們；同樣地，如果我們能以一份感恩心尊重別人，別人能感受到我們的善意，當我們有需要時別人也會願意配合我們。					
<b>貳、講述故事：記得你的好</b> 一、建議呈現方式：播放影片 二、故事大綱 小栗子在大家交換考卷批改時，不僅好幾次被大言取				故事內容 故事影片	15分

<p>笑，還引起哄堂大笑。大言自覺直言無過失，小栗子卻不能釋懷而埋怨在心。</p> <p>後來，全班兩人一組做實驗，小栗子和大言不甘願地成了夥伴，但是，為了方丈交代的作業，他們還是努力完成。沒想到，他們兩人合作的「簡易過濾水裝置」成為全班最成功的實驗，因此獲得手工豆沙包兩個。</p> <p>經過方丈的教導，小栗子向大言道歉，並要把豆沙包送給大言，而大言也向小栗子道歉，也把自己的豆沙包送給小栗子，兩個人盡釋前嫌，握手言歡。</p>		
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、小栗子和大言為什麼會鬧不愉快呢？</p> <p>二、為什麼後來小栗子和大言能夠和好呢？</p> <p>三、若你與朋友發生爭執，又要一起合作時，你會怎麼做？</p> <p>四、與人相處時，如何讓人覺得受到尊重，願意與你合作？</p>	教學簡報	7分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>我覺得跟別人一起做事的時候，口氣真的很重要。像我覺得我們這一排負責收作業本的排長，每一次都會說：「請將作業本打開放桌上，我等一下會過去收。」然後，大家都很願意配合；而我發現，另一排負責收作業的排長，每次都是說：「翻開作業本，要收作業了。」有些同學就會愛理不理，然後，他就會大聲說：「喂！拿作業本啦~」就會有同學回說：「我不叫『喂』！」從這小小事情，我覺得老師說的，尊重別人，別人自然願意配合，是非常正確的。我以後也會留意自己說話的語氣或動作，不要給別人不尊重的感覺。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>同學相處若能彼此尊重，才能和樂共事；班級的氣氛融洽，對於學習、團隊競賽、生活各方面等，都會帶來意想不到的美妙。若能將此態度，培養成習慣，對自己往後的生活與人我互動也會有很大的幫助。</p>	教學簡報	4分
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、與人說話時會留意自己的語氣，不讓人覺得不舒服。</p> <p>二、會主動感恩為班級、學校服務的人。</p>	學習單	4分

## 附件:故事內容

### 記得你的好

班上的同學互相交換批改考卷，大言負責批改小栗子的考卷。但小栗子的答案不僅好幾次被大言取笑，還引起哄堂大笑。大言自覺直言無過失，小栗子卻不能釋懷而埋怨在心。

後來，全班必須兩人一組製作與水相關的實驗，小栗子和大言不甘願地成了夥伴，兩人討論時，不斷爭執，但是，為了方丈交代的作業，他們還是要努力完成，後來兩人決定製作「簡易過濾水裝置」。

隔天，班上同學紛紛展示實驗的成果。阿喜和同學發明了澆水的器材，方丈誇讚阿喜發明了好器材，但也提醒這樣的實驗與園藝的關連較大，與實驗的主題「水」的關連較低；之後，是摩詰和阿福，兩人研究如何讓被污染的河川變乾淨，但都是由摩詰進行報告製作與分享，所以方丈提醒兩人，這是小組的團隊報告，希望不是只有摩詰一個人負責，阿福也要一起參與；接下來是湯包和胖胖，兩人用湯包舉例說明，引來同學們得哄堂大笑；最後是大言和小栗子，他們運用花盆內裝石頭、棉布等，實際示範如何將髒水過濾為乾淨的水。結果兩人合作的實驗是全班最成功的小組，因此獲得手工豆沙包兩個。

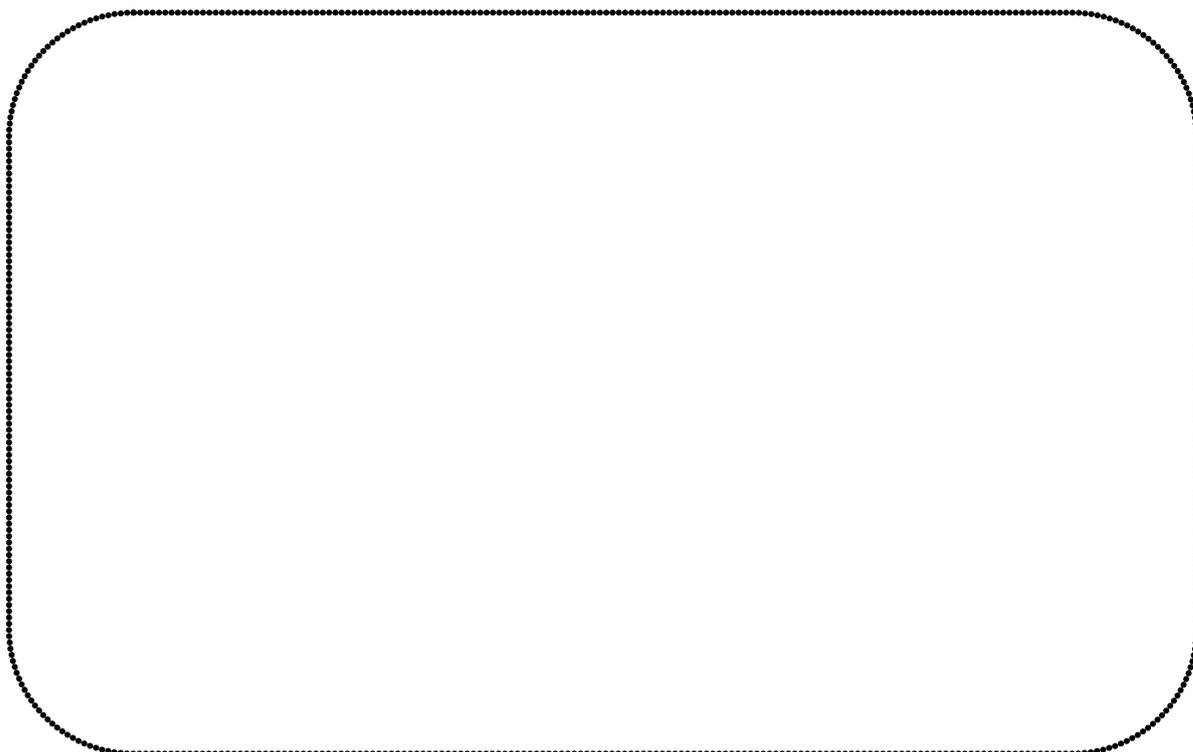
方丈將豆沙包給大言和小栗子時，也透過兩人成功的實驗，引導他們思考：「吵架之前，要想一想對方好的一面。」於是小栗子主動向大言道歉，並將豆沙包送給大言，而大言也向小栗子道歉，把自己的豆沙包送給小栗子，兩個人盡釋前嫌，握手言歡。

# 真心感恩

班級：

姓名：

- ◆ 請你用心發覺校園中，為我們服務的人們，將他的身影畫下來，並寫出想對他說感恩，以及自己可以如何協助，以減輕他們的負擔？



我想對\_\_\_\_\_說感恩，因為：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

我可以\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_減輕他的辛勞。

以感恩心待人，使人感受尊重，自然甘願配合。

**【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案**

主軸	生活教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	友善校園	主題內容	同儕情誼	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 有禮不亦樂乎—愛人寬一寸			教學時間	40分
靜思語	忍一口氣海闊天空，爭一口氣禍事臨頭。				
單元目標	一、能學會情緒管理，建立良好的人際關係 二、能培養寬闊的胸襟。				
<b>教學過程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：氣球每組一個、打氣筒每組一支、情境卡數張 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一)每組一個氣球，請每組依序推派同學出來抽情境卡。 (二)請每一組抽情境卡的學生就抽出的情境內容，回覆這樣的情境，他會怎麼做?若是負向的情緒，就用打氣筒將氣打入氣球中。 (三)情境卡的內容老師可以就班上曾經發生過的事件為例，例如：當看到自己的美勞作品被同學走過時碰倒且摔壞。 (四)讓學生體會充滿氣的球代表裝滿怒氣的心。 二、問題討論 (一)如果一直將氣打進氣球裡，氣球會如何? (二)若不希望氣球爆掉，要怎麼面對或處理比較好? 請學生重新思考相同情境可以有怎樣不同的做法? 當學生提出想法後，讓學生決定是否放掉氣球的氣。				教學簡報 氣球 打氣筒 情境卡	12分
<b>結語：</b> 我們在遇到和別人有爭執、衝突的時候，常會因為無法控制自己的情緒，而導致更多衝突發生，小則怒言相向、大則引發肢體衝突；所以我們應常提醒自己「忍一口氣海闊天空，爭一口氣禍事臨頭」的重要，學習用理性的、有智慧的方法來解決事情，而不是用吵架、打架的方式。					
<b>貳、講述故事：愛人寬一寸</b> 一、建議呈現方式：可用講述故事或影片播放的方式呈現。 二、故事大綱 曾巧因為和自己最好的朋友大智發生了一些誤會，接著				故事內容 故事影片	12分

<p>又因為部分同學的挑撥，決定與大智絕交。後來因為曾巧聽到了大智對曾爸爸和曾媽媽說出心裡真正的話，才知道原來是自己錯了，因為大智很重視他這個朋友。於是他趕緊向大智道歉，並後悔自己一時衝動，差一點失去一位知心朋友。</p>		
<p><b>參、省思：</b>  一、曾巧幫大智寫主持人稿子被拒收時，他有何反應？  二、曾巧和大智冷戰的結果，使得他們每天的心情如何？  三、曾巧明明不想失去大智這個朋友，為什麼不說明清楚？  四、想想同樣的事發生在自己身上，你會怎麼面對和處理？  五、分享自己是否曾經因為一時衝動而做出後悔的事情？</p>	教學簡報	8分
<p><b>肆、靜思：</b>  我很感謝老師，因為老師教我的靜思語「忍一口氣海闊天空，爭一口氣禍事臨頭。」，讓我知道遇到一些事情時，我們一定要忍下來，不要因為爭一口氣而導致雙方心情不好，我們更要學習說好聽的話，就像口吐蓮花一般，使自己和他人心情愉快，這樣才不會招惹來無端的爭執，也不會去傷害到別人。  以前我常常逞口舌之快，往往在和同學起爭執時，想要說贏同學，因此破壞了友誼，和同學相處越來越不好。看了曾巧和大智的故事，我會開始提醒自己要想法控制自己的情緒，學習忍讓，把急躁和衝動的脾氣甩開。</p> <p><b>結語：</b>  遇到不開心與衝突時，如果我們都能待人退一步，愛人寬一寸，就不會做出令自己後悔的事情，傷害自己也傷害他人。</p>	教學簡報	4分
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、待人寬柔，不衝動行事。  二、遇到衝突，會冷靜處理。</p>	學習單	4分

## 附件：故事內容

### 愛人寬一寸

在曾巧家的客廳，鑫鑫正模仿大智在學校主持生日會緊張的樣子給曾媽媽看。曾媽媽看了之後也覺得好笑，並順口問了曾巧和大智之間的事，結果才知道原來大智並沒有接受曾巧遲來的主持稿，也明白為何曾巧從學校回來就悶悶不樂的原因。

隔了幾天曾巧氣呼呼地說要和大智絕交，原來曾巧聽到同學說大智要大家不要跟他做朋友。但曾媽媽覺得這件事應該是誤會，希望曾巧去向大智求證，可是曾巧在氣頭上，根本聽不進去。而鑫鑫為了幫助曾巧和大智兩人挽回友誼，特地帶著大智來找曾巧；但曾巧反而要求大智將借給他的書全部還回來。於是，大智難過地把全部要還的書帶來曾巧家，雖然他很捨不得曾巧這位朋友，但曾巧都不理他，讓他沒有機會跟曾巧說清楚。

曾爸爸和曾媽媽不希望兩個人因誤會而留下遺憾，於是曾媽媽就順便問了大智為何不想跟曾巧當朋友，才知道原來大智是怕拖累曾巧，因為自己的笨手笨腳讓曾巧多了很多事情要做，而且不要跟曾巧當朋友的話是一些同學們亂傳亂說，只是他沒想到曾巧寧願相信那些話，也不願意理他，讓他心裡很難受。幸好大智與曾爸爸、曾媽媽說的話，都被從廚房走出來的曾巧聽到了，頓時曾巧覺得好慚愧，在父母鼓勵下，曾巧勇敢地先跟大智說聲：「對不起！」大智聽到後，他心裡非常開心，因為他沒有失去曾巧這位好朋友。

經過這個事件，大家都學到了愛人要寬一寸的道理，並且要隨時做到與人結好緣，對人多一點寬容與尊重。當自己將要動怒時，應該冷靜地想一想可能招來的後果，若能忍下那一口氣，就可以海闊天空。

# 寬容多一點

班級：

姓名：

同學們，讓我們一起學習管理自己的情緒，在面對任何事情都能多一點寬容和柔軟心，相信一定可以增進同學間的情誼。請記錄下生活中碰到的實際狀況，並畫下自己的心情及寫出最後處理的方法：

例如：同學惹我，於是我說了難聽的話，結果對方也生氣了，我們就吵起來。  
心情：>\_<

方法：

方法：

友善校園

方法：

方法：

靜思語：忍一口氣海闊天空，爭一口氣禍事臨頭。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	友善校園	主題內容	傳愛校園	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 證嚴法師說故事—五色鹿王			教學時間	40分
靜思語	唯有尊重自己的人，才能勇於縮小自己。				
單元目標	一、能領悟團體中彼此尊重為和睦相處的原則。 二、能防範校園霸凌事件，促進和諧友愛氛圍。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
<p>一、教師方面：體驗活動以一班 30 人以內為設計基礎，此活動可隨人數調整秘密配合者人數。</p> <p>(一)將班級課桌椅，於上課前排成 U 字型，以利體驗活動進行。</p> <p>(二)於活動進行前，暗中先安排 1-2 位小朋友當「大白鯊」，並說明進行方式。</p> <p>二、學生方面：無。</p>					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<p>壹、體驗：誰是大白鯊</p> <p>一、事前準備（交待秘密配合者注意事項）</p> <p>(一)老師於活動前先安排秘密配合者 1-2 人當大白鯊，在活動進行握手時，以食指摳對方手心，可以隨機摳，不一定每次與人握手時都有摳的動作，以免很快被認出誰是大白鯊。</p> <p>(二)如果活動進行之中出現其他自行設定的鯊魚，秘密配合者可以減少摳人的次數，反之活動進行很平和時（代表沒人設定自己是鯊魚），摳人的次數就要增多。</p> <p>二、活動說明</p> <p>(一)請學生出列到場中央來（U 字型中間）。</p> <p>1. 情境引導及規則說明：現在我們所在的場地是一片汪洋大海，我們都是海裡“各式各樣”的魚（不引導孩子設定）；魚兒為了要“活下去”，必須不斷的跟其他不同的魚握手（不能只是兩個一直握著），只要超過 10 秒不跟其他不同的魚握手（包括大白鯊），就會死去（死去的魚請安靜蹲下）。</p> <p>2. 海裡也可能碰上獵食者鯊魚，當你在與人握手時，如果發現掌心被摳了（老師可示範握手時以指頭摳對方），那代表你遇到鯊魚了，被攻擊的人請“安靜的死去”（安靜蹲下不可大聲嚷嚷誰就是大白鯊）。</p> <p>3. 如果鯊魚遇到鯊魚，先被摳者請“安靜的死去”。</p> <p>4. 已蹲下的不可再站起來參加遊戲，活動進行 2 分鐘，目</p>				教學簡報	12 分

<p>標是“活下去”！</p> <p>5. 簡單開放提問（重點：學生如果問可不可以做鯊魚，請不要給可或不可的答案，只要強調你可以是“各式各樣”的魚即可，所以中途如果出現變種的大白鯊，也不令人意外）。</p> <p>6. 再次強調目標是“活下去”，即可開始活動。</p> <p>（二）活動開始進行，請老師留意學生進行的狀況。</p> <p>1. 老師可以觀察魚群中是否出現非秘密配合者以外的鯊魚，以及為了活下去學生們所採取的策略為何。</p> <p>2. 兩分鐘後觀察存活的魚隻數量及所呈現的群聚狀態。</p> <p>三、心得分享</p> <p>（一）訪問死掉的魚因何而死？（是被大白鯊攻擊或是10秒未和其他不同的魚握手而死，一直摳人的大白鯊可能死於後者，因為被發現了。）</p> <p>（二）存活的魚中，請扮演大白鯊（秘密配合者和自行決定者）和一般的魚兒分享：為了活下去，各採取了什麼樣的策略。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>團體中，若不仗勢欺人，則大家都能和平共處；若像剛剛的活動，因有些人會害怕鯊魚而不敢握手，或自己主動變成鯊魚攻擊別人，讓整個團體一直壟罩在懷疑、害怕的情緒，無法和平共處。因此，希望每一個人在團體中能學習尊重自己與他人，團隊氣氛才會融洽而能創造雙贏。</p> <p><b>備註：</b></p> <p>教學者引導學生時，需讓學生由「魚」的角色轉回「人」的立場，思考自己剛剛的活動中自己扮演何種角色。並請教學者深入觀察學生參與活動的狀況，就學生的現象進行引導。</p>		
<p><b>貳、講述故事：五色鹿王</b></p> <p>一、建議呈現方式：可用講述故事或影片播放的方式呈現。</p> <p>二、故事大綱</p> <p>有一天，國王率領群臣到山林狩獵，亂箭之下，鹿群死傷無數。鹿王看著死傷的鹿群，心中無限悲哀，決定親至皇宮替鹿群請命。為了能讓鹿群繼續繁衍下去，請國王提出需求數量，鹿群會自動前來滿足國王的需求。</p> <p>鹿群從此一天一隻的前往皇宮。一天輪到一頭懷孕的母鹿，向鹿王跪求是否能等牠生下小鹿後再去？鹿王詢問隔天輪到的鹿，可否提前一天前往？但牠說我不希望提早一天去赴死。於是，鹿王再度來到皇宮，直接走入廚房，廚師驚見鹿王親自來到，便稟告國王。原來鹿王不忍鹿群們為難，所</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>10分</p>

<p>以決定代替前來。國王一聽，看著鹿身的鹿王居然有著人類的仁德之心，自己身為國王，居然比鹿王還不如，於是放了鹿王，並下令全國禁止進入山林狩獵。</p>		
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、故事中的鹿王以每天犧牲一隻鹿的方法，來保全其他鹿群得以繼續繁衍，你有什麼看法？</p> <p>二、如果你是鹿王，有什麼更好的方法，既可以保全群鹿，又可以讓國王停止狩獵呢？</p> <p>三、自己省思，如果有膨脹自己，欺壓他人的行為時，該如何修正？</p> <p>四、在校園中，如果發生學生霸凌事件時，你會如何應對？</p>	教學簡報	8分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>班上有一位同學，因為任何事總是只想到自己，所以被其他同學排擠，可是在老師的教導下，他開始改變態度，學習體貼同學，為他人著想，我發現他的人際關係慢慢變好了。</p> <p>而今天大白鯊的活動，我發現當自己被大白鯊摳了，就不能繼續進行遊戲，會很難過；所以，我絕對不會當欺負人的人，若看到有人欺負別人，也要讓師長知道，幫助被欺負的人，也讓欺負別人的人有機會改過。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>我們都知道被人傷害的感受很不好，所以自己要照顧好個人的情緒，不要傷害別人，也不要輕易被別人傷害。若團體中，人人都能彼此尊重，不會因為自己某方面能力好，而嘲笑、欺負他人，整個團隊才會和諧，也不會擔心，哪一天自己被別人欺負。</p>	教學簡報	5分
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、不會對其他同學做出不禮貌的行為。</p> <p>二、會主動關心同學，和同學和樂相處。</p> <p>三、會縮小自己，多看同學的優點。</p>	學習單	5分

## 附件：故事內容

### 五色鹿王

山林中住著一群鹿群，為首的鹿王是一隻有著五色光彩的靈鹿，不只顏色光彩耀人，鹿角也長得十分奇雅，鹿群們在山林中過著無憂無慮的生活。有一天，國王率領群臣到山林狩獵，剎時間，弓箭四射，亂箭之下，鹿群驚惶四散，死傷無數；當國王帶隊歸去後，只見有的鹿在四處尋找小孩，有的小鹿在找媽媽，有的鹿墜落山崖下，血流遍地，鹿王看著死傷的鹿群，心中無限悲痛，深感自責，決定親至皇宮替鹿群請命。

鹿王走入皇宮，到國王面前，四肢屈曲跪拜，涕淚滿面的向國王說：「我們鹿群寄居在國王的土地，我們心存感恩，知道您的廚房中需要佳餚，希望國王能指定數量，我們都甘願奉獻，會自己親自前來。」國王聽了就說：「若是廚房所需要的，應該是每天一隻鹿。」鹿王聽了，答應了國王的要求，也就安心的回去了。

鹿群聽到鹿王回來了，趕快聚集過來，鹿王就對大家說：「世間沒有能夠不死的生命，為了可以讓大家安居樂業，讓鹿群繼續繁衍下去，我們每天輪一隻自動赴死，但是心中也可以很平靜。」就這樣開始，鹿群輪班就死，輪到誰，就到鹿王面前拜別，鹿王說：「此時是大限到來時，你要抱著十分輕安自在的心，沿路走去，心中要念佛，不要對人類國王起瞋怒之心。」

鹿群從此一天一隻的前往皇宮，一天輪到一頭即將臨盆的母鹿，她向鹿王跪拜哀求：「等我生下孩子，我再去好嗎？」鹿王聽了，就詢問隔天輪到的那隻鹿：「你可以提前一天去嗎？」那隻鹿趕緊搖頭說：「我不希望提早一天去赴死啊！」鹿王聽了之後，自己心裡有了打算。牠再次來到皇宮，直接進入廚房。廚師看到鹿王親自前來，就問：「為什麼今天是鹿王親自來赴死？」便向國王稟報。

國王向鹿王問說：「怎麼這麼快啊？你的鹿群都輪完了嗎？」鹿王搖頭說：「不是的！」便將母鹿的請求，以及再輪下去的鹿也要求多活一天的事稟告國王，因為不忍鹿群們為難，所以今天由牠來填補國王廚房所需。國王一聽，感到非常懺悔，看著眼前鹿身鹿頭的獸類，竟然有著人的仁德之心，可見仁德存在於天下萬物之間，而我是一個人，居然比鹿還不如。於是他放了鹿王，並貼出告示：「從今開始，禁止到山林打獵。」

故事中的人類欺負動物，以滿足自我生存需求，但受到鹿王的仁心感化，終於讓國王停止殺戮，和其他生命共榮共存；眾生皆平等，人千萬不可膨脹自己，欺壓萬物（包括人），不可太自大，應該要縮小自己，尊重他人。希望每一個人要懂得尊重生命，不要自大大自滿，膨脹自己，欺壓貧賤，對其他生物，我們都要好好疼惜，萬事萬才能和平共處。

# ～傳愛校園～

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

每天傳愛記錄：完全做到畫○，部分做到畫△，沒做到寫“再努力”

一、我不會對其他同學做出不禮貌的行為。

	週一	週二	週三	週四	週五
第 週					
第 週					
第 週					
第 週					
第 週					

二、我會主動關心同學，和同學彼此尊重、和樂相處。

	週一	週二	週三	週四	週五
第 週					
第 週					
第 週					
第 週					
第 週					

三、我會縮小自己，修正自己的不足，多看同學的優點，並學習同學的長處。

	週一	週二	週三	週四	週五
第 週					
第 週					
第 週					
第 週					
第 週					

家長愛的叮嚀：\_\_\_\_\_

靜思語：唯有尊重自己的人，才能勇於縮小自己。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	友善校園	主題內容	傳愛校園	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 大愛新聞-專題報導-慈小志工愛隨行(芝佑平安)			教學時間	40分
靜思語	廣結好緣，行事會有助力；若結惡緣，做事易遭阻力。				
單元目標	一、能主動關心、幫助同學。 二、能與同學建立良好正向的情誼				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：一條布幕。 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、預備活動 (一) 將學生分成兩隊，排成面對面的二橫列。 (二) 依序介紹自己的名字(彼此陌生時)或代號(彼此熟悉時，以最喜歡的水果或興趣等主題來取代號)，兩方隊員要努力記住對方隊員的名字或代號。 (三) 找二名助手手拿布幕隔開兩邊成員，開始進行活動。 二、活動說明 (一) 教師喊預備時，兩邊隊伍各派出一位代表，蹲在布幕前。 (二) 講師喊「猜猜我是誰」，當聽到「誰」的時候，拿布幕的人要快速放下布幕，二位成員要立即說出對方名字或代號，先說出者為勝，較慢者就要加入優勝的隊伍，變成該隊成員。 (三) 活動進行約6分鐘，或其中一組只剩一人時則停止。 ※本活動進行時，可視對象增加記憶難度，例如：代號的名稱由每個人自行決定。				教學簡報 布幕	10分
<b>結語：</b> 對於不熟悉的人能記住對方的名字，或者對於熟悉的人能記住對方的喜好，都是結一份善緣，因此結的善緣越多，力量就越大，就像隊員數量一直增加。如果沒有用心記住對方的姓名或喜好，如同結惡緣一樣，隊員數量減少，則力量就不足，所以在生活中，多用心、關心他人才能有好人緣。					

<p><b>貳、講述故事：芝佑平安</b></p> <p>一、建議呈現方式：教師講述故事並輔以影片畫面。</p> <p>二、故事大綱</p> <p>花蓮慈大附中國小部五年級的林芝佑，從中年級開始，因為學習步調跟不上其他同學，選擇自我放棄，封閉在自己的世界裡。這個學期，三五成群的專案，老師帶他們到豐田五味屋陪伴三年級的小朋友，他以五味屋的孩子作為借鏡，控制了自己的脾氣，有師長的鼓勵，讓芝佑逐漸找回自我價值，學習態度也有所轉變。</p>	故事內容 故事影片	7分
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、芝佑從五味屋的體驗中反省自己，請問他學到什麼？</p> <p>二、師長們對芝佑的改變有何說法？</p> <p>三、你認為讓芝佑改變的重要原因是什麼？</p> <p>四、從芝佑的經驗中，你覺得要如何跟朋友相處才有好人緣？</p>	教學簡報	10分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>今天老師播放芝佑的故事，我學習到了隨時保持笑容，別人才會想主動找你。之前林芝佑都沒有秉持著這個道理，且常常生氣，所以別人才不敢、甚至不想找他做事或幫忙，但是他後來改變了，讓他的人生越來越美好。</p> <p>我擁有的好朋友雖然比林芝佑擁有的多，但是我不常幫忙別人，所以從今天起，我會更積極去幫忙需要的人，而且還要學習林芝佑的上進心和耐心，讓自己成為同學心目中的好朋友。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>人與人相處若碰到問題，我們可以用心檢討原因，再尋求改進，並且不只希望自己能被人所接受，也要提醒自己不要去排斥別人；人人能互相疼惜、愛護，就能凝聚美善的力量喔！</p>	教學簡報	10分
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、會主動與同學互動，關心同學。</p> <p>二、會和善與人相處，不排斥他人。</p>	學習單	3分

## 附件:故事內容

### 芝祐平安

位於花東縱谷的壽豐鄉是一個風景美麗的地方，但是因為地處偏遠，資源相對缺乏，但社區民眾自立自強，組成社區防護網，讓孤獨的老人和弱勢的孩子都有人照顧，他們用自己的力量，撐起他們自己的家園。

居民們互相關心，逐漸讓社區產生了一道「善的循環」，而這樣的能量，甚至也蔓延到孩子身上。東華大學教授顧瑜君，協助壽豐鄉創立一個屬於孩子們的公益二手店「五味屋」，在志工的輔導下，五味屋的孩子們學習整理從各地寄來的物資、打理店務，當起了小老闆；而店內所得，全部提供偏鄉的孩子做教育基金，讓他們學會靠自己的力量，改善困境。

花蓮慈大附中小學部五年二班的同學，2013年10月份發起了「三五成群」的志工服務專案，由五年二班的同學，陪伴花蓮「五味屋」三年級的小朋友。付出，就是最大的收獲，原本只是單純的志工服務，想不到五年二班的同學，在服務的過程中，自己也有了改變。

其中一位小志工是林芝佑，從中年級開始，因為學習步調跟不上其他同學，選擇自我放棄，封閉在自己的世界裡。但是這個學期，因為「三五成群」的專案，老師帶他們到豐田五味屋陪伴三年級的小朋友，他以五味屋的孩子作為借鏡，控制自己的脾氣，並透過師長的鼓勵，逐漸找回自我價值，學習態度也有所轉變。

喜歡幫助人的芝佑，在五味屋扮演大哥哥的角色，協助三年級的平安將商品整理、上架。他配合度很高、很積極。尤其芝佑長期陪伴的孩子平安，是一個學習、發展都比較慢一點的孩子。平安的同儕們可能對他都沒有耐心，可是芝佑卻不曾嫌棄他，即使一整天都十分有耐性地陪著平安處理事情，例如：在整理商品的過程中，即使平安弄錯了，芝佑也不會搶過來，或對他怒言相向，而是耐心陪伴他，將商品整理好；因為芝佑的態度，讓平安有了依靠，笑容也多了。透過志工服務與陪伴低年級的學生，芝佑看見自己的亮點，他分享：「去五味屋，會讓我改變，看到那些五味屋的人發脾氣的時候，就聯想到我自己也會發脾氣，而且發脾氣的時候也會很兇。我就想說想要改變自己，因為我有無限的可能。」

而感受到芝佑改變的，還有學校的英文老師，他說：「芝佑讓我很感動的是，他願意去嘗試；他覺得他是可以的，他在五味屋的時候是可以幫很多人。我們為什麼說讓小朋友嘗試去，不斷的去服務，主動的去學習，就是用動手做的這一件

事情，因為從那個部分他去幫別人的時候，才可以找到自己的價值。」而每天與芝佑相處的家人，也看到了芝佑的成長。芝佑的媽媽說：「應該說付出得多，得到的也多，他自己可以理解說，為什麼他在學校這些行為，同學不喜歡，他自己會思考也會反省，我覺得他很棒。」

芝佑用行動告訴大家：「我，做到了，只要願意，人都有無限的可能。」人生的路還很長，成長的腳步不會停止，孩子在五味屋與其他學生結了一份好緣，也為自己找到了自信。

# 廣結好緣

班別： 姓名：

親愛的同學：

1. 對於不熟悉的人能記住對方的名字，或者對於熟悉的人能記住對方的喜好，都是結一份善緣，結的善緣越多，助力就越多，而在生活中，多用心、關心他人，才能有好人緣，所以請你運用這次學習的機會多結好人緣喔！
2. 實踐方式：請你找出結好緣的方式，並與十位同學、朋友結一份好緣。

我的結好緣方式	結好緣的對象(姓名)	對方的反應

我做到實踐目標\_\_\_\_\_位同學，達成率\_\_\_\_\_ (100%~80%❤❤❤❤，79%~50%❤❤❤，49%~0%❤❤❤)，在過程中我覺得\_\_\_\_\_

靜思語：廣結好緣，行事會有助力；若結惡緣，做事易遭阻力。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	友善校園	主題內容	傳愛校園	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 年輕人讚起來—大小巨人			教學時間	40分
靜思語	能以他人的快樂為自己的快樂，是最滿足、最富有的人生。				
具體目標	一、能把握機會發揮良能，並成就他人。 二、能以同理心與人相處互動。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：紙杯、乒乓球。 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一)全班兩人一組，每組發給一個紙杯與一個乒乓球。 (二)一人擲乒乓球、一人接，每人擲球與接球各五次。 (三)先讓擲球者體驗容易投中的感受，接球者要放低身段，從中透過擲球者說明自己的需求與引導，盡量讓杯子處於對方容易投中的方位；接下來讓接球者體驗容易接球的感受，擲球者要配合接球者的能力、反應，聆聽接球者所表達的需求，看準紙杯、控制力道與方向，讓接球者有容易接住球的機會。 (四)角色互換，再做一次體驗。 二、問題討論 (一)你喜歡擔任擲球者還是接球者呢？為什麼？ (二)為讓對方或自己有較高的接球率與投中率，你們如何配合？ (三)你覺得過程中自己有站在對方的立場著想嗎？ (四)你是否覺得對方有站在你的立場，為你著想？				教學簡報 乒乓球 紙杯	12分
<b>結語：</b> 在團體生活中，如果能站在他人的立場替他人著想，提供幫助，給人歡喜，且願意接納他人與自己不同的地方，才能讓自己與他人和諧共處，快樂互動。					

<p><b>貳、講述故事：大小巨人</b></p> <p>一、建議呈現方式：可用講述故事或影片播放的方式呈現。</p> <p>二、故事大綱</p> <p>身高只有 100 公分的身障生王政文因生病導致發展停滯，又因雙腳萎縮無法支撐身體重量，雙手須持柺杖無法自己拿東西上下樓梯。而個性活潑、熱心助人的洪紹倫，被老師邀請來幫助行動不方便的政文。</p> <p>紹倫就讀日間部，而政文就讀夜間部，雖然在日夜間部的銜接上，對紹倫的時間安排會有困擾，但他覺得自己若因小困擾不做，會給政文求學之路帶來很大的困擾。</p> <p>紹倫不只協助政文克服行動上的不便，還製造機會鼓勵政文走出教室面對人群。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>10 分</p>
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、在幫助政文上下學的過程中，從哪些地方可以看到紹倫的細心與體貼呢？</p> <p>二、紹倫除了協助政文上下學之外，還給了政文哪些幫助？</p> <p>三、紹倫對政文的付出，哪個舉動讓你印象深刻？為什麼？</p> <p>四、幫助別人也許並沒有得到實質的回饋，可是為什麼有人願意無所求的付出？請說出你的看法。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8 分</p>
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>老師介紹洪紹倫幫助王政文的故事，讓我想起隔壁座位的定邦同學。他剛到班上時，因為無法分辨什麼事是現在該做和什麼事是現在不該做的，而出了很多錯，因此老師請我試著幫助他，剛開始我和他分享自己是怎麼做的，希望幫忙他找到適合他自己的方法，就在持續練習之後，他慢慢進步。影片中，洪紹倫對王政文的關懷與援手沒有間斷，讓我下定決心，也要持續幫助定邦同學。</p> <p>靜思語告訴我們：能以他人的快樂為自己的快樂，是最滿足、最富有的人生。所以我會學習紹倫助人為樂的精神，關懷別人，在別人幫助我時，也會及時感謝他。我相信紹倫正因為幫助了政文，學到與人相處的方法；所以幫助別人，也是幫我們自己的人生上一堂非常重要的課。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>大家都希望別人能顧及到我們真正的需求，讓我們隨時都能感受到快樂；但反過來想，我們是否也考慮到他人的需求呢？在生活中有很多機會可以為他人付出，例如：幫忙移開椅子讓同學方便掃地，就是一件成就他人的善事。從覺察自己的需要，並練習體貼他人的需求，將會發現生活處處快樂又溫暖。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5 分</p>
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、對於自己可以承擔或嘗試的事情，要把握機會盡力付出。</p>	<p>學習單</p>	<p>5 分</p>

二、會在付出的過程中，體會助人的開心，並從中學習。		
---------------------------	--	--

## 附件：故事內容

### 大小巨人

身高只有 100 公分的身障生王政文，就讀遠東科大夜間部資管系。政文因生病導致發展停滯，又因雙腳萎縮無法支撐身體重量、雙手須持柺杖。而無法自己拿東西上下樓梯，是政文上學時碰到的最大問題。

政文因為身體關係，從小就少與人互動，更不用說主動開口尋求協助，有次上完課後，同學都走光了，老師開口問政文：「你需要幫忙嗎？」政文才說他需要有人幫他拿書包，否則他根本無法一個人走到一樓等爸爸來接他。於是學校諮輔中心陳麗媛老師就請每天在校門口幫忙指揮交通，且個性活潑、身材高大、熱心助人，就讀日間部旅遊系四年級的紹倫來幫忙。

紹倫放學後的例行公事就是接夜間部的政文去上課，紹倫會先拿著政文的輔具(墊高座位的墊子和踏腳凳)到教室，並幫他選第一排靠近中間的位子，固定好輔具後再去接政文到教室。當政文上完課要換教室時，就會打電話給紹倫，紹倫會來幫他收輔具並拿著書包到下一節課的教室。

雖然紹倫說協助政文對自己的時間安排也是會帶來困擾，但如果只是因為會帶給自己困擾就不去做，會讓政文有更大的困擾，當這樣想就不覺得自己的困擾是困擾了。除了協助政文上學外，紹倫從第一眼看到政文便把他當一般人看，不避諱地和他分享騎車、跑步的快感，並製造機會鼓勵政文走出教室面對人群。

紹倫覺得既然政文可以跟他做朋友，也可以跟其他人交朋友，雖然萬事起頭難，但紹倫認為自己有責任幫助政文認識新朋友。於是紹倫不時會介紹自己的同學給政文認識，或者帶著政文參加聚會，而政文的同學也發現，政文不再畏懼開口請陌生人幫忙。

隨著畢業季到來，已經大四的紹倫即將離開校園，他知道往後政文的生活依然會碰到困難，但他相信政文人際互動已經進步，一定能對他有所幫助。而政文也意識到自己要獨自面對校園生活，他覺得紹倫的離開對自己來說是一種幫助，幫助自己從依靠別人到自己獨立，紹倫這段時間無時無刻地照顧他，從不覺得累的身影，成了政文最感動的地方。

# 助人為樂

班級：

姓名：

## 一、身體律動—過山洞

透過身體語言，彼此扮演支持者的角色，傳遞溫暖的關懷與信任，感受安全與快樂。

練習方式	備註
1. 二人距離約 10 公分，背對背站立，一起做一次深呼吸。 2. 吸氣時，兩人各自彎下腰，雙腳盡量伸直、不彎曲。 3. 兩人雙手都穿過兩腿中間，互相牽手，牽手後停住，做深呼吸。跟另一邊的人打招呼說聲「嗨！」，對方也要回應喔！ 4. 吐氣時放手，兩人都慢慢起身。	1. 可和同學或家人一起律動。 2. 可引導學生找不常一起互動的同學練習。 3. 動作請緩慢，柔和。

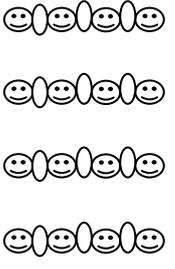
## 二、歡喜來付出

「你需要幫忙嗎？」簡單的六個字，可能成為協助他人解決困擾的最佳良藥。  
請在指定時間內找到機會使用這句話，並將經驗簡單記錄下來。

經驗	成功（或失敗）的經驗
事件描述	時間： 對象： 事件：
感受	開口前： 開口後： 執行中：

能以他人的快樂為自己的快樂，是最滿足、最富有的人生。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	友善校園	主題內容	傳愛校園	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	自編-金八哥 (編劇：慈大附中小學部江拓霖老師)			教學時間	40分
靜思語	改變心態、改變習慣，為人生種好因、結好緣。				
單元目標	一、能培養正向思維的好習慣。 二、能與人良善互動，結好人緣。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：中型氣球數個(一包)，四個小三角錐 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明： (一)教師準備中型氣球，並在上課前將氣球先吹飽。 (二)四個小三角錐擺放於離起始點前方十公尺處。 (三)教師將全班分成四組，每一組學生排成一直線。 (四)學生與學生之間夾一個氣球，兩手不得碰球。球不得掉落，掉落後要回到原點重來。 (五)最先回到原點者，為獲勝隊伍。  圖示：  <div style="display: flex; align-items: center; gap: 20px;"> <div style="border-right: 1px solid black; padding-right: 10px;">  </div> <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 20px;">     </div> </div>				教學簡報 中型氣球 三角錐	10分
<b>二、分享與回饋</b> (一)請獲勝的小組分享他們致勝關鍵。 (二)請學生分享自己這一組體驗過程中，組內發生哪些事件？獲勝或是失敗的原因是什麼？					
<b>結語：</b> 在團體中每一個人都很重要，我們需要別人的幫助，別					

<p>人也需要我們的幫助，只要時時注意身邊需要幫助的人，彼此合作，這是一個有愛的社會，我們也會生活的更快樂。</p>		
<p><b>貳、講述故事：金八哥</b>  <b>一、建議呈現方式：講述故事</b>  <b>二、故事大綱</b>          在日本幕府時代，有一個小國，名叫<u>乙川國</u>。<u>乙川國</u>有一位赫赫有名的大公主叫作櫻花公主。公主平日過得非常奢華，天天都是杯酒笙歌。有一天在一場宴會上，大家送來許多珍寶，其中有來自台灣的靜思語，與從印度帶來用黃金打造的八哥鳥，名叫金八哥，相傳唯有天下最美的人，才能讓它振動翅膀。櫻花公主無法讓金八哥振動翅膀，覺得很生氣。後來櫻花公主從靜思語書中瞭解，天上最美是星星，人間最美是溫情，瞭解行善和溫情能讓人變成很美。於是，櫻花公主領略了靜思語後，開始改變自己的想法與行為，成為時時助人，處處行善的美麗公主，終於金八哥也振翅高飛。</p>	故事內容	15分
<p><b>參、省思：</b>  <b>一、</b>什麼樣的原因使櫻花公主產生改變？  <b>二、</b>櫻花公主有什麼樣的轉變？產生了什麼樣的結果？  <b>三、</b>為什麼「改變心態、改變習慣」能擁有好緣呢？  <b>四、</b>你曾經看過或聽過「因為改變自己而得到更多好人緣」的實例嗎？請與我們分享。</p>	教學簡報	8分
<p><b>肆、靜思：</b>          老師帶我們進行活動時，一開始我們都只顧著自己前面的氣球，努力往前走，結果後面的氣球就很容易掉，惹來後面同學的抱怨。後來我們改變方式，配合彼此的腳步，隨時注意後面的人是否能跟上，才順利往前進。我覺得這個跟老師說：「改變心態、改變習慣，為人生種好因、結好緣。」很雷同，因為改變方式後，大家不再抱怨，反而整組走得更好更順利。我覺得這個運用在自己生活，也很受用，若發現自己一些不好的習慣，若能改掉，才會讓自己越來越好。像我之前很喜歡咬鉛筆，後來覺得這個動作很不好看，就努力改掉，最近我看到報紙說鉛筆上的色彩有毒，我就慶幸自己已經改掉這個壞習慣，不然，不知道吃進去多少毒素了。</p> <p><b>結語：</b>          改掉不好的習慣，不只有益自己的身心健康，也可以時時提醒自己與人互動時，若發現自己的行為與心態不好，要立即改正，才能與人建立良好的人際互動喔！</p>	教學簡報	3分
<p><b>伍、生活實踐：</b>  <b>一、</b>時時用心關懷周遭的人，幫助需要的人。</p>	學習單	4分

二、學習發掘同學服務他人的行為，並起而效法。		
------------------------	--	--

## 附件:故事內容

### 金八哥

燈光 off

燈光 On

#### 第一幕

旁白：在日本幕府時代，有一個小國，名叫乙川國。乙川國有一位赫赫有名的大公主叫作敬順公主。公主平日過得非常奢華，天天都是杯酒笙歌。而且公主交遊廣闊，結識不少國內外的朋友，當然，這些朋友們也都是愛好此道的。

公主：今天晚上，大家不要客氣，美酒佳餚我多得是，大家儘管用。

大眾：（作揖）謝公主。

家臣 A：今天公主特地為大家準備了松阪牛肉、什錦燒、龍蝦、北海道帝王蟹、松茸菇、黑 Toro 還有各式各樣新鮮的 nigiri。敬請貴賓享用。

（大眾鼓掌、謝謝公主）

（音樂/日本宴舞）

賓客 A：敬愛的公主，感謝尊貴的您賞賜這麼美味的食物和美酒給我們。這是我從南海帶來的天然大珍珠，又大又亮，世上絕無僅有，希望公主您會喜歡。

公主： 嗯！溫潤的光澤，果然是稀世珍寶。

賓客 B：敬愛的公主，這是我從美國帶來的 ipad mini，不管是看影片、聽音樂還是玩 App，都非常方便順暢，希望公主您會喜歡。

公主： 也可以玩 Line 嗎？

賓客 B：回公主，都已經下載在裡邊了。

公主： 你真是貼心呢！

賓客 C：敬愛的公主，我們是神秘又邪惡的曉組織，今天特地為您帶來了九尾妖狐，希望您會喜歡。

賓客 C1, 2: どうぞよろしくお願ひします(do.o.zo.yo.ro.shi.ku.o.ne.ga.i.shi.ma.su,

請多多指教)。

公主： 連九尾妖狐都被你們抓來了。真是太了不起了！

賓客 D：敬愛的公主，這是我從台灣帶來的智慧寶庫—靜思語，現在也有日文版本的，裡頭的道理，深入淺出，奧妙無窮，希望公主您會喜歡。

公主：是書啊！我最不喜歡的就是讀書，（嘆一口氣）先收下來吧！

賓客 E：敬愛的公主，我從印度帶來了一樣稀世珍寶，是用黃金打造的八哥鳥，名叫金八哥。唯有天下最美的人，才能讓它振動翅膀。今天，特別帶來獻給最美麗、最高貴的公主殿下。

公主：哦！這般神奇，拿來我瞧瞧。（接過金八哥）金八哥呀！你已經見到了最美的公主我了，你就振動翅膀給我看看吧！

（金八哥絲毫沒有動靜）喂！金八哥！你已經見到了最美的公主我了，你快振動翅膀給我看看啊！

（公主惱怒）振動啊！你這隻笨鳥，給我振動啊！

（公主怒指賓客 D）你這是在耍我嗎？

家臣 A：大膽！來人呀，把這可惡的傢伙押下去。

（眾武士：是！）

賓客 D：冤枉啊！公主！不應該是這樣的。公主，冤枉啊！

家臣 B：還在囉唆什麼？押下去。

（公主示意散場）

家臣：各位貴賓，今日宴會已畢，請退席。

（賓客退席）

侍女 A：公主，您還好嗎？

公主：當然不好！真是氣死我了。難道我不是最美的嗎？

侍女 B：公主，您當然是世界上最美的公主了。

公主：這樣說也不過份，不過……就在宴會裡，我這是丟盡面子了。

算了，來看看這些稀世珍寶吧！（環視桌面）又是這本書，

這本靜思語到底有什麼好啊？（拿起書，翻閱）天上最美是星星，人間最美是溫情，……人間最美是溫情。再來！再來！

（翻頁）善是人生最美的的形態。你們看，書上說，行善和溫情能讓我變成世間最美的耶！

侍女 A：公主，原來這是一本美容大百科啊！

公主：但是，什麼是行善？什麼是溫情啊？你們都過來，我們討論一下。（眾家臣圍聚討論）

燈光 off

旁白：就這樣，公主和眾家臣、侍女們，一起熱烈討論起來。

燈光 On

第二幕

第二天一大早，在市郊的一處農場，許多的農夫們正在辛苦插秧……。

農夫 A：欸！再多拿一點秧苗來，這裡還不夠。

農夫 B：知道了，馬上拿過去。（秧苗不慎落一地）唉呀！

農夫 C：你在做什麼？那可是珍貴的秧苗耶！

農夫 A：小心一點唄！

（公主一行人出場）

家臣 A：我們來幫你了。（幫忙農夫 B 撿拾秧苗）

（眾農夫急忙跪拜諾：公主好！）

家臣 B：公主知道你們平日的辛苦，所以今天要和大家一起插秧，分擔你們的辛勞。

（眾農夫諾：謝謝公主！謝謝公主）

（公主一行人加入插秧工作）

公主：唉呀！我的腰快要斷了。

侍女 A：公主，為了變成最美，您要撐住呀！

侍女 B：是啊公主，您一定要加油啊！

燈光 off

旁白：就這樣，公主接連好幾天，都在田裡和農夫們一起工作，終於將所有的秧苗都種好了。眾人無不稱讚公主的賢德。

燈光 On

第三幕

旁白：這一天，慈濟功德會的師兄、師姊們來到乙川國發放。

師兄 A：mi-na-san, ko-ni-gi-wa（大家午安），我們是從台灣來的慈濟功德會。

師姊 A：請大家按照順序，來這裡排好好嗎？感恩大家。

師兄 B：每一戶都有白米 50 斤，黃豆油 2 瓶，還有毛毯 3 件。

師姊 B：身體有不舒服的，也可以到這裡來看診喔！

護士：麻煩請來這裡，我們今天有醫師在這裡義診喔！

（師兄、師姊發放；醫護義診）

（公主一行人進場）

（眾人：公主好！公主好！）

公主：大家辛苦了，感謝慈濟的師兄、師姊來乙川國發放，關心我們的百姓。身為公主，我更要盡一分心力，你們看，我現在也很會做事喔！

（公主一行人幫忙發放，眾人鼓掌並高呼：謝謝公主！謝謝公主！）

燈光 off

旁白：就這樣，公主和慈濟的師兄、師姊完成了發放以及義診，讓貧困的百姓得以溫飽。眾人無不稱讚公主的賢德。

燈光 On

第四幕

旁白：忙完發放的公主，回到了處所，雖然身體覺得疲憊，但心中卻備覺溫馨。

侍女 A：公主，您還好嗎？會不會太累了。

侍女 B：是啊！公主，您做起事來比任何人都還要賣力呢！

公主：說來奇怪，過去每天杯酒笙歌，都不覺得快樂，而且每天起床，都覺得宿醉頭痛；可是自從去幫忙種田、幫忙發放之後，我都覺得好快樂，而且是又忙又快樂呢！

（公主走近桌櫃，看到了放在桌上的金八哥，突然，金八哥放出異光，大力振翅）

公主、侍女 A、侍女 B：哇！這是…….

侍女 A：公主，金八哥動了！金八哥拍翅膀了！

公主：是啊！我終於明白了。原來世間最美的人不是因為面貌姣好，而是有一顆善心，能給人溫情的人啊！

侍女 A、侍女 B：公主！這就是天上最美是星星，人間最美是溫情。

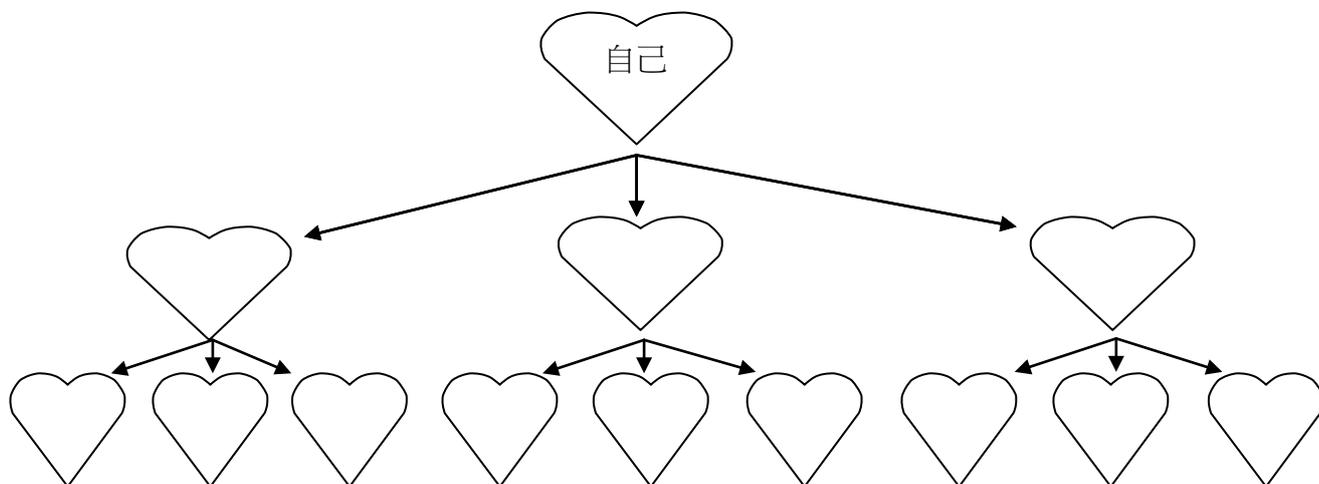
（全體感恩謝幕）

# 傳愛校園

班級：

姓名：

- 把愛傳出去：改變自己的思維，種好因，得好緣，從今天起讓自己不一樣。請小朋友為三個人服務，各送給他一張祝福卡，並請這三個人再繼續把愛傳出去。（請在♡中寫上名字或稱謂）



- 小朋友請你訪問被你服務的人，並記錄下來。

姓名	被服務人的心情	收到祝福卡的感覺

- 你覺得自己目前應該改變哪些行為，可以使自己結好人緣？並記錄下來每天的執行狀況。做到的請打√

項目	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日

- 請寫下你執行一星期後的心得：

---



---

靜思語：改變心態、改變習慣，為人生種好因、結好緣。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	自我反省	主題內容	面對自我	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 有禮不亦樂乎—換個方式表達意見			教學時間	40分
靜思語	待人處事要圓融，改變自己，才能影響他人。				
單元目標	一、能培養反省自我的習慣。 二、能學習圓融處事的原則。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：三種色紙(白色、粉紅色、藍色) 二、學生方面(準備物品)：鉛筆。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、教師隨機發給學生每人一張紙，白色紙(數量最多)、粉紅色紙(比白色少)、藍色紙(比白色少)。 二、請學生依拿到紙張顏色，進行不同的動作： (一)拿到粉紅色的學生：請寫下優點特質。 (二)拿到藍色的學生：請寫下缺點特質。 (三)拿到白色的學生：不寫任何字。 三、每位學生將色紙(已寫字的那一面)拿在胸前。 四、請學生開始去選擇，希望與什麼樣特質的人當朋友。 五、三分鐘後，老師視現場狀況開始引導： (一)請拿藍色紙學生分享，發現因為這樣的特質無法交到朋友時，心理有什麼感受?可以怎麼做呢? (二)請白色、粉紅色紙的學生分享，當看到藍色紙的同學沒有朋友，自己可以怎麼做? (教師可引導拿白色紙的學生，寫下修正缺點的方法，送給藍色紙的同學。) (三)再次請學生選擇：你願意與改正缺點的人做朋友嗎? (讓藍色、白色都能體會到改變自己影響他人的意義)				教學簡報 色紙 筆	10分
<b>結語：</b> 每個人都非完美無缺，但只要願意面對缺點，自我反省，改變待人處事的態度，別人會發現我們的改變，也會改變對待我們的態度。當我們往好的行為、特質努力，這樣的態度無形					

<p>中，也會帶動周遭的人，讓大家越來越好。</p>		
<p><b>貳、講述故事：</b>換個方式表達意見</p> <p>一、建議呈現方式:播放影片。</p> <p>二、故事大綱</p> <p>曾巧在學校對老師講話不禮貌，自認為沒有錯。好朋友鑫鑫勸他改變表達方式，但鑫鑫的口氣也不好，因此曾巧不接受她的建議；後來鑫鑫接受大智提議，改變對曾巧的說話方式，請曾巧用書面方式表達，而曾巧也因鑫鑫改變態度而接受建議。老師感受到曾巧改變態度的誠意，因而取消勞動一個月的懲罰，讓曾巧非常開心。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>15分</p>
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、曾巧因為什麼事情而被處罰？</p> <p>二、為什麼鑫鑫第一次建議曾巧時，沒有被接受？</p> <p>三、曾巧免於被處罰的關鍵因素是什麼？</p> <p>四、說一說，自己在待人處事態度上有哪些缺點?(面對自我)</p> <p>五、你曾經因為這些缺點，產生什麼困擾？</p> <p>六、要如何做才能改進自己的缺點?(自我反省)</p>	<p>教學簡報</p>	<p>7分</p>
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>上了這堂課，我覺得改變自己不好的態度，別人才會轉變對我的態度。我發現自己也是有話直說，常常一不開心，就會生氣地跟對方大小聲。所以，今天在寫色紙時，我看到拿到白色紙的同學寫，好好說話，我覺得這一點超級重要。就像曾巧一開始態度非常沒有禮貌，就會讓人有不好的感受，對他的印象也不好，但是他試著改變態度，就讓人對他的印象改善。所以，我也要改變自己與人相處的方式，當有不開心應該用好的態度說出自己的想法，而非用生氣的方式表達。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>在日常生活中，人與人相處難免會有摩擦，若能換個方式表達，用更圓融、更有智慧的方式與人應對進退，就能夠減少摩擦，為自己帶來好人緣。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>4分</p>
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、會勇於面對自己的缺點並改進。</p> <p>二、會以正確的方式與良好的態度和人合作、溝通。</p>	<p>學習單</p>	<p>4分</p>

## 附件:故事內容

### 換個方式表達意見

曾巧、大智、鑫鑫三位是同班同學，大智個性隨和不善言辭，請他發表意見時，都說：「都可以。」而曾巧個性直率，有意見就直接表達，鑫鑫則是個聰慧的小女生。

有一天學校舉辦法治大會需要佈置會場，鑫鑫提醒曾巧，鬧鐘要提早 15 分鐘才不會遲到。然而，曾巧當天還是遲到，被學校的承擔生教組長的老師指正。曾巧自認為只是遲到一下，而且有那麼多同學一起佈置，又不差他一個，認為老師小題大作，於是用不禮貌態度對老師說：「我又不是故意的。」又有一次升旗時，生教組長看到同學講話而予以糾正，曾巧認為是同學犯錯並非自己，便大聲地對老師說：「講話的又不是我，老師你都冤枉我。」結果，因為曾巧沒有禮貌的行為，被老師處罰勞動服務一個月。

鑫鑫以好友的身分規勸曾巧：「你要學學我，當老師生氣責罵時，要面帶微笑，老師會一直說一直說，等老師把話說完了，你再表達意見。」但曾巧認為自己並沒有錯，便對鑫鑫說：「我才不像妳，在班上都是第一名，又是模範生，總是討老師歡心，我做不到。」鑫鑫心急且生氣的回罵了曾巧說：「好心建議你，還這樣；被老師處罰，你活該。」曾巧聽了很生氣，就不理會鑫鑫。大智見曾巧不接受建議，便向鑫鑫說：「妳規勸的口氣也不太好，他都已經很悶了，你還罵他活該，難怪他會生氣，要不要換個方式來建議曾巧，或許他能接受。」

鑫鑫聽了，便接受大智的提議，用委婉的態度來建議曾巧，以寫字條的方式，對老師表達意見，可避免因為不禮貌的態度，引起老師的誤會。曾巧因為鑫鑫改變規勸的方式與態度，欣然接受鑫鑫的建議，並自我反省，以寫字條的方式對老師表達歉意與自己的想法。

老師看了字條，感受到曾巧態度的轉變與誠意，因而取消了勞動一個月的懲罰。曾巧發現自己改變態度後，老師也轉變了處理的方式，了解改變自己不好的態度，才能讓事情圓滿的道理。

# 換個方式表達

班級：

姓名：

親愛的小朋友：

請你想一想，是否曾經和家人或朋友發生衝突？請寫下當時事情的緣由、自己的反應方式，以及結果。再想一想，現在的自己是否有更好的表達方式。

原本的事件	結果	我覺得可以換個方式……
曾巧被老師罵，罰勞動服務。	我建議曾巧改變對老師的態度。但他覺得那是因為我成績好，模範生，老師才喜歡我。所以我生氣地罵他。他不理我，就回家了。	我覺得自己說話的口氣不太好，我應該改變說話的語氣，這樣曾巧說不定就能聽進我的建議，兩個人也不會發生不愉快。

在日常生活中，人與人相處難免會有摩擦，若能換個方式表達，用更圓融、更有智慧的方式與人應對進退，就能夠減少摩擦，為自己帶來好人緣喔！

靜思語：待人處事要圓融，改變自己才能影響別人

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	自我反省	主題內容	面對自我	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子-散亂的心			教學時間	40分
靜思語	人都是在原諒自己的那一分鐘開始懈怠，應時時自我警惕。				
單元目標	一、能瞭解懈怠心造成的影響。 二、能培養自我反省，改進缺失的態度。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)棉繩(約2公尺)，每組2條</p> <p>(二)各種小球體(彈珠、乒乓球等)每組都有6-10顆</p> <p>(三)塑膠桶，每組1個。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：無。</p>					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<p><b>壹、體驗：</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)將班上學生，每六人一組，每組拿到一套教具。</p> <p>(二)組內兩人負責拉棉繩，做為運送松果的路徑。 (一人從路徑上端發球，另一人在路徑的尾端接球。)</p> <p>(三)其餘的組員需負責運送和接球。</p> <p>(四)球只能運用棉繩傳輸，若掉落需重新來過。</p> <p>(五)各組1分鐘討論組內任務分配，便開始進行活動。</p> <p>二、活動進行</p> <p>(一)第一回合進行2分鐘，請學生可視情況修正調整 (任務分配、繩子的間距、繩子的鬆緊……)</p> <p>(二)第二回合進行3分鐘。 (若學生嘗試多次仍無法成功，請教師可給予提示：兩條棉繩需拉緊，球才能順利運送至桶子中。)</p> <p>三、問題討論</p> <p>(一)為什麼球會掉下來？</p> <p>(二)每一個人該怎麼做，才能成功運送球？</p> <p>(三)從活動中你學到了什麼？</p> <p><b>結語：</b></p> <p>做任何事，務必要心念專一才有可能成功；當我們恍神、輕忽懈怠(繩子沒拉緊、球沒放好……)時，就容易失敗。當我們失誤時應當要有所警惕，要自我反省找出失誤的原因，</p>				<p>教學簡報</p> <p>棉繩</p> <p>小球體</p> <p>塑膠桶</p>	12分

<p>並提醒自己不要再犯相同的過錯。</p>		
<p><b>貳、講述故事：散亂的心</b>  一、建議呈現方式：播放影片  二、故事大綱  小栗子的爹娘外出不在家，小栗子因為沒有娘在身旁督促，自覺無拘無束，快樂似神仙。他不只沒有遵守「要先寫完功課才能出去玩」的約定，而且還因為在街上貪玩、貪吃，結果，未能準時赴約，朋友們憤而離去。後來，小栗子靠在樹幹上睡著了，醒來才發現天已經黑了。小栗子匆忙趕回家吃飯，飯後才驚覺功課還沒寫，所以熬夜寫功課，隔天早上在課堂上呼呼大睡，被方丈提醒後，才知道自己因為懈怠，造成好多事情都沒有做好。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>12分</p>
<p><b>參、省思：</b>  一、小栗子因為懈怠，而做出哪些行為？  二、承上題，這些行為造成什麼後果？  三、當父母不在家，你的心情與做事態度如何呢？  四、你覺得懈怠，會帶給自己哪些影響與後果？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8分</p>
<p><b>肆、靜思：</b>  我覺得人很容易因為外在誘因而懈怠。就像小栗子因為父母不在家，而放縱，導致該做的事情都沒有做好。之前剛升上五年級的時候，我擔心自己是否能負荷高年級的課業，因為兩年前哥哥升上五年級後，成績明顯變差了，那時我看他每天被課業壓得喘不過氣來的樣子，讓我印象深刻，深怕自己也會跟他一樣。所以，我告訴自己開學後一定要專心上課，每天做好預習、複習的動作，經過一個多月的努力，我漸漸適應高年級的課業，各科小考的成績都不錯，也立刻交到許多朋友，心想，接下來的兩年我應該可以過得很開心，輕鬆過關才對。  結果一放鬆，我迷上看小說，每次都快速將作業完成，也不仔細確認，更不用說複習、預習功課。後來導師找我去談話，說我最近的作業錯誤率高、字體潦草，小考成績也退步了。老師的話猶如當頭棒喝，讓我想起之前認真的自己。所以我決定，趕緊恢復原本面對課業的態度，不再隨便應付，而將閱讀小說的時間，安排在假日。好險，我在期末考前調整態度，不然我的成績一定會很糟糕，所以我要謝謝老師的提醒。  <b>結語：</b>  好習慣的養成需要時間，卻可能在懈怠心升起的那一刻毀於一旦。所以，我們要誠實面對自我，時時反省，一發現懈怠心起時，就要立即改進，這樣才不會因懈怠而犯錯或後</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5分</p>

悔。		
<b>伍、生活實踐：</b> 一、能勇敢面對自我，檢核自己的行為。 二、能找到令自己懈怠的原因並想辦法改進。	學習單	3分

## 附件：故事內容

### 散亂的心

有一天，小栗子的娘一邊整理行李，一邊對小栗子說：「你爹這幾天不在家，我剛接到消息，姥姥生病了，我要回姥姥家幾天，你要乖乖聽爺爺的話，千萬不可以頑皮闖禍喔！」小栗子的娘出門後，小栗子原本覺得很捨不得，經過爺爺的安慰，他突然覺得自己自由了。

早晨，小栗子在寫功課的時候，覺得美好的早晨不應該浪費在寫功課中，於是就忘記答應娘要先寫功課才能出去玩的約定。小栗子來到了街上，開心地買著零嘴吃，忘記了與同學的約定。小栗子的同學，阿福和湯包在大樹下苦苦等候。終於等到小栗子赴約，原本想說可以開始踢球，沒想到小栗子卻因為剛剛吃太多東西而肚子不舒服。阿福和湯包覺得小栗子不準時，又沒有誠意，所以決定不繼續玩，轉身離開。

小栗子因為吃太飽，整個人懶洋洋的，就在樹下睡著了。當他睜開雙眼時，發現月亮已經高掛天空，心裡很著急，趕緊跑回家。回到家後，爺爺為小栗子準備晚餐，等小栗子吃飽後，爺爺對小栗子說：「你吃完了趕快睡覺，明天還要上學呢！」小栗子才坦白，自己的功課還沒有做完。爺爺就對小栗子說：「爺爺小時候，就算爹娘都不在，也會乖乖的把事情都做完，準時寫功課，準時吃飯睡覺。」小栗子不解的問：「都和平常做的事一樣，你有什麼好快樂的啊？」爺爺回答：「雖然自由自在，沒有太多的拘束，卻能保有安定的心，並且把每件事都做好，那是一種心情上的快樂。時辰不早了，既然功課還沒寫，那就快去寫吧！」爺爺說完，留下小栗子一個人熬夜寫功課。

隔天，大家都聚精會神聆聽方丈上課，唯獨小栗子在課堂上呼呼大睡。方丈叫了幾次，小栗子還是沒有醒過來，直到隔壁同學拍拍他的肩膀，小栗子才醒了過來。方丈提醒小栗子，一年之計在於春，一日之計在於晨的意思，小栗子很不好意思地說出自己因為一時懈怠，所以昨天熬夜寫功課，導致精神不濟。

# 面對自我 時時警惕

\_\_\_\_年\_\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

✍️ 一個願意面對自我，善於反省的人，往往能夠發現自己的缺點，進而檢討改進，而能不斷的進步。而一個不願意反省的人，則往往錯過改進的機會，重複犯同樣的過錯，令人惋惜。現在，請你靜下心，進行自我反省，讓自己有機會能越來越好。

	檢核項目	檢核日期						
		(○：完全做到；△：部分做到；×：沒做到)						
1	早睡早起							
2	在家用完早餐							
3	認真完成打掃工作							
4	專心上課							
5	在時間內寫完作業							
6	口說好話							
7	認真做家事							
8	(請自訂項目)							

✍️ 上述項目你做得最好的是哪一個？\_\_\_\_\_

✍️ 最需要改進的是哪一個項目？\_\_\_\_\_

這個項目沒做好會造成什麼後果？\_\_\_\_\_

✍️ 請從最需要改進的項目中分析讓你懈怠的原因，並寫下改進的方法：

\_\_\_\_\_

◎ 靜思語：人都是在原諒自己的那一分鐘開始懈怠，應時時自我警惕。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	自我反省	主題內容	面對自我	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	自編教材			教學時間	40分
靜思語	原諒別人是美德，原諒自己是損德。				
單元目標	一、能培養善解他人的胸襟。 二、能主動反省自我，修正錯誤。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：教學簡報、學習單等。 二、學生方面(準備物品)：紙、筆。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、將學生平均分為5組。 二、教師說出一個故事情境，請各組進行故事接龍，比賽哪一組能將故事寫得精彩，又扣合本單元靜思語。 教師：大圓、大立和小智是妙妙小學的同班同學。有一天，小智不小心把大圓借他的尺和大立借他的圓規弄壞了。 三、計時5分鐘，小組進行故事接龍撰寫。 四、時間到後，請各組分享組內的故事。 五、教師就學生撰寫的故事進行討論、分享。				教學簡報 紙、筆	15分
<b>結語：</b> 每個人都可能會犯錯，面對別人的過錯，如果可以選擇原諒，不僅是給別人一個機會，更能讓自己不因別人的錯誤而生氣。然而，若面對自己所犯的錯誤，就必須認真自我反省，並且進一步將錯誤改正。如果不斷地找藉口原諒自己，只會讓自己失去進步的機會，不斷地重蹈覆轍。					
<b>貳、講述故事：林爺爺的轉變</b> 一、建議呈現方式：教師口述 二、故事大綱 林爺爺年輕時，逞凶鬥狠又好賭，導致於家庭破碎、負債累累，家人對他失望透頂而紛紛離開他，但林爺爺不僅不會反省自己，反而一直怨天尤人。 後來又迷上了六合彩，到處追尋明牌來簽賭，甚至還會提供他人明牌去簽六合彩。如果中獎人回送給林爺爺感謝金牌，林爺爺也都會毫不客氣地收下金牌。 有一次，家中遭小偷，小偷偷走了林爺爺所有的積蓄，讓林爺爺連基本的生活都快出了問題，還好有朋友替他介紹				故事內容	7分

<p>工作，林爺爺才度過了這個難關。</p> <p>經過這個考驗的林爺爺，開始認真思考自己過去的所作所為，也發現自己提供明牌而收受中獎人感謝金牌的行為，其實也是一種盜取他人財富的作為，跟那位偷他積蓄的小偷是一樣可惡的。又轉念一想，也許那位小偷有某些苦衷，所以才會來偷林爺爺的財產，因此放下對那位竊賊的怨恨。</p> <p>想通這些道理的林爺爺，發現自己身體健康就是無價之寶，因此開始積極行善，從此心情愈加開朗，日子也過的更快樂了。</p>		
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、林爺爺年輕時做了什麼事，家人因而離開他？</p> <p>二、林爺爺原諒小偷前後的心情或行為有什麼地方不一樣？</p> <p>三、當別人指出自己的錯誤時，你會怎麼處理？</p> <p>四、自己是否曾做過令人不開心的事？我們可以怎麼改進？</p>	教學簡報	8分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>老師今天的課程，提及同學之間的相處。我知道自己很不喜歡同學借東西後，不主動歸還。可是今天的課程討論「原諒別人是美德，原諒自己是損德」這句靜思語，我發現自己有時候跟同學借東西時，也會忘記立即歸還。所以，我覺得有時同學沒能主動歸還，可能也跟我一樣是忘了，我不用覺得不開心，只要再去提醒他就好了；另外我要提醒我自己，跟人借東西，要依約定歸還，避免別人因此而困擾或不開心。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>每個人都有可能因為疏忽，而未把事情處理完善。所以當他人發生問題時，我們可以先同理他的狀況，並協助他改善；而若是自己沒有將事情做好，則要從中檢討缺失，讓自己不再犯錯，並從中成長、進步。</p>	教學簡報	5分
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、養成自省的習慣，改進自己的缺點。</p> <p>二、會同理他人的狀況，以寬宏的態度對人。</p>	學習單	5分

## 附件：故事內容

### 林爺爺的轉變

在山上的一個小聚落裡，住著一位和藹可親的林阿伯，左右鄰居都稱呼阿伯為林爺爺。林爺爺為人樂善好施，有一次，還捐了三十幾萬去幫助貧苦人家，大家都非常讚歎他的慈悲，他卻謙虛的說：「啊！沒什麼啦！這些錢我可能也用不到啊！」

然而，年輕時候的林爺爺卻是一位喜歡逞兇鬥狠、酗酒鬧事的人。後來他迷上了賭博，害得自己負債累累，但是他卻一點悔意也沒有，明知道做錯，卻不斷原諒自己，然後又再犯錯。不斷犯錯的結果，讓身邊的親人紛紛離開了他，只留下他一個孤單生活。而那時的林爺爺仍不反省自己的行為，依舊怨天尤人、責怪親人遺棄他。

在當時的社會，十分盛行簽六合彩。於是林爺爺除了賭博，又沉迷於追求明牌，想要在六合彩中贏得一大筆錢。熱衷研究明牌的他，讓也想發財的其他人，主動向他求取明牌。如果真的中獎，這些中獎的人就致送感謝金牌給林爺爺，而林爺爺也都毫不客氣的全部接受。

後來有一次，林爺爺家裡遭了小偷，家中所有值錢的東西全被偷走。林爺爺回到家中看到這一幕景象，氣得大罵、並放話一定要抓到小偷。但後來儘管報了警，也費盡了心力一直尋找，但是這個小偷就好像從人間蒸發了一樣，無影無蹤。林爺爺痛苦萬分，一度非常頹喪，但是日漸陷入困境的生活逼得他不得不開始重新振作。還好他的好朋友李先生幫他介紹工作，讓他的生活能維持。

但是喜愛賭博的林爺爺並沒有因此停止賭博的惡習，三不五時還是會去賭一把，想碰碰運氣，也想把自己被偷的錢贏回來。只是，他不但沒贏到錢，反而輸得更慘，連自己工作所得的薪水都快賠光了。此時林爺爺開始認真思考，自己痛恨小偷盜取了自己所有的積蓄，但自己只想用不正當的手段來取得金錢，而那些拿錢來買明牌的人，他們的家人心中有多痛苦呢？自己這樣做，是不是也在做盜取別人積蓄的事情？

後來林爺爺換一個角度想，也許那個小偷是因為家裡急著用錢，才出此下策，偷走自己的財物。這樣的一個念頭，林爺爺突然豁然

開朗，放下對小偷的怨與恨，原諒了那位盜取他所有積蓄的小偷。自從原諒那位小偷後，林爺爺發現自己的心情變得開朗，日子也變得好過多了。從那一刻起，林爺爺想通了，戒除賭博的惡習，積極地行善、付出，讓自己的生活踏實又有意義。

## 附件:學習單

### 【嚴以律己，寬以待人】

班級:

姓名:

「原諒別人是美德，原諒自己是損德」，能夠原諒別人的過錯，才能讓自己活得更自在；對於自己的過錯，則要加以反省、面對它並加以改正，才能讓自己愈來愈棒！

一、請寫出你自己三種待改進的缺點，並下定決心改進；請依改進的程度將愛心塗上顏色。

項目	待改進的缺點一: _____ _____	待改進的缺點二: _____ _____	待改進的缺點三: _____ _____
第一天( / )	♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡
第二天( / )	♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡
第三天( / )	♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡
第四天( / )	♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡
第五天( / )	♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡
第六天( / )	♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡
第七天( / )	♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡

備註:七天後如未改正，你會如何加油？

請寫出\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

二、請用心觀察你自己或身邊的同學，選擇原諒他人，讓他人與自己都開心的例子:

(一)\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(二)\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

靜思語: 原諒別人是美德，原諒自己是損德。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	自我反省	主題內容	面對自我	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	取材至慈濟志工真實經驗。			教學時間	40分
靜思語	身體污泥用水清洗，心靈污泥則需用智慧之水消除。				
單元目標	一、能愛護自己身心，避免不良習慣。 二、能運用方法改正自己的缺點。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：海灘球一顆、沾滿污泥的報紙。 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、引言 人自一出生來到這個世界，就好像這一顆乾淨無染的球，我們要時時保護它，不要讓它沾染污泥。 二、活動說明 (一)全班學生在空曠的場地圍成一個圓圈。 (二)圓圈中鋪上沾滿污泥的報紙。 (三)由一位學生開始，站在中心，將球往上拋，並隨機喊出其中一位學生姓名後，回到圓圈。 (四)被點到姓名的學生把球接住，然後喊出下一個同學的名字(不可重複)，同時將球向上拋，以此類推。 (五)活動進行7分鐘，沒接到球的學生，就要淘汰出局。 三、問題討論 (一)活動後，沾上泥巴的你最想做什麼事？ (二)我們身體可能因為什麼原因產生污垢？ (三)除了身體，我們的心靈也會染上污垢嗎？心靈的污垢是什麼？(貪心、愛發脾氣、嫉妒、小氣……) (四)心靈產生污垢該如何清除呢？				教學簡報 海灘球 報紙	17分
<b>結語：</b> 當我們發覺身體被污垢弄髒了，會想用水來清洗；而當我們的心靈被污垢蒙蔽，產生惡念的時候，我們就要運用方法來將它消除，讓自己的心靈恢復純淨。					
<b>貳、講述故事</b> 一、建議呈現方式:教師搭配圖片講述。				故事內容 故事圖片	6分

<p><b>二、故事大綱</b></p> <p>阿政自幼父母離異，母親再嫁，但他並不喜歡繼父。他生性活潑好動、喜歡調皮搗蛋，所以經常被老師、父母責罵，讓他覺得自己根本不受疼愛。因此翹課、逃家、結交損友樣樣來，十三歲時，因與朋友喝酒鬧事，不慎傷人致死，被捕入獄。</p> <p>入獄後媽媽才去看他一次，阿政對媽媽一直無法諒解，在獄中他一直封閉自己，不與人互動，直至五年後得遇到慈濟志工關懷、輔導後，漸漸放下心中的埋怨，敞開胸懷，改變自己、努力求學，終於考上高雄餐旅學校，並在服刑八年後假釋出獄。</p>	教學簡報	
<p><b>叁、省思</b></p> <p>一、阿政被責罵後，產生了什麼情緒與行為？</p> <p>二、阿政接受慈濟志工輔導後，做了什麼改變？</p> <p>三、你覺得什麼原因會讓自己產生不好的念頭與想法？</p> <p>四、你覺得可以用什麼方法，清除這些惡念或煩惱？</p>	教學簡報	7分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>我聽到老師分享阿政的故事，知道他因為覺得沒有人關心他，而結交不好的朋友，做錯了事，最後只能入監服刑，若當時有人能適時地關懷、紓解他的情緒，我想就不會這樣了。我覺得每個人的生活，不可能總是快快樂樂沒有煩惱，有時候同學說的話，會讓我覺得生氣，甚至發生口角，心情不好。這時候，我覺得就像老師說的，心裡蒙了塵。如果放任這塵埃堆積，悶在心裡，除了傷害自己外，也有可能做出錯誤的行為。最好的方法是，讓心裡不快樂的事情趕快消除掉，所以我會去找好朋友聊天、解除煩惱，或是去做自己喜歡的事情轉移注意力，把汙染心靈的負面情緒清除掉，守護好自己的心靈，不讓自己做出錯誤或後悔的事情。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>我們的身體每天接觸外物難免會沾到髒污，身體髒了，除了自己會感覺不舒服外，有時別人看到了也會不喜歡，所以人們都會將身體清洗乾淨；而人的心靈也是會遇到一些狀況，產生煩惱與不好的念頭。這時我們的就要善用智慧，轉化、清除這些覆蓋在心頭的負面想法，讓我們的心靈回歸到清淨的本性。</p>	教學簡報	5分
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、會養成自我反省的好習慣。</p> <p>二、發覺自己產生不好的念頭時，會立即改正。</p> <p>備註：</p>	學習單	5分

<p>透過課程，學生能了解心靈一旦蒙塵要趕快清除，但是通常沒有自信自己能時時警覺，因此，教師可把本節課當做一個引導，以此堂課為例，提醒學生培養反省、檢討自己的習慣。</p>		
--	--	--

## 附件:故事內容

### 慧門開啟見陽光

「爸爸有打媽媽！」年僅五歲的阿政，在法官面前指證了爸爸對媽媽的家暴，因而父母被判決離婚，阿政與弟弟的監護權歸屬媽媽。其實平常爸爸不喝酒的時候對阿政兩兄弟非常疼愛，會對媽媽施暴完全是喝酒惹的禍。看著爸爸在法庭上傷心落寞的眼神，阿政至今無法忘記那一幕，從那個時候開始，他再也沒見過爸爸。他覺得爸爸會離開，完全是自己造成，因此心中存在著無法抹滅的內疚。

媽媽離婚後，帶著阿政與弟弟再嫁，但是阿政並不喜歡繼父，常常不服繼父的管教。而媽媽又生了三個弟弟，為了生活，媽媽十分忙碌，對於阿政便疏於教養。於是，阿政把在家裡不開心的情緒帶到學校，捉弄同學、打擾老師上課。每當老師打電話通知阿政的父母時，阿政都會遭受一番責罵，所以他覺得父母不喜歡他、討厭他。

這樣的情況，讓阿政的心靈不斷累積負面情緒，於是他以逃學、混幫派、喝酒鬧事等行為，表達自己的不滿。在他十三歲時，阿政與朋友在廟口喝酒，並與一位年輕人發生口角，在酒精的助長下，喝得醉醺醺的阿政夥同四、五個朋友，把年輕人打死了，犯下大錯的阿政為了躲避警方四處逃竄，兩個禮拜後被逮捕，並判刑十八年。

阿政的父母沒有上訴，直接讓他服刑，因尚未成年，所以阿政被送往專門收容全國少年受刑人的明陽中學服監。雖是服刑，生活日用品花費，還是要由家中提供。但入獄後媽媽只來看過他一次，且沒寄過任何費用給阿政，看著別的同学擁有零用錢可以使用，自己卻只有三餐可以吃；天冷了，也只能靠著學校幫他申請的補助，添購長袖衣物禦寒。因此，服刑期間，阿政變得沉默寡言，面對他人則以冷漠回應，完全封閉了自己。

直到五年後，慈濟志工王師姊介入輔導，她以信件方式關懷、鼓勵阿政。在那同時，王師姊家中原本乖巧的大兒子變得喜歡頂嘴，王師姊難以接受，並與兒子發生嚴重衝突。然而，當她拿起筆寫信給阿政時，才發覺心中的矛盾：「我可以用快樂的心情為一個受刑人寫信，卻無法原諒一個頂我嘴的兒子？」王師姊把在家中與孩子互動的心

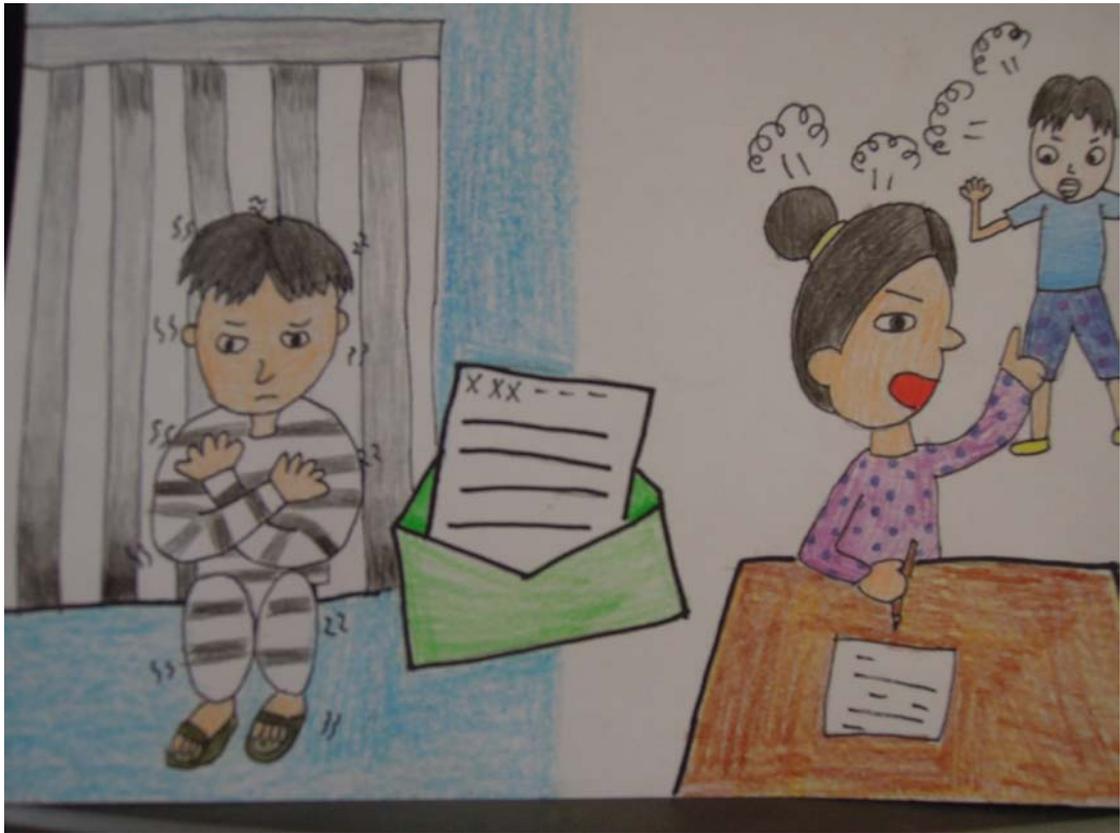
情，一五一十地跟阿政分享，沒想到反而是阿政安慰她、並跟她分享年輕人真正的想法。

王師姊收到阿政的回信，十分讚賞阿政是個明白事理的人，也跟他說身為一個母親的感受：「你不要怪你媽媽，我兒子只跟我頂三句話我就已經受不了，何況你犯了這麼大的錯！你已經把媽媽的心刺碎了。」之後，王師姊更經常與阿政談到母親生育孩子的辛苦，並隨時帶來了如媽媽般的關愛，所以阿政把王師姊當成如媽媽一般的長輩，在信中無話不談。

阿政感受到被關懷的溫暖，也開始反省自己的行為、體諒母親工作養家、照顧四個弟弟的辛勞。從此他慢慢打開心房，走入人群，主動跟其他服刑的青少年互動、也會主動幫老師的忙。當阿政二十歲時，他決定報考大學。因為在明陽中學服刑時，阿政學習烘焙，王師姊建議他報考高雄餐旅學校，並協助蒐集考試資料、講義。阿政努力學習、準備，並將訊息、資料分享給同樣要報考的同學。經過一番努力，阿政終於如願考上高雄餐旅學校，並在服刑八年後獲得假釋出獄的機會。

附件:故事圖片







# 護心小天使

班級：

姓名：

當我們身體沾上污垢，都會想辦法將身體清洗乾淨；若我們的心靈沾染髒汙，是否也應該要想辦法清除乾淨？讓我們隨時檢視自己，維護自己乾淨的心靈吧！

◎每天檢視心靈是否沾染、產生惡念(如：發脾氣、抱怨、嫉妒、貪心、小氣……等，你要用什麼智慧妙法清除它？

日期	發生的事件	產生的惡念	清除方法

靜思語：身體污泥用水清洗，心靈污泥則需用智慧之水消除。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	自我反省	主題內容	勇於認錯	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會:大愛人物誌—洗心革面悔前愆 行善布施清平樂 林正欽			教學時間	40分
靜思語	知道反省過去，才是正確的人生。				
單元目標	一、能培養時時反省自己言行的好習慣。 二、能勇敢承認錯誤，並想方法改進。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品):紙張、箱子。 二、學生方面(準備物品):事先準備一則生活事件(某件令自己覺得過意不去、心中仍有歉意或者做錯的生活事件)。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、教師發給每人一張紙，請學生寫下最近令自己覺得過意不去、心中仍有歉意或者做錯的事，告訴學生不用具名。(簡單描述即可) 舉例:同學跑步慢，我罵他像烏龜，並在臉書上嘲笑他。 二、老師將全班的紙條放入箱子，隨機抽出數張，讓全班學生思考事件可能的後續發展或是解決之道。				教學簡報 紙張 箱子	13分
<b>結語：</b> 當做錯事時，可以學習自我提問、省思，想想整個事件的來龍去脈，找出自己的缺失，並尋找更好的解決方法，讓自己能改進錯誤，不再重蹈覆轍。					
<b>貳、講述故事：洗心革面</b> 一、建議呈現方式：教師簡介後播放故事 二、故事大綱： 林正欽年少時，吃喝嫖賭、吸毒、混幫派都曾做過。後來因兒子就讀慈濟小學的因緣，接觸了證嚴法師的《靜思語》，參與慈濟志工後，回顧自己過去的種種過錯，決心洗滌過往錯誤。現在除了全心投入志工服務，也擔任慈濟小學的導護工作。他說現在不用整天擔心害怕，提心吊膽，而是每天都很踏實。				故事內容 故事影片	8分
<b>參、省思：</b> 一、林正欽未改過前，有哪些不良的習慣？ 二、什麼原因讓林正欽決定洗心革面？ 三、為什麼林正欽改過後，心理會覺得踏實、安穩？				教學簡報	8分

<p>四、當你做錯事時，內心的感受是什麼？</p> <p>五、承上題，如何消除這些感受，讓自己能安定，做得更好？</p>		
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>媽媽說我很愛抱怨，之前我很不認同。但經過老師的課程教導，我發現因為自己一直覺得「千錯萬錯都是別人的錯」，所以當與朋友發生衝突時，都會讓事情變得越來越糟，甚至討厭我的人愈來愈多。經過這一次課程，我之後和人起爭執時，我會先試著反省自己，並為自己的錯誤道歉。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>反省像一盞燈，能照亮人生的路，指引我們一條通往人生的正道。期許人人都要記得：唯有真誠、勇敢的面對自己的問題及過錯，並找出改過向善的方法，才能找到真正幸福、快樂的未來！</p>	<p>教學簡報</p>	<p>6分</p>
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、養成每天自我反省的好習慣，能「吾日三省吾身」。</p> <p>二、正視自己的情緒感受，勇於面對自己的過錯。</p> <p>三、找出改過向善的方法，能確實改過。</p>	<p>學習單</p>	<p>5分</p>

## 附件：故事內容

### 洗心革面

早上還未七點，台南慈濟小學的門口就可以看到林正欽當導護的身影，天天風雨無阻，守護孩童上學的安全。林正欽說：「只要有體力，他會做 20 年導護。」這位小朋友眼中親切的林爸爸，卻曾有一段輕狂的過往。

林正欽回想說（台語）：「過去年少無知啊！就是不愛讀書！拿刀去殺人，當然有時候也會被殺。」因為孩子就讀慈濟小學，讓林正欽決定改正自己充斥菸、酒、賭博、吸毒的人生，並加入慈濟志工的行列。

林正欽覺自家的寶貝兒子真的是來報恩的，因為在孩子出生前，他的生活大部分是喝酒、打麻將。孩子誕生後，因為珍惜與孩子相處的時間，讓他意識到自己荒唐的生活是不對的。決定改變過去醉生夢死的人生。有次他到孩子的學校做志工，看到學校牆上張貼著證嚴法師的靜思語：「生氣是短暫的發瘋。」給自己很大的震撼。他徹底反省自己，常常強悍蠻橫失去柔和，尤其自己在開車時，雖然妻小都在車上，但只要看別人不順眼，跟別人有點摩擦，就會把車子停下來擋在路上，走下車跟別人打架。

林正欽因自己過往的經驗，呼籲每一個人，千萬不要吸毒，因為吃下去的第一口，往往要再回頭就很困難了。想起自己戒毒時所忍受的苦，那個感覺好像是幾千隻、幾萬隻的螞蟻咬著你。他覺得自己能夠戒毒成功，首先是想要擁有一個健康身體，自己不願意再被毒品控制，接下來就是離開充滿是非、惡念的環境，最後一定要靠自己的意志力，支撐自己走過戒斷毒品的痛苦，不要走回頭路，而這段時間身邊家人的支持，非常的重要。

林正欽覺得，自從改過向善，生活也越來越踏實，不用整天擔心做錯被抓到、或提心吊膽自己性命不保。尤其在做志工時，那份喜悅比過去賭博贏錢、打牌自摸還快樂。他很感恩自己能有機會，修正錯誤，活出更幸福、更快樂的人生。

# 更好的自己

\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名\_\_\_\_\_

親愛的孩子：

一個能經常反省自己的人，必定具有高尚的人格。曾子說：「吾日三省吾身；為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」在此所說的「三省」，主要體現在兩個方面：一是修己，二是對人。

孝順父母、尊敬師長，這是為人的基本道德。師長傳授的功課及待人處事道理要用心學習，盡本分、負責任。而修己不只是一時一事，是要貫穿整個人生，要時常記得反省並改過向善。

一、請寫下最近令自己覺得過意不去、心中仍有歉意或者做錯的事。(簡單描述事件發生的原因、經過及結果)

原因：\_\_\_\_\_

經過：\_\_\_\_\_

結果：\_\_\_\_\_



二、當下，你內心真正的感受是什麼？

\_\_\_\_\_



三、能自我省思、勇於面對自己的過錯並改過者，就是真正的勇者。

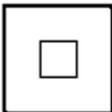
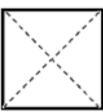
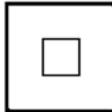
➤ 透過典範故事的分享，試著靜心想一想：如果時間倒轉，我會如何改進、因應？(例如：如果時間倒轉，我會……，因為……，所以我以後……)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

靜思語：「知道反省過去，才是正確的人生。」

家長給孩子愛的鼓勵：\_\_\_\_\_

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	自我反省	主題內容	勇於認錯	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會:大愛劇場—逆子			教學時間	40分
靜思語	人生不怕錯，只怕不改過。				
單元目標	一、能覺察自己的缺失，並提出改正的方法。 二、能勇於面對自己的錯誤。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品):色紙數張。					
二、學生方面(準備物品):剪刀。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<p><b>壹、體驗：</b></p> <p>一、活動說明</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>(一)老師展示剪紙成品:</p> <p>(二)每人發下一張色紙，請同學剪出一樣的作品。 (只能剪一刀)</p> <p>(三)老師說出步驟規則，學生進行動作。</p> <p>(四)剪出作品與老師不符者，可再拿紙重新操作。</p> <p>※教師參考，不對學生展示過程：</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p style="text-align: center;">沿對角算對摺 → 對摺成小三角形 → 將等腰三角形 → 結果的頂角剪下</p>				教學簡報 色紙 剪刀	14分
<p>二、問題討論</p> <p>(一)自己在進行操作時，是否能確認步驟都正確？</p> <p>(二)若發生錯誤時，如何處理？最後結果為何？</p>					
<p><b>結語：</b></p> <p>從剛剛的活動中，如果進行時發生錯誤，但只要自己能察覺，願意改正，最後依舊能完成預定圖形。人生也是如此，若犯了錯，就要即時改過，才能走在正確的道路上。</p>					
<p><b>備註：</b></p> <p>體驗的部分老師可依學生的狀況調整，可提高或降低難度，讓學生從實際操作中，體悟錯誤與修正後成功的感受。</p>					

<p><b>貳、講述故事：逆子</b></p> <p>一、建議呈現方式:老師口述。</p> <p>二、故事大綱</p> <p>黃瑞芳誤交損友，因而染上毒癮，後犯錯入獄，遇到貴人，決心痛改前非。而母親對黃瑞芳不離不棄，成為他改過的力量，雖然遇到許多磨難，但他憑著堅持，浪子終於回頭。</p> <p>備註： 可參酌大愛電視台出版品逆子(黃瑞芳的故事)DVD。</p>	故事內容	8分
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、黃瑞芳為何會做出不對的事情？</p> <p>二、是什麼原因讓黃瑞芳決定洗心革面？</p> <p>三、黃瑞芳如何洗心革面，面對自己的錯誤？是否遭遇困難？</p> <p>四、你犯錯時，當下的心情如何?你會選擇用什麼態度面對？</p> <p>五、如何避免自己犯相同的錯誤？</p>	教學簡報	10分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>我覺得摺紙就跟人生一樣，發現錯誤，就要趕緊修正。儘管我剪了三次才成功，但我們沒有放棄，直到成功剪成我要的形狀。從中，我學到肯努力修正錯誤，才會有好的結果。所以我要將老師所教的記下來，以後人生有什麼錯誤，記得老師的方法，錯了就重來。看完<u>瑞芳</u>師伯的故事，讓我了解到許多做人做事的道理，我有時會因為犯錯而失去信心，所以我應該向師伯學習，犯錯時不應受到挫折而失去信心，更應該檢討自己的過錯。我們班上有位同學雖然不常被罵，但犯錯後他都會省思自己的過錯，而且不會責怪他人，他犯錯一次就很少再犯第二次同樣的錯誤。我應該向他學習，勇於反省、改過，向錯誤說再見。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>勇於面對自己的錯誤是改正的第一步，逃避、掩飾只會讓錯誤擴大。在日常生活中要時時自我省思，覺察自己的缺失，思考改正的方法，避免自己再次犯錯。</p>	教學簡報	5分
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、會運用時間，省思自己的言行舉止。</p> <p>二、察覺自己的錯誤，會勇於面對、改過。</p>	學習單	3分

## 附件:故事內容

### 逆子

黃瑞芳小時候不愛讀書，常和同村的孩子打架鬧事，祖母過度溺愛，又不聽從父母管教，讓其行為變本加厲。小學畢業後，他離開家到臺北製鞋工廠當學徒。後來，受到幼時玩伴坤和的慫恿跟隨勇大仔做了黑道小弟，整日遊手好閒。

十六歲時，黃瑞芳在坤和的慫恿下開始施打毒品，之後因為缺錢買毒品，又受不了毒癮的痛苦，就協助坤和竊取別人的汽車零件販賣，將所獲得的錢拿去買毒品。然而，當坤和銷贓被警方逮捕後，卻誣賴黃瑞芳為主謀，因此黃瑞芳進入嘉義監獄服刑。父母前來探監時，瑞芳看到母親為他傷心難過，內心愧疚難安。同時也因囚禁獄中，才感到自由的可貴。

黃瑞芳服完刑期出獄後，立即被徵召入伍。有一次，休假回家時巧遇坤和，坤和邀約飲酒謝罪，黃瑞芳心軟接受，連醉數日後錯過歸營時間。坤和因害怕到外島服役而逃兵，所以說服兩個人一起逃兵。黃瑞芳因此就將錯就錯，開始躲躲藏藏的逃兵生活。

黃瑞芳的阿嬤因為太思念他，吃也吃不下，睡也睡不好，又加上心臟不好，結果就在擔憂孫子的日子裡離開人世；往生前，還惦記著她的孫子是否吃飽穿暖。黃瑞芳偷偷回來奔喪，儘管痛苦自責，卻只能亡命天涯。父親殷殷期盼他能改頭換面，重新做人，但等不到黃瑞芳回頭，父親也撒手離世；守靈期間，黃瑞芳雖懊悔自責不已，但終究敵不過毒魔，躲在靈堂後方施打毒品。

後來他又進入監獄，並至東部的花蓮監獄服刑，也因為這個原因，讓他認識了前來監獄關懷的慈濟志工。在志工的陪伴下，他的心慢慢打開，並後悔因自己不懂事，讓愛他的家人難過，他決定從新做人。有一天，在獄中的黃瑞芳得到消息，出賣他的坤和也被抓進牢裡，瑞芳原本想要復仇，但想到自己已經決心改過，就放下與坤和的仇恨，選擇原諒。

出獄後，黃瑞芳向母親保證悔改，絕不沾毒，並且不會再讓母親掉淚。洗心革面的黃瑞芳，鼓起勇氣與慈濟志工連繫，開始投入做志工。然而，因更生人的角色，黃瑞芳找工作時，常常四處碰壁，令他十分沮喪。此時，慈濟志工陳金海適時伸出援手，給與黃瑞芳莫大的鼓勵。最後，黃瑞芳找到一份工作，並持續投入志工活動，還常常回到老家陪伴母親，讓鄰居的鄉親們，都看到他面對錯誤，勇於改過的決心與行動，母親十分欣慰，黃瑞芳痛改前非，迎向嶄新人生。

# 勇於認錯

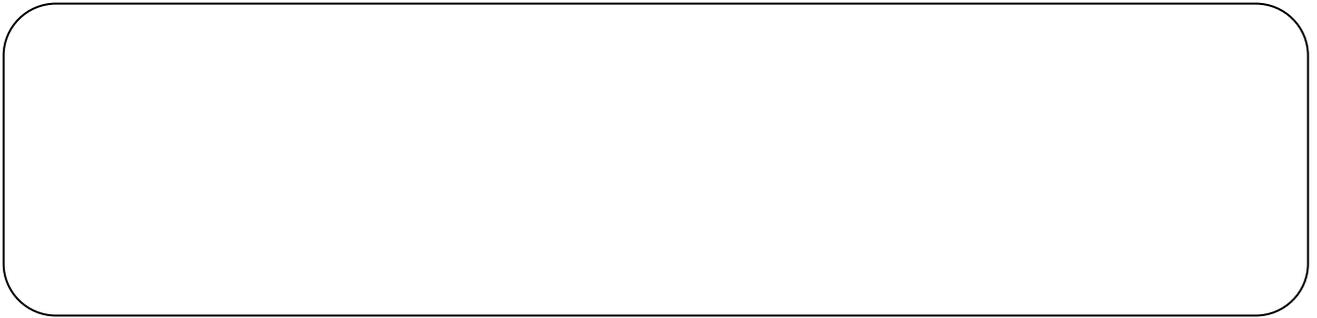
班級\_\_\_\_\_姓名\_\_\_\_\_

- ◆ 孟子曰：「吾日三省吾身。」省思是為了檢視自己的言行，讓自己變得更好。請每天運用時間，請省思自己一天的言行舉止，想想看，哪些地方自己做得很好？哪些地方還需要修正？

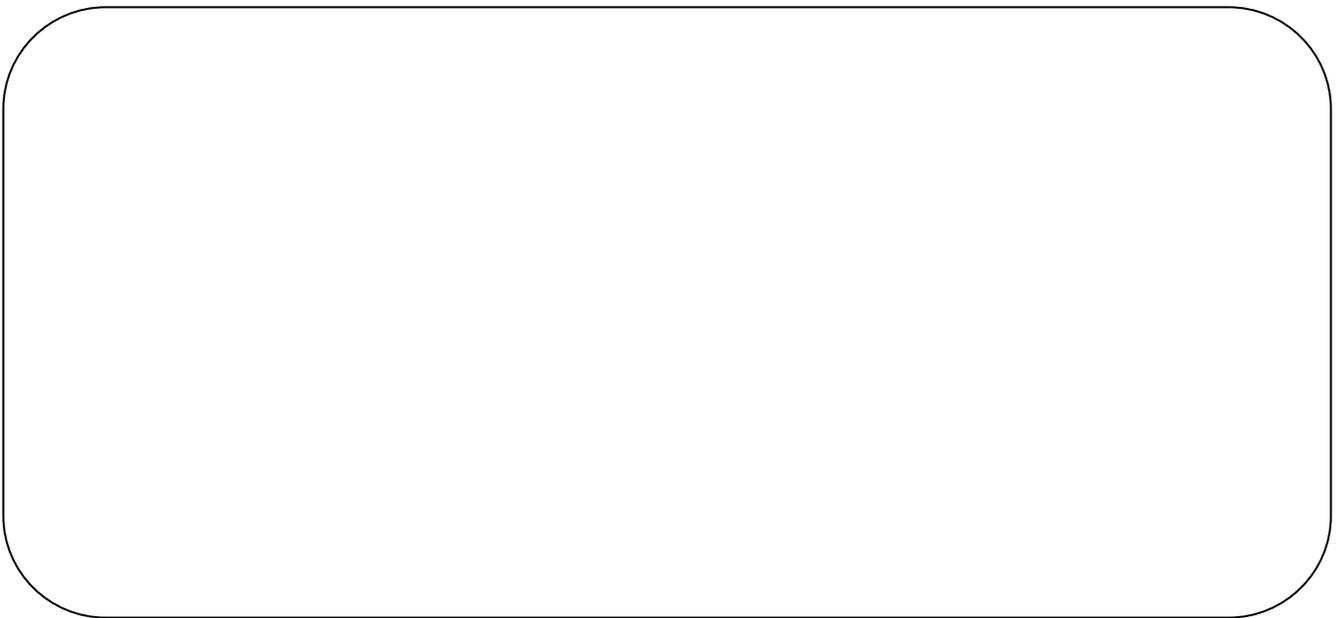
星期	內容
星期一	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 覺得自己表現良好的言行是：</li><li>■ 覺得自己還需修正的言行是：</li></ul>
星期二	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 覺得自己表現良好的言行是：</li><li>■ 覺得自己還需修正的言行是：</li></ul>
星期三	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 覺得自己表現良好的言行是：</li><li>■ 覺得自己還需修正的言行是：</li></ul>
星期四	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 覺得自己表現良好的言行是：</li><li>■ 覺得自己還需修正的言行是：</li></ul>
星期五	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 覺得自己表現良好的言行是：</li><li>■ 覺得自己還需修正的言行是：</li></ul>
星期六	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 覺得自己表現良好的言行是：</li><li>■ 覺得自己還需修正的言行是：</li></ul>
星期日	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 覺得自己表現良好的言行是：</li><li>■ 覺得自己還需修正的言行是：</li></ul>

- ◆ 經過一星期的自我省思，是否察覺到自己還有需要修正的言行，靜思語說：「人生不怕錯，只怕不改過。」覺察到自己的錯誤後，要勇於面對。請寫下自己需修正的言行並擬定改過計畫。

◇省思後還需要修正的言行：



◇改過計畫：（請寫出具體的改進方法或步驟）



◇執行後的心得：



靜思語：人生不怕錯，只怕不改過。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	自我反省	主題內容	勇於認錯	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 有禮不亦樂乎—不怕錯要改過			教學時間	40分
靜思語	勇於承擔，是一分動人的力量；勇於承擔錯誤，則是一種高尚的品格。				
單元目標	一、能分辨行為對錯，做事能勇於承擔。 二、能反省面對錯誤，坦誠後積極改進。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：教學簡報、摩斯密碼表(含題庫)、學習單。 二、學生方面(準備物品)：紙、筆。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一)全班分組，每組約8-10人。 (二)每組選一人為組長，全組依序排成一直列，除組長面向前方，其他人則面向後方。 (三)組長為排頭，負責抽題庫把訊息傳遞給第二位，第二位再傳給第三位，以此類推。 (四)傳遞訊息時，不能說話，被拍到肩膀才能轉身面向傳訊者。 (五)活動進行分兩階段： 1. 第一階段:數字密碼 傳遞訊息者，可用眨眼示意，左眼代表十位數，右眼代表個位數，將訊息傳給接收者。 2. 第二階段:摩斯密碼 傳遞訊息者，用手指在接收訊息者的手背寫出或按出摩斯密碼，接收訊息者請閉眼。 (六)全隊依序傳訊下去，由排尾說出答案並寫下，再進行檢視。若答案正確時，則全隊組員歡呼蹲下；如不正確時，組內可再次進行確認，發現問題。 (七)進行時間約7分鐘，時間到則活動停止。 二、問題討論 (一)如何才能正確傳達訊息？ (二)發現自己傳遞錯誤訊息時，當下的態度與心情？				教學簡報 摩斯密碼 紙、筆	12分
<b>結語：</b> 活動時需要每一個人用心承擔起傳遞訊息的任務，若訊					

<p>息能全部傳遞正確，則能順利完成任務。萬一做錯了，勇於承擔錯誤，調整方式，想一想怎麼做會更好。</p> <p>備註： 體驗活動，剛開始傳遞的密碼需從簡單再慢慢增加難度，引起學生的興趣，勇於接受挑戰。活動結束，讓學生檢視錯誤的癥結時，難免會出現推託之詞，此時教師可藉機引導，扣合本單元主題與靜思語。</p>		
<p><b>貳、講述故事：不怕錯要改過</b></p> <p>一、建議呈現方式:影片播放</p> <p>二、故事大綱</p> <p>曾巧與大智是好同學也是好鄰居，他們偷玩鞭炮。當聽到社區消防車、救護車的聲音，覺得良心不安。後又從父母處得知鄰居葉奶奶家可能因曾巧和大智燃放鞭炮，導致家中易燃物失火且受傷住院，大智勇敢勸說曾巧自首，曾巧卻不敢承認，經爸媽適當引導，曾巧才承認錯誤，勇於懺悔，最後幸好葉奶奶家是電線走火，否則因燃放煙火造成失火或害人受傷，將觸犯了公共危險罪。</p>	故事內容 故事影片	12分
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、曾巧隨興放沖天炮，可能會造成什麼後果？</p> <p>二、大智勸曾巧承認錯誤，曾巧的反應你認同嗎？為什麼？</p> <p>三、你曾經勸導別人改過嗎？結果又如何？</p> <p>四、若做錯事情，心理會有哪些想法與感受？</p> <p>五、當逃避錯誤與改正錯誤，心情會有什麼不同？</p> <p>六、承上題，你會怎麼選擇？</p>	教學簡報	8分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>這堂課進行傳密碼的活動，我們組內中間有人記錯了，把眨右眼代表個位數，眨左眼代表是十位數，結果五十一傳成一十五，後來大家再檢討時，那位同學勇敢舉手承認，結果大家覺得難免會記錯，決定下一題繼續努力，所以我們那一組氣氛超好，大家都很用心留意每一個訊息。我很佩服那位同學的勇氣，我也知道犯錯唯有誠實才會讓心裡好過。</p> <p>印象最深的是我五年級時，父母外出，我偷玩媽媽的化妝品，不小心將一罐玻璃裝的乳液摔破。我當下超緊張、害怕，就趕快收拾。父母快回來時，就很認真在做功課，還被爸媽誇獎一番，但我心中很不安。晚上，我發現媽媽找不到乳液，就趕快熄燈假裝睡覺。</p> <p>第二天，我的心依舊很緊張、很不安，最後我還是決定老實跟媽媽認錯、道歉。媽媽安慰我說沒關係，其實那瓶乳液也剩沒多少，只是希望我做錯事就要勇於承認，並改進。坦承後，我心中的一塊大石頭終於放下，覺得輕鬆很多。但</p>	教學簡報	4分

<p>我知道以後做事一定要留意，不要再粗心大意，做錯事。</p> <p>結語：</p> <p>當我們不小心做錯事，無法勇敢面對、承認，有時還為了掩飾，反而拿更多理由來搪塞，讓錯誤、謊言越來越大，也造成自己心裡不安、緊張。與其令自己生活在不安中，不如勇於承擔，勇於認錯，才能成長進步，心情也會輕鬆踏實。</p>		
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、會反省自我行為，承認錯誤，勇敢道歉。</p> <p>二、勇於承擔錯誤，並努力改進，不再犯。</p>	學習單	4分

## 附件：體驗活動

### ◎摩斯密碼中的英文字母與代碼對照表

字符	代碼	字符	代碼	字符	代碼	字符	代碼
A	· -	B	- · · ·	C	- · - ·	D	- · · ·
E	·	F	· · - ·	G	-- ·	H	· · · ·
I	· ·	J	· ---	K	- · -	L	· - · ·
M	--	N	- ·	O	---	P	· --- ·
Q	-- · -	R	· - ·	S	· · ·	T	-
U	· · -	V	· · · -	W	· --	X	- · · -
Y	- · - -	Z	-- · ·				

### ◎題庫範例：

題庫	字義	常用縮寫	摩斯密碼(解答)
1	求救	S O S	· · · --- · · ·
2	謝謝你(Thank You)	T U	- · · -
3	早安(Good Morning)	G M	--- · -
4	晚安(Good Evening)	G E	-- · ·
2	好(Good)	G U D	-- · · · - · · ·
5	抱歉(Sorry)	S R I	· · · - · · ·
6	請(Please)	P S E	· - - · · · · ·

## 附件:故事內容

### 不怕錯要改過

曾巧與大智是好同學也是好鄰居，有一天曾巧的爸爸、媽媽去喝喜酒不在家，請鄰居李媽媽幫忙照顧他。曾巧做完功課時，聽到外頭燃放煙火的聲音，就趁著李媽媽打瞌睡時溜出庭院。恰巧遇到大智拿了許多仙女棒、沖天炮，兩個人點燃仙女棒，很高興的在院子裡玩了起來，繼而又在自家門口的小庭院燃放沖天炮，在刺激的爆竹聲中，完全忘記這是十分危險的事情。

適巧李媽媽也醒來，看到兩個小孩在玩沖天炮，感覺事情不妙，趕快叫大智回家、並叫曾巧收拾剩餘的沖天炮進門回家。後來，聽見消防車、救護車聲音逼近社區，意識到附近可能失火，覺得良心不安。

當曾巧父母得知鄰居葉奶奶家失火、受傷住院，要前去探望，曾巧與大智非常憂心，擔心是因為自己放沖天炮引起了火災。大智勇敢勸說曾巧自首，曾巧卻不敢承認。經由父母的引導，曾巧才承認錯誤，並說出可能因自己燃放鞭炮，導致葉奶奶家中失火。

最後，經警察勘查，失火原因是電線走火，而非兩人玩沖天炮造成。父母告誡他們，有事情一定要告訴父母，不要隱瞞，要勇於承擔面對認錯，不然心中會很不快樂。曾巧與大智從這件事，學習到凡事要面對問題，時常反省自己行為，而且能夠勇於認錯與改過是可貴的德行。

# 勇於認錯坦誠面對

年 班 姓名：

我對「訊息傳遞」體驗感受：  
請打勾(可複選)

此活動有趣( ) 很挑戰 ( )  
 我全做對 ( ) 我有做錯( )  
 如果要做全對必須要具備---  
 專心( ) 耐心( ) 細心( )  
 思考( ) 默數幾下( )

大智、曾巧做錯了嗎?為什麼?  
請寫出你的看法:

Large empty box for writing reflections.

我曾經做錯甚麼事?我要如何改過:

什麼事?:  
 改過情形:  
 結果:

做錯了事的當下心情?(可複選)

驚慌     逃避     說謊  
 不理會     不敢告訴父母  
 誣賴別人     良心不安  
 抱怨     指責別人  
 承擔錯誤     勇於認錯並改進  
 (可複選)

自我省思一下學習情形:

我有復習我都會了!  
 我學習愉快!  
 學習過程若遇到困難:  
 上課不專心或聽不懂  
 回家沒有思考、沒有複習!  
 我要請教老師和同學

我想對自己說的話:

Large empty box for writing self-talk.

我對我這週的表現：(請塗上顏色)    ♥♥♥♥♥

爸媽想對寶貝說的貼♥話:

Large empty box for parents' message.

家長簽名:

靜思語:勇於承擔是一分動人的力量,勇於承擔錯誤,則是一種高尚的品格!

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	自我反省	主題內容	勇於認錯	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 有禮不亦樂乎—擔過記			教學時間	40分
靜思語	凡夫難免有缺點，若能勇於改進，必得完美的人生。				
單元目標	一、能檢視自己行為，改正缺點。 二、能勇敢面對錯誤，並想方法改進。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：教學簡報、影片、學習單。 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、將黑板分成左、右兩區，在其中各畫一條線。 二、老師列出三個情境問題與學生進行討論。 三、情境參考： 情境一：當考試成績不理想，你會因為什麼原因，而採取什麼樣的行為？ 情境二：到學校時，發現忘記寫作業，你會如何解決？ 情境三：不小心犯錯，你會怎麼做呢？ 四、學生的回答若趨向勇於面對、改正，則在黑板右邊的區塊，美化線條；若回答趨向掩蓋、逃避，則在黑板左邊區塊，隨易增添線條。 五、請學生觀看黑板左、右兩區的畫面，引導學生思維希望自己的人生，像哪種畫面。				教學簡報	10分
<b>結語：</b> 當我們遇到問題、錯誤，若選擇逃避、掩蓋，問題不僅沒有解決，有時還會越來越嚴重。就像大家剛剛進行的活動，讓自己的人生如左半邊不斷重複錯誤印記。若能選擇勇於面對，及時改過，才有機會解決問題，如右邊的畫面，越來越美化，讓人生越來越進步。					
<b>貳、講述故事：擔過記</b> 一、建議呈現方式:播放影片 二、故事大綱 有天曾巧找溜溜球時，請大智幫忙，不巧打破李媽媽放在抽屜的玉鐲。他們以為要賠很多錢，大智覺得自家負擔不起，請求曾巧擔過。後來李媽媽發現玉鐲是假的不用賠錢，				故事內容 故事影片	15分

<p>而大智也發覺自己的行為不對，決定承認自己的過錯。</p>		
<p><b>參、省思：</b>  一、大智摔壞玉鐲，為什麼不敢承認呢？  二、曾巧為什麼要幫大智擔過？若是你會怎麼做？  三、如果你是大智，不小心摔壞玉鐲後會如何處理？  四、你是否曾犯錯並產生逃避的心理？當時的感受如何？  五、能勇於面對缺點或錯誤，將產生哪些益處？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>7分</p>
<p><b>肆、靜思：</b>  我在此堂課程中，感受到：「當我們自己做錯事時，要勇於改進，當別人做錯事情時，我們也要給予他們一次機會，這樣，才可以讓他們改過自新。」曾巧替大智頂下摔破玉鐲的罪過，這是對朋友的義氣，但是大智卻離開他家，留下曾巧一個人在家裡被爸爸媽媽訓話，大智在當下是個毫無男子氣概的孩子，曾巧和大智一個視友情高如山，深似海；一個卻棄好友而去，大智這樣很不應該，畢竟玉鐲是他打破的，所以誠實非常重要，雖然不一定能免去責罵，但是，人必須誠實的去面對自己的過錯，不要因懼怕責罰而逃避，被發現是騙人之後，更不可饒恕。而曾巧也應該跟好朋友說明，讓好朋友有機會改進。  之前我經常會忘記帶作業回家，放學後都要媽媽載我回到學校拿，雖然常被老師及媽媽責罵，但忘東忘西的壞習慣始終沒有改進。後來，媽媽說她再也不會帶我回教室拿作業，要我自己面對自己的錯誤。結果有次我忘記帶作業回家，隔天到學校後，被老師很嚴厲的責罵及處罰。我覺得自己真的要面對這個錯誤，改掉這個壞習慣。現在，我都會自我提醒，檢查書包，再也沒有忘記帶作業。  <b>結語：</b>  人生難免有缺點，誠實面對自己的缺點，並加以改進，需要很大的勇氣，時時提醒自己，好事用心做，壞事認真懺悔改過，才能創造美好的人生。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>4分</p>
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、會檢討自己的行為，發現自己的優點與缺點。  二、會勇於面對自己的缺點、錯誤，並想辦法改進。</p>	<p>學習單</p>	<p>4分</p>

## 附件：故事內容

### 擔過記

李太太來曾巧家向曾巧父母展示她的玉手鐲。她說：「這是我先生的朋友專誠拿來送我的，是家傳五代的古董喔！」後來。因為李太太要請曾太太示範他們新買同款的洗衣機，但害怕拿著手鐲不方便，就臨時借放在曾巧家的抽屜。後來，曾巧請大智一起幫忙找溜溜球，結果大智打開抽屜，拿起了裝玉鐲的盒子，不小心摔到，結果鐲子掉到地下，斷掉了。

後來，大家回到客廳，發現手鐲斷了。曾爸爸嚴肅地問曾巧和大智：「是不是你們把玉鐲拿出來玩、摔壞的？」曾巧經過一番內心交戰，最後決定將錯誤擔起來，大智回家後也十分苦惱，不知道該怎麼辦。

幾天之後，曾巧父母與曾巧商量，該如何賠償李媽媽的損失。此時李媽媽來拜訪，並高興的說：「曾巧別躲了，我找人鑑定了，老闆說玉鐲是假貨不值錢。」大智也突然從外面走進來，對李媽媽道歉說：「對不起，我真的受不了了，玉鐲是我摔壞了。我可以打工賺零用錢，可以讓我慢慢賠嗎？」並跟曾巧說：「曾巧，謝謝你幫我扛下這錯誤，這幾天我都睡不好，逃避一點也沒有用，讓我覺得很不好受，所以我還是把真相說出來比較好。我以後要勇於承擔錯誤，及時懺悔才有再來一次的機會。」

# 自我反省、勇於認錯

班級：

姓名：

靜思語：凡夫難免有缺點，若能勇於改進，必得完美的人生。

● 請用心思考後再回答問題：

※你曾經做錯什麼事而不敢承認呢？\_\_\_\_\_

※你曾幫朋友承擔過錯誤嗎？結果如何？\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

※承上題，你覺得怎樣做會更好？為什麼？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

● 人非聖賢孰能無過，我們必須從錯誤及缺點中，檢討改進，才能不斷成長進步！請自己檢討並訪問師長，檢視自己的缺點，並依此想出改過的方法唷！

訪問的人	缺點	改進方式
老師		
父母		
自己		

家長勉勵與叮嚀：

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	發揮良能	主題內容	積極人生	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 地球的孩子—布丁傳遞			教學時間	40分
靜思語	人生不一定球球是好球，但是有歷練的強打者，隨時都可以揮棒。				
單元目標	一、能尋求相關協助，面對困難。 二、能培養積極的人生態度。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品):桌子、紙條、盒子、筷子。 二、學生方面(準備物品):無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、引言 每個人一生中都有許多考驗，例如考試已經很認真準備，卻考不好；想要某個東西卻一直得不到。生活中你曾遇到什麼樣的困難？（引導學生說出生活中的考驗或困難。） 二、活動說明 (一)班上學生平均分成兩組，每組起點與終點各放一桌子。起點桌上放一雙筷子，及一紙盒內有紙條一堆。 (二)活動開始，每組學生出發，從起點用筷子夾紙到終點，手不能碰紙條。 (三)一次只能夾一張盒中的紙條，當有兩張時就需要放回去重夾，中途紙條若掉落，需用筷子夾起後再出發。 (四)將紙條放入終點的盒子中，並跑回起點將筷子交給下一位學生。 (五)3分鐘內，哪一組夾最多則獲勝。 三、問題討論 (一)在夾紙的時候不一定每一次都順利，經過一次的經驗後，可以怎麼修正？ (二)沒有拿筷子的組員能做什麼呢？ (三)面對不順利時，可以怎麼處理？以什麼樣的心態面對？				教學簡報 桌子、 紙條、 盒子、 筷子	15分
備註:討論後，若時間還足夠，可讓學生再試一次。並引導學生思考，經過修正後，是否比上一次更快速完成？					
<b>結語</b>					
人生不如意事，十之八九，唯有以積極的態度面對，將困					

<p>難與考驗當作人生重要的歷練，才能淬鍊出最亮眼的自己。而遇到困難時也別忘了可尋求家人、朋友的協助，大家同心協力，找到適合方法面對困難。就像沒有拿筷子的同學，可以幫忙先將紙條分開，讓活動進行更順利，也能發揮個人的良能。</p> <p>備註： 教師可配合教學現場學生座位，以每一排為一小隊，每組一雙筷子進行活動，可更節省時間。</p>		
<p><b>貳、講述故事：布丁傳愛</b> 一、建議呈現方式:播放影片 二、故事大綱 高雄有三個姊弟，姊姊就讀高中，雙胞胎弟弟就讀中學，自母親罹患癌症過世後，就與同住的阿嬤相依為命。阿嬤的身體不好，三人只好靠放學後做布丁、賣甜品賺取生活費。自力更生的勇氣與毅力，讓不少人感動與支持。</p>	故事內容 故事影片	12分
<p><b>參、省思：</b> 一、三姊弟遇到什麼樣的考驗?他們如何面對? 二、承上題，你最欣賞三姊弟的哪種態度與想法? 三、若是你，需面對課業與生活壓力，你會怎麼想，並做出何種選擇? 四、生活中你曾遇到何種困難，並從中學到什麼?</p>	教學簡報	6分
<p><b>肆、靜思：</b> 今天老師帶我們做活動時，因為紙條很輕，常常會跟另一張黏在一起，我覺得很麻煩又不順利；後來再試一次的時候，因為有前一次的經驗，知道要怎麼夾會比較好，且其他同學還有幫忙將紙條分開，活動進行就比較順利。正如老師所說，經過困難的歷練，會幫助我們再面對困難時，更順利通過。課堂中的故事，讓我很佩服賣布丁的三位姊弟，他們雖然家境貧困，生活費出問題，但他們沒有抱怨，反而是不放棄，積極想辦法面對。這樣的精神，我也要跟他們學習，不要一遇到困難就抱怨，或覺得老天爺不公平，應該想辦法運用自己的能力，克服困難。</p> <p><b>結語：</b> 經歷愈多考驗，越能增加個人的歷練，也能從中獲的成長。當下一次再遇到困難時，就能擁有相關的經驗，順利解決困難。所以，不要因為人生的困難，而氣餒失去動力，要知道現在累積的經驗是將來成功的養分。</p>	教學簡報	4分
<p><b>伍、生活實踐：</b> 一、遇到考驗時，會鼓勵自己要從中學到。 二、面對困難時，會主動尋求家人或朋友協助，找出解決的方法。</p>	學習單	3分

## 附件：故事內容

### 布丁傳遞愛

家住高雄的蔡依紋就讀高中一年級，在她七歲時，父母離異，她與兩個弟弟便與母親一同生活。後來母親罹患癌症過世，三人就與阿嬤相依為命。但是因為阿嬤身體不好，家裡的經濟情況不佳。三姊弟為了賺取生活費與學費，決定放學後由姊姊蔡依紋帶著兩位雙胞胎弟弟做布丁來賣。

蔡家三姊弟分工合作，平均一天要做四、五桶的奶酪，將近六百個布丁。兩個雙胞胎兄弟今年才讀中學，他們放棄與朋友外出遊玩的時間，默默地窩在小小的廚房裡，秤重、煮奶酪。儘管一開始常會忘記關火，把整鍋布丁都燒焦，但熟能生巧，現在他們已經能熟練地完成整個流程。所有的過程由兩個兄弟一肩扛起。當兩位弟弟負責在內場製作布丁時，姊姊依紋就負責到市場補原物料、處理訂單，為了確認顧客訂購的商品，細心的依紋總會一一打電話詢問。尤其遇到學校要考試時，她總是一邊認真讀書，一邊處理訂單，又要服務現場購買的客人，忙得不可開交，也令她感到十分疲憊。但因為媽媽不在身邊，也避免阿嬤擔心，她深知自己的責任，勇敢地面對一切。

三位姊弟，面對家庭與課業的壓力，沒有選擇逃避，而是努力兼顧，彼此分工合作，互相照應撐過一個又一個困難，將全家的愛凝在一個個布丁中，不斷地傳遞。

# 我的精彩人生

班級：

姓名：

靜思語告訴我們：「人生不一定球球是好球，但是有歷練的強打者，隨時都可以揮棒。」請把你將近期遇到的困難和解決的方法記錄下來，並給自己一句讚美的話。

日期： 年 月 日

遇到的困難挫折：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

解決的方法及學到的經驗：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

給自己一句鼓勵的話：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

人生不一定球球是好球，但是有歷練的強打者，隨時都可以揮棒。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	發揮良能	主題內容	積極人生	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 地球的孩子—我的右手(陳心誼)			教學時間	40分
靜思語	悲觀消極、人生灰暗；把握當下，人生無價。				
單元目標	一、了解自己的特質，發掘自我優點。 二、培養自己的能力，把握每一次機會。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：一張畫有污點的白紙。 二、學生方面(準備物品)：彩色筆。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：「神來之筆」</b> 一、活動說明 (一)發給每位學生一張上面有污點的白紙。 (二)請學生用色筆在有污點的白紙上畫畫，透過想像力把污點融入畫中，讓這張有污點的白紙變成美麗的圖畫。 (三)學生完成畫作後，可布置於教室互相欣賞。 二、問題討論 (一)一開始看到白紙上有污點，心裡的感觉是什麼？ (二)當老師要求要在這張紙上畫畫，並把污點融入畫中，變成是畫作中的一部份，你的感觉是什麼？ (三)當畫作完成，你學習到什麼呢？ <b>結語：</b> 生命總是難以完美，每個人都會遇到不如意或缺憾，但是只要我們不放棄自己，培養自己樂觀正向的態度，這些困難將成為我們人生的養分，讓我們的生命更亮麗。  <b>備註：</b> 因為課程時間有限，建議教師事先準備有汙點的畫紙不需太大張。當學生提出，汙點可以在背面嗎？可用立可白塗掉嗎？教師只需告知重點是將汙點融入畫中，其餘就讓學生自由創作。教師待學生創作完後，再進行引導，讓學生了解汙點已經存在，如何讓汙點融入生活中或轉化成人生中的亮點。				教學簡報 汙點白紙 彩色筆	12分
<b>貳、講述故事：</b> 一、建議呈現方式：教師先簡要口述，再播放影片。 二、故事大綱： 陳心誼因為一出生右手變少了半截。但她的父母，不讓				故事內容 故事影片	8分

<p>心誼覺得自己很特別，反而讓心誼像一般人一樣學習。而樂觀開朗的心誼，儘管少了一隻手，她卻積極學習如何自己動手處理生活中的大小事，並運用假日到靜思書軒當小志工，發揮自己生命良能，心誼說：「不要在乎你失去的，要珍惜你所擁有的」。</p>		
<p><b>參、省思：</b>          一、從哪裡可以看出心誼把握當下的正向態度？          二、心誼哪一種態度與精神讓你印象最深刻？          三、若你只有半截手臂，你覺得會有什麼不方便嗎？你怎麼面對？          四、請分享對自己滿意與不滿意的部份。          五、承上題，你覺得可以如何發揮自己的優點，克服不滿意的部份？</p>	教學簡報	8分
<p><b>肆、靜思：</b>          我上了這堂課後，覺得人生中總有自己不喜歡的地方，但是不要因為這些地方讓自己變得不開心或是心情低落，而是要把負面的事情轉成正面。就像老師讓我們將一張有汙點的畫變成美麗的畫作。看到心誼，這麼陽光正面地面對自己的缺陷，我除了要感恩媽媽把我生得這麼好，也要跟心誼學習她的態度。因為自己的身高很矮，現在只有143公分，但是我很喜歡打籃球，而且也打得很不錯，所以我不會再埋怨自己的身高，因為不管身高高矮，都可以打籃球，只是看自己要不要學習。</p> <p><b>結語：</b>          遇到不順利，若一直沉溺於悲傷或不開心的情境，對自己的人生不會有任何的幫助。若能將不如意化作學習的動力，把握每一次學習的機會，反而能讓自己從困境中成長。</p>	教學簡報	7分
<p><b>伍、生活實踐：</b>          一、找到自己的優點，善加發揮。          二、勇於面對困難，失敗時不氣餒。</p>	學習單	5分

## 附件:故事內容

### 我的右手

陳心誼一出生，右手就只有半截手臂，當時爸爸、媽媽心中非常震驚和不捨。媽媽不諱言看見剛出生的女兒右手少了一截，非常難過不捨，但是她隨即轉念：「幸好還有一截。」心誼的媽媽對她的狀況總以平常心面對，以教育一般孩子的方式對待心誼。媽媽認為心誼是個懂事的孩子，不需要操心，甚至要向她學習樂觀的態度及樂於分享的大方。

陳心誼也認為自己沒有特別不同，她說：「別人一出生就是兩隻手，做事很正常，我是一出生只有一隻又半隻的手，做事也很正常啊！只是外形不一樣而已。」她不受身體障礙限制，從幼兒園大班開始，每個週末都會到靜思書軒擔任小志工，舉凡掃廁所、補書等工作都難不倒她。喜歡畫畫、唱歌的她，也積極參加各式各樣的社團，學習不同的技能。如：點心烘培社、紙黏土社等，還加入了烏克麗麗社。為了克服彈奏烏克麗麗的不方便，她用膠帶把樂器的彈片(pick)貼在手上，讓自己也能與其他人一樣彈奏樂器。

生性活潑樂觀的心誼，喜歡學習也喜歡交朋友，當人家問：「你的手呢？」她會幽默回答：「我出生時太急著找我爸爸了，所以忘了帶手下來。」心誼五年級的班級導師表示，心誼的人緣很好，很懂得如何與同學相處，同學也會主動提供幫助；而且自己也在心誼身上看到不同的想法：「她對很多事情都是以正向的態度去看，而且面對各種挑戰她不會畏縮，她反而去爭取很多表現的機會給大家看，我可以做得到。」同儕也會受心誼正面態度影響，班上的同學說：「她很勇敢，想要學她的勇敢。」

心誼的父母認為自己能做的是陪伴在她身邊，給她一個安心的成長環境，並且希望她能夠一直保持樂觀的心態，朝自己的當畫家或歌手的夢想前進。

# 發揮良能

班級 \_\_\_\_\_  
姓名 \_\_\_\_\_

- 每個人都有屬於自己的特質，請列出 3 個自己的優勢特質，並利用這些特質，讓它在生活中發揮良能：

1、我的優勢特質一： \_\_\_\_\_

我可以如何發揮： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2、我的優勢特質二： \_\_\_\_\_

我可以如何發揮： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3、我的優勢特質三： \_\_\_\_\_

我可以如何發揮： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- 為什麼悲觀消極，人生會灰暗呢？當遇到困難或失敗時，你會怎麼鼓勵自己呢？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**靜思語：悲觀消極、人生灰暗；把握當下，人生無價。**

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	發揮良能	主題內容	積極人生	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟教師聯誼會： 改編：靜思語教學月刊第 27 期-二八五的公車司機			教學時間	40 分
靜思語	多發心、多用心；做好事、做好人。				
單元目標	一、能培養心存善念的人生態度。 二、能充實自我，樂意付出。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：無。 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、引言 (一)請學生想想看，生活中哪些時候最需要別人幫忙？ (二)請全班同學腦力激盪，至少列舉 4 種。 如：下課去運動場玩，上課鐘響，看見低年級的學生同學跌倒受傷。你心裡想趕著進教室，怕太晚進教室要被罰站。這時你會怎麼做？ 二、活動說明 (一)將學生平均分成四大組，分別抽取四種情境。 (二)前一組演出需要幫忙的情境，後一組則演出協助方式，其他兩組則扮演旁觀者的角色。 (三)請扮演助人者、受助者、旁觀者的學生分享感受。 1. 真實生活中，你曾發生急需要他人幫助的事件嗎？後來如何解決？你的心情如何？ 2. 當看到他人需要協助，你的想法是什麼？ 3. 見到人們互相協助，你的感受是什麼？				教學簡報	15 分
<b>結語：</b> 每個人生活中難免會碰到需要他人協助的情境，也希望在無助時，有人能伸出手相助。因此當看到他人需要幫助時，我們應將心比心，了解他人的需要，把握做好事的機會，付出自己的力量。					
<b>貳、講述故事：二八五的公車司機</b> 一、建議呈現方式：教師講述 二、故事大綱 一個寒冷的早上，二八五的公車司機談起之前他看到一				故事內容	8 分

<p>位騎機車跌倒受傷的女學生，因起了惻隱之心，當時先把乘客轉到另一部公車，自己帶著那位女學生去就醫。後來，卻被同事指責多管閒事，心裡覺得有點難過。然而，一位自稱是陽明醫院義工的男士安慰他不要生氣：「把對同事的不滿消化掉，就當作一陣風吹過。你做你的好事，千萬不要因別人的導演，要你演生氣的戲，你就做演員一直演下去，那就不值得了。」</p>		
<p><b>參、省思：</b>  一、為什麼司機的同事會覺得他多管閒事？  二、假如你是那一位司機，遇到這種狀況，你會怎麼做？  三、若你是那位受傷的女學生，你會希望別人怎麼做？  四、做好事需注意哪些事情？為什麼？  五、承上題，你曾遇過或看過哪些符合上述的助人經驗？</p>	教學簡報	7分
<p><b>肆、靜思：</b>  我覺得做好事不能少我一人，遇到需要幫助的事件，我會勇敢的向前去幫忙，因為有時自己的勇敢與善念能挽回一條生命。就像上星期我和同學在回家的路上，看到一隻被撞傷的小狗倒在路旁。當下我就決定留在原地，並請同學幫忙找人協助。後來，是附近腳踏車店的叔叔幫我們將小狗送到獸醫院，救回狗狗一命。而老師也提醒我們，助人時也要注意自己的安全，像課堂中同學舉出溺水的情境，老師就提及不能貿然下水，可以請專業的救護人員協助。所以，做好事時也要多用心，才能做出正確的判斷。我那次救狗狗時，沒有想太多，應該也要留意附近是否有車子，否則沒有救到小狗，反而會讓自受傷。</p> <p><b>結語：</b>  把握付出的機會，發揮良能是積極的人生。做好事，也要用心判斷情境，避免莽撞讓好事變成壞事。因此發心做好事，也要用心思考，並恆持自己的善念，讓生命因付出而充滿意義與幸福。</p>	教學簡報	5分
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、看到同學需要幫助，能主動協助。  二、做好事會用心，不莽撞而傷人傷己。</p>	學習單	5分

## 附件：故事內容

### 二八五公車司機

一個寒冷的早上，二八五的公車司機談起，他在之前看到一位騎機車跌倒受傷的女學生，因起了惻隱之心，所以將車上的乘客轉到另一部公車，自己帶著那位女學生去就醫。事後卻被其他同事指責多管閒事，讓他覺得很難過。

我在一旁想安慰司機先生，卻不知道該如何做。後來，一位自稱是陽明醫院義工的男士安慰司機不要生氣：「把對同事的不滿消化掉，就當作放鞭炮或狗吠。你做你的好事，千萬不要因別人的導演，要你演生氣的戲，你就做演員一直演下去，那就不值得了。」後來這位男士還勸司機要善解同事，以後天天見面才好相處。就這樣，在他的鼓勵下，司機露出笑臉。

碰到這個經驗，我就告訴自己，以後看到他人做好事，我一定不要吝於讚歎，更要鼓勵他繼續做好事。這樣就會有越來越多好人做好事，社會就會越安全與祥和。於是，當我要離開時，我稱讚了那位司機先生。我看到笑意浮在他的臉上，有股暖意流在我心頭，是一份安然自在的感覺。

# 我的愛心日記

班級：      座號：      姓名：

日常生活中，你是不是能把握機會做好事呢？請運用一星期的時間，將自己愛心助人的紀錄記下來喔！

日期：  
事蹟：

日期：  
事蹟：

日期：  
事蹟：

日期：  
事蹟：

心情小語（最有感觸的助人經驗）：

---

---

---

日期：  
事蹟：

多發心、多用心；做好事、做好人。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	發揮良能	主題內容	積極人生	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 年輕人讚起來——一百公分的小巨人			教學時間	40分
靜思語	人生最有價值的，是健康的身體；比健康更有價值的，是正確的人生方向。				
單元目標	一、能愛惜自己擁有的健康與幸福。 二、能發揮良能，鼓勵或幫助他人。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：三角錐或障礙物。 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一)請學生6-7人一組，每組排成一縱列。 (二)第一次，請各組以正常走路的方式，搭著前面學生的肩膀繞過障礙物向前走。 (三)第二次，請各組蹲低，搭著前面人的肩，蹲低繞過障礙物走路，最快到達終點的組別勝利。 二、問題討論 (一)第一次與第二次走路有什麼不同?你的感受是什麼? (二)你覺得哪一種方式，比較自在舒服呢?  <b>結語：</b> 剛剛大家體會蹲低行走的不方便與不舒服，更了解能正常行走的自在與幸福。因此我們的生活其實只要能健康行動，就要心懷感恩與幸福。然而健康生活是幸福，我們更應該把握這份幸福，運用健康的身體做正確的事情。				教學簡報 三角錐、 障礙物	10分
<b>貳、講述故事：一百公分的小巨人</b> 一、建議呈現方式:教師說明故事簡要再播放影片。 二、故事大綱 陳彥廷雙腳萎縮，身高不到一百公分，他目前就讀環球大學行銷管理系四年級。三歲之前，彥廷是個活潑的孩子，但因為一直無法站立，檢查後發現他患有先天性成骨不全症，也就是玻璃娃娃。家人知道後，覺得不可能發生這種事情，想盡各種辦法要把他醫治好。家裡的經濟狀況並不富裕，但為了要讓彥廷再站起來，不管花再多錢，父母都願意。				故事內容 故事影片	13分

<p>彥廷考上大學後，想到家裡的經濟狀況無法負擔大學的學費，於是他主動接下學校提供的工讀機會，賺取自己的學雜費。在大學畢業前的暑假，彥廷定下一個夢想就是去環島，他每天鍛鍊體能，靠著高矮不同的板凳，訓練臂力，還有機動力。旅途過程中，因身體障礙的因素，他得到許多幫助但也碰到他人的拒絕。這些經驗對生命充滿熱情的彥廷來說非常的難能可貴。對他而言，每天都很珍貴，所以他努力的過好每一天，變得更勇敢、堅強，他覺得活在世界上的每一天都是老天爺給他的恩賜。</p>		
<p><b>參、省思：</b>  一、彥廷罹患什麼病，他怎麼面對他的生活？  二、彥廷為了達成夢想，做了哪些努力？  三、你覺得彥廷哪些生命的態度，最讓你印象深刻？  四、要如何擁有健康且正確的人生？  五、承上題，未來的中學生活你打算會怎麼規劃？</p>	教學簡報	7分
<p><b>肆、靜思：</b>  老師跟我們分享了一百公分小巨人的故事，這個故事在講述主角他得了先天性成骨不全症，可是他竟然可以半工半讀並且獨自去環島旅行，讓身體健全卻一直很依賴父母的我們佩服不已。他在環島期間雖然有遇到幫助他和嘲笑他的人，但是他只記住幫助他的人，所以我覺得彥廷雖然只有一百公分高，但是他的愛心卻像巨人一樣大。這個感人的故事告訴我以後要更懂得尊重別人，遇到困難也要保持樂觀的心情去面對，還要珍惜自己健康的身體，做正確的事情。</p> <p><b>結語：</b>  能懂得珍惜自己所擁有的，並用積極樂觀的態度面對困難與挫折，會讓自己更加堅強且勇敢。若進一步恆持心中的善念、發揮良能去幫助他人，一定能讓自己既幸福又踏實。</p>	教學簡報	5分
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、照顧好自己的健康，如：不熬夜。  二、不吝於伸出援手幫助他人。</p>	學習單	5分

## 附件:故事內容

### 一百公分的小巨人

陳彥廷雙腳萎縮，身高不到一百公分，他目前就讀環球大學行銷管理系四年級。三歲之前，彥廷是個活潑的孩子，但因為一直無法站立，檢查後發現他患有先天性成骨不全症，也就是玻璃娃娃。家人知道後，覺得不可能發生這種事情，想盡各種辦法要把他醫治好，求神拜佛、各種偏方都去嘗試，從未放棄。

彥廷的爸爸是電腦車床師父，媽媽是家庭主婦，家裡的經濟狀況並不富裕，但為了要讓彥廷再站起來，不管花再多錢，父母都願意。在彥廷的印象中自己常喝一些奇怪的東西，以現在的角度來講，是不科學，也沒有什麼效果的療法，但看到父母的期望，就會盡量去嘗試。有時身體會痛會很想哭，可是一想到父母的擔心他就會忍住。小時候不清楚自己的身體十分脆弱，直到小學五年級時遇到一次車禍，他全身性骨折，才明確體會到自己與別人很不一樣。

彥廷考上大學後，想到家裡的經濟狀況無法負擔大學的學費，於是他主動接下學校提供的工讀機會，在資源教室，擔任工讀工作，也擔任課輔小老師、打字員，並曾擔任教學助理的工作。透過一個又一個的工讀，賺取自己的學雜費。

從小學到大學，除了家裡外，彥廷大部分的時間都是待在學校裡，很少出去看看外面的世界。在大學畢業前的暑假，彥廷定下一個夢想就是去環島，然後開始在網路上找旅遊的資訊，把它抄寫下來。為了完成這項不可能的任務，彥廷每天鍛鍊體能，靠著高矮不同的板凳，上下輪椅近四千次，藉此訓練臂力，還有機動力，這些動作在環島的時候，有助於自己打理生活。經過一個月的規劃與訓練，七月初，彥廷得到父母的同意，開始他七天的環島之旅。

旅途過程中，因身體障礙的因素，他得到許多幫助但也碰到他人的拒絕。路人的幫忙是支持他走下去的力量，而過程中遇到很多的拒絕，如：計程司機拒絕載他，或三更半夜還需再找飯店等。但這些經驗對生命充滿熱情的彥廷來說非常的難能可貴。對他而言，每天都很珍貴，所以他努力的過好每一天，變得更勇敢、堅強，他覺得活在世

界上的每一天都是老天爺給他的恩賜。

# 珍惜人生

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 姓名：

一、「人生最有價值的，是健康的身體；比健康更有價值的，是正確的人生方向。」把你日行一善的情境畫下來。



二、「人生最有價值的，是健康的身體；比健康更有價值的，是正確的人生方向。」你是否有好好珍惜生命，發揮身體良能呢？請將你所做到珍惜身體健康與發揮良能的事情寫在下面的空格裡。



## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	發揮良能	主題內容	活出光彩	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟基金會： 慈濟全球資訊網—驪歌輕唱 撥穗祝福勇承擔 慈濟傳播人文志業基金會： 大愛新聞—罹患腦麻不自卑 熱衷服務獻良能			教學時間	40分
靜思語	以無私、真誠的愛心付出，就能讓他人生命亮起來。				
單元目標	一、能發揮潛能，付出一己之力。 二、能真誠幫助他人，建立美善循環。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：針、線。 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一)學生兩人一組，接力以慣用手(單手)完成穿針並打結，一人體驗時另一人安靜觀察。 (二)在安全範圍內可使用身邊可取得的各種物品協助。(禁止用嘴巴咬)。 二、問題討論 (一)體驗過程中遇到什麼困難? (二)分享自己成功完成活動的方法或失敗的原因。  <b>結語：</b> 一般人遇到沒有經歷過的事，難免會猶豫或不知如何是好。如果能勇於嘗試，運用各種方法，不輕言放棄，就算失敗，也會因為盡力而不後悔。此外，當我們看到他人需要幫助，我們是否能主動伸出援手，像剛剛的活動，同組旁觀的人，若能即時協助，相信被幫助的同學，會感到十分地開心與溫暖。				教學簡報 針、線	12分
<b>貳、講述故事：患腦麻不自卑</b> 一、建議呈現方式：教師講述故事 二、故事大綱： 吳承浩，因為罹患腦性麻痺，影響身體平衡與書寫功能，好幾回的暑假都是在病房和復健中度過。歷經七次手術，他的成長路並不平坦，他深深覺得復健過程再辛苦也沒有父母照顧孩子的辛苦，感受到家人的不放棄，和醫護人員的付出，				故事內容	10分

<p>心中有著滿滿的感恩，也成了他進入慈濟大學就讀社工系的決心。吳承澔，儘管步調慢了別人一步，但他從不因為身體障礙而自卑，反而更積極參與活動，走出戶外，透過戲劇關懷身障者的權益。正向的態度，也是同學間的典範。就讀慈濟大學社工系的他，畢業後，打算投入慈濟志業體，為更多弱勢族群服務。</p> <p>備註： 可參閱影片慈濟傳播人文志業基金會-大愛新聞—罹患腦麻不自卑 熱衷服務獻良能 <a href="http://www.daai.tv/daai-web/news/content.php?id=46857">http://www.daai.tv/daai-web/news/content.php?id=46857</a></p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、承澔對家人及醫護人員的感受是什麼？對他有什麼影響？ 二、面對自己身體的侷限，承澔用什麼方式和態度克服？ 三、承澔大學畢業後，預計從事什麼樣的工作？為什麼？ 四、你曾有因為他人的幫助，覺得人生亮起來的經驗嗎？ 五、你覺得自己可發揮什麼樣的力量，幫助他人度過難關？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>在課堂中我印象最深刻的是「單手穿針引線」，老師才喊「開始」，不到幾分鐘，我隔壁的同學就穿好了。我本來以為這個難不倒我，結果怎樣穿就是穿不過，之後只好請旁邊的同學幫忙，最後再嘗試自己打結。這個經驗讓我體會單手生活的不方便，與有人幫忙的幸福。而故事中的大哥哥，走路都不方便，仍主動到環保站幫忙，我覺得他比我們更堅強更勇敢。因為我們一般人自己可以完成的事，他卻沒辦法輕鬆完成，他不放棄，會想盡辦法解決，讓我佩服他的毅力。所以我也要學習他的精神，幫助別人不求回報，並盡最大的力量幫助別人。</p> <p>結語：</p> <p>每個人在過去，現在甚至未來，都可能需要許多人協助，這些人都是我們生命中的貴人；而我們也可以成為別人的貴人，發揮自己的力量，讓自己的生命發光發熱，也照亮他人的人生。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會將自己的優勢能力發揮在學習或生活上。 二、用真誠的心，做自己與他人生命的貴人。</p>	學習單	5分

## 附件:故事內容

### 患腦麻不自卑

慈濟花蓮環保站中，有人整理環境，有人彎腰搬石頭、傳遞連鎖磚等，在這群志工中，一眼就可以看到走路一跛一跛，動作比別人緩慢的吳承濤。就讀慈濟大學社工系的他，即使行動緩慢吃力，仍經常到慈濟環保回收站當志工；還立志畢業後，投入慈濟志業體，為更多弱勢族群服務。

吳承濤出生時因為腦部缺氧被送進保溫箱，從奄奄一息的小嬰兒，歷經七次手術，期間發出三次病危通知，甚至最後一次是因為心跳停止，被覆上白布送到父親手上。但是他的父母沒有放棄，儘管在沒有健保，一針營養劑要三千元，可能會有傾家蕩產的情況，父母仍然咬緊牙關全力搶救。每次開刀前，吳承濤總會擔心自己醒不來，更擔心醒來後看到母親憔悴趴在病床邊的容顏，他深深覺得復健過程再辛苦也沒有父母照顧孩子還要辛苦。因為感受到家人的不放棄，和醫護人員無所求的付出，及許多好心人及社會資源扶持，讓他們一家人感受滿滿的溫暖，心中有著無限的感恩，也成了他進入慈濟大學就讀社工系的關鍵原因。他希望自己將來成為專業社工，幫助需要幫忙的人，回饋社會。

雖然動作不方便，但吳承濤從不因為身體障礙而自卑，積極參與各種志工活動；他臉上總是掛著靦腆的笑容，親切地為同學服務，他常說：「我面對很多的生、老、病、死，我的病床旁邊，有時候是老人，有時候是兒童，他們的共同點就是病、苦、痛。」又說：「因為有家人的溫暖，我反而覺得是幸福的，我會想說，總有一天，當我有能力的時候，我也可以盡我的能力去付出，去幫助他人。」儘管步調慢了別人一步，但他從不侷限自己，反而更積極參與活動，把握機會，走出戶外，透過戲劇演出，關懷身障者權益；正向的態度，是同學間的榜樣。他的志願是：「從事老人康復或自己經歷過的早期療育、身心障礙兒童照護方面的工作。」他樂於做志工，曾長期在創世照顧植物人，並到慈濟醫院關懷癌末病患。慈大社工系王文娟老師分享：「班上其實可以從平常跟他互動當中，潛移默化去了解，怎麼樣去跟身心障礙朋友相處，甚至扭轉一些原本可能社會大眾對身心障礙朋友一個刻板化的印象。」

吳承濤用毅力克服困難，敞開心胸，勇敢走出自己的路。因為同理弱勢族群的感受，慈大畢業後，他到慈濟志業體服務，發揮專業，奉獻良能，用生命影響生命。在畢業典禮致詞中，他說：「過去，甚至可能未來，幫助我的任何一個人，他都是我生命中的一盞明燈，點亮我不斷前進的道路，未來我也想扮演這樣的明燈，點亮自己的心燈去照亮他人。」

# 發揮優點，轉變缺點

★請在下表中用藍筆勾出自己有的特質：

班級：

姓名：

溫暖親切	認真負責	健忘迷糊	樂觀	有領導力
害羞	依賴膽小	聰明靈活	幽默開朗	理性
細心謹慎	衝動冒險	有同情心	文靜	大方樂分享
獨立勇敢	守信誠實	愛抱怨	率直坦誠	易感動
有義氣	有創意	說謊	容易生氣	善變

★每個人的特質中一定會有優點和缺點，想一想，哪些是優點？哪些是缺點？

我的優點是：

我的缺點是：

★日常生活或學習中，我可以發揮哪些優勢的能力，幫助他人？

我溫暖親切，  
會體諒動作慢的同學，  
所以打掃時間幫助他，  
結果他跟我成為好朋友。

★對於不擅長的能力設定增強的方式，並每日力行並記錄嘗試的心得！

目標	擬定方法	執行期間 月/日- 月/日	達成後的 自我鼓勵	自我檢核			他人檢核		
				進步	不錯	加油	進步	不錯	加油

靜思語：以無私、真誠的愛心付出，就能讓他人生命亮起來。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	發揮良能	主題內容	活出光彩	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 志為人醫守護愛-江念恆九歲的生日			教學時間	40分
靜思語	提起智慧增長「慧命」，莫糟蹋生命而成「廢命」。				
單元目標	一、能用智慧面對挫折，努力超越。 二、能把握分秒，發揮生命良能。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：白板、眼罩、口罩、手套、靜思語(好話)字卡。 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一)將學生分為三組： 一組戴上眼罩體驗盲人；一組坐在椅子上體驗肢體不便，無法離開位置，另一組戴上口罩與手套體驗無法言語與雙手障礙的人，手無法動。(可視學生狀況減少一組，僅兩組進行活動。) (二)將同一句靜思語字卡分成三份，分別發給各組。 (三)3分鐘內，請各組想辦法將靜思語貼到教室前的白板上，完成完整的句子。 二、問題討論 (一)請問剛剛的活動，是否能成功？ (二)大家覺得可以如何解決，以完成剛剛的任務？ (引導學生思考跨組別合作)				教學簡報 眼罩 口罩、 手套、 字卡	12分
<b>結語：</b> 碰到困難時，若馬上放棄，說不定會錯過讓自己成長的機會。若我們能善用挫折，增長智慧，就能讓自己的生命越來越精彩與充實。					
<b>貳、講述故事：生命的勇者</b> 一、建議呈現方式：教師講述輔以影片播放。 二、故事大綱： 江念恆十一個月大時確定腦中有三顆腫瘤，小小年紀的他，承諾要勇敢面對病苦，從此打針吃藥都不哭。在他成長過程中歷經無數的大小手術，雖然大部分的時間需在醫院中，但他仍把握分秒，不僅在醫院中鼓勵病友，更影響母親投入做志工，讓媽媽體會生命無常，接受它且把握當下。				故事內容 故事影片	10分

<p>病苦並未磨去他的上進心，把握每個當下為生命活出光彩。</p>		
<p><b>參、省思：</b>  一、江念恆以什麼心情去面對病苦？  二、從哪裡可以看到江念恆讓生命綻放出光彩？  三、用什麼樣的態度或行為面對挫折比較好？為什麼？  四、自己可以做什麼事情讓生命具有意義？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8分</p>
<p><b>肆、靜思：</b>  今天的課程，我知道生命很重要。像念恆身體不好，卻能把握每一天，幫助其他人；而我從活動中，也體會到，不要一遇到不順利或困難的情況，就想放棄，應該要動動腦筋，想辦法通過。這樣自己才會從中學習、成長。今天過後，我會好好珍惜自己的生命，不讓生命白白浪費。</p> <p><b>結語：</b>  遭遇逆境時，只要有勇氣，就沒有做不到的事、沒有過不去的苦。所以，希望人人都能好好珍惜自己的人生，莫因為一時的不順利，而浪費大好的生命時光。因為逆境，說不定是老天讓我們更堅強更有智慧的機會。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5分</p>
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、從挫折中學習，並運用經驗幫助他人。  二、愛惜生命，注意身體健康，不讓父母擔心。</p>	<p>學習單</p>	<p>5分</p>

## 附件:故事內容

### 生命的勇者

江念恆 11 個月大時，因為嘴裡不斷出現血絲，媽媽吳燕妮跑遍各大醫院，才知道孩子的腦部有三顆腫瘤，使得腦部血管不正常增生，造成出血不止的狀況。後來，台大醫院使用抑制癌細胞的化學治療方式，用來控制念恆不斷增生的血管。為了延續念恆的生命，他一年有七個月都需住在醫院治療或檢查。

江念恆三歲時，在電視上看到大愛台「人間菩提」的畫面，從此認定證嚴法師是他的師父，吵著說要見師父。半年後，念恆如願見到證嚴法師，小小年紀的他，對師父承諾要勇敢面對病苦，從此打針吃藥都不哭。他還鼓勵媽媽做慈濟志工，讓媽媽生命也變得不同。念恆的媽媽提到，她以前很怨恨，為什麼上天要賜給自己這樣不健全的孩子，先生也無情地離她遠去。然而，因為參加慈濟，讓她找到生命的希望，也看到人性的美善，讓她走出人生幽谷。尤其看到念恆堅強、勇敢面對病苦，她決定要向兒子學習，接受生命無常並把握當下。

年幼的江念恆，小小的身軀因為得到罕見疾病，做了無數次的開刀與化療。為了不讓媽媽擔心流淚，忍受著身體的疼痛，勇敢對抗病魔。他不因為身體狀況而自暴自棄，在住院期間還到處去為重症病友們加油打氣。並運用過年期間，向周遭的人募款幫助受災的人們。雖然罕見腦血管增生症緊緊纏著念恆，但他不曾糟蹋生命而成「廢命」，而是把握分秒做有意義的事情，讓展現生命的光彩。

# 把握分秒活出光彩

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

人生難免遇到挫折，別讓自己陷於不順利的煩惱中。讓我們把握分秒，發揮良能活出生命的光彩。加油喔！

❖感恩我還有（請找出自己的優勢，如：健全的四肢，敏銳的觀察力……等）

❖感恩父母給我健康的身體，我應該要怎麼做健康管理來報答父母恩？

❖當遭遇不順或痛苦時，你會怎麼樣去面對它？如何做才不會被打敗？

❖支持你去克服的最大力量是什麼？

❖寫下對自我的勉勵：

靜思語：提起智慧增長「慧命」，莫糟蹋生命而成「廢命」。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	發揮良能	主題內容	活出光彩	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	改編自真實人物故事。			教學時間	40分
靜思語	人生若能被人需要，能擁有一分功能為人付出，就是最幸福的人生。				
單元目標	一、能明白正確的生命的價值。 二、能體會幸福的人生真諦。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：排球、布繩、桶子(視活動人數增減數量)。 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一)全班分成三隊，組內兩兩成一組。 (二)各隊中的兩人需將球夾在中間，並用布條綁住內腳。 (三)請各組以兩人三腳的方式，將球從起點運到終點的桶子裡。 (四)運球時，手不能觸碰到球，若碰到則從頭來過。 (五)中途若球掉落，請撿起重回起點排到隊伍的最後，換同隊的下一組出發。 (六)時間內，運送最多球的隊伍獲勝。 二、問題討論 (一)活動中，你覺得最困難的地方是什麼？ (二)過程中，你學習到什麼呢？				教學簡報 排球、 布繩、 桶子	15分
<b>結語：</b> 在兩人三腳運送球的過程中，一定要多為對方著想，配合彼此的步伐，才能順利達成任務。若我們平常，都能秉持為別人著想的態度，付出一分愛心，人生自然充滿幸福。					
<b>備註：</b> 建議活動時需留意場地與學生安全，綁腳的布條需粗一點，避免太細造成腿部疼痛。					
<b>貳、講述故事：希望樹</b> 一、建議呈現方式:教師口述 二、故事大綱 劉寅在中國達人秀第三季的舞臺上，演唱自己創作的歌曲《希望樹》，在他的歌曲中，隱含了一個令人感動的故事。				故事內容	8分

<p>他在雲南的大山裡，義務擔任 76 個孩子的老師，為了改善孩子們的伙食，讓孩子們多吃點營養的菜，劉寅用業餘時間做音樂、錄專輯，放在麗江的酒吧裡賣錢。他希望在別人的笑容裡找到自己的責任與生命存在的價值。不管遇到多大的困難，他總是堅持著。當大拉壩小學的基礎環境改善後，劉寅又邁向下一個更需要他的地方，繼續撒播一顆顆愛與希望的種子。</p> <p>備註： 教師可自行上網搜尋相關影片，透過畫面能讓學生進一步感受山區的環境與劉寅和學生間的互動。</p>		
<p><b>參、省思：</b> 一、劉寅為什麼要到大拉壩小學去擔任不支薪的老師？ 二、當大拉壩小學環境改善後，劉寅為什麼要離開？ 三、什麼樣的事情是從別人的笑容中，找到自己的責任？ 四、你覺得幫助他人，是否能讓自己快樂、幸福？</p>	教學簡報	7 分
<p><b>肆、靜思：</b> 我看到這段故事十分感動，劉寅老師對學生十分用心，雖然沒有薪水，他卻甘之如飴。老師對學生好，學生也敬愛老師。吃飯的時候，學生看到老師只吃白飯，都紛紛夾菜給老師，師生情深令我非常感動。而且劉寅老師在這個偏遠山區裡面，投下所有心力去教學生，想辦法籌錢，讓孩子吃得營養，還出 CD 賣錢或上網尋求幫助，這些舉動都不是為了自己，而是為了幫助學生。他付出的精神，讓我知道人生的意義是能為別人付出。我就要升上中學了，希望我也可以把握機會去當志工幫助他人。</p> <p><b>結語：</b> 當我們發揮生命的良能，主動幫助別人，生命的價值就會在助人的過程中體現，自己會從中得到人生的意義與快樂。</p>	教學簡報	5 分
<p><b>伍、生活實踐：</b> 一、善用自己的良能，讓自己與他人開心。 二、會感恩他人的幫助，將獲得的善念傳遞出去。</p>	學習單	5 分

## 附件：故事內容

### 希望樹

來自四川的劉寅十年前還是一個小混混，剃著一個誇張的髮型，跟著各種「大哥」，混跡江湖。六年前，他突然覺得他的人生失去了意義，他不斷思考自己真正的人生目標在那兒？於是他決定離開家鄉，去找尋自己生命的目標。

2009年他穿越羅布泊時，在大沙漠裡迷失了方向。當時他心裡許下諾言：如果能活著出來，他就去大山裡教五年書，做點有意義的事。2010年他開始在雲南大山裡一所鄉村小學，義務擔任76個孩子的老師，劉寅的小名就叫「菜刀」，所以他被學生們稱為「菜刀老師」。

在雲南的大山裡義務教書的環境，一般人難以想像。劉寅在山區裡與外界幾乎無法聯繫；當地衛生條件差，他一年裡被跳蚤咬了167個包。為了改善學生們的伙食，讓他們能吃得營養一點，劉寅運用業餘時間做音樂，錄專輯，放在麗江的酒吧裡賣錢，一年能多賺1000多元人民幣，但這些遠遠不夠支付學生們的生活，於是他靠著自己的積蓄和朋友的資助艱難度日。

儘管物質生活如此貧乏，但和學生們在一起的時光，劉寅覺得快樂多過痛苦。尤其孩子們十分貼心，當他把配菜馬鈴薯都給學生吃，自己只吃著白米飯時，學生竟然紛紛將碗中的馬鈴薯分給劉寅，讓他十分感動。雖然學生們衣服很髒、臉凍得通紅，但他們總是笑容滿面，容易知足。劉寅希望自己能在別人的笑容裡找到生命存在的價值，因此不管遇到多大困難，他堅持著，並表示一定會堅持下去，活出生命光彩，幫助一個個孩子找到希望。

當他站在中國歌唱節目中，唱出自己的這一段故事，感動了許多人。善心人士紛紛發揮愛心，運送物資、捐款建教室，讓山裡的孩子有教室可以讀書、生活獲得改善。然而，當大拉壩小學的基礎環境改善後，劉寅帶著萬般不捨的心情，邁向下一個更需要他的地方，繼續撒播一顆顆愛與希望的種子，並發願讓一顆顆種子長出希望樹，讓綠樹成林。

# 歡喜付出幸福人生

\_\_\_年\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_座號：\_\_\_號

什麼是真正的幸福呢？證嚴法師說過：「人生若能被人需要，能擁有一分功能為人付出，就是最幸福的人生。」當我們獨自享受快樂的果實，你是否感到有些空虛呢？但是當你對別人微笑或即時伸出援手給苦難的人一些幫助，回報給我們的竟然是說不出的喜悅。

一、下面有幾個狀況題，請你勾選出哪一種做法，可以讓人得到真正的快樂：

◆狀況一：歡慶生日，父母送我一些糖果……

我願意主動分給同學或送給老師，讓他們一起感受快樂的氣氛和祝福。

我要一個人獨享，免得自己吃太少。

◆狀況二：打掃外掃區域時，工作區域很大……

為了表現我的熱忱，先幫同學打掃，自己的工作放一邊。

認真有效率的做好自己的工作後，再主動幫助還沒做好的同學。

◆狀況三：下課時，正要去操場玩球，這時同學來問我數學題要怎麼寫……

我願意放棄出去玩的念頭，耐心教他數學題。

告訴他我要出去玩，叫他去問老師或其他同學。

◆狀況四：父母每天工作很辛苦，賺的錢又不多……

我好不容易領了一筆獎學金，決定去買想了很久的機器人卡片。

父母工作這麼辛苦，我應該把獎學金存下來繳註冊費。

二、請你記錄下他人幫助自己的善行與自己的心情。

1. 我要感恩\_\_\_\_\_，他幫我\_\_\_\_\_

2. 我要感恩\_\_\_\_\_，他幫我\_\_\_\_\_

3. 我要感恩\_\_\_\_\_，他幫我\_\_\_\_\_

三、請寫下受到他人幫助的心情，並寫出你想怎麼做讓更多人能感受到互助的溫暖？

人生若能被人需要，能擁有一分功能為人付出，就是最幸福的人生。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	發揮良能	主題內容	活出光彩	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 大愛人物誌—高肇良走出藍天			教學時間	40分
靜思語	人一旦無所事事、虛度光陰，精神就會萎靡不振，生命也就失去意義。				
單元目標	一、能把握時間，讓自己每天都不虛度。 二、能愛護身體健康，讓生命健康而具意義。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：教學影片、教學簡報、學習單。 二、學生方面(準備物品)：紙、筆。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<p>壹、體驗：</p> <p>一、請全部學生坐著不能出聲、不能站起、不能離開座位、不能做任何事，持續3分鐘，請學生分享感受與想法。</p> <p>二、請學生將以下未完成的句子完成：</p> <p>(一)如果給我3小時什麼事都不做， 我感覺( ) 我想( )</p> <p>(二)如果給我30天，除了吃飯、排泄、睡覺外，什麼事都不能做， 我感覺( ) 我想( )</p> <p>(三)如果給我3年(1095天)除了吃飯、排泄、睡覺外，什麼事都不能做， 我感覺( ) 我想( )</p> <p>(四)如果我用3年的時間做一件事， 我可以做( )</p> <p>(五)如果我用30年的時間做一件事， 我可以做( )</p>				教學簡報 紙、筆	10分
<p>結語：</p> <p>活動時，3分鐘不能做任何事，忍一下就過去了，好像沒什麼關係，可是如果3小時、30天、3年，不做任何事。我們就會覺得受不了，日子也會覺得很無聊。若能把握生命</p>					

<p>的時光，立下人生的目標，積極努力，我們才有機會創造精彩的人生。</p> <p>備註： 教師可於活動前先跟學生說，要進行一個特別的考驗，學生會好奇有所期待，在不做任何事的3分鐘，通常會乖乖不出聲，不做任何事。但也可以事先說明，若覺得受不了，可以靜靜舉手，讓老師知道。</p>		
<p><b>貳、講述故事：走出藍天</b> 一、建議呈現方式：教師口述再輔以影片播放。 二、故事大綱：</p> <p>高肇良回想，從小學五年級開始，就和超級麻吉的朋友一起學抽煙，中學一年級因誤交損友，吃檳榔、抽煙、吸毒樣樣來，最後還加入幫派打架鬧事。18歲第一次被捕入獄，直到30幾歲，自己因吸毒入獄的次數，多到連自己都記不清楚。最後讓家人蒙羞，讓父親帶著遺憾往生，他內心深深自責，決心要戒毒，重新做人。</p> <p>因緣際會中，高肇良看到慈濟道侶叢書《在藍天的懷裡甦醒》。於是他將菸癮、毒癮一併戒除。並決定自己以後也要做慈濟的志工」。後來高肇良知道慈濟志工蔡天勝戒毒成功的實例，就鼓起勇氣寫信給蔡天勝。沒想到在高肇良出獄回家後，蔡天勝帶著一群慈濟志工來到他家，鼓勵高肇良加入慈濟志工的行列。他積極參與志工活動，以生命走入生命。並運用時間，到各地監獄和戒治所分享自己的經驗，鼓勵更生人要懷抱希望，勇敢走出有意義的人生。他從一個無所事事的吸毒犯，轉成一念向善的志工，成為別人生命中的貴人，讓自己的生命活出光彩。</p>	故事內容 故事影片	18分
<p><b>參、省思：</b> 一、什麼原因使高肇良誤入歧途，多次進出監獄？ 二、什麼事讓高肇良決心改過向善呢？ 三、高肇良出獄後，做了哪些改變與有意義的事？ 四、你覺得生活中會面臨什麼樣的誘惑？有什麼方法可以拒絕誘惑？ 五、你覺得什麼是有意義的事情，可以增添生命的光彩？</p>	教學簡報	6分
<p><b>肆、靜思：</b> 我覺得若很長的時間都無所事事，真的很無聊，而且對自己也沒有任何幫助。我也認同老師說，人生要設定目標，並積極努力。像之前我有一次快月考時，大家都在背書、練習，我卻靜不下來只想玩，根本就沒複習。後來，月考的成績一落千丈；我認真檢討後，就設定自己下次月考前要努力的目</p>	教學簡報	4分

<p>標，自己很努力朝著目標努力，結果成績就進步了。</p> <p>高肇良師伯的故事，讓我覺得吸毒真的很可怕。我自己也曾迷上玩電腦，那個感覺就像是對它上癮，每天都一定要玩一到二小時以上，後來得到假性近視。經過爸爸、媽媽勸阻，並帶我出門打籃球後，我才戒掉玩電腦遊戲的嗜好，也才沒有真正的近視。所以，我覺得健康的生活作息與活動，真的很重要，才不會做一些傷害身體又沒有任何益處的事。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>好的生活習慣和興趣，可以讓人過著健康快樂的生活；不好的習慣和興趣，不但影響健康，甚至造成家人的困擾。我們應該善用自己的生命，創造自己有意義的人生，才不會空過生命，無所作為。</p>		
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、把握時間充實自我，安排規律的生活。</p> <p>二、會拒絕傷害身體的誘惑(如:菸、毒品)。</p> <p><b>備註：</b></p> <p>若時間許可，教師可結合反毒的宣導，讓學生了解染上毒品的可怕與戒毒的困難，並引導學生培養正當休閒活動，充實生活。</p>	學習單	4分

## 附件:故事內容

### 走出藍天

「更生人」是曾經因一時偏差造成錯誤，而被法律所禁錮，期滿後離開監獄的人。

高肇良是位更生人，2005年高肇良的父親往生，穿著孝服的哥哥站在馬路邊，對著從監獄請假回家奔喪，帶著厚重的手鐐、腳銬的高肇良，大聲吆喝著：「不肖子！跪下！」高肇良慚愧到無地自容，一路跪著爬向靈前，地上留下眼淚滴落的痕跡。年幼的姪子，突然叫道：「叔叔是壞人。」讓他終於體悟到，他竟讓家人、家族這麼難堪，還讓父親帶著遺憾往生，真是不孝順。高肇良回想，從小學五年級開始，就和超級麻吉的朋友一起學抽煙，中學一年級因誤交損友，吃檳榔、抽煙、吸毒樣樣來，最後還加入幫派打架鬧事。18歲第一次被捕入獄，直到30幾歲，自己因吸毒入獄的次數，多到連自己都記不清楚。他內心深深自責，卻無話可說，過去自己為了買毒，說太多的謊話，現在他只能含著眼淚，默默的隨戒護人員回到高牆裡。「不肖子！壞人」聲聲響在耳際，心痛羞愧的高肇良決心要戒毒，重新做人。

因緣際會，高肇良從一位同舍房的同學手中，接過一本敘述十二位受刑人重生的慈濟道侶叢書《在藍天的懷裡甦醒》，讓他深感震撼。於是他將菸癮、毒癮一併戒除。他每天在獄中工廠的書櫃中，尋找與慈濟相關的書籍，並聆聽證嚴法師的開示，才安心入睡。獄中同學看他努力看書、聽證嚴法師的開示，總是不斷調侃他：「別裝了，是真的還是假的？」、「修行喔！現在是聖人喔！」他總是坦然以對，並堅定的對他們說：「以後我也要當慈濟的志工」。

獄中每半年會辦一次電腦技術訓練班，高肇良報名過三次都被駁回，失望又無奈的他心想：「獄方都是挑選年紀輕，又是高中職畢業的同學優先，以自己的年齡及中學學歷，要報名電腦班是不可能的事。」但他不願意向現實環境低頭，決定自修學習，從工廠書櫃中找出唯一一本蒙塵泛黃的「無蝦米輸入法」，回到房舍後拆開裝水果的紙盒，照著書上的圖案，用黑筆畫成一個電腦鍵盤，手上拿著姊姊寄來的「無蝦米字根表」以自學的方式學習打字。

後來出獄回到家，高肇良只跟媽媽要了兩百元，便到臺中找以前的老板，進行製作沙發的工作；夜裡，木板一鋪，就睡在工廠。高肇良靠堅強的毅力，發奮圖強，讓老板對他產生信心，幫他租房子，讓他生活更穩定。後來高肇良想起之前看書時，知道慈濟志工蔡天勝戒毒成功的實例，就鼓起勇氣寫信給蔡天勝。沒想到在高肇良出獄回家

後，蔡天勝帶著一群慈濟志工來到他家，鼓勵高肇良加入慈濟志工的行列。慈濟志工熱情地說：「想邀請你來參加人文真善美好嗎？」高肇良根本不知道人文真善美是在做什麼，但他只知道他要做慈濟志工，做什麼事都沒關係。之後他才知道人文真善美，需要透過電腦、拍照等技術，將慈濟人關懷、進行志工服務的點點滴滴都記錄下來。高肇良的姊姊知道後，便拿了5000元讓他學電腦。

高肇良從不懂電腦的門外漢，不斷努力學習，慢慢熟悉電腦的操作。第一次前往安養院作記錄時，他以感同身受的筆觸，寫下自己第一篇慈濟志工至機構關懷的文稿，之後被發表於慈濟全球資訊網時，獲得其他真善美志工的讚歎。這個經驗讓他獲得自信，也更堅定他做志工的熱情。現在的他，以生命走入生命，用心記錄著一篇篇美善的篇章。

高肇良還運用時間，到各地監獄和戒治所分享自己的經驗，鼓勵更生人要懷抱希望，勇敢走出有意義的人生。他說：「每當我走進監獄，站在台上分享重生的心路歷程，看著台下一雙雙充滿迷惘的眼神，我彷彿看見多年前的自己—失去自由，沒有希望，這條反黑歸白的道路，自己走過，也期待更多更生人和我一樣，能找回自信。」他從一個無所事事的吸毒犯，轉成一念向善的志工，積極幫助更生人走向有意義的人生，成為別人生命中的貴人，讓自己的生命活出光彩。

# 面向陽光生命有光彩

班級\_\_\_\_\_

姓名\_\_\_\_\_

◆ 我可以如何安排充實又規律的生活：

---

---

---

---

◆ 心情不好時，我常用來紓解的方式：(可複選請打勾)

看電視    打電腦    唱歌    騎自行車 散步

打球運動    罵人    打架    睡覺    大掃除

吃零食    找人聊天    逛街    哭    在地上打滾

其他

◆ 你覺得人生可以做哪些有意義的事情呢？

---

---

---

靜思語：

人一旦無所事事、虛度光陰，精神就會萎靡不振，生命也就失去意義。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	環保教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	資源永續	主題內容	儉樸生活	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 覺醒年代—與地球共生息			教學時間	40分
靜思語	人心貪婪不息，天災人禍不止。				
單元目標	一、能在生活中力行節能減碳。 二、能養成儉樸的生活習慣，讓資源永續。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：地球貨幣庫存數字(可寫在黑板)、各種食衣住行的 二、商品貨幣數(內含基本需求物及學生喜歡物品)。 三、學生方面(準備物品)：紙、筆。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一)將學生分組，每組約6人。 (二)教師公告地球貨幣庫存數量。(數字是一組可購買全數商品的數字。) (三)請各組參考貨幣庫存數，討論滿足小組需求(含基本需求)的生活購物清單，並計算出總共的金額。 (四)各組分享，該組的清單與所需的貨幣數。 二、問題討論 (一)剛剛活動時，你們如何決定要購買哪些商品? (二)大家覺得我們是否超過地球貨幣庫存量? (先讓學生回答，再引導學生思考，各組因為知道庫存量而沒有超過，但每一組都是生存於地球上的人類，若將每一組所需貨幣數加起來是否已超過?) (三)請各組檢視清單，你們會做什麼改變或決定呢?				教學簡報 紙、筆	12分
<b>結語：</b> 若人類因貪圖享受而不斷破壞生態，最終將導致地球資源枯竭，不只會發生天災，也可能因搶奪資源而發生戰爭，最後受害的還是居住在這片土地的人類。要避免此狀況發生，就需要人人落實節儉、樸實的生活，讓地球資源的消耗減緩。					
<b>備註：</b> 各種食衣住行的商品及學生喜愛的物品，可依學生的狀況準					

<p>備圖卡，並依班級人數確定地球庫存貨幣數與各項商品所需貨幣數，讓學生能依實際的狀況，體驗每一個人的貪欲，將造成地球不堪負荷。</p>		
<p><b>貳、講述故事：生態超載日</b></p> <p>一、建議呈現方式：播放影片搭配教師補充</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>地球在 2013 年度，已提早於 8 月 20 日進入本年度的生態超載日。生態超載日，是由於人類過度使用資源，造成地球資源的年度庫存提前被消耗完畢，於是地球的生態開始處於負債狀態。</p> <p>根據國際能源總署計算，台灣人排放的碳足跡約有 14 個台灣的量，由此可見，高度經濟發展、現代化的生活方式，以及對進口能源與食物的過度依賴，導致台灣的生態足跡逐年攀升，生態赤字也居高不下。</p> <p>生態赤字提前來臨，導致各地天災不斷，人類製造了大量的溫室氣體，加劇了氣候變遷的速度，也讓人類無可避免成了氣候災難下的難民。而這一切不好的結果，都源自於人類的貪婪，生活過於享受。如果我們持續透支生態資源，終將造成自然反撲禍延子孫。因此，最實際的環保行動，就是要過儉樸的生活，節約能源、減少溫室氣體排放，是全球公民應該共同努力的目標。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>8 分</p>
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、什麼是生態超載日？</p> <p>二、台灣生態在哪一年已經開始舉債度日？</p> <p>三、台灣為什麼會成為高負債的國家？</p> <p>四、請列舉你知道的大自然討債方式。</p> <p>五、最實際的環保行動是什麼？你可以做到什麼呢？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>10 分</p>
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>這堂課，我發現我們賴以生存的地球，現在正在「負債」當中，地球對我們來說非常重要，如果沒有地球，就不會有我們。我們無法阻止地球資源日漸減少，但是卻可以讓資源減少的速度減慢。所以，從現在開始我會隨手關燈、關水，多爬樓梯，少搭電梯和少開冷氣，自備環保餐具，多吃素食。如果可以，我會努力控制自己買東西的欲望，不可以太奢侈。我也會提醒身邊的親朋好友，多做一些能夠減少地球負擔的事，希望住在地球上的人都能好好珍惜資源。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>地球只有一個，唯有大家共同攜手回歸儉樸的生活，力</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5 分</p>

<p>行節能減碳，才能擁有一個會呼吸且安全的家園，期待人人能從日常生活中開始做起。</p>		
<p><b>伍、生活實踐：</b>          一、會降低自己的購買東西的欲望。          二、我會愛物、惜物不浪費，延長物命。</p>	學習單	5分

## 附件:故事內容

### 生態超載日

廣澤的海洋，寬闊的森林，連綿不斷的綠野，以及蘊藏豐厚的能源，這些都是地球的寶藏，然而，生活在地球的人類卻是破壞這顆美麗星球的兇手。過去人類認為取之不盡、用之不竭的自然資源，現今已進入了不敷使用的時候。根據全球生態足跡網的報告，地球在 2013 年度，已提早於 8 月 20 日進入本年度的生態超載日。生態超載日，是由於人類過度使用資源，造成地球資源的年度庫存提前被消耗完畢，於是地球的生態開始處於負債狀態。生態足跡是一種計算方式，它不是用來計算金錢，而是用來計算地球生態資源。我們只有一個地球，所以每年的生態資源量是非常恆定的，但人類對自然資源的需求不斷增加，甚至超過了地球能再生的資源總量。

根據國際能源總署計算，依目前台灣人平均排放的碳足跡，需要種滿 14 個台灣面積大小的樹，才能夠吸收台灣人所排放的二氧化碳。台灣人排放的碳足跡約有 14 個台灣的量，由此可見，高度經濟發展、現代化的生活方式，以及對進口能源與食物的過度依賴，導致台灣的生態足跡逐年攀升，生態赤字也居高不下，更令人擔憂的是地球生態負債日有逐年提前的趨勢。

台灣從 1970 年代就已經開始舉債度日，大家平常可能沒什麼感覺，可是大自然討債的方式不太一樣，可能是哪裡豪雨，可能是哪裡發生生態災難。當民眾沒有親身面臨這些問題時，很難去感受到。尤其，生態討債的方式是跨世代的，有時候是跨國境的。生態赤字提前來臨，導致各地天災不斷，人類製造了大量的溫室氣體，加劇了氣候變遷的速度，也讓人類無可避免成了氣候災難下的難民。而這一切不好的結果，都源自於人類的貪婪，生活過於享受。如果我們持續透支生態資源，終將造成自然反撲禍延子孫。因此，最實際的環保行動，就是要過儉樸的生活，節約能源、減少溫室氣體排放，是全球公民應該共同力行的目標。

# 節能減碳 以身作則 影響他人

班級：

姓名：

愛地球不是一個口號，力行節能減碳，儉樸生活，就從你、我開始。請發揮你的創意想一想，你可以在日常生活中如何實踐檢樸生活並持之以恆。

第一件	看電視、打電動 不沈迷，放下 3 C 抬頭向前																	
實踐日期																		
實際使用時間																		
第二件	步行上下樓																	
實踐日期																		
實際步行樓層																		
第三件(請自訂)																		
實踐日期																		
第四件(請自訂)																		
實踐日期																		
第五件(請自訂)																		
實踐日期																		

請與父母一起討論，在日常生活中我們能做那些事，為這片土地盡一分心力呢？並能邀請什麼人一起加入呢？

靜思語：人心貪婪不息，天災人禍不止。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	環保教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	資源永續	主題內容	儉樸生活	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 大馬慈濟情-簡樸人生。			教學時間	40分
靜思語	「簡單」可以美化人生，「複雜」卻會醜化人生。				
單元目標	一、能養成資源再利用的習慣。 二、能分辨想要與需要的不同。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：教學影片、簡報 多媒體： 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、請學生觀看簡報中一物多用的照片，讓學生知道原來生活中許多東西(或要丟棄的物品)，可以發揮巧思再運用。 二、請學生討論分享： (一)生活中哪些物品可以一物多用或再發揮功用？ (二)哪些物品不需再購買，可運用現有的物品替代？ <b>結語：</b> 將丟棄的物品，運用巧思，就能再發揮其功用。其實生活簡單一點，就不需買太多東西，不僅花錢還需要耗費時間整理。所以，簡單一點，儉樸的同時也美化了我們的心靈與環境。  <b>備註：</b> 教學簡報中的圖片僅供參考，教師可自行準備或請學生準備自己做過的實物作品為教材，可更生動地與學生分享儉樸惜福的觀念。				教學簡報	12分
<b>貳、講述故事：簡樸人生</b> 一、建議呈現方式:播放影片 二、故事大綱： 馬來西亞馬六甲一對夫妻黃福源、陳淑萍，兩人都是當地高階層的上班族，豐厚的收入，經濟無虞的條件下，一家四口仍堅持過著簡樸、惜福愛物的生活。 夫妻兩人坦承，之前曾過著奢華的生活，須不斷滿足日益攀升的物欲。但自從參與慈濟做環保後，明白環保的急迫與重要。於是夫妻兩人開始控制購買欲望，盡量善用身邊的				故事內容 故事影片	10分

<p>資源，並學會將回收的物品再賦予新的生命，延續物品使用的時間與價值。</p>		
<p><b>參、省思：</b>          一、黃福源家中有哪些物品是經過巧手再發揮新物命？          二、你如何看待這些重新發揮功用的物品？          三、你覺得黃福源一家在節儉惜福前後，何者生活較快樂？為什麼？          四、請想想看，簡單生活對自己、對環境的好處是什麼？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8 分</p>
<p><b>肆、靜思：</b>          原來我們生活裡許多被丟掉的東西，其實還有其他的用途，並不是說一個物品舊了、壞了，它就沒有用了。有時候我在家裡也會用寶特瓶做筆筒和小盆栽，班上也有同學把不要的衣服，做成狗狗可以穿的衣服；把不要的紙拿來折成小垃圾桶，把橘子皮拿來擦油污等等，這些東西不僅唾手可得，也符合環保的觀念。</p> <p><b>結語：</b>          儉樸生活可從不買包裝太多、太複雜的商品，也能節制欲望，不購買太多物品造成整理、收納的困擾做起，進而發揮巧思，將一些將丟棄的東西，賦予新的生命。如此一來不僅能省錢，也能對生活上提供幫助，更重要的是為環保盡一份心力。讓自己不被過多的物質欲望所束縛，而能簡單樸實地過生活。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5 分</p>
<p><b>伍、生活實踐：</b>          一、不喜新厭舊，東西能修復運用，就不會隨意丟棄。          二、購物前會在心中先釐清，此物品的實用性。</p>	<p>學習單</p>	<p>5 分</p>

## 附件:故事內容

### 簡樸人生

物資豐饒的馬來西亞，擁有得天獨厚的條件，在經濟轉型後，人民的生活條件日趨富裕，國民所得收入達 15000 美元，購買能力也相對提升，造成馬來西亞每天約有 200 萬公斤，相當於 400 輛卡車，可食用的食物被丟棄；每四個兒童就有一個超重；大馬人每人每天的用水量高達 300 公升，相較非洲一些國家每人每天的用水量只有 30 公升。這些數據是目前大馬人民普遍生活型態，但仍有許多家庭秉持節儉純樸的原則，讓資源能不斷循環運用。

馬來西亞馬六甲一對夫妻黃福源、陳淑萍，兩人都是當地高階層的上班族，豐厚的收入，經濟無虞的條件下，一家四口仍堅持過著簡樸、惜福愛物的生活。在他們家中所看見的東西大都是回收的二手物品，從客廳到臥室、廚房，裡面擺設的佛桌、木櫃、瓦斯檯都是人家丟棄，經過黃福源的巧手重新改造後，煥然一新，重新發揮物品的功用；家人身上穿的衣物也都是回收再運用。平常一家人也很少吹冷氣，力行隨手關電源、節約用水等節能減碳行動。

夫妻兩人坦承，之前曾過著奢華的生活，須不斷滿足日益攀升的物欲。但自從參與慈濟做環保後，看到很多資源被浪費，覺得實在太可惜，也明白環保的急迫與重要。於是夫妻兩人開始控制購買欲望，盡量善用身邊的資源，並學會將回收的物品再賦予新的生命，延續物品使用的時間與價值。他們把自己用不上的回收物品送給鄰居、朋友或捐出去，並將惜福愛物的觀念教育自己的孩子，全家人用行動做環保，且不斷影響周遭的朋友。確實做到 5R(Reduce、Reuse、Repair、Refuse、Recycle)的概念，能不用就不用，用了重複再使用，不能用了回收再利用，減少垃圾的製造及地球資源的浪費。

人們只要多用心，簡樸的生活也可以過得很快樂，這是一種善的循環，也是心靈環保。在優渥的生活中也許容易讓人忘記節儉的美德，對生活的點點滴滴的浪費不以為意。但只要大家用心，相互影響，不但節省自己的開銷，地球資源也才能永續利用。

# 我的抉擇

班別：

姓名：

在生活中看到別人有的物品或是逛街看到自己喜歡的物品是否會讓你想要擁有或購買的衝動呢？這些物品是需要還是想要，在當下你會如何做抉擇？請將你如何面對，並想一想，並與人分享快樂。

日期	遇到想要的東西，我的選擇是……	節省或耗費了……

我節省了(如:空間、時間、金錢……等): ( )

我的心情: \_\_\_\_\_

---

我耗費了(如:空間、時間、金錢……等): ( )

我的心情: \_\_\_\_\_

---

「簡單」可以美化人生，「複雜」卻會醜化人生。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	環保教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	資源永續	主題內容	儉樸生活	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟基金會： 慈濟全球資訊網—生活平淡 大地平安			教學時間	40 分
靜思語	在簡單中生活得美，就是知足；知足即心常樂。				
單元目標	一、能夠將欲望降低，讓生活單純簡單化。 二、能培養知足的心念，並樂於與他人分享。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：餅乾、盤子(每組一個大盤子裝餅乾用) (準備的餅乾或食物的數量，不能是同組人員的倍數)。 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：夠與不夠</b> 一、學生 5 人為一組，每組桌上準備一盤餅乾約 8 塊。 二、請同組的學生一起分享完一盤食物。 三、問題討論 (一)剛剛的活動，每一個人都有吃到餅乾嗎? (二)餅乾不足給每一個人時，你會怎麼處理呢?為什麼? (三)你對於小組內餅乾的分配滿意嗎?為什麼?				教學簡報 餅乾 盤子	13 分
<b>結語：</b> 剛剛活動過程中，大家一開始都能一人一塊，可是當還有剩餘餅乾卻不夠分給組內全部的人時，大家就會產生煩惱。這時若我們把「不足的感覺」換個角度「分享給大家」，彼此知足(我剛剛已經吃了一塊)，而能與同學互相分享，就能解決煩惱，獲得快樂。					
<b>備註：</b> 教師準備的食物建議是能引起學生食用動機，並透過小組分享，引導學生將「想吃的欲望」轉化為知足，並學習互相分享。					
<b>貳、講述故事：平淡而心安</b> 一、建議呈現方式：教師講述 二、故事大綱：				故事內容	7 分
2011 年 3 月 11 日，日本因巨震引發海嘯、核災。當地的居民與慈濟志工分享，過去時常前往東京採購奢侈品；當海嘯來襲，當平時鍾愛的賞玩物品被席捲一空，而感到哀					

<p>怨。但見到慈濟人救災時食宿從簡，讓現今住在簡易屋裡的他感到簡單而心安的知足。</p> <p>有人從苦難中體悟「世間無常，國土危脆」，願意回歸清淨簡樸的生活，為守護大地盡一分心力。而平安的人們，更要知福惜福，可以從在家準備三餐，調理「家的味道」做起。不但節省開銷，還能增進家庭的溫馨，同時也是為天下人節省糧食。唯有在平淡的生活中惜福、再造福，才是真正心靈富足的人生。</p>		
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、受災的居民對於生活的改變有和體悟？</p> <p>二、為什麼當地的居民覺得簡單反而心安呢？</p> <p>三、你曾經體會過簡單知足的快樂嗎？請分享。</p> <p>四、你在日常生活中，如何力行簡單知足的生活？</p>	教學簡報	10分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>日本震災後居民的分享，讓我知道簡單知足很重要。有些東西不一定要用得很昂貴，只要實用就好。就像我有一個朋友因為他家裡貧窮，所以他生活一直很節儉，用的生活物品都很簡單，吃東西一定會吃完，絕不浪費。他很珍惜自己的物品，所以東西可以用得比較久。不像我穿鞋子常常摩擦地板，所以鞋子很快就壞掉。我希望自己可以好好向他學習，用心珍惜身邊的物品，延長物命。我想，如果走路時能把腳抬起並且腳步放輕，鞋子應該就不會那麼快磨破了。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>人若能降低生活欲望，讓生活簡單一點，生活就能知足且快樂，就像靜思語所說的：「知足即心常樂」。</p>	教學簡報	5分
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、珍惜並善用自己身邊的物品，愛惜物命不浪費。</p> <p>二、降低對電子產品的需求，不追求新穎昂貴的產品。</p>	學習單	5分

## 附件：故事內容

### 平淡而心安

現代科技發達，為生活帶來便利的同時，也因人們追求享受，導致全球天災頻仍。人類面對大自然的反撲，力挽狂瀾的力量真的很微弱，但是若能點點滴滴匯聚，依舊能產生善之共振。

2011年3月11日，日本因巨震引發海嘯、核災，至今災區仍未恢復。慈濟人一波波的關懷、膚慰，一顆顆善的種子在日本萌芽，看見災區復甦的希望；當地的居民與志工分享，過去時常前往東京採購奢侈品；當海嘯來襲，平時鍾愛的賞玩物品被席捲一空，內心感到哀怨。但見到慈濟人救災時食宿從簡，每餐食用香積飯，晚上棲身於災民撤離後的收容所，讓現今住在簡易屋裡的他感到：「雖然現在什麼都沒有，也平平安安地生活過來。『有』是這樣生活，即使『沒有』也是這樣生活，並沒什麼差別。從前居住的房子雖然寬敞，地震時卻驚慌失措不知在哪裡避難，簡易屋雖然佔地不大，但是假如再遇到地震，只需用手扶著牆壁就能安穩，心靈也獲得輕安。如今很多日本人和他一樣，漸漸適應克勤克儉的生活。」

人們從苦難中體悟「世間無常，國土危脆」，了解，不奢侈、不浪費，也能過得輕安自在，因而回歸清淨簡樸的生活，為守護大地盡一分心力。而平安的人們，更要知福惜福，可從在家準備三餐，調理「家的味道」做起。日前一則報導，全日本有四萬多家便利商店供應便當，由於便當有保鮮期限，八小時內若未食用都必須丟棄；因此，一天丟掉的食物，竟高達約為當地糧食產量的三倍。此外，商家為求便當豐盛，很多食材來自海外，里程數合計可以繞地球四圈，可見交通運輸所造成的污染。而今全球仍有很多人處於飢餓中；稻米出口國泰國，也因為天災導致糧食減產，大米出口價節節攀升，貧苦人家生活更加困頓。反觀生活不虞匱乏的我們應避免外食；在家做三餐，不但節省開銷，還能增進家庭的溫馨，同時也是為天下人節省糧食。唯有在平淡的生活中惜福、再造福，才是真正心靈富足的人生。

# 檢視我的 3C 生活

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

3C 產品已經和我們的生活密不可分，有了它生活更加便利，但也因為我們喜歡追求流行的欲望，不斷汰舊換新，造成許多不必要的浪費，也增加了環境的負擔。究竟擁有這些 3C 產品，你是需要還是想要呢？

3C 產品是近十年來的新名詞，我想大家都已經耳熟能詳，但您知道 3C 產品的由來與意涵嗎？請看一下列英文名詞的第一個英文字母，三個字母都是 C：

電腦 (Computer)：如電腦、電腦周邊、數位相機、燒錄機等。

通訊 (Communication)：如手機、電話、通訊器材等。

消費性電子 (Consumer Electronics)：如冷氣、電視、洗衣機等。

問題一：請問你現在擁有哪些 3C 產品？哪一個產品使用率最高(請寫下使用頻率)?你覺得是否有善用它或可以如何善用它?

---

---

---

問題二：你最近會想要買新的 3C 產品嗎？你是需要還是想要?為什麼?

我需要買\_\_\_\_\_

因為\_\_\_\_\_

我想要買\_\_\_\_\_

因為\_\_\_\_\_

靜思語：在簡單中生活得美，就是知足；知足即心常樂。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	環保教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	資源永續	主題內容	儉樸生活	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 慈濟新聞—儉樸生活 惜福造福			教學時間	40 分
靜思語	真正的環保大地，是從自我環保開始。				
單元目標	一、能了解從小我至大我的環保意義。 二、能提升個人環保意識，並落實於生活。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：籤條(分別寫家庭、學校、台灣、地球)、半開壁報紙(四張)。					
二、學生方面(準備物品)：彩色筆。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、將學生平均分為四組。 二、每一組派代表抽籤，確認該組討論的主題(家庭、學校、台灣、地球)。 三、小組就該組的主題討論五個面向，並將討論的共識繪製於海報紙上，以家庭為例： (一)環保綠化的家庭是什麼樣子呢?(WHAT) (二)家庭為什麼需要做環保?(WHY) (三)誰應該負責家庭的環保呢?(WHO) (四)若要達到環保居家該如何做?(HOW) 四、討論後，請各組分享，師生互相給予回饋。				教學簡報 籤條 彩色筆 壁報紙	17 分
<b>結語：</b> 從剛剛的分享，都會提到誰應該來做環保，其實不管是從家庭、學校、國家，甚至是整個地球，每一個人都應該力行環保行動。在思考誰應該要來負責環保推動時，自己要先做到，人人都能做好個人的環保，落實儉樸生活，我們的大地才能富足而平安。					
<b>貳、講述故事：</b> 惜福造福的人生				故事內容	5 分

<p>一、建議呈現方式：教師講述</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>蔡貴興除了忙碌於事業，投入環保做志工成了他生活的重心。蔡貴興表示：「有些東西可以重複再使用，延續物品的物命。因為是別人給慈濟的回收物，物品變賣的錢，是要拿來幫助腎友。」當遇到賣不出去的回收物品，家中恰好可使用，蔡貴興便會將錢投入竹筒捐出去，並將物品帶回家惜福，避免這些回收物變成廢棄垃圾。</p> <p>生活儉樸的蔡貴興，過去曾經是以住豪宅、開名車、吃美食為人生目標。當他習慣信用卡帶來方便、快捷消費方式後，不知不覺中失去自制能力，導致卡債累累，苦不堪言。後來，投入志工的行列，讓他決定改變自己的生活型態，走向簡單樸實的生活。</p>		
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、蔡貴興先生原本過著什麼樣的生活？他為什麼想改變呢？</p> <p>二、蔡貴興先生與家人們如何儉樸過生活？</p> <p>三、你覺得蔡貴興一家人什麼行為或態度值得我們學習？</p> <p>四、你對儉樸的生活，抱持什麼樣的想法與態度呢？</p> <p>五、我們該如何將環保意識具體落實在生活中？</p>	教學簡報	8分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>在體驗活動時，我們這一組是抽到台灣的主題，大家都會討論政府應該如何做，後來發表後，我們才知道忽略了自己可以做什麼。因為大家都知道環保的重要，但卻常常沒能身體力行。我知道地球資源並不是生生不息，若我們不知道節制，資源遲早有一天會用完。所以我會選擇實用的物品，不再追求新穎的產品；也不會抱怨為什麼要穿姊姊的不能穿的衣服了。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>大家都知道環保的重要，但知道後更要自己落實於生活中。讓生活簡單樸實，是人類愛護地球的方式之一，當我能重視並願意付出行動，人與環境才能真正地友善、和平共處。</p>	教學簡報	5分

<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、文具物品能善盡其用，不隨意浪費。</p> <p>二、丟掉手上物品前會先思考，此物品是否能再利用，以減少垃圾量。</p>	學習單	5分
--	-----	----

## 附件:故事內容

### 惜福造福的人生

馬來西亞慈濟志工蔡貴興，家中的院子裡放著回收物，除了忙碌於事業，投入環保做志工成了他生活的重心。蔡貴興表示：「有些東西可以重複再使用，延續物品的物命。因為是別人給慈濟的回收物，物品變賣的錢，是要拿來幫助腎友。」當遇到賣不出去的回收物品，家中恰好可使用，蔡貴興便會將錢投入竹筒捐出去，並將物品帶回家惜福，避免這些回收物變成廢棄垃圾。

在蔡貴興言教與身教的影響下，十四歲的大女兒蔡佳穎了解惜福的重要。蔡佳穎會將看起來還很新的回收衣物，整理後收起來，於過年時候穿，她開心的分享：「這些衣物不是很難看，都不會很舊，還可以穿，而且有些挺美的。」蔡貴興的太太祝芳琳擅於製作手工，常常將回收的物品化腐朽為神奇，延續物命。祝芳琳表示：「我們沒有買顏色筆給小孩子，筆都是回收回來的。有些很短了，丟掉太可惜，所以就拿不要的紙片或是賀年片，把紙片捲起來，再把顏色筆裝起來，就可以再用，用到最短，物品就不會浪費。」

生活儉樸的蔡貴興，過去曾經是以住豪宅、開名車、吃美食為人生目標。當他習慣信用卡帶來方便、快捷消費方式後，不知不覺中失去自制能力，導致卡債累累，苦不堪言。後來，投入志工的行列，跟慈濟人前往貧苦居民家中訪視時，一家三口共吃一碗湯麵的畫面，深深烙印在他的腦海中，讓他決定改變自己的生活型態，走向簡單樸實的生活。蔡貴興的改變，無形中也影響了家人，現在全家儘管生活儉樸，但能夠安穩不被債務追著跑的日子，讓全家人深深體悟到：人生富足之道其實不在物質，而在於自我身心，能夠惜福、造福是最富足的人生。

# 儉樸生活，惜福造福

六年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 姓名：\_\_\_\_\_

大地資源短缺，因此我們必須懂得珍惜資源，更要從自身改變，儉樸過生活。故事中的主角能夠貫徹珍惜資源、儉樸過生活，如果是你，你會如何做呢？

1. 在日常生活中，你如何實踐儉樸的生活？

---

---

2. 你曾經有把即將丟棄的物品，再做利用，延續它的物命？請分享你的經驗。

---

---

3. 除了落實生活環保以外，你該如何減少慾望，做到心靈環保？

---

---

靜思語：真正的環保大地，是從自我環保開始。

家長叮嚀：\_\_\_\_\_

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	環保教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	資源永續	主題內容	永續發展	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 大愛人物誌—林美珍			教學時間	40分
靜思語	做好事要有運動家的精神，不是一時的活動，而是長時間的運動。				
單元目標	一、能認識塑膠製品對環境造成的影響。 二、能了解環保是一種人生態度。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：一個塑膠袋。 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、教師拿出一個塑膠袋，請學生統計，從昨天到現在，自己用了幾個塑膠袋。 二、教師統計全班學生從昨天到今天使用的塑膠袋量。 三、依班級使用塑膠袋的量，估計全校使用塑膠袋的數量。 四、問題討論： (一)大家用過的塑膠袋會去哪裡？ (二)過多的塑膠袋會造成什麼不好的影響？ (三)承上題，如何避免以上的情況發生？				教學簡報 塑膠袋	12分
<b>結語：</b> 一個小小的塑膠袋，產生的戴奧辛、塑化劑對地球及我們的身體都會造成很大的破壞及影響，所以如果我們應儘量避免使用塑膠袋，如果非必要必須使用則可以回收再次運用。					
<b>貳、講述故事：堅持的力量</b> 一、建議呈現方式:播放影片 二、故事大綱 高雄旗山鎮盛產芭樂，套芭樂的芭樂套袋，要十年甚至二十年以上才能徹底分解。於是，住在當地的志工林美珍和其先生郭勝章，開始回收這些沒有人留意的芭樂套袋，用身體力行的方式，實踐對土地的愛與關懷。				故事內容 故事影片	9分
<b>參、省思：</b> 一、這些芭樂套袋如果不回收，對環境會造成何種影響？ 二、你覺得林美珍一家的哪種精神與態度，值得你學習？ 三、為什麼環保是一個長時間的運動？				教學簡報	8分

<p>四、你有堅持何種環保的行動嗎？</p>		
<p><b>肆、靜思：</b>          塑膠袋這種東西在我家很常見，但是我從未去注意它。我只是認為它方便、容易取得。這堂課上完後，我才知道，一個小小的塑膠袋，就會大大的影響地球。之前我跟媽媽去逛菜市場買東西時，總是用店家提供的塑膠袋，上完課後，我會立刻跟媽媽說，以後要去買東西時，一定要帶購物袋，我也會將不用塑膠袋的行動，寫一張紙條貼在門前，提醒自己要做到。</p> <p><b>結語：</b>          不要小看自己一個小小動作，對世界卻有太大的影響力。做好事要從自身做起，恆持不間斷，才能影響周遭的人，讓善的效應能不斷延續下去。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>6 分</p>
<p><b>伍、生活實踐：</b>          一、出門會自備環保餐具及購物袋。          二、使用過的塑膠袋會洗乾淨回收。</p>	<p>學習單</p>	<p>5 分</p>

## 附件:故事內容

### 堅持的力量

在高雄好山好水生的旗山，不只生產香蕉，其實也盛產芭樂。但香蕉皮的生命週期，是二到五周即可腐爛回歸大地，但是芭樂的套袋卻要十年甚至二十年以上才能徹底分解。於是當地的慈濟志工林美珍和先生郭勝章開始回收芭樂套袋，身體力行實踐對土地的愛。

套袋的回收流程相當複雜，但是林美珍說：「想是問題，做才是答案。」因為處理套袋太麻煩，所以很多果農不是燒掉就是利用晚上偷偷倒入大水溝中。在林美珍帶頭宣導回收套袋的觀念後，慢慢地越來越多果農會把套袋集中交給她處理。剛開始回收回來的套袋又髒又濕，打開還有農藥味，後來林美珍和郭勝章就想辦法，將套袋曬乾做更好的利用。

為了找地方能曝曬大量的套袋，過程中遇到各種困難。但是，為了環保，林美珍和先生仍是想盡辦法，堅持下去，因為任何一個塑膠袋在他們眼中都是寶，不是垃圾。所以林美珍走在路上只要看到塑膠袋丟在地上，一定會撿起來。

為了能將回收後的套袋處理乾淨，需將其經過三天的曝曬。而在曝曬時，最怕遇到下雨天，因此每天都要時時刻刻注意天氣變化，快下雨就要趕快收起來，否則濕掉的套袋還要再多曬很多天；為了讓套袋能夠快速乾燥，還要不時地去翻動、換面。常常這樣來來回回、收收曬曬，雖然很累人，但是林美珍還是堅持下來，她說：「因為台灣很美，守護環境靠的就是每個人的堅持與實踐。」

林美珍一家不只堅持資源回收，在日常生活中全家也落實節能減碳，資源再利用的生活態度。家中出現的第一台冷氣是回收來的，但是只在第一天用過，就再也沒有出現過。因為林美珍思考：「吹冷氣是把自己的快樂建立在別人的痛苦上。」她決定家中永遠跟冷氣絕緣，能開窗戶就開窗戶，能吹電風扇就不開冷氣，家中所有的物品也都是回收的。這樣的態度，連女兒也受到影響，物品一定用到不能用才丟，即使磨損，只要能就不用不丟棄或是買新的。

曾經罹患癌症的林美珍，把握生命每一個當下，不只力行環保，還將自身的經驗跟他人分享，希望跟她一樣生病的人能減少恐懼，用積極的心態互相鼓勵，讓快樂的細胞跟癌細胞和平共存。只要選對方向，就要堅定目標，再困難也要做，再不輕鬆也要做。因為，做好事要有運動家的精神，不是一時的活動而是長時間的運動。

# 無所不在的塑膠袋

\_\_\_年\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_座號：\_\_\_號

塑膠袋裡的食物，只要一點點熱就會釋放出”鄰苯二甲酸”，溫度越高釋放的量越多，對人體內分泌，生長荷爾蒙和精神狀態都會產生不好的影響，久了之後甚至會產生腫瘤。如果把塑膠袋丟到垃圾場掩埋，也需要五百年才會分解，如果拿去焚燒處理，又會產生有毒的戴奧辛的氣體。隨意亂丟可能會阻塞水道，下大雨時造成水患，漂流到海洋更是許多海洋生物的致命殺手。

那麼輕的一個塑膠袋，台灣每年要消耗使用 320 億個，竟然有高達十萬五千公噸的重量，所以有人說地球的未來只剩下沙漠跟百年不化的塑膠袋。

所以塑膠袋對人體跟環境會造成許多汙染跟負面影響

小朋友在日常生活中你會如何減少使用塑膠袋

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

如果不小心使用了塑膠袋，你會如何處理？

---

---

---

在日常生活中我們還可以做哪些對地球環境有幫助的事？



**靜思語：**做好事要有運動家的精神，不是一時的活動，而是長時間的運動

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	環境教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	資源永續	主題內容	永續發展	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 真情映台灣—賴青松			教學時間	40分
靜思語	知足少欲藏大富；任勞不悔大願力。				
單元目標	一、能了解知足少欲的益處。 二、能培養守護大地的心志。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：統計表(依組數)。					
二、學生方面(準備物品)：筆(依組數)。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一)將學生平均分成五組，各組將每天早餐所購買的食品及金額寫在統計表上。 (二)再請學生寫出該食物包裝所使用的耗材。 (三)請各組交換計算購買此份早餐10天及100天的所需費用及所製造出來耗材量，交由老師公告。 二、問題討論 (一)消費最多及最少的早餐金額、耗材各相差多少？ (二)減少支出的金錢可以怎麼運用？ (三)再請同學觀察五位的記錄，分享若在家吃早餐與每天在外食用會有什麼不同？				教學簡報 統計表 筆	12分
<b>結語：</b> 地球的資源有限，地球上近70億人口每天所需的糧食就是一筆非常龐大的數量。但並非人人都有食物吃，在飢荒地區天天有人因飢餓而死亡；生活在富足地區的我們，若能養成每天早一點起床，不怕麻煩，在家吃完早餐，或用容器準備好再出門，並力行八分飽，知足惜福，不但可以降低地球資源耗損以及環境的汙染破壞，讓土地永續利用，又可以節省金錢的支出。若再將省下來的錢，拿來幫助他人，就能讓社會的愛源源不絕。					
<b>備註：</b> 體驗的部分，若在教室上課，可直接請各組學生在黑板寫，如此可一目了然，時間也能更精簡。且若能前一天就提醒外食的同学將教學當天食用完早餐的耗材垃圾暫時勿丟棄，於					

<p>體驗時可請學生拿出來觀察，將更具說服力。</p>		
<p><b>貳、講述故事：放棄高薪歸田園</b>  一、呈現方式：教師講述故事後輔以影片  二、故事大綱  留學日本環境法學碩士的賴青松，深具環保意識的他，了解環境保護的重要，當他有了家庭後，放棄在都市承擔總經理的職務，決心重回農村，拿起鋤頭做農夫。他相信：「與天和諧共存，才是人類真正的生存之道。」  不忍土地受到汙染，所以他堅持採取有機農法，完全不使用農藥與化學肥料的自然栽培法，剛開始的前幾年收成真的讓他很灰心，但他不放棄初衷、不斷嘗試、不怕困難，勤於向人請教，終於成功種出豐收且無汙染香甜的稻米，不僅稻米健康，全家人的身體也更健康，並且看到土地恢復生命力，讓他更具動力向號召更多人一同疼惜這塊土地。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>12分</p>
<p><b>參、省思：</b>  一、賴青松小時候對農夫工作的印象是什麼？  二、賴青松為什麼要選擇不被大家看好的有機農法？  三、以有機方式栽種稻米後，田裡的環境如何呢？  四、為了我們的環境，你可以不怕麻煩，堅持做什麼事情？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>7分</p>
<p><b>肆、靜思：</b>  這一次的活動，我才知道每天外食長久下來會製造那麼的垃圾，而且所花的錢，100天下來竟然比在家吃早餐的同學多支出三千塊。這些錢都夠交一個月的安親班費用，如果存起來就可以有錢讀大學或拿來做好事，這讓我好驚訝，也想回家跟父母分享這個發現。另外，看到賴青松先生不怕失敗堅持不灑農藥、用天然肥料來種田，讓農田增加許多小動物，這種毅力是我沒有的，我做事常常半途而廢，我要學習他的精神，為了環保，不要怕麻煩，每天早一點起床，在家吃媽媽準備的早餐。   <b>結語：</b>  人生活在世上有很多情況，不論貧富，能過得健康平安應該是首要。可是人要平安，地球要先健康，如果人們能盡量簡單過生活，不要貪求物質享受，疼惜大自然，與大地共存共榮，讓土地能永續發展，我們才可能平安地生活在這塊大地上。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5分</p>
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、盡量在家用餐，如果需外食，會自備容器。  二、減少欲望，將省下來的金錢做有意義的使用。</p>	<p>學習單</p>	<p>4分</p>

# 每天早餐所需統計表

最常吃的早餐			
所需費用		X10 天	X100 天
食用時使用的耗材	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> <li>6.</li> </ol>	X10 天	X100 天

## 附件:故事內容

### 放棄高薪做農夫

賴青松先生，新竹市人，1970年出生，曾赴日本修得環境法碩士學位，最高職務曾任「總經理」，可是他卻毫不留戀總經理的職位，離開每個人都要拼命往上爬的台北，跑到宜蘭開始種稻、學做農夫。憑著「回歸自然生活」的信念，他創立了穀東俱樂部，提倡「自己種稻自己吃」，他相信：「與天合諧共存，才是人類真正的生存之道。」

賴青松小時候居住在都市，12歲那年因父親經商失敗，從城市倉皇搬回鄉下過著務農生活，從沒做過農活的他，也必須幫著分擔各種勞務。他第一次舉起鋤頭就在左腳拇指上留下一道鮮紅的傷口；從未拿過鐮刀的妹妹，也在割稻時受傷縫了好幾針。因此他從小就覺得從事農耕是一件很辛苦、很痛苦的工作，常常祈求老天下雨，好讓他不必下田幫忙。

等到賴青松長大成人，有了家庭之後，卻決心重回農村。深具環保意識的他，珍愛土地，不忍土地受到汙染而心有所感，所以堅持採取友善土地的有機栽培方式，也主張食用在地食材。儘管眾親友「保證」：「無農藥絕對種不起來啦！」他依舊堅持完全不使用農藥與化學肥料的自然栽培法種植稻米。

剛開始的前幾年，收成真的讓他很灰心，但他仍不放棄，不怕困難，勤於向人請教，終於成功種出豐收且無汙染、又香甜的稻米，不僅稻米健康，全家人也因而更健康。在賴青松生機盎然的農田裡，因沒有農藥，增加了許多不請自來的嬌客，如：彩鷓、鷺鷥、青蛙、水蛇、甲魚、黃鱔等小動物。這種與生命共生息的滿足感，令他十分感動，也使他更有動力，號召其他有志一同的夥伴，繼續為台灣土地永續發展而努力。

# 資源永續生生不息

班級：

姓名：

- 為了生存，三餐需正常飲食。可是要吃得對，身體才會健康。若考量不傷害地球、身體健康，你會建議吃什麼樣的早餐？請你多設計幾樣讓大家參考：

1

2

3

- 對於一個無法在家吃飽早餐再出門的同學，請你幫忙想一個好方法，提供他們能盡量在不製造垃圾、減少地球資源浪費的原則下吃完早餐：

---

---

---

---

- 有智慧的你，當你懂得知足，了解需要再買的行為後，你會省下不少支出，你會怎麼利用這些省下來的錢，讓它發揮更大用途？

---

---

---

---

- 家長愛的鼓勵：

---

---

---

- 老師愛的回饋：

---

---

---

靜思語：知足少欲藏大富，任勞不悔大願行。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	環保教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	資源永續	主題內容	永續發展	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會:第533期慈濟月刊—我嫁給全天下最富有的先生			教學時間	40分
靜思語	內在的心靈環保先落實生根，就能做到深度的外在環保。				
單元目標	一、能察覺自己的生活方式對環境的影響。 二、能建立正向的環境倫理觀。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品):雜草圖卡九張、花朵圖卡九張、靜思語紙卡九張 二、學生方面(準備物品):紙、筆					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、將學生平均分成兩組，在黑板上貼上雜草圖片。 二、教師舉出日常生活中，可能造成環境汙染的事件，由學生找出能淨化人心，使環境減少汙染的相關靜思語。 三、能契合、解決問題，可將雜草圖片換成花朵圖片。在時間內完成最多者優勝。				教學簡報 靜思語卡 圖卡	13分
<b>結語：</b> 雜草所代表的，是危害地球與人類健康安全的行為，當我們心中能擁有正確的觀念，以實際行動，力行少欲知足、愛護地球的行為，就能將雜草去除，減少身心負擔，也讓外在環境更美麗。					
<b>備註：</b> 若教師對附件的靜思語不熟悉，可找相對應的好話與環保行動，讓學生擁有正確的環保觀念後，以力行於生活中。					
<b>貳、講述故事：我嫁給全天下最富有的先生</b> 一、建議呈現方式:教師講述 二、故事大綱: 嚴黃靜貽的先生，先生生性節儉，約會帶嚴黃靜貽吃路邊攤，或者兩人合喝一杯可樂，雖然簡單，但她卻覺得很幸福。婚後，每次吵架嚴黃靜貽一定要爭贏，直到聽到證嚴法師說「要比誰愛誰不要比誰怕誰、女人的美貴在美德、改變別人要先改變自己」，他再次看見先生能省則省，但是對於行善捐款卻絕不吝嗇的優點。 而隨著這幾年全球金融危機，社會不景氣，有些人感覺				故事內容	6分

<p>荷包縮水、手頭較緊，黃靜貽卻沒有勒緊褲腰帶的感覺。原來，夫妻兩人原本的生活就十分簡單，什麼都不缺，反而感覺還「有剩」。嚴黃靜貽認為，因為從生活中品嚐到知足的幸福，所以自己嫁給了全天下最「富有」的先生。</p>		
<p><b>參、省思：</b>  一、嚴黃靜貽夫妻是如何力行簡樸生活？  二、為什麼嚴黃靜貽認為她的先生是世界上最富有的先生？  三、從故事中，你覺得何者屬於心靈環保？何者屬於外在環保？  四、你如何從心靈環保著手，落實到外在環寶呢？</p>	教學簡報	10分
<p><b>肆、靜思：</b>  原本我還不懂「內在的心靈環保先落實生根，就能做到深度的外在環保」的意思，聽完故事後，明白了其中的道理。只要生活覺得知足，就是心靈的環保，然後能節儉而不覺得苦，就是外在的環保。我覺得自己平常太浪費了，尤其是穿在腳上的鞋子，常常換新的，而且因為是名牌才買。爸爸因為疼我，所以我要的都會買給我，可是，我都沒有想到自己已經擁有很多雙鞋子了。所以，我想等這雙鞋子真的壞掉時再買。後來，我跟爸爸說這個決定時，爸爸摸摸我的頭說：「長大懂事了」。我想把省下來的錢，用來幫助貧窮的人。以後也不要亂買東西，免得因為地球生病，天氣愈來愈熱。</p> <p><b>結語：</b>  節儉是不隨便花用，它能让窮人變富，富人更富；浪費則是毫無節制的揮霍，它會使富人變窮，窮人更窮，兩者相差很大。能知足、節儉，才能讓生活富足有餘，若能將此態度，放在面對地球環境，就能避免浪費資源，造成地球負擔，人類與地球已能建立良善的平衡關係。</p>	教學簡報	6分
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、會將可用的物品善加使用，不輕易丟棄。  二、做個心靈富有的人，降低個人物質欲望。</p>	學習單	5分

## 附件：體驗附件(僅供參考)

(一)狀況：常使用免洗餐具。

靜思語：地球供我們居住、資源利用，我們有責任保護地球，愛惜資源。

(二)狀況：想買一件想要而非需要的物品。

靜思語：慾望少一點，愛地球多一點，為地球盡一份心，是本分事也是使命。

(三)狀況：亂丟垃圾。

靜思語：綠化的手，慈悲的心，一同做大地的園丁。

(四)狀況：工廠排放廢水。

靜思語：愛山、愛水，愛惜地球資源。

(五)狀況：大量養殖禽畜，發展畜牧業，提供人類食用。

靜思語：尊重生命，和大自然共生共榮。

(六)狀況：將可回收的物品丟置一般垃圾。

靜思語：垃圾變黃金、黃金變愛心、愛心繞清流、清流繞全球

(七)狀況：冷氣沒有需要，卻長時間開著。

靜思語：人人要疼惜自己、也要疼惜大地。

(八)狀況：上下樓總是搭電梯。

靜思語：疼惜大地、要從人人的足下起步。

(九)狀況：物品經常汰舊換新

靜思語：可用的物資、都是值得珍藏的寶。要碳平衡、必須先心平衡。

## 附件:故事內容

### 我嫁給全天下最富有的先生

嚴黃靜貽家中有八個兄弟姊妹，雙親務農，經濟不富裕。適婚年齡時，父母安排相親，為了讓女兒有更好的生活，希望她嫁給有錢人，但她心想：「有錢，才能幸福嗎？」

後來她遇見了現在的先生，先生生性節儉，約會帶嚴黃靜貽吃路邊攤，或者兩人合喝一杯可樂，雖然簡單，但她卻覺得很幸福。婚後，每次吵架嚴黃靜貽一定要爭贏，直到聽到證嚴法師說「要比誰愛誰不要比誰怕誰、女人的美貴在美德、改變別人要先改變自己」，她再次看見先生能省則省，但是對於行善捐款卻絕不吝嗇的優點。

而隨著這幾年全球金融危機，社會不景氣，有些人感覺荷包縮水、手頭較緊，黃靜貽卻沒有勒緊褲腰帶的感覺。原來，夫妻兩人原本的生活就十分簡單，什麼都不缺，反而感覺還「有剩」，像是黃昏市場常有賣相不佳的蔬果，夫妻兩人毫不介意，撿回來稍做整理烹調，就覺得十分可口好吃，還有多餘就可以招待親友。她想起自己年輕時，運用自己從事服飾業賺的錢，出國、購物、吃喝等享樂，錢花掉了甚至還不夠用。現在的生活讓她覺得十分滿足：「心態上『有一缺九』，就會感覺貧窮，因為窮在欲望太大。例如：有人收入一百元，擠一擠也可省下五十元，有的人收入一萬元，每個月的消費卻要兩萬元，這樣的負債享受，其實是貧窮的。」

嚴黃靜貽常常自我提醒：「享福消福，福盡悲來」，無常來時，房屋措不走，現金也帶不走。於是她將從娘家帶來的金飾嫁妝，全部捐出去，先生支持她說：「紀念放在心裡就好」。先生節儉、樸實的性格，讓嚴黃靜貽深深地感受踏實的幸福。她和先生租屋在公寓頂樓的加蓋房，他們不覺十幾坪的空間狹小，反而覺得頂樓空氣不錯、視野也好。因為心靈單純且知足，讓他們更珍惜生活的每一項資源，當看到有人將新衣服或沒穿幾次的衣服丟棄，他們就會撿回來洗乾淨，自己穿或送給有需要的人。嚴黃靜貽認為，因為從生活中品嚐到知足的幸福，所以自己嫁給了全天下最「富有」的先生。

# 知足而富足

班別：

姓名：

親愛的小朋友：

養成勤儉不浪費的好習慣，不僅僅是為了節省開銷，更重要的是希望人人都能做到節能減碳，讓青山綠水可以長久哦！現在，就請你想一想，從這下列救地球的行動中，你可以怎麼做，請舉例說明。

心靈環保(如何使自己成為心靈最富有、最快樂的人)	
重覆使用	減少用量
回收再生	拒絕使用

靜思語：內在的心靈環保先落實生根，就能做到深度的外在環保。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	環保教育	冊數	第六冊	教學年段	小學
主題名稱	資源永續	主題內容	永續發展	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會:慈濟道侶叢書生命系列-平凡不平凡(分身筏術 翁春子)			教學時間	40分
靜思語	時時說好話、日日發好願、天天做好事，將形成一股好氣候，遠離天災人禍。				
單元目標	一、能察覺地球資源的匱乏與人類生活方式的關聯。 二、能將好的心態與習慣落實生活，形成善的循環。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
<p>一、教師方面(準備物品):</p> <p>(一)一棵拼貼的樹: 樹幹、樹枝5根、樹葉20片、果子10顆(可依人數調整數量)</p> <p>(二)雙面膠、壁報紙半開N張(N代表組別數)</p> <p>二、學生方面(準備物品):</p> <p>(一)每一組備1盒彩色筆。</p> <p>(二)鉛筆盒</p>					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<p><b>壹、體驗：</b></p> <p>一、引言</p> <p>生活上許多物資所使用的原物料、燃料等都來自地球。近幾年來科技提升，產品日新月異，為了滿足大眾追求時髦、享受，人們不斷開採地球資源。而地球卻默默的承受著，它的心情會是如何？</p> <p>二、活動規則說明</p> <p>(一)將學生分成N組，每組5~6人。</p> <p>(二)每組依序輪流說出個人想要的東西(如：吃大餐、買新衣、大樓、玩具、手機、電腦……)，就可摘取果子、樹葉或樹枝。每人不限次數，直到剩樹幹。(隱喻人無知的貪念)</p> <p>(三)提問</p> <p>1. 當你摘下果子、樹葉、樹枝，得到你想要的東西時，心裡的感覺如何呢？</p> <p>2. 原本豐美的果樹變得光禿禿的，你有何感想？希望它變回原來的樣貌嗎？</p> <p>(四)小組討論：因為我們無窮的欲望，恣意索求無度，造成地球資源的耗竭，也帶來了大地的浩劫，倘若我們再不改變心態與習慣，總有一天，我們美麗的家園終</p>				<p>教學簡報</p> <p>拼貼的樹</p> <p>壁報紙</p> <p>彩色筆</p> <p>雙面膠</p>	13分

將毀滅，因此，我們勢必以友善的方式來對待環境，並養成儉樸的生活與消費觀念，來讓資源永續發展。現在請各組透過討論與反思，在壁報紙上記錄下我們應該如何具體運用口說好話、心想好意、身行好事等友善環境的方式及生活與消費觀念，來讓資源永續發展。

例：**吃大餐**（以前喜歡吃大餐，造成食物浪費，現在如何改變）——

說好話：感謝廚師為我準備餐點。

發好願：素食八分飽，二分助人好，健康營養的飲食就夠了，吃太多負擔多。

做好事：我不再吃大餐，省下的錢救助窮人。

**買新衣**（以前喜歡買新衣，造成資源浪費，現在如何改變）——

說好話：感謝媽媽每天幫我洗衣。

發好願：心美人就美，衣服只要整齊乾淨，穿起來就很美觀。

做好事：我要保持衣服的乾淨整潔。

（五）各組分享其資源永續的方法，提供N種方法便可貼回N個果子、樹葉或樹枝。

**結語：**

人類每次的消費就會消耗地球的資源，地球的資源猶如剛剛大家不斷從它身上索取的樹，因人類不知愛惜，無止盡的貪欲，造成資源不斷被開發，也影響了聲地球環境。例如：國與國之間，因為石油、礦產、漁業、糧食等資源而宣戰；人們只圖自己方便，塑膠袋、寶特瓶等隨手亂丟，堵住水道造成水災；人類科技的進步，資源過度開發使用：汽車、冷氣、電器用品、工廠、養殖畜牧業等不斷的擴張，造成溫室效應，使氣候異常。地球是我們與其他生物賴以為生的地方，需要人人知足，並形成一股感恩祥和的氛圍，才能減緩地球受到的傷害。

**貳、講述故事：**分身「筏」術——翁春子

一、建議呈現方式：播放影片

二、故事大綱：

翁春子二十二歲，嫁給住在臺南四草的邱軒；靠海吃海，夫妻倆先從事青蚵養殖業，後改做定置漁網，每天駕著竹筏到出海口捕魚。每當翁春子從竹筏躍入海中，雙腳不時踩到米酒瓶、塑膠袋等廢棄物品。她赫然發現，原來大海裡有這麼多垃圾，如果不撿起來，大海裡的垃圾一定會愈來愈多，總有一天，大海被垃圾填滿了，後代的子孫該怎麼辦？而且每天在海上工作，雙腳踩過來踩過去，實在很危險！於是，夫妻倆每天下海捕魚，也順便撿拾垃圾。彎了兩個多小時的腰，換來滿滿一竹筏的回收品與垃圾，雖然腰快直不起來，

故事內容  
故事影片

12分

<p>但翁春子覺得相當值得，她更加相信：「做就對了！」碰到難撿的物品時，她總是輕聲細語對它說：「你要乖，讓我好撿一點，你要乖乖……」在她眼裡，彷彿每件物品都具有靈性，能發揮利益眾生的功能，需尊重看待，一點都不能忽視。你丟，我撿，已經是翁春子幾十年下來養成的生活態度，她就好像海上的清道夫，用心呵護著美麗的海洋。她相信，只要雙腳走得到的地方，就會有一方淨土。</p>		
<p><b>參、省思：</b>  一、翁春子為什麼要撿海裡的垃圾？  二、你覺得翁春子哪些特質與行為有益於資源永續？  三、你能說出海上的垃圾是從哪裡來的嗎？  四、若海上的垃圾沒人清理，你覺得會發生什麼事情？  五、日常生活中，我們可以怎麼做才能讓資源永續呢？</p>	教學簡報	7分
<p><b>肆、靜思：</b>  每到假日，我都會和家人一起去逛街，看到琳瑯滿目的商品，便挑起我購買的欲望，舉凡流行、可愛的東西，都是我想擁有的，我總是想盡辦法要求媽媽買給我。今天，老師上的課程，提到地球資源因人類恣意的消費而耗竭，終將引來天災人禍，令我不禁感到很害怕。  看到翁春子的故事，我很討厭那位隨手丟三包垃圾到大海，而覺得無關緊要的人。但仔細想想，我好像也是造成地球資源浪費的罪魁禍首。鉛筆盒裡的筆、修正帶、橡皮擦多到裝不下，有好多筆根本用不到，放著不但占空間，而且無法發揮功用。  所以，我一定要改變我的消費習慣與生活態度，東西夠用就好，只買需要的東西而非想要的，而且物品要充分發揮它的功用，用到不能用後也要做好資源回收。我想，如果大家都能以友善的方式來對待環境，並養成儉樸的生活與消費觀念，相信地球資源就能永續發展。</p> <p><b>結語：</b>  人類的欲望就像一個無底洞，永遠無法填滿，若我們毫無節制的予取予求，不但會引發天災人禍，地球的資源也終將耗竭。地球是我們美麗的家園，我們有義務珍愛它。所以，我們應該口說好話、心想好意、身行好事來培養良好的心態與習慣，以形成善的循環，讓地球資源能永續。</p>	教學簡報	4分
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、會將環保的正確觀念與人分享。(說好話)  二、會落實知足惜福的生活態度。(做好事)  三、會建立資源永續的消費觀念。(發好願)</p>	學習單	4分

## 分身「筏」術—翁春子

翁春子二十二歲時，嫁給住在臺南四草的邱軒；靠海吃海，夫妻倆自然從事青蚵養殖業。過了幾年，因沿岸蚵棚阻礙水流，政府下令全數拆除，翁春子一家經濟來源被阻斷，生活陷入困境。為了養家活口，夫妻倆改做定置漁網，從此每天駕著竹筏到出海口捕魚。當翁春子從竹筏躍入海中，雙腳不時踩到米酒瓶、塑膠袋、還有雜七雜八的廢棄物品。她赫然發現，原來大海裡有這麼多垃圾。「如果沒有撿起來，大海裡的垃圾一定會愈來愈多；如果有一天，大海被垃圾填滿了，後代的子子孫孫怎麼辦？要是不撿起來，垃圾永遠在那裡，每天在海上工作，雙腳踩過來踩過去，實在很危險！」於是，夫妻倆每天下海捕魚，也順便撿拾垃圾。

翁春子走在海水中，腳底踩到異物，就先用腳踢動它們，等它們浮上來，再撿起來放在竹筏上。有一回，她在海底拖到一大袋寶特瓶專用的太空包，裡頭衣服、皮包、雨鞋等家庭廢棄物裝了滿袋。由於太空包很重，竹筏無法承載，夫妻倆只好用拖的，一步一步拖回岸邊，再合力推上岸。「好在袋子沒有破，如果破了，所有的垃圾散置海中，又要帶給大海沈重的負擔。」翁春子將袋裡的雜物取出晒乾，能回收的就回收，不能回收的，就送到垃圾集中處。由於翁春子家位於出海口的岸邊，垃圾車並沒有到達，她必須自己將垃圾送到集中處。那裡離她家有一段距離，走路來回需半個多小時。每次，她從海裡撈回垃圾後，就分別裝進飼料袋，用家裡那輛獨輪車，推去垃圾集中處。

翁春子每天忙著從大海裡把垃圾撈上來，卻也經常看到有人把一袋袋垃圾丟下海。某日午後，她在岸邊看見有人載了三大袋垃圾，準備丟進海裡，急忙追過去問，原來那人嫌將垃圾載去垃圾場太麻煩，想將垃圾丟入海。翁春子好沒力氣的說：「如果大家都嫌麻煩，一個人丟三袋，不用多久，大海不就被填滿了？」那人不在乎的說：「大海滿了，也沒差這三袋。」丟下三袋垃圾後，就一走了之。翁春子只好推來獨輪車，將三大袋垃圾送去集中處。

有一次，翁春子在海中撿到一包用塑膠袋包著的物品，打開一看，裡面除了口紅、面霜、手帕、筆記簿等女人隨身用品，還有一對閃閃發亮的鑽石耳環。她猜測，這可能是小偷的傑作，以為鑽石耳環是假的，隨意丟入海裡。翁春子並不因此而起貪念：「日子還過得去，鑽石耳環對我也沒有用處，更何況那是別人的東西。」她心想，失主一定很著急。剛好裡面有電話簿，雖然號碼全都是外縣市，她還是拿起電話，一通撥過一通；連續打了一個多小時的長途電話，才找到失主的大姊，聯絡上對方。電話中，失主一副懷疑的口吻，誤認為翁春子是詐騙集團，翁春子苦口婆心的解釋，終於說動失主前來認領。掛上電話後，她將塑膠袋裡的每一樣東西用清水洗淨、晾乾，並包裝好。失主是一對年輕夫妻，在夜市擺攤，當他們半信半疑來到翁春子家，看到被偷走的東西擺在眼前，嚇了一跳：「世間怎麼會有這麼好心的人？」皮包裡的三萬多元已被小偷取走，

鑽石耳環被丟棄，是因為小偷不識貨。失主帶了一大包餅乾做答謝禮。翁春子婉謝說：「您我有緣，才會讓我撿到。餅乾就帶回家給小孩吃吧！不用客氣！」翁春子的古道熱腸，讓失主一再感謝。

地球暖化，環保意識抬頭，陸地上的回收有人做，大海裡的回收卻無人問。有時邱軒會感嘆：「丟的人這麼多，只有兩個人在撿，怎撿得完？」但是翁春子單純的認為：「撿就對了！」她相信，只要雙腳走得到的地方，就會有一方淨土。一年三百六十五天，除非是颶颶風，就連大年初一，夫妻倆也都下海撿回收。翁春子不會游泳，如果掉進海裡，極可能會被淹沒；但是她所駕馭的竹筏，三十幾年來從不曾翻落。

年輕時為了生活，翁春子夫妻在海上捕魚兼撿垃圾，當時親戚看到了，都流露出同情的眼光；翁春子一句話也不解釋，順其自然。孩子們從小耳濡目染父母對大海的一片心，心中無限敬仰，如今長大了，也跟隨父母的腳步，一起守護地球。看著丈夫生前用海裡回收來的安全帽，綁上長長的竹竿做成的水瓢，這是丈夫疼惜大地的印記。她希望與丈夫共同耕耘的這項改造大海的希望工程，子孫能繼續延續下去，就像愚公移山。對於守護地球，她永遠懷抱著信心與希望。

# 資源永續離災禍

\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 班 姓名：\_\_\_\_\_

一、我們應該如何口說好話、心想好意、身行好事來培養良好的心態與習慣，以形成善的循環，讓天災人禍遠離呢？(請寫出具體的行動)

◎說好話-會將環保的正確觀念與人分享：

\_\_\_\_\_

◎發好願-會建立資源永續的消費觀念：

\_\_\_\_\_

◎做好事-會落實知足惜福的生活態度：

\_\_\_\_\_

二、以上的具體行動，你都做到了嗎？請在○內著色(由左而右代表說好話、發好願、做好事，如果有做到，請依序塗上紅色、黃色、綠色；若沒做到，請留白)。

日期	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
成效	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
日期	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
成效	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
日期	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
成效	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○

經過 21 天後，你對成效滿意嗎？請說出你的看法：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

家長的話：\_\_\_\_\_

時時說好話、日日發好願、天天做好事，將形成一股好氣候，遠離天災人禍。