

靜思語教學指引

大愛引航

中學版◆第三冊（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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	社會期待	主題內容	遵守規範	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-莊敬的浪遊大冒險			教學時間	40分
靜思語	家庭需要親子感情融洽來維持幸福，社會需要每個人自我規範來維持祥和。				
單元目標	一、能做到體貼家長的用心，調和為人子女的聲色。 二、能夠自律自重，遵守社會、團體規範。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：白板、圖卡(種子、新芽、蔬菜)數張、軟性磁鐵 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：幸祥農場 一、活動說明： (一)將學生分成二組(幸福組，祥和組)進行活動。 (二)將白板由中間劃線，左邊寫上幸福組、右邊祥和組；在每組範圍內，畫上農場(任何形狀皆可)。 二、活動步驟： (一)辛勤耕耘 1. 兩組派代表猜拳決定回答問題的順序，假若猜拳結果是幸福組贏，情境一就由幸福組先答，祥和組後答。情境二，即由祥和組先答，幸福組後答。 2. 兩組再各派1位觀察員，分別檢視各組的回應，若符合促進親子關係或符合自律自重者得一分。 3. 若後答組與先答組答案相似，則後答組不計分。 (二)歡喜收穫 1. 順利得分者，可在白板上的農場「播下」(貼上)一粒種子。 2. 播下3粒種子後，可在第二排貼上新芽；三棵新芽後，則能於第三排貼上蔬菜。 3. 最後，檢視那一組的農場作物較為繁榮。 三、問題討論(每位回應者可再為其所屬農場加一分) (一)請與大家分享你最欣賞的回應?為什麼? (二)上述的回應，你是否有不同的想法? (三)請分享你在完成活動後的感想。				教學簡報 體驗題庫	10分

<p>結語：</p> <p>在體驗活動中，我們學習與人相處時應有的正確態度。家庭、班級、社會的幸福感，來自於每一個人選擇呈現的態度。當我們能以和善、正確的態度待人處事，並遵守團體的規範。家庭、社會自然能和樂、祥和。</p>		
<p>貳、講述故事：莊敬的浪遊大冒險</p> <p>一、建議呈現方式:教師可配合影片或簡報講述故事。</p> <p>二、故事大綱</p> <p>莊敬是個中學的學生，最喜歡做的事是打電玩，這點讓爸爸、媽媽都很擔心。於是莊敬的父母極力說服他去參加單車浪遊。負責單車浪遊的許佑銘老師訂下幾項規矩，包括不可以用手機打電動。在十天的浪遊中，莊敬每天晚上都偷玩電動，佑銘老師很生氣，想要提前結束活動。為了不中斷旅程，莊敬學會尊重團隊中的規範，保證不再玩手機。最後老師決定再給大家一次機會，繼續這趟旅程。</p> <p>這趟浪遊旅程，莊敬打開視野，用心欣賞世界美好。在旅程中學會約束小我的習慣，配合大我的規定。走出電玩的世界裡，感受世界的真實與美好。父母也感受到莊敬的成長。</p>	故事內容 故事影片	15分
<p>參、省思：</p> <p>一、莊敬的父母為什麼希望莊敬去參加單車浪遊呢？</p> <p>二、在單車浪遊中，同學發生哪些違反團隊規範的事？</p> <p>三、承上題，若你是單車團的成員，你會怎麼看待這些事？</p> <p>四、從哪些地方，可以看到莊敬的改變與成長？</p> <p>五、請問家庭、班級、社會中有哪些規範？</p> <p>六、承上題，你覺得這些規範重要嗎？為什麼？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>看到莊敬的父母想方設法讓莊敬不沉迷於線上遊戲和電視的過程讓我印象最深刻。我覺得我和他一樣愛打電動，看到他的父母用浪遊的方式改變了莊敬，讓他變得越來越體諒父母，也變得懂事。我也想改變自己，不要整天把自己關在房間裡打電動，玩手機，應該出去走走，接近大自然。</p> <p>以前父母叫我做事時，我總是說「等一下」，又或者是心不甘、情不願的去做。現在我要改變自己的態度，因為這樣才不會破壞我們的親情，並且持續維持我們的幸福。</p> <p>另外，影片中提到遵守團體規範，我也要改進自己上課偷玩手機的行為。這雖然是一個小動作，但卻是我學習自律的一個目標，希望自己也能遵守規範，不犯規。</p> <p>結語：</p> <p>家庭祥和，是家中每個人的責任。而家庭的相處，又以親子關係為其中很重要的一部份。父母總是提醒我們，不要做</p>	教學簡報	4分

<p>這個或應該做這個，但相信父母的出發點都是為我們好。我們是否能體會父母的用心，並耐心與父母溝通、表達，才能建立良好的親子關係。而團體具有相關的規範，需要人人自律遵守，才不會失序而混亂，如：人人亂插隊，場面就會很亂，也對排隊的人不公平。所以家庭倫理、遵守規範有其存在的意義。</p>		
<p>伍、生活實踐： 一、會關懷家人的心情，並主動分享自己學校生活。 二、能遵守班級、學校規範，做個守法的人。</p>	學習單	3分

附件：情境內容

情境一

星期天，你做完功課後和哥哥一起看著最喜歡的電視節目。
媽媽正在拖地拖到兩人面前時……請問你會怎麼做？

情境二

放學時，因為肚子餓，在回家路上買了薯條和飲料，打算好好款待自己。
媽媽卻跟我說：「馬上要吃晚飯，你吃這些，飯會吃不下。」
……請問你會怎麼回應呢？

情境三

上課鐘響，你和班上同學在打籃球，沒有聽到上課鐘而晚進教室。結果老師很生氣，對全班同學進行訓話……請問你會怎麼做或怎麼回應呢？

情境四

上生物課時，進行小組分工，共同完成實驗報告。但另一位同學說這節課可以先讓你看最喜歡的漫畫……請問你會怎麼做呢？

情境五

段考考完，同學極力邀約你一起去唱歌，但今天輪到你當值日生，要留下來整理教室……請問你會怎麼回應或怎麼做呢？

情境六

上課時，有同學正在偷傳紙條，這時紙條傳到你面前，老師也正往你這邊看……請問你會怎麼做呢？

情境七

段考成績退步，父母很生氣，禁止你打電動且勸說：「神經科學專家說打電動，看電視不會讓大腦休息，反而會過勞。」……請問你會怎麼回應呢？

情境八

你和同學去逛街，比跟父母說好的時間，晚了一個小時回家。父母很生氣……請問你會怎麼回應？

情境九

你正看小說，看得入迷，但父母一直催促你先去洗澡……請問你會怎麼回應？

附件四：故事內容

莊敬的浪遊大冒險

莊敬是中學一年級的學生，常常因為玩電動而忘了時間，讓爸爸、媽媽很苦惱。媽媽擔心莊敬只愛打電動，對於現實世界中的人事物顯得冷漠不關心，尤其當幾個小孩子湊在一起時，只是玩手機、玩電動。爸爸則是希望他的眼睛能夠離開電腦螢幕與電視，去看看外面的真實世界。

許佑銘老師和莊敬一家人住在同一個社區，他努力推廣環境體驗教育，並辦理一個單車浪遊的活動，希望讓小朋友從中學會獨立自主。莊敬的父母極力說服莊敬參加浪遊活動。而莊敬聽完單車浪遊說明會後，一方面想學習獨立自主，另一方面被活動中的「換工」活動吸引而決定參加。

十天的單車浪遊，起點是台東的關山，目的地是屏東市。每天的路線都是由參與的孩子自己規劃。活動不只是有趣，也有許多團體規則須大家共同遵守，如：起床後要摺被子；不可以用免洗筷；吃飯住宿都是當天找；手機只能用來打電話，不可以打電動。如果違反規定則須繳交罰金。

儘管玩手機會被罰錢，晚上休息時間，很多小朋友都偷偷玩手機遊戲，佑銘老師看到有些同學一點也不在乎地繳交罰金，內心覺得很生氣，就提出要提前結束活動的想法。大家為了能繼續浪遊，紛紛發表自己的想法並保證不會再違反規定。莊敬自我反省，並做出承諾：「其實我玩手機遊戲上癮了，但是保證不再玩手機了。」最後佑銘老師決定再給大家一次機會，繼續這趟旅程。

隔天早上起床後，莊敬與第一天參與活動的自己相比變得不一樣了，他不再是呆呆地站在旁邊，看其他的小朋友幫忙整理行李，他現在已經可以俐落地打理自己的行囊。後來，大家到農場進行換工活動，需幫忙農場主人收割黑豆，每個人不但可以收到六百元的工資，還可以在主人家免費住宿一晚。一整天工作下來，雖然流了滿身大汗，但自己動手做事的成就感，讓大家都很开心。佑銘老師說：「在活動中接觸人，了解在地人怎麼生活，參加浪遊久的人，在每次換工中就能感受到這樣的活動可以為自己開一些很不一樣的窗戶——視窗。」

回到家裡的莊敬，早上起床會主動整理床鋪。莊爸爸說：「莊敬感覺上有長大些，獨立些了。」這趟浪遊旅程，莊敬打開了視野，用心欣賞世界的美好。在旅程中學會約束小我的習慣，配合大我的規範。從電玩的世界裡，回到現實中的人事物，感受世界的真實與美好，做個讓父母安心、放心的孩子。

附件六

行動評量

班級_____ 姓名_____

- 請運用以下表格檢視一週內與父母相處的狀況：

項目	天天做到 7分	經常做到 5分	偶爾做到 3分	沒有做到 0分
關心父母的心情、狀況				
主動分享學校的事情。				
自行設定：				
自行設定：				

- ❖ 行動評量合計（ ）分
- ❖ 依上述的評量，請寫下自己與父母相處的心情或可以改進的地方：

- ❖ 請舉出兩個實際例子，說明個人遵守規範的重要。

靜思語：家庭需要親子感情融洽來維持幸福，社會需要每個人自我規範來維持祥和。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	社會期待	主題內容	遵守規範	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	自編			教學時間	40分
靜思語	修身修心，守好做人道理；自我負責，擔負社會責任。				
單元目標	一、能自愛自重，並尊重他人。 二、能於生活中，堅守道德規範。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、方面(準備物品)：主題籤條3張、教學簡報、學習單等。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：顧好心念 一、將學生分為三組，各抽一主題討論3分鐘。 主題的安排，教師可依當時社會時事來進行設計。 如：主題——校園霸凌 請學生依霸凌者、被霸凌者、旁觀者等角度來思考 以下問題： (一)為什麼會發生這樣的事情？ (二)此件事情將造成何種影響？ (三)如何有效避免此狀況發生？ 二、分組報告：每組2分鐘。				教學簡報 主題籤條	10分
結語： 日常生活要懂得自我規範外，與人相處，更要注意自己的舉止是否合乎禮節，才不會對別人造成不便或養成不良習慣，更不會對家庭、社會造成影響。所以，若人人在待人接物時，能多為別人著想，說話謙虛有禮，能善盡本份，遵守應盡的責任，就能營造一個和樂的社會環境。					
貳、講述故事：守「心」堅持的林書豪 一、呈現方式：教師講述 二、故事大綱 篤信基督教的林書豪從高中開始將聖經當生活準則，作息非常單純，只有讀書、球場練球、教教會小朋友讀經。雖然是在美國出生長大的ABC，但並沒有沾染一些美國青少年放蕩、墮落的習氣。故被稱為林聖人。也遇過朋友有意無意嘲笑、冷諷，希望他打破自己訂下的原則，但最後關頭他還是選擇堅持聖經上的話：「你要保守你的心，勝過保守一切，因				故事內容	15分

<p>為一生的果效是由心發出。」</p> <p>書豪也因為懂得自律，學業優異，幾乎全部科目都是 A+。因這堅持的原則，在書豪加入 NBA 後，更未因有了 NBA 的名氣，就買跑車、參加五光十色的派對，享受奢華生活，仍是像學生一樣，打完比賽、練完球就跟著父母回家。</p> <p>林書豪把家人的支持轉為動力，打出好成績也不忘把這份榮耀與父母一起分享，靠著努力成了台灣驕傲，但對林書豪來說，最感謝的是上帝與媽媽的一路的陪伴教導。</p> <p>備註： 教師可於課前蒐集或找尋林書豪相關資料，可更生動地引導學生瞭解與討論。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、生活作息規律的林書豪，他的一天通常如何安排？</p> <p>二、林書豪未受周遭同儕影響，沾染惡習，他如何做到的呢？</p> <p>三、你覺得林書豪有哪些行為或態度能作為年輕人的榜樣？</p> <p>四、你覺得有哪些情況會考驗自己的原則？你會怎麼做呢？</p> <p>五、你知道哪些是對自己或對他人負責的行為？</p>	教學簡報	8 分
<p>肆、靜思：</p> <p>我聽了林書豪的故事，我非常感受。因為我的父母在我升上五年級時，答應讓我進入籃球班，但也和我約定自己要學習安排個人的時間，練習籃球，課業也不能馬虎。</p> <p>我記得有一次，籃球隊的同學欺負了一位非籃球班的同學。教練知道後，讓這位同學坐了一星期的冷板凳，教練同時對我們訓誡：賽場上該當仁不讓，賽場下要能幫助他人，才是真正的運動家。學得一身功夫，卻用來欺負人，有失運動員的人格。雖然這已是小學的事情了。但教練對我們的訓誡，我仍然烙印在我腦海中。所以今天聽到老師分享，要守好做人得道理，我很認同。因為有能力又能善待他人，善盡本份的人，才是一個真正優秀的人才。</p> <p>結語：</p> <p>人的行為表現都呈現了個人的教養，林書豪的精神值得我們學習的是，他懂得縮小自己，放大別人，而且能以正向心念、自愛自重，並尊重他人。我們要學習他勇敢的態度自我負責，迎向挑戰，善盡本分，利益他人。</p>	教學簡報	4 分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會自我約束，尊重他人，守好做人的道理。</p> <p>二、會主動關心社會環境，善盡公民的責任。</p>	學習單	3 分

附件二:故事內容

守「心」堅持的林書豪

成長於美國加州帕羅奧圖的林書豪，就讀哈佛大學時主修經濟學、副修社會學，是哈佛大學繼 1954 年以來第二位進入 NBA 的籃球員。在球員個個身材壯碩的 NBA 中，長不壯、跑不快，又跳不高的林書豪，多年來受盡歧視。

坐冷板凳的亞裔球員林書豪，2012 年 2 月 5 日，在尼克隊連輸 9 場球，明星球員負傷的負傷，請假的請假，總教練戴東尼無計可施後，才派林書豪上場。書豪心中早有揣摩，在不利的情况下，立刻帶動團隊，提昇士氣，終場讓球隊逆轉勝，贏得勝利。之後又在 12 天的戰役中，奇蹟似的帶領著球隊連贏七場比賽。林書豪還當選當週最佳球員，更獲選參加 NBA 新秀明星賽資格。

林書豪的父親林繼明，是一名半導體工程師；母親吳信信，是電腦軟體工程師，林書豪在家中排行第二，哥哥林書雅目前在紐約大學就讀牙醫；弟弟林書瑋就讀於紐約和蜜頓學院，也是籃球校隊成員。因受父母為虔誠基督徒的影響，林書豪也篤信基督教。

書豪從高中開始將聖經當生活準則，每早先做晨禱、讀一段聖經後才開始一天的作息。書豪作息非常單純，只有讀書、球場練球、教會小朋友讀經。隊友曾說：好像沒有事情可以讓他從書本或球場上分心，雖然他是在美國出生長大的 ABC，但並沒有沾染有些美國青少年放蕩、墮落(抽菸、喝酒、和女生亂來)的習氣。所以林書豪被朋友稱為林聖人。

林書豪分享：曾遇過朋友有意無意的嘲笑、冷諷，想試探他打破自己訂下的原則。但最後關頭，他還是選擇堅持聖經上的話：「你要保守你的心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」而「心」在每一時刻所做的微小決定，累積起來，就成為一個人一生的結局。

林書豪因為懂得自律，所以學業成績幾乎全部科目都是 A+。在他加入 NBA 後，看見後備球員因無法上場，練球態度總是懶洋洋的，他就會微笑鼓勵大家；如果看到有好表現的隊友，他會馬上和對方擊掌鼓勵。更難能可貴的是，他從不會因為有了名氣，就開始買跑車、參加五光十色的派對，享受奢華生活。他仍像學生一樣，打完比賽、練完球就跟著父母回家。

林書豪說：「當我被擊倒的時候，我會試著再站起來，或者重新來過，我不喜歡放棄，我是個很固執的人，聖經上也講很多，上帝關上了這扇門，會再為你開啟另一扇門。」林書豪把家人的支持轉為動力，打出好成績也不忘把這份榮耀與父母一起分享，靠著努力成了台灣驕傲，但對林書豪來說，最感謝的是上帝與媽媽的的一路的陪伴教導。

靜思語：修身修心，守好做人道理；自我負責，擔負社會責任。

好好照顧自己的心

班級：_____ 姓名：_____

在我們的周遭環境中，社會隨的時代的變遷，人心也在改變。可是顧好自己的心是永遠不能變的，我希望能隨時隨地照顧好自己的這顆心。請描述自己實踐的經過，並說一說自己當時的心情和心中的感受。

1. 我做到時時照顧好自己的心，生活自律、守好做人的道理的事有：

2. 我做到處處堅守班級或社會的道德規範的事有：

3. 我做到尊重「表達與我不同意見的人」：

靜思語：修身修心，守好做人道理；自我負責，擔負社會責任。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	社會期待	主題內容	遵守規範	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-峰迴青春路			教學時間	40分
靜思語	起一念惡，消滅一切善；起一念善，破除百種惡，善惡只在一念間。				
單元目標	一、能分辨是非善惡，瞭解差之毫釐，失之千里的意義。 二、能做有意義的事情，發揮正向影響力。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：天平、黑子數顆(須超過班級人數)、白子數顆(須超過班級人數)、透明容器三個					
二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：善惡一念間： 一、活動說明 (一)老師將黑白棋子混和放在一個容器中，以便學生摸取； 並在天平二端分別放一個透明容器，標示白色和黑色。 (二)請每個人「閉著眼睛」從老師準備的黑白棋子容器中， 伸手進去摸選一顆，且不能與人交換。 二、問題討論：如果白色代表善；黑色代表惡，請問-- (一)全部棋子放在天平後，看看哪一邊較重。大家猜猜看總數是黑子多？還是白子多？(老師帶大家數，揭曉答案) (二)你是黑子或是白子？如何反黑為白？如何白色不染黑？				教學簡報	10分
結語： 在剛剛的活動中可以發現，我們用圍棋的黑子、白子，代表是非、善惡。以黑子或白子，代表一開始的起心動念。善惡拔河那邊會贏？就在我們的一念之間，如果因為無明或無知(矇眼)而犯錯，還有懺悔反省的機會，但若明知故犯，那善惡拔河時，善的一方會贏嗎？所以我們要時時自我提醒常起善善念，熄滅惡念。					
貳、講述故事：峰迴青春路 一、建議呈現方式:播放影片 二、故事大綱 青春是一本令人懷念的書，很多人老了，最懷念的時光，通常都是青春時期。青春的記憶，應該是充滿陽光與爽朗				故事內容 故事影片	10分

<p>的笑聲，但是對於江岳晃來說，他的青春卻比別人多走了一段迂迴的路。他曾經在大學時期與幫派份子交遊密切，看到另一個世界的黑暗，同時，他卻也加入慈青，與其他年輕人一同付出、關懷弱勢、在團體中成長。</p> <p>在這段期間，他的心不斷在是與非、黑與白、善與惡之間拉扯著，直到有一天他的生命危在旦夕，他才徹底覺悟。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、阿晃為什麼會加入幫派，加入後他的感受如何？</p> <p>二、阿晃最後決定自己的人生要往哪一個方向，為什麼？</p> <p>三、若你是阿晃你會怎麼選擇自己的人生？</p> <p>四、請分享你曾經有過善、惡念頭拉扯的經驗。</p> <p>五、(承上題)若再選擇一次，你的選擇會是什麼？為什麼呢？</p> <p>備註：</p> <p>由學生自己分享善惡拉扯的經驗很具體實用，可讓學生說出自己的例子，老師再加以回饋；也可以讓學生欣賞同學的善行獲心念的轉變，讓班級間具有正向鼓勵。。</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思：</p> <p>我曾有過好幾次的善惡之間抉擇。最近最有印象的一次是，段考後，我發現老師改錯考卷，少扣我分數。若我不扣分數就有九十分，若被扣分，我的成績就會變成八字頭了。我猶豫了一下，最後還是告訴老師，做出善的選擇。做出這個決定後，我反而比很安心與踏實，不必遮遮掩掩，也可以堂堂正正告訴他人自己這一次的成绩。</p> <p>結語：</p> <p>當心中善念生起那一剎那，惡就消滅了。善惡總在一念間，如果人生方向選錯了，不只傷害自己，也讓關心我們的人難過，甚至會傷害更多人。所以我們應該明辨是非對錯，讓善念不斷在內心滋長，並發揮正向影響力，不僅自利也能利人，為自己的人生負責。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會留意自己的心念，不口出惡言。</p> <p>二、懂得欣賞他人的善心善念，並能向其學習。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

峰迴青春路

青春是一本懷念的書，很多人老了，最懷念的時光，通常都是青春時期。青春的記憶，應該是充滿陽光與爽朗的笑聲，但是對於江岳晃來說，他的青春卻比別人多走了一段迂迴的路。

江岳晃在家中排行老二，從小他就在哥哥、弟弟的夾縫中求生存，為了要讓父母多關注他，他在課業上力求表現、在家裡也特別聽話，但總覺得父母還是偏心，造成他在性格上特別敏感，脾氣也比較暴躁，這一切其實都是為了讓父母看到他的存在。

江岳晃上了高中後，與童年的好友小浩一起翹課、在撞球場鬼混，並與幫派份子密切來往，也因此看到另一個世界的黑暗，後來小浩誤入歧途，被送入感化院。江岳晃則在因緣際會下加入慈青的團體，跟著其他年輕人一同付出、關懷弱勢，這是與他在幫派中是完全不同的體驗。同時他的心也不斷在是與非、黑與白、善與惡之間拉扯著，直到有天他的生命危在旦夕，他才徹底覺悟、由迷轉悟，選擇正確的人生道路，能心安理得地平安生活。

我的善行感恩日記

每天一起床，你的心念為何呢？藉由紀錄生活的點點滴滴，訓練自己用心體會生活的美好。並寫下對身旁家人、好友的愛與感恩；當發現生活中有不好的行為時，也要自我提醒，做為警惕。

😊 發現他人善念：請你觀察身旁的人，好的行為，並思考自己可以怎麼做。

😊 自我警惕記錄：若發現他人有錯誤行為時，能自我警惕，若是好朋友則可以想想如何規勸他。

項目	行為(請列點)	我的感受與想法
發現他人善念		
自我警惕記錄		

靜思語：起一念惡，消滅一切善；起一念善，破除百種惡，善惡只在一念間。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	社會期待	主題內容	遵守規範	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	一、參考資源:法務部戒毒資訊網。 二、經典雜誌:《無毒有我:遠離毒禍,天寬地闊》			教學時間	40分
靜思語	人人若能守好規矩,踏踏實實走人生的路,此即康莊大道。				
單元目標	一、能培養正確的人生觀念。 二、能拒絕誘惑,防非止惡。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品):教學簡報、A4紙(各組一張)。 二、學生方面(準備物品):無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗: 一、5-6人一組,全班分成若干組,請學生設計人生迷宮。 二、請各組的迷宮設計圖至少需6個人生分岔路,進行人生選擇題。每條分岔路請列出人生選擇題,並可依不同的選擇得到不同的人生。 如:昨天我和朋友都沒有讀書,考試前同學邀我一起作弊,我的選擇是…… 第一條路:決定作弊。→迷宮將引往偏路的人生。 第二條路:不作弊。→繼續行走迷宮,步向康莊大道。 三、各組設計完成後,將圖卡捲起,與其他組交換。 四、各組打開捲起的迷宮起點(教師可提醒學生勿一次攤開,且一經選擇不能再回頭),並隨著小組的選擇,慢慢捲開迷宮圖。 五、問題討論: (一)剛剛各組進行迷宮時,哪一個抉擇令你最困擾? (二)現在各組得到的人生,你是否滿意?為什麼? (三)承上題,你覺得是因為什麼樣的選擇,而得到此人生?				教學簡報 A4紙	10分
結語: 當我們進行迷宮時,依照不同的選擇,步上自己的人生旅途。然而,在遇到人生分岔路時,若是因為一時迷惑、偏見,則容易走向令自己後悔的人生路;若能具有判別是非對錯的觀念,踏實走好每一步,就能走向正確的道路。					
貳、講述故事:點亮心燈 一、建議呈現方式:教師引導學生閱讀文章。				故事內容	10分

<p>二、故事大綱</p> <p>四十六歲的廖坤永，過去迷失自心，吸毒長達二十多年，在毒癮復發時，甚至將父親往生當下收來的奠儀購買毒品；入監服刑後，幸有慈母對他的不離不棄、母親的朋友、慈濟志工對他伸出援手，讓浪子回頭。</p> <p>當廖坤永在戒毒時，不斷地在進行善、惡拔河，幸好他守住自己的善念，再加上身邊貴人相助，才能讓他棄暗投明，告別沉淪毒品、逃避現實的糜爛生活。現今廖坤永每天固定前往環保站報到，期望能幫助更多的迷途者。看到他用心投入，彎腰作環保，也讓其母親展開歡心笑容。廖坤永洗心革面也淨化大地，讓人生走從黑暗走向亮麗。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、廖坤永為什麼會染上毒品？</p> <p>二、是什麼樣的原因，讓廖坤永想要戒毒？</p> <p>三、吸毒會造成什麼樣的後果？</p> <p>四、若你是廖坤永，你會怎麼選擇你的人生路呢？</p> <p>五、你覺得什麼樣的方式，能讓自己往正確的路前進？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思：</p> <p>聽了很多吸毒很可怕的事，但從廖坤永的真實人生分享，讓人更了解吸毒者喪心病狂的可怕。我媽媽的同學家裡就有人因為吸毒而家破人亡。我覺得放著好好的人生，選擇揮霍生命太不值得啦！而且老師和教官都曾說，吸毒沉淪者頭腦受傷的程度，很難再如正常人那般。所以我要珍惜自己健康且平安的生活，不要因為好奇或不服輸，而做出讓家人傷心的事情。唯有正確的選擇自己的人生道路，才能避免自己後悔。</p> <p>結語：</p> <p>我們都知道，錯誤的選擇，會造成自己與家人的痛苦與後悔。所以，在自己的人生路上，我們要學習做出正確的選擇，勇於拒絕不好的邀約或誘惑。只要人人願意腳踏實地走好自己的人生路，社會自然祥和、平安。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會遵守校規(如:守時、不抽菸、不打架)。</p> <p>二、會拒絕不好的邀約，做出正確的選擇。</p>	學習單	5分

附件：故事內容

點亮心燈

週日清晨，廖坤永就從台中市南屯區的家裡，騎了半小時的機車，來到西屯區的慈濟東大園區環保站。幾位上了年紀的志工看到他，就像看到自己的孩子一樣，揮手朝他叫了聲：「坤永仔，凹早！」外表體格壯碩的廖坤永露出靦腆的笑容，一股暖意卻油然而生；接下來，這股力量將伴隨他一整天。他先是搬紙箱、挪東西，整理站內環境，在瞥見一旁的牆面上，倚著一幅巨型的廢棄廣告看板後，不等他人開口，他便獨自一人跑去拿了螺絲起子，把背後的燈管一一卸下。「有時它們只是『秀逗』了，丟掉太可惜！」廖坤永把燈管卸下後，並沒有馬上丟棄。他說每一支燈管在被宣布作廢前，都該先測試一下。當老舊燈管被安上插座，半晌卻不見發亮時，姑且先擱置一邊，再測試下一支；同樣的動作不斷地重複，「最後你會意外發現，在十支被人丟掉的燈管裡，竟然幾乎有九支，都還可以再用！」廖坤永略顯得意地說。

事實上，廖坤永的前半生，就好比那燈管。雖然父母都是小工，但為了滿足孩子，從小只要他開口，沒有什麼是要不到的。國中畢業時，他羨慕別人騎機車，父母就買了一台偉士牌給他；想學人家打爵士鼓，就算家裡米缸快見底，父、母親還是湊錢，買了一組七、八萬塊的鼓給他。儘管父母傾其所有，卻仍無法阻止他步入歧途。

十八歲那年，廖坤永北上工作，因工作受傷失去兩隻手指而遭人訕笑，他為此選擇回到雲林老家，投靠一個大哥，從此過著打架滋事的生活。二十六歲那年，廖坤永自己也成了大哥。涉足卡拉OK、電動玩具、酒店、人頭仲介等生意。在1989年間，因為怕被兄弟說他「落伍」，廖坤永竟想都沒想，一頭就栽了進毒品的世界。

廖坤永回首當年：「當時道上大家都會比較，看誰吃得越重、越貴，就代表『行情』越好。」為了顯示自己的「大尾」，雖然海洛因一兩就要七、八萬塊，他還是眼睛眨都不眨，錢砸了就買。不只如此，毒品開始侵蝕他的身體，讓他沒有毒就無法入睡、無法起床，完全為毒品所控制，因為無法工作，口袋空空的他，開始把矛頭指向家人。

廖坤永的大妹說：「我恨毒品，更恨那些吸毒、賣毒的人。」回想起哥哥吸毒的那段時光，覺得是一場她不想重來的惡夢。她說，為了吸毒，廖坤永前後共進出監獄六次，「只要一沒錢，他就回家要、回家搶。如果不給，除了大聲咆哮、踹門、摔東西，徹夜不讓家人好睡外，有次為了搶機車去變賣，我媽車子都發動了，他還追上去，硬把她扯下來。」而讓她最痛心的是毒品連哥哥的靈魂也吞噬了。在廖坤永第六次入獄時，一把年紀仍在做清潔工的媽媽，為了買車票去屏東探監，到處跟人家借錢，「可是他回應的方式是什麼？竟是在我爸的喪禮上，搶走所有的奠儀！」最絕望的時候，她還一度跑去替哥哥算命，她不是問財富、事業、健康，她問的是哥哥的死期！至此，為了徹底跟他脫離關係，她甚至和妹妹說服媽媽，打算趁廖坤永出獄前，搬到一個他找不到的地方！

毒品侵蝕人的身體，更吞噬人的靈魂，但最令旁人難以理解的是，在廖坤

永的例子中，連他本人都承認，即使是六度進入監獄後獲釋，當牢裡的「同學」問他以後還碰不碰毒時，他的答案竟然是：「絕對碰！」但在他臨出獄前，有次他看到另一個「同學」捧讀家書卻流下男兒淚，好奇的他把信搶過來，看著看著，自己竟然也有想哭的衝動。「我『同學』的妹妹跟他說，為了替他籌錢買毒品，她下海陪酒的那段時間，因為長期熬夜、拚酒，身體都壞到不天天吃藥不行。」這封家書，如當頭棒喝，讓廖坤永聯想到自己從小一起長大的兩個妹妹；而幾天後，他看到媽媽探監後離去時佝僂的背影，他發現一直疼愛自己的母親老了，廖坤永說：「吸毒那麼久以來，我頭一次想是不是該戒毒了。」

後來，他碰到以前跟媽媽一起做清潔的周素娥阿姨，因為不忍心看到廖坤永的媽媽傷心，不但陪著去探監，回到家後還寄信、寄書、寄錢給廖坤永；而素娥阿姨本身是慈濟環保志工，也邀請廖坤永出獄後跟她一起到東大園區環保。廖坤永不好意思地說：「我去是去了，踩了三天寶特瓶後，就覺得好無聊。」於是他背著眾人，偷偷跑到一棵樹下假裝乘涼，心裡卻打算要落跑。但他的另一個貴人環保志工林儼，卻走入他的生命。

林儼笑著回憶他頭一次見到廖坤永的景象：「我看到他的樣子，就知道他在想什麼！」而她之所以能進入廖坤永的內心世界，對他發生影響力，是因為她娘家有三個人染毒。「那是我這輩子最大的缺憾，因為救不了自己的家人，我希望能透過救別人，累積福報，好讓我哥哥、弟弟和弟媳，有一天也能遇見屬於他們的貴人。」林儼對廖坤永的「愛的改造」，綿密到讓一般人難以想像。雖然自己要照顧孫子，要工作，他仍常常來環保站，並關心廖坤永的狀況。而且擔心廖坤永生活無法自立，還幫他找了一份貨車司機的工作。

廖坤永的妹妹笑中泛著淚光說：「林師姊對我哥來說，就像第二個媽媽。救一個吸毒者就是救一個家，我們全家上上下下，真的都很感激她。」但林儼師姊說：「當一個人決心戒毒後，過去的壞朋友，總是找上門。所以該感謝的是環保站的其他志工，如果不是他們對坤永仔的接納，讓他感受到滿滿的關懷，我一個人，沒辦法讓他待下來。」廖坤永自己也說：「我們這種出來混的，在別人眼裡是邊緣人，誰看了都怕。但在環保站裡，大家卻把我當家人、當自己的孩子，不但不介意我的過去，還百般的疼愛。」曾經逞凶鬥狠的廖坤永，剛強的心在愛中變柔軟，「對於過去我沒有藉口，一切，都是自己太匪類了。」這天。在林儼的請託下，廖坤永開著環保車，要到一戶人家裡回收一張廢棄神桌。適逢交通尖峰時段，沿途窒礙難行，但駕駛座上的廖坤永，一點怒意都沒有，遇到有人超車，還讓路令其先行。他說自己以前才沒有這麼遵守行車禮儀，以前，「刀子、手槍，早就亮出來了！」但做了快一年的環保志工，每天受到好榜樣的薰染，「現在我拿的都是螺絲起子和榔頭，用來拆卸回收資源啦！」一如廖坤永所說，「秀逗」的燈管，不是壞掉，只是欠修理；修好的燈管仍能大放光明。

做對的選擇

班級： 姓名

一、吸毒要付出很大的代價，請你寫出你印象最深刻的代價〈至少三項〉。

二、如果時光可以倒流，你會向廖坤永說些什麼，協助他遠離毒品？

三、請你想像，當廖坤勇的媽媽知道他染上毒品後的心情和感受為何？

四、如果有朋友拿出可疑的物品(如:毒品、香菸)請你嚐嚐，你會如何面對？

五、請你覺得什麼樣的圖及標語，能提醒人遠離並拒絕毒品傷害？
(請將你的想法畫出來)

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	社會期待	主題內容	友善校園	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟基金會： 《美國慈濟世界》秋季刊-200期			教學時間	40分
靜思語	校園之美在於禮，無禮則失理。				
單元目標	一、能口說好話，使行為謙恭有禮。 二、能以禮待人，使團體氣氛和諧。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：狀況劇卡片。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、進行方式 (一)全班學生平均分成4組，每組抽一題狀況劇。 (二)討論三分鐘後，由各組演出抽到的狀況劇。 (三)再由全班一同討論： 若你是老師或同班同學該怎麼辦？ (如果時間許可，可請學生演出正確的情境) 二、狀況劇舉例： (一)狀況劇一： 上課中，老師認真地上課，A同學低頭玩手機中的遊戲，還不時發生「咻~咻~」的聲音；身邊的B同學很好奇A同學在玩什麼，所以一直探頭過去看，無法專心上課。 (二)狀況劇二： 課堂上，同學幫忙發簿本。C同學用力將本子丟在D同學桌上，D同學見狀，大聲吼C同學：「你幹嘛這麼用力丟我的本子啊？」C同學也大聲回應：「我就是喜歡這樣，不行喔！」兩人你一言、我一語，差一點要打了起來。 (三)狀況劇三： E同學喜歡捉弄同學。故意把F同學的鉛筆盒藏起來，讓F同學找不到筆來寫字；那邊趁G同學站起來時，故意把G同學椅子挪走，害G同學差點跌坐地上。 (四)狀況劇四： H同學喜歡亂造謠生事，一邊說I同學偷拿同學的錢，一邊說J同學常說K同學壞話等……				教學簡報 狀況劇卡	12分

<p>結語：</p> <p>我們白天的時間幾乎都在校園中，每個人都希望自己所在的環境，是一個友善令人安心的地方。而要達到這個目標，就必須由自身做起，首先要培養自己成為一個有禮貌的人，若是遇見同學有失禮的舉動或言語，我們也要發揮好同學的責任與道德勇氣，規勸他，讓每個人在校園都能如沐春風。</p> <p>備註：</p> <p>體驗活動是採狀況劇演出，建議教師也可視該班級的狀況，調整狀況劇的內容，以契合班級學生的經驗，讓學生更有共鳴與感受。若學生較害羞，少發言，教師可運用抽籤、各組輪流等方式，讓學生參與討論、發表。</p>		
<p>貳、講述故事：</p> <p>一、建議呈現方式:教師口述。</p> <p>二、故事大綱</p> <p>舊金山獵人角麥爾肯小學，原來是一個充滿貧窮、暴力的學區，當地常發生槍擊案。但是慈濟志工透過「幸福校園計畫」，為麥爾肯小學等六所貧區學校的孩子提供希望和鼓勵，並且根據孩子的需求，打造援助方案，設法改變孩子的生命，更以靜思語引導麥爾肯小學的學生培養一個正向的人生觀。經過愛的耕耘後，校園變成一個幸福校園，學生也變得謙恭有禮。</p>	教學簡報 故事內容	10分
<p>參、省思：</p> <p>一、在計畫實施前後，麥爾肯小學的學生，他們生活以及學習上有怎樣的差別？</p> <p>二、是什麼樣的力量，讓麥爾肯小學有這麼大的轉變？</p> <p>三、你希望自己的學校是個怎麼樣的校園？ (可引導學生具體分享希望同學、師生間的互動方式)</p> <p>四、你覺得什麼樣的態度或行為，能營造校園的和諧？</p>	故事內容	9分
<p>肆、靜思：</p> <p>上完這一堂課，我發現班級的和諧要先由自己做起。有的時候我看到同學不對的行為，會跟他說，卻得到:你自己不是也這樣嗎?所以我覺得自己要先釋出善意，並做到好的行為，才能有影響力去帶動別人。何況，我所在的環境與校園周遭相較於麥爾肯小學，已經安全且幸福很多，這些弟弟、妹妹都能做到，我比他們還大，更不能漏氣，讓自己的校園更和諧美好。</p> <p>結語：</p>	教學簡報	5分

<p>能在一個有禮(理)的校園中學習，是非常幸福的事。但在要求他人友善對待自己時，唯有自己先以身作則，對他人尊重、以禮相待。當人人都能將此好行為落實，才能讓校園充滿和諧的氛圍。</p>		
<p>伍、生活實踐： 一、會自我反省，檢討與老師、同學互動時的禮儀。 二、與同學想法不同時，會和顏悅色地提出自己的看法。</p>	學習單	4分

附件：故事內容

幸福校園—麥爾肯小學

槍聲劃破舊金山最貧窮、最暴力的社區獵人角 (Hunters Point)，在路邊車站等公車的男孩應聲倒地，十九歲的年輕生命瞬間消逝。兩名槍手也很年輕，一個二十歲、另一個只有十四歲。槍聲穿過街，傳至車站對面的麥爾肯小學 (Malcolm X Academy)，數十名孩子正在教室上課，幸而沒有受到流彈波及。這樁命案發生在二〇一三年六月二十五日星期一下午一點左右，對獵人角的居民而言並不特殊，因為槍擊事件經常發生。

獵人角社區的孩子無法選擇在哪裡出生，貧窮、暴力、居無定所是他們的現實生活。

一包海苔的力量

舊金山慈濟志工透過「幸福校園計畫」，為麥爾肯小學等六所貧區學校的孩子提供希望和鼓勵，並且根據孩子的需求，打造援助方案，設法改變孩子的生命。例如，劉貴明小學 (Gordon J. Lau Elementary) 有許多新移民低收入家庭，慈濟提供周末食物背包；在威廉·科布小學 (William Cobb Elementary) 看見許多學生只有一套制服，無法換洗，只能隔天反過來穿，於是每年在新學年開始時，為六所學校的學生量身訂製，免費提供全套制服。

為了鼓勵孩子上學，志工每個月為六校的學生頒發全勤獎，獎品是志工到學校現做的水果冰沙。對於許多學生而言，冰沙是他們生活中唯一享用新鮮水果的機會。

「幸福校園計畫」關懷的學校，大部分學生都符合免費午餐的資格。志工們去學校時，是自備食物。有一天，志工黃淑雲用餐時，一名小女孩走過來，指著黃淑雲的海苔問道：「那是什麼？」黃淑雲讓她嚐了一片，她吃完又想要第二片。黃淑雲把握機會，對她說：「如果你還想要，必須先把功課做完。」讓黃淑雲驚訝的是，女孩馬上就做到了。

不久，一名小男孩過來，問黃淑雲：「如果我幫忙清理垃圾，可以給我幾片海苔嗎？」

「有好吃的海苔」在學生之間傳了開來，沒人吃過海苔，大多數人甚至從來沒見過。一個新的獎勵方式誕生了一累積十點可以得到一包海苔。孩子只要守規矩、記得舉手，或是禮貌地向老師打招呼，都可以得到一點；能正確背誦前一

星期教的靜思語，可以得到三點。如果不守規矩，點數會被扣除。每一次成功累積到十點，就能得到一包海苔當作餐後點心。

海苔每包成本僅兩毛五分錢，但對孩子的激勵是無價的。正面鼓勵孩子守規矩，久而久之，守規矩就成了習慣。孩子們也從這樣的經驗學習到，只要設定一個明確的目標，了解達到目標所需的步驟，並堅持去做，他們真的就能夠實現。

沒有門把的家

慈濟人覺得只靠在學校的八個小時並不夠，設法聯繫同樣愛孩子的人，擔任孩子的「家長」。志工家長以一對一的方式和孩子共進午餐，一起聊天、下棋。這些孩子通常是有問題或被同學排斥，也許每周只有在這個時候，他們才得到別人完全的注意，而他們知道這個人每星期都會來、可以信賴、他們認識，而且真的關心他們。

向鑑真大師學習

慈濟的援助不僅在學校裡，也不因學年結束時終止。每年暑期間，當地的基督教青年會在麥爾肯小學為孩子舉辦為期六周的免費夏令營，讓孩子在安全的空間裡閱讀、學習、遊玩，給他們營養豐富的早餐和午餐，並安排到動物園、博物館、遊樂園等地旅行，寓教於樂，體驗各種新環境。

每個星期二和星期四，慈濟志工在夏令營承擔華語和花道課，也輔導數學。每年夏天，志工都會選擇不同的主題，二〇一三年的主題是靜思語。大學生老師每周教孩子一則中英靜思語，解釋這句話的意義，要孩子以中文書寫、背誦，也設法讓孩子在生活中實踐。

想當強盜的男孩

獵人角的家長曾告訴志工，希望孩子不要走和他們一樣的路，希望孩子能夠離開這一帶危險的社區。然而，孩子必須要有一個能夠努力以赴的正向目標。志工經常會問孩子長大以後想做什麼，有一次，一個小男孩興奮地說：「我想當強盜！」志工們聽了大為震撼。

經過了解得知男孩想賺錢供養母親，但他乏人引導，沒有正向的榜樣，只想到最快的賺錢方式—搶劫。他效法身邊最成功的人—毒販，不過是以自己的方式做生意。他總隨身攜帶一個小檔案夾，只要發現地上有貼紙或其他小東西，就撿起來放在檔案夾裡，然後以幾分錢的代價賣給班上同學。

在慈濟志工不斷的陪伴下，男孩看見幫助別人的寶貴價值。他開始把販售所得捐到竹筒裡。後來，當志工問大家：「長大後想做什麼？」男孩的回答不一樣了。起初他說：「我想成為慈濟人。」後來又說：「我想當假釋官。」顯示他的視野開擴了，從想幫助他的母親，擴大至想幫助許多其他的人。

就像許多父母在監獄、住政府補助的房屋、或面臨家庭暴力的孩子一樣，有一天男孩忽然從學校消失，隨家人轉學到另一個社區了。不久之後，志工看到他在原來學校附近的公車站下車，冒著雨朝志工跑來。他手上緊緊抓著裝滿銅板的竹筒，但他絆了一跤，滑倒了，竹筒掉在地上，銅板四散一地。他把銅板一個又一個撿起來，放回竹筒裡，交給志工。志工收下他誠摯的捐款，卻已淚水盈眶。

對這些孩子而言，最大的禮物不是錢也不是物資，而是真誠的關懷、持續的互動、明智的指導。只要有這些助緣，再加上合適的機會，所有孩子都能啟發內在本具的善性，有一天，世界也會因此變得更好。

故事取材於《美國慈濟世界》秋季刊 2013年-200期

有些被我們長期忽略的生活習慣，會不知不覺的影響周遭的人，也破壞了他人對我們的印象，因此藉由檢視生活禮儀的機會，期待您能靜下心來，自我反省一下。有時候，改變並不難，只是在於我們的一念心。

建議您，用鉛筆勾選，重複利用這份禮儀度量衡，每個月自我檢核，並利用下面的表格，為自己的禮儀成長做一份記錄。

頻率 禮儀表現向度	完全做到 (100%) 4分	常常做到 (80%) 3分	有時做到 (50%) 2分	偶爾做到 (20%) 1分	沒有做到 (0%) 0分
1. 我在打菜時不說話，避免口沫飛入菜餚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我打菜時會顧及他人需要而有所節制，不會只顧自己喜好盛取多量飯菜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 用餐時，我會等待老師先用餐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 用餐完畢，我會協助餐後的清潔工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我會對準備午餐的人、事、物表達感謝之意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 上課鐘聲響後，我會盡快靜下心來	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 老師教授時，我會用心學習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 同學發表時，我會用心聆聽	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我會配合學校規定，穿著適當的服裝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 他人問話，我會馬上禮貌地回答(可說話的場合)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 同學或老師需要我幫忙時，我會立刻答應並樂於行動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我會主動跟老師、同學打招呼或問好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我與人交談時，會專注聆聽、眼神看著對方	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 他人在談話時，我不會打斷對話，而是在一旁等待對方告一段落	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我不談論他人是非	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我與同學想法不同時，會和顏悅色地提出自己的看法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我會遵守排隊順序，不爭先恐後	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我與同學的約定，會守時、守信	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我不亂丟垃圾	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我會真誠地對待身邊的每一個人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

我的禮儀表現

72~80 分: 您是文質彬彬的有禮之人喔! 在您身邊的人真幸福!

64~71 分: 我們的校園有您真好! 要繼續把「禮」傳出去喔!

56~63 分: 您只需要小小的提醒就可以做得更好! 加油喔!

48~55 分: 習慣的養成需要一點「勉強」! 加油，您一定可以表現得更好!

47 分以下: 有禮才會有理! 努力改掉小缺點，您就能成為紳士/淑女!

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	社會期待	主題內容	友善校園	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	檀施文庫： 在藍天的懷裡甦醒——一個拉拔一個：清仔的故事			教學時間	40分
靜思語	擇友要有智慧，凡事附和自己的人，要謹慎小心；時相勸誡自己的人，為真心好友。				
單元目標	一、能明辨是非，親近良師益友。 二、能以感恩心接受他人提醒。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：便利貼(或紙條)每人2張。 二、學生方面(準備物品)：原子筆1支。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：感恩樹</p> <p>引言：朋友是人生中除了家人以外，對自己影響最大的人，二十一世紀是團隊合作的時代，朋友的影響力更顯重要，要如何運用智慧，選擇真心幫助我們的益友，是一門大學問，現在就讓我體驗益友和損友所說的話有什麼不同。</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)每人發2張便利貼。</p> <p>(二)教師請學生想一想曾經碰到的問題，如：有人邀約你抽菸、零用錢不夠又想買最新的手機……等。</p> <p>(三)請學生在一張便利貼上寫出你覺得真正好友(益友)知道你這個狀況會提供你什麼建議；另一張便利貼則寫出佞友(喜歡巴結附和你的人)會提供你什麼建議？</p> <p>(四)請學生將紙條交給教師後。</p> <p>(五)教師會念出學生寫的話，請學生判斷這是巴結佞友還是真心益友。判斷是佞友請站起來，是益友請坐著。</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一)日常生活中怎麼判斷誰是益友誰是佞友？</p> <p>(二)你覺得佞友與益友會帶給你生活上什麼樣的影響？</p> <p>結語：</p> <p>朋友是人生重要的夥伴之一，如何謹慎選朋友是人生最重要的課題，凡事附和自己，討好我們的損友要謹慎小心，以免誤入歧途；時時勸誡我們，避免我們犯錯的人，</p>				教學簡報 便利貼	12分

<p>才是真心好友。我們不只要以智慧判斷，更要期許自己都能成為他人的真心益友。</p>		
<p>貳、講述故事：一個拉拔一個</p> <p>一、建議呈現方式：教師講述故事</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>清仔原本是個乖巧的孩子，十八歲那年，一個朋友免費提供電玩機器幫他創業，於是他輟學開起電玩店、之後又涉足賭場、做賭頭，收入最多時曾月入百萬、但全花在享樂上；意氣風發的清仔，天天進出舞廳，認為賺錢享樂是理所當然的事。寡母的苦苦哀求，不僅沒能讓他回頭，更在朋友的誘惑下，染上毒品，從此人生陷入黑暗的深淵。</p> <p>因為吸食毒品，他三次進出監獄，也多次戒毒，最後還是無法忍過毒癮發時全身發抖如萬蟻穿心的痛苦，又回到原點。一直到第二次服刑時，遇到獄友蔡天勝，他在獄中告訴清仔，出獄後一定要戒毒，當時他不以為意，甚至覺得他是那條神經不對勁。沒想到，清仔出獄後，有一次竟然在路上和蔡天勝不期而遇。在他的引領下，開始做志工。清仔，因為損友走上不歸路，也因為益友的引領又走向人生的正道，現在他也希望自己能當一個幫助他人的人。</p>	<p>故事內容</p>	<p>8分</p>
<p>參、省思：</p> <p>一、原本乖巧的清仔，為什麼會染上毒癮走上不歸路？</p> <p>二、清仔又為什麼能戒毒成功？</p> <p>三、清仔對自己的期待是什麼？</p> <p>四、在校園裡，哪些是佞友常做的事？又有哪些事，真心好友會義無反顧的好言勸誡？</p> <p>五、要如何面對佞友和真心好友，才不會讓老師和家人失望？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8分</p>
<p>肆、靜思：</p> <p>經過課程後，我發現佞友的人，都是朋友做不對的事，不阻止還給予讚美。而且佞友、損友，在我遇到困難時，絕對不會真正關心我、幫助我，有的甚至會過河拆橋。真心的好朋友在我遇到困難時，會幫助我並與我同甘共苦。所以要判斷是否為真心好友，要看自己遇到挫折時或困難時朋友的態度，</p> <p>而且我要時常提醒自己，當好朋友給予我建議時，自己不能因為不合我意就生氣，這樣子會把益友推離我的身邊。因此我要改善自己的壞習慣跟缺點，成為他人的益友。</p> <p>結語：</p> <p>與朋友相處時，我們要提醒自己，當別人對我們提出改進</p>	<p>教學簡報</p>	<p>7分</p>

<p>的建議時，若是事實我們要謝謝對方願意跟你說真話；若非事實也不用生氣，口出惡言。如此的態度，才能交到願意真心勸誡我們的好友；若一味只喜歡聽好聽的話，就容易交到只會說附和我們的佞友。所以，我們要用智慧判斷人與事，多親近良師益友。</p>		
<p>伍、生活實踐： 一、當同學指正我的缺點時，我能接受並改正不好的行為。 二、看到同學做錯事，我會私下告訴他錯在那裡，並勸他改過。</p>	學習單	5分

附件二：故事內容

一個拉拔一個

「你煩不煩啊!叫你不要跟，還一直跟。」清仔不假辭色地對母親大吼，根本無視於她的存在，任憑她等到深夜、甚至凌晨。

「這樣做對嗎?你的人生真要這樣過嗎?」除了言語上的苦勸，母親天天跟著清仔到舞廳，就怕他繼續沉淪下去。苦苦哀求和緊跟，卻抵不過朋友慫恿:「吸一次就好，打了就飄飄欲仙、精神百倍」的誘惑，讓他從此陷入毒品的痛苦深淵。

清仔原本是個乖巧的孩子，十八歲那年，一位朋友免費提供電玩機器幫他創業，於是他輟學開起電玩店、之後又涉足賭場、進出舞廳，認為賺錢享樂是理所當然的事。母親苦苦的哀求、勸戒，他不但不回頭，更在朋友的誘惑下，染上毒品。三十歲，清仔因吸食毒品被判刑，兒子出生時，他剛好在看守所度過。當時初為人父的清仔，悔不當初地告訴自己說:「我一定要做個好爸爸。」服刑三年四個月，假釋一年多，為了享受家人間的天倫之樂，他努力抗拒毒品的誘惑，他想:「我是匪類，這麼十惡不赦嗎?這一生就只有毒品為伴，直到生命最後嗎?」

但內心那微弱的亮光，在朋友慫恿下，終被毒魔吞噬。白天，清仔和獄中認識的朋友聚在一起工作，彼此熟了後，開始討論哪裡可以買賣毒品。雖然心中忐忑不安，但既然已經染上，就豁出去了，於是他進出因此進出監獄。第三次入獄那天正好是母親節，媽媽哀傷欲絕。可是他假釋出獄後，媽媽又開始了膽顫心驚的日子，清仔曾因施打毒品過度，心臟麻痺暈倒在路邊，進出加護病房四次，有次還昏迷了四天三夜。差點生死永隔的驚嚇，讓媽媽堅持跟著兒子出門:「擔心他撞到人，擔心他心臟負荷不了，擔心他傷害別人，擔心……」母親看著兒子有著說不完的擔心。

清仔也多想要戒毒，最後還是無法忍過毒癮發時全身發抖、如萬蟻穿心的痛苦，又回到原點。一直到他有一次遇到獄友蔡天勝，他告訴清仔，出獄後一

定要戒毒，當時他不以為意，甚至覺得他是那條神經不對勁。沒想到，清仔出獄後竟然在路上和蔡天勝不期而遇。在蔡天勝的引領下，清仔到慈濟台中分會做志工。清仔說：「定心、定力、不要再被毒品拐去」是證嚴法師告誡他的話，這些溫言良語時時浮現耳畔，如一股無形的鞭策力量，拉回他蠢蠢欲動的心；而他的身旁也有許多慈濟人總是耐心地鼓勵他。於是他揮汗做志工，終於讓他走過毒癮發作時如萬蟻穿心的痛苦，逐漸忘卻毒品的味道，開啟新的人生。

清仔從小在媽媽的自助餐店幫忙，耳濡目染下，早已奠定煎、煮、炒、炸的功夫，他和蔡天勝合夥開素食店，經常窩在高溫的廚房中研發菜色。為了好湯頭，他試了又試，漱口百次以上；經過一次次的失敗，才找到最佳口感。現在他的猴頭菇湯頭和溫州大餛飩，是許多客人每次用餐必點的菜。「以前拿刀是威脅人、耍威風，現在拿刀是做好吃的東西度人。」清仔說，因為遇到人生的貴人與真心為你好的朋友，他才能走出毒品的深淵，獲得像現在自在安心的生活。所以只要有更生人願意學習，他都毫不保留地教他們，在店裡幫忙的阿忠和阿志也在他的引領之下，開啓自己新的人生。清仔，因為損友走上不歸路，也因為益友的引領走向人生正道，現在他也希望自己也能當別人生命的益友。

擇友智慧盤點量表

朋友是人生中除了家人以外，對自己影響最大的人，要如何運用智慧，選擇真心幫助我們的益友，是一門大學問，請依直覺寫下「擇友智慧盤點量表」，了解自己擇友的智慧有多高喔！

(完全做到給 3 分；大部份做到給 2 分；少部份做到給 1 分；完全沒做到給 0 分)

1. () 我相信每一種逆境中都會有一種更大、更好的機會。
2. () 當別人批評我時，是事實我可坦然接受，不是事實我也不會生氣口出惡言。
3. () 當和別人意見不合時，會接受大家的決定，放下自己的意見，配合別人。
4. () 我每天撥出一點時間自我反省。
5. () 我能夠做到凡事多一點歡喜、多一點包容。
6. () 我常保正面的思考、樂觀的態度、積極的人生觀。
7. () 當同學指正我的缺點時，我會感恩接受，並改正不好的行為。
8. () 看到同學做錯事，我會在私底下告訴他錯在那裡，並勸他改過。
9. () 同學做錯事，我不會為了討好同學或怕同學生氣而附和他。
10. () 看到別人犯錯，我會先想想自己是否也有犯同樣的錯。
11. () 朋友邀約我一起去做的事情，我會先判斷是不是對的，對的才參與，不對的我會拒絕。
12. () 看到別人做好事，我會稱讚他，並跟他學習。
13. () 不管有沒有人稱讚我，我都會用主動幫助別人。
14. () 我會用真心來面對周遭的朋友。
15. () 當同學做犯法或違反校規的事，自己無法勸阻時，我會告訴師長協助處理。

合計_____分

如果您的分數在 40 分以上表示您智慧超強，要繼續保持喔！

如果您的分數 25~40 分之間，表示您還有進步的空間，要再加油喔！

如果您的分數在 25 分以下，就要小心，不要被佞友給騙了嘞！

紀錄人：_____年 _____班 _____號 姓名_____

【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	第三冊	教學年段	中學									
主題名稱	社會期待	主題內容	友善校園	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： 地球的孩子—我愛我的家			教學時間	40分									
靜思語	予人溫暖、柔軟待人，更要帶動盡責任事的實力。													
單元目標	一、能珍惜友誼，與人廣結好緣。 二、能善盡本份，並為人群付出。													
教 學 過 程														
準備活動														
一、教師方面(準備物品)：九宮格紙(如附件)一人一張，電腦。 二、學生方面(準備物品)：筆。														
教學活動														
教學步驟				教具	時間									
<p>壹、體驗：廣結好緣</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一) 發給學生每人一張九宮格需求單。</p> <p>(二) 請學生邀請同學一起完成九宮格中的事項，並請對方在紙上簽名。</p> <p>(三) 5分鐘內，看誰能完成最多項。</p> <p>◆ 九宮格(僅供參考，教師可依班級狀況調整):</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">找一位同學說一句讚美祝福的話</td> <td style="width: 33%;">找一位值得自己學習的對象簽名</td> <td style="width: 33%;">和同學分享自己今天的心情</td> </tr> <tr> <td>給同學一句微笑並握握手</td> <td>向同學介紹自己的優點</td> <td>和同學分享自己最快樂的事</td> </tr> <tr> <td>找一位喜歡幫助人的同學簽名</td> <td>請一位待人誠懇常面帶笑容的同學簽名</td> <td>和一位同學分享自己願意為班級做的事</td> </tr> </table>				找一位同學說一句讚美祝福的話	找一位值得自己學習的對象簽名	和同學分享自己今天的心情	給同學一句微笑並握握手	向同學介紹自己的優點	和同學分享自己最快樂的事	找一位喜歡幫助人的同學簽名	請一位待人誠懇常面帶笑容的同學簽名	和一位同學分享自己願意為班級做的事	教學簡報 九宮格紙	12分
找一位同學說一句讚美祝福的話	找一位值得自己學習的對象簽名	和同學分享自己今天的心情												
給同學一句微笑並握握手	向同學介紹自己的優點	和同學分享自己最快樂的事												
找一位喜歡幫助人的同學簽名	請一位待人誠懇常面帶笑容的同學簽名	和一位同學分享自己願意為班級做的事												
<p>二、問題討論</p> <p>(一)你覺得值得你學習的對象是誰?為什麼?</p> <p>(二)剛才你讚美人時，他的反應是甚麼?給你的感覺?</p> <p>(三)日常生活中，具備哪些條件才能獲得好人緣?</p>														
<p>結語：</p> <p>當我們走出去主動和人打招呼時，會發現彼此間更融洽、感情也更好了。在生活中，一個問候、一個微笑，甚至一個關心都能讓人感受到溫暖；日常中做好自己的本分事是責任，也</p>														

<p>要發揮影響力帶動同學，主動關心彼此，就能讓自己與同學展開溫暖的互動，也是擁有好人緣的第一步。接下來，若能進一步幫助他人，相信當你有需要的時候，周遭的同學也願意幫助你，這樣整個班級甚至校園，就會充滿溫馨。</p>		
<p>貳、講述故事：心好人緣好 一、建議呈現方式：播放影片 二、故事大綱： 吳明翰同學在班上是很特別的一位孩子，能和大家和睦相處帶來好人緣，很容易善解也常笑臉待人、脾氣好、個性沉穩、樂觀，大家都很喜欢他，成績好也樂於助人。曾經獲得總統教育獎的明翰在老師眼中是一位學習很努力，又樂於助人的孩子。老師說，明翰雖然家境沒有很好，回家後還要幫媽媽摺海報，但卻不曾遲交功課；每天早上六點多，就會到學校幫忙打掃。雖然每天要做那麼多的事，但明翰不僅曾代表學校參加直笛比賽，畢業後也願意回母校協助教導學弟、學妹。令人</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>8分</p>
<p>參、省思： 一、明翰不只做好本分事，他還主動協助哪些事情呢？ 二、在明翰身上，你看到哪些值得學習的地方？ 三、你覺得你的本分事是甚麼？你做到了嗎？ 四、除了善盡本分事外，你覺得自己還可以為班級或校園做哪些事情？ 五、怎麼樣特質的人，能讓團隊氣氛和諧，令你願意跟他學習？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>10分</p>
<p>肆、靜思： 我希望自己能先改進自己的脾氣，不要隨便對人生氣，讓同學能喜歡親近。因為我覺得除了具備知識與才能外，人際關係也是很重要的。班上有幾位同學，很多人都願意和他成為好朋友，我也想像他們一樣。透過觀察我發現他們時常面帶微笑，更願意關懷、幫助同學。我希望自己能改變，多一點笑容，並且不要只將自己的事情做好，而能多去關懷他人，讓我的人際關係更好。</p> <p>結語： 在人群中，能以溫和親切的態度待人，他人就會喜歡親近我們；而若能做事負責任，當同學在學校遇到困難，我們能主動關心，或提供正面的力量幫助同學。就能讓他人覺得安心，如此不只自己與他人結了一份好緣，也能帶動人與人之間良善的循環。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8分</p>
<p>伍、生活實踐： 一、當同學有困難時會主動幫忙，並關心同學。 二、會時常將笑容掛在臉上，讓人樂意親近。</p>	<p>學習單</p>	<p>2分</p>

姓名：

找一位同學說一句
讚美祝福的話

找一位值得自己學習
的對象簽名

和同學分享自己
今天的心情

給同學一句微笑並
握握手

向同學介紹自己的
優點

和同學分享
自己最快樂的事

找一位喜歡幫助人的
同學簽名

請一位待人誠懇常
面帶笑容的同學簽名

和一位同學分享
自己願意為班級
做的事

附件:故事內容

心好人緣好

在班級上，吳明翰擁有很好的的人緣。同學覺得他常笑臉待人、個性沉穩、不只成績好，也樂於助人，所以同學都喜歡和他相處。例如：有一次同學摘下他的眼鏡，明翰雖然不喜歡，但也能善解同學只是鬧一下，沒必要生氣。也因為明翰的好脾氣讓全班同學都能在快樂溫馨中學習。大家都認為若讓明翰生氣，一定是自己做錯，絕對不是明翰的錯，因為是自己真的太過分了。

明翰不只脾氣好，也很有愛心。班上有位亞斯伯格症的同學，常常沒辦法控制自己的情緒，吵得大家都沒辦法上課。班上的同學都會對他很兇、或者是罵他。但是明翰從來不會對他生氣，當這位同學沒辦法控制自己情緒的時候，明翰就會輕輕拍他的肩膀說：「噓！安靜下來。」說也奇怪，這位同學很聽明翰的話，慢慢地就會穩定下來。

而每天午休時間，是明翰最期待的時候。因為是他進行管樂團的練習時間。他一升上國中，就被選入了管樂團。從小喜歡音樂得明翰，小學時候經常代表學校參加直笛比賽，升上國中後還會抽空回母校，指導學弟、學妹。

明翰小學時，老師就觀察到明翰值得他人學習的特質，並提報明翰參加總統教育獎，老師說：「明翰很努力學習，雖然家境沒有很好，他每天回家還要幫媽媽摺海報，卻都完成功課，從來不遲交；每天早上6點多就到學校幫忙打掃，很多地方都讓我覺得這個孩子的毅力，令人佩服。值得許多學生學習。」也因為明翰有愛心，又努力向上，除了善盡自己本分，並能樂於付出，在他小學時就獲得總統教育獎的鼓勵。但他不因此而自滿，依舊保有他的特質，讓與他同班的同學，都樂於和他成為朋友，並向他學習。

友善校園

年 班 姓名

親愛的同學：

要帶來好人緣，我們就要用心過生活，與人相處以真誠心、互相成就，不只善盡本分事，更能幫助他人。透過以下的檢核表，反省自己是否有做到？

請維持 10 天，有做到的請在格子內填上日期，沒有做到就打叉叉。

1. 對人態度誠懇										
2. 主動幫助同學										
3. 做事盡責										
4. 今日事今日畢										
5. 協助班級事務										
(請自訂)										
(請自訂)										
(請自訂)										

一、請分享覺得自己還可以做得更好的地方？

二、請分享上述評估，達到令您滿意或覺得有進步的事項是什麼，你如何做到的？

三、本單元的靜思與你覺得對自己的生活有沒有什麼幫助？

靜思語：予人溫暖、柔軟待人，更要帶動盡責任事的實力。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	社會期待	主題內容	友善校園	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： 下課後的青春—幫助別人的幸福大俠。			教學時間	40分
靜思語	好的環境、善的互動，就像清新氣流，能幫助人心善種萌芽、茁壯。				
單元目標	一、能以謙虛和善的態度與人相處。 二、能主動幫助需要幫助的同學，營造友善的環境。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)： 影片、香水、消毒藥水、字卡(正、負面的詞語)、粉筆等。					
二、學生方面(準備物品)：方便攜帶的紙、筆。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)全班平均分成兩組，每組的第一位學生坐到各組前方的椅子上，扮演新同學。 (二)各組新同學的椅子前方地上，用粉筆畫愛心和三角形，兩組左右一字排開。兩組組員前面各置放教師預先製作的字卡(正、負面的詞句各半)。正面詞句字卡灑上香水；負面詞句字卡灑上消毒藥水。 (三)當教師喊開始，兩組輪到排頭的組員與另一組猜拳： 1. 贏的人可拿一張正面的字卡，微笑著雙手拿給新同學看並說：歡迎你。再將字卡放到新同學的愛心圖中，然後替換新同學的位置。原扮演新同學的人，排到該組的最後一位，等待進行猜拳。 2. 輸的人就拿一張負面語詞的字卡，緊繃著臉將字卡給新同學看，不懷善意的「哼」一聲，再將負面字卡丟到當組同學的三角圖內，然後替換新同學的位置。原扮演新同學的人，排到該組最後一位，等待進行猜拳。 (四)當全組都輪完一輪，活動即結束。由教師帶領清數字卡，總結兩組的正副字卡數目。				教學簡報	12分
二、問題討論 (一)當你是歡迎新同學的人，你希望拿到的字卡是什麼？ (二)後來你拿到的字卡內容和氣味你喜歡嗎？為什麼？ (三)當你是新同學，會期待同學拿什麼字卡給你？為什麼？					

<p>(四)當同學拿字卡給你時，你的感覺是什麼？ (教師可從字卡的內容、氣味、同學的態度，引導分享)</p> <p>結語： 剛剛的活動中，我們都希望自己能獲得友善的回應。同樣的在生活中，大家都不希望自己在一個不和善的地方學習，更不希望同儕冷漠、霸凌。所以，己所不欲，勿施於人。同儕若能彼此釋出溫暖、待人謙恭，自然友善的氛圍，就如好聞空氣，不斷從班級往外擴散，充滿校園。</p>		
<p>貳、講述故事：幫助人幸福的大俠</p> <p>一、建議呈現方式：播放影片。</p> <p>二、故事大綱</p> <p>某中學有個班級，學生調皮好動，氣走了導師。來了一位年輕美麗、充滿活力、愛心滿懷的林玉琪老師，除了關心學生的課業之外，更注意他們的生活行為和家庭狀況，並與學生打成一片。而學校工友一夏叔，高壯樂觀、能瞭解學生的心理並適時糾正學生們的偏差行為，給予同學正面鼓勵，贏得學生對他愛戴。</p> <p>有天班長林正旭，因阿嬤病重影響其情緒與課業。全班同學知道之後，師生齊心合力為班長募款，也帶動其他班級一起付出助人。同學有錢出錢、有力出力，全班同學都寫祝福小紙條為阿嬤打氣、祝福。假日及課餘時段還主動排班到班長家的小麵攤幫忙，讓班長家一掃陰霾、家人度過難關。整個校園充滿著愛的凝聚和善的互動。</p>	故事內容 故事影片	15分
<p>參、省思：</p> <p>一、班長如何幫助班上的同學？</p> <p>二、班長遭遇了什麼困難？全班如何幫助他？</p> <p>三、若你是這個班級的一份子，你會怎麼做？</p> <p>四、若你知道班上同學受到欺負，你會怎麼做？</p> <p>五、營造友善班級或校園環境，你可以怎麼做？</p>	教學簡報	5分
<p>肆、靜思：</p> <p>因為爸爸工作變動，我跟著轉學到這個班級，開學前我很擔心自己是否能融入班級，能不能交到好朋友。因為我之前的班級，也曾經有一位轉學生，她很安靜，吃午餐時都是一個人。我不喜歡這個樣子的學校生活，還曾經跟媽媽說我不想轉學。後來，我踏進這個班級，剛開始我都不知道怎麼跟同學說話。要上音樂課時，潔欣和亭君主動走過來，關心我是否知道音樂教室在哪，若不知道，可以跟她們一起去。因為她們的溫暖與善意，讓我好開心，也放下焦慮，慢慢地也開始主動跟其他同學互動。現在我在班上也有一群好朋</p>	教學簡報	5分

<p>友，我很開心我到的這個班級，每一人都很友善，雖然還是有人脾氣較暴躁或容易生氣。但只要你有需要幫忙的地方，大家都願意主動幫助你。這也讓我想到，之前班級的轉學生，那時的我只有覺得她很孤單，卻沒有想到我也可以主動跟她說話或交朋友。若，以後還遇到這樣的情況，我知道自己可以怎麼做了。</p> <p>結語： 每個人都希望自己周遭的環境，充滿善良、寬容。尤其到一個新的環境，更期待自己能得到大家的接納。當我們接受到他人善意回應時，不僅要將此感覺記在心理，更要傳出去，讓這樣令人開心的暖流，溫暖更多人。</p>		
<p>伍、生活實踐： 一、知道同學有困難時，能將心比心，主動伸出援手。 二、會主動維護班級、校園的友善氛圍。</p>	學習單	3分

附件:故事內容

幫助別人的幸福大俠

一位年輕美麗、充滿活力與愛心的林玉琪老師，常和班級的學生分享：「人若能被人需要，有一份功能為別人付出，這才是最幸福的人生。」她除了關心學生的課業外，更注意他們的行為和家庭狀況，讓原本調皮令人頭疼的學生，都願意與她打成一片。

而學校的工友—夏叔，高壯樂觀、能瞭解學生的心理。他總會適時糾正學生們的偏差行為，給予同學正面鼓勵，避免學生犯下不可挽回的錯誤。他認為：「幫助別人有很多方式，由不同角度去幫助別人，也是表達關心的方式。」夏叔的直爽樂於助人的個性也贏得學生們對他的愛戴。

最近老師發現謙虛和善、溫文儒雅、三代同堂、父母經營小麵攤為生的班長林正旭，總是愁眉不展、心事重重、無心課業。後來老師請班上點子最多，迷上武俠小說，想要行俠仗義，號稱大俠的劉大任多關心他，但大任覺得尷尬，不知道如何關心班長。

某日，班長發現李曉乖遭同學霸凌，立即挺身而出為其解危，感動同學。而夏叔也將「多角度助人」的理論告訴同學，於是大家決定主動關心班長。才發現原來班長阿嬪住院很久，父母為了照顧阿嬪，小麵攤無法做生意外，還要花一大筆費用，家中生活受到影響，也讓班長無法安心讀書。

師生討論如何幫助班長時，同學剛開始都覺得自己能力不足。後來經由老師的鼓勵：「只要擁有對同學的真誠愛心，即使一、兩塊錢也能滴水成河、粒米成籬，不要小看自己的力量。」所以，同學發起樂捐活動和一連串幫助班長的計畫，後來也帶動其他班級一起行善。

後來，班長以為班上的同學因為考差而難過，便以王永慶的「瘦鵝理論」安慰同學。恰巧被夏叔聽到，讚歎班長古道熱腸、心地善良，難怪全班都要幫助他。班長才知道全校師生的計畫：老師願意幫他補課，同學也運用課餘時間到小麵攤幫忙打雜。班長本來想拒絕大家的樂捐，最後被大家的真誠勸說所感動，終於答應接受大家的幫助。師長、同學均感受到助人的幸福，更開心校園的氣氛如此融洽、快樂。

附件：習學單

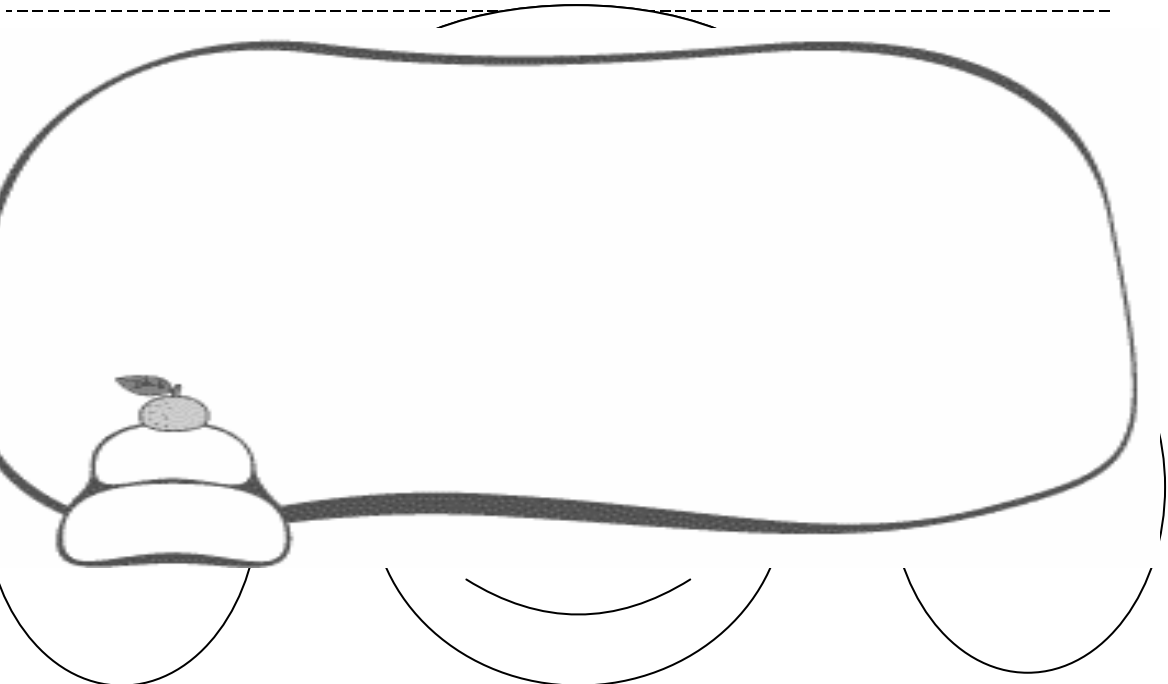
我想要的校園

安全適性的優質校園，親師生溫馨和諧的互動，彼此尊重關懷，充滿法治和人權的校園，需要學校師長、同儕友伴共同努力營造。請思考一下：想營造友善的校園，自己要如何做到以下幾點呢？

① 自我學習態度	② 和同學相處	③ 和師長的互動
⑥	⑤ 熱心助人	④ 主動維護校園

☺想想如果你是老師，會要求學生更進步嗎？寫幾句話送老師吧！

☺畫下你「理想校園」的樣貌，或寫下對學校的祝福吧！



【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	內修外行	主題內容	誠實守信	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	靜思人文、小天下聯合出版： 慈濟心燈《上人說故事》—誠實的商人			教學時間	40分
靜思語	真誠的言行，能化解人與人之間的隔閡。				
單元目標	一、能懂得言行一致的重要。 二、能在生活中誠懇待人。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品): 四杯不同口味果汁(其中一杯為原汁，另三種則為添加可食用香精的果汁)。					
二、學生方面(準備物品):攜帶紙、筆，並進行分組。					
教學活動					
教學步驟			教具	時間	
壹、體驗：甜言蜜語 一、活動說明 (一)教師在桌上放四杯飲料，杯子上標註果汁名稱。 (二)班上平均分組，請各組派兩位上台聞一聞。 (三)教師請學生就氣味判別，何者為真的水果打成的汁。 (四)各組討論後，可再派一位試喝果汁。 (五)各組將答案寫在紙上，並簽上小組組別交給老師。 (六)教師說出各組的選擇後，宣布正確答案，並說明其他杯飲量料為加了食用香精的果汁並非真的果汁。 二、問題討論 (一)是否有選擇出真的果汁?可從哪些地方判別? (二)如果下次要買果汁，你是否會買加了香精的飲料?為什麼? (三)若你是果汁店老闆，你會選擇用原汁還是食用香精降低成本?你會誠實告訴消費者果汁的成份嗎?			教學簡報 四杯果汁 筆、紙	12分	
結語： 市售的飲料，有些店家為了降低成本，會採用香精取代果汁原汁，一旦消費者知道後，就會對店家產生懷疑，並失去對商家的信賴。人際間的互動也是如此，如果言行不一，就會如同放羊的孩子般，失去他人的信賴。所以，我們需要以真誠的言行待人處事，才能獲得他人信賴並樂意與我們互動。					
貳、講述故事：誠實的商人 一、建議呈現方式:教師講述			故事內容	10分	

<p>二、故事大綱</p> <p>城裡有一戶貧苦人家，只有老婆婆和孫女兩人相依為命，有一天老婆婆拿祖傳的碗想和商人交換一條珠玉項鍊送給孫女，但老婆婆卻不知道金碗的貴重，不誠實的商人想騙取老婆婆的碗，但最終由誠實的商人得到金碗，老婆婆也如願地給孫女一條珠玉項鍊。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、不誠實的商人為何說老婆婆的碗毫無價值呢？</p> <p>二、老婆婆知道是金碗後，為何還要選擇交換呢？</p> <p>三、如果你是商人，你會據實以告老婆婆碗的價值嗎？為什麼？</p> <p>四、你知道哪些因誠實或不誠實而有不同結果的例子嗎？</p> <p>五、你覺得誠實對一個人來說重要嗎？是否會是你選擇朋友的考量？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>透過這堂課，我學到如果誠實對待人家，別人相對的也會真誠的對待我；若說了謊，一旦被發現，就會失去別人對自己的信任，就算之後你是說實話，大家也不一定相信。如同在活動進行時，若我是消費者，我知道哪家店不誠實，我之後就不太會去那家店買東西。所以要做誠實的自己才會得到別人的信任和喜愛，我希望自己能做到誠實面對自己與他人，不要說謊失去他人的信任。</p> <p>結語：</p> <p>「誠正信實」是做人的根本，一旦說謊，自己不僅要活在怕被別人發現的陰影；一旦被發現，人與人之間立即豎起一道牆，別人對你的信任，立即打了折扣。所以真誠的言行舉止，才是建立人際關係最佳的方法。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、答應別人的事，會牢記並完成。</p> <p>二、提醒自己要真誠的心待人，每天會反省自身言行。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

誠實的商人

在城鎮中的一戶人家，原本非常富有，因為家道中落，現在只剩一位奶奶與孫女，兩人相依為命。而有兩位珠寶商人，同時來到這個城鎮做買賣，他們分頭沿街兜售珠寶。

其中一位甲商人，走到了這一對祖孫家門外，孫女看到商人在賣珠寶，就希望老祖母能買一條簡單的纓絡讓她戴在身上。老祖母聽到小孫女的懇求，看在眼裡，疼在心裡；看到別人家的孫女，要什麼、有什麼，都能隨心所欲，而自己的孫女，卻過著貧苦的生活。祖母心裡很過意不去，就對孫女說：「我很想成全你，但家裡一銖錢都沒有，要怎麼向人家買東西呢？」孫女說：「我們家裡的破爛堆中，還有一個完整的碗，我們拿去跟他交換，哪怕是一條很簡單的纓絡，我也很高興。」祖母想了想，家裡所有東西都破破爛爛，只剩下這只碗，就把它拿出來。

當甲商人經過家門口時，祖母很殷勤的請他進來，拜託他說：「我的孫女很希望擁有一條纓絡項鍊，能不能拜託你讓我用這只碗來換？」甲商人拿了這只碗，一再用針在碗背上測試，證明這是一只金碗，不禁眼睛一亮。原來這只金碗是五代以前富有祖宗所用的金碗，家道敗落後，老祖母沒想到家裡還會有一只金碗。甲商人看這一老一少很好欺負，就想以最低廉的價錢，換取這高貴的東西，所以將碗拿在手上前前後後看了看，故意不屑地說：「這只碗一點價值都沒有，怎能換一條纓絡？」說完就把碗一扔，走出去了。

不久，乙商人也經過祖孫家的門口，祖母請他進去，要求拿碗換取纓絡。乙商人看看碗，很誠懇的向老祖母說：「不得了，你知道

這碗價值不只十萬銀錢哪！」這老祖母半信半疑，乙商人又說：「你若想換，我所帶的東西是值不了這麼多錢，我身邊也沒有足夠的錢。」老祖母看到這位商人那麼誠實，高興的說：「沒關係，只要你有誠意，多少都可以，因為剛才有位商人說，這只碗一點都不值錢，而你竟然說值那麼多錢，所以盡你的誠意就可以了！」乙商人將身上所有的五百貫銀錢及值錢的珠寶都留下來，不過他對老祖母說：「我身上所有的東西都留下來換取你這只碗，只是要請你留八分錢給我。」老祖母在珠寶中拿出八分錢給他。乙商人拿了錢就到河邊，以這八分錢僱了一艘船，駛向彼岸。

而貪心的甲商人這時回頭來取這碗時，老祖母說：「你不誠實，那只金碗已被另一位商人取走了！」甲商人聽了很懊惱，趕緊跑到河邊，大聲叫喚已到河中央的渡船回來，乙商人對船夫說：「不能回頭，我們直接到彼岸！」

誠正信實檢核表

班級： 座號： 姓名：

敬愛的同學：

「誠正信實」是做人的根本，我們透過一周的時間，簡是自己是否能做到言行一致與誠懇待人。請檢視自己一周內的行為，若當天有做到請再次數欄位畫上記號，於一周後，反思自己實踐的心得與可以更好的地方。

事項	實踐次數	反思心得
答應他人的事，會信守承諾。		
不說謊，欺騙他人。		
做錯事，會立即道歉，不掩飾。		
(請自訂一誠正信實行為)		
(請自訂一誠正信實行為)		

-真誠的言行，能化解人與人之間的隔閡。-

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	內修外行	主題內容	誠實守信	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： 慈濟月刊—第 567 期 104~106 頁			教學時間	40 分
靜思語	獨處時，還能端正行事，才是真正的君子。				
單元目標	一、能明瞭獨處時需自我提醒，避免做錯事。 二、能以端正的態度處事。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：提問單(依人數而準備，每人一份)。 二、學生方面(準備物品)：原子筆。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗活動：從心開始 一、活動說明 (一)請每位學生把心安定下來，跟自己的內心做一個真誠、無虛假的對話。 (二)教師將問卷發給學生，說明此問卷不需具名作答，也不是考試，請學生依自己實際情形，勾選符合的答案。 二、問題討論 (一)人在獨處時，容易做出哪些行為呢？ (二)你覺得獨處時，需留意哪些事情，才是君子呢？ 結語： 剛剛的問卷中的提問，引導大家思考自己在不被人察覺的情境下，個人的心念會怎麼思索。因為一個人，往往會較為放鬆，但也容易因為放鬆而放縱。所以我們要時時照顧好自己的一念心，讓自己的行為一直在正軌中。 備註： 教師可回收問卷做參考，也可將問卷留給學生，做為獨處時自我反省的參考。				教學簡報 問卷	10 分
貳、講述故事：小牛的故事 一、建議呈現方式:教師講述 二、故事大綱 外號小牛的楊凱丞在家寫複習考卷，遇到難題時，仍堅持要問老師而不問家長，也不會去查出答案。因為，問了老師，老師就會知道他有多少題不會做，就應該扣多少分，老				故事內容	8 分

<p>師也才會瞭解自己哪裡不會，而能再次學習，最重要的，這就是誠實。小牛在校檢到橡皮擦，也不占為己有，反而替橡皮擦找到主人。真的是值得學習的典範！</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、遇到不會做的數學題，凱丞為什麼不要媽媽幫忙解題？</p> <p>二、凱丞的數學考試得幾分？數學老師為何這樣給分？</p> <p>三、凱丞在垃圾桶撿到的橡皮擦，他如何處理？</p> <p>四、若你是凱丞，遇到這兩種情況，你會怎麼做？為什麼？</p> <p>五、你曾經想在不被他人知道的情況下做什麼事情？後來如何呢？</p>	教學簡報	12分
<p>肆、靜思：</p> <p>「君子慎獨」，知道比我年紀還小的凱丞，一份在家的考試，遇到不會的題目，不會偷問媽媽，而是誠實告訴老師他不會，丟到垃圾桶的橡皮擦，他也不會占為己有，而是先去找原本的主人，確定原本的主人不要用了，才肯放心的收下。我覺得他年紀小，就能做到正大光明的行為，讓我很佩服。因為我在檢視自己日常生活的行為時，發現自己還沒有完全做到誠正信實的行為。我常常圖一時的方便，沒有經過同學的同意，就抽取同學桌上的衛生紙。如今知道凱丞的故事，我明白自己的行為不對，之後我一定會先問過同學，再拿取，不會再自做主張，未經他人同意就拿取別人的東西。</p> <p>結語：</p> <p>在許多時候我們會面臨一些考驗，尤其在不為人知的情境下，就會考驗我們的心是堅守本性的善念，還是因一時的放縱、方便而趨向惡。如果一念心是善念，就能明辨對錯，縱然別人不知道，自己或許會損失眼前的方便或利益，但換得的卻是一份心安理得。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、同學不在時，不會隨意動用他的物品。</p> <p>二、家長給的費用（如：早餐費、補習費）會用在正當用途。</p>	學習單	5分

附件:體驗活動問卷

本問卷不需具名，並非考試，請同學依自己的實際情形，勾選符合的答案：

1. 會/有 2. 偶爾/曾經 3. 不會/從來沒有

發生事件	1. 會	2. 偶爾	3. 不會
1. 做一件好事，會希望別人發現並讚美我？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
2. 撿到錢，會交給老師或警察？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
3. 考試卷答案寫錯，老師沒發現，我會承認？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
4. 上洗手間時，會撿起桶外的垃圾？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
5. 沒問過同學，會順手使用同學的物品？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
6. 考試時遇到不會的答案，會想做作弊？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
7. 上網時，會進入非我的年齡能進入的網站？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
8. 翻倒他人水杯，沒人發現，我會承認？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
9. 家中沒人，桌上放著錢，我會拿來用？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
10. 一個人在家，會看父母禁止的節目、書籍？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

附件:體驗活動問卷

本問卷不需具名，並非考試，請同學依自己的實際情形，勾選符合的答案：

1. 會/有 2. 偶爾/曾經 3. 不會/從來沒有

發生事件	1. 會	2. 偶爾	3. 不會
1. 做一件好事，會希望別人發現並讚美我？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
2. 撿到錢，會交給老師或警察？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
3. 考試卷答案寫錯，老師沒發現，我會承認？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
4. 上洗手間時，會撿起桶外的垃圾？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
5. 沒問過同學，會順手使用同學的物品？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
6. 考試時遇到不會的答案，會想做作弊？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
7. 上網時，會進入非我的年齡能進入的網站？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
8. 翻倒他人水杯，沒人發現，我會承認？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
9. 家中沒人，桌上放著錢，我會拿來用？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
10. 一個人在家，會看父母禁止的節目、書籍？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

小牛的故事

楊凱丞在美國出生長大，七歲時，曾經回到臺灣花蓮慈濟小學接受一年的慈濟人文教育，往後兩年皆利用暑假期間回臺灣，短短不到四年的時間，不但能夠從ㄅ、ㄆ、ㄇ注音符號到如今會使用國字，並且自設網站寫日誌。他在美國北加州念小學的，他很喜歡牛，希望人人都能愛護動物，不要吃動物的肉，所以他有個小名叫「小牛」。

有天凱丞功課做的特別久，媽媽就上樓問他發生什麼事情。

凱丞：「我還剩下一題數學，想了好久……還是想不出來怎麼做。」

媽媽：「那我幫你看看。」

凱丞：「不行，今天不是寫功課，是在家的複習考試。」

媽媽：「那有什麼關係，在家的意思就是可以翻書或是問人。」

凱丞：「媽咪，不是。不會就要回去問老師。」

媽媽：「問老師跟問媽咪有什麼不一樣？」

凱丞：「不一樣，問老師可以扣分數。」

媽媽：「對啊，所以你才不能回去問老師，要問媽咪。」

凱丞：「所以才要問老師，不能問媽咪！」

媽媽這時一頭霧水，不知道凱丞到底在想什麼：「你希望被老師扣分？」

凱丞：「我不希望被扣分，但是不會做就應該扣分。這樣老師才會知道我不懂，可以再教我。」

媽媽終於瞭解孩子的想法：「好吧！那你趕快下樓吃飯，吃完再做其他的功課。」

凱丞：「OK，媽咪。」

凱丞媽媽想起之前老師和學生家長的會議中，凱丞的數學老師向她提到有一天考試，凱丞問了她一個題目是否要展示做法，雖然和解題本身無關，事後老師在改考卷時，她看到凱丞在題目答案旁邊特別注明此題自己向老師詢問過才作答。老師很感動地說說：「我教學多年，第一次看到這樣誠實的學生。」於是老師給了凱丞滿分。

還有一次在凱丞五年級時，有天老師要大家把置物櫃裏不用的東西帶回家或丟掉。凱丞把用過的紙拿去回收桶，回頭看到旁邊垃圾桶內有個被丟棄的橡皮擦，髒了也缺了角，不過還能用；凱丞把它撿起來，拿去請教老師：「我在垃圾桶看到這塊橡皮擦，要不要擺到公共區讓大家用？」老師看了這半塊舊橡皮擦，思考了一下，還是決定不要留。凱丞再問：「那我可不可以拿來自己用？」老師說：「當然可以！」回到座位上，凱丞有點不放心，拿著橡皮擦左看右看，他希望找到橡皮擦的主人，說不定主人只是在丟東西時不小心把橡皮擦一起丟到垃圾桶內；或許主人沒注意橡皮擦掉在地上，被別人拿去丟了……凱丞再一次檢視橡皮擦，發現上面好像有字，但字跡非常模

糊，勉強看得到，好像寫著「J...u...l...」班上只有一位同學名字開頭是 Jul，於是凱丞拿著橡皮擦跑過去找茱莉亞（Julia），原來真是她的，也是她自己丟的。凱丞問茱莉亞，可以把橡皮擦給他用嗎？茱莉亞「可以，你拿去用吧！」因為經過原本主人的同意，凱丞道謝後，就放心地把回收來的橡皮擦放進自己的筆袋。下課回家，媽媽聽著凱丞分享這段小故事，很欣慰孩子為一塊被丟棄的橡皮擦考慮這麼多，這樣可以避免跟同學產生不必要的誤會，也為舊橡皮找到新主人。

端正行事的君子

班級：_____ 姓名：_____

請依以下的問題，具體的寫下你自己的想法與觀點：

一、同學不在時，是否會隨意動用他的物品。

請寫下你對這件事想法或親身實例。

答：_____

二、家長給的費用有多（如：早餐費、補習費……），你會怎麼辦？

請寫下你對這件事想法或親身實例。

答：_____

三、獨處時，還能端正行事，才是真正的君子。

你是否認同這句話，你覺得該怎麼做才是真正的君子？

靜思語：獨處時，還能端正行事，才是真正的君子。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	內修外行	主題內容	誠實守信	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	靜思人文： 回歸清靜本性-二位富有長者的金錢觀 p282-289			教學時間	40分
靜思語	做人的「價值觀」比「價錢觀」重要——價錢有限，品格的價值無量。				
單元目標	一、能以誠正的態度待人接物。 二、能建立正確的人生價值觀。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)準備 10 種不同人格特質的頭套(有正向也有負相的特質)。 如：誠信、仁愛、分享、謙恭、負責、說謊、自私、高傲、勢利、無知</p> <p>(二)教學簡報、學習單</p> <p>(三)活動音樂(若需要可備，增添活動氣氛。)</p> <p>二、學生方面：鉛筆盒。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：「格」外重要</p> <p>茫茫人海中，每個人的人格特質都不盡相同，你喜歡和具有何種人格特質的人做朋友呢？</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)請 10 位學生分別戴上人格頭套，但學生不知道自己頭上戴的特質是什麼。</p> <p>(二)請其他學生牽手圍一個圈，這 10 個人在圓圈中隨意走動，若喜歡此人格特質，就歡迎他進入圈中，一起牽手。</p> <p>(三)三分鐘後，看哪些特質的人進入圈中，哪些特質卻沒有進入圈中。</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一)請未進入圈圈中的同學猜一猜自己頭上的人格特質是什麼，你喜歡這種人格特質嗎？為什麼？</p> <p>(二)哪一種人格特質是你喜歡的？為什麼？</p> <p>(三)自己有哪些好的人格特質，請舉例說明？</p> <p>結語：</p> <p>從體驗活動中，我們得知具有好的人格特質者，比如誠信、仁愛、分享、謙恭、負責的人，大家比較喜歡和他親近、做朋友，反之，說謊、自私、高傲、勢利、無知的人，則不受同儕或朋友喜愛與接近。在現今功利又充滿物慾的社會，</p>				<p>教學簡報 人格頭套</p>	<p>12分</p>

<p>更要時時冷靜思考，清楚明辨人事道理。因此，平日我們就要提升自己的人格素養，修持好品格，明白做人真正的價值，甚於物質的價錢。</p>		
<p>貳、講述故事：二位富有的長者</p> <p>一、建議呈現方式：講述故事。</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>古印度摩伽陀國有位螺長者，身家富裕，擁有眾多產業。波羅奈國也有位辟利耶長者，財產與螺長者相當。兩家世交，關係良好。</p> <p>好景不常，天災使辟利耶長者失去所有財產，求助於螺長者。螺長者分了一半的錢財、奴僕和家畜產業給了辟利耶長者，令他東山再起。</p> <p>數年後，摩伽陀國遭受水災，螺長者頓時一無所有，求助於辟利耶長者，卻只得到辟利耶長者冷淡對待及一餐溫飽的食物而已。</p> <p>螺長者傷心不已，結果遇到之前送給辟利耶長者的奴僕，他知道螺長者的遭遇後，將螺長者接回家中照顧。消息傳到國王耳中，國王氣憤不已欲主持正義，但螺長者寬容不貪，只要回當初資助辟利耶長者的部分的家僕及財產，而辟利耶長者因貪欲習氣深重，枉顧朋友道義，甚至恩將仇報，一味地沉迷於財富物質中，終致引起眾人不齒。。</p>	<p>故事內容</p>	<p>7分</p>
<p>參、省思：</p> <p>一、為什麼僕人願意幫助螺長者？</p> <p>二、螺長者和辟利耶長者有什麼不同？(金錢觀、特質)</p> <p>三、若你是螺長者，你願意幫助辟利耶長者嗎？</p> <p>四、你欣賞故事中什麼樣人格特質的角色？為什麼？</p> <p>五、還有哪些人格特質很重要，但故事中卻沒有提及？</p> <p>六、你認同做人的「價值觀」比「價錢觀」重要嗎？為什麼？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>12分</p>
<p>肆、靜思：</p> <p>以前我很羨慕那些家境優渥的同學，看到他們拿著最新價格不斐的手機，常請其他同學吃東西，身邊常圍繞一群朋友，我就忍不住怨懟父母無法給予我如此的生活。但是上了這堂課後，我觀察到這些同學不一定受到身邊同學真正的肯定，反而是那些熱心助人、謙恭有禮的人擁有很多真正的朋友。所以，若只憑外在物質條件來評斷一個人的價值，卻忽略一個人的內在修養，是錯誤的觀念，我應該要認真的欣賞每一個人的優點，學習對方好的人格特質，而擁有好的價值觀的人，才是值得交往的朋友。</p> <p>結語：</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5分</p>

<p>與人交往，若把有形的價錢觀看得比無形的做人價值還重要，不僅會因無知而傷害別人，終將也會為自己帶來傷害。錢財乃是身外之物，若一味地沉迷在追求財富物質中，而枉顧做人應有的道義及良知，就失去做人的價值與意義。我們必須時時自我警惕，莫讓內心被物欲牽引，而墮入貪念的陷阱，擁有高尚的品格，才能讓人尊重。</p>		
<p>伍、生活實踐： 一、發現同學的優點並能見賢思齊。 二、不以金錢衡量他人的價值。</p>	學習單	5分

附件：故事內容

二位富有的長者

古印度時，摩伽陀國有一位螺長者，身家富裕，擁有眾多產業。在波羅奈國，也有一位辟利耶長者，財產與螺長者相當。兩家是世交，關係很友好。

好景不常，有一年，波羅耐國發生天災，作物歉收，辟利耶長者的財產在一夕之間化為烏有；只好前往摩伽陀國向螺長者求助。螺長者見老友來訪，十分高興，但看到他穿著落魄，不禁憂心地問：「你怎麼了？為何忽然變成這樣？」辟利耶長者便道出自己的遭遇。螺長者說：「沒關係！錢財乃身外之物，我將一半的財產分給你，讓你重整家業。」說完後立即將家中的黃金、錢財、奴僕及豢養的家畜等產業分出一半。辟利耶長者感激地帶著螺長者半數的產業回國重建家園。

天有不測風雲，數年後，天災降臨摩伽陀國，螺長者的產業被大水沖走，也變得一無所有了。螺長者的夫人傷心欲絕，螺長者安慰她說：「沒關係！東西沒有了，我們可以重新再來。」長者夫人說：「我們現在連棲身之處都沒有，哪有力量重建家園呢？」螺長者說：「辟利耶長者以前也曾遭難，那時我給了他一半的財產。朋友有互助之義，我想，現在我們有難，他應該會幫助我們。」於是，螺長者便帶夫人一同徒步前往波羅奈國。

他們來到波羅奈國城門外時，距離辟利耶長者的家還有一段路程，螺長者就對夫人說：「這裡有一間空屋，你在此休息一下。我進城後找到辟利耶，再請他派車來接你。」不久，螺長者來到辟利耶長者家門外，請門房通報他的主人。門房看到這個衣衫襤褸的乞丐竟然要見他的主人，心中納悶：主人所交往的都是上流社會的人士，怎會有這麼邋邋的朋友？門房疑惑地向辟利耶長者通報：「主人，有一位

來自摩伽陀國，名叫『螺』的人要見您。」辟利耶長者問：「他帶了多少人來？」「單獨一人，而且十分落魄。」辟利耶長者皺起眉頭說：「好吧！既然來了，就叫他進來。」

辟利耶長者見到螺長者，連起身打招呼都沒有，冷淡地問：「你來做什麼？」螺長者說了自己的遭遇，並懇求辟利耶長者幫助他重建家園。辟利耶長者回答：「不可能！我現在正在擴展事業，怎麼可能幫助你。不過，你既然來了，我請人打包一些中午的剩菜讓你拿回去吧。」螺長者聽了，沈默不語。螺長者返回空屋，夫人問：「車子怎麼還沒來？」長者含著淚說：「他不肯幫忙，不過，他給了我們一餐飯。」夫人聽了，心痛地說：「他落魄時，我們給他許多財物，為什麼現在卻不願意幫助我們？」

這時，有一個人經過空屋，瞥見屋內有個熟悉的身影，走進一瞧，竟是以前的主人！原來當初螺長者將一半的奴僕送給辟利耶長者，這個人就是其中一位。他詢問舊主人怎麼會淪落至此？螺長者就將這一切據實相告。這位奴僕聽了，覺得人心真是險惡，辟利耶長者竟然忘恩負義；反而想起舊主人過去寬厚的對待，就對螺長者說：「儘管我只是個奴僕，仍有能力供你溫飽，你和夫人可以到我那兒住。」於是，螺長者和夫人便暫住他家。

這位奴僕也將螺長者到來的消息通知當初一起歸於辟利耶長者的同伴，大家聽了趕緊攜家帶眷前來探望舊主人。眾人心想：雖然舊主人落魄了，但是主僕間情誼仍濃厚。特別是他們知道舊主人的遭遇後，都感到忿忿不平。

後來，這個消息在城中傳開，傳入國王耳中。國王相當氣憤，傳喚二位長者進王宮。國王細問了螺長者的現況，對辟利耶長者說：「你能東山再起，都是因為有螺長者的資助。現在恩人有難，你卻袖手旁觀。我命令你，將全部財產讓給螺長者。」辟利耶長者默默不語，螺長者趕忙說：「不！不！我不要他全部的家產，只要當初資助他的

部分就足夠了。」螺長者寬容不貪的態度感動國王，於是判決讓螺長者帶回當初贈與的家僕及家產，回國重建自己的家園。

辟利耶長者因貪欲習氣深重，罔顧朋友道義，甚至恩將仇報，一味地沈迷於財富物質中，終至引起眾人不齒。其實，一切物質只是幫助生活的工具而已，應善加運用它，而不是反被「物」所利用，失去做人的價值與意義。

“格”外重要

____年 ____班 姓名：_____

一、請寫出三位值得學習的同學其人格特質，並說明你觀察到的事件：

(一)第一位值得學習的人格特質：_____

事件：_____

(二)第二位值得學習的人格特質：_____

事件：_____

(三)第三位值得學習的人格特質：_____

事件：_____

二、請參考下面的人格特質，回答問題：

誠實	誠懇	勇敢	包容	知足	感恩	善解	包容	守時
專注	負責	果斷	主動	布施	忍辱	精進	善良	慎重

(一)你曾經聽過別人讚美過你哪些特質？請把它寫出來：

(二)你覺得自己哪一個特質是需要再培養？你可以如何做？

家長的話：_____

靜思語：做人的「價值觀」比「價錢觀」重要——價錢有限，品格的價值無量。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	內修外行	主題內容	誠實守信	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—鹿王與國王			教學時間	40分
靜思語	培養人格，不能說而不做；言行合一，才能影響他人。				
單元目標	一、能瞭解信守承諾的重要。 二、能言行合一，堅守諾言。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p style="padding-left: 2em;">準備三組圖片：第一組：A1 高跟鞋 /A2 鼎/ A3 吊橋 第二組：B1 玻璃杯/B2 立可帶/B3 花 第三組：C1 獅子/ C2 人/C3 狐狸</p> <p>二、學生方面(準備物品)：無。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：安全感密碼</p> <p>一、活動說明</p> <p>活動以三組心理測驗方式進行，請學生分別選出各組中，憑直覺選擇「與信用較有關」的字詞選項，並依部首、字形或字義，說明理由。教學者於每組測驗討論結束後，揭示與誠信相關的成語，巧妙與主題相結合。</p> <p>(一)將全班專注觀看教師呈現的圖片，依直覺選出該組圖片中最能給自己安全感的圖片。</p> <p>(二)請學生以舉手表示，教師統計各張圖片的人數。</p> <p>(三)教師請學生發表個人的觀點。</p> <p>(四)三組圖片完成測驗後，教師揭示相關成語。</p> <p>第一組：最具誠信的是「鼎」，相關語詞為「一言九鼎」。 註：比喻一句話很有份量，像九個鼎那麼重，與「一諾千金」相似。</p> <p>第二組：誠信感較低的是「立可帶」，相關語詞為「信口雌黃」。 註：用以形容不顧事實的批評，與「信口開河」相似。「雌黃」即雞冠石，古人用黃紙寫字，寫錯了就用雌黃塗抹後重寫。「雌黃」，相當於今日立可帶或立可白。</p> <p>第三組：與誠信感相關是「人」，相關字詞為「信」。 註：一個人言行合一，才會受到別人的信任，所以人+言=信。(人要做到言行合一才能受到他人的信任。)</p>				<p>教學簡報 三組圖片</p>	<p>10分</p>

<p>二、問題討論</p> <p>(一)在團體中，為何我們會對某些人特別信任，覺得他們有安全感，喜歡委之以重任?他們通常具有那些特質?</p> <p>(二)平日我們要如何待人處事，才能取得別人的信任，覺得我們是一個值得信任的人?</p> <p>結語：</p> <p>所謂的「安全感」是對人事物的一份信任感，在日常生活中，我們如果能以誠正的態度待人接物，答應別人的事要做到守信重諾、培養負責的態度，個人言行合一，才能得到他人的敬重和信任。</p> <p>備註：</p> <p>體驗活動中安全感的測試，重點在引導學生說出自己的想法，不是給予對、錯的評論。而每組圖片並沒有標準答案，只要能言之成理即可，最主要的是以本活動帶出主題，人要言行合一才能取得他人信任，要做到一言九鼎，不要信口雌黃。教師在進行時，需留意時間的掌控。</p>		
<p>貳、講述故事：鹿王與國王</p> <p>一、建議呈現方式:播放影片輔以教師講解</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>很久以前，在一座山林中住著一隻身披九色光彩的鹿王，有一天，鹿王在河邊奮力救了一個快要溺斃的人，卻引來殺身之禍，因為被救的人為了優厚的獎賞，違背誓言，洩露了鹿王的行蹤。國王帶領大隊兵馬來補捉九色鹿，想要取得九色鹿的皮為皇后做大衣，還好國王聽完鹿王敘述牠善心救人反被出賣的經過後，不僅沒有補殺九色鹿王，還對牠承諾要保護鹿群。他下了一道命令，禁止大家獵鹿。</p> <p>天帝釋看到國王的慈心善行，非常感動，但他想考驗國王是否真的能言行合一，說到做到，於是化出無數的鹿群，把稻稼五穀都吃光了;百姓向國王請願，希望能取消獵殺鹿群的禁令，但國王說：「這個信字我一定要守，人不可以不如動物。」他堅持信守對鹿王承諾的舉動，讓天帝釋深受感動，於是不僅收回鹿群，還讓土地上五穀雜糧加倍豐收。</p> <p>備註：若學生質疑國王為何放任鹿群吃作物，不顧百姓生活，可引導其為故事，思考若我們要守信，可以如何做。要讓學生瞭解答應別人的事，不能遇到困難就失信，而要想辦法解決。</p>	故事內容	10分
<p>參、省思：</p> <p>一、鹿王在河邊奮力救了要溺斃的人，為什麼引來殺身之禍?</p>	教學簡報	8分

<p>二、國王為了要實現對鹿王的承諾，遇到哪些困難？</p> <p>三、若你是國王，你會怎麼做？是否還會遵守諾言？</p> <p>四、為什麼言行合一，可影響他人？請舉出具體實例說明。</p> <p>五、你覺得自己是否能說到做到？有哪些地方可更好？</p>		
<p>參、靜思：</p> <p>言行一致的人會受到其它人的敬重，然而要親身實踐是有一定難度的，尤其是像我這樣健忘的人，常會忘了與他人約定，這是我需要努力改善的地方。我以後會試著將別人交代的事寫在本子裡；另外也不能凡事都當「好好小姐」，答應別人之前要先衡量一下自己的能力，這麼一來離「言行一致」的美德就不遠了。</p> <p>結語：</p> <p>守信的人，人人稱譽，不守信用的人也許能得到一時的利益，但卻失去自己最可貴的人格，終遭人唾棄。在堅守信用的過程，或者因為自己的健忘，或者事情不容易達成，可能會成為失信的人；所以我們承諾前要先判別事情對錯，並衡量自己的能力是否可以做到，如此才不會為難自己、失信他人。</p>	教學簡報	7分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、每天檢視自己答應的事情是否已做到。</p> <p>二、若無法完成對他人承諾時，會真誠稟告，不推委責任。</p>	學習單	5分

附件：故事內容

鹿王與國王

在山林中的鹿王，全身有九種顏色的毛，非常漂亮。有天鹿王走在河邊，聽到有人求救。牠看到一個人在水中載沉載浮，很不忍心，就游到那個人的旁邊說：「來，你拉住我的角，坐到我的背上。」鹿王用盡全身的體力把人救了起來。這人很感動說：「我願意為你服務一輩子。」鹿王說：「不必了。人類都希望來取我的皮，希望你出去之後，不要跟人說有我這隻鹿存在。」這個人立誓：「我不會說的。」

而這個國家的國王非常仁慈。有一天，他的皇后夢見有一隻鹿，全身散發著九種顏色的光芒，她看了很心動，於是向國王說：「如果可以把那隻鹿皮拿來做衣服，鹿角磨作耳環，不知有多好。」國王就想：「世間有這種東西嗎？」皇后就說：「你若是不能取得，我就死給你看。」於是國王就貼出告示。有一個人看到告示很歡喜：「我要發財了！」就向國王稟告自己曾經看到鹿出現在山林中。於是，國王帶領兵將去捉這頭鹿。

鹿王在樹下睡覺，一隻鳥在樹上遠遠看到國王帶著兵將來了，就趕緊一直叫。看到國王一直逼近，就對著鹿的耳朵啄下去。鹿驚醒後，看到國王和兵眾已經圍起來。鹿王走到國王面前，四隻腳跪下說：「我知道，我逃不過今日這一刻。不過，希望你可以聽我說幾句話。國王，你怎麼會知道我所住的地點？」國王回答：「有一個人向我說你住的地方。」鹿王就說：「幾天前，有一個人落水了。我冒著生命危險去救他，他說要為我做奴僕。我對他說不必了，只期待他不要對別人說看到我的地方。」國王聽了之後很慨嘆，「人心險惡，救命之恩也敢傷害。」就對鹿王說：「我會下一道禁令，禁止人來獵鹿。」皇后知道了很生氣：「你怎麼不能滿足我的心願呢？」一氣之下，氣死了。國王很心痛，想到人性的貪欲，他覺得更要愛護生命。所以他就向大家通告，凡是鹿都不可以獵捕。

天帝釋看到國王的慈心善行，非常感動，但他想考驗國王是否真的能言行合一，說到做到，於是化出無數的鹿群，把國土中的稻稼五穀都吃光了；百姓很無奈，向國王請願，希望能取消獵殺鹿群的禁令，國王說：「這個『信』字我一定要守，人不能不如動物。」他堅持信守對鹿王承諾的舉動，讓天帝釋很感動，就把鹿群收回去，並讓地上的五穀雜糧加倍豐收。

說到 做到

年 班 號 姓名：

以一星期為基準，記錄本週內答應他人的事是否做到，不管是否完成，請紀錄當時的心情。本表格請於__年__月__日前交給老師。

項目	答應他人的事	是否完成	完成的心情/ 無法完成的原因
一			
二			
三			
四			
五			
六			
七			

靜思語：培養人格，不能說而不做；言行合一，才能影響他人。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	內修外行	主題內容	包容善解	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(20100502)-環保 20 騎樓環保站			教學時間	40 分
靜思語	心寬包容人間事，念純才有感恩心。				
單元目標	一、能包容他人不同於己的想法與態度。 二、能同理他人，並原諒他人的過錯。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：教學簡報、學習單。 二、學生方面(準備物品)：無					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：你會如何選擇？ 一、活動說明 (一)教師講述情境題，請知道結果的學生不要說出答案。 情境問題：你開著一輛車，在一個暴風雨晚上經過一個車站。車站中有三人正在焦急地等公共汽車。一個是孤苦無依、快要死去的老人；一個是萬能的醫生，他曾經救過你的命，是大恩人；還有一個人，她(他)是屬於你的夢中情人，也許錯過這次相遇就再也沒有認識的機會了。這三位人物都向你求助，可惜你的車只能再載一個人，你會如何選擇？並解釋選擇理由。 (二)將班級分為 A、B、C、D 四組，請各組先討論車主的決定，之後揣摩各個角色知道決定後的心情與結果。並選派一人發表各組討論出來的最佳方式。 1. 選擇後，A 組思考開車人的心情。 2. 選擇後，B 組思考將死老人心情。 3. 選擇後，C 組思考大醫王的心情。 4. 選擇後，D 組思考夢中情人的心情。 (三)教師分析各組回饋的觀點，但不做對錯的結論；由學生自行省思後，給予最好的答案。				教學簡報	15 分
二、問題討論 (一)為什麼車主選擇只載其中任何一個人都不圓滿？ (二)在日常生活中，你是否也有過先考慮別人再想到自己，結果反而更圓滿的經驗？					

<p>結語：</p> <p>本情境問題，如果車主不計較這是自己的車，一定要搭車的話，反而讓事情有圓滿的結果。所以我們平常生活，若能轉一念心，為別人設想；忍一時氣，善用寬懷包容，以悲智任事，則人事圓滿，這樣世界會更溫馨美麗。</p>		
<p>貳、講述故事：璞石中的光華</p> <p>一、建議呈現方式:講述故事。</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>黃瑞貞的家在高雄喧嚷馬路旁的小巷裡，一個小小屋簷下就是環保站。當初瑞貞在家中設環保站時，她的先生曾以不接電話抗議。有次瑞貞深夜車子沒油，她在寒風中打了三次電話，每次都響了近百下，但先生仍不接電話。</p> <p>等找到加油站，加滿油回到家中，已是凌晨一點，這時已是身心俱疲，而三點多又得趕到果菜市場工作。瑞貞仍能聲色柔和地跟先生說：「我知道你還沒睡啦！今天我很需要你，你都沒有接電話。」「我知道你很疼我，但是你都沒有行動。」隔天她回家後，看到電話旁有張紙，端端正正寫著今天打電話來的名單。由於她能柔和忍辱，先生終於慢慢打開心扉和她一起做環保。</p> <p>生活一向簡單的瑞貞，工作所得不用於生活享樂，而是布施行善。她為中風的人清理被螞蟻啃食的腐肉，為自閉症的老婆婆清理垃圾。曾有人問瑞貞，您無所求地付出，最大的成就是什麼？瑞貞笑著說：「應該就是擁有一顆自在的心，平安喜樂的家吧！」瑞貞開朗的笑聲，是三月最清柔的風，她永遠如此地心寬念純，是大地最質樸的堅石，卻暗蘊最動人的光華。</p>	故事內容	7分
<p>參、省思：</p> <p>一、黃瑞貞的先生由激烈抗議轉變成全力支持，並親自投入做環保，其中最重要的原因是什麼？</p> <p>二、若當時黃瑞貞並非以柔和的語氣跟先生反應，你覺得結果會有什麼不同？</p> <p>三、你是否曾遇到和自己意見不合的人或事，你當時怎麼做？</p> <p>四、承上題，你知道還有什麼方式可以讓事情更圓滿順利？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>我們班有各形各色的同學，有的很安靜，有的很活潑，有的很善解人意。有次我學習遇到困難，坐在教室外的紅杆上煩惱，佑明就過來問我怎麼了，他安慰我，說每個人都會遇到困難，把心胸放寬來面對它，就會海闊天空。</p> <p>而班上我有個好朋友，下課時會互聊心事，分享彼此的物品，有天因為我放學後要補習，下課時就在寫回家功課，希望能在補習前寫完。但朋友卻大發脾氣，爭論是友情重要還是學業重要？我先停下來，請她冷靜，兩人互相溝通彼此需求，後來</p>	教學簡報	5分

<p>我答應明天陪她，她也幫我維護周遭安靜，讓我完成功課。</p> <p>人要互相包容、尊重，要去了解別人，才會有知心的朋友，像我們班就有一大群很棒的同學，要不是他們，我也不會成功的做好每件事，我要謝謝老師和我們班的同學，因為大家互相包容、支持彼此，班上總是充滿笑聲。</p> <p>結語：</p> <p>人生難免會遇到跟自己意見不同的人，碰到自己不喜歡的事物，把角度放寬，以包容心處理，所有的人事物都不會是問題；除去我執，以善念面對，若能想通這些人間事是在讓你更有智慧，更有能力生活，就能以感恩的心來面對他們。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、若遇到他人的看法和自己相左，會理性聽取別人的見解，並感恩他人提供不同的觀點與角度。</p> <p>二、與人溝通時，若無法達成共識，會請客觀中立的第三者(比如老師)給予意見，不爭吵、冷戰。</p>	學習單	5分

附件：故事內容

璞石中的光華

在喧嚷馬路旁的小巷裡，一個小小屋簷下，一年三百六十五天，除了過年休息五天，其餘三百六十天，天天都堆滿回收的資源，笑容盈盈的慈濟志工正小心翼翼地折疊報紙，整理衣物，忙碌中有一份淡定。屋內陳設很簡單，這市集中的小天地，是那樣歡喜寧靜，而這裡，正是黃瑞貞的家。

當初黃瑞貞在家中設環保站時，她的先生曾以不接家中任何電話，甚至將近半年不和瑞貞說話來表達抗議。直到有一天，晚上十一點多，瑞貞在回家的路上二手車突然熄火，她下車查看才知道原來車子沒有油了，不得已只好推著車子慢慢走，好不容易找到公用電話，她彷彿看到救星，急忙打電話回家，電話一共響了六十下，可是，無人接聽。沮喪的她，只得繼續在寒風中推著笨重的車子，瘦弱的身子，是寒風中的一個小黑點，冷風從荒田中吹來，吹得滿身熱汗的瑞貞心中寒顫不止。好不容易又看到第二座電話亭，不死心的瑞貞又打了一次電話，依然響了六十下，但是，電話依然沒有人接聽，不得已只好又推著車子在冷風中繼續前進。最後一次，心存僥倖的她又打了第三次電話，這次響了四十下，不幸的是結果卻和前兩次相同——電話無人接聽。

當瑞貞找到加油站，加滿油回到家中，已是凌晨一點。她當時已是身心俱疲，而且三點多又得趕到果菜市場工作。她仍聲色柔和地對著其實未曾合眼的先生說：「我知道你還沒睡啦！今天我很需要你，你都沒有接電話，但是你有沒有想過，如果今天是不幸地發生車禍，被送到醫院，須要家屬來辦手續，你卻不接電話，說不定隔天你看到的是一個動也不動的我，而不是站這裡說話的瑞貞，我知道你很疼我，但是你都沒有行動。」說完，她就去準備上班。

隔天，瑞貞下班時，喜出望外看到電話旁，端端正正寫著今天打電話來的名單，旁邊也詳細記著要連絡的事宜，看著這一張紙，瑞貞

坐在椅子上，感動地說不出話來，回想半年來先生無言的抗議，而今冷漠的冰原已開始融解，她已經望見春日花園的繽紛麗景，不禁流下感動的淚水。「要改變別人，先改變自己」，「多原諒別人一次，多造一次福；把量放大，福就大」。由於瑞貞的包容善解、柔和忍辱，先生終於慢慢打開心扉，再加上前來做環保的鄰居常常對他表達感恩之情，眾人的溫暖話語如三月春陽，漸漸融解固寒的冰塊，於是先生也慢慢投入，與瑞貞一起做環保。

生活簡單的瑞貞，工作所得不用於生活享樂，得到先生鼎力支持後，她更積極投入做慈濟志工，除了每日固定的環保工作，她也走入人群，探視苦難的人。她曾到高雄縣內門鄉一個中風的先生家中，剛進門就聞到一陣臭味，起先以為是家中的垃圾發臭，開燈一看，大家心頭一驚，因為正有無數的螞蟻在啃食他的腐肉，瑞貞看了眼淚都掉下來。她用力敲床上的木塊，口中唸著：「螞蟻，螞蟻，你快快離去！」待螞蟻離去後，她忍住臭味，開始為他清洗身上的褥瘡，大家又為他打掃環境才離去。她也曾和慈濟志工為三年不曾洗澡的老太太洗去多年的污垢，這位老太太三年來，都過著自閉的生活，不和鄰居說話，睡在垃圾堆中，大家為她清了八十八袋的垃圾，老太太在大家的關懷下，終於開口與人互動。

曾有人問瑞貞，你無所求地付出，最大的成就是什麼？瑞貞笑著說：「應該就是擁有一顆自在的心，平安喜樂的家吧！」瑞貞開朗的笑聲，是三月最清柔的風，她永遠如此地心寬念純，是大地最質樸的堅石，卻暗蘊最動人的光華。

附件：大愛新聞專題報導內容

環保 20・騎樓環保站

台灣有許多庶民力量，格外令人感動，他們也許名不見經傳，卻靠著螢火蟲般微微的光，點亮了我們的心房，帶您認識這一位住在高雄的黃瑞貞，二十年前，她在自己家的騎樓下開始做環保，曾經被人嘲笑，甚至接過環保局的罰單，黃瑞貞卻不改其志，做環保一雙手越磨越粗，卻號召越來越多人，追隨他的步伐，小人物行善的故事，慢慢在社區裡傳開來，黃瑞貞也是左鄰右舍眼中的台灣英雄。

每天清晨天剛亮，高雄市永吉街的騎樓下就擠滿了做環保的人，他們都是自願到黃瑞貞家中做環保的志工，他們有不少是上班族，上班前到這裡做環保，還一起聆聽證嚴法師開示，黃瑞貞響應證嚴法師用鼓掌的雙手做環保，帶動左鄰右舍的人一起做環保，雖是零亂的回收站，卻成為大家眼中的幸福天地。

異言堂事件簿

在日常生活中，你是否有過與他人意見不合的時候？請你寫下結果好的，和不好的經驗，並將事件的經過，你處理的方式，之後的心情一一記錄。並且思考結果不好的事件，若再來一次可以如何改善。

一、結果好的-_____事件。

時間/地點：

事件經過：

當時如何處理：

事件過後的心情：

二、結果不好的-_____事件

時間/地點：

事件經過：

當時如何處理：

事件過後的心情：

若能重來一次改善結果，我會如何處理？

靜思語：心寬包容人間事，念純才有感恩心。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	內修外行	主題內容	包容善解	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	一、慈濟傳播人文志業基金會： 大愛新聞—做志工當主持十歲童落落大方 二、慈濟基金會： 慈濟全球資訊網—靜思書軒 十歲拾穗			教學時間	40分
靜思語	轉一念心，為別人設想；忍一時氣，以悲智任事，則人事圓滿。				
單元目標	一、能瞭解包容、善解的重要性。 二、能培養學生正向思考的能力。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：依學生人數準備問題條、已用過的A4紙或巧拼等物品、一個不透明的箱子或袋子。 備註：教師可參考附件二的問題條，列印後，依學生人數裁成一個學生一個問題。 二、學生方面(準備物品)：筆。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、教師發下問題紙給每一位學生。(每位學生一個問題。) 二、學生拿到問題紙後，需誠實回答問題，撰寫過程中請勿交談。(不用具名，只需將自己的想法與態度寫於紙上即可)。 三、學生將答案撰寫於問題紙後，將紙張對折投入箱子，並領取一個巧拼。(每人一個巧拼。) 四、教師將學生分兩組，各組為一個團隊(儘量男女分組)。教師口令開始後，於活動過程中，團隊的每一個人均需站在巧拼上，直至活動結束，腳不能離開巧拼。 五、教師抽出箱子中的問題，並念出學生的回應與想法： (一)若回應的態度是正面的，則各組增加一個巧拼。 (二)若回應的態度是反面的，則各組減少一個巧拼。 六、教師觀察學生的反應，並視結果引導學生瞭解活動的意涵，並扣合本單元靜思語。 備註：因中學對於男女的接觸較為敏感，故建議以男生、女生進行分組，避免活動中肢體接觸的尷尬。若要增加活動的強度，可視人數規定一開始各組的巧拼數，不一定需要每一個人都有一塊巧拼。				教學簡報 問題條 筆 巧拼	15分
結語： 在剛剛的活動中可以發現，當大家回應的態度為正向，團隊站立的空間越寬闊；若態度是負向的，則團隊站立的空					

<p>間越狹小。這好比我們的心，當我們能以寬闊的胸襟去理解、去面對事情，就能容納包容許多的事情，與人相處就能很舒服自在；若心胸狹隘，面對事情多以負向的態度處理，與人相處就容易互相摩擦。因此我們應該提昇自己的包容力，凡事多以正向來思考，人我之間就能圓滿而歡喜。</p>		
<p>貳、講述故事：吞忍的智慧 一、建議呈現方式：口述 二、故事大綱 十歲的曾于真，從幼兒園就開始擔任書軒小志工，有次于真回家跟媽媽說：「老師常會將活潑好動的同學，安排到我身邊，很煩人。」經由母親的分享，學會將事情往正面進行思考：因為自己讓人放心、信任，所以老師才會如此安排。於是她默默接受此安排，不再抱怨；此外，于真自從聽到證嚴法師說要「吞忍」，就不再與嘲笑她身材矮小的同學吵架，反而是用溫和的態度溝通。同學發覺她的改變，不再欺負她，還響應她的日存點滴、幫助他人的行動。</p>	故事內容	6分
<p>參、省思： 一、于真如何面對同學嘲笑的語言與舉動，結果是什麼？ 二、若你是于真，你會選擇用什麼樣的態度來面對？ 三、你知道或曾遇過因為情緒或態度不好，讓事情功敗垂成的例子嗎？ 四、承上題，若能重來一次，你覺得可以怎麼樣改進？ 五、你覺得遇到與他人意見或想法不同時，最好的處理方式是什麼？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思： 在活動時，我了解面對問題或解決問題的情緒或態度，保持包容、心平氣和的心態，可以較容易互相諒解、解決事情。因為如果只是和對方發生了小小的衝突或誤會，卻繼續爭執，可能會更嚴重或失去一個朋友，若能用好一點的方法，如果無法成為朋友，至少不會多一個敵人。 我要學會包容和自己意見不合的想法，不要硬碰硬，尤其不要遇到不合我意的想法或行為，就用瞪人的方式。我想試著學習吞忍，不要給人留下不好的印象。 結語： 在與人相處時，難免會有意見、想法不同的時候，這時若我們能學習站在他人角度思考，就不會馬上想反駁或否定他人的想法；若兩人無法溝通，或當下自己很不開心，也要提醒自己不要口出惡言，或做出讓自己後悔的事情。我們能從人事的經歷中，學習善解、包容，讓自己更有智慧。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐： 一、遇到他人不好的語氣、臉色，能轉變心念，不起爭執。</p>	學習單	4分

二、能包容他人不同的意見與情緒，以溫和誠懇的態度應對。		
-----------------------------	--	--

附件二:體驗活動問題條

1. 今天出門前，媽媽身體不舒服，上課時拿起手機看媽媽有沒有留言，就被老師逮住：「沒甚麼好說的，沒收。」你該怎麼辦？
2. 又是無聊的課，老師平鋪直敘的語調，使得我昏昏欲睡。老師：「像你這樣上課，以後一定沒出息！」說說你的想法：
3. 管理組長大聲吼著：「小叮噹，你怎麼在罵髒話？」天啊！以前說一次被他抓到，現在明明不是我說的，每次他都誣賴我。你怎麼辦？
4. 糟了！數學功課忘了帶，要被數學大王老師劈了，可是我昨天寫到半夜兩點啊！你要如何處理？
5. 學校管真多，鞋子襪子都要管，我就是愛作怪。今天又被主任逮到了，該怎麼辦？
6. 頭髮明明前天才去理，管理組長硬要說我沒去理，要照校規處理。你要怎麼說明呢？
7. 導師都愛自以為是，看到我跟男(女)同學走一起三次，就打電話跟媽媽說我交女(男)朋友。你要怎麼解釋？
8. 上體育課，體育老師要我們跑操場，我很不舒服，跟老師說，他一定會說我找藉口，老師都不相信人。你會怎麼處理？
9. 媽媽看到你坐在電腦前：「一直打電動，都不讀書！」
其實你在做電腦作業，你的回答：
10. 早餐又是討厭的稀飯。你的反應：
11. 大人在看電視，我從書房出來到水喝，站著看一下，大人吼著：「有甚麼好

看，讀書去！」你的反應是：

12. 回家時，發現忘了帶鑰匙，爸媽要過兩小時才回來，你怎麼辦？
13. 打掃時間，同學都在玩，我是衛生股長叫他們打掃。他們說：「要掃你自己掃。」你怎麼辦？
14. 史瑞克叫我幫他寫功課，我不想，可是他又高又壯，打人很痛。你怎麼辦？
15. 我英文考 42 分，大明就在班上大笑說我：「大笨蛋！」我數學比他好，我都不會嘲笑他，他憑甚麼笑我？倘若你是我，你會怎麼辦？
16. 爸爸一天到晚叫我讀書，我就是不喜歡讀書，爸爸就會罵：「不讀書，要我養你一輩子，肖想！」其實我就愛學烹調，他們都不准。我該怎麼辦？
17. 媽媽最喜歡偷看我的日記、翻我的書包、抽屜，都不懂甚麼是隱私權，真討厭！下次遇到這情況，你會怎麼做？
18. 我想跟同學出去走走，媽媽都不准，一直把我關在家裡讀書、讀書，讀得都要瘋了。你會怎麼做？
19. 每次讀書，家裡吵得要命(弟妹或是電視聲、手機聲)，煩死了！請問你會怎麼辦？
20. 同學都可以晚上在家上網，打多久都沒關係，我老爸、老媽都不准，請教教我吧！

附件二：故事內容

吞忍的智慧

十歲的曾于真，從幼兒園就開始擔任書軒小志工，有次于真回家跟媽媽說：「老師常會將活潑好動的同學，安排到我身邊，很煩人。」母親就跟于真溝通：「因為妳很會帶人，所以老師才會如此安排。」讓她學會正面思考：因為自己讓人放心、信任。因此于真接受老師的安排，不再抱怨。

此外，于真個子比較嬌小，同學常常會笑他矮冬瓜，有時還會拉她辮子，原本她都會生氣，但自從她聽到證嚴法師說要「吞忍」後，她就決定要包容同學，不責備他們，而是用溫和的態度跟同學溝通。同學發覺她的改變，不再欺負她，還響應她的日存點滴、幫助他人的行動。于真的同學說：「于真給我一個撲滿，只要一天投一塊錢，之後就可以幫助窮苦的人。」于真包容同學的態度，讓她在班上有好人緣，當有同學願意加入她存撲滿助人的行動時，她都會開心的表達：「我今天又募到一個新同學，很開心，讓他每天都投一個善念，然後種下善的種子，這樣讓我很開心。」單純的童心發揮吞忍的智慧，帶動同學一起行善助人。

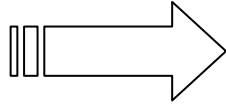
心念，轉!轉!轉!

班級：

姓名：

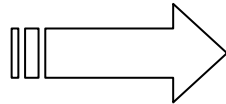
日常生活中，總會碰到許多令人開心與不開心的事情，碰到高興的事情，心情當然十分歡喜；但碰到不愉悅的事情時，我們如何讓這個不開心，停留短暫一點呢？就讓我們透過練習，學習將不開心轉為平常心。

遇到……讓我不開心
(請簡略描述事件!)



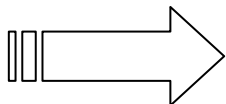
我可以怎麼想、怎麼
做，來轉化不開心……

Empty box for describing an event that causes unhappiness.



Empty box for describing how to think and act to transform unhappiness.

Empty box for describing an event that causes unhappiness.



Empty box for describing how to think and act to transform unhappiness.

Empty box for describing an event that causes unhappiness.

Empty box for describing how to think and act to transform unhappiness.

轉一念心，為別人設想；忍一時氣，以悲智任事，則人事圓滿。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	內修外行	主題內容	包容善解	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·罪後悔悟(4)游林美雲			教學時間	40分
靜思語	以愛寬恕錯誤，以智引導改過。				
單元目標	一、能學習寬恕別人的錯誤。 二、能平息自己的情緒，引導他人改正錯誤。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：電腦、教學簡報、學習單、愛心圖(兩個)、紙黏土。 二、學生方面(準備物品)：筆、本子。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、情境說明：甲同學因為肥胖、乙同學因為數學不好，而互相嘲笑，造成雙方心裡不舒服，甚至興起想讓對方嘗試這種受傷害的心情。 二、活動步驟 (一)全班分成兩組，請各派一位同學上台，手持愛心圖，分別代表甲、乙心情。 (二)第一回合：每組再派一位代表，分別拿著原子筆。代表甲方的人，以不開心的語氣批評乙方，再用原子筆戳乙方的愛心。說完後，代表乙方的人，也以不開心的語氣批評甲方，再用原子筆戳甲方的愛心。 (三)第二回合：每組討論選擇要說傷害對方的話並戳對方的愛心，還是說安慰的話，並拿紙粘土修補對方的愛心。並派一位代表，執行組內的共識。 (四)若第二回合，雙方都選擇戳對方的愛心，請老師上台說明，如果你是甲或乙，同學多次的語言嘲笑，造成心理的難過與傷害，您是否期待其他同學，能陪伴並說一些安慰的話。 最後徵求志願上台的學生，說出安慰的話，並拿紙粘土修補已經受損嚴重的愛心。 三、問題討論 (一)第一回合自己代表的愛心被戳時，感受如何? (二)第二回合若你可以決定，你會怎麼選擇?為什麼? (三)心被傷害後，要縫補回來是否容易呢?				教學簡報 愛心圖 紙黏土	12分
結語：					

<p>因為受到傷害而想報復，但我們是否曾想過報復後又會引發報復，不僅傷害別人，也傷害自己。透過活動，我們可以實際看到心受傷的狀況，當自己受到別人的傷害，如果興起報復之心，不僅傷害別人，同時自己也會受到傷害。所以唯有用智慧，寬恕別人的過錯，停止傷害，才能解決問題。</p> <p>備註： 若時間允許，可讓多一點學生參與選擇傷害或修補愛心，從中引導學生原諒(包容善解)的主題。</p>		
<p>貳、講述故事：罪後悔悟 一、建議呈現方式:影片輔以教師講述 二、故事大綱： 2000 年游媽媽的獨生子，在一場兇殺案中喪生。她曾經痛不欲生，在法院開庭時，帶著水果刀和農藥，希望和兇手同歸於盡。後來她發現這世界上還有一位和她一樣傷心的母親，就是兇手的媽媽。原本是受害者的游媽媽，反過來開導兇手的母親，甚至還擁抱傷害他兒子的兇手。游媽媽說，在擁抱的那一刻，她感覺到、自己的兒子回到了她的身邊。</p>	故事內容 故事影片	10 分
<p>參、省思： 一、游媽媽最早想對兇手採取什麼手段？什麼因素讓她改變想法？ 二、後來游媽媽用什麼方法讓兇手改正錯誤，重新過正常生活？ 三、遭逢喪子之痛的游媽媽，目前如何安排自己的生活？ 四、你曾經因為朋友有意或無意的行為，而覺得難過或受傷嗎？請簡略描述當時自己的情緒與處理的方式。 五、從游媽媽的事件中，你得到什麼收穫或啟發？</p>	教學簡報	8 分
<p>肆、靜思： 我的身材較壯，看起來有點肉肉的。班上有位同學很喜歡幫別人取綽號，每次他都叫我「山豬」，雖然聽了不是很開心，但我想說反正不痛不癢，就隨他叫，不要跟他計較。但是有天他跟班上另一位女同學開玩笑，卻惹得女生哭了。他雖然道歉，但事後跟我說，他覺得女生很麻煩，動不動就哭，而他跟我開玩笑，我就不會生氣。聽到他這麼說，我決定告訴他我的真實心情，他才知道原來他無心的話，會讓別人不開心，也會傷害他人。之後，我就跟他開玩笑，你不要再取笑別人了，像我雖然現在胖，但我有在運動，搞不好哪一天跟彭于晏一樣，小時後胖，長大變超帥的。我一定會跟大家說，是因為你的嘲笑，讓我能變成型男。這件事後，這位同學有跟那位女生私下再道歉，並且不再拿別人的身材開玩笑。</p>	教學簡報	5 分

<p>結語：</p> <p>當別人無心犯錯傷害了自己，我們不要拿別人的過錯來讓自己更難過、傷心，或是用不好的言語行為反擊，這樣只會造成雙方得傷害。我們可以試著平撫心情，將自己的心情告訴對方，讓對方瞭解此行為不好，不只自己的情緒可以舒坦，也讓對方有機會改正錯誤，這才是真正面對與處理問題的方法。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、他人無心犯錯，會選擇原諒，不和對方吵架。</p> <p>二、若朋友犯錯，會給予建議並勸對方改過。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

罪後悔悟

聖誕夜獨子被誤殺身亡

2000年的聖誕夜，游媽媽（林美雲）的獨子阿德參加朋友的聚會，有人與隔鄰的青少年發生衝突，混亂中，阿德遭15歲的小楊刺死。噩耗傳來，她震驚崩潰，吃不下、睡不著，處心積慮為兒子報仇。

游媽媽的丈夫前一年患肝癌過世，隔年17歲的兒子阿德又意外死亡。親戚通知噩耗時，她不相信也無法接受。每天像行屍走肉，淘洗好的米不知怎麼地竟會倒進馬桶裡；到百貨公司童裝部竟向店員硬拗，把展示童裝的四具模特兒買回家，都換上阿德小時候的衣服，以為阿德依然在她身邊。

法庭上看到瘦小的兇手楊同學，內心憤恨、不甘心，兩人不認識又無冤無仇，為何殺死他？為了替兒子報仇，把水果刀預藏在皮包裡，準備出庭時捅對方一刀，後來被親人阻止。游媽媽罹患癲癇三十多年，兒子過世後，她獨自在家聲聲哭喚，幸好有被害人保護協會志工，不定期的探望關懷，她的心鎖才慢慢打開。

擁抱殺害兒子的兇手

經過20個月的時間，雙方終告和解，楊姓兇手被判刑9年，送入高雄少年監獄服刑。有一天游媽媽問志工：「楊同學現在好嗎？我想去看他。」於是游媽媽開始寫信給楊同學，說將去高雄看他。

「我是阿德的母親，你一定感到很意外吧？你的父母，因為你吃了不少苦，我真的很不忍心，決定來看你，並把你當兒子一樣關心，希望你重新來過，有機會創造一個美好的未來。」楊同學收到信的第二天，就看到游媽媽來探監。見面的剎那間，楊同學哭泣的說：「游媽媽，對不起，我不是故意的。」游媽媽反倒安慰說：「不管有意或無意，事情已經過去了，不要放在心上，我要原諒你，你要改過，好好學習，要看未來。」游媽媽來探監，激起楊同學向上的心，他開始變得用功讀書。

游媽媽還鼓勵楊媽媽不要怕路遠花錢，應該多關心接受行為矯正

的兒子，讓他感受家的溫暖。後來，兇手小楊假釋出獄，打電話告訴游媽媽要去工作，游媽媽擔心小楊假釋後，直接找工作容易被幫派吸收，鼓勵他繼續唸書，甚至參加了小楊的畢業典禮。之後小楊在南部念大學時，也經常與游媽媽通電話。小楊大學畢業後，如同游媽媽所期許，沒有誤入歧途，如今有了份穩定的工作。

原諒對方才能饒過自己

面對丈夫早逝，兩個女兒嫁為人婦，游媽媽自力更生，開始做蜜餞、花生糖販售。除此之外，游媽媽每週到監獄和加害人互動，希望加害人能有機會向被害人道歉，讓受害人的家屬得到安慰，讓兩個家庭的痛苦不再往下延伸。游媽媽說：「願意開口道歉，願意接受道歉，就是走出傷痛最好的治療，因為原諒對方，才能真正的饒過自己。放下，要很大的決心，但只有原諒別人，才能放過自己，過正常生活。」

寬恕是最好的療癒藥劑

一、寫下曾經讓自己心情憤怒，甚至想反擊的事情。

項目	說明
時間	
地點	
人物	
事情	
當時採取的行動	

二、上完此課程，學習游媽媽的智慧，您會如何寬恕對方，讓雙方彼此都不會有不愉快的回憶。

靜思語：以愛寬恕錯誤，以智引導改過。

【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	第三冊	教學年級	中學
主題名稱	內修外行	主題內容	善解包容	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-無塑救地球			教學時間	40分
靜思語	做事，需勇於承擔；待人，要善於寬懷。				
單元目標	一、能培養「勇於承擔」的胸懷，盡心盡力，不計個人得失。 二、能用寬柔的態度待人處事，主動關懷他人。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：電腦、教學簡報、學習單、紙條(五個格子標示1~5) 二、學生方面(準備物品)：筆。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗活動：好人好事大進擊 一、活動說明 (一)老師發下一張紙條，請同學聽完情況題後依序在編有號碼的五個格子上，有意願承擔的打勾，沒有的打X。 (二)老師一一邀請「勾選每項工作皆承擔的同學」站起來，如：1項打勾的站起來，2項站起來，以此類推。(可了解班上同學承擔工作的意願多寡) (三)參考問題如下 1. 學務處通知本班外掃區髒亂，有來賓蒞臨本校，須即刻去打掃。 2. 考試中，有同學臉色發白身體不舒服，須有人陪伴前往保健室。 3. 講桌的抽屜堆了許多雜物，希望有人主動協助整理。 4. 有同學腸胃不舒服吐了一地，希望有人協助清理。 5. 同學去校門口提領班上慶生老師買的蛋糕，回教室途中不幸弄翻蛋糕盒，需有人幫忙整理。 二、問題討論 (一)請分享自己為什麼會主動承擔這些工作的原因? (二)若自己承擔，但碰到旁觀不做事的人，或是冷嘲熱諷的言詞，自己的感受是什麼，你會怎麼做? (三)當對方勇於承擔卻又不小心做錯事時，您的反應是什麼？為什麼？ 結語： 把握機會做對的事，樂於付出與人結好緣是美德，自己也能因為承擔而有所學習。但是，若好心卻不夠用心，反而				教學簡報 紙張	10分

<p>會壞了事，若碰到願意做事，但不夠用心的同學，我們要用寬柔的態度引導，不僅讓彼此的情緒平穩，也不妨礙他人樂於做事的心意。</p> <p>備註： 體驗活動進行前，教師可先視班級的情況，設計符合該班級的問題，以引起學生的共鳴。若遇到問題是沒有人願意承擔，教師可視情況引導，但不要批判對或錯，勇於承擔是自願，而非來自他人的要求。</p>		
<p>貳、講述故事：經一事 長一智</p> <p>一、建議呈現方式:影片播放輔以教師說明</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>礁溪中學三年級生組成「4ever 珍愛地球」社團，在鄉內推廣不使用塑膠袋，今年他們準備利用暑假進行第四次的推廣行動。</p> <p>礁溪因溫泉發展觀光業，來此泡湯玩樂的人很多，人多，塑膠袋也變多。同學希望引導商家認同無塑商圈，因此在校內先模擬推動的狀況，再進入店家進行推廣。但經過查訪，才知道前三次宣導時，願意配合的店家其實並未落實行動，仍然主動提供塑膠袋給客人。面對店家前後不一的態度，同學們雖然很氣餒，但因愛護地球的使命感重，故仍不肯輕易放棄。</p> <p>第四次「珍愛地球」活動時，大家仍不畏艱難勇於承擔，同時也調整自己的心情及宣導方式，以誠懇心和商家互動，同理店家做生意的難處，彙整商家的需求，進而協調找出彼此都能接納的方法，希望能達成無塑商圈的理想，一同為地球盡一分心力。</p> <p>備註： 建議教師若有時間可先觀賞【20131103 地球的孩子-無塑救地球】完整版，以了解礁溪中學的學生，中學三年級時為了推展無塑商圈做了哪些努力。並在放映影片前，簡單鋪陳，讓學生瞭解。</p>	故事內容 故事影片	10 分
<p>參、省思：</p> <p>一、「4ever 珍愛地球」團員在推動「無塑商圈」活動上做了哪些努力？哪一項做法你認為值得學習？</p> <p>二、學生在推動無塑商圈時遇到哪些困難？他們如何調整心情繼續往前邁進？</p> <p>三、你曾經跟同學合作完成哪件讓你印象深刻的事？承擔這項</p>	教學簡報	10 分

<p>任務後，你有什麼感想或收穫？</p> <p>四、在分組學習中，面對態度隨便、做事不夠用心的同學，你如何與他們合作達成目標？</p> <p>五、當我們必須跟不同理念、做事方法不同的人相處時，如果我們想彼此順利合作，你認為可以怎麼做？</p>		
<p>肆、靜思：</p> <p>上學期我們學校舉辦拔河比賽，每班都非常努力的練習，想爭取好成績。我們班也不例外，體育課時，老師指導我們拔河的要領，大家都很賣力，彼此打氣，體育股長還建議放學後留下來加強練習。但是，有人覺得我們班不夠努力，有人不認真練，拔河好累，而不願意配合。還好，因為有些人很努力的練習，他的態度、他的勇氣影響了大家；加上老師提醒我們，待人，要善於寬懷，我們要瞭解他們的難處，不要責怪他，反而可以主動關懷他們，並用自己勇於承擔與配合的態度帶動同學。之後，在大家和氣互助下，我們班得到了冠軍。</p> <p>結語：</p> <p>勇於承擔是一種動人的力量。任何團隊競賽，是培養團隊精神，個人胸襟的機會。有些人能盡心盡力勇於承擔，志願付出時間、體力來達成目標；有些人則冷眼旁觀，說一些風涼話影響士氣。對於負面不當的聲音，我們不要受到影響，可以用寬柔的態度給予關懷，帶動更多的人。一個班級會因為有勇氣承擔的人多，起了善的循環，而懈怠無心的人，會因為包容善待，調整腳步往善的方向學習。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、把握學習的機會，承擔相關事務，培養自己的能力。</p> <p>二、會同理他人的立場，包容不同的意見。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

經一事，長一智

2013 年至今，一群礁溪中學九年級學生，為打造一座「綠色城鎮」，開始一場場綠色堅持與努力。2014 年暑假，礁溪中學的畢業生，在班導詹青蓉老師的通知下，放下打工、補習、玩樂等事，返校為推動無塑商圈做籌劃準備。這班學生在中學九年級時組成了「4ever 珍愛地球」社團，在礁溪鄉推廣無塑商圈，邀約店家加入不主動提供塑膠袋給顧客的行列，而 2014 年暑假，是他們第四次的推廣行動。

礁溪發展觀光業，泡湯玩樂的人很多，吃的喝的，隨手買，馬上吃，塑膠袋沒幾分鐘已經丟入垃圾桶。商家做生意，若能多一句：需要塑膠袋嗎，這樣的舉動就有機會減少塑膠袋的使用量。「礁溪無塑商圈，打造 green city」以此環保概念，走入人群，進入商家，邀請礁溪商家可以在買賣過程，溫暖的問候消費者，並帶入「是否需要塑膠袋」這句話，讓原本主動提供塑膠袋的商家，化為被動提供，以減少塑膠袋使用。若願意加入的商家，團隊將會製作「無塑商圈，環保商店地圖」，透過他們成立的 FB 粉絲團進行宣傳，鼓勵大家可以到該商店消費。他們盡責把關，看這些商家是否有為減少塑膠袋使用量而努力，若沒有，將取消為此店家的宣傳。

只是經過查訪，很多商家並沒有做到，有店家甚至說：「大家都在用塑膠袋啊，你們老師是不是頭殼壞了？」同學們雖然有禮貌的說謝謝，但是心裡很難過。但是他們沒有抱怨、氣餒，也沒有打退堂鼓，再次調整好心情，鍥而不捨繼續與商家互動，努力尋求商家的認同。

上街宣傳之前，同學們著手設計無塑商圈 LOGO 與宣傳海報，讓店家清楚知道他們的來意與活動訴求；模擬不同情境，演練推動的方式，讓解說順暢，理念能推廣出去。

雖歷經種種挫折，同學們仍齊心協力相互打氣。即使商家態度不佳，他們也能耐著性子推廣無塑的理念；面對抱怨，轉換心情，換個角度想，尋求其他可行之道。如：為了讓認同的商店願意張貼海報，海報版面由大變小；為了不影響商人做生意，就說：請給我一分鐘，你可以邊做事邊聽說明。此外還製作桌上型的 LOGO 貼紙，方便客人看到宣傳，外帶時能自動說不需要塑膠袋，如此就可以減少塑膠袋的使用量。

不經一事，不長一智，經過多次的失敗經驗，同學了解到，好事要勇於承擔，但行善之時，也得先善解對方的苦處，包容對方態度，然後以智慧引導，讓對方感受你的誠意，贊同你的理念，如此方能成就無塑商圈，保護地球的目標。

服務學習 自愛愛人

班級： 座號： 姓名：

◎活動目的：

在班上能樂於服務甘願付出。從擔任服務天使中培養「勇於承擔」的胸懷，盡心盡力，不計個人得失。在默默付出時，能用寬柔的態度待人處事，主動關懷他人。

◎活動內容：

我自願擔任某位同學的愛心天使或是自願為班上、為學校做某項服務。例如：課業小老師、才藝競賽、清潔工作…等。活動維持一個星期。


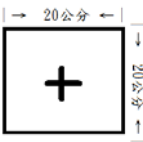
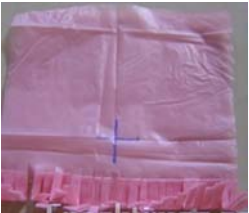





承擔項目	
活動時間	月 日 ~ 月 日
工作內容	
遇到的困難	
我的感受	

備註：

我的感受：記錄自己面對困難時的心態，及如何調整態度繼續執行

靜思語： 做事，需勇於承擔；待人，要善於寬懷。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	欣賞生命	主題內容	莊嚴生命	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—人生旅程·緣			教學時間	40分
靜思語	捐贈器官、大體，是以身體利益眾生，化無用為大用，延續大愛在人間。				
單元目標	一、能瞭解大體與器官捐贈的意義。 二、能體會延續生命的大愛精神。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：投影設備、教學簡報、學習單、影片。 二、學生方面(準備物品)：塑膠提袋(20×20公分)、剪刀、瓶蓋(直徑3-5公分)、橡皮筋。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)請學生跟著簡報的圖及教師說明製作環保毬子花。 (二)將回收的塑膠提袋，底部及把手部分剪掉，裁剪成(20×20公分)正方形，如右圖： <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; margin: 10px 0;">  <div style="margin-left: 20px;">  </div> </div> (三)將正方形的塑膠提袋，橫向縱向對折，在中心畫上十字記號，如上圖。 (四)未裁剪的兩端分別摺數折，切記離中心十字記號處約要留5公分，然後等寬剪成條狀，如下圖： <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 10px 0;">   </div> (五)將瓶蓋(或硬幣)置於中心十字處，抓起條狀塑膠袋，用橡皮筋綁緊，即可完成環保毬子花。 <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="margin-left: 20px;">    </div> </div>				教學簡報 塑膠袋 橡皮筋 剪刀 瓶蓋	15分

<p>二、問題討論</p> <p>(一)家中用過的塑膠袋，通常被拿來做什麼？</p> <p>(二)請舉出其他化無用為大用的具體例子。</p> <p>結語：</p> <p>這些被丟棄的塑膠袋、瓶蓋原本都是無用的垃圾，但經過我們的巧手，將它變身為童玩—毬子花，再造它新的生命與功能。而我們每一個人的生命也如同這些物命一樣都有走到盡頭的時候，但透過捐贈大體奉獻給醫學教育，為社會培育良醫；或將可用的器官捐贈給需要的人，讓失去生命的身體利益眾生。</p> <p>備註：</p> <p>體驗活動因製作時間較為耗時，建議可以先行準備好半成品(如:將塑膠袋先剪好。)以掌握活動的時間。</p>		
<p>貳、講述故事：人生旅程·緣</p> <p>一、建議呈現方式:教師講述</p> <p>二、故事大綱</p> <p>曾元拓是位充滿熱情與活力的青年，樂於助人、天性樂觀，考上國立中正大學後，十分活躍的他熱愛直排輪曲棍球，結交許多好朋友，正值青春年少的他對未來充滿理想。但阿拓在一次車禍中被宣告腦死，失去了寶貴生命，這樣的不幸為家庭蒙上陰影。在大林慈院器醫師護士及志工的陪伴下，阿拓的父母化悲痛為溫暖、化小愛為大愛，決定捐贈阿拓的器官遺愛人間。</p> <p>備註：</p> <p>教師可於課前，就器官捐贈及大體捐贈的條件與內容進行了解，後續可再帶學生了解其內容。</p>	故事內容	10分
<p>參、省思：</p> <p>一、曾元拓是一位怎麼樣的青年？你最欣賞他什麼地方？</p> <p>二、若你是曾元拓的家人，你會願意捐贈其器官或大體嗎？</p> <p>三、你對於器官與大體捐贈的看法如何？</p> <p>四、應該如何運用父母給我們的寶貴身體做有意義的事？</p>	教學簡報	5分
<p>肆、靜思：</p> <p>去年十月阿公因為大腸癌過世了，在所有儀式當中令我印象最深刻的，便是阿公被放進棺木的那一瞬間，當時我心裡有說不出的痛，與阿公相處的情景歷歷在目，多麼希望阿公只是睡著了，因為他的面容就像睡著時那麼安詳，但當我看見火化後的他僅剩骨灰，就徹底知道他不曾回來了。</p>	教學簡報	4分

<p>上完這堂課，我體悟到生命是可以透過器官及大體的捐贈繼續活在人間，更加了解生命的可貴。生老病死是自然法則，我應該認真積極過生活，或許無法做多偉大的事情，但至少不會做危害他人的事，到死亡來臨的那一天，我也想將有用的器官捐出，讓它繼續發揮功用。</p> <p>結語：</p> <p>東西好的時候要愛惜並善用，使它發揮良好的功能，用壞的時候更可以利用巧思再造物命；而人的生命也是一樣，活著的時候我們要積極地過每一天，懂得保護自己不涉足危險場所，守本分盡責任，充分發揮生命的良能；當無常到來時，也可選擇捐贈器官、大體，化無用為大用，延續大愛在人間。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、照顧好自己的身體不讓父母擔心。</p> <p>二、會主動瞭解器官或大體捐贈的內容與實例。</p> <p>備註：</p> <p>教師可讓學生透過尋找器官或大體捐贈的訊息或內容，更加了解這件事的意義，增加其相關知識。</p>	學習單	6分

附件：故事內容

人生旅程·緣

曾元拓是位充滿熱情與活力的青年，樂於助人、天性樂觀。一次元拓出門找同學，剛好同學的媽媽生病，必需留在店裡幫媽媽看店；元拓熱心地幫忙同學推銷鞋子，憑藉好口才，讓鞋子順利賣出去。又有一次元拓正好看到同學在比較哪一本參考書比較好，他覺得書雖然已打折，但還是太貴，於是自告奮勇去找出出版社議價，結果讓出版社願意再降價，只要買三百本，就算五折，還送他一本。

當元拓準備考大學時，他依舊跟學弟們忙著國樂社的期末成果展，完全不把考試放在心裡。後來學校老師打電話給曾媽，並把元拓在學校曠課、不用功，已經到了要被退學的地步。曾媽聽完後很生氣，要老師公事公辦，元拓再曠課就退學。晚上元拓回到家，曾媽要他自己好好反省。後來，元拓到補習班去補習，但老師告訴他曾媽說：「一切都隨他自己的意思，考不上就去當兵。」所以沒幫他交補習費。元拓問起媽媽為什麼沒幫他繳補習費，曾媽表現出隨便他愛怎樣就怎樣，這樣反而讓元拓開始心慌，並開始想用功讀書，但大家都不相信他。

於是元拓到補習班找老師，跟老師商量讓他在補習班打工，賺補習費，老師也答應他，讓他擦黑板。果真元拓定下心努力讀書，曾媽到補習班去看他，感到非常欣慰。而元拓的努力也沒白費，放榜後，他考上國立中正大學經濟系。

元拓在大學十分活躍，他熱愛直排輪曲棍球，在社團中，因為他熱情的個性，結交許多好朋友，正值青春年少的他對未來充滿理想。而元拓跟父母說學校非常好，但地方比較偏僻，上課需要騎摩托車比較方便。元拓的父親愛家人的心不亞於任何人，卻不懂善用方法表達自己對子女的愛，只想用自己的方式保護、要求元拓，所以當曾爸一聽元拓要騎摩托車上學，馬上極力反對，飯後元拓在房間，從電腦看摩托車的照片，被曾爸看到，曾爸馬上又臭罵元拓一頓。曾媽問曾爸為什麼對元拓騎摩托車這麼反感，曾爸說出元拓小時候騎腳踏車受傷的事，他不想要舊事重演。

然而，人生永遠不知是明日先到，還是無常先到，元拓在一次車禍中被宣告腦死，這樣的不幸，讓一直反對他騎機車的曾父，後悔自己沒替元拓買部好一點的新機車，也後悔自己不曾好好抱著自己的孩

子、跟他說句「我愛你！」然而，在醫院的醫師、護士及志工的陪伴下，曾家父母最後決定捐贈元拓的器官遺愛人間，並對生命有更深地體悟，一家人的互動更密切、曾父也學會及時跟身邊的人表達愛。儘管元拓離開了他們，但他的器官卻延續了其他人的生命，而他的身影也為一直存在家人的心中。

珍愛自己 莊嚴生命

____年____班____號 姓名_____

一、生活中我們可以怎麼做將自己照顧好(如:晚上 11 點前休息)，請自我檢視，一週內做到幾天，就在方格內以「正」記號標註。

我可以 這樣做	不熬夜 (每天____點前睡覺)	節制使用 3C 產品 (每天限制____小時)	(自訂)	總計
第一週				
第二週				
第三週				

二、請分享一則器官或大體捐贈的故事（可從報紙或網路），並寫下你對这件事情的心得與想法：

靜思語：【捐贈器官、大體，是以身體利益眾生，化無用為大用，延續大愛在人間】

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	欣賞生命	主題內容	莊嚴生命	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—老天開玩笑 送苦難做大禮			教學時間	40分
靜思語	逆境，是人生的養分；體會逆境之苦，以同理心助人。				
單元目標	一、能了解生命的價值，擬定正確人生方向。 三、能培養身處逆境不失同理心的態度。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)教學影片、教學簡報、學習單、鈴鼓1個、膠帶。</p> <p>(二)靜思語字卡： 依學生人數準備1人1張紙，紙上只有一個字，這些字要能組成完整一句靜思語，句數可依人數而設計，且要與突破逆境相關的；而其中5張以紅色紙製作。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：無。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：</p> <p>一、活動說明：</p> <p>(一)教師將字卡洗牌後，發給學生，請學生將字卡貼在前面的同學背上，不能讓前面同學看到字卡內容，但若此卡為紅色，可讓對方知道自己的字卡是紅色。</p> <p>(二)請學生起立，在教室空間走動，不能說話想辦法將字卡拼成完整的靜思語。</p> <p>(三)當聽到老師搖鈴鼓的聲音，背後是紅色紙張的同學可以說話，並選擇休息或幫忙完成任務。</p> <p>(四)活動約進行6分鐘，時間到則活動停止。</p> <p>二、問題討論：</p> <p>(一)剛剛的活動你覺得難處在哪裡?為什麼?</p> <p>(二)當你是紅色字卡且可以說話時，你做出什麼決定?為什麼?</p>				<p>教學簡報</p> <p>鈴鼓</p> <p>靜思語字卡</p>	12分
<p>結語：</p> <p>活動時，不能說話，就好像人生過程中的一個逆境，要如何克服他並順利完成自己的人生目標，就需要仰賴自己的智慧。然而，曾經遇過相同逆境的人，突破逆境後，更能體會身陷困難的人需要什麼樣的幫助，若能選擇伸出援手，幫助他人度過難關，會讓自己與他人的生命更溫暖與有意義。</p>					

<p>貳、講述故事：生命的鬥士</p> <p>一、建議呈現方式：教師講述</p> <p>二、故事大綱</p> <p>蕭建華出生在雲林縣，在家中排行第十一，因為家庭負擔重，於三歲時被送往孤兒院，直到小學五年級才被養父母領養。養父在蕭建華中學二年級時病逝，因為家庭因素，他中學畢業後沒有繼續讀書，而是選擇工作維持家計，早上送報，晚上去西餐廳當學徒，常常忙到三更半夜，就是為了讓養母在他當兵時有足夠的金錢可以使用。二十六歲時，養母過世，蕭建華期許自己能夠完成學業，所以白天在工地做營建工作，晚上到台南一中補校讀書，畢業後先考上嘉南藥理科技大學，隔年重考後進入成大中文系，三十六歲時在成大以第一名的成績畢業。本以為自己的人生漸漸順遂，卻被診斷出患有漸凍人疾病。醫生說他的壽命剩下不超過三年，蕭建華先生覺得應該好好運用這三年，於是他計畫透過講述自己的生命故事帶給他人生存下去的勇氣。原本只計劃講一百場後就結束，沒想到他的身體在走下坡，精神卻越來越好，並活過了醫生原先預定的三年。後來一位照顧他生活起居的學妹，在一場大火中喪生，讓他非常沮喪。經過自我沈澱後，他再次昂首前進，繼續鼓勵遇到困難的人。蕭建華發揮自己生命每分每秒，持續造福、鼓勵人群；不只自己突破心靈的桎梏，繼往前走，更用自己的生命故事，照亮他人。</p>	故事內容	12分
<p>參、省思：</p> <p>一、蕭建華曾遇到哪些逆境？</p> <p>二、若是你遇到這些逆境，你會怎麼想或怎麼做呢？</p> <p>三、蕭建華哪些行為，讓你覺得很佩服？為什麼？</p> <p>四、文中提及「人活著的價值應該在你能圓滿多少生命」，你認同嗎？請說出你的想法。</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>課程中，老師希望我們能有勇氣去面對每一個挫折，並活出自己生命的色彩。我覺得我們要過好每一天，不要讓自己後悔。同學中，有人將留了快三年的頭髮剪掉捐給需要的人，我是男生沒有想要留長髮，可是我覺得自己也可以做一些事情，幫助需要的人，讓我的生命不是只有自己。我想到的是，自己曾到鄉下，脫光鞋子走，卻被小石子扎到腳，很不舒服。所以我決定將自己存了一年買球鞋的錢捐出去，給非洲沒有鞋子穿的孩子。因為我只是少一雙鞋，他們是連一雙鞋都沒有。我希望自己的付出，能幫道那些小朋友。</p> <p>結語：</p> <p>生命總會遇到逆境，但逆境卻能培養我們的氣度；當我</p>	教學簡報	5分

<p>們沒有被逆境擊倒，就代表我們抗壓力與智慧都往上提升；但同時，因為自己曾經體會逆境的苦，當見到他人遇到困境時，是否也能伸出自己的雙手，給予對方溫暖的關心與協助，若能如此，曾經遇到的逆境，將讓自己更為慈悲而美麗。</p>		
<p>伍、生活實踐： 一、不因逆境、困難，放棄對生命熱忱。 二、當身邊的人遇到困難，能主動關心。</p>	學習單	3分

附件:故事內容

生命的鬥士

蕭建華出生在雲林縣，在家中排行第十一，因為家庭負擔重，於三歲時被送往孤兒院，直到小學五年級才被養父母領養。養父是外省人，養母是原住民，因此，在他年幼的時候，常常會聽到他的養父母用外省話和原住民語言跟他溝通，也因此，從小他在語言方面就具備優秀的學習力。養父在蕭建華中學二年級時病逝，因為家庭因素，他中學畢業後沒有繼續讀書，而是選擇工作維持家計，早上送報，晚上去西餐廳當學徒，常常忙到三更半夜，就是為了讓養母在他當兵時有足夠的金錢可以使用。二十六歲時，養母過世，蕭建華期許自己能夠完成學業，走出自己的路，所以白天在工地做營建工作，晚上到台南一中補校讀書，畢業後先考上嘉南藥理科技大學，隔年重考後進入成大中文系，三十六歲時在成大以第一名的成績畢業。

本以為自己的人生漸漸順遂，卻被診斷出患有漸凍人疾病。醫生說他的壽命剩下不超過三年，蕭建華先生覺得應該好好運用這三年，於是他計畫透過講述自己的生命故事帶給他人生存下去的勇氣。原本只計劃講一百場後就結束，沒想到他的身體在走下坡，精神卻越來越好，並活過了醫生原先預定的三年。後來一位照顧他生活起居的學妹，在一場大火中喪生，讓他非常沮喪，終日以淚洗面。關心他的慈濟志工鼓勵他：「你的學妹一定希望你可以振作起來，再去造福別人！」經過自我沈澱後，他再次昂首前進，繼續演講並鼓勵遇到困難的人：「人活著的價值應該在你能圓滿多少生命；有多少生命，因你而圓滿。像我這樣殘疾的人都能那麼快樂，而四肢健全的你為何不快樂？如果今晚你們其中有一個人因為我的處境與想法，而改變了負面的觀念，那就是我生命殘存價值的發光！」

蕭建華發揮自己生命每分每秒，持續造福、鼓勵人群；不只自己突破心靈的桎梏，繼往前走，更用自己的生命故事，照亮他人。

克服逆境

班級： 姓名：

親愛的同學：

遇到逆境及困難時，我們應該要用什麼樣的心態去面對跟處理？才能不被它困住，繼續走出自己生命美麗的步伐呢？

◆ 請紀錄你最近或曾經遇到的困境，並寫下自己如何解決或面對。

遇到的逆境	是否已解決	我如何處理與面對

◆ 請觀察身邊的家人、朋友是否遇到困難，你覺得可以如何協助他？

人物	遇到的困境	我可以怎麼做

逆境，是人生的養分；體會逆境之苦，以同理心助人。

【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	第三冊	教學年段	中學															
主題名稱	欣賞生命	主題內容	莊嚴生命	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—港都浴火路(消防)、慈濟便當嚐人情			教學時間	40 分															
靜思語	無私的愛，如不可或缺的清水，滋潤人乾涸的心田。																			
單元目標	一、能瞭解無私的愛對人與社會的影響。 二、能運用智慧助人，落實無私之愛。																			
教 學 過 程																				
準備活動																				
一、教師方面(準備物品)：塑膠繩(每組5條、每條2公尺)、躲避球二顆、塑膠球二顆，乒乓球二顆(三種球代表救援物資；球可用他物代替)、水桶四個																				
二、學生方面(準備物品)：無。																				
教學活動																				
教學步驟				教具	時間															
<p>壹、體驗：</p> <p>一、情境說明 高雄氣爆，滿地震碎的土石、屋瓦、玻璃，馬路被炸出壕溝，深好幾公尺，再加上幾場大雨，讓馬路像大排水溝；而災區斷電、斷水、缺物資，當地的居民需要我們發揮人飢己飢精神，用智慧通過障礙，把物資送入災區。</p> <p>二、活動說明</p> <p>(一) 班上學生分成甲、乙兩組，由起點出發，想辦法利用繩子運送球；越過中間障礙(桌椅)放至目標區之水桶內。</p> <p>(二) 當球在繩子上時，每個人都不可用手碰球，若中途球掉落需再重回起點開始；抵達目標區時，需想辦法讓球落入空桶內。</p> <p>(三) 甲、乙兩隊的起點水桶內的球數不一樣：</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <table style="margin: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">起點</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">運球時需上舉高過障礙物</td> <td style="text-align: center;">目標區</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">甲(水桶內2顆球)</td> <td style="text-align: center;">—————</td> <td style="text-align: center;">甲(空水桶)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">乙(水桶內4顆球)</td> <td style="text-align: center;">—————</td> <td style="text-align: center;">乙(空水桶)</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">↓</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">障礙物(桌椅)</td> </tr> </table> </div> <p>(四) 全班的目標——在時間內，將桶子中的球運送到對面桶子。(教師可強調全班的目標此五個字)</p>				起點	運球時需上舉高過障礙物	目標區	甲(水桶內2顆球)	—————	甲(空水桶)	乙(水桶內4顆球)	—————	乙(空水桶)	↓			障礙物(桌椅)			教學簡報 塑膠繩 躲避球 塑膠球 乒乓球 課桌椅	15 分
起點	運球時需上舉高過障礙物	目標區																		
甲(水桶內2顆球)	—————	甲(空水桶)																		
乙(水桶內4顆球)	—————	乙(空水桶)																		
↓																				
障礙物(桌椅)																				

<p>三、問題討論</p> <p>(一)小組是用什麼方法將球運到對面?</p> <p>(二)決定此方法的過程中，你的感受與想法是什麼呢?</p> <p>(三)當你們小隊完成後，你覺得還可以怎麼做呢?</p> <p>備註：</p> <p>引導學生思考，原本的目標是將物資送給需要的民眾，而非競賽，所以當自己組內完成，也可以主動去協助另外一組。</p> <p>結語：</p> <p>當他人有難時，若人人能發揮人飢己飢的精神，主動伸出援手，將是一個很美的畫面。然而，要成就這個畫面，就需要人人能重視每一個生命，具備無私的大愛，並且運用智慧，讓自己與他人的生命都能安全無虞。而剛剛的活動，若我們能放下組與組的分別，當自己小組完成，也能主動去協助另一組，這就是一份無私，也能讓物資更迅速地送達，不只溫暖需要的人，也讓另一組的人員感受互助的溫暖，將暖流滋潤每個人的心。</p>		
<p>貳、講述故事：港都浴火便當情</p> <p>一、建議呈現方式：教師講述</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>2014年七月三十一日，深夜十一點多，高雄前鎮苓雅兩區發生氣爆，災區如同被炸彈轟炸過般凌亂，造成民眾以及救難的人員傷亡。其中一位消防隊人員雖然受傷，原本要搭上救護車，但知道有需要的民眾時，馬上將位置讓出來。這一群救災英雄實在是令人佩服，為了搶救民眾性命，義無反顧地進入災區，搶救生命。</p> <p>而另一群人不畏災區滿目瘡痍，跨越因氣爆而裂開的土地，挨家挨戶膚慰、送上熱騰騰的素食便當，讓民眾於第一時間能吃到熱騰騰的食物。儘管有些慈濟志工家裡也受到影響，但仍把握時間投入；當每個人不只想到自己，而能為這個社會多盡一分心力，就能讓需要的人，乾枯、痛苦的心得到滋潤與膚慰，甚至讓生命能活得更具品質。</p> <p>備註：</p> <p>可參閱相關影片：</p> <p>http://www.daai.tv/daai-web/news/topic.php?id=50836</p> <p>http://www.daai.tv/daai-web/news/content.php?id=50791</p>	故事內容	12分
<p>參、省思：</p>	教學簡報	7分

<p>一、想一想為什麼這位消防隊副中隊長雖受傷，卻讓受傷的民眾先搭救護車？</p> <p>二、慈濟人進入災區及時送上熱熱的素便當，膚慰非親非故的災民，那是一種怎樣的生命情懷？</p> <p>三、你認為什麼是無私的愛？</p> <p>四、承上題，你曾經歷或知道哪些具有無私的愛的具體實例？你的想法與感受是什麼？</p>		
<p>肆、靜思：</p> <p>在課程中，我很佩服那名氣爆受傷的消防副中隊長，他把救護車的空位讓給比他更需要的民眾。這種大愛、無私的精神，很值得我們學習。在日常生活中，我也沒有想什麼是無私的愛，只是當我看到有人需要幫忙時，我都會立刻跑去幫忙。像是之前有位老人家東西掉了，我就立刻幫他撿；班上有人東西太多搬不動，我就跑去幫忙搬。或許是小時候，當自己覺得無助的時候，太多人曾經幫過我，那份有人協助度過困難的感覺很好，所以自己也養成這個行為吧！</p> <p>結語：</p> <p>在災難現場，消防隊員不顧自己的安危勇於救人，慈濟志工熱便當及時膚慰溫暖災民，像股暖暖清流流過你我心中；他們的慈悲與智慧值得我們學習。當身邊的人有需要協助時，我想我們都願意主動去關懷、幫助，因為這是人性最可貴的地方，也是生命最動人的呈現。</p>	教學簡報	3分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、把握助人的機會，不計較自己的利益得失。</p> <p>二、會真誠地感恩為社會與人群付出的人。</p>	學習單	3分

附件：故事內容

港都浴火便當情

2014年7月31日，深夜11點多，高雄前鎮、苓雅兩區發生氣爆，現場像是被炸彈轟炸過，造成民眾與救難人員傷亡。第一線救災的消防隊員，沒有時間猶豫，他們把救人放在第一，前金分隊副中隊長余泰運因救災被燒成三度灼傷，但他不顧傷勢，一直在現場指揮救災，請求支援。而且將前來載他的救護車，讓給受傷的民眾。小隊長顏雍濱說：「副中的外表雖受了傷，但他搶救民眾的心，服務民眾的心，永遠不會受到損傷。」這一群救災人員，以無私的愛，讓更多生命能延續。

救難人員搶救生命，而有另一群人不畏災區滿目瘡痍，跨越因氣爆而裂開的土地，挨家挨戶膚慰、送上熱騰騰的素食便當，讓民眾於第一時間能吃到熱騰騰的食物；有位八十多歲的阿嬤從不外食，第一次外食是慈濟「熱熱素便當」，阿嬤感動又感恩。因為氣爆，許多人家裡都不敢開火做飯，其中一位民眾黃小姐吃了一個多月慈濟素便當，坦誠地與志工分享：之前不認識志工，也隨著網路或媒體報導，認為慈濟只救海外的人。但這一個多月來，與志工的接觸，深深地感受到志工對當居民的關懷。儘管有些志工家裡也受到影響，但仍把握時間投入；當每個人不只想到自己，而能為這個社會多盡一分心力，就能讓需要的人，乾枯、痛苦的心得到滋潤與膚慰，甚至讓生命能活得更具品質。

無私之愛

班級：

姓名：

- 請將你知道具有無私的愛的具體實例或報導附在下方，並將你覺得與無私之愛相互印證的地方，以畫線的方式註明。



- 你覺得此實例社會有什麼影響？若有機會你會想對實例中的角色，說些什麼話呢？請將你的想法寫下來：

無私的愛，如不可或缺的清水，滋潤人乾涸的心田。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	欣賞生命	主題內容	莊嚴生命	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： 見證台灣生命力-髓緣二十 楊聖玄			教學時間	40 分
靜思語	真誠付出，造福人群，自我感受幸福，就是真正幸福人生。				
單元目標	一、能瞭解無私付出的真諦。 二、能提升同理心，疼惜生命。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)基因密碼袋:9 個號碼球寫上 1~9 號的基因密碼，放在一個袋子中。</p> <p>(二)50 張寫著兩位數的號碼牌(從 01~50)。</p> <p>(三)特製的神奇科學樹(或以小盆景代替)。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：無。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)活動開始時，教師把基因密碼袋放在台前，將事先準備好的寫著兩位數的號碼牌，發給所有的學生(可視現場人數增加或減少)，每人拿到一個。</p> <p>(二)徵求 4 位學生到台前幫忙急需骨髓捐贈的患者從基因密碼袋中依序抽出四個號碼，代表配對的基因密碼。例如:依序抽出 3、5、2、1；密碼是:3521。</p> <p>(三)請學生核對手上號碼，若有符合號碼的學生，請他出列。例如:若拿到 35 和 21 的學生請出列。</p> <p>(四)若現場學生沒有該密碼，則表示受髓者因緣未聚足，沒能配對成功，再徵求學生抽下一組基因密碼。</p> <p>(五)若配對成功，則詢問配對成功的二人是否願意捐髓，請願意捐髓的學生需忍受被小牙籤刺一下的疼痛，給他一小杯自來水代表生命之水，澆在事先準備的紙製生命樹上(特製的科學之樹，澆水後會開花，如果無法取得則以一棵小盆景代替)。</p> <p>(六)請教師視時間長短決定抽出基因密碼的組數。</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一)若您是配對成功的人，你會做出什麼決定呢?為什麼?</p> <p>(二)承上題，此決定對你的生活會有什麼感受、影響呢?</p>				教學簡報	15 分
結語：					

<p>若我們有機會救助一個生命，自己會怎麼選擇?骨髓捐贈，是白血病患者延續生命最後的希望。選擇驗血、捐贈與否都要看捐贈者個人的意願，沒有對或不對。然而若能真誠且情願地付出，它是一件利人無損己身的事情，可以為另一個生命帶來希望，自己也能感受到發揮力量的喜悅。</p> <p>備註： 教師於課程前可先瞭解骨髓捐贈的內容，並於活動時跟學生說明，讓學生更能進入狀況。此外教師可視學生人數調整卡片，讓學員瞭解骨髓配對成功的機率很難得，而用生命之水澆溉生命之樹的活動，則期待學生能感受到因行動而產生的變化，但是若用小盆栽，效果較無法立即呈現，此部分教師可在因應教學現況調整，也可以將小盆景用黑布遮住，之後才揭曉大家灌溉的物體。而是否運用牙籤或其他替代物品，請先以學生的安全為第一考量。</p>		
<p>貳、講述故事：九年的心願 一、建議呈現方式:教師講述 二、故事大綱: 當年，就讀小學六年級的楊聖玄，罹患急性骨髓性白血病。在慈濟幹細胞中心找到志願捐贈者陳文鋒，他積極配合相關程序，知道對方病情甚為危急，為避免錯過捐髓，不敢出遠門，直到完成造血幹細胞收集手續，才真正安心。 而今聖玄現在已大學三年級，距離骨髓捐贈移植已九年，全家人陪伴他走過辛苦的療程，也分享他學業的成就。但在楊爸爸心中，依舊有一心願仍未完成。然而，在2013年的中秋節「髓緣二十」骨髓捐贈者與受贈者相見歡的會場上，楊爸爸終於有機會圓滿長久放在心中的願，當陳文鋒緩步走上臺，楊爸爸一家人立即抱著他:「當年我是多麼無助，每天在暗角掉淚，他卻願意挺身而出救了聖玄，也救了我們全家人……」聖玄靦腆地說:「謝謝捐贈者叔叔，有了你，才有現在的我，才有現在這個圓滿的家庭。」陳文鋒也難掩心情:「你身體健康，就是我最喜悅的事情！」</p> <p>備註: 可參閱相關影片: http://www.daai.tv/daai-web/drama_content/index.php?c=993 https://www.youtube.com/watch?v=aem06bXb5nk</p>	故事內容	10分
<p>參、省思： 一、為什麼受髓者的父親會一直記掛著這件事情? 二、如果您是陳文鋒，看到楊家現在的狀況，心中會有什麼感受?</p>	教學簡報	8分

<p>三、除了懷孕生產，你知道還有什麼方式，也能讓生命獲得延續的機會？</p> <p>四、你是否曾有真誠付出，自己感受到幸福的經驗？</p>		
<p>肆、靜思：</p> <p>在這堂課中，令我感受最深的是那位爸爸竟然當眾跪下來向捐髓給他兒子的人道謝，要個男人當眾跪下，想必這件事對他或者對於他全家來說是多重要，捐贈者其實可以不管這個他本來就不認識的人，但是他卻選擇捐骨髓，救助了一個生命，甚至是一個家庭，真是太偉大了。還有那受髓者，即使過了好多年，都不曾忘記要報答恩人，那樣的心也讓我感受深刻。如果社會上每一個人都能夠這樣，我覺得這個社會會很美。</p> <p>在我還很小時，看到 921 地震的新聞，有人受了重傷，有人失去家園。那時媽媽問我和姊姊要不要捐錢，我們二話不說就把撲滿拿出來，儘管那只是微薄之力，但是那時心中卻很踏實，當時我沒有想很多，只想災區的居民能夠很快從痛苦的環境中重新站起來，所以後來我和姊姊也把自己珍藏的娃娃拿出來參加義賣活動，把每個月的零用錢存起來，請媽媽幫我們拿去匯款給災民。雖然是小小的心力，但是能為別人付出，會覺得生命很有用，也更有意義。</p> <p>結語：</p> <p>每天我們打開新聞，總是會看到世上處處都有需要幫助的人，如果每個人都能看到自己的幸福，並且希望他人也能幸福，願意伸出援手，付出愛心，相信不只不幸的人能得到安慰，助人的人心中也會有一份踏實的幸福感，如此便是最珍貴可敬的人生。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>7 分</p>
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、瞭解骨髓捐贈的正確資訊與其對生命的意義。</p> <p>二、會付出自己的力量，降低生命的不完美。</p>	<p>學習單</p>	<p>5 分</p>

附件:故事內容

九年的心願

2004 年就讀小學六年級的楊聖玄，罹患急性骨髓性白血病。經由慈濟幹細胞中心配對到志願捐髓者—陳文鋒。陳文鋒積極配合相關程序，且知道對方病情十分危急，為了避免錯過捐髓的時間或漏失訊息，那段時間他不敢出遠門，直到完成造血幹細胞收集手續，他才真正安了心，也默默祝福不相識的對方能一切安好。

楊爸爸陪著兒子一路走來，而今聖玄已經是大學三年級的學生，兒子能脫離病痛，平安成長，楊爸爸內心十分地感恩。然而，九年來楊爸爸的心中一直存在一個心願，那就是能當面跟救了兒子一命的捐贈者道一聲感恩。

此心願終於在 2013 年的中秋節圓滿了。在捐髓者與受贈者相見歡的會場，楊聖玄全家人特定從屏東包遊覽車來到會場，當楊爸爸看到未曾見面的捐髓者陳文鋒身影，知道對方就是救了自己孩子一命的救命恩人連忙趨前，全家人也圍抱著陳文鋒。看著楊家全家人隨後「一擁而上」，第一次與楊家人見面的陳文鋒不知所措，只能不斷扶起跪在地上的楊爸爸。楊爸爸激動地說這是他多年的心願：「我夢見我們家的恩人好幾次了。我見到他，要向他跪下來！當年我是多麼無助，每天在暗角掉淚，他卻願意挺身而出救了聖玄，也救了我們全家人。」

而楊聖玄靦腆地遞上一張親手做的卡片說：「謝謝捐贈者叔叔，有了你，才有現在的我，才有現在這個圓滿的家庭。」而楊聖玄為了回饋，在過去幾年不斷地充實自己，希望有天能回報這個社會。陳文鋒聽到楊聖玄的分享後也難掩歡喜的心情說：「你身體健康，就是我最喜悅的事情！」

原本沒有交集的兩個生命，因為陳文鋒一個決定，讓生命互相交會，帶出了善的效應。

❖ 我是大富翁 ❖

相信這個世上，每個人都希望成為大富翁，但是人生除了有形的財富以外，更有無形的財富，您想成為美善王國的大富翁嗎？請您試填以下的量表，每一個項目以 10 分為滿分，請你為現在的自己打分數，統計你的心靈財富，並將指數總分填在統計表中；填完總分後，請你在統計表格下的方格中，寫下你對自己幸福財富的心得和期許，祝福您，成為美善王國幸福一百的大富翁。

年 班 號 姓名

題項	我 能 做 到	幸福指數	備註
1	做好事不在於做多少，只要應該做的，就要去做。		
2	不要求別人給我什麼，要想我能為別人做什麼。		
3	愛別人如自己，將我心比他心。		
4	把快樂的氣氛帶給他人。		
5	做一個被需要的人。		
6	把好心化作行動，成就好事。		
7	不怕事多，只怕多事。		
8	對社會與其擔心，不如化作信心，更會付出愛心。		
9	發揮愛心救人時，也會維護自己的安全。		
10	有多少力量就儘快付出，去利益人群，造福社會。		
得 分 統 計			

我的心得和期許：

❖ 靜思語：真誠付出，造福人群，自我感受幸福，就是真正幸福的人生。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	欣賞生命	主題內容	見苦知福	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-光陰的故事			教學時間	40分
靜思語	常懷歡喜心，即使遇到逆境也能轉念開心；總悶悶不樂，遇到任何境界都會自我纏縛。				
單元目標	一、能以歡喜樂觀的態度，面對自己的困難。 二、能珍惜擁有的一切，認真積極過生活。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：問題卡(份數請依學生人數準備)、紙袋。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：翻轉人生 一、活動說明： (一)發下問題卡，請學生每人設計一題自己曾遇到的逆境，如：想換新手機，父母不答應？ 在學校跟同學吵架，怎麼辦？ (二)將問題卡放入紙袋中混合。 (三)將全班平均分成三組，每組輪流派人員承擔抽題者。 未承擔抽題者的組別，由教師臨時告知需扮演樂樂或憂憂，但不能被抽題者知曉。 1. 抽題者：背對臺下3組，抽出紙袋中的逆境題並將題目念出後，聆聽樂樂、憂憂的建議，最後決定採取哪一組的建議。 2. 樂樂：提出走出困境的突破方法，鼓勵抽題者往正面思考，但不能被抽題者發現該組是樂樂。 3. 憂憂：對事情的看法較為悲觀，但會想辦法安慰、同理抽題者，讓其默默陷入自怨自艾的情境。但不能被抽題者發現該組是憂憂。 (四)加分機制： 1. 被抽題者選到的組別加2分。 2. 抽題者選擇樂樂組：抽題者的組別加2分。 3. 抽題者選擇憂憂組：抽題者的組別加1分。 (五)視活動時間，決定進行的次數，建議每一組都需承擔到抽題者會更好。				教學簡報 問題卡 紙袋	12分
二、問題討論 剛剛的情境與建議，哪一個令你覺得受用呢？					

<p>結語：</p> <p>生活中難免遇到不如意的事，也會有傷心、難過的心情。若我們一直耽溺在不愉快的情境，就會讓自己陷入情緒的牛角尖，走步不出來；如果能轉個方向，以積極樂觀的態度面對，人生就沒有過不去的苦。</p>		
<p>貳、講述故事：生命的陽光</p> <p>一、建議呈現方式:播放影片輔以教師講述。</p> <p>二、故事大綱</p> <p>小溪旁的矮房是金彌的舊家，鐵皮屋頂上用輪胎磚塊壓著，雖然不起眼卻是一家人最溫暖的窩。金彌說：「洗臉盆是阿爸用炒菜的鍋蓋廢物利用翻修而成；牆壁上也打了一個洞裝上一片玻璃，不僅讓家裡更明亮，而且我們家屋頂是瓦片砌成，別人家可是夏天很熱、冬天很冷，但我們家卻是冬暖夏涼呢！」</p> <p>從金彌幼稚園開始，爺爺、奶奶、弟弟就輪流住院，媽媽要待在醫院照顧病人，金彌試著自己煮飯、洗衣，並且照顧妹妹。因為常常陪家人看病，金彌跟著護士也學會很多事情，小小年紀承擔如此重的包袱的她說：「因為能做就做，不用太計較，因為不能改變當然也不能逃離。」面對如此惡劣環境，沒有任何怨言，亦仍像太陽花般對著太陽展開微笑，這是一個充滿生命韌性值得學習的典範。</p> <p>現在就讀中學的金彌念的是廣告設計科，畫畫是她最自由的時刻，天馬行空的想像隨意揮灑，但她最愛畫的仍是家人。金彌因為平常要照顧家人，所以她很會把握時間，就算短短的下課十分鐘，也會趕緊寫好當天作業。科主任形容金彌：「她是個很沉靜的孩子，在家裡付出一切時間，但對於作業卻從來沒有缺交過，她是個在艱困環境都可以將自己發揮到最大值的孩子，值得同學們學習」。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>16分</p>
<p>參、省思：</p> <p>一、金彌在面對家人生病時，金彌做了那些事情？</p> <p>二、金彌和家人在面對家人生病時，他們用什麼態度面對？</p> <p>三、若你是此家庭的成員，你會怎麼面對你的生活呢？</p> <p>四、你覺得什麼事情雖然無法決定，但你可以選擇自己的態度？請舉出實例分享。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5分</p>
<p>肆、靜思：</p> <p>我看到影片中金彌和她妹妹不抱怨，並幫忙家裡分擔事情，我自己很有感受。因為我自己也遇到爸爸因腦出血而住院，至今其實還在醫院做復健，腳也沒辦法像正常人走路。所以當我看到影片時，心中有很多的感觸，當得知爸爸有九成的機率會變成植物人時，我的眼淚就流下來，很絕望想說</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5分</p>

<p>為什麼這種事會發生在我們家？怎麼好好的一個人就變成這樣了呢？但我覺得爸爸一定比我更難過，所以我不敢將自己內心的無助與悲觀跟爸爸說，每次到醫院陪爸爸復健時，我就將真實的心情藏起來。</p> <p>但金彌的生活，讓我看到不一樣的生活態度，她說：「能做就做，不用太計較，因為不能改變當然也不能逃離。」既然我遇到了就要面對它，只有這樣才會讓現在的情況好轉，我更要鼓勵我的爸爸，讓我們家能越來越好。</p> <p>結語：</p> <p>每個人的一生各有不同的境遇，有些可以改變，有些卻由不得自己決定。經歷或感受到他人的苦，更要學會珍惜現在的幸福，常懷「歡喜心」去面對人生困境，才有機會解開負面的束縛，走向幸福。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、從苦境中學習，發掘自身的幸福。</p> <p>二、會以積極的態度，提出具體的做法面對挫折。</p>	學習單	2分

附件：故事內容

生命的陽光

金彌的家是一棟在小溪旁的矮房，鐵皮屋頂上用輪胎、磚塊壓著，儘管不起眼卻是全家人最溫暖的窩。金彌開心地與來訪的人介紹自己的家：「洗臉盆是阿爸用炒菜的鍋蓋廢物利用翻修而成；牆壁上也打了一個洞裝上一片玻璃，不僅讓家裡更明亮。而且我們家屋頂是瓦片砌成，別人家是夏天很熱、冬天很冷，但我們家卻是冬暖夏涼呢！」

金彌樂觀的態度，讓人以為她一定生活在一個無憂無慮的環境。但金彌從幼兒園開始，爺爺、奶奶、弟弟就輪流住院，媽媽必須待在醫院照顧病人，她要試著自己煮飯、洗衣，並且照顧妹妹，並且陪伴家人看病。由於頻繁地出入醫院，金彌跟著護士學習照顧阿嬤，她每天都要為糖尿病的阿嬤打胰島素。面對如此環境，她沒有任何怨言：「因為能做就做，不用太計較，因為不能改變當然也不能逃離。」

當金彌就讀小學六年級時，她陪伴癌末的爺爺，在安寧病房待了整整兩個月。她沒有問為什麼是她來做，而是從陪伴家人的過程中，瞭解屬於家人的愛，也讓她對生命有著另一番領悟：「如果沒有很大的愛心與耐心，真的很難做到，但這些來自於他們對家人滿滿的愛，裡面的氣氛充滿死寂，可能這是屬於人生後段最末的終點站，但可以學到很多東西、同樣可以看到很多東西。」

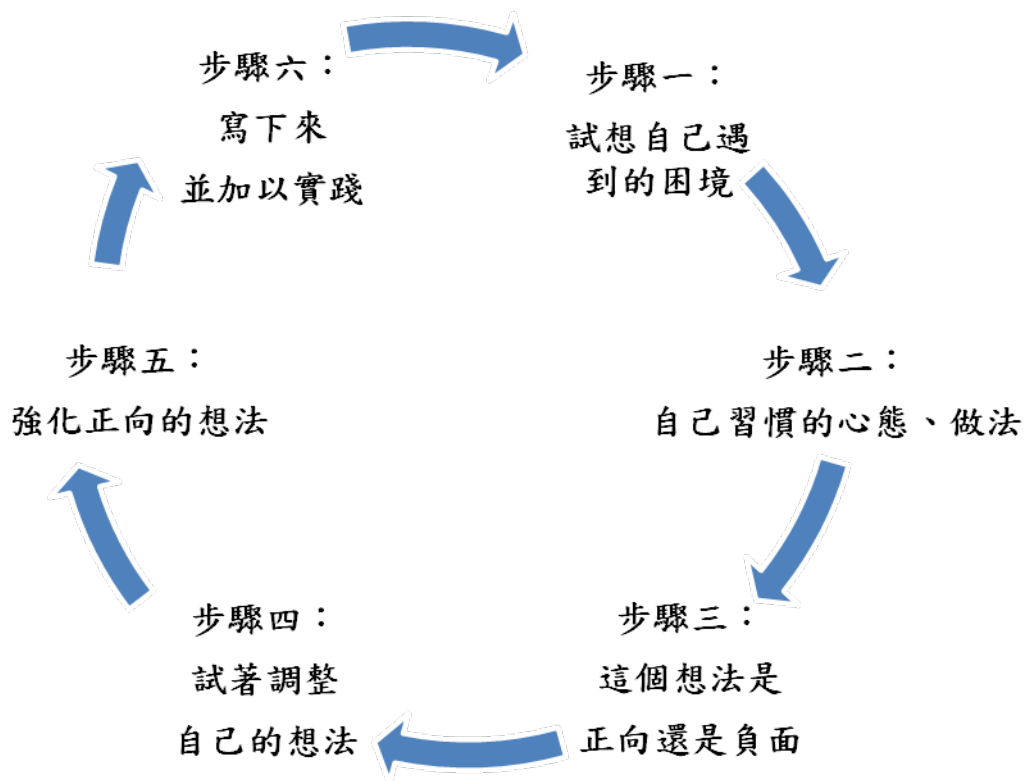
如今，金彌已經就讀中學，儘管歷經家人離開、房子搬遷。但她那一份對生命的認份與樂觀卻從未消減。金彌的奶奶是癌末病人，又因失智不認得家人，金彌要照顧奶奶，也要看護腦性麻痺的弟弟九陶，兩人除了每隔三、四個小時要灌食一次，再加上換尿布、洗澡等，不僅花費時間，更需要體力。但金彌與妹妹兩人，總是默默地互相補位，將一切安排妥當，讓媽媽能安心。而就讀廣告設計科的金彌，畫畫是她最自由的時刻，她最愛畫的是家人。因為平常要照顧家人，所以她很會把握時間，就算短短的下課十分鐘，也會趕緊寫好當天作業。科主任形容她：「是個很沉靜的孩子，在家裡付出一切時間，但對於作業卻從來沒有缺交過，她是個在艱困環境都可以將自己發揮到

最大值的孩子，值得同學們學習」。金彌無法選擇自己出生的家庭環境，卻可以選擇面對這個情境的「態度」，如同一株太陽花對著太陽展開微笑，讓生命迎向陽光。

歡喜心練習曲

班級： 姓名：

請依以下步驟，想一想自己曾經或現在遇到的挫折，試著調整，讓生命更自在、歡喜！



曾經/現在遇到的挫折	當時/當下的想法	調整後的想法與做法

常懷歡喜心，即使遇到逆境也能轉念開心；總悶悶不樂，遇到任何境界都會自我纏縛。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	欣賞生命	主題內容	見苦知福	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： 一、菩提心要—念念不退轉 二、大愛全紀錄—辛巴威之愛			教學時間	40 分鐘
靜思語	人生有苦有難，亦有長情大愛；啟發慈悲心，讓愛恆在。				
單元目標	一、能見苦知福，啟發慈悲心，樂於助人。 二、了解行善是本分事，身體力行讓愛恆在。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)國家圖卡及國家籤：A、B、C、D 四國。</p> <p>(二)災難圖卡：地震、水災、火災、風災等。</p> <p>(三)物資圖卡 20 張。(可視班上學生狀況調整)</p> <p>二、學生方面(準備物品)：無。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)將全班分四組，派代表抽出自己所屬的國家圖卡。</p> <p>(二)分配各國物資圖卡 A 國 2 張、B 國 3 張、C 國 7 張、D 國 8 張。</p> <p>(三)請各組將代表的國家及分配到的物資，貼在黑板上。</p> <p>(四)當教師說：「地球暖化，天災人禍，災難頻傳。」並抽出受災國家。</p> <p>(五)被抽到的組別推派一位學生出列，並抽出一張災難卡，代表該國家遭遇何種災難。</p> <p>(六)學生將災難圖卡貼於黑板該組位置後，教師抽取該國白米物資卡 4 張。</p> <p>1. 若該國物資豐富則進行下一輪抽籤。</p> <p>2. 若該國物資負債，代表當地亟需援助。</p> <p>詢問各組：願不願意提供支援？願意提供多少？(依提供對象及數量，調整黑板上各國物資圖卡)</p> <p>※若有不願提供資助者，可詢問為什麼？</p> <p>3. 若無人協助，則該國滅亡。</p> <p>(七)依此方式輪流進行，可適時將抽過的國家籤取出，讓每個國家(組別)都能參與。</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一)遇到災難時，若有人援助，你的心中感覺如何？</p>				<p>教學簡報 國家圖卡 災難圖卡 物資圖卡 國家籤</p>	12 分

<p>(二)如果你的國家剛受災，但其他國家遭遇更大的災難時，你會伸出援手嗎？為什麼？</p> <p>(三)無法提供受災國家援助者，有些是因為本身物資匱乏，有什麼方式，也可以達成助人的心願呢？</p> <p>結語：</p> <p>天災無情，人間有愛。人與人之間相處，首重互愛互助；能彼此成為苦難的堅強後盾，啟發內心的愛與善，在愛的循環中看見希望，讓生命能得到延續。</p> <p>備註：</p> <p>教師可留意社會或國際事件，適時帶入引導。而物資卡數量的分配及國家選擇可彈性調整。體驗活動進行時，學生會計較自己物資剩多少，是否捐贈考慮很久，教師不需急於導正或否定學生的想法。可於後續討論時引導學生思考。</p>		
<p>貳、講述故事：讓愛恆在</p> <p>一、建議呈現方式:教師講述</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>長期在辛巴威經營成衣廠的台商朱金財師兄，前前後後共被搶劫四次，曾經被搶到一無所有，讓他萌生返回台灣的念頭。他覺得自己常常行善助人，為什麼還是被搶，於是他行善的心念，開始動搖。後來他接觸到慈濟，轉換了想法。</p> <p>當他知道有人3-4天才能吃一次正餐，而那正餐，不是自己所想像的米飯，而是樹根、樹皮。看見當地生活之苦，朱金財師兄決定繼續留在辛巴威，為窮困的人付出，不再計較自己個人得失，而是投入當地。他從自由小學開始，除了幫助孩子註冊讀書，又自掏腰包購買髮剪，為孩童剪髮、清理金錢癬，避免相互感染，甚至還送上文具用品。這些舉動看在家長眼裡，感動入心，也都跟著出來當志工。當地人因為被他不分膚色、文化，真誠付出地來幫助自己同胞所感動，先後加入志工行列，一起傳遞大愛。</p> <p>備註：</p> <p>若想進一步了解完整辛巴威的背景及相關的故事，建議可觀賞慈濟傳播人文志業基金會製作的大愛全紀錄—辛巴威之愛。https://www.youtube.com/watch?v=xNC0b04zfqE</p>	故事內容	15分
<p>參、省思：</p> <p>一、朱金財先生在辛巴威做了哪些善行呢？</p> <p>二、朱金財先生到辛巴威做生意時，曾萌生返台念頭，是什麼原因讓他轉換心念，繼續留下無私付出？</p> <p>三、如果你是朱金財先生，同樣接二連三遭逢重大變數，你</p>	教學簡報	7分

<p>會選擇怎麼做？為什麼？</p> <p>四、你覺得自己可以如何實踐「讓愛恆在」的行為呢？</p>		
<p>肆、靜思：</p> <p>地球暖化，天災人禍強度愈強，次數愈頻繁。每逢國際上有災難，急需幫助支援時，雖然不知會有多少人伸出援手，但是我心裡總是想著，當我們遭遇災難時，也總有其他國家協助支援。所以，若遇到國際上發生重大災難時，不論是哪一國家，能力所及，我們都可以伸出援手。</p> <p>這次課程，我看到朱金財先生對窮苦人的用心，還帶動當地人一起投入，讓愛不斷地傳遞。這讓我想到自家的情況，我們家平常也有慈濟志工來關心阿嬤的身體，我一直很感謝他們的關懷與用心，而我能做的就是努力把自己變得更好，雖然我還沒完全做到像朱金財先生那樣付出，目前就學中也無賺錢能力，但是生活中舉手可做的善行，例如：搭車禮讓老弱婦孺，幫助不方便的人過馬路等，我都會努力去做。我想有了善念在心頭，且能付出，就不會有做壞事的念頭了。</p> <p>結語：</p> <p>每個人都有一念善心，只要被啟發，愛心就能被點燃。幸與不幸一念間，生活在困苦中，若能及時行善，更難能可貴。人人發揮心中的愛，讓原本不圓滿的生命，因愛而踏實，也帶動更多的愛的能量。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>3分</p>
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、受到他人幫助會銘記在心，並將感受到的溫暖傳遞出去。</p> <p>二、把握機會投入志工服務，並主動邀約親朋好友。</p>	<p>學習單</p>	<p>3分</p>

附件：故事內容

讓愛恆在

朱金財於 1995 年從臺灣到辛巴威經營成衣廠，他前前後後被搶劫四次，曾經被搶到一無所有。朱金財心想，自己在辛巴威常做善事，為什麼還是會被搶，行善的心念開始動搖，也萌生返回台灣的念頭。後來，他接觸到慈濟，才發覺自己當時行善的想法，是以一種做生意的眼光來看，是一種買賣的行為，自己做好事是為求心靈的平安。而且他知道當地一些非常窮困的地區，每個人 3~4 天才吃到一餐，而那一餐是任何一個能果腹的東西，就是拿一些樹根、樹皮。於是他轉換心念，既然自己有這個因緣在辛巴威，為什麼不去試試看，實實在在地為當地人付出。

從自由小學開始，朱金財看到當地孩子穿著破爛，沒錢繳交註冊費，他除了幫助孩子註冊讀書，又自掏腰包購買髮剪、藥水，為孩童剪髮、清理惱人的頭癬，避免相互感染；甚至還送上學習所需的文具用品，鼓勵孩子努力向學，並結合南非的慈濟志工，為辛巴威首都哈拉雷區的自由小學蓋簡易教室，讓 1000 多名孩子不用再露天上課。這些舉動看在當地學童的家長眼裡，感動入心，也陸續投入做志工。

朱金財在他人生的低潮期，選擇留下來幫助比他更窮苦的辛巴威人。從開始的「布施求保佑」，到後來是發自內心為辛巴威人付出，這一連串的轉變，讓他的人生價值，有了新的定義。從開始的蕪路藍縷，朱金財一步一腳印踏實走過，這條路走的艱辛，但他用心投入，並將大愛的觀念傳遞給當地人：「大家一樣是辛巴威人，你、我、每一個人，都可以幫助需要幫助的人，因為我們都是一家人。」而愈來愈多的辛巴威人，被他不分膚色、種族的付出感動，也願意一起幫助自己的同胞，讓愛在這片土地持續擴大。

日行一善幸福指數

親愛的同學：

班級：

姓名：

有人說：「助人為快樂之本」，你是否也有相同的經驗呢？助人行善，除了快樂外，心中還會有一絲絲溫暖的幸福感喔！人與人之間的「愛」與「善」是會循環的。請你用心思考，記錄這一星期，助人行善或受人幫助的事蹟與心情感想，分享彼此幸福！

日期	內容 善的事蹟	幸福指數					看看別人 想想自己 (我的感受)
		5	4	3	2	1	

靜思語：人生有苦有難，亦有長情大愛；啟發慈悲心，讓愛恆在。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	欣賞生命	主題內容	見苦知福	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	一、慈濟基金會： 慈濟全球資訊網—希望之光綻放在藍之丘 藍之丘以工代賑迎接曙光 二、慈濟傳播人文志業基金會： 大愛新聞—愛超越宗教			教學時間	40分
靜思語	人人以真誠的愛付出，即可點亮世界暗角的希望之光。				
單元目標	一、能培養面對生命不完美的正確態度。 二、能主動付出自己的力量豐富自我與他人生命。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：童軍繩1條、拔河繩索一條(約600cm-800cm)、天災人禍的影片或圖片。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、情境引導 (一)教師詢問學生覺得生活有哪些不完美，請學生舉手自由發表。 (二)教師引導學生瞭解：每個人生活都會碰到令自己不開心的事情，這些事會讓我們煩惱；然而不只我們會遇到挫折，世界上許多人遇到的不僅是自身的困頓，而是整個家園的困苦，接下來我們就來看看世界發生了哪些事情。 (三)教師分享國際的天災(地震、水災等)、人禍(族群不合、戰爭)事件，約5-8件，配合影片或圖片。 二、活動說明 (一)在空曠的場地，教師用童軍繩圍出一個約20人站立的區域-代表黑暗苦境。 (二)教師邀請約7-8位學生，站於黑暗苦境區域內，並握緊拔河繩一端、站穩，代表須要救援。 (三)再請二位學生握住拔河繩的另一端，進行苦境救助。 (四)教師向其他同學提出，目前黑暗的力量與愛的力量在拔河，但愛的力量太小，無法讓苦難的人脫離黑暗，有沒有人願意幫忙。 (五)請願意幫忙的學生，加入愛的團隊，進行拔河，最後將苦難人員救拔出黑暗。				教學簡報 童軍繩1條、拔河繩索一條	12分

<p>1. 第一次增加兩位學生愛的力量後，進行拔河。</p> <p>2. 第二次增加三位學生愛的力量，進行拔河。</p> <p>3. 第三次增加五位學生愛的力量，進行拔河，並確認兩方學生的安全。</p> <p>(六)教師因應現場的學生狀況，增加愛的力量，但過程中務必注意安全。</p> <p>三、問題討論</p> <p>(一)剛剛在救拔黑暗的苦難人時，你腦中還有想到自己生活不完美、不開心的事情嗎?為什麼?</p> <p>(二)在活動中，你覺得要如何才能順利將苦難的人就拔出黑暗的苦境?</p> <p>(三)一個人救拔苦難人與許多人一起救拔苦難人，有什麼不同?</p> <p>結語：</p> <p>從剛剛活動中，面對生命的苦境，當我們能起一念真誠的愛，就能放下自身的煩惱，付出點滴的愛，而這點點滴滴的愛能匯集成一股溫暖的力量，幫助有需要的人們脫離苦難的境界，讓世界暗角燃起希望之光。</p> <p>備註：</p> <p>進行活動時，需留意學生的安全，並於活動前叮嚀學生，繩子不能纏繞手臂，讓活動能安全又有意義。</p>		
<p>貳、講述故事：藍之丘的希望之光</p> <p>一、建議呈現方式:講述故事</p> <p>二、故事大綱:藍之丘的希望之光</p> <p>2014年11月初，大雨引發加勒比海島國包含海地、多明尼加、波多黎各等地嚴重水患，其中海地首都太子港及第二大城海地角受創最為嚴重。大雨過後，「海地角」藍之丘社區居民住家旁邊的馬路成了一片汪洋，走出家門就是水。生活除了苦沒有其他的選擇，只有無語問蒼天。而美國慈濟志工多次前往勘災，並於12月15日展開「家在藍之丘」以工代賑的救援計畫。</p> <p>慈濟人用愛牽起藍之丘居民們的手，在慈濟志工的帶動下，參與救援行動的海地志工莫娜說：「這個計畫是讓我們的家變得更好，如何讓我們團結起來幫助自己的社區，如何透過自己的力量免除天災帶來的苦痛。即使我們都住在同一個社區裡，但我們從來不知道他們受這麼多的苦，這也是為什麼我們要付出更多的愛來幫助他們。」慈濟基金會不只為藍之丘的居民帶來生活的希望，更讓他們重振對自己社區的愛與信心。</p>	故事內容	7分

<p>備註： 可參閱相關影片： http://www.daai.tv/daai-web/news/content.php?id=951711 http://www.daai.tv/daai-web/news/content.php?id=951726</p>		
<p>參、省思： 一、大雨後，海地藍之丘的居民發生了什麼事情，他們的生活遇到哪些困苦？ 二、當地居民面對災難的態度有什麼轉變？你覺得是什麼原因呢？ 三、你知道哪些因為愛的關懷，而讓生活變得更亮麗的例子嗎？ 四、你覺得自己可以做什麼事情，讓生命因此而亮麗豐富？</p>	教學簡報	9分
<p>肆、靜思： 這堂課讓我感受到，其實每個人都可以當別人的貴人。如在活動中，若人人都願意多做一些好事，就能讓更多人脫離苦難的地方，世界就會變得更加美好。看到海地的居民，我才知道他們過得如此困苦。我現在還沒有很大的能力，但我會先從自己能做的地方：從今起我一定不浪費食物；還要多節省一些能源，也許地球可以多撐一下；把不一定要花的錢省下來或捐發票，讓自己心裡更踏實，也讓世界因為多一個人願意付出而更好。</p> <p>結語： 每個受苦的生命，因為有人願意伸出援手，而有機會能脫離苦難的情境。而伸出援手的人，不僅幫助別人度過難關，心裡更覺踏實，施比受更有福！擴而大之，若是世界上哪個國家遇到天災人禍，我們也會立刻伸出援手，粒米成籬，滴水成河，誠如靜思語所說的：人人以真誠的愛付出，即可點亮世界暗角的希望之光。</p>	教學簡報	7分
<p>伍、生活實踐： 一、遇到困境時，提醒自己要正向積極面對。 二、會主動協助身邊需要幫助的人。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

藍之丘的希望之光

2014年11月初，大雨引發加勒比海島國包含海地、多明尼加、波多黎各等地嚴重水患，其中海地首都太子港及第二大城海地角受創最為嚴重。大雨過後，「海地角」藍之丘社區居民住家旁邊的馬路成了一片汪洋，走出家門就是水。生活除了苦沒有其他的選擇，只有無語問蒼天。而美國慈濟志工多次前往勘災，並於12月15日展開「家在藍之丘」以工代賑的救援計畫。

慈濟志工用心帶動讓藍之丘的村民有了不同的思維，海地角的鄉親開始懂得走出家門，參與社區工作，居民們團結起來，一起為家園共同努力。當地以工代賑的居民每天工作完後即能領到八塊美金的代賑金，不僅讓村民透過勞動工作獲得收入的機會，更傳達了感恩、尊重、愛的慈濟人文，因為村民是靠自己的雙手清理家園，他們心中充滿喜悅與自信。

參與救援行動的海地志工莫娜說：「這個計畫是讓我們的家變得更好，如何讓我們團結起來幫助自己的社區，如何透過自己的力量免除天災帶來的苦痛。即使我們都住在同一個社區裡，但我們從來不知道他們受這麼多的苦，這也是為什麼我們要付出更多的愛來幫助他們。」藍之丘的一位婦女說：「我很高興我今天有工作，所以我可以買食物，給我的孩子吃，我想要說我好開心！」而另一位居民感恩慈濟基金會：「過去我們的人生是沒有希望的，我們已經什麼都沒有，現在我們有機會可以工作，可以好好的運用這筆錢去做小生意，還有買一些清理的工具。」信封袋裡的八塊錢美金，是藍之丘居民靠自己的雙手掙來的，他們掙來的不只是金錢更是一分尊嚴，還有一分對藍之丘社區的信心。當地精神領袖巴隆神父感恩慈濟人為藍之丘人們所做的一切，也期待村民保持這一份團結精神。

點亮希望之光

班級：

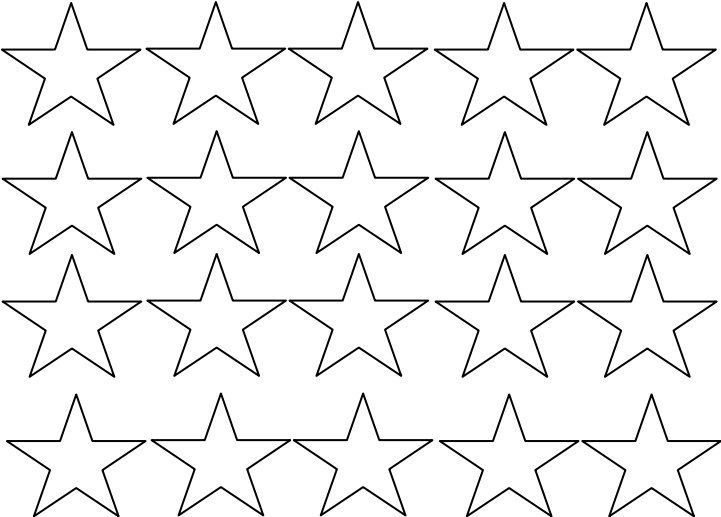
姓名：

我們常常會羨慕某部分比我們好的人、嫉妒人家哪個部分比我強，而覺得自卑、不快樂，陷入比較、計較的情境；從現在起，我們可以試著將目光放在身旁，想一想自己可以付出力量的事情，轉換自己的心境。不僅讓自己走出比較、計較的痛苦，也讓事情或他人因我們的力量，帶來希望。請以一週為期，檢視、觀察自己的心地風光。

◆ 點亮自己的心光

覺得不開心的事件與心情	我可以怎麼調整或改變這樣的心情

◆ 點亮他人的心光

做到協助他人的事，就將一顆星星著色	令自己最有感受的事件及原因
	

人人以真誠的愛付出，即可點亮世界暗角的希望之光。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	欣賞生命	主題內容	見苦知福	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： 慈濟月刊 570 期 36-41 頁—打開心門			教學時間	40 分
靜思語	人生的幸福沒有準則。能關心別人、愛護別人者，即是福中之福人。				
單元目標	一、能增強正向思考能力，突破困境，面對挫折。 二、能體悟生命雖不完美，卻可提昇生命價值。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：畫紙上有一缺角圖形(如缺一角的圓形圖。) 二、學生方面(準備物品)：色筆。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明： (一)班上分成 4-5 組，每組拿到一個缺角圖形。 (二)請各組討論，這個缺角圖形像我們生活中會遇到的什麼情況，除了不能將缺角填平外，你如何運用手中的色筆，讓原本缺陷的事情、情境，變得圓滿。 二、各組分享與回饋： (一)各組上臺帶著畫作，進行分享。 (二)請各組分享除了自己的組別，還欣賞哪些組的想法。				教學簡報 缺角圖形	15 分
結語： 生命總會有不完美的時候，我們要學習欣賞生命的不完美，並嘗試將不完美變得有意義。如同，有些人會將生命的波折與缺憾化作勇氣，並透過現身說法，鼓勵其他人面對生命的挫折，讓愛的能量照亮心靈，讓受挫的人獲得堅持下去的勇氣，而助人者也從中感受到個人的生命的幸福。					
貳、講述故事：打開心門 一、建議呈現方式：口述 二、故事大綱： 生於貧困家庭的林榮泉，中學時，就利用課餘時間賣報紙協助家計；他知道要改變貧窮唯一途徑，就是努力打拼，立志要經商當大老闆。從冷氣學徒，到進出口貿易，產品直銷，他都肯學、肯做。23 歲那年，不幸患上難以醫治的眼疾，左眼全盲，右眼不到零點一，在盲人學院學習用盲人拐杖，一拿起來眼淚就一直流，完全沒辦法接受這樣的自己。最後只能帶著把眼睛治好的一線希望，賣報維生。對人生失去希				故事內容	10 分

<p>望的林榮泉，在1998年，得知慈濟資源回收所得，全數作為慈濟洗腎中心服務貧困病患者洗腎的費用。罹患眼疾的他，深感生病的苦。於是決定捐出賣剩的報紙，並在妹妹林清嬌的鼓勵和協助下挨家挨戶一層一層，敲門詢問，回收舊報紙、衣物捐給慈濟救人。並且關懷和他一樣生活困苦的人家，贈送慈濟月刊，轉化心境，也以他自身經驗去安慰遭遇悲痛的人，同時鼓勵他們一起募善款幫助洗腎中心貧苦病人，激發他們內心潛在的善念。上天關了一扇門，也開啟另一扇窗，林榮泉透過回收舊報紙，進而募心募款，為社會創造做好事的因緣；有能力付出，幫助別人的同時也淡化自己心裡的苦。</p>		
<p>參、省思： 一、林榮泉在黑暗與沮喪時，做了哪些決擇和努力？ 二、為何他覺得幫助別人時，也能淡化心中的苦？ 三、你覺得林榮泉幸福嗎？為什麼？ 四、你覺得自己幸福嗎？可以怎麼做增添自己與他人的幸福？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思： 我們這組拿到缺一角的圓，我們最後想辦法將它畫成一塊缺了一份的PIZZA，雖然不夠每一個人都吃一塊，但大家彼此分享，所以都吃得很開心。我覺得從過程中，學習到如何圓滿不完美的情境。但讓我印象更深的是林榮泉先生的人生故事，他明明生活得很苦，卻還能去幫助別人，我一開始覺得很不可思議，但聽到他的回答，我才了解，原來他覺得自己有能力去幫助人，是一件很幸福的事情，因為不會只想到自己沒有的，而會去想自己有什麼可以幫助他人。或許他內心曾偷偷抱怨過，但他不讓負面想法覆蓋自己生活，我覺得這是我需要學習的地方，要如何去付出、去關心，甚至是表達自己心中深處那份最真實的心，希望我也能讓別人因為我而感到開心。</p> <p>結語： 見苦知福，是當你心中不是只專注自己的缺失，而能去看到自己所擁有的，且能運用所擁有的幫助受苦的人，因為心更開闊，悶在心中的苦就會淡一點。每個人或多或少都會遇到生命不完美的時刻，但若能運用智慧讓不完美變得有意義，在過程中就能感受到生命所帶來的先苦後甘的幸福。</p>	教學簡報	4分
<p>伍、生活實踐： 一、會理解生命一定會遇到波折，不會遷怒他人。 二、不會因為受到挫折，而失去對人對事的善念與熱忱。</p>	學習單	3分

附件:故事內容

打開心門

紅燈角十七層組屋，是馬來西亞檳城最早期的平民組屋，多半住戶是中低收入戶。住在這裡四十四年的林榮泉，年已半百，每天把頭髮梳得像年輕時的偶像明星約翰，屈伏塔，讓自己看起來好好的，就像一般壯年的男人沒什麼分別；下午四點，他隨身帶著沉重的手提包，和一把防備野狗的雨傘，緩緩地，小心地，走到賓城二條路，擺攤賣報紙。因為他看不見，所以忍受著許多的考驗和身心的傷痛。

明眼歲月追逐夢想

生於貧困家庭的林榮泉，中學時，就利用課餘時間賣報紙協助家計；他知道要改變貧窮唯一途徑，就是努力打拼，立志要經商當大老闆。從冷氣學徒，到進出口貿易，產品直銷，他都肯學、肯做。他憧憬著，25歲買房子，30歲娶妻，只要肯努力，美好的未來一定等著他。

青春少年突發眼疾

23歲那年，不幸患上難以醫治的眼疾，醫師診斷是視神經炎，卻無計可施，從正統醫療到求神問卜，散盡錢財，把他打入絕望的深淵。眼睛看不見的苦，不是一時，是一世，什麼都沒了。在盲人學院學習用盲人拐杖，一拿起來眼淚就一直流，完全沒辦法接受這樣的自己。左眼全盲，右眼不到零點一，林榮泉做夢都希望看得見，但最後卻哭著醒來。當時他已有穩定交往的女友，但他最後選擇放棄這段感情。他說，愛一個人卻不能給她幸福，就讓她往更好的方向前進。自尊心強的他，把悲傷留給自己。帶著把眼睛治好的一線希望，一天又一天，過著他年輕時未曾想過的生活，賣報維生。

昏暗生命透進微光

對人生失去希望的林榮泉，在1998年，得知慈濟資源回收所得，全數作為慈濟洗腎中心服務貧困病患者洗腎的費用。罹患眼疾的他，深感生病的苦。於是決定捐出賣剩的報紙，並在妹妹林清嬌的鼓勵和協助下挨家挨戶一層一層，敲門詢問，回收舊報紙、衣物捐給慈濟救人。並且關懷和他一樣生活困苦的人家，贈送慈濟月刊，轉化心境，也以他自身經驗去安慰遭遇悲痛的人，同時鼓勵他們一起募善款幫助洗腎中心貧苦病人，激發他們內心潛在的善念。上天關了一扇門，也開啟另一扇窗，林榮泉透過回收舊報紙，進而募心募款，為社會創造做好事的因緣；有能力付出，幫助別人的同時也淡化自己心裡的苦。

帶動愛心轉苦為樂

從認識慈濟到投入付出，經過十六年的歲月洗禮，微弱的視力讓林榮泉在付出的過程中充滿障礙，但他沒有放棄。他發現社會原來有很多想要做好事的人，一位印裔民眾麗拉靦腆地說：「丈夫沒工作，我一個人養家，雖然只能出一

點點，但大家的付出收起來就可以幫忙別人。」

在報攤附近賣粿條湯的小販楊曉蓉，跟林榮泉認識二十多年了，她常用收攤後的空檔過來交善款給林榮泉。「一開始有人說，為什麼妳相信他，他真的會把錢拿去洗腎中心嗎？」楊曉蓉說，當時慈濟還不普遍，有質疑的聲音也是正常，但她選擇相信，「我們一點點愛心，湊起來就是一分助人的力量。」

七十多歲的林秀珠是林榮泉的老鄰居，她說：「很佩服榮泉，他還能自如的過生活，做這麼多好事，所以就盡力幫忙他。」她雖然要照顧雙胞胎孫子，在忙碌間還是幫忙視力微弱的林榮泉處理善款收據。

用心做好領路人

王宗海說：「林榮泉是他們一家人的貴人。」一開始，王宗海對於林榮泉的熱心關懷不以為然，「你聽得不耐煩，他也不氣餒，一直來，一直講，不然就打電話來關心。」二〇一一年，王宗海敬愛的父親突然往生，他措手不及，子欲養而親不待，成了他內心最悲痛的遺憾。而林榮泉在這一年來，依然不斷地耐心幫助、鼓勵與陪伴，才帶領他走出傷痛與艱苦的困境。

受到林榮泉愛心的感動，現在，王宗海改掉賭博惡習，不買新衣，把小愛化成大愛；並經常騎機車載著林榮泉穿梭在組屋的狹窄長廊，關懷居民，協助他們，並把握每一個因緣，盡力鼓勵他們行善。王宗海說：「我以前很吝嗇，現在不一樣了，小錢不出，大錢一定難出，善念生起，就會產生愈來愈多愛的能量，行善助人。」

原本平凡的報攤，面笑心愁的賣報人—林榮泉，現在已成為善心人的愛心加油站。他本著「信心、毅力、勇氣三者具備，天下沒有做不成的事。」身雖有缺憾，卻能忍受身體的苦與旁人的冷語，堅持為平民組屋區創造做好事的因緣。

林榮泉說，「苦」來自旁人的不解與嘲笑，不自量力。「樂」來自於覺得自己還有力量幫助更多的人。光明和黑暗在一線之間。林榮泉肉眼看不清，卻有一雙明亮的心眼。用盡生命能量，幫助需要幫助的人，同時感受助人的幸福。

打開心門

班級： 座號： 姓名：

一、有能力幫助需要幫助的人，就是幸福。請用三個星期的時間，好好觀察你周邊的人，並紀錄下五位，樂於幫助人的事跡？

日期	事件	發生事情的人	幫忙的人與過程	你觀察後的感受

二、你知道哪些社團、機構，致力於社會大眾服務、或協助弱勢家庭的、環境保護？他們做那些事？

團體名稱	服務或協助事項	經常性、非經常性

三、「助人為快樂之本。」我能善用生命能量，去做什麼有益人群或社會的事？（至少舉出三項，自己可以做到的具體行為。）

人生的幸福沒有準則。能關心別人、幫助別人者，即是福中之福人。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	生命與共	主題內容	心靈環保	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—身體力行愛地球青少年捨我其誰			教學時間	40分
靜思語	付出後的輕安歡喜，是最大的心靈享受。				
單元目標	一、能體會付出時間完成環保(善事)是件愉快的事。 二、能帶動他人互助，行好事。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：心型米黃色紙卡(30張，一面貼上磁鐵片，另一面則分別用紅、藍、綠等三種不同顏色字體寫環保項目十項，可參酌附件)、可貼上磁片的白板、長桌。 二、學生方面(準備物品)：紙、筆。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：環保一級棒 一、活動說明 (一)教師將班上學生分成三組，分別代表紅、藍、綠組。 (二)桌上放置已寫好環保資料的30張心型米黃色紙卡，內容文字分為紅、藍、綠三種顏色。紙卡混在一起，有字的一面朝下蓋住。 (三)活動開始，每組派一位學生到長桌前翻開紙卡，每次只能翻一張，再換同組的下一位。 1.若翻到自己顏色的卡，就能貼在自己組別的白板上。 2.若翻到別組顏色的卡，可選擇蓋回桌面或送給該顏色的組別。 (四)依以上規則，1分鐘內，需將桌上紙片依組貼在白板上。 (五)該組的紙卡貼在白板上後，小組可在紙卡下方，寫出符合此環保的具體行為。 (六)教師核對各項環保名稱與具體行為。 1.若三組於1分鐘內正確完成翻牌，每組加5分。 2.該組寫出一項正確環保行為，則加1分，寫出兩項則加2分，以此類推。 3.該組寫出的環保行為正確且與其他組未重覆，則一項多加一分，兩項多加2分，以此類推。 (七)總計各組得分，高分者就是環保小尖兵，可接受歡呼。				教學簡報 紙卡、 白板、 長桌、	15分
二、問題討論 (一)當翻開紙卡，並非自己組內的，你會怎麼做?心情是什					

<p>麼呢？</p> <p>(二) 如何才能順利於1分鐘內順利完成正確的翻牌與貼卡？</p> <p>(三) 你覺得哪項環保行動是自己立即就可以做到？</p> <p>結語：</p> <p>活動中，若人人不只想到自己的組別，而能將手中拿到非自己組內的牌，交給另一組，一方面協助另一組，另一方面也能減少桌上紙卡量，能更快的在時間內完成任務，這何嘗不是具體化的輕安自在？心靈環保也是如此，不去計較，誰做的多或少，而是從自己開始落實環保，才能帶動身邊的力量，讓地球因你的行動更美好，最後受益的也是生存在這顆星球的自己。</p>		
<p>貳、講述故事：力行環保捨我其誰</p> <p>一、建議呈現方式:教師講述</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>全球慈濟大專青年，接力發起環保公益活動，用按讚的雙手做環保。共有12個國家，舉辦52場次，邀請年輕人，透過淨灘、掃街、到環保站做環保等，響應愛地球的行動。台灣慈青，也各自用不同方式，走出戶外，擁抱大地。年輕人互相帶動，主動參加全球伸手 GIVE ME FIVE 運動。「只要有正確的方向與意念，能把不可能化為可能」，慈青開始努力在校園推動正念。為了大地，走出戶外，全台大串聯，要用青年活力，加深民眾的環保意識。</p> <p>備註：</p> <p>可參考相關影片-慈濟傳播人文志業基金會-大愛新聞-身體力行愛地球青少年捨我其誰</p> <p>http://www.daai.tv/daai-web/news/content.php?id=46024</p>	故事內容	5分
<p>參、省思：</p> <p>一、「五省」運動是指珍惜哪五個方面？</p> <p>二、為什麼這群青少年願意親身參與、投入環保？</p> <p>三、你曾經參與環保活動嗎？你的感受是什麼？</p> <p>四、您認為環保是公益活動嗎？為什麼？</p> <p>五、請說出一項你覺得最需要關心的環保議題，可以如何讓大眾關心與瞭解？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思：</p> <p>班導帶全班到學校附近的慈濟環保教育站做資源回收，一開始我也不懂去了要做哪些事，在老師的行前說明後，我才有了些初淺的概念。</p> <p>一進入環保站我有點嚇到了，眼前出現一堆小山似的垃圾，因為都是一包一包的袋子堆疊而成，後來弄清楚才知道</p>	教學簡報	5分

<p>那是慈濟志工從外面回收點載回來的回收物而不是垃圾，我們的工作就是要將這堆回收物分類完成，過程中才真正體會做分類回收的辛苦與偉大。過程中，不時聽到同學的驚聲尖叫，打開的塑膠袋裡有可回收的東西也有一些發臭的垃圾，有吃一半的便當發臭長蟲，也有喝一半的飲料變黑水，回收的過程是又髒又臭。當時，我就想如果每一個人都能確實做好分類，將回收物洗乾淨，那我們今天在環保站做回收就不用這麼辛苦，也不用面對這些又髒又臭的東西。</p> <p>那次的體會與今天的課程搭配，我充分能體會付出後充實的感覺。因為覺得自己做的事很有意義，而且看到成堆的資源物，一一被整理乾淨，就超有成就感。</p> <p>結語：</p> <p>地球只有一個，大家要多愛惜這塊我們立足的天地。分類回收是件舉手之勞的事，希望人人都有環保概念並身體力行，如此可大量減少垃圾及地球的負擔，自己看到乾淨的大地，心情也會愉快。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會選擇使用具環保性能的物品。</p> <p>二、會主動整理周遭環境，讓心情與大地都亮麗。</p>	學習單	5分

附件：10 種環保項目參考

請準備 30 張米黃色心型紙卡，用三種不同顏色筆寫下以下環保項目，每一種顏色一套(十張)。

一、 減少空氣汙染

二、 減少土壤汙染

三、 省水

四、 省油

五、 省電

六、 少欲

七、 減碳

八、 付出

九、 回收再利用

十、 垃圾減量

附件：故事內容

力行環保捨我其誰

「用按讚的雙手做環保」是全球慈濟大專青年(以下簡稱慈青)，接力發起的環保公益活動。從東半球接力到西半球，2014年共有12個國家，舉辦52場次，邀請年輕人，透過淨灘、掃街、到環保站做環保等，響應愛地球的行動。台灣北、中、南的慈青，也各自用不同方式，走出戶外，擁抱大地。這一群青少年用行動，做環保。

中山大學三年級的譚遠威，被這一群青年人的想法「只要有正確的方向與意念，能把不可能化為可能」感動，也投入推動環保愛地球。讓環保不再是口號，而是落實於生活的行動。

北部的年輕人前往石門風箏公園，大家並非來郊遊，而是彎下腰進行淨灘活動，一位參與活動的中學生洪聖富，親自參與後說：「有時候看是一點點小垃圾，然後久了就會越埋越深，以後去海邊玩，就是垃圾那些要隨手帶走。」

各地的年輕人，走出校園將象徵省水、省電、省油、省錢的小手貼在大大的圓球上，邀請大家要一起手護地球。

為了疼惜大地，青年人走到戶外，進行環保活動，他們覺得在陽光下汗水淋漓的感覺很暢快，有一種由內而外的滿足感，因為自己不是只能消耗資源，也能為地球盡一份力，用青年的活力身體力行，也加深民眾環保意識，在生活想應「五省」運動：省水、省電、省油、省時、省錢。

班級：_____ 姓名：_____

一、我是環保新尖兵，所以我要努力把環保落實在每天的生活中。

日常生活中，我是否能做到下列環保項目呢？想一想，並圈選你的答案

	願意	不確定	不願意
(1)我願意回收廢棄的電池			
(2)我願意節省用水，一水多用			
(3)我願意隨時關燈			
(4)我願意不浪費紙張，一紙多用			
(5)可行的話，我願意常以走路或騎腳踏車代替搭車			
(6)我願意響應一星期茹素一天的活動			
(7)我願意在課餘時間，參加環保活動			
(8)我願意連續三天在生活中不用塑膠袋。			

請將你的圈選結果數一數，你是：

- 6~8 個願意：你很棒！你是愛護地球的新尖兵，利己利他。
- 4~5 個願意：不錯呢！你大部份時間，都能讓自己為環保盡力。
- 0~3 個願意：加油喔！學習做個環保達人，能讓別人快樂，自己更快樂。

二、愛護地球，大家一起來，請分享您每天做環保或看別人做環保的心情；

靜思語：付出後的輕安歡喜，是最大的心靈享受。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	生命與共	主題內容	心靈環保	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—薰法香人生轉念 生命境界大不同			教學時間	40分
靜思語	內修好脾氣，涵養好環境。				
單元目標	一、能保有內心清淨，不受外境影響。 二、能瞭解維護環境，人人有責。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：紙條兩張(分別寫上「好話多說，是非不傳」、「常懷感恩，心平氣和」。)					
二、學生方面(準備物品)：無					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：音波干擾 一、活動說明 (一) 全班分成兩個隊伍，各派一名「嗓門大、發音標準者」當代表。 (二) 教師要求兩支隊伍「劃清界限」，分兩邊站。兩支隊伍相距約3~5公尺，不得越界。 (三) 教師讓A隊學生代表一人抽靜思語字條，A隊學生代表看完字條後，先保持安靜；老師先請B隊的全體學生開始製造各種噪音，干擾他隊成員接收訊息；約5秒後，再請A隊代表學生到B隊後面盡力吶喊靜思語內容給自己隊伍的同學。 (四) 一分鐘後，換邊進行。 (五) 活動結束後，由兩支隊伍說出聽到的話後，由該組代表分別公布答案：「好話多說，是非不傳」或「常懷感恩，心平氣和」。 二、問題討論 (一) 詢問兩隊的代表： 當你想將正確訊息傳給自己的隊友，而周遭環境如此嘈雜，干擾著你，此刻你的心情如何？你會想放棄，還是想辦法繼續完成？ (二) 訪問兩隊成員： 想一想在我們生活周遭，有哪些噪音是由人類所造成的？有沒有辦法加以改善？				教學簡報	12分
結語：					

<p>外在環境不是我們所能控制的，我們能掌握的是自己的心境。如何不被外境左右，內修好脾氣，保有內心的清淨，做該做的事是需要加以學習的。而且當內心浮動，就彷彿身處音波干擾的環境，許多訊息，自己就無法接受、判斷。而自己將脾氣顧好，就不容易激動、講話大聲，影響他人。所以我們想保有清淨美好的環境，需要靠每個人一起維護。</p> <p>• 活動圖示</p> <table style="margin-left: 40px;"> <tr> <td>♀ ♀</td> <td>♀ ♀</td> <td></td> </tr> <tr> <td>♀ ♀</td> <td>♀ ♀</td> <td>♀</td> </tr> <tr> <td>♀ ♀</td> <td>♀ ♀</td> <td>甲隊代表</td> </tr> <tr> <td>♀ ♀</td> <td>♀ ♀</td> <td></td> </tr> <tr> <td>甲隊</td> <td>乙隊</td> <td></td> </tr> </table> <p>備註： 教師可提醒代表學生要保護喉嚨，不要將嗓子喊啞。</p>	♀ ♀	♀ ♀		♀ ♀	♀ ♀	♀	♀ ♀	♀ ♀	甲隊代表	♀ ♀	♀ ♀		甲隊	乙隊			
♀ ♀	♀ ♀																
♀ ♀	♀ ♀	♀															
♀ ♀	♀ ♀	甲隊代表															
♀ ♀	♀ ♀																
甲隊	乙隊																
<p>貳、講述故事：生命轉彎大不同 一、建議呈現方式：教師口述。 二、故事大綱： 過去鄭帷崙沈溺夜生活，喝酒、抽菸、飆車，長期日夜顛倒，作息不正常，導致健康每況愈下，引發頸椎骨老化。他的父母一方面要承受孩子粗暴的脾氣，另一方面還要擔心孩子在外惹是生非，因此每天過著煩惱、不安的日子。後來，應當地慈濟志工邀約，他們開始每天早晨到社區的共修處聽聞佛法，父母的心安定下來，以祝福的心，關心孩子，而不是用嘮叨來表示關懷。 鄭帷崙在家修養期間，感受到父母的轉變，便主動要求和父母一起前往聽聞佛法。他聽到證嚴法師說：「悔改做人，有心不難」，決定改變生活作息，在短短的兩個星期內，他戒菸、戒酒，早睡早起。生活變得規律，脾氣也柔和，讓整個家庭環境變得更美滿。</p> <p>備註： 可參考相關影片 http://www.daai.tv/daai-web/news/content.php?id=46912</p>	故事內容	12分															
<p>參、省思： 一、鄭帷崙之前有哪些不良的習慣？結果如何？ 二、現在的鄭帷崙和過去相比，生活上有哪些改變？ 三、鄭帷崙對待父母的態度，前後有何不同？ 四、你覺得脾氣與環境是否相關？為什麼？ 五、在日常生活中，你可以如何培養自己的好脾氣？</p>	教學簡報	7分															
<p>肆、靜思：</p>	教學簡報	5分															

<p>在體驗活動「音波干擾」中，我想要傳達良好的話給同組的隊友，卻因為周遭環境太嘈雜，而無法順利的表達訊息，內心感到煩躁挫敗。這讓我感覺到一個人身處的環境、常進出的地點，都會對當事人產生一些影響。</p> <p>就像故事中那位馬來西亞的年輕人，與一群壞朋友為伍，吃喝玩樂無所不為，又經常日夜顛倒，當「低頭族」，導致頸部迅速老化，左手也萎縮，脾氣又暴躁，令家人擔憂不安。讓我體會到脾氣不好，不僅自己受苦，別人也會遭殃。所以我會試著不要把脾氣出在別人身上，因為這樣不只會影響到別人，也會讓周遭的氣氛變得不好。我雖然不是「低頭族」的一員，卻是經常掛在網路上，尤其是週休二日，浪費太多時間在電腦，以致週一上課日，不僅精神差，脾氣也不好，我會努力去改變這些壞習慣。</p> <p>結語：</p> <p>規律的生活作息與個人的健康、脾氣的好壞，息息相關；平日結交的朋友、出入的場所，在在都會影響一個人的行為，所以不能不謹慎。平時，我們要接觸良善的人事物，來幫助自己內修好脾氣，也有職責涵養好環境，與周遭的人共享。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、將個人生活作息安排洽當，照顧好自己身心。</p> <p>二、會注意自己發出的聲音音量，避免影響他人。</p>	學習單	4分

附件:故事內容

生命轉彎大不同

過去的鄭惟崙沈溺於夜生活，用玩樂虛度人生，划拳、喝酒、飆車、抽菸、沉迷電動遊戲，都是他夜晚生活的重點。長期日夜顛倒，作息不正常，導致他脾氣暴躁，對父母不禮貌。如此的生活習慣，也讓他的身體健康逐漸出現問題，引發頸椎骨老化，左手無力，並產生萎縮的現象。遇到如此的情況，令正值青春年華的他深受打擊。

當鄭惟崙恣意揮霍他的青春時，他的父母一方面要承受孩子粗暴的脾氣，另一方面還要擔心孩子在外惹是生非。他們很無奈地看著孩子過著不規律的生活，導致身體愈來愈差；面對孩子偏差的行為雖然感到憂心，卻無力改變，因此每天過著煩惱、不安的日子。後來他們兩人應當地慈濟志工的邀約，開始每天到慈濟社區共修處聽聞佛法。

凌晨四點多，當夫妻倆準備出門去聽法時，往往是鄭惟崙返家的時候。過去，他們看到孩子清晨才回來，就會數落幾句；自從去聞法後，父母的心安定下來，無論孩子外出或晚歸，只會關心他的健康，卻不再嘮叨、數落。鄭惟崙看到父母對自己不再叨念，而且每天四點多就起床外出，然後六點多回家，毫無倦意，並高興地分享聽聞佛法的心得，讓我不禁好奇父母為何如此「入迷」。後來因病在家修養期間，他主動向父母表達想要一起前往共修處。

在聽聞證嚴法師講經時，鄭惟崙聽到法師講：「悔改做人，有心不難」。他猛然地被這句話重重敲醒。他從此決定改變自己：以前是凌晨四、五點玩夠了才肯回家，現在是四點就起床，每天跟著父母去聽法；在短短的兩個星期內，戒菸、戒酒，不再過夜生活，對待父母變得禮貌、孝順。

鄭惟崙的轉變，不僅身體變得更健康，自己的脾氣也變得更穩定，讓家庭的氣氛更活絡而幸福。

好脾氣・好環境

_____年_____班_____號 姓名：_____

1. 生活作息和一個人的情緒穩定有直接或間接的關係，作息規律的人，情緒穩定；相對的日夜顛倒的人，脾氣可能不佳。請問你將如何規劃週休二日理想的作息時間？（例如幾點起床，溫書、休閒時間等等規劃，以及幾點就寢）

2. 面露微笑、說話輕聲細語，可以使周遭的氣氛更和諧，除此之外，你還可以想到哪些可以使無形的環境更祥和的好方法嗎？（請寫出三項）

3. 美好的居家環境須靠家人一起來維護，家事分擔，家庭成員輕鬆愉快。請問你每天最常做哪些家事，請加以記錄。

◎ 靜思語：內修好脾氣，涵養好環境。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	生命與共	主題內容	心靈環保	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	自編			教學時間	40分
靜思語	能顧好身心，才是徹底實踐環保。				
單元目標	一、能瞭解人心不平將引起災害。 二、能培養少欲知足的態度。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面：</p> <p>(一)製作數張天然災害卡片，如：地震、水災、土石流、沙塵暴、戰爭等。</p> <p>(二)A3紙(每組一張)</p> <p>二、學生方面：色筆(至少三種顏色)。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)教師運用教學簡報說明心智圖運用。</p> <p>(二)將5~6個同學分為一組，並選一位組長。</p> <p>(三)各組組長領取一張A3紙，並抽一張天然災害的紙卡。</p> <p>(四)各組依抽到的災害卡，在A3紙上製作「心智圖」，並說明造成災害原因與造成的災害。</p> <p>如：「心智圖」的運用：</p>				<p>教學簡報 天然災害 卡片 A3紙 色筆</p>	<p>17分</p>
<p>(五)完成後，各組分享該組的心智圖。</p> <p>二、討論分享</p> <p>(一)哪些災害的原因是人類造成的？</p> <p>(二)哪些災害的結果是因人類而變得更嚴重？</p>					

<p>(三)你覺得可以如何預防，與減緩災害造成的傷害?</p> <p>結語：</p> <p>我們居住在一個地球村，如果我們不能將自己的身心照顧好，放任個人的欲望無限膨脹，濫用自然資源，利益當頭，不只讓天災的影響更嚴重，如土石流，更可能為了爭奪資源而發生戰亂，影響國際間的平安；而承受這些災難的會是在地球上的每一個人。所以希望人人能培養正確的觀念，珍愛自然，心靈健康，我們才能安居樂業。</p>		
<p>貳、講述故事：陽光照進心扉</p> <p>一、建議呈現方式:可讓學生用演戲、廣播劇的方式呈現</p> <p>二、故事大綱</p> <p>一位 85 歲的榮民老伯伯，家境雖貧寒，但視三個非親生的小孩如己出，辛苦地將它們扶養長大。扶育的過程，慈濟人得知老伯伯的仁慈和辛勞，特為其修繕破舊房舍並協助他們的生活。老伯伯慈悲正直，不貪、不求、不卑、不亢。鼓勵孩子們要照顧好自己的身心，努力向上。並一再教導他們「少欲知足，克己復禮」的道理。</p>	故事劇本	8 分
<p>參、省思：</p> <p>一、江老伯教導孩子們哪些觀念?</p> <p>二、承上題，你欣賞江老伯哪個觀念與態度?</p> <p>三、若長輩以資源回收的收入來補助家用，你如何看待?為什麼?</p> <p>四、為什麼顧好身心，才是徹底實踐環保?請舉出具體的例子。</p>	教學簡報	7 分
<p>肆、靜思：</p> <p>今天的課程，讓我想起上周六與媽媽去環保站的感覺。原本一早被媽媽叫醒，要我跟她去環保站做回收，我不太願意。一路上，媽媽嘮嘮叨叨說做環保是很有意義的事，我半句也沒有聽進去。後來，我發現環保站打掃的很乾淨，回收的資源都堆疊得整齊。只有一區待整理的資源區，有些零亂。慈濟的師伯要我幫忙將紙上的字剪下來，蒐集乾淨的紙張，我才知道原來回收也可以這麼細緻。而洗手時，洗手台的肥皂竟然是網袋裝的碎肥皂，黏黏的我覺得好噁心。旁邊一位師姑跟我說，沒有用完的小肥皂若丟了很可惜，集合起來裝進網袋裏，掛在洗手台，又能在再使用。看到這群環保志工身體力行惜福、環保，我覺得這才是真正的環保。不是呼口號，而是從自己的身心開始做起，惜福、不浪費。</p> <p>很感恩有這麼一群志工默默地為大地付出，雖然我沒能常常到環保站做志工，但我會從自己的生活做起，不因為想喝飲料，就隨手一杯手搖杯；珍惜紙張的運用，正面用過後背面還可以繼續寫，這是目前我可以改進並做到的。</p>	教學簡報	5 分

<p>結語：</p> <p>或許不是每個人會前往環保站做環保，但人人都能從自己的生活落實環境保護，照顧好自己的身心，讓心靈與環境都清淨，則天地就能祥和又平安。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、不因貪小便購買不需要用的物品。</p> <p>二、不去羨慕、比較他人所擁有的物品。</p>	學習單	3分

附件:故事內容

陽光照近心扉

第一幕

場景: 房屋低矮老舊、門窗破損不堪，八坪大小的家，屋外有一些回收的東西。狹窄客廳擺放著一張舊竹桌，四把舊竹椅。

時間: 中午時分江老伯從外進屋。

人物: 江老伯: 退伍老兵，仁慈正直，疼子惜物。

江國強: 江老伯親生長子。

吳警員: 幽默熱心。

.....

江國強: 爸爸您又出去找玉枝阿姨啦!

江老伯: 哪~找得到!我是出去做回收，也順便打聽一下她的消息。

江國強: 老爸，您死心吧!都十五年了，她有心躲起來，您是找不到的啦!

江老伯: 唉!要不是你母親死得早，我又在部隊裡，希望有人替我照顧你們三個孩子，我也不會娶年紀比我小那麼多的玉枝阿姨。

江國強: 老爸，別難過了，一切都過去了，我們也長大了。您看妹妹讀護理專校，小弟也高三啦，再兩年我就大學畢業囉!到時候請您別再做回收，好嗎?

江老伯: (欣慰一笑)感謝上天!你們三個孩子很長進。不會讓我費心!

吳警員: (敲著門板)請問江安明先生在家嗎?

江老伯: (表情稍緊張)我就是!請問長官，有甚麼指教嗎?

吳警員: 請問張玉枝是您的太太嗎?

江老伯: 是的!但她離家已很久了。

吳警員: 她昨晚和一位王先生兩人酒駕肇事，撞上山壁，兩人都過世了。

江老伯: (神情凝重)在什麼地方?怎麼會這麼嚴重!

吳警員: 在梨山，不但如此，她還有三個孩子希望您能照顧。

江國強: 爸!您別當傻瓜，那孩子又不是您生的。

江老伯: (神情嚴肅)國強，不要亂說話!小孩子是無辜的，何況你們玉枝阿姨又沒有娘家，叫這三個小孩去哪裡呢?

.....

第二幕 一年以後

場景: 小五、小六圍著竹桌子正在寫功課，小四打完球哼著歌從外面回來。
江國強接在後面也回到家。

時間: 傍晚五、六點時分。

人物: 江老伯、江國強

小四: 玉枝的大兒子，15歲，已就讀高職，正值叛逆期。

小五：玉枝的大女兒，13歲，國中一年級，青春期的少女。

小六：玉枝的小女兒，10歲，國小四年級，和江老伯較貼心。

.....

小五：（壓低聲音）小四哥，你到現在才回來，還不趕快來寫功課。

小六：對呀！等一下爸爸看到會生氣的。

小四：甚麼爸爸？他又不是我們的爸爸。那老頭呀！要他幫我買一輛新腳踏車都不肯，全身髒兮兮的，他有甚麼資格管我，我才不用他。

江國強：（一腳踏進家門，憤怒表情，捉起小四衣領，大聲問）你說誰是老頭兒？

小四：（緊張結巴）我~我~我

小五、小六：（緊張害怕的表情）

江國強：（握著拳頭）你太沒有良心了，叫我爸爸老頭？嫌他髒兮兮？要不是為了養活你們，他何必那麼辛苦拚命做回收？

△這時江老伯剛回到家門，聽到國強的罵聲，趕緊進入屋內。小六快速貼近老伯身邊。

江老伯：國強，放下小四！到底發生甚麼事，讓你發這麼大的脾氣？

江國強：（重重甩掉小四）哼！這小鬼太欠揍啦，叫您老頭，又嫌您髒！還埋怨您不幫他買新腳踏車！爸，真的不必為了他們這麼辛苦，拚命做回收！

△江老伯沉默片刻；江國強搬過竹椅請江老伯坐下；兩位女孩坐回位子看著小四。

江老伯：（深深吸了一口氣）小四，你們雖然不是我親生的，但我視如己出。我們的緣很深，今天才能成為一家人，我好珍惜你們！你們是不是也應該尊重我是長輩，中國人「克己復禮」該有的文化不能忘記！

江國強：就是說嘛！爸，你要多教導他們。

江老伯：不買新腳踏車給你，是因為你那輛舊腳踏車性能還很好，我們應該愛物惜物，不要暴殄天物。現在氣候這麼異常，全世界都在提倡環保。我們沒福氣的人更需要惜福，「知福、惜福、才能再造福」。

江國強：對嘛！我們又不是有錢人家，不能亂花錢。

江老伯：國強，我也要告訴你：「落地為兄弟，何必骨肉親。」以後不准說我們、你們。我們都是一家人。還有你要清楚，爸爸做回收不完全為了養育弟弟、妹妹，最重要是我愛地球，地球的資源是有限的，經不起我們浪費。我希望資源能回收再利用，少開發，少破壞大地，希望子子孫孫還有資源可用。以後不要亂說話，知道嗎？

江國強：好啦！

.....

第三幕

場景：某高職教室，陳老師低頭改作業，小四走到老師面前。

時間：剛放學傍晚時分。

人物：陳老師、小四

.....

小四：老師您要我留下來做甚麼？

陳老師：你坐下來。我看到你寫的週記很感動，也和你的養父聯繫過。你真的很幸運！遇到這麼有愛心、有智慧的人，比很多親生父親還慈愛。你要好好珍惜，時時感恩。會感恩才能體會幸福，懂得感恩才會快樂。

小四：（點點頭不語）

陳老師：你的養父真的很偉大，也很辛苦。年記那麼大，照顧的孩子又那麼多所以我幫你們的狀況提報給慈濟，近日內應該會到你們家訪問。回去先告知你養父。

小四：（點點頭）好！

陳老師：記得要叫爸爸。

小四：很難開口呢！

陳老師：（微笑）試試看，喊第一聲比較困難而已，習慣就成自然！

第四幕~

場景：江家客廳小五、小六低頭寫作業。

時間：下午三點左右。

人物：慈濟師兄姊、江老伯、小五、小六。

.....

小六：（放下筆噗哧笑出聲）小姊姊，中午吃飯時，小四哥好好笑ㄟ。

小五：噓！小聲一點，別讓小四聽到，他會難為情的！

小六：看他紅著臉，爸~爸~爸~喊得好辛苦，真是超好笑。

小五：還說哩！看你差一點把飯都噴出來，嚇我一跳。不過爸爸好高興！

志工：（敲著門板）小朋友，我們是慈濟志工，你家爸爸在家嗎？

小五、小六：爸爸有客人。

江老伯：（一面套著襯衫，從裡面出來）誰呀！

志 工：我們是慈濟志工，特別來拜訪您！

江老伯：不敢當！不敢當！請坐，請坐！

△ 小五、小六自動合起作業簿，牽著手往室外走。

志 工：您的女兒好懂事喔！

江老伯：謝謝誇獎！他們是很乖。

志 工：上星期高職陳老師將您家提報給基金會，知道江先生好有愛心、好偉大。剛才在外面也聽鄰居說起您的事蹟，真令我們欽佩。不知有沒有什麼是我們

能幫上忙的地方？

江老伯：謝謝您們的關心！無功無受祿，不敢接受。

志 工：不要客氣，慈濟是天下人的慈濟。是不分親疏關係的，大家來成就美好溫馨的社會，這不就是跟您的精神一樣嗎？

江老伯：但慈濟要關懷的人那麼多，實在不能再增加您們的負擔。

志 工：慈濟的善款都是愛心人士所匯集的。今天您有需要，大家盡力的協助；將來孩子們長大有能力時，再去幫助別人，這不是很好嗎！

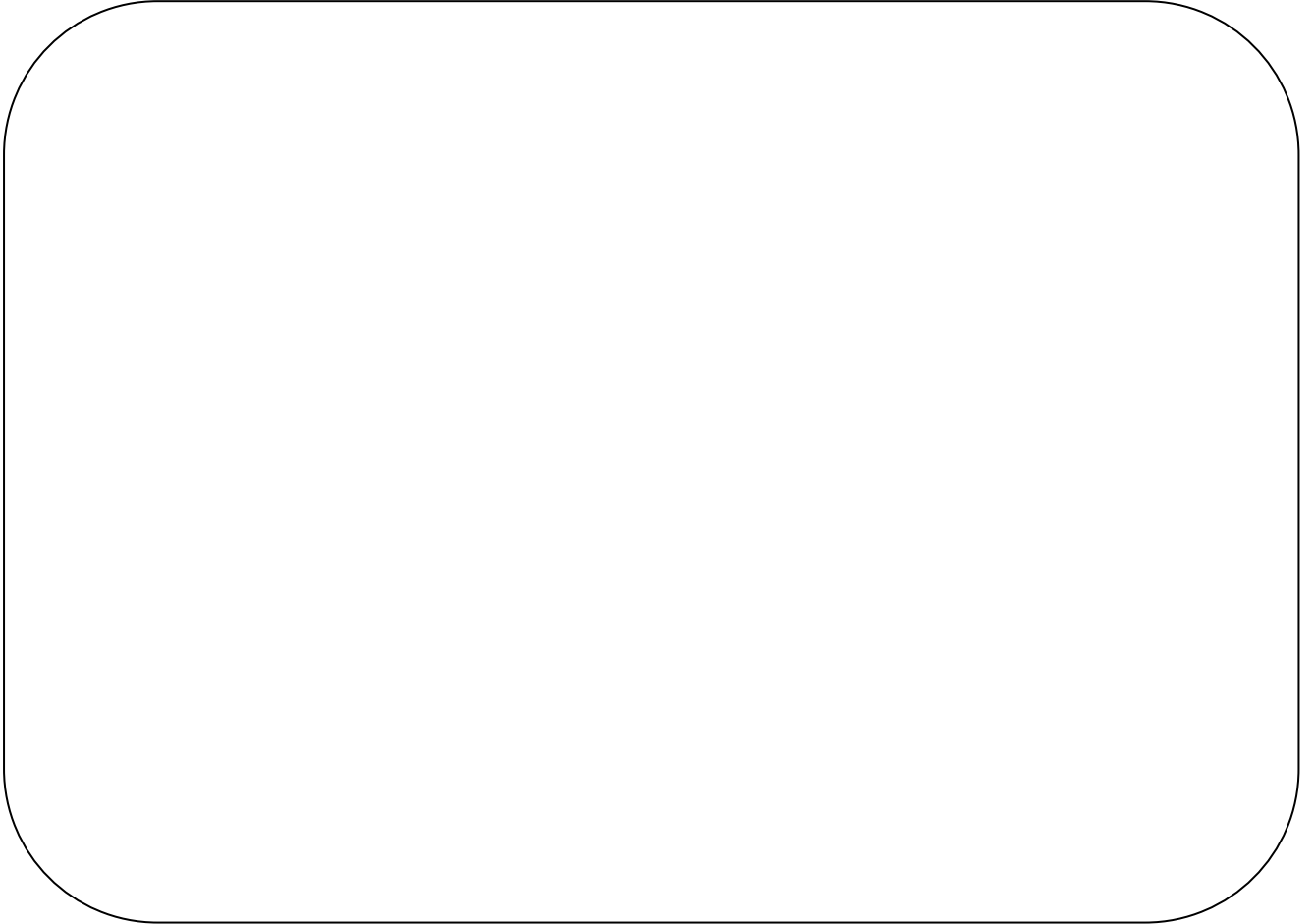
江老伯：（感動得擦著眼角的淚水）尊重不如從命！您們這份恩情謹記在心，會時時提醒孩子們要懂得回饋社會。衷心感恩！

△後記：現在江老伯已 85 歲，兒女都很爭氣，小四讀軍校；小五上大學；小六讀護專。

附件

身心平衡 天地安

- ◆ 請找一則例子(或文章報導)，說明身心平衡與天地平安的關連：



- ◆ 閱讀以上這則報導後，請寫下你自己的心得與想法：

能顧好身心，才是徹底實踐環保。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	生命與共	主題內容	心靈環保	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—親自動手做 比說一百次有用			教學時間	40 分
靜思語	環保從心啟動，進而雙手推動、雙腳行動，形成愛的循環。				
單元目標	一、能瞭解環保必須身體力行。 二、能力行環保，帶動他人一起投入。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、 教師方面(準備物品)：各種回收物(或替代物品)、裝各類回收物的籃子。 二、 學生方面(準備物品)：手套。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明： (一)將場地分成兩大方格，方格內各放數個分類回收桶，以及散在地面各式各樣相同品項與數量的回收物。 (二)將學生分成 A、B 兩隊： A 區學生圍著方格坐定，不能移動位置，但人人能用嘴巴說出如何做回收；活動進行時，只能推派一人坐著移動，依著眾人的指導而執行分類回收。 B 區學生圍著方格站定，活動中可走動、移動位置，人人做資源分類，放入回收桶子內。 (三)請兩組比賽，看哪一組完成回收分類的速度較快。 二、問題討論： (一)剛剛在進行活動時，哪一組比較快，為什麼？ (二)如何能讓兩區迅速完成分類回收？ (三)當看到環境髒亂，你會怎麼做？ 結語： 當環境髒亂時，大家能一起動手做整理工作，很快就可以完成環境的整潔。若大家只是口頭抱怨，只顧自己眼前，卻不做任何行動，那麼環境就無法獲得改善。所以環保要從自己開始啟動，心動更要行動，也才有機會帶動更多人投入。				教學簡報 回收物 籃子	12 分
貳、影片內容：說百次不如做一次 一、建議呈現方式：教師講述 二、故事大綱：				故事內容	10 分

<p>一群仁武中學三年級的學生，到學校附近的環保教育站做做環保。帶著學生來環保站的張仕隆老師覺得「社區有這好的環保站，加上又鄰近學校，做為戶外教學地點，最符合教育意義。」因為學生學習書本上的知識後，若沒實際體會，很難去啟發。大部份的學生都是第一次來，在志工的教導與老師的陪伴下，每個人都非常認真地忙著進行分類，汗水沿著臉龐低落，也無暇顧及。其中一位廖同學發現，進行回收分類，能學習讓自己靜下心來。也有老師提到，學校雖有要求回收分類，但畢竟不比來環保站，學生親自動手做來的有用。期待這群即將完成中學學業的同學，能記得今天放下書本走出校園，體驗資源回收的感受，並將感受化為行動，帶動更多人來愛護地球，讓美善循環，生生不息。</p>		
<p>參、省思： 一、學生與老師從這一次環保體驗中有什麼感受？ 二、你贊成「說而言，不如起而行」的道理嗎？為什麼？ 三、環保要從心啟動，你覺得自己能做到什麼？ 四、環保需要大家一起投入，你可以怎麼做？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思： 上了環保這堂課，瞭解其實我們對環保的概念都不陌生，最大的關鍵是，有沒有去做，是不是真的珍惜只有一個的地球。環保其實很簡單，只要有心想做隨時都可以，尤其一開始就減少垃圾產量，事後便無須多花時間與力氣去回收。我自己其實平時也有做環保的工作，我每個禮拜三都會去學校圖書館前做環保。一開始我發現很多人喝飲料都沒有喝完就丟掉，結果我們一起做環保的同學，需要一一幫他們把飲料倒掉，再進行沖洗，這真的是件繁複的工作。經過這堂課，我覺得下次，我們在做環保時要主動告訴那些同學正確的回收方法，有機會也讓他們自己清理一次，體會親自參與的感受。</p> <p>結語： 環保其實很簡單，只要有心想做隨時都可以。假如大家都只會口說要環保，卻不將環保的行為落實在生活，大地就不可能變得乾淨。因此擁有正確的環保概念，身體力行是拯救地球的關鍵。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐： 一、要做一個環境守護者。 二、力行環保，節能減碳。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

說百次不如做一次

午後，一群仁武中學三年級的學生，步伐整齊地緩緩走到學校附近的環保教育站。從學校到環保站大約有六百公尺，步行約莫十分鐘，轉個彎，就到了。學生看到近兩層樓高的灰色鐵皮屋出現在眼前，不禁有點好期，自己每天上學、放學，怎麼都沒有發現這環保教育站。

帶著學生來環保站的張仕隆老師覺得「社區有這好的環保站，加上又鄰近學校，做為戶外教學地點，最符合教育意義。」因為學生學習書本上的知識後，若沒實際體會，很難去啟發。於是張老師偕同其他幾位老師先實地勘察，並與慈濟志工討論後，取得校方共識，著手規劃整個參訪活動。

學生們參觀環保站後，就依紙類、玻璃瓶、寶特瓶等定點進行實做。大部份的學生都是第一次來，在志工的教導與老師的陪伴下，每個人都非常認真地忙著進行分類，汗水沿著臉龐滴落，也無暇顧及。其中一位廖同學，之前曾跟媽媽一起到環保站，今天與同學們一起來十分開心。他說當初到環保站只單純想著：「做好事，應該可以多一點福氣。」後來卻發現，進行回收分類，能學習讓自己靜下心來。以前不管讀書或做任何事，自己都無法長時間專注，現在比較能靜下心懂得自我調整。

也有第一次到環保站的老師分享，原本以為回收站應該很髒、很臭，沒想到志工歸類整理得很乾淨，還有自然的植物生態，讓他對環保站改觀。另一位老師提到，學校雖有要求回收分類，但畢竟不比來環保站，學生親自動手做來的有用。

張仕隆老師說：「每個人應先愛護自己的生活環境，來環保站能與良善的志工們接近，看到老菩薩們對環保的用心，可以讓孩子體會，社會上有許多默默為大地付出的人。」期待這群即將完成中學學業的孩子，放下書本走出校園，體驗資源回收，以行動來愛護地球的理念能一直延續，讓美善循環，生生不息。

一、發心當一個環境守護者，即可發予五省護照，力行五省活動。



二、每週能做到下面的情形則可以做簽證-每週記錄表

簽證 VISA

日期：____月____日~____月____日

說明：達到「五省」標準，即可在下方手指依項目塗滿顏色。

省水：● 省電：● 省時：●
 省油：● 省錢：●

「五省」入境登記
PASSPORT

姓名：_____

區別：_____

功能屬性：_____

發照日期：_____

護照編號：_____

持照人簽名：_____

三、簽證辦法

1. 省水一「點」靈：「一點點」的節約，亦可滴水成河。凡每週省下乾淨的水或回收再利用的水，累計三公升（6個500c.c飲料杯）以上，即算達到此項標準。
2. 省油一「升」輕：健康減重「一身輕」。凡每週與人共乘三次以上或至少三天以腳踏車/大眾運輸/步行上下班或上下學，即算達到此項標準。
3. 省電一「度」讚：隨手關燈、拔插頭，是節約能源最直接的方法。凡每週維持每天就寢/出門前關電源、拔插頭，且少搭電梯三次以上，即算達到此項標準。
4. 省時一「寸」金：一寸光陰一寸金，時間如金錢。人人要珍惜光陰、把握當下；每週三天以上於23點前睡覺，且早起聆聽「靜思晨語」或閱讀有益書籍，即算達到此項標準。
5. 省錢一「路」發：珍惜食物不浪費，隨身攜帶餐具，減少使用一次性餐具。每餐都能攜帶環保餐具，並且每週減少花費達到新台幣200元以上，即算達到此項標準。

四、每週做一次省察，是否能確實做到了五省行動？如果做不到，你會如何改善？

徵證 VISA

日期：__月__日~__月__日

說明：達到「五省」標準，即可在下方手指依項目塗滿顏色。

省水：● 省電：● 省油：●
省時：● 省錢：●



徵證 VISA

日期：__月__日~__月__日

說明：達到「五省」標準，即可在下方手指依項目塗滿顏色。

省水：● 省電：● 省油：●
省時：● 省錢：●



徵證 VISA

日期：__月__日~__月__日

說明：達到「五省」標準，即可在下方手指依項目塗滿顏色。

省水：● 省電：● 省油：●
省時：● 省錢：●



徵證 VISA

日期：__月__日~__月__日

說明：達到「五省」標準，即可在下方手指依項目塗滿顏色。

省水：● 省電：● 省油：●
省時：● 省錢：●



靜思語：環保從心啟動，進而雙手推動、雙腳行動，形成愛的循環。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	生命與共	主題內容	敬天愛地	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： 綠色幸福學—一種樹的男人			教學時間	40分
靜思語	敬天，不製造廢氣污染；愛地，不讓大地受毀傷。				
單元目標	一、能了解樹木與人類、環境的關係。 二、能培養疼惜天地資源的情懷。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：樂高積木(依組數準備)。					
二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：消失的樹木 一、活動說明： (一)每組 5-6 位，每組一盒樂高。 (二)請各組用積木，將之堆疊成又高又穩的樹。 (三)堆疊完成後，各組依照問題指令，每人輪流依題目設定的積木數量，抽出積木，不能抽最上面那一層。 1. 和同學百貨公司購物買運動鞋，拿了 1 個紙袋。(1 支) 2. 上洗手間，用了 2 張衛生紙。(1 支) 3. 買外食時，跟店家拿了 1 杯紙杯奶茶、1 個蛋餅紙盒、免洗筷一雙 (3 支)。 4. 運動後，用了 2 張濕紙巾擦汗。(1 支) 5. 為了寫專題報告，用了 8 張 A4 白紙。(4 支) 6. 為剛出生的妹妹買每月用 2 大包紙尿布 (10 支)。 7. 和同學去住業者為吸引觀光客開墾 2 公頃森林的民宿、種植高山農作物 (20 支)。 8. 因為愛葷食，所以業者砍伐 3 公頃的森林做為草原來飼養動物 (30 支)。 9. 從新聞中得知近日阿拉斯加南部，疑似因露營不慎而引發的森林大火，燒掉了 2 萬英畝的林地。(1 英畝 =0.40468 公頃) (15 支) 10. 全球森林面積正以每年減少 7 百多萬公頃的速度消失。全世界 100 多個國家(約三分之一的陸地和 8.5 億人口)面臨荒漠化的威脅 (50 支)。 (四)當該組積木倒下需停止動作，不再抽取。 (五)活動結束，請將積木收回盒子中。				教學簡報 樂高積木	10 分

<p>二、問題討論：</p> <p>(一)抽的積木數量多寡與什麼有關係？</p> <p>(二)日常生活中，哪些東西與樹木有關？</p> <p>(三)當一塊塊積木被抽取時，你有什麼感受？</p> <p>(四)你覺得有哪些方法可以減少樹木的砍伐？</p> <p>結語：</p> <p>從活動中，我們可以發現當使用的紙製品越多，積木數量就要抽取越多；但抽得越多的是因肉食而連帶畜牧業。儘管我們覺得自己沒有開車或騎摩托車，不會製造廢氣，可是日常生活的消費或欲望，已無形中，造成許多碳足跡。期待大家平常外出養成攜帶環保餐具並減少肉食的攝取等愛護地球的行為，讓大地不要繼續受到傷害。</p> <p>備註：</p> <p>樹的功用，樹木不只提供一些為人食用的果子，或建築，家具和運輸工具的材料，更是遮蔭的好地方，而且提供樹膠和一些有藥用價值的原料。人類曉得如何利用樹木滿足上述這些用途，因此不斷砍伐樹木。近年來世界各地的溫度提高，且發生嚴重的河水氾濫和山泥傾瀉頻率增加；研究後，專家找出了主要原因，是人們過量砍伐樹木導致。</p>		
<p>貳、講述故事：種樹的男人</p> <p>一、建議呈現方式:教師講述</p> <p>二、故事大綱</p> <p>五十歲的美術老師盧銘世，在三十六歲那年法國旅遊途中，邂逅一片美麗森林，勾起了他的童年回應，在過去的農業社會時代，與大自然的相處是必然的樂趣。回台後，盧銘世許下心願，要沿著北迴歸線種下兩千株樹苗。他堅定信念：「只要是對的事，一定會有人呼應。」</p> <p>盧銘世帶家人和居民一起實現腦海中的綠色家園。感動雲林縣古坑鄉的七十八歲阿公將七甲地全數捐出來，希望盧銘世能幫他在整個山頭上都種滿樹林。</p> <p>盧銘世滿懷希望地說：「終有那麼一天，飛躍故鄉北迴歸線的黑翅鳶眼下所及，隱約可見一條萬樹成林綠帶」</p> <p>備註：</p> <p>可參考相關影片</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=HChx1A1-JzQ</p>	故事內容	15分
<p>參、省思：</p> <p>一、盧銘世為什麼開始種樹？</p> <p>二、種樹對土地與人類有什麼益處？</p>	教學簡報	7分

<p>三、盧銘世除了種樹，還做了哪些疼惜鄉土、大地的事情？ 四、你可以為所處的土地做什麼事情呢？</p>		
<p>肆、靜思：</p> <p>當疊疊樂般的積木擺在我面前時，我還沒什麼感覺。雖然活動過程中，我總是小心謹慎的一根根抽取木條，不想讓疊高的木塔倒下，每當過程中高塔的搖搖欲墜時，我的心臟也隨之怦怦作響。後來因為吃葷食，抽取木條時，我們組的積木就倒下了。看著那散落桌面橫七豎八的積木，我才感覺到，人類持續在消耗這個地球資源，地球是否也快要如木塔搖搖欲墜將倒下呢？</p> <p>保護環境、愛護環境離我不在遙遠。記得小學時，就有一位老師隨身帶環保杯和筷子，並要我們養成環保好習慣。但是，我總嫌麻煩，也覺得不差我一個，偶而想到才帶環保餐具。如今活動的體會，讓我知道不能輕視每一個動作，只要力行環保，對地球就會有幫助。就像故事中的盧老師，堅持種下一棵棵樹，並期待能培育起一片綠色林帶，讓人佩服他的毅力。而我從現在起不會怕麻煩，會帶環保袋、水壺、書包隨時放 2 副環保筷，生活中也要多蔬果，也可連同學建議學校一周至少 3 天素食，讓森林不要變成牧草田，地球資源能永續。</p> <p>結語：</p> <p>早期的人們，對天地總是抱持著敬畏，「尊敬上天，疼惜土地」的觀念深植當時每一個人的心中；但是隨著工業化的發展，人類的眼光被利益、欲望蒙蔽，忽略了守護天地才能安居樂業的道理。因此，近年天災頻傳，土石流、沙層暴時有所聞。為了居住在這一片土地的生命著想，期許人人能重新找回敬天愛地的心，並以身體力行去實踐。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>3 分</p>
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、減少衛生紙使用量，使用再生紙取代白紙。 二、外食會自備餐具，水杯，不用免洗餐具。</p>	<p>學習單</p>	<p>5 分</p>

附件:故事內容

種樹的男人

盧銘世出生於1963年，成長於嘉義鄉下。兒時鄉下的綠色稻田，水池裡的青蛙和魚兒，大樹上鳥兒的鳴叫，輝映藍天中的浮雲稻草香，是他生命中愜意美好的回憶。

熱愛自然，愛畫畫的盧銘世，在1998年發起成立嘉義荒野保護協會。朋友送他《種樹的男人》一書，讓他深受震撼。故事中的牧羊人把思念家人的心化為對大地的愛，天天沿途種下百顆橡樹種子，多年後造就法國普羅旺斯的綠意盎然，那一分堅持令人感動。

36歲那年，盧銘世去法國旅遊。途中邂逅了塞納河畔的美麗森林，勾起他的童年回憶，農業社會中與大自然相處的樂趣。他還聽到一項壯舉：為迎接千禧年，人們將從法國巴黎到西班牙巴塞隆納，種下一整排樹。他好希望自己的故鄉嘉義，也能擁有如此綠意盎然的遼闊森林。

回台後，他開始默默地在八掌溪旁種樹，想沿著北迴歸線種下兩千株樹苗。然而，因為鄉間喜歡保留果樹類的經濟樹種，農民不喜歡田的中央有一棵大樹。所以，盧銘世在獲得父母支持下，在自家的農地上開始種樹。逐漸地，全家在農舍周遭、在田畝中種下一棵棵樹。老父親的身體變得更健康，母親也成了「綠手指花婆婆」，家人的感情更凝聚。小樹日夜不停地生長，活潑的綠意迎來鳥兒和蝴蝶，林中保留的生態池，也出現青蛙和蜻蜓的蹤跡。農村有了「生態島鏈」環境就愈有活力。

不到半年，盧銘世和朋友們就種了兩千多棵樹。有一天，畫家劉其偉告訴他：建築、美食之所以能成為「文化」，是因為和人們生活息息相關，藝術也該如此，種樹亦然。這番話，讓盧銘世豁然開朗，他決定把在北迴歸線種樹的「地理座標」，改成「情感座標」—成立組織「綠手指」小組，到社區演講，並幫助居民製造「角落美感」，包括清理髒亂環境、牆面彩繪，種下一株株植物。愈來愈多社區被他的熱情喚醒，興致勃勃在冷硬的擋土牆上，畫下對自然的觀察與感動。讓社區原本冰冷的角落，變得有生命，有溫度。還有一位老先生登門拜訪，願意無償借出七甲土地，讓盧銘世種樹。盧銘世滿懷希望地說：「終有那麼一天，飛躍故鄉北迴歸線的黑翅鳶眼下所及，隱約可見一條萬樹成林綠帶」。

盧銘世的種樹使命漸漸累積出「蝴蝶效應」，遠在中國、香港的社區，也邀請盧銘世前往分享，盧銘世說：「現代人只要活著，就很難避免製造污染。如果每個人都能做一點有益環境的事，創造出『正向平衡』，地球就會有希望。」

好習慣 天地好

班級：

姓名：

- ◎請設定自己想要培養的愛護天地好習慣：
(例：出門外時帶隨身筷、水杯、手帕、等)

我想要做到的好習慣：

- ◎此好習慣，對天地間有何正向的影響，請具體說明：

- ◎每天不斷練習，堅持完成目標，每完成一天，畫一株愛心樹。

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

靜思語：敬天，不製造廢氣污染；愛地，不讓大地受毀傷。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	生命與共	主題內容	敬天愛地	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： 慈濟新聞深度報導—善惡取心 眾業生福			教學時間	40分
靜思語	彎腰「做」環保——身體力行；挺腰「說」環保——推廣帶動。				
單元目標	一、能身體力行，愛惜天地、資源。 二、能將環保正確觀念與他人分享。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：半開壁報紙(每組一張)					
二、學生方面(準備物品)：先查閱與了解環保相關資訊、麥克筆、色筆。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明： (一)全班分為5組。 (二)各組抽題，分別就食、衣、住、行、育樂，進行討論。 (三)請各組就該組主題討論： 1. 此主題在我們的日常生活行為會造成哪些環境問題？ 2. 可以透過哪些方式，減少其影響環境的程度？ 3. 請就此主題訂定一個邀請他人響應的環保行為 4. 請將以上訊息，製作成一宣傳海報。 (四)各組上臺發表。 二、問題討論： (一)各組發表中，你印象最深刻的是哪一組？ (二)邀請他人響應的行為，你是否也有做到該行為？ (三)若有機會，是否願意到其他班級、校園內宣導？				教學簡報 半開壁報紙 色筆	17分
結語： 活動中，大家都能瞭解自己日常生活許多行為，會造成地球環境的負擔。然而只要能改變自己的習慣，就有機會減少地球負擔；而且除了身體力行做環保，更希望人人都能將正確的環保知識、行動分享與他人，讓越來越多人能響應，共同愛護地球。					
備註： 教師進行體驗活動後，若有時間可讓學生到校園實際宣導環保，令學生更有感覺與體會。也讓環保的概念不只是討					

<p>論與述說，而是能自己先做到後，進而實際地去推動。</p>		
<p>貳、講述故事：彎腰做環保 一、建議呈現方式：教師口述 二、故事大綱 彰化埔鹽，施纓鋒先生人生曾經迷惘過，收看大愛臺後，決定力行環保。剛開始做環保時，不獲村民支持，父親不諒解，但他誠懇用心堅持理念，挨家挨戶談環保，克服困難盡孝道，獲得周遭人支持。</p>	故事內容	7分
<p>參、省思： 一、施纓鋒面對他人的質疑，用什麼樣的態度與方法面對？ 二、你覺得施纓鋒哪些態度與行為很有智慧？ 三、你覺得彎腰做環保與挺腰說環保哪一個重要？ 四、承上題，現階段你可以做到什麼？可以如何能更進步？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思： 每次看到新聞報導，我就覺得「全球暖化」很恐怖，會使海平面上升，陸地被淹沒，地球上的生物因氣候變化、溫度上升而死亡，像是北極熊、企鵝還有生長在溫度低地區的生物，還有原本我們熟悉的自然環境都會不見。 因此我覺得大家應該要不分你我都動手做環保，不要只是嘴說說，卻不做，口是心非，最不應該。然而，除了要動手做，還要將正確的觀念讓更多人知道，這是我今天上課後，覺得這個也很重要。因為有些人可能根本不認為全球暖化跟他有關係。因此，我決定自己也要邀鄰居、朋友，一起走路或騎腳踏車上學，一來是環保，二來在路上也可以跟他分享，我想先從這部份開始做起。</p> <p>結語： 減緩「全球暖化」的速度是刻不容緩的事情。希望人人除了要自己親自落實環保行為，更要勇敢地將正確的觀念讓越來越多人知道，邀請大家共同來保護大家賴以維生的地球。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐： 一、會減少產生日常生活的垃圾量。 二、會帶動身邊的親朋好友落實環保行動。</p>	學習單	3分

附件:故事內容

彎腰做環保

彰化埔鹽施纓鋒先生，受過高等教育，畢業時曾幫家裡務農，晚上卻常喝得醉茫茫的，上班後也曾經迷惘過。在一次觀賞大愛臺節目，深受震撼，他覺悟人生不應該如此頹廢，該做些有益社會人群的事，於是他開始身體力行做環保。

2003年他開始投入環保工作，但當時村莊裡的人卻不懂環保，有的人一度以為他經濟有困難，靠撿破爛生活；或認為他精神有問題，還遠遠的避開他。即使遭受誤會，他還是誠懇、恭敬地對人說，不埋怨他人的誤解。當風聲傳到他父親耳裡，父親很不諒解，覺得很丟臉，自己怎麼會生出這樣一個兒子。

父親很生氣要他別撿破爛了，但施纓鋒沒有放棄做環保，還是堅持做好事不可少我一人，做壞事不可多我一人。但他也知道行善、行孝不能等。為了孝順父親，不造成父親的煩惱，他改變方式，挨家挨戶跟人家談環保。他告訴村民為什麼要做資源回收，不是缺錢、不是精神有問題，而是為了留給後代子孫一個乾淨的生存空間。他開始教村民怎麼回收資源、怎麼做分類，一一的克服困難，讓父親認同又放心，一直到現在十年如一日，他持續地投入環保。

村民受施纓鋒的行動而感動，也瞭解要給子孫一個乾淨地球的重要，於是也開始配合做資源回收。施纓鋒到別人家中拿取對方準備好的回收物時，不管前往的家中有沒有人，他都會對著屋子恭敬的說「感恩」。有人問他：「沒有人在家，為什麼要這樣做？」他回答說：「就算沒有人，自己的心也看得到！」這一份對天地、對人的誠懇與疼惜，令聽到的人都十分感佩。

環保行動不等待

_____年_____班 座號：_____ 姓名：_____

1. 請記錄一週當中落實環保的行為。

日期	時間	環保行為 (如:資源分類、隨手關燈、帶動他人做環保等)

2. 請將你近期進行環保行動，印象最深刻的人、事、物記錄下來：

日期	時間
地點	
印象深刻的 人、事、物	
自己的感想 與反思	

3. 資源回收的過程中，還是會產生一些環境問題，最好的辦法是源頭開始減量；在你的日常生活中，可以如何減低垃圾量呢？

我們只有一個地球，如果不好好珍惜、過度利用、恣意破壞，未來的日子裡我們要付出更多代價。所以環保不是口號，而是一種運動，它貴在力行。

靜思語：彎腰「做」環保——身體力行；挺腰「說」環保——推廣帶動。

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	生命與共	主題內容	敬天愛地	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—體會到大自然反撲的威力			教學時間	40分
靜思語	慈善救身心，環保救地球；地球平安，人人才能平安。				
單元目標	一、能了解人與天地是生命共同體。 二、能培養關懷他人、天地的精神。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)美好綠地球圖、污染受傷地球圖 (B4 大小，建議可護貝) 美好綠地球的大小要比受傷地球大一些，並切成 20 小塊，用魔鬼氈將美好地球黏在受傷地球上面，並正好能將受傷地球覆蓋過去。</p> <p>(二)教學簡報、學習單、影片等。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：紙、筆。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)全班約 10 人一組。</p> <p>(二)教師拿出美好綠地球(已切割，並黏在受傷地球上)</p> <p>(三)請各組討論各種會破壞地球的行為，並記錄於紙上，請孩子盡量多寫。(限時 3 分鐘)</p> <p>(四)請各組搶答說明破壞地球的行為，一次只能說一個，說過答案的不能再重覆。回答合理加一分。</p> <p>(五)每回答一個破壞地球的行為，教師撕掉美好地球的一角，露出受傷地球。</p> <p>(六)當露出完整受傷地球，活動暫停。</p> <p>(七)教師請學生就剛剛舉出的破壞行為，想一想可以如何避免或防止，讓受毀傷的地球再復原。</p> <p>(八)請討論後，並請將方法寫在紙上。(限時 3 分鐘)</p> <p>(九)再次進行搶答，規則如前，回答合理加一分。</p> <p>(十)老師就學生的回答，分片將美好地球的黏回去。</p> <p>(十一)計算各組分數。</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一)剛舉出的破壞地球行為，哪些跟人的「貪心」有關？</p> <p>(二)地球受傷了，會帶來什麼災害?請舉出實例分享。</p> <p>(三)碰到這些災害我們可以怎麼做?</p>				<p>教學簡報 美好地球圖 受傷地球圖 紙、筆</p>	17分

<p>結語：</p> <p>資源回收，垃圾減量，可以守護地球環境，但種種災難的根源，其實是在人心。人類的貪欲破壞大自然生態，讓天災頻仍。災難中人類彼此關懷互助，那一份溫暖救助受災民眾的身心。但真正的能讓眾人免於災難，就要培養人人對天地心存感恩與尊重的態度，因為唯有地球平安，人人才能平安。</p>		
<p>貳、講述故事：大自然的反撲</p> <p>一、建議呈現方式:教師講述</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>2015年8月蘇迪勒颱風重創新店烏來，當地鄉親苦不堪言。社區民眾、慈濟志工得知消息後，立即投入災區，大家共同幫忙受災鄉親清理家園。有些人看著熟悉的烏來老街，變成泥濘不堪深深地感受到大自然反撲的威力。</p> <p>颱風來襲，溪水衝入，老街上的店家地下一二樓堆積厚厚的淤泥，志工們先進入地下一樓家庭泡湯屋，以人力接龍的方式將淤泥一桶接一桶的清理出來。前來幫忙的志工素芬，看到這個景況，當下覺得這一群受災的人，該如何生活，也真正體悟其實金錢只要能夠維持生命就可以了，不需要擁有這麼多，當災難來時只有一瞬間，什麼都沒有了。也有受到爸爸邀約的大學生王柏濟，他協助清理地下一樓最邊間的湯屋淤泥和漂流木，悶熱的地下，汗立即濕透全身，但他仍動作敏捷地一鏟一鏟地繼續清理淤泥。年輕的柏濟特別有感受:烏來原本是美麗的山區，卻為了人們的享受，而過度去開挖，造成災害。父母常教我們生活要從簡，因為現在的資訊跟誘惑太多了，我們心念要單純一點，生活上的欲念要減少一點。</p> <p>備註: 教師先讓學生瞭解蘇迪勒影響烏來的景況，進而講述文章。</p>	故事內容	7分
<p>參、省思：</p> <p>一、烏來地區山河變色，你覺得是什麼原因造成的呢?</p> <p>二、志工為什麼要花自己的時間、體力去清理他人住處?</p> <p>三、為什麼人心會影響天地，請舉出具體的例子說明。</p> <p>四、我們該如何做到敬天愛地的行為?</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>我在電視上看到烏來受災，許多志工湧入，幫助災民清理家園，看到大家不分你我，彼此幫忙的景象，讓我相信世界上善心人還是很多。</p> <p>但從電視上看到災區的景象，我深深地覺得大家需正視因為人類貪圖享受與利益，大肆破壞的結果。因為我們都生</p>	教學簡報	5分

<p>活在這一片土地上，若大家不重視，最後遭殃的還是我們自己。環保是救地球的方法，所以我要少吹冷氣、減少使用電腦時間，少吃速食食物，只要每個人都願意小小的改變，累積起來的力量，一定能減輕地球的負擔。</p> <p>結語：</p> <p>人們常為了滿足自己的私欲，而傷害地球，使得環境變得惡劣，最後受苦的還是仍是我們自己。因此，當看到受災的人時，我們能不吝伸出援手，溫暖其身心；也要從災難中反思自己的行為。只有大家願意節制，生活落實節能，人們才有機會繼續平安地生活於這片大地。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、看到有人需協助時，會不吝伸出援手。</p> <p>二、不強調人定勝天，縮小自己欲念，謙卑面對大地。</p>	學習單	3分

附件:故事內容

大自然的反撲

2015年8月蘇迪勒颱風重創新店烏來，當地鄉親苦不堪言。社區民眾、慈濟志工得知消息後，立即投入災區，大家共同幫忙受災鄉親清理家園。有些人看著熟悉的烏來老街，變成泥濘不堪深深地感受到大自然反撲的威力。

颱風來襲，溪水衝入，老街上的店家地下一二樓堆積厚厚的淤泥，志工們先進入地下一樓家庭泡湯屋，以人力接龍的方式將淤泥一桶接一桶的清理出來。前來幫忙的志工素芬，看到這個景況，當下覺得這一群受災的人，該如何生活，也真正體悟其實金錢只要能夠維持生命就可以了，不需要擁有這麼多，當災難來時只有一瞬間，什麼都沒有了。也有受到爸爸邀約的大學生王柏濟，他協助清理地下一樓最邊間的湯屋淤泥和漂流木，悶熱的地下，汗立即濕透全身，但他仍動作敏捷地一鏟一鏟地繼續清理淤泥。年輕的柏濟特別有感受：烏來原本是美麗的山區，卻為了人們的享受，而過度去開挖，造成災害。父母常教我們生活要從簡，因為現在的資訊跟誘惑太多了，我們心念要單純一點，生活上的欲念要減少一點。

另外一位慈濟志工林怡利前陣子因生病住院，最近身體狀況稍為穩定，看到受災區這麼嚴重，她馬上加入志工的行列，她說：寧可趕快出來幫忙清掃流流汗，也不要躺在醫院病床上。她早上搭車往烏來的沿路上看到坍塌、落石，有很深的感受：其實在風災之前，烏來是個很好度假的地方，好山、好水，為什麼突然間一個颱風就變成這樣，就是為了觀光道路順暢，然而過度的開挖，造成大自然的反撲，當災難過後我們應該要好好的省思。

受災難時，因彼此互助，感受到人性的溫暖，期待人人都能提升人性中的善念，進而降低個人欲念，讓萬物能平安地在這片土地生活。

環保助人全都錄

請各位同學閉上眼睛，靜下心來，想想自己日常生活中有什麼樣的習慣是會傷害到地球的？您可以怎麼改進？

您每天會不會運用一點時間，服務班上或身邊弱勢的同學？請分享怎麼幫助人？幫助人的心情又是如何？

靜思語說：「慈善救身心，環保救地球；地球平安，人人才能平安。」現今國際間天災人禍不斷，使我們的生命受到威脅，我們是不是應把握當下，力行慈善與環保，修補人心與地球，而使天下無災難，社會祥和、人人平安？

請大家一起跟「環保助人全都錄」來響應五省運動及慈善助人，讓我們擁有一個乾淨的地球、祥和的社會，共創美善的人生。

1. 省水一點靈（水是大生命，一點一滴要珍惜）；有做到請填上日期

2. 省電一度讚（隨手拔插頭、關燈，節省一度電）；有做到請填上日期

3. 省食一分愛（素食八分飽，兩分助人好）；有做到請填上日期

4. 省油一身輕（下車多走路，運動省油錢）；有做到請填上日期

5. 省錢一路發（食衣住行育樂，減少欲望）。有做到請填上日期

6. 助人一念心（愛與關懷，春風滿懷）。有做到請填上日期

家長愛的鼓勵：

老師愛的加油站：

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	生命與共	主題內容	敬天愛地	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	一、經典雜誌 164 期： 二、慈濟月刊 524 期：十隻手指說環保 三、慈濟傳播人文志業基金會： 大愛人物誌—萬里單車宣講環保			教學時間	40 分
靜思語	將小愛擴為大愛，愛自己，愛眾人，愛大地；大地安則眾生安，眾生安則自己才能平安。				
單元目標	一、能感受疼惜大地的急迫與重要。 二、能影響家人和朋友共同做環保。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)： 預先計算全班或全年級或全校一天使用一次免洗碗筷一學期的數量。 二、學生方面(準備物品)：每人帶一張報紙。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗 一、活動說明 (一)教師先告知全校師生若每人每天有一餐使用免洗筷，累積一學期的量。 (二)全班每 4~6 人一組(可男女分開編組)，依老師的問題討論三分鐘後，進行活動。 問題一：請思索哪些物品，若全校師生共同節省，能省下可觀的資源。 問題二：家庭中，如何達到節省資源的環保行為？ 問題三：何種行為是愛自己、愛眾人、愛大地？ (三)請各組需站到該組的一張報紙上，每個人的腳不能超出報紙。 (四)請依教師的問題輪流回答，別組答過的答案不能重覆。 (五)每一題問題，若半數的組別回答不出來，將會換下一題。 (六)每組依序回答，答錯或未在三秒內回答出來，則遭受報紙折半的懲罰。當紙張無法容納該組成員時，就會損失隊員(回到座位)。 (七)活動最後，看哪一組報紙面積最大，剩下最多人。 二、問題討論 (一)你覺得報紙面積越來越小，象徵什麼意思？				教學簡報 報紙	15 分

<p>(二)當其他組別消失，你的感受是什麼？</p> <p>結語</p> <p>我們只有一個地球，若繼續任意破壞、糟蹋、汙染，最終受苦、受難的將是地球上所有生命。所以，環保不是口號，環保是我們地球上每一個人應學習和實踐的行為。讓我們從自己做起，進而帶動身旁的親友一起響應，我們才能夠平平安安的生活。</p>		
<p>貳、講述故事：十隻手指說環保</p> <p>一、建議呈現方式:播放影片</p> <p>二、故事大綱</p> <p>陳哲霖曾在環保站協助拆四十頂安全帽，得知大約只賣得三十元，深感太不符經濟效益，心中還想哲「明天不來了」。但最後他放下環遊世界的夢想，發願推廣與落實環保理念，帶動海內外許許多多人願意成為守護地球的那雙手。</p>	故事內容 故事影片	7分
<p>參、省思：</p> <p>一、陳哲霖原本計畫帶著妻子環遊世界，後來為什麼改變？</p> <p>二、陳哲霖為了推廣環保教育，他如何以身作則？</p> <p>三、當大地不平安，我們會受到什麼影響？</p> <p>四、你願意響應哪些環保行動?為什麼？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>我很贊成故事中提到的「少用」、「不用」的觀念。我自己會隨身攜帶環保的用具，因為我認為「環保」不能只有口頭上說，而是要實際行動，如果使用環保的用具，不但可以減少丟垃圾的麻煩，也可以保護好我們的地球。但媽媽認為帶環保用具太麻煩，要自己洗，還會占包包的空間，所以媽媽比較偏愛一次性的免洗用具，而我爸爸也認為自備環保用具很麻煩，所以不帶。但我認為如果大家都嫌麻煩不帶環保餐具的話，地球就不保了。所以我還是堅決要帶，甚至會幫爸爸、媽媽準備，也會幫忙洗。希望他們可以和我一起愛護地球。</p> <p>結語：</p> <p>環保行動，就個人而言，是一種良好的生活習慣與態度；就生活環境而言，更攸關大地萬物的平安。其實地球萬象萬物，都有其自然與平衡的法則，氣候乾旱，需要雨露滋潤；天氣炎熱，需要微風送爽。萬物若能依順道理，自然一切如意順暢。全台兩千多萬人口，全球將近七十億人，每個人若能省下一杯水、珍惜一件物命，就能省下龐大的資源。所以環保意識要徹底執行，千萬不要怕麻煩，從自己做起，進而影響家人，社區民眾等，地球資源才能永續。</p>	教學簡報	5分

伍、生活實踐： 一、外出會自備購物袋，不拿商家提供的塑膠袋。 二、帶動家人、親友一起響應環保行動。	學習單	5分
--	-----	----

附件:故事內容

十隻手指說環保

陳哲霖指著自己家中櫃子裏，蒐自各國的鑰匙圈說：「一個人用一個鑰匙圈是必要的；如果擁有一千個鑰匙圈，那絕對非必要，而是想要。」

他五十五歲自西門子公司退休，結束二十年工程師、十年主管的電訊生涯，陳哲霖原想與妻子環遊世界，卻在接觸慈濟後，計畫來個大轉彎。

當時，陳哲霖收看大愛電視時，妻子建議有空不妨去做環保，於是他們選擇前往離住家不遠的八卦寮環保站服務。

陳哲霖回憶道：「第三天拆了四十頂安全帽，我問師姊可以賣多少錢？師姊說大約三十元。當下，我覺得太不符經濟效益。想說明天就不要來了。」

後來，他看見一群小學生來參訪，一位師姊為小朋友介紹環保。陳哲霖在一旁靜靜的聽，才發現原來環保這麼重要，環保教育更是需要！此後他天天來，只要有團體參訪，就跟著用心做筆記，瞭解環保教育的內容。

有一天，一群幼稚園小朋友來，負責的講解的師姊臨時有事，請陳哲霖幫忙，面對三歲小娃娃，他心想：講十分鐘就好。他照著看板，以童言童語開講，講到「重金屬」時，他苦思該怎麼講。

一隻鴨子搖搖擺擺走來，小朋友們大叫：「鴨鴨！鴨鴨！」好不容易鴨子走開，陳哲霖想重新開始，娃娃們卻追著鴨子跑，完全不理會「陳老師」。

第一次上場就被鴨子「打敗」，陳哲霖並不氣餒，一次又一次修正自己講述的內容；為了便於記憶，他花三個月自創「環保十指口訣」：「瓶瓶罐罐紙電一三五七」，教大家如何分類資源。並將口訣：瓶（塑膠瓶）、瓶（玻璃瓶）、罐（鋁罐）、罐（鐵罐）、紙（紙類）、電（電池）、一（衣服）、三（3C）、五（五金）、七（其他），畫在十隻手指上，並設計「惜福才會幸福」、「舉手做分類，造福全人類」的標語。

後來環保十指口訣的資料和海報，風靡全台各個慈濟環保站，甚至學校、車站等公共場所都能看到。但更讓陳哲霖高興的是，有小朋友跑來跟他分享：「回家教爸爸媽媽，現在家裏也開始分類回收了。」

陳哲霖的環保概念，除了來自實做心得，也來自積極讀書或上網找資料。他蒐集可回收的物品，分類串成道具，帶著到處跑，並受邀到海外分享。

有次他幫忙整理環保站海報，突然看到幾個字，那是證嚴法師的開示：「環保的重點不在回收多少錢，意義是在教育。」

陳哲霖開始思考環保教育的方向，應從源頭減量，不要只做末端回收的工作，若消費者拚命丟，環保志工拚命撿，環境何時才能清淨？

於是，他積極推廣「不要用」或「少用」，自己的隨身「道具」也增加了手帕、環保碗、環保筷、環保杯子。「攜帶手帕，減少使用衛生紙或面紙，能保住樹木不被砍伐；攜帶碗和筷子，可以不用保麗龍或紙碗、紙盤；隨身帶杯子喝水，就不會買寶特瓶水或鋁箔包飲料。」

後來陳哲霖將代步的工具從車子，換成外甥的舊腳踏車，當他花了幾百元將舊腳踏車整理後，每天就騎上幾公里到環保站或慈濟靜思堂，當中也曾經覺得很累，想要放棄。

但當這個念頭一出現，他立刻驚覺：「我怎麼可以言行不一？這樣怎能說服人家？我不能開著車，去和不開車的小朋友講該怎麼節能減碳。」於是他忍著痠痛，騎著騎著就鍛鍊出體力。

有一次他騎了十八公里到一所學校去分享環保，他還沒上台分享，校長和老師就已經被他的行為感動。

二〇〇九年，慈濟大學邀陳哲霖在高雄社教中心開設「大愛綠色生活館」課程，專門講環保。陳哲霖說：「圓滿一千場演講後，我要把講師費、鐘點費全部捐出來給大愛電視台。是『大愛』開啟我的環保教育生涯。」大家都相信一千場圓滿後，陳哲霖還會奔馳在「說環保、做環保」的道路上。

我的環保行動

年級：

姓名

親愛的同學：

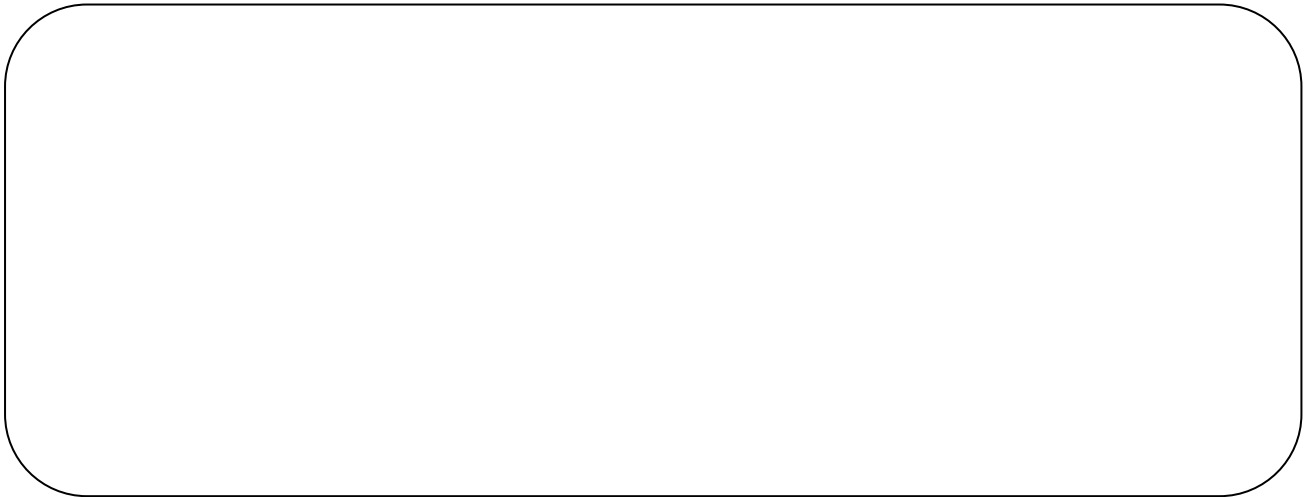
請思考並設定自己的環保行動，相信自己能做一個「敬天愛地，知行合一」的人。

*我的環保行動：_____

此項環保行動，預計可以節省哪些資源？

*我想邀請朋友與家人一起響應的環保行動：_____

請願意一起響應環保行動的朋友或家人簽名在以下框框中：



共_____位朋友響應；共_____位家人響應。

透過大家的響應，預計可以節省多少資源呢？

*在邀請大家響應環保活動時，你是否有碰到什麼困難？對你的環保推動是否會產生影響？後來你如何面對？

將小愛擴為大愛，愛自己，愛眾人，愛大地；
大地安則眾生安，眾生安則自己才能平安。