

【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	自我管理	主題內容	生活禮儀	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： 三代之間—「禮儀阿嬤」的幸福故事			教學時間	40 分
靜思語	維持整齊的服裝儀容，既是尊重自己，也是敬重他人的禮節。				
單元目標	一、能自我管理，整理好個人儀容。 二、能建立正確的禮儀觀念。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面：製作人體及服裝造型圖卡，全班一套。</p> <p>（一）人體造型圖卡：用硬紙卡製作男、女中學生的人體圖卡。</p> <p>（二）服裝造型圖卡：製作各種款式的服裝圖卡。（如題庫內容）</p> <p>二、學生方面：認真參與</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：</p> <p>一個人外在的禮儀風度，正是內心德行的表現；而個人的形象，除了氣質修養外，最重要的是合宜的穿著。所以「有理有禮，穿出自己」，從小學習對服裝正確的消費觀念和愛整潔的習慣。選擇適合自己的服裝，不盲目追求流行，也愛整潔舒適的服飾，建立合宜的穿著價值觀。</p> <p>一、活動說明</p> <p>（一）將學生分成每 6~8 人一組，進行分組競賽（操作）。</p> <p>（二）每組請一位同學代表抽題，交給老師唸出。</p> <p>（三）該組依題庫中場合，在一分鐘內用紙型進行服裝搭配，分享搭配構思。</p> <p>（四）請其他組的學員進行相互評選，每組一票，獲得認同票數最多的組為優勝。</p> <p>二、問題討論</p> <p>（一）請想想獲得認同票數最多及最少的原因各是什麼？</p> <p>（二）對另類服裝及髮型的觀感如何？為什麼？</p> <p>（三）為什麼要有這麼多不同的服裝？（場合）</p> <p>結語：</p> <p>我們平時在家穿著要簡單得體，但出門就要把衣服穿得整齊、不可隨隨便便。穿衣打扮的原則，要配合場合、適合自己，不盲目追隨流行、崇尚名牌。穿著舒適、整齊、</p>				<p>教學簡報</p> <p>體驗題庫</p>	15 分

<p>簡單、實際為要，這不僅是禮儀也是良好的生活習慣。</p> <p>備註： 教師教學前需了解與釐清學生對於服裝儀容的認知。而進行小組討論與搭配服裝時，教師需隨時掌握學生討論的狀況。</p>		
<p>貳、講述故事：禮儀阿嬤</p> <p>一、建議呈現方式：教師先簡述再播放影片</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>從前跟媽媽道別的時候，總會說 Bye bye，但是媽媽她就說，我不要醜醜，我要水水。雖然是媽媽玩笑的俏皮話，但是媽媽她-注重我們的教養，總是說臉上要笑笑的，而且服裝儀容要整齊，這不只是禮節，也是生活的一好習慣。</p> <p>超級阿嬤，她已經一百歲了！超級阿嬤每天起來的時候，總是為自己服裝儀容整理好，因為阿嬤說，如果服裝儀容整理不好，怎麼有精神-，怎麼有力量來持家、顧家，還有理家？我們要笑臉迎人、待人要溫和有禮，把歡樂帶給別人。</p>	故事內容 故事影片	8分
<p>參、省思：</p> <p>一、超級阿嬤每天早上起床後會做哪些事？</p> <p>二、身為全職家庭主婦的超級阿嬤，為什麼每天都要穿著得體、打扮整齊呢？</p> <p>三、超級阿嬤認為在家和外出時，穿衣服要把握哪些原則呢？</p> <p>四、你的穿衣哲學是什麼呢？又有哪些原則？</p> <p>五、在生活禮儀方面，如何才能做到尊重自己，也敬重他人呢？</p> <p>備註： 教師可引導學生從阿嬤的服儀到平時的待人接物，讓學生除了學習有形的服裝禮儀，更要將其內化為待人的禮貌。</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思：</p> <p>我覺得衣服穿搭算是生活中滿重要的一部分，並非濃妝艷抹奇裝異服才是好。重點是配合場合、整齊乾淨、適合自己。從今天的服裝搭配可以明顯看出，如果某些搭配不適宜，就會引來一陣哄堂大笑，可見穿搭符合時宜的重要性，更是尊重他人的表現。</p> <p>而維持自己乾淨整潔的樣貌，不僅自己看了開心，也不會造成他人的視覺困擾，而且在他人面前自己也更能顯得自信。所以，往後我會試著注意自己的服裝儀容，像是每天早上照鏡子、梳頭髮，不要那麼懶散，可以請教那些會打扮的同學或詢問長輩該注意的地方，並記錄在筆記本裡以免忘記。唯有讓禮節成為自己的好習慣，培養並遵循的美德，也就更往真善美的心靈靠近一步了吧！</p>	教學簡報	4分

<p>結語：</p> <p>能依自己的年紀與出席的場合，做正確的服裝搭配，更重要的除了外在的美之外，更要隨時觀照自己內在的美善。時時保持整潔的服儀，不僅自己心情舒服，對他人也是一份尊重。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、重視穿著的禮節，服裝常保乾淨整齊。</p> <p>二、選擇適合自己年齡、身分的衣著裝扮，不盲目追求流行。</p>	學習單	3分

附件二 體驗題庫籤條

1. 曾經在街頭見到的另類服裝及髮型。
例如：露背裝、袒胸裝、露腹裝、舞台裝。
(請用紙型模特兒呈現)
2. 下課後去運動的服裝、髮型、帽子。
(打如：籃球、跑步…) (請用紙型模特兒呈現)
3. 和同學去逛街的服裝、髮型、帽子。
(請用紙型模特兒呈現)
4. 聽音樂會或歌劇的服裝、髮型、帽子。
(請用紙型模特兒呈現)
5. 晚上就寢的服裝。(請用紙型模特兒呈現)

附件:故事內容

禮儀阿嬤

超級阿嬤—湯奶奶，已經一百歲了！她每天起來的時候，總是先將自己的服裝儀容整理好，她說：「如果服裝儀容整理不好，怎麼有精神和力量來持家、顧家，還有理家？另外，我們要笑臉迎人、待人要溫和有禮，把歡樂帶給別人。」

她喜歡把自己裝扮得精神奕奕來迎接每一天的開始，每天把最完美的一面呈現在家人面前，除了化妝，對髮型也很注重，會到住家附近的美髮店整理門面，也會和美髮師討論想要吹整的髮型，找到最適合自己的風格。

從妝容、髮型以及服裝的整體搭配，湯奶奶適時適地展現台灣傳統女性的美姿禮儀；依照不同場合選擇適宜的服裝或是花一點巧思用首飾作點綴，有時候也會用絲巾來增加變化，優雅而不奢華，簡樸中不失莊重。

湯奶奶對於衣服的保存整理也很有條理，數十年來對服裝禮儀極為重視的她，也把這樣的觀念傳承給下一代，女兒在她的影響下也漸漸學會從打扮的過程中獲得快樂。孫女從小耳濡目染，培養了對美的感知能力，而嫁過來三十多年的媳婦，因為常和婆婆交流化妝和服裝的想法，婆媳間有了更多話題，她更從婆婆身上體會傳統女性之美，正是婆婆所兼具的謙和與美儀，從內到外，展現一位台灣傳統女性的美麗與智慧。

超級阿嬤永遠是那麼的端莊、那麼的美麗，所以她也要求女兒、媳婦和孫女要做到這一點。對一位全職的家庭主婦而言，一般都會因不出門就簡單弄一弄，省時又省事，且在家沒有人看，也不會有客人來，為什麼一定要把自己打扮得整整齊齊呢？

阿嬤覺得打扮得很整齊，心情會很愉快，讓別人看到就很歡喜，更希望人家看到他的時候都是很有精神、很得體的媽媽，所以小孩小的時候，穿衣服一定要穿得很整齊，不能隨隨便便的就出門。對女孩子要求也很嚴格，要端莊不可以穿短褲，因為感覺太隨便。

對媳婦也是溫和的教她，女人在家要簡單穿，要穿得很得體最重要。但是出門就要穿戴整齊，不管有錢沒錢，要把自己打扮得漂漂亮亮，把愉悅的心情跟別人分享，用笑容感動周遭的人，讓跟她講話的人都很高興。

在阿嬤的調教下，孫女也有自己穿衣打扮的原則，那是簡單、典雅，若較素的衣服會加上一點裝飾、用絲巾或胸花來搭配，而不盲目的追求流行，更不能穿著奇裝異服。

超級阿嬤不但服裝儀容美，因為心美看什麼都美，其實父、母親的身教、言教是最好的榜樣，在百年人瑞超級阿嬤的身上，看到傳統婦女的美德，顧家、持家又理家，兼具現在婦女的美好，要疼愛自己，把自己照顧好，讓自己歡喜，別人看了也歡喜。

「衣」Q達人

____年____班____號 姓名：_____

一、穿著的禮節很重要，我做到的有：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

二.我的穿衣哲學是_____

四. 請為自己設計外出活動的穿著

場合：_____

原則：_____

靜思語：維持整齊的服裝儀容，既是尊重自己，也是敬重他人的禮節。

【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	自我管理	主題內容	生活禮儀	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:呼叫妙博士—幸福衣櫥			教學時間	40分
靜思語	若能穿得整齊，縱使粗布衣，照樣可以穿出健康的形態。				
單元目標	<p>一、能體認穿著整齊是一種生活禮儀。</p> <p>二、能認同整齊又兼顧環保的衣物，也能穿出美麗又健康的形態。</p>				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品):準備可同時上、下掛衣的衣架數個、一套不乾淨又皺巴巴的衣服。教學簡報、影片、學習單</p> <p>二、學生方面(準備物品):每人帶一件或一套自己的外出服和配件(帽子、圍巾、背包等……)，並自行貼上姓名。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗:「衣」表人才</p> <p>一、引言:</p> <p>現在要出門，你會為穿哪一件衣服而煩惱嗎?你知道如何裝扮自己嗎?你會選擇適合自己的年齡、身分、身材的裝扮嗎?「衣表人才」這個活動要測試大家穿著的智慧，有信心接受考驗嗎? Go!</p> <p>二、活動說明:</p> <p>(一) 按照人數，平均分組。</p> <p>(二) 每組討論、搭配出一套能展現中學生的朝氣與活力的外出服，並將其穿在衣架上展示。</p> <p>(三) 每組推選一人說明這套衣服穿著的場合及搭配的重點。</p> <p>(四) 老師秀出一套不乾淨又皺巴巴的衣服。</p> <p>(五) 票選喜歡哪一組的衣物搭配。</p> <p>三、問題討論:</p> <p>(一) 你喜歡哪一組的搭配?為什麼?</p> <p>(二) 你認為哪一組搭配得最適合現階段的年齡、整齊又有朝氣?請說明原因。</p> <p>結語:</p> <p>服裝的基本功能是保暖、保護身體，穿著得體，可以展現個人的氣質與禮儀，獲得他人的肯定與尊重。所以服裝的選取不一定要追逐流行，講究華麗，甚至花大錢，若能以舒適、適合年齡為原則，保持乾淨整齊，穿搭合宜，一樣可以</p>				<p>教學簡報</p> <p>外出服 衣架、 一套不乾淨又皺巴巴的衣服</p>	15分

<p>穿出朝氣又健康的形態，正如靜思語所說：「若能穿得整齊，縱使粗布衣，照樣可以穿出健康的形態。」</p> <p>備註： 體驗活動考量學生小組討論，建議教師可評估教學現場狀況，增減體驗活動時間，此外也可用競賽加減分的方式進行，以提高參與度。此外，於教具方面，教師務必事先檢查衣架是否合用，是否可同時掛上下衣。</p>		
<p>貳、講述故事：幸福衣櫥</p> <p>一、建議呈現方式：教師先簡述再播影片</p> <p>二、故事大綱</p> <p>(一)妙博士的小助理徐瑄，花掉三個月的零用錢買一堆流行衣服，開心地回實驗室，和其他小助理們分享買新衣的樂趣，妙博士藉機教導他們如何挑選新衣服。博士說：最流行的不一定適合自己的身材體型，還要考慮到顏色、線條與臉型，千萬不要亂買。徐瑄為此懊惱不已，因為她買到一件橫條紋讓自己看起來變壯碩的上衣。</p> <p>(二)有次，徐瑄因為自己的汗漬常弄髒衣服而苦惱，無意間，她學到三種舊衣改造術：蝶古巴特、型版蓋印，解決了她衣服沾有污漬的苦惱，又能舊衣新穿，她開心極了。她終於學到衣櫥的幸福學了，她體會到衣服不在趕流行，不在價格貴；而是只要搭配合宜，常保整齊乾淨，或用一點巧思改造它；一樣可以穿出漂亮又健康的形態。</p> <p>備註： 教學時建議需聚焦在教學目標與靜思語的連結，不被故事中選擇適合自己的衣服技巧喧賓奪主，故需把握教學重點，善加運用省思問題進行引導。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>10分</p>
<p>參、省思：</p> <p>一、徐瑄為什麼買那麼多衣服？</p> <p>二、根據妙博士教的挑衣要領，你覺得自己適合哪一種類型的衣服？</p> <p>三、外出時要如何穿著，才能穿出健康又合乎禮儀的形態？</p> <p>四、你對於舊衣改造，有何看法？</p> <p>五、「若能穿得整齊，縱使粗布衣，照樣可以穿出健康的形態」你認同這句話嗎？請說出理由。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8分</p>
<p>肆、靜思：</p> <p>我以前只要看到有名牌球衣在特價，就會去買。時間一久，家中就囤積了好多只穿過幾次的衣服；而且我喜歡</p>	<p>教學簡報</p>	<p>3分</p>

<p>華麗的流行款式，一旦退了流行，那些曾經華麗的衣物，便會被擱到衣櫥裡好久好久。</p> <p>經過這堂課，我看到徐瑄也是為了追逐流行、買想要的而不是需要的，買了一堆花錢又不合適的衣服而懊惱時，彷彿看到自己的影子。我發現還有很多努力的空間，原來穿得整齊才是最重要的，因為能讓別人感覺良好；而選擇與自己年齡、身分相符合的舒適衣物，也是重要且必需的；當衣服髒了舊了，只要善用一些聰明的方法去改造，便能使自己更環保、更愛地球。我決定要告訴別人這個道理，並大力宣傳這個理念。</p> <p>結語：</p> <p>衣著可以展現出個人的生活禮儀，我們學會自我管理，了解自己的需要，選擇舒適又適合的衣服，而且常保整齊乾淨，即使不是流行名貴的，一樣可以穿出青少年的青春、活力、健康的形態。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、重視穿著的禮節，服裝常保乾淨整齊。</p> <p>二、會選擇適合自己年齡、身分、臉形、體型的衣著裝扮，不盲目追求流行。</p> <p>三、珍惜衣服，運用智慧創造舊衣的新生命。</p> <p>備註：</p> <p>教師可觀察學生平時衣著是否保持「乾淨整齊」「穿出健康形態」，適時提醒所教授的概念。教學後，可延伸進行蝶谷巴特或型版蓋印的教學，讓學生學以致用改造髒污的衣服。學習單則可張貼於教室內，讓學生互相觀摩學習。</p>	學習單	4分

附件二:故事內容

幸福衣櫥

禁不起誘惑趕流行

這一天，徐瑄和靖芸約好要去書店，她們邊走邊聊天，徐瑄說她三個月來省吃儉用，存了一筆錢。靖芸正要問她存這筆錢想做什麼時，她們剛好經過一家服飾店，徐瑄看到模特兒的穿著，禁不起誘惑說：「哇！好漂亮的衣服喔！」靖芸提醒她書店快到了，但是徐瑄彷彿看到模特兒在跟她招手，還聽到男模特兒跟她說：「本店的衣服時髦而不貴，歡迎進來參考看看。」又聽到女模特兒說：「這種可愛的裙子很適合你這種甜美的女孩子喔！」男模特兒繼續說：「這件外套，是今年最流行的！」徐瑄說：「可是我有一件很像的了。」女模特兒說：「流行的款式就要多買幾件啊！看看這種顏色多搭配你的白皮膚啊！」徐瑄開心地去摸摸料子說：「好像你的料子比較好。」女模特兒說：「當然囉，這些衣服像是為你量身設計一樣，如果你不穿就太可惜了！」男模特兒說：「你看這件外套是本季最新流行的款式，這剪裁線條多完美呀，你一定要買一件啦，保證讓你的衣櫥煥然一新，趕快進來買吧！」徐瑄就這麼走進服飾店了。

挑選衣服有要領

妙博士的實驗室裡，韋安和好蓁正在整理回收的廣告單，他們覺得這些廣告製造了好多垃圾，韋安說：「沒辦法！不打動消費者，商人是沒有賺錢機會的！」這時徐瑄正提了一大袋衣服走進來，她跟博士打招呼，好蓁看她大包小包的，大叫：「哇！新衣服耶！」徐瑄說：「這都是最近最流行的！」好蓁拿起一件說：「最近好流行這個圖案，我同學都在穿，可是你買這麼多，應該不便宜吧！」徐瑄說：「對啊！我三個月的零用錢都花光了！」韋安搖搖頭說：「衝動型消費者果然可怕！」博士走過來問他們三人說：「你們常買衣服嗎？」好蓁、韋安兩人搖頭，只有徐瑄說：「還好啦！」博士問：「你們怎麼挑選衣服呢？」徐瑄說：「當然是跟流行啦！」博士說：「每個人的身材、體型不同，適合的衣服也不一樣，最流行的不一定適合喔！我拿資料給你們看。」他拿出印有藍色、米色兩個一樣大小的圓圈圖，問：「你們覺得有不不一樣嗎？」好蓁認為米色的大，藍色的小。博士說：「其實兩個一樣大。」還拿尺來量，「你們以為淺色的圓較大，是因為淺色有膨脹的效果，深色則不會，所以穿衣服也一樣。」韋安說：「太瘦的穿淺色，就不會看起來那麼瘦；胖的穿深色，看起來就會比較瘦。」博士又拿出一張圖問：「條紋也有一樣的效果，直線條紋有拉長的效果，橫紋會擴張；所以胖的人就不能穿橫條紋的。」這時好蓁拿出徐瑄買的一件衣服說：「那這件橫條紋的衣服，不就讓你看起來更壯碩了。」好蓁問博士，還有什麼穿衣服的小撇步嗎？博士又拿

出另一張圖來跟大家說：「這是我們經常看到的臉型，有圓的、長的、方的、倒三角形的；這裡有幾種衣領的樣式，你們看哪一種臉型適合哪一種衣領？挑挑看！」博士看她們三人所搭配的說：「長型臉碰到U型領，會讓臉看起來更長，最適合的是這種船型領；圓臉穿圓領，看起來更圓，穿V領就可以拉長線條。」韋安說：「所以方臉適合U領，倒三角臉穿船型領應該很合適。」博士讚歎她答對了。徐瑄說：「剛剛我買了很多圓領的衣服，那要怎麼辦啊？」博士說：「所以，衣服不能亂買，要挑選適合自己的，亂買衣服也是一種傷害地球的行為。」

髒污衣服大改造

隔幾天，徐瑄和好慕知道有位老師將教導大家如何解決衣服污漬的問題，兩人便開心地前往。徐瑄在課程中學到「蝶谷巴特」，這是從義大利傳過來的拼貼藝術，就是把紙張上的美麗圖案剪下來，拼貼到物品上。徐瑄將圖案黏在衣服污漬上，放一天或用吹風機吹，等黏劑乾燥後，再上一層保護漆，漂亮的圖案就遮住洗不掉的污漬了。她還學到「型版蓋印」，就是把想要的圖形蓋在衣服上。首先先在塑膠板上剪出圖形，放在想改造的衣服上，用海綿沾壓克力顏料，把圖形印出來，最後用熨斗固定顏色。老師還教她們如何做裝飾，可以用針線縫鈴鐺，也可以用油性的印泥章蓋上去，還有用布水彩直接在衣服上面彩繪，畫出自己喜歡的圖案；老師建議她們可以到市面上，挑選自己喜歡的印章圖案，沾一點布的顏料，蓋在喜歡的衣服位置上，最後用熨斗燙過，固定顏色。這樣，簡簡單單就可以幫衣服變化樣貌。

徐瑄經過這幾次的經驗，終於學到衣櫥的幸福學，她體會到衣服不在趕流行，不在價格貴；而是只要搭配合宜，常保整齊乾淨，或用一點巧思改造它；一樣可以穿出漂亮又健康的形態。

一件衣服從生產到丟棄，會製造 4.2 公斤的二氧化碳，亂買衣服會傷害地球。穿衣學問大，愛美又愛地球的你，購買時要謹慎考慮到顏色、線條、樣式與年齡、身分、臉形、體形和膚色等，才能穿得環保、健康又美麗，買回來的衣服，還要保持乾淨整齊，才能給人良好的印象。現在就讓我們一起來建立自己的衣櫥幸福學吧！

一、 從體驗活動中，我學到符合中學生朝氣活力、健康形態的衣著裝扮，我給自己的叮嚀是：_____

適合我的服裝：顏色、領型、線條、樣式

	現況	期待效果	適合的服裝樣式線條顏色
我的臉形			領型：
我的膚色			顏色：
我的體形	高、中、矮		顏色： 線條：
	胖、中、瘦		

二、 檢視現有的衣服是否有不適合自己之處？能如何改造？請以服裝圖表示並加上說明，或為自己設計一套衣服。

靜思語：若能穿得整齊，縱使粗布衣，照樣可以穿出健康的形態。

【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	自我管理	主題內容	生活禮儀	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會:有禮不亦樂乎-禮儀週			教學時間	40分
靜思語	禮不可廢，廢禮就是廢理，廢理則廢德。				
單元目標	一、能遵守禮儀提升個人品德涵養。 二、能檢視個人行儀舉止是否合宜。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品):電腦、白板(筆)、相關情境圖片、故事影片、 搭配本冊慈濟歌選—禮儀之邦歌曲。 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：記憶大考驗 一、與學生討論品德的重要，為什麼要做一個有禮貌的人？ 二、播放歌曲「禮儀之邦」，背景搭配相關情境圖片，請學生需記住歌詞內容。 三、分組進行記憶大考驗，在時間限制內(1~2分鐘)輪流說出歌詞所提到的禮貌行為，說出的內容不能重覆。並由教師記錄在白板。 四、請學生想一想還有那些歌詞中未提到的生活禮儀？ 五、把新想到的生活禮儀即席創作成第三段歌詞唱出來。				教學簡報 體驗歌曲	10分
結語： 從歌曲中，我們瞭解生活上應注意的生活禮儀。禮貌是為人的一个重要根本，所以我們應注意自己的言行舉止，才能做一個好品德而處處受歡迎的青年。					
靜思語:禮不可廢，廢禮就是廢理，廢理則廢德。					
備註： 體驗活動，若班級人數不多，建議可分成多組，並讓學生進行搶答，並規定答案不可重複。					
貳、講述故事：禮儀週 一、建議呈現方式：播放影片 二、故事大綱 曾巧與好友大智較量禮儀週的表現，為了爭取禮貌榮譽卡，他們的行為變得比平常還要有禮貌。因學校的禮儀週推動，呼籲家長要以身作則，而曾巧也會提醒父親日常有所失				故事內容 故事影片	12分

<p>禮的表現。曾巧努力實踐禮貌，與同學大智化解糾紛，寬宏大量，並懂得尊敬父母，最終得到禮貌榮譽卡，並體會到真正的禮貌是一顆為人著想的心。</p>		
<p>參、省思： 一、故事中提到哪些生活中需留意的禮儀呢？ 二、故事中提及「說話有禮貌，但若沒有一顆體諒別人的心，沒有站在別人立場想，就不算是禮貌。」你認同嗎？為什麼？ 三、生活中你曾遇到哪些有禮貌或不禮貌的行為，你的感受是什麼？ 四、承上題，若感受不好，你覺得怎麼做會更好？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思： 老師分享的禮儀課程，讓我想到上學期有次體育課，剛好上排球課，那時我才剛換新眼鏡，可是卻被同學不小心打破了。因為打破的地方不能修理，一定要再買新的，我很傷心，也怕回家會被媽媽罵；而打破眼鏡的那位同學也很擔心，一直跟我說對不起。最後，我選擇原諒他，因為他也不是故意的；以和為貴，才是解決問題最完美的方法。今天進行的「禮儀」課程，讓我更相信自己的做法是對的，禮貌，是要體貼他人，並永遠保持一顆善良的心。</p> <p>結語： 生活禮儀重於實踐，為人處事重在以禮相待，除了心平氣和說話，遇到不同意見時能用一顆體諒別人的心，站在別人立場想一想，做到「得理要饒人，聲色柔和」。此外，與人相處，也不能因為熟悉而失去禮貌，如此，才會讓人喜歡與你相處。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐： 一、接聽電話時會注意應有的禮儀。 二、遇到長輩會打招呼，並和顏悅色與人相處。 三、會將禮貌落實在日常生活中。</p>	學習單	5分

附件：故事內容

禮儀週

曾巧、余大智、王鑫鑫是同班同學，今天他們碰在一起談論學校辦理禮儀週的事情。曾巧和大智首先握手表示禮儀，大智大力地握住曾巧的手，讓曾巧手很痛。曾巧不滿和懷疑的說：「你就是這樣表達禮貌嗎？」大智說：「對不起啦！因為鑫鑫說非洲人握手越用力表示越有禮貌，我才不想失禮耶。」鑫鑫邊搖頭邊說：「對呀！因為我上國際禮儀課，老師說保加利亞人：『點頭表示反對，搖頭表示贊成』很妙吧！如果我們的禮儀課那麼有趣就好了。」

為了下個禮拜的禮儀週，大家七嘴八舌討論，並努力做好心理準備。

曾巧回家後，媽媽正拿著學校禮儀週注意事項唸著：「與人交談時態度要親切，表情要保持微笑，還要養成常說請、謝謝、對不起。這禮儀週好像是為你量身訂做，都是你平時最容易疏忽的部分。」曾巧請媽媽放心，他這次禮儀週，一定不會讓老師扣點數。

這時曾爸爸在外受氣，臭臭的臉進了家門，曾媽媽說：「有人做了錯誤示範，進門沒打招呼很沒禮貌！」曾爸爸卻氣沖沖地說：「我才不是沒禮貌，銀行才沒禮貌，剛剛拿存摺去補摺機補摺，整個存摺被吃掉，打電話給客服中心說要下星期一才可補辦，那這兩天如果急著要錢怎麼辦？因為存摺超過該補摺的次數，提款卡不能用，才會存摺被吃掉，站在ATM機器前，明明帳戶裡有錢卻不能用，真是說不出來的悲哀呀！」曾媽媽開玩笑地說：「說不定是補摺機肚子餓了，哈！哈！」並且疑問說曾爸爸：「爸爸，你什麼時候有這張提款卡呢？」曾爸爸很難為情，不知如何回答，這時剛好有電話進來，他對著電話大聲回應，曾巧馬上說：「爸爸講電話要常說請、謝謝、對不起！下週是禮貌週，我們全家都要預習。」

曾爸爸說：「請和謝謝我可以了解，但是對不起應該是銀行跟我說的。」

隔天，曾巧、大智、鑫鑫一起玩球，球傳來傳去，大智不小心害曾巧摔了一跤，而且眼睛變成熊貓眼受傷了。曾巧生氣地想揍人，鑫鑫馬上說：「禮貌，禮貌！」於是曾巧不得已，懷著氣憤的表情對大智說：「我原諒你。」大智感到懷疑地說：「真的嗎？那你眼睛怎麼還瞪我？曾巧，不然你打我好了。」曾巧生氣的說：「不好。」

回家後曾爸爸帶曾巧去看眼科醫生，醫生說沒什麼問題，抹個藥冰敷幾天就會好。曾爸爸覺得，自從學校辦了禮儀週，曾巧走路時會堅持一定要走在爸爸的後方，進家門時還會說感謝父親大人，讓曾爸爸感覺很不習慣。心裡想：「禮儀週這麼有效，那銀行為什麼不辦個禮儀週啊？」這時，曾爸爸接到銀行

的電話，銀行告知存摺已不見了，必需到銀行補辦手續，還要繳手續費，曾爸爸非常生氣說：「你們確定那台機器是補摺機而不是碎紙機啊！」

隔天一大早，適巧大智來家裡找曾巧，曾巧不太願意見他，經過爸爸的催促，只好跑到門口說：「請問余同學你有甚麼事嗎？」大智說：「曾巧 你眼睛有沒有好一點？」曾巧說：「托你的福，已經好多了。」大智告訴曾巧：「你不要那麼有禮貌啦，放學時我們再一起打球，不管你用什麼球打我都沒有關係，只要你不要那麼生氣就好了。」

這時傳來媽媽叫曾巧吃早餐聲音。曾巧告訴大智：「我要用早餐了，期待與你在學校相見。」大智很失望地走開，這時曾媽媽出來見到這情況說：「大智怎麼走了，你沒有請他進來嗎？你沒有原諒他嗎？」曾巧回說：「我不想理他，但是，我還是很有禮貌沒有罵他。」曾媽媽說：「可是，大智好像還很難過喔！不管你說話再怎麼有禮貌，如果你沒有一顆體諒別人的心，也沒有站在別人立場想，那怎麼算是禮貌呢？」曾媽媽問曾巧：「你想不想原諒大智？」曾巧說：「想！」於是曾巧請大智一起吃早餐，再請曾爸爸載他們去學校。

禮儀週後，曾巧領到了一張禮貌榮譽卡，很得意地說：「啊！有了這張禮貌榮譽卡，鑫鑫就不敢笑我沒禮貌了。」曾爸爸說：「該不會要拿這張卡片跟爸爸、媽媽要禮物當獎品吧！」曾巧說：「我才不會那麼沒禮貌，不過若爸爸說了，那也OK啦！」曾爸爸說：「那你千萬要當爸爸沒有說過喔！」曾媽媽讚歎地說：「我相信老師一定是看到你進步了，所以給你這張榮譽卡，你要繼續保持下去。」

生氣，是真的解決不了事情的，後來曾爸爸試著跟銀行協商，雖然也須補辦，不過銀行也破例不收手續費，這件事情算是圓滿解決了。儘管在待人接物上，保持基本禮貌真的很重要，不過並不代表就得放棄和人溝通的權力，因此證嚴法師才會說「得理要饒人，理直要氣和」。適度的表達自己的感受，同時也要體諒別人的立場，才是既合情又合理的生活態度。

禮儀百分百

「有禮令人歡喜，無禮令人討厭。」誰喜歡做一個令人討厭的人呢？但是在生活中您「有禮」了嗎？透過下面二十五個選項，趕快來為自己最近一週的生活禮儀打分數，「有禮」、「無禮」馬上可以見分曉喔！

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">禮儀能力向度</div> <div>頻率 每週</div> </div>	完全做到 (7天) 4分	常常做到 (5-6天) 3分	時常做到 (3-4天) 2分	有時做到 (1-2天) 1分	沒有做到 (1天以下) 0分
(1)我用餐時，吃多少取多少，不浪費食物	<input type="checkbox"/>				
(2)我在自助餐打菜區不交談	<input type="checkbox"/>				
(3)我在外用餐自備環保筷	<input type="checkbox"/>				
(4)我與人用餐使用公筷母匙	<input type="checkbox"/>				
(5)我用餐時，談話輕聲細語	<input type="checkbox"/>				
(6)我陪長輩用餐時，請長者先入坐，並等待長者開動才吃	<input type="checkbox"/>				
(7)我穿乾淨、整齊的服飾	<input type="checkbox"/>				
(8)我因應不同場合著裝	<input type="checkbox"/>				
(9)我搭乘大眾運輸工具時，降低手機鈴聲及講話音量	<input type="checkbox"/>				
(10)我出門在外，主動與家人聯絡、問安	<input type="checkbox"/>				
(11)我主動向鄰居打招呼	<input type="checkbox"/>				
(12)我與他人互動時，會說：「請、謝謝、對不起」	<input type="checkbox"/>				
(13)我與他人談話時，用心傾聽、眼神專注	<input type="checkbox"/>				
(14)我不打斷他人談話	<input type="checkbox"/>				
(15)我不談論他人是非	<input type="checkbox"/>				
(16)我與他人意見不同時，和顏悅色提出自己的看法	<input type="checkbox"/>				
(17)我遵守排隊秩序，不爭先恐後	<input type="checkbox"/>				
(18)我開車時，禮讓行人與行車	<input type="checkbox"/>				
(19)我端坐時，不翹腳、不抖腿	<input type="checkbox"/>				
(20)我搭電梯、公車或捷運時，禮讓裏面的人先出來	<input type="checkbox"/>				
(21)我不在如廁時交談	<input type="checkbox"/>				
(22)我心想好意、口說好話	<input type="checkbox"/>				
(23)我落實垃圾分類	<input type="checkbox"/>				
(24)我與人有約時，守時守信	<input type="checkbox"/>				
(25)我尊重不同宗教禮儀與他人的信仰	<input type="checkbox"/>				

我的禮儀表現

90~100分：您是文質彬彬、很有禮貌的人喔！在您身邊的人真幸福。

80~89分：我們的社會有您真好！要繼續努力把「禮」傳出去喔！

70~79分：只要小小的提醒，您就可以做得更好！加油囉！

60~69分：習慣的養成需要一點「勉強」！您的小改變對社會有很大影響喔！

59分以下：有禮才會有理，您還有進步的空間喔！

【禮儀成長紀錄表】

有些被我們長期忽略的生活習慣，不知不覺地嚴重影響周遭的人，也破壞了人與人之間的關係。透過這個自我評量的機會，您不妨靜下來認真思考這二十五項指標，改變有時候不難，只是一個心念而已。

建議您用鉛筆勾選，重複利用自我評量表格，每月檢核一次，並將自己及家人的禮儀分數記錄下來，看看是否進步了？

月份	分數紀錄				備註
	爸爸	媽媽	同學 1	同學 2	
一					
二					
三					
四					
五					
六					
七					
八					
九					
十					
十一					
十二					

【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	自我管理	主題內容	生活禮儀	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 有禮不亦樂乎—三冠王。			教學時間	40分
靜思語	氣質不在財富多寡，是在語默動靜、衣食住行的舉止動作有威儀。				
單元目標	一、能了解個人的言行舉止對人際印象與人際交往的影響。 二、能於日常生活中展現儀禮的好氣質。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：各種言行舉止圖像、投影機、電腦、影片、簡報。 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、活動說明： (一) 藉簡報或影片呈現各種言行舉止的圖像(如抽屜太亂、插隊、高談闊論、隨手丟垃圾、上課滑手機、走路並排、口出惡言、微笑待人、服儀整潔、溫言暖語等)。 (二) 請學生就簡報或影片呈現的不同表現，寫下自己的第一印象、觀感。 (三) 請學生分享自己寫下的印象與觀感。 二、問題討論 (一) 就剛剛的觀察，你喜歡與何種觀感的人做朋友?為什麼? (二) 你覺得禮儀重要嗎?為什麼? 結語： 言行舉止就是個人的品牌，擁有好的氣質，不在於穿戴名貴的衣飾，而是在語默動靜間合宜的應對與進退，才能讓人心生歡喜，留下良好的第一印象。				教學簡報	10分
貳、講述故事：三冠王 一、建議呈現方式：播放影片 二、故事大綱： 曾巧常常因為亂丟東西或不注重禮節而造成自己和別人的困擾，經過父母及阿媽的引導，修正錯誤的行為和習慣。				故事內容 故事影片	15分
參、省思： 一、曾巧有哪些不好的習慣?				教學簡報	7分

<p>二、你覺得這些習慣會造成什麼不好的影響？</p> <p>三、你覺得哪些是有氣質的行為？</p> <p>四、承上題，你是否有做到上述的行為？你覺得還可以怎麼做更好？</p>		
<p>肆、靜思：</p> <p>我覺得真的要留意自己平常一些習慣動作，是否會造成別人不舒服。我之前跟同學聊天時，會有拍打同學的身體、頭部的壞習慣，原本覺得沒有關係；後來，有些同學會直接表示，很討厭這種行為，我才發現自己這個壞習慣的負面影響，之後就會常提醒自己要注意，並改掉這個壞習慣。還好，同學願意跟我說，不然哪天自己被同學默默討厭了都不知道。</p> <p>結語：</p> <p>我們每個人都要留意自己日常的舉止、行為，若因疏忽、不注重禮節而造成別人的困擾而不自知，不僅自己失去氣質，無形中也影響自己的人際關係。因此我們要常自我提醒，養成良好的習慣。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會注意自己說話音量，避免不得體的言詞。</p> <p>二、與人互動，態度誠懇、聲色柔和。</p>	學習單	3分

附件:故事內容

三冠王

曾巧放學回家，一進家門就亂丟鞋子，媽媽提醒也沒用。阿嬤回家一進屋子就踩到曾巧的鞋子，差點跌倒。為此，爸爸責備曾巧，阿嬤卻護著曾巧，還說曾巧比爸爸小時後乖多了，讓爸爸不知該說甚麼才好。阿嬤帶超好吃的蛋捲給曾巧吃，還問曾巧看甚麼電視節目？曾巧嘴裡邊吃著蛋捲，邊回答：「卡通節目啊！超好看的！」，結果把嘴裡的蛋捲都噴到阿嬤臉上，於是，爸爸又責罵曾巧吃東西的時候不該講話，但阿嬤也再次袒護曾巧。

放學後，鑫鑫、大智、曾巧三人在曾巧家的庭院，看起來都不高興，原來曾巧班上的同學郭寶模仿電視上的綜藝節目，在班上舉辦投票，票選不模範的模範生：最不想跟他坐在一起的人、最不想跟他一起吃飯的人、最不想跟他一起做值日生的人，而曾巧有可能三樣都拿第一名。原因是前幾天曾巧因為心急發生幾件讓同學都不開心的事：第一件事，是他急著跑去操場玩，結果沒有把自己的調色盤收好，於是打翻倒在別的同學的便當裡面；第二件，是曾巧打球回來，急著去喝水，外套隨便一丟，丟到正在畫畫的同學，讓別人畫壞了，於是曾巧的票數可能會變得很高。

曾巧跟媽媽買東西回家，看起來悶悶不樂，因為郭寶在學校大力幫他拉票，媽媽覺得郭寶這個票選活動很不好，會嚴重傷害曾巧的自尊心，也會影響到他跟同學以後的相處。但曾爸爸卻認為這個活動可以讓曾巧學到教訓，使曾巧的行為改變，行禮如儀，所以，也沒有甚麼不好。

曾巧為自己辯駁，認為自己只是一時著急，才不小心造成的意外，結果就被郭寶等同學拿來大做文章。媽媽藉機提醒曾巧：「不用在乎郭寶等同學說甚麼或做甚麼啦，但要記得提醒自己，要常常的注意自己的言行舉止。」爸爸也提醒曾巧：「平常看一個人，第一眼，看到的就是他的行為。所以，個人的行為就影響別人怎麼看他，或是覺得他是一個怎麼樣的人。」曾巧聽了爸爸、媽媽的提醒後，知道自己的錯誤，也請爸爸、媽媽看到他有不好的行為時要即時提醒他。

最後，鑫鑫和大智注意到郭寶有更多的壞習慣，鑫鑫就提醒郭寶，郭寶不願意自己變成最不模範的模範生，所以取消投票活動。

三冠王

第一幕

曾巧一進家門就喊著：「好急喔！好急喔！」

媽媽說：「曾巧，鞋子又亂丟了！媽媽是不是說過：鞋子脫下來一定要擺整齊。」

曾巧：「我在上廁所啦！」

媽媽：「你快點出來擺好，這樣人家很容易絆倒的，你知不知道啊！」「曾巧，去把鞋子放好。」

曾巧：「我要看卡通啦！」

媽媽：「爸爸已經去接阿嬤來了，你不要讓阿嬤一來我們家，就覺得家裡亂七八糟的，好不好？」「去把鞋子放好。」

曾巧：「好啦！等廣告再說。」

媽媽：「曾巧！」

阿嬤：「乖孫！阿嬤抱抱！」（阿嬤踩到曾巧的鞋子，摔倒在沙發椅背上）

爸爸、媽媽：「媽！」

阿嬤：「不要緊！不要緊！」

爸爸：「曾巧，跟你說了多少次？你的鞋子脫了一定要放好嘛！」「媽，你的膝蓋？」

媽媽：「媽媽不是才剛警告過你？你看，還好阿嬤沒事，如果阿嬤受傷怎麼辦？」

阿嬤：「好了啦！好了啦！小孩子啦！」（趕緊與曾巧擁抱）

爸爸：「不能用小做藉口，就是因為年紀小，才要這時候養成習慣嘛！」

阿嬤：「這麼嚴重幹嘛？他比你小的時候乖多了。你小的時候每次放學，都把鞋子踢的跟擲筊一樣，而且，每次都是聖筊。」（跟曾巧相視大笑）

阿嬤：「阿嬤給你帶蛋捲，超好吃的蛋捲，我們一起來吃，先去把鞋鞋放好。」

曾巧：「是。」

阿嬤：「曾巧，好乖！你看，世界上很少看到這麼乖的小孩。」（曾巧去把鞋子擺好）

阿嬤：「好可愛！來！吃一根，這個很酥，是我們那邊很有名的。你剛剛在看電視，看甚麼？」

曾巧嘴裡吃著蛋捲說：「卡通節目啊！超好看的！」（嘴裡的蛋捲噴到阿嬤臉上）

爸爸：「曾巧，爸爸是不是告訴過你？吃東西的時候不要講話。」

爸爸拿衛生紙給阿嬤：「來，媽！趕快跟阿嬤說對不起。」

媽媽：「這口吃下去了再說。」

曾巧：阿嬤，對不起。」

阿嬤：「沒關係！沒關係！幹嘛那麼緊張嘛！不是有一句話叫做，吃飯哪有不掉飯粒兒，吃燒餅哪有不掉芝麻粒兒。」（再次跟曾巧相視大笑）

第二幕

爸爸：「這種事情最麻煩了，每次我們想教小孩，媽就會跳出來護著曾巧。」

（爸爸一邊整理盆栽，一邊說著。）

媽媽：「老人家都這樣子的啊！金孫嘛！其實，我是覺得曾巧也沒那麼不懂規矩，只是他只要一急起來，就甚麼都忘光了。」

爸爸：「一急起來甚麼就忘光，就表示沒有養成習慣，你這時候才應該要一遍一遍去教他嘛！」

阿嬤：「對！可是教也是要用智慧啊。我的意思是說，教小孩不能夠像傳前這樣碎碎念、碎碎念，這樣子小孩子不但會聽煩，而且會麻痺，你就要用講故事的嘛。你記不記得小的時候，媽都是用講故事的方法來教你，你不但印象深刻，而且還終身難忘啊！」

爸爸：「哪有啊？甚麼故事？」

阿嬤：「哪沒有？你不記得，就是那個很久很久、很久以前，有一個千金小姐叫金金，金金的爸爸媽媽為了讓她有個幸福的未來，希望他跟某個企業小開交往，於是就邀請他到家裡來作客。」

第三幕

金金的爸爸：「曾先生，請坐，請坐。曾先生，你一定要嚐一嚐這一些小餅乾，它是我們家金金親手做的。」

曾巧：「伯父，謝謝！叫我曾迅就好，我是迅猛龍的迅，不是很遜的遜。」

曾巧：「金金小姐，你的手藝真棒。」

（可是沒想到小開不僅邊吃東西邊講話，其他很多行為習慣都不好，於是見面還沒結束，金金就受不了。）

金金：「爹地、媽咪，我才不要跟他這種人做朋友，還有，你們不要再幫我介紹甚麼男朋友了，我已經有喜歡的人了。」

金金的媽媽：「誰啊？哪一家的少東啊？」

金金的媽媽：「不會吧！金金，他只是我們家的司機。」

大智：「兼管家。」

金金：「司機又怎麼樣，至少大智不會吃個餅乾像在掉頭皮屑，坐在他旁邊，也不會感覺有地震，他的生活習慣就跟他的名字一樣，真遜」

曾巧：「我哪有啊」

金金：「你就是！」

曾巧：「曾先生，還有甚麼別的吃的嗎？」

第四幕

曾巧：「阿嬤的意思是小孩子要聽父母的話，像那個金金要嫁給他們家的司機，不！還兼管家，她將來一定會後悔的。」

爸爸：「不、不，曾巧，阿嬤不是這個意思，這個故事的意義呢，是要叫你…」

曾巧：「好了啦！爸爸、阿嬤，這個故事有那麼重要嗎？明天要考社會，我都還沒有複習，可不可以等明天再講啊！」

爸爸：「當然，可以啊！好，開始唸書了，加油！」

爸爸：「媽，我們讓曾巧唸書吧！」

第五幕

阿嬤：「哎喲！三個小可愛！」

鑫鑫：「阿嬤，好！」

阿嬤：「好好好！怎麼放學了，坐在外面幹嘛？不進去喝果汁？嘴巴翹那麼高，甚麼事情啊？」

曾巧：「阿嬤，人家不想要當三冠王啦！」

阿嬤：「三冠王，很好啊！我知道了，一定是我們家曾巧又用功、又乖巧，然後那個甚麼德智體群美有三樣拿到了冠軍，所以，叫做三冠王，對不對？哇！比總統還厲害！」

鑫鑫：「阿嬤，不是啦！是郭寶他們在模仿電視上的綜藝節目，在班上辦投票，票選甚麼…」

大智：「最不想跟他坐在一起的人，最不想跟他一起吃飯的人，還有，最不想跟他一起做值日生的人。」

曾巧：「背書都沒背得那麼清楚。」

鑫鑫：「現在，曾巧的票數衝得很高，有可能三樣都拿第一名喔！」

大智：「我連一個第一名都沒拿過，曾巧竟然可以一次拿三個第一名。」

曾巧：「誰要這種第一名啊！」

阿嬤：「你們班上的同學是怎樣？眼睛有問題嗎？我們曾巧這麼乖、這麼聰明，怎麼可能去當那種叫做不模範的模範生？」

鑫鑫：「阿嬤，不是啦！是郭寶他們在模仿電視上的綜藝節目，在班上辦投票，票選甚麼…」

鑫鑫：「本來曾巧也不可能拿第一名，只是剛好上個星期的時候，曾巧急著跑去操場玩，結果沒有把自己的調色盤收好，結果打翻，倒在別的同學的便當裡面。」

大智：「當場，白蘿蔔就變紅蘿蔔了。」

鑫鑫：「還有啊！前幾天的時候，曾巧打球回來，然後呢，急著去喝水，外套隨便一丟，丟到正在畫畫的同學。」

大智：「當場那幅畫，我的媽媽就長鬍子了。」

阿嬤：「好了啦！好了啦！不要打架啦。」

曾巧：「你們又不是在說相聲，很討厭！不想跟你們說了。」

鑫鑫：「不說就不說。」

阿嬤：「曾巧…」

阿嬤：「那...還有沒有。」

第六幕

媽媽：「回來了。」

爸爸：「回來啦，曾巧，有沒有買到你要買的東西啊？」

曾巧：「嗯。」

阿嬤：「乖孫，回來啦。」

曾巧：「阿嬤。」

阿嬤：「有你喜歡看的卡通，趕快來看。」

曾巧：「我先把書放回房間。」

媽媽：「那放好，就趕快出來吃剛才買的麵包。」

曾巧：「我先去洗手。」

阿嬤：「曾巧是怎麼了？他怎麼這樣子悶悶不樂，發生甚麼事？」

媽媽：「他說今天在學校，郭寶還大力幫他拉票。」

阿嬤：「郭寶！太過分了吧。」

爸爸：「媽，你沒有發現，曾巧最近的行為改變了很多，行禮如儀，我覺得他學到教訓，很好啊。」

媽媽：「可是我覺得這已經嚴重傷害曾巧的自尊心，也會影響到他跟同學以後的相處，根本不應該辦這甚麼投票，很殘忍，甚麼最不喜歡跟他坐的同學、最不喜歡跟他吃飯的同學，甚麼東東啊！」

爸爸：「我告訴你，小學生的小男生欺負同學，這叫在所難免，過不了兩天，他們就會發現一個新遊戲，然後完全忘了這件事，不要大驚小怪好嗎？」

阿嬤：「才怪！像你小的時候，上體育課，把褲子弄破的那件事情，現在都過了二十幾年了，同學會還不是被大家拿出來哈哈大笑。」

媽媽：「真的，你都不曉得那次他真的很糗，全班都看到。」

爸爸：「郝美，你還跟著媽一起幫腔。」

媽媽：「誰叫我是你小學同學。」

爸爸：「曾巧，來來來，吃麵包，坐下來，爸爸知道，你是因為這一次票選的事情悶悶不樂，我告訴你，其實，一個男孩子根本不要在乎這些，你就當作是同學對你無聊的惡作劇就好了嘛。」

曾巧：「可是那幾次，都只是因為我一時著急，才不小心造成的意外，結果就被郭寶他們拿來大做文章。」

媽媽：「如果你是不小心的，那就更不用在乎郭寶他們說甚麼或做甚麼啦。可是你一定要記得提醒你自己，要常常的注意自己的言行舉止，知不知道？」

爸爸：「曾巧，所以你知道，我們平常看一個人，第一眼，最常看到的，就是他的行為。」

媽媽：「對，而這些行為呢，就影響別人怎麼看你，覺得你是一個怎麼樣的人？」

就好比說，如果爸爸每天都在挖鼻孔，那人家就會說，曾先生是一個很不愛乾淨的人。」

爸爸：「你這個比喻…」

媽媽：「非常好！懂不懂啊？」

曾巧：「爸爸、媽媽，我知道了啦，那下次假如我有不好的行為的話，記得要告訴我。」

阿嬤：「曾巧，你真乖，來，阿嬤跟你說，在哪裡跌倒就從哪裡爬起來，對不對？像你這麼乖的小孩，我上次跟你講，把鞋鞋擺好，你不是就擺好了嗎，對不對？不要去跟他們計較，好不好？就像你爸爸小的時候…」

爸爸：「媽、媽、媽！我拜託你不要再講我的事情了，好不好？」

阿嬤：「我跟你講，他那天的褲子破了一個大洞」

這件事後來有一個很好的結束，因為鑫鑫和大智注意到郭寶有更多的壞習慣，鑫鑫告訴郭寶，郭寶不願意自己變成最不模範的模範生，所以取消了甚麼投票，我也想起媽媽以前告訴過我的一句靜思語「人要有禮節，形態才能美得起來。」現在，我大概也了解它的意思了。

有禮真好，從我做起

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

1. 人與人互動時的第一印象是怎樣形成？如果，希望自己能讓他人留下良好的第一印象，我們又該如何表現？
2. 在三冠王影片中，曾巧因為不注重禮節而造成自己和別人的困擾，請問你曾有過類似的經驗嗎？後來又是如何修正、改過？請敘述你的實際經驗以為分享。
3. 「有禮生活」就是常說請、對不起、謝謝；與人互動，態度誠懇、聲色柔和，並常將微笑掛在臉上。而「有禮校園運動」即是從自己做起，並邀請同學一起推動有禮校園運動。請你每天記錄自己「有禮生活」與「有禮校園運動」的實際行動（維持一個月），並分享自己實踐的心得。

(1) 記錄表 (○-都有做到、△-偶爾沒做到、×-都沒有做到)

常說請、對不起、謝謝。	1 週 ()、2 週 ()、3 週 ()、4 週 ()
與人互動時，態度誠懇、聲色柔和。	1 週 ()、2 週 ()、3 週 ()、4 週 ()
常將微笑掛在臉上。	1 週 ()、2 週 ()、3 週 ()、4 週 ()
服儀常保整齊清潔。	1 週 ()、2 週 ()、3 週 ()、4 週 ()
口說好話 (不說髒話或不文雅話語)。	1 週 ()、2 週 ()、3 週 ()、4 週 ()
個人座位、置物櫃、房間常保整潔。	1 週 ()、2 週 ()、3 週 ()、4 週 ()
邀請同學一起推動有禮校園運動。	1 週 ()、2 週 ()、3 週 ()、4 週 ()

(2) 實踐心得：

【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	自我管理	主題內容	珍惜光陰	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	愛惜時間、空間、人與人之間。				
單元目標	一、能學習妥善的時間規劃。 二、能珍惜人我之間互動。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品): 教學簡報、成語字卡、計時器、故事(劇本) 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、活動說明 (一) 將學生分成五組，各組推薦一人至他組擔任裁判。 (二) 教師規劃以珍惜光陰為主題的成語，讓各組以比手畫腳的方式進行競賽。 (三) 每組以三分鐘為限，一人比，其他人猜。 (四) 在時間內答對題數最多者為優勝。 二、問題討論 (一) 你覺得剛剛的活動中，哪一個部份最有壓力? (二) 若要提高答對題數，需把握哪些方面? 為什麼?				教學簡報 成語字卡 計時器	10分
結語： 活動時，因為有時間限制，大家都會把握分秒，盡可能地傳達完整的答案。但平常生活中，我們是否能像在活動中，抓緊每分每秒? 而活動中，同學間的默契，也很重要。但默契要從平常生活中養成，需要大家把握互動的機會，才能了解彼此；所以我們要把握時間，並珍惜與人相處、共事的機會，才能從中學習、成長。					
貳、講述故事：爺爺的時間寶盒 一、建議呈現方式: 以戲劇或廣播劇的方式呈現 二、故事大綱 阿健是個忙碌的中學生，每天放學後都排滿各種補習，導致回家後沒有足夠的時間完成功課，結果每天到學校不是補考就是要罰寫；但同班的阿弘面對這樣的情形卻游刃有餘，不只按時完成功課，還有時間複習考試，阿弘跟阿健分享了爺爺給他的時間寶盒，有了時間寶盒後，阿弘多了許多可以運用的時間，除了課業之外，也能兼顧運動與人際關係，				故事內容	15分

<p>而一切的關鍵就在於「善用零碎時間」，知道這個訣竅之後，阿健也決定要學習好好規劃時間，再也不要虛度光陰了。</p>		
<p>參、省思： 一、阿弘為什麼能按時完成該做的事情呢？ 二、除了阿弘舉出的例子，你知道還有哪些零碎時間可運用？ 三、你有什麼善用時間的好方法呢？ 四、珍惜光陰與愛惜空間、人與人之間有什麼關係呢？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思： 我覺得善用時間，把時間規畫好，很重要。很多事情，若能做好規劃，都能事半功倍。就像故事中，阿弘說的運用零碎時間。我有一群好朋友，我們下課時，除了聊天，也會一起討論課業上不太清楚的概念，而非僅是在滑手機或吵鬧嬉戲。我覺得運用這些時間，加強需瞭解的概念或詞句，很有用，因為我回家後就不用，為了這些概念再從頭找書，而是能很快地進行複習與進行習作。我很開心自己能認識一群志同道合，願意彼此幫助的朋友。</p> <p>結語： 每個人的時間都是一樣的，但有的人能善用它，將它發揮出最大的功效；有的人卻無所事事，白白地讓它溜走。大家都知道時間的寶貴，但要如何把握它，就要看自己如何管理個人的生活。希望每個人都能好好把握自己的青春年華，充實自我，並珍惜身邊的朋友與同學，因為好朋友的情誼，也是生命中很寶貴的資產。</p>	教學簡報	4分
<p>伍、生活實踐： 一、訂定合乎自己學習的作息時間規劃表。 二、除了讀書，也能把握時間與同儕互動、交流。</p>	學習單	3分

附件:故事內容

爺爺的時間寶盒

阿健是個中學生，他每天得早早起床，到學校上八堂課，放學後還要補習，回家後有一大堆功課等著他，阿健每天都覺得好忙、好累，覺得時間怎麼都不夠用，一天二十四小時怎麼夠呢？

這天，阿健因為昨晚來不及準備今天的考試，因此考得很差，但是他的好朋友阿弘卻考了100分，回家後媽媽問起成績。

阿健心虛地說：「都是因為昨晚去補習，功課又多，所以才沒有時間準備的啦！」

媽媽：「但是人家阿弘昨晚也有去補習阿，那他也考很差嗎？」

阿健有點心虛：「阿弘他…他…他考100分啦！我就是比阿弘笨嘛！我看他也是考前隨便看一看而已啊！也有可能是…是運氣好啦！」

媽媽：「是這樣嗎？你們兩個小時候明明成績差不多啊！我兒子應該是沒有比較笨喔！需要我幫你問看看阿弘怎麼準備考試嗎？」

阿健：「不…不用啦！我明天自己問他，我去洗澡了！」說完便一溜煙跑進房裡。

隔天，阿健和阿弘在上學的路上遇到，於是阿健便開口問了阿弘。

阿健：「阿弘！你昨天的考試有準備嗎？全班只有你考100耶！」

阿弘：「當然有！沒準備怎麼可能考100分，我又沒有很聰明，當然要靠努力啊！」

阿健：「但是前天功課很多，哪有時間讀書啊？你不會是熬夜讀到很晚吧？」

阿弘：「沒有熬夜，跟平常差不多啊！我只是用了其他時間先寫功課。」

阿健：「其他時間？一整天課那麼滿，哪有時間？莫非你有什麼法寶？」

阿弘：「哪有什麼法寶阿！就……」

這時阿弘突然靈機一動！於是接著說：

「當然有法寶囉！我可以偷偷告訴你，但你絕對不可以告訴別人喔！」

阿健急切的：「當然，當然，什麼法寶快告訴我！」

阿弘認真地說：「告訴你喔！其實我爺爺有給我一個時間寶盒，我就是靠它才有多出來的時間可以用的！」

阿健：「時間寶盒？真的嗎？擁有它就會有用不完的時間嗎？可以借我看嗎？」

阿弘：「你是我的好朋友，我是可以借你看啦！不過，爺爺說要看時間寶盒是有條件的。」

阿健：「什麼條件呢？我願意試試看。」

阿弘：「很簡單，你把你今天一整天做的任何事情都記錄下來，從幾點起床到幾點睡覺都要記錄。」

阿健：「這個簡單，只要做這件事情就可以了嗎？那你明天就要把寶盒借我看。」

阿弘：「沒問題，一言為定！」

又隔了一天，阿健迫不及待的拿著他的紀錄表去找阿弘。

阿健：「阿弘，這是我的紀錄表，你有帶時間寶盒嗎？」

阿弘看了一會兒阿健的紀錄表，然後從書包裡拿出一個鐵盒給阿健。

阿健：「這就是時間寶盒嗎？好期待喔！打開會發生什麼事？會有五道光芒射出來嗎？還是會跑出一條龍？」

阿弘：「你以為你在演電影喔！還一條龍哩！打開你就知道了！」

「那我要打開囉？好緊張喔！」阿健邊說邊用顫抖的手，慢慢的把盒子打開。

阿健把時間寶盒打開後，並沒有出現光芒，也沒有跑出一條龍，只看到一個紙捲靜靜地躺在盒子裡，於是阿健將寶盒放在桌上，並拿起了紙捲。

阿健略顯失望：「這是什麼阿？不是說會讓我有多出來的時間可以用嗎？怎麼只有一個紙捲？」

阿弘：「這就是讓時間多出來的法寶啊！看了你就知道。」

阿健狐疑地將紙捲打開，裡頭只寫著「善用零碎時間」。

阿健：「善用零碎時間？什麼是零碎時間啊？這樣時間哪有多出來？」阿健覺得受騙了，很是失望。

阿弘：「這你就知道了，一整天的零碎時間加起來，有一兩個小時呢！足以讓你多做很多事情！像每天的每一節下課，就是零碎時間，現在這個時間也是啊！每天來學校之後，都還有很多時間才開始早自修，我通常就是用這個時間來複習今天的考試。」

阿健害羞地搔搔頭：「呵呵……，通常這個時間我都在寫昨天沒寫完的作業啦！可是下課是拿來休閒用的，要跟同學聊聊天、伸展一下筋骨阿，整天讀書不成了書呆子了！」

阿弘：「這你就有所不知，我們來看一下昨天我們兩個的紀錄表吧！你有看出不一樣的地方了嗎？」

阿弘從書包拿出自己的紀錄表，和阿健的擺在一起對照。（請看下頁附件）

阿健：「奇怪了，我們的時間明明一樣啊！你怎麼多做了這麼多事啊？我們一起打了籃球，但你還看了課外書，下午還跟同學到操場散步，回家前竟然就寫完國文習作了，天哪！連綜合作品都完成了，那個我打算假日再來趕工耶！」阿健滿臉疑惑與崇拜。

阿弘：「這樣你知道零碎時間有多好用了吧！很多事情先做起來放，像是睡前先整理書包和明天穿的衣服，這樣就有時間在家吃早餐；平時有空先把解釋、單字背一背，就不用補考和罰寫啦！我都是在下課聊天的時候順便和同學互相考單字，能增進情感又能準備考試，一舉兩得！」

阿健：「好啦！我知道了，我的生命的確浪費了很多時間，沒跟你比較我都沒發現呢！這個時間寶盒還真的讓你多了許多時間可以用。我一定要把它學起來。」

阿弘：「不過…我有一個疑問耶！你早上刷牙、洗臉要半小時啊？你是便秘嗎？」

阿健：「不是啦！其實我刷牙、洗臉只用了5分鐘，其他的25分鐘是賴床啦！」

阿弘的一天

6:00	起床
6:00~6:20	刷牙、洗臉、穿衣服
6:20~6:40	吃早餐
6:40~7:00	出發到學校
7:00~7:20	複習國文考試
7:20~8:00	打掃、早自修考試
8:00~8:10	看課外書
第一節下課	寫國文習作
第二節下課	到球場打球
第三節下課	寫數學功課
11:50~12:10	吃午餐
12:10~12:30	刷牙、聊天&背單字
第五節下課	完成綜合課作品
第六節下課	到操場散步
第七節下課	打掃、抄聯絡簿、背解釋
17:00~17:30	走路到補習班、完成國習
19:30~20:10	回家、吃晚餐、洗澡
20:10~21:30	寫數學、準備明天考試
21:30~22:00	和家人聊天、吃水果
22:00~	整理書包、睡覺

阿健的一天

6:00	起床
6:00~6:30	刷牙、洗臉
6:30~6:40	穿衣服、整理書包
6:40~7:00	出發到學校
7:00~7:20	寫未完成的作業
7:20~8:00	打掃、早自修考試
8:00~8:10	吃早餐
第一節下課	補考國文注釋
第二節下課	到球場打球
第三節下課	聊天玩耍
11:50~12:10	吃午餐
12:10~12:30	刷牙、聊天
第五節下課	聊天玩耍
第六節下課	罰寫英文單字
第七節下課	打掃、抄聯絡簿
17:00~17:30	走路到補習班
19:30~20:30	回家、吃晚餐、洗澡
20:30~21:00	玩電腦
21:00~22:00	寫國習、數學功課
22:00~	睡覺

時間管理，從我做起

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、生活作息檢視：

生活作息調查表，目的是要了解自己對於時間的掌握是否充分與確實。下表列出的事項，是幫助自檢視個人的失活狀態，請依自己的情形回答。

良好生活作息	達成情形				
	一定做到	經常做到	偶而做到	幾乎沒做到	偶而沒做到或幾乎沒做到的改進方法
準時上下課不遲到					
作業如期完成繳交					
上課認真聽講					
善加運用下課時間					
與家人共同活動					
每週運動至少三次 每次至少 30 分鐘					

二、執行力檢測：

請從上方表格挑選一項「幾乎沒做到」或僅「偶而做到」的(或挑選一項你覺得還可以再努力的項目)，從現在開始，堅持努力達成。

※做到一天請在格子裡打勾，並填上日期。(集滿 30 天，再鼓勵一下自己吧！)

我堅持要做到_____							開始日期		

靜思語：愛惜時間、空間、人與人之間。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	自我管理	主題內容	珍惜光陰	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 年輕人讚起來—方向(楊寒同學)			教學時間	40分
靜思語	與其虛度光陰而「可惜」，不如用心「珍惜」大好人生。				
單元目標	一、能妥善運用時間，做完善規劃。 二、能培養正向的興趣與休閒活動。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：B5紙張、教學影片、學習單、簡報 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、引言： 一天24小時，你會運用它來完成什麼事呢？有人虛度光陰一事無成；有人把握時間培養興趣；有人糊里糊塗吃喝玩樂；有人方向正確努力學習。現在我們來檢視自己的時間，是否有做妥善規劃？ 二、活動說明： (一)請每個人拿1張B5紙，自行摺成12行，每一行代表2小時，這是你所擁有的一天。 (二)請學生依照指令，撕下所用掉的時間，例如： 1.三餐 2.睡覺 3.上下學的交通時間 4.上學 5.玩樂時間(如打電玩、看電視等) 6.其他。 (三)請學生依自己所需的時間將它撕掉，剩下的時間是自己可以運用的時間，透過此活動，瞭解自己如何規劃屬於自己的時間，做時間的主人。 三、問題討論： (一)一天二十四小時，占用你最多和最少時間的項目是什麼？ (二)你覺得還可以調整的是哪個部分？為什麼？(作息、零碎時間的運用)。				B5紙張 教學簡報	10分
結語： 時間管理就是人生管理。有智慧的人，視時間如鑽石，愚痴的人，將時間當作泥土。有錢可買大時鐘，卻買不了一秒鐘。與其虛度光陰而「可惜」，不如用心「珍惜」大好人生，運用時間去學習，累積我們成功的資本。					

<p>備註： 體驗活動進行時，教師需明確地告訴學生 B5 紙張要摺的方向，否則所呈現出來的效果會有落差。</p>		
<p>貳、講述故事：方向 一、建議呈現方式:播放影片 二、故事大綱： 楊寒出生在河南的一個小農村，她來到富麗堂皇的上海讀書，儘管自己承擔著讀書與生活的壓力，但她始終保持著樂觀的態度，靠著自己的努力，積極奮向上，她把生活壓力當作成長試金石。而志工服務為她的生活，帶來了溫暖的收穫，她沒有迷失在繁華絢爛的燈火中，反而珍惜時間，她認真追求著自己的方向，在付出中累積著愛的能量。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>10 分</p>
<p>參、省思： 一、楊寒如何規劃她的大學生活？ 二、她善用時間培養哪一種正向的興趣？ 三、志工服務為她帶來哪些成長？ 四、讀書之外，你會想培養哪些正向的興趣或休閒活動？ 五、你會如何妥善規劃時間，實現自己的目標？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>10 分</p>
<p>肆、靜思： 我曾經利用課餘時間，到叔叔那裡幫忙發廣告傳單，發傳單的工作其實非常辛苦，不管颳風下雨或大熱天，都必須把工作完成，但所得到的報酬是少之又少。如此的經驗讓我深刻了解到要兼顧課業和賺錢，不是那麼容易。所以我很佩服故事中的楊寒姊姊，一天二十四小時，她把時間用的淋漓盡至，一點也不浪費。她除了把自己的課業照顧好，還要去打工賺錢，甚至她還參加慈濟志工行列，把自己的愛灑播出去，關懷需要關心的人。從今爾後，我也要好好規劃自己的時間，並且照著計畫進行。</p> <p>結語： 時間就是金錢，每天的生活是由時間所構成，所以愛惜時間就是對自我生活進行好的管理。而且，有智慧的人能把握時間做該做的事，做對的事。將時間做好分配，則天天都會很安心踏實。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>7 分</p>
<p>伍、生活實踐： 一、會規劃自己讀書與生活的時間。 二、會管理自己的時間，並有效運用零碎時間。 三、提出時間計劃，從事正向的活動。</p>	<p>學習單</p>	<p>3 分</p>

附件:故事內容

方 向

來自中國大陸的楊寒，出生在河南省的小農村，靠著自己的努力，擠進上海的大學，就讀上海科技學院的市場營銷系，儘管獨自承擔著讀書與生活的壓力，但她始終抱持著樂觀態度，把這些當作成長的試金石。

楊寒從大一到現在，做過很多兼職，有跟同學出去發傳單，有去賽車場工作，也在披薩店兼職，也有做過家教，這些工作雖有壓力，但是對她的歷練幫助很大。

儘管一邊讀書、一邊工作很辛苦，但楊寒從大一開始就參與志工活動，在課業與打工的雙重壓力下，服務為她的生活，帶來了溫暖的收穫。她認為自己是一個膽子比較小的人，不敢上臺說話，透過志工活動，她一步一步慢慢成長、磨練，現在的她可以在臺上跟大家侃侃而談，跟小朋友分享，或跟夥伴們分享，她覺得這是一個很大的成長。

帶活動時，她鼓勵小朋友對父母要多說愛語，或者是幫父母洗腳、揉肩、搥背，她突然意識到「我每天教小朋友這樣做，可是自己都沒有做過」，於是利用寒假，回老家的時候，就端一盆水到媽媽面前，幫媽媽洗腳，讓媽媽感動得流淚了。

上海的家定區，生活環境較差，物價也比較低，許多外地的農民工，選擇在這裡打工、租屋，他們的孩子在這裡長大，慈濟志工每個月都會來社區，關懷特別困難的家庭，楊寒和青年志工也會參與其中。楊寒和這些孩子一樣，同樣來自農村，對於他們來到都市後的生活困境，感受更深。她在這裡親眼看到，年紀這麼小的孩子，生活環境卻是這麼苦，儘管生活艱苦這群孩子的堅強，讓楊寒深受感動。

來到上海這個築夢之地，楊寒沒有迷失在繁華絢爛的燈火中，她認真追求著自己的方向，在付出中累積著愛的能量。

班級： 姓名：

證嚴法師說：「分秒不空過，步步踏實做」。人的生命在時間中流逝，人生成敗也因時間而定，時間可以累積一切，一步一腳印，步步踏實，時光如水，逝而不返，所以沒有一件事物比時間更重要的。

中學生的你，正是青春年華，學業、益友、運動、興趣、建立正確的價值觀、關心家人、關心社會，樣樣都那麼的重要，你會如何善用時間，用心規劃呢？

請你運用智慧，列出 6 個重要而正向的事項，例如：複習功課、閱讀好書…。

事 項	規畫多少時間	完成的情形	反省與改善的方法

靜思語：與其虛度光陰而「可惜」，不如用心「珍惜」大好人生。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	自我管理	主題內容	珍惜光陰	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—高雄市孝悌楷模王志賢			教學時間	40分
靜思語	把握分秒時間，掌握正確方向，精準朝人生目標前進。				
單元目標	一、能瞭解時間的寶貴與重要。 二、能珍惜時間，做好時間管理。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：全班座位圖、影片、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：時間體驗 一、活動說明 (一)請全體學生閉上眼睛，坐在位置上各自默數，如果覺得1分鐘到了就站起來。 (二)教師依學生站起來的快慢，標註於黑板上的座位圖： 1. 快於一分鐘者：以紅色標註。 2. 等於一分鐘者：以綠色標註。 3. 慢於一分鐘者：未有顏色標註。 (三)教師於1分鐘時喊時間到，請學生張開眼睛。 二、問題討論 (一)請問你對時間的掌握精準嗎？ (二)有什麼方法能幫助我們更精準掌握時間呢？ 結語： 剛才的活動，我們的目標是精準掌握一分鐘；透過大家的分享，我們能學習運用一些方法來掌握時間。但平常生活時，我們都有想達到的目標，但是否能珍惜每一分鐘，精準地朝自己人生的目標前進呢？時間稍縱即逝，如何善用時間，創造幸福人生，是我們要一起學習的。 備註： 體驗活動時，教師可搭配柔和的歌曲，讓學生一邊聆聽音樂，一邊在心中默數，可增添教學情境效果。				全班座位圖 教學簡報	10分
貳、講述故事：和時間賽跑 一、建議呈現方式：教師講述				故事內容	5分

<p>二、故事大綱：</p> <p>志賢的父母都是盲人，出生時，志賢就遺傳了先天性弱視，兩眼視力均只有 0.2、0.1。他對餐飲有濃厚興趣，未來想當大廚師，因此高中時選擇就讀餐飲科。然而嚴重的弱視問題，導致志賢在學習的過程困難重重。醫生告訴志賢，弱視只會越來越嚴重，甚至很快就會像父母一樣失明看不見。堅強的志賢樂觀的說：「我只能把握時間努力學習，如果畢業時眼睛還看的到，我會繼續升讀大學，朝我的夢想邁進。」把握分秒，掌握正確方向，朝人生目標前進，是志賢的最佳寫照。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、志賢為什麼需要和時間賽跑？</p> <p>二、志賢面對時間的態度，與你有什麼不同？你有什麼感受呢？</p> <p>三、自己是否有什麼事情是需要和時間賽跑？</p> <p>四、承上題，你可以如何做，而順利完成事情或達到目標？</p>	教學簡報	8 分
<p>肆、靜思：</p> <p>我的班上有位同學叫做心瑜，他繳交班級費用或交作業從不拖泥帶水，而且很有時間觀念，懂得依事情的輕重緩急做事。不像我，總會想很多，尤其是面對不想做的事情時，就會一直拖著，假裝沒這件工作，不肯動手進行。明明今天就可做完的事，我總是會拖拉一陣子才去完成，只想先做我目前想做的事，而不想做該做的事，最後往往被累積的事情壓得喘不過氣。</p> <p>上完這堂課，我知道每人一天都只有二十四小時，若能自我管理、妥善安排時間，做事就能從容應對，壓力自然就減輕。我會嘗試在日常生活中，運用學到的時間分類法，把緊急且重要的事情先做完；不緊急但重要的事，例如背英文單字，每天盡量按時進行；而那些不緊急且不重要的小事，例如看電視、滑手機，我會盡量減少。雖然不知能堅持多久，但我會從今天開始，嘗試改變自己，把握時間，珍惜光陰。</p> <p>結語：</p> <p>要掌握正確的方向，善用時間，才能將生活中的事情一項一項處理好，也能避免因為未能掌握正確的方向，而需度光陰，累積許多事情，把自己壓得喘不過氣。所以珍惜光陰，把握分秒，掌握正確方向，才能減輕壓力，獲得真正的快樂。</p>	教學簡報	7 分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、把每天所有要做的事記下來，並依輕重緩急規劃完成。</p> <p>二、會規劃自己的時間，並掌握今日事今日畢的原則。</p>	學習單	10 分

附件:故事內容

和時間賽跑

志賢的父母親都是盲人，出生時，志賢就遺傳了先天性弱視，兩眼視力只有 0.2 與 0.1，弟弟、妹妹情況也和志賢一樣。而志賢對餐飲有著濃厚的興趣，未來想當大廚師，因此高中時選擇就讀餐飲科。但嚴重的弱視問題，導致志賢在學習的過程困難重重，雙手因為切菜、炒鍋而傷痕累累。

但是志賢總是咬緊牙根和時間賽跑，因為醫生告訴志賢，弱視只會越來越嚴重，甚至很快就會像父母親一樣失明看不見。堅強的志賢樂觀的說：「我只能把握時間努力學習，如果高中畢業時眼睛還看得到，我會繼續讀大學，朝我的夢想邁進。如果有一天，真的看不見了，我可以陪爸爸、媽媽一起去夜市擺攤，幫人按摩養活自己。」把握分秒，掌握正確方向，朝人生目標前進，是志賢的最佳寫照。

我的時間作息表

班級：_____座號：_____姓名：_____

靜下心來，好好的想想，在上週的星期一到星期五放學回家後，你從事了哪些活動呢？是看電視、看漫畫，還是打電動、上網、課後補習？請把從事的活動項目，配合所花費的時間填在下表中！

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
17:00 ~ 18:00					
18:00 ~ 19:00					
19:00 ~ 20:00					
20:00 ~ 21:00					
21:00 ~ 22:00					
22:00 ~ 23:00					
23:00 ~ 24:00					

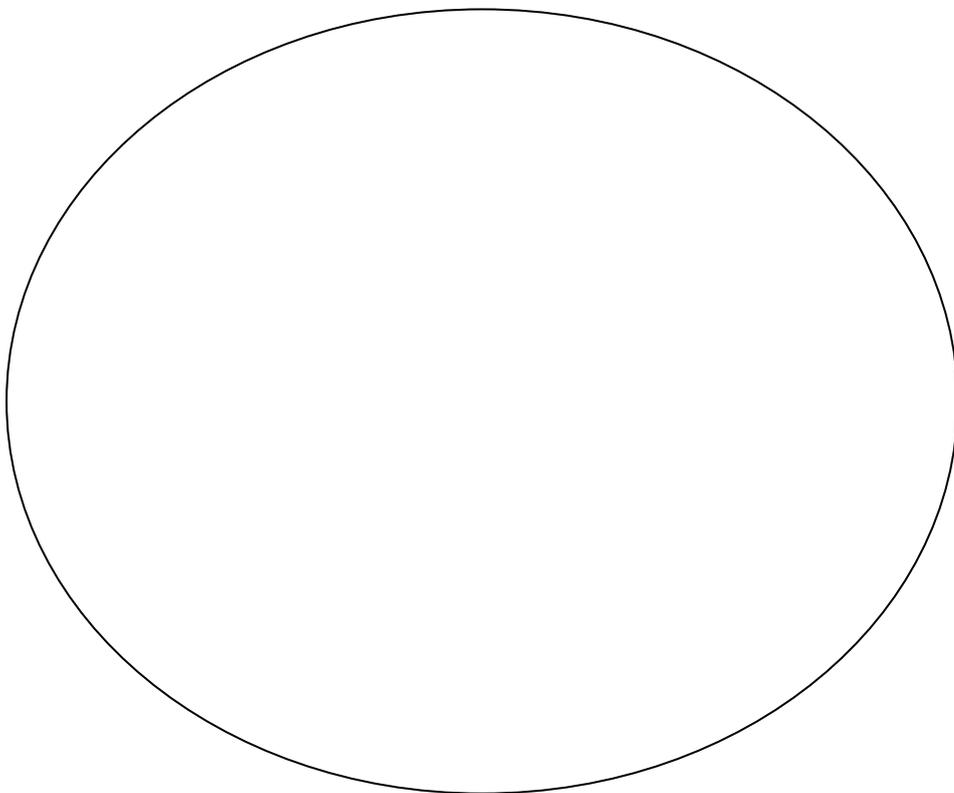
把握分秒時間，掌握正確方向，精準朝人生目標前進。

時間「必勝客」

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

請參考「我的時間作息表」上所紀錄的一週作息各項活動花費的時間，並思考自己所有活動項目的時間分配恰當與否？還有調整的空間嗎？再將調整後的時數畫在 pizza 上！

活動項目							
原本時數							
調整後時數							



把握分秒時間，掌握正確方向，精準朝人生目標前進。

【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	自我管理	主題內容	珍惜光陰	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-厲行讀書計畫 白丞栩學測滿級分			教學時間	40分
靜思語	恆持剎那間的好心念，每一秒都做好事，就是在為自己「集福」。				
單元目標	一、培養時間觀念，親身體驗時間的重要性。 二、懂得利用時間，將時間做最有益的規劃。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：30個各種名詞在投影片中、學習單。 記憶名詞(僅供參考)： 圓圈 麵包 蘋果 狗 姊妹 外套 飛行員 地圖 辦公室 火車 鉛筆 電風扇 海豚 荷包蛋 西瓜 世界 明天 鐘 玫瑰 雨傘 烏龜 氣球 游泳池 手機 月亮 義大利麵 迴紋針 花椰菜 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：記憶大考驗 一、活動說明 (一)在有限的時間(2分鐘)裡，請學生運用各種方式記下投影片中的30個名詞。(需提醒學生不能動筆抄寫) (二)請學生將剛剛記憶的名詞寫在空白的紙張上面，一樣限時2分鐘(注音和錯字都不算)。 (三)2分鐘時間到，教師將答案投影，請學生自己核對。 (四)答對5個以上的請舉手，10個以上的，15個以上的，20個以上的。找出班上的冠軍並給予掌聲鼓勵。 二、問題討論 (一)請答對較多題數的同學分享自己記憶的方法? (二)全班同學努力背誦的氣氛，你覺得如何?				教學簡報紙、筆	15分
結語： 當全班都專注時，連一絲絲的說話聲都沒有只有寫字的沙沙聲感覺很美妙，不但能幫助自己專注心念，也營造一個良好的學習環境。所以，分分秒秒專注個人心念，不吵鬧、影響他人，也是幫助自己與他人學習的好行為。					
貳、講述故事：力行讀書計畫 一、建議呈現方式:教師講述 二、故事大綱 102年度大學學力測驗成績公佈，慈大附中學生白丞栩勇				故事內容	7分

<p>奪滿級分 75 級分，作文獲得三個 A+，在全國與花蓮縣均是榜首，喜訊傳到學校，師生歡慶不已。丞栩的住宿生活，養成規律生活、善用時間的好習慣。每日運動、早睡早起、連日常生活洗澡、吃飯、洗衣服等生活瑣事都成為一個規律的習慣，珍惜每一秒時間，不虛度光陰。與同寢同學共組國文讀書會，彼此分享，相互切磋。將每一題做錯的題目，一一剪下訂正再做成筆記並且不藏私的分享給同學，與同學討論，除了自己考得亮麗佳績也讓同寢室同學一起擁有好成績。</p> <p>備註： 可參閱相關影片-慈濟傳播人文志業基金會-大愛新聞-厲行讀書計畫 白丞栩學測滿級分 http://www.daai.tv/daai-web/news/content.php?id=23565</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、你認為白丞栩為什麼能拿到好成績？ 二、你覺得白丞栩為什麼願意把他的筆記跟同學分享？ 三、自己在學校時，哪些時間其實可以善用？ 四、自己可以如何提高個人的學習效率？ 五、同學間如何相互合作，提高學習效果？</p>	教學簡報	8 分
<p>肆、靜思：</p> <p>體驗活動時班上安靜努力的氛圍，讓我印象很深刻。我想若自習時間，大家都是這樣的情況，我們班級下一次段考，成績就會有很大的進步。而影片中的白丞栩，我很佩服他善用每分每秒，還無私地將筆記與同學分享；我覺得這種無私，幫助同學學習的精神很讚，他不只帶動一個良好的讀書氛圍，也督促自己要更努力學習，創造雙贏的學習環境。我也要跟他看齊，活用在學校的時間，並多與同學交流，不要擔心同學比我厲害，而要虛心學習，並對自己有信心。</p> <p>結語：</p> <p>良好的學習環境，需要班級的每一個人共同營造與維護。若每個人都能珍惜光陰，就會瞭解在什麼時間點應該做什麼事情；自己若學習有心得，而能無私地與同學分享，無形中也會帶動同儕間的交流，哪天當自己遇到問題，相信同學也會很樂意與你分享。所以，在助人的同時，也幫助了自己。</p>	教學簡報	5 分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會協助維持班上讀書氣氛。 二、會善用時間，完成該做的事情。</p>	學習單	5 分

附件:故事內容

力行讀書計畫

102 學年度，花蓮縣唯一滿級分的學生是慈大附中的白丞栩，他沒有補習、不熬夜念書，而是把握在學校的每分時間，與在校的自習時間，因為有老師陪伴，遇到不懂的地方，能馬上提出、解惑。此外，因三年的時光，白丞栩都住在學校，培養他學習打裡自己生活的一切，面對問題，自我解決的能力。

白丞栩每個星期都跟寢室同學自組國文讀書會，每個人分享一篇文章，提高學習效率，因為這樣的互相打氣，包含他自己和三個室友，大家都考出好成績，學測平均為 68 級分，讓人佩服。

白丞栩對於讀書計畫的實行相當重視：「你在事後審查的工作滿重要的，可能過段時間你會發覺你自己發條有點鬆的話，你就要重新在審查一下你的計畫。彈性時間是很重要的，你不能排太擠，因為這樣會給自己太大壓力。」每次考試寫錯的題目，他會把它剪下來，貼在筆記本裡，反覆練習，提醒自己不再犯錯，並且造福室友。白丞栩的室友張永慶：「像他那本筆記，考前都會跟大家分享，筆記真的滿重要的，他的精華都在裡面，他可以這樣子跟大家分享，還滿了不起的。」

沒有補習的白丞栩覺得，上課認真是好成績的不二法門，從來不熬夜念書，反而選擇早起，走到戶外背英文單字：「規律生活是滿重要的，每天都過一樣的生活就會找到一種節奏，照的這種節奏，就會比較容易平靜下來。」高度自主性的學習態度，對於克服學業問題，他也有獨到的方式：「老師是一個人對三十幾個人上課，當你有問題的時候你要提出來，讓它變成類似一對一的樣子，你有吸收到就是你的收穫。」

因為住校，他從自己洗衣開始，每天都要打點自己生活的一切，面對這些瑣事，他也不馬虎，因為這也是學習的關鍵態度，掌握自己的生活節奏，把握每個時間完成該做的事情。

專注好心念，利人利己

班級：： _____ 座號： _____ 姓名： _____

- 若要提升班級讀書的氛圍，你有什麼建議的好方法？

自己可以怎麼做：

同儕間可以怎麼做：

- 你覺得有什麼方法能幫助自己專注心念？

- 請試著規劃適合自己的讀書計畫表：(可用表格、圓餅圖等顯示)

恆持剎那間的好心念，每一秒都做好事，就是在為自己「集福」。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	感恩尊重	主題內容	涵養孝心	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： 長情劇展-尋找幸福的種子			教學時間	40分
靜思語	逆倫理而行，人生多坎坷；反哺報親恩，心安常自在。				
單元目標	一、能瞭解親恩的浩大，並心懷感恩。 二、能保持對家人的尊重心，不因親近而疏忽。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：紙口罩或毛巾(每人1份，可矇上眼睛之物品)、 棋子(每組一支，或可代表終點的物品)					
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：盲眼走路 一、活動說明 (一)全班每8-10人一組。 (二)各組人員，除最後一名學生之外，其他都矇上眼睛。每個人雙手皆搭於前一位學生的雙肩上，於起點線後等待。 (三)當老師喊活動開始，各組由最後一名指揮，繞行終點旗一圈後，再返回起點。 (四)最快讓該組全部人員通過起點線的小組為優勝。 (五)前進時，搭扶的雙手不得中斷，矇眼物品不得脫落。當發生中斷或脫落，全組需停止前進，恢復後，再繼續前進。 二、問題討論： (一)當你被矇上眼睛卻又要往前進時，你的感受是什麼？ (二)當你負責引導大家往前進，有發生什麼情況嗎？你的感受是什麼？				教學簡報 紙口罩、 終點旗	10分
結語： 透過活動，我們知道當自己看不清楚前方的路途時，會希望有人能協助、引導我們方向；而當我們承擔引導方向的人時，看到他人聽不懂，或沒有照著我們所說的方向走，就會很著急。這個情況，很像我們的父母親，他們不希望我們走錯路所以會希望提供建議，或引導我們正確的方向；而我們在人生路上，對於未來方向或許會有迷茫與不確定，若能聆聽長輩們的經驗，一方面能促進親子關係，另一方面也能					

<p>避免一個人摸索或孤軍奮戰的感覺。</p> <p>備註： 體驗活動若場地安全性許可，可放上不會絆倒學生，卻容易被學生踢倒的「障礙物」，增強走路的挑戰性。</p>		
<p>貳、講述故事：尋找幸福的種子 一、建議呈現方式：教師導讀文章搭配影片。 二、故事大綱 天真樂觀，活潑開朗的林思彤出身單親家庭，從小在媽媽的水果攤幫忙，母女相互扶持。學生時期的林思彤透過網路認識了初戀男友，為此母女倆爭執不下，因媽媽過度干涉，她選擇離家出走，最後男朋友的花心讓她徹底失望，明白自己的錯誤決定，也體會到全世界最愛自己的人還是媽媽。</p>	故事內容 故事影片	8分
<p>參、省思 一、思彤因為什麼原因與母親起了爭執？ 二、思彤最後發現真正的愛是什麼？為什麼呢？ 三、當「愛情」與「親情」發生矛盾時，你覺得怎麼做比較好呢？ 四、「逆倫理而行，人生多坎坷；反哺報親恩，心安常自在」這句話，你會想到生活上什麼樣的例子？ 五、你覺得日常生活中自己可以怎麼做，才能讓父母安心呢？</p>	教學簡報	12分
<p>肆、靜思 今天課程後，我自己反省。我很少站在父母的立場想，每一次他們跟我說一些事情，我就會覺得很囉唆。尤其進行活動時，當我想告訴同學正確的方向，他們卻不理解，我就會很著急，我想父母看到我沒有聽他們說時，應該也是這種心情。而從故事中，讓我知道不要做出讓父母傷心的事，因為最愛我們的人就是父母。我會試著調整自己對待父母的態度，當父母開心，我也會很安心。</p> <p>結語： 能夠對父母盡孝，是人生最大的福；世界上唯有父母是無條件地疼愛著子女。隨著我們成長，我們擁有自己的想法，但在父母的眼中，我們依舊是他們的孩子，也是他們的牽掛。所以我們莫因長大或覺的是親人就失去對父母的尊重。而且若多與他們溝通、互動，對自己的人生路會有意想不到的幫助。</p>	教學簡報	6分
<p>伍、生活實踐 一、聽父母說話時，能不頂嘴、不插嘴，態度溫和。 二、主動分擔家事務，照顧好身體，不讓父母操心。</p>	學習單	4分

附件:故事內容

尋找幸福的種子

天真樂觀，活潑開朗的林思玢，原本有個美滿的家庭。後來，父母親因債務問題離婚後，她和弟弟成了單親家庭的孩子。為了維持生計，她從小跟著媽媽在水果攤幫忙。但是，因為單親家庭的背景，讓思玢在求學階段飽受同學異樣眼光，也讓她不斷地告訴自己，只有努力表現到最好，才不會讓人家看不起，也決定長大要賺很多錢，讓母親開心。

但思玢對爸爸的想望，一直是她心中的遺憾，隨著年齡增長，媽媽的管教方式也讓親子之間發生誤會和衝突。思玢一方面想念爸爸，一方面又心疼媽媽，她就在這樣複雜的心境下長大。

後來思玢透過網路認識了初戀男友，為此母女倆爭執不下，思玢覺得媽媽過度干涉自己的事情，無視媽媽的關心與付出。負氣選擇離家出走，勇敢去追尋自己的真愛。結果，因為男朋友的花心，讓她覺得痛苦與失望。之後因為老師細心的開導，思玢體會媽媽維持家計的辛苦，也知道知道自己任性的決定，傷害了全世界最愛自己的人——媽媽。當她真心向媽媽道歉，媽媽毫無怨言的接納，讓她知道媽媽的愛，才是世界上最真最美的愛。

後來外公往生，與四川大地震，都讓思玢更珍惜與母親相處的時間。她因母親參加慈濟志工，自己也加入服務性社團，更從服務中體會人生的價值，而到花蓮工作。雖然在花蓮工作，但只要有時間，她就會返回西部，協助媽媽賣水果。她很感恩自己當初選擇與媽媽和好的決定，讓自己的人生過的很有價值與意義。

感恩尊重～涵養孝心

班級：（ ）

姓名：（ ）

自己要如何將感恩父母的心，化為具體行動，落實於生活中？

「愛情」與「親情」都是人生中會面對的課題，要怎麼做才能從中取得平衡點，讓父母安心？

靜思語：逆倫理而行，人生多坎坷；反哺報親恩，心安常自在。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	感恩尊重	主題內容	涵養孝心	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： 「惟孝·幸福」人文講座微電影-母親的名字			教學時間	40分
靜思語	孝敬父母，不僅物質奉養，還要和順、尊重，才是既「孝」且「順」。				
單元目標	一、能反思個人與父母、長輩相處的態度。 二、能了解孝順的真義，以和順、有禮的態度應答。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：製作人型海報，貼滿愛心小卡(數量超過學生人數)。 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：愛滿人間</p> <p>一、全班平均分成5組。</p> <p>二、教師透過問題引導各組搶答，答案不能重覆。每組回答一項後，即上前將人型身上的愛心小卡取下。</p> <p>(一)提問一 從小到大你發現父母的外形或體力有哪些變化?</p> <p>(二)提問二 我們是否曾因什麼事，而讓父母操心?</p> <p>三、請學生觀看人型海報，教師引導學生瞭解： 父母為了我們付出他的心血，身為子女的我們可以怎麼回報父母呢?</p> <p>四、請各組依以下問題進行討論，並在愛心卡上寫下每個人想對父母說的話： (一)當我和父母見解不同時，我應該如何和他們溝通? (二)請分享如何做才是真正的孝順?</p> <p>五、請各組學生輪流分享小組討論的內容，最後將該組的愛心小卡貼回人型海報。</p> <p>結語： 父母在無聲無息地歲月中，為了撫育我們，奉獻他們的年華與體力。好比大家看到的人型海報，原本貼滿了愛心，但為了成就孩子，付出了他們的心血。然而，父母所求不多，就是子女的溫暖的問候與陪伴。所以，子女的貼心的關懷，比任何有形的物質更能溫暖父母心。</p>				教學簡報 人型海報、 愛心小卡	12分

<p>貳、講述故事：母親的名字</p> <p>一、建議呈現方式:教師講述</p> <p>二、故事大綱:母親的名字</p> <p>薛當景儘管十分關心母親，但忙碌的工作，讓他沒有時間能全心全意陪伴。母親也為了不麻煩孩子，而將自己的渴望藏在心裡。後來，薛當景瞭解長輩最需要的，其時只是子女的陪伴和關懷，於是他決定空出親子時間，陪伴母親上繪畫課。如此的陪伴，不只讓母親覺得很開心，也意外啟發母親畫畫的天分，為母親晚年生活，勾勒出繽紛的色彩。</p> <p>備註： 可參閱相關影片： http://www.daai.tv/daai-web/news/content.php?id=28149 http://www.daai.tv/daai-web/news/content.php?id=31404</p>	故事內容	10 分
<p>參、省思：</p> <p>一、從哪些地方可以感受到薛當景相當孝順母親？</p> <p>二、為什麼薛當景的母親一開始不願意去學畫圖？</p> <p>三、行孝的方式有很多種，你知道哪些？</p> <p>四、承上題，你能做到哪些？哪些是你還可以再努力做到？</p>	教學簡報	10 分
<p>肆、靜思：</p> <p>我很感謝我的父母，辛苦賺錢養育我和妹妹。曾經我因為意見和媽媽不同，而生氣的大力關上房門。後來，妹妹跟我說，她看到媽媽偷偷掉眼淚。我知道後，很後悔自己這個舉動，也告訴自己不要再讓爸爸、媽媽難過。</p> <p>以後讀大學我有可能會到外地讀書，所以更要很珍惜與家人相處的時間，只要父母邀我們一起到戶外運動或散步，我就會關掉電視和家人們一起去運動，不僅可以促進身心健康，也增進我們家人間的情感。</p> <p>結語：</p> <p>我們常會擔心自己的一句話，會不會讓朋友生氣，但面對父母，我們卻往往忽略他們的心情。總是想發脾氣就發脾氣，不開心就擺臉色給他們看。若我們對待朋友都能很用心，為什麼面對父母的時候卻不能呢？</p> <p>所以，希望大家要知道孝順不是口頭說一說就好，要實際做到，而其中很重要的第一步，就是對待父母的態度和順、尊重。不要因為父母對我們的包容與愛，就忽略對長輩的禮貌與應有的態度。</p>	教學簡報	5 分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會主動陪伴父母聊天。</p>	學習單	3 分

二、與父母意見不合時，會與父母溝通，不擺臉色。		
-------------------------	--	--

附件二：故事內容

母親的名字

不識字的洪芒，2006年有一次在慈濟環保站做志工，拿著別人丟棄的彩色筆在廢紙上隨意作畫，而露出開心的笑容，此景被兒子薛當景看見，於是他鼓勵母親參加彰化靜思堂的「樸實藝術」課程（慈濟大學社教推廣中心張鈞翔老師授課）。

忙於事業的薛當景，每次都抽出時間送母親去上課，但母親去過幾次後，就不想去了。一開始薛當景以為媽媽不喜歡，後來才知道媽媽是擔心影響他的工作，而不願意去學畫畫。為了讓母親放下掛慮，他決定每週三下午工廠休息，一起陪伴媽媽去學畫畫，希望母親從畫畫中，忘掉過去的苦痛與陰霾。

但是薛媽媽不希望兒子因陪伴她而影響工作，就跟兒子說道：「我這麼老了，你何必浪費那麼多時間來陪我？」薛當景卻回答：「我是拜託你，多撥一點時間來陪我。」一句貼心的話，讓媽媽安心，不再擔心耽誤兒子的工作。薛當景說：「七年前爸爸因病往生時，我才意識到，不能等父母生病時才撥出時間陪伴，要趁父母健康的時候多陪伴。」

薛當景每週接送媽媽往返上課。一輩子務農、沒有受過教育，也沒有真正學過創作的洪芒阿嬤，竟然呈現出驚人的創作力，她在全台已舉辦過多場個人畫展。洪芒阿嬤說，學習畫圖一年，聽到旁人的稱讚，自己卻不太當真，但從「樸實藝術」中體會到無比的喜悅，就跟她做環保的心情一樣。薛當景看到母親的笑容，也開心地說：「媽媽一開始連自己名字都寫不出來，但是畫好的作品上，沒有作者簽名，好像又不夠貼切，所以，我就一筆一畫教媽媽，媽媽年老時才會寫自己的名字『洪芒』。」

因為薛當景用心的傾聽與陪伴，讓洪芒勇敢地透過畫筆把心情表達出來，從一開始畫作呈現出過去不愉快的經驗，到現在畫出色彩亮麗的作品，在在都證明洪芒的心境的轉變。

忙碌，是不少為人子女的生活寫照，許多人忙於工作、課業，在不自覺中忽略雙親，其實長輩最需要的，就是子女的陪伴和關懷。薛當景百忙中堅持空出親子時間，陪伴媽媽上課，意外啟發她繪畫天分，甚至舉辦畫展，為媽媽的晚年生活，勾勒出繽紛的色彩。

現代 24 孝行動力

惟有孝，才能創造幸福人生，也是幸福人生的第一堂課。

讓我們以行動表達及時行孝，一起邁向幸福人生。

請在下面表格內寫下你的孝順行動力(如：主動陪伴父母聊天、幫父母搥背……等)，讓我們一起記錄下屬於你和父母「幸福的『惟孝』時光」。

我的「惟孝」行動	我的心得(父母的反應)	父母感言

靜思語：孝敬父母，不僅物質奉養，還要和順、尊重，才是既「孝」且「順」。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	感恩尊重	主題內容	涵養孝心	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 年輕人讚起來-守護爺奶的天使			教學時間	40分
靜思語	孝順有親有緣的父母，也要擴大孝的範疇，孝敬天下長者。				
單元目標	一、能培養同理心，視天下長者如同自己家中的長輩。 二、能學習付出時間，主動關懷有需要的長者。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)情境圖卡6張。(圖卡保有想像空間，主題和長者有關，例如：黃昏時分，獨自坐在家門口的老奶奶。)</p> <p>(二)電腦、單槍、教學簡報</p> <p>(三)學習單</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：What can I do?</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一) 全班平均分為6組，每組發下一張圖卡。</p> <p>(二) 各組就圖卡情境進行3分鐘的討論：</p> <p>1. 圖中情境可能是什麼情況？</p> <p>2. 如果我在現場可以做些什麼？</p> <p>(三) 請各組同學上台分享討論結果。</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一) 別人的分享中，有沒有令人意想不到的結果或值得學習效法之處？</p> <p>(二) 若圖卡中出現的人物可能是：(1)你的家人；(2)陌生人，請問面臨這兩種情況你會有相同的做法嗎？</p> <p>結語：</p> <p>在這個世界上除了我們的父母、長輩，還有許多沒有人照顧或陪伴的老人家，我們每個人都會變老，都會有需要別人幫助的時候，期許大家除了孝順自己的父母長輩，能力所及時也可以擴小愛為大愛，關懷天下的長者。</p> <p>備註：</p> <p>體驗活動中的情境圖卡討論，教師可事先讓各組知道需</p>				教學簡報 情境圖卡	13分

<p>上臺進行分享。因為情境不同，盡量讓每組都進行分享。教師於各組分享後可簡單敘述同學分享的重點，尤其是較不同的想法。</p>		
<p>貳、講述故事：守護爺奶的天使 一、建議呈現方式：播放影片 二、故事大綱 年僅 26 歲的高文賓，現在已經是華山基金會花蓮壽豐站的站長。從小和外婆一起生活的文賓，很擅長和長輩們相處，畢業當兵後原本和許多年輕人一樣有著到台北打拼的夢想，卻因為捨不得外婆而留在花蓮，他在花蓮經常看到許多沒有孩子照顧的老人家，他常想著自己都會照顧家人，為什麼這些長者卻沒有家人照顧？於是他開始上網找社會服務團體，希望能有機會幫助這些長者。 現在文賓每天做的事情，就是服務他轄區內有需要的老人家，他的目標是服務 100 位長者，他說雖然他無法一直陪在這些爺爺奶奶身邊，但他會把握相處的每一分鐘，盡量在這短暫的時間內讓爺爺、奶奶感到快樂，他的用心付出感動了身邊的朋友，帶動更多的人因此加入志工的行列，也讓這些素昧平生的長者們感受到被關懷的溫暖。</p> <p>備註： 請留意課程時間，調整故事影片播出長短。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>9 分</p>
<p>參、省思： 一、文賓為什麼會到華山基金會工作？ 二、你覺得那些跟著文賓當志工的朋友，從起初的抗拒到最後積極付出的原因有哪些？ 三、你曾有過當志工陪伴老人家的經驗嗎？說說你的心得。 四、若想要關懷陌生的長者，你覺得最困難的是什麼？可以如何克服？</p> <p>備註： 省思第三點，如果班上都沒有類似的志工經驗，可請學生就陪伴自己的阿公、阿嬤的心情做分享，老師也可以分享自己的經驗。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>12 分</p>
<p>肆、靜思： 以前我覺得和老人家相處是一件很困難的事情，可能是從小沒有和爺爺、奶奶住在一起，我不太知道面對老人家時要和他們說些什麼。雖然我曾有過到養老院做志工的想法，卻總因為沒有勇氣加上不知道該怎麼做，所以這個想法一直停留在腦海中，但是不久前聽了老師跟我們講的故事之後，我決定要提起勇氣做一點改變。 故事中的主角文賓真的非常偉大，那種無私的精神不是</p>	<p>教學簡報</p>	<p>4 分</p>

<p>一般人做得到的，但令我驚訝的是，班上已經有同學朝著這個目標邁進了，聽著同學分享他到安養院陪伴爺爺、奶奶們的事情，我的心中突然興起了一股力量，既然我的同學都做不到，我一定也可以做到！</p> <p>後來我詢問老師到安養院做志工的方法，也約了一個和我有相同想法的朋友，我們決定利用暑假的時間鼓起勇氣踏出第一步，在放假之前我們要勤加練習說閩南話，一些有經驗的同學說也可以準備幾項才藝，希望到時候安養院的爺爺、奶奶們能夠因為我們的陪伴，感受到多一點的溫暖與關懷。</p> <p>結語：</p> <p>孝順父母或長輩是做人應有的道理，他們有困難時我們會協助，他們生病我們會陪伴照顧，但是社會上其實還有許多需要關心、照顧的長者們。有的長者行動不便、有的長者孤單寂寞，而他們需要的只是我們一個關心的微笑。</p> <p>雖然對陌生人付出關懷並不容易，但若是看到他們時，能想到自己的親人，就會心疼他們身體不便與心靈的孤單，那麼自然而然就能伸出善意的手，付出時間關懷有需要的長者。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、能對父母長輩和顏悅色、恭敬有禮。</p> <p>二、外出如遇到需要幫助的長者，能善意協助（如：上前關心、主動讓座等）。</p> <p>三、能主動參與關懷長者的志工活動（如：仁愛之家）。</p>	學習單	2分













附件：故事內容

守護爺奶的天使

在一場華山基金會辦理的敬老活動中，看到許多獨居長者們歡喜的參與，有好幾位志工穿梭其中，其中最令人注目的是一位年輕的身影，他和長者們互動良好，爺爺、奶奶們對他讚不絕口，他就是年僅 26 歲華山基金會花蓮壽豐站的站長高文賓。

高文賓每天做的事情，就是服務轄區內有需要幫助的老人家，目前有 55 位獨居老人受到他的照顧，高文賓的目標是服務 100 位長者，當初他會做這份工作是看到在花蓮的一些偏鄉地區，有許多孩子出外工作或是沒有人照顧的獨居老人，覺得心酸，他心想：「我都會照顧自己的家人，為什麼這些長輩都沒有家人照顧呢？」越想越捨不得，於是他便開始上網找關於社服的工作，剛好看到華山基金會的工作，便自己去應徵、考試，最後還成立了花蓮壽豐站，擔任站長。

要擔任站長可不是這麼容易的，從尋找辦公室、募集善款物資，全部都得一手包辦，但一個人力量有限，文賓還號召了六個讀書時期的朋友一起來當志工，一年半以來，同學們從當初的排斥到後來的積極服務，都是受到文賓的熱忱感動，甚至原本愛買衣服的同學，後來都會主動捐出衣物。

文賓不只影響周邊的朋友，他還利用臉書經營粉絲團，每天上網紀錄老人家的情況，讓網友們可以一起關懷花蓮的獨居老人們，透過照片和文字的敘述，文賓感動了更多的網友，甚至帶動了陌生的朋友前來一起當志工。

超時加班、盡心照顧獨居老人，文賓的用心付出，背後藏著對老人家的不捨。他平時再怎麼忙碌，都一定會抽空去做一件事情……

「阿嬤~~來呷豆花！」文賓買了杯豆花來到市場探望外婆，並順手幫外婆挑起自家種的地瓜葉。文賓很小的時候外公就過世了，都是外婆照顧他長大。由於成長過程中經常和外婆的朋友們接觸，所以他很擅長和老人家相處。文賓退伍後和許多年輕人一樣有著到台北打拼的夢想，沒想到去台北一個禮拜後，卻因為捨不得外婆，又回到花蓮，雖然媽媽陪著外婆一起住，但文賓覺得自己比較知道外婆喜歡什麼、需要什麼，也因為留在花蓮，才有和華山基金會與獨居長者們的這一段因緣。

關懷獨居老人，不只是去陪他們聊聊天，還得觀察長者家裡欠缺什麼，然後想辦法去募集，要做的事情相當瑣碎。而募集物資並沒有想像中容易，所以

剛進基金會的第一個月，文賓曾想打退堂鼓，但每當他心情不好時，就會去看看他服務的老人家們，慢慢地了解他們的背景，知道他們還是需要人照顧，所以就一直堅持到現在。

文賓知道自己不可能 24 小時陪在這些老人家身邊，也因為有太多的長者們需要照顧，所以在相處的短短幾分鐘內，文賓會想辦法讓爺爺、奶奶們開心一點。有位奶奶說：「你們對我們這些老人很好，真的是很高興啊！你們好像天上（的天使）一樣，為什麼有那麼帥的男孩子對我們這麼好！」對文賓來說，照顧這些長者已經不是他的職業，就算以後不做這個工作，他還是會持續關心這些長輩，繼續陪伴他們。

疼惜長輩

一、自我評估

_____班_____號 姓名_____

針對以下敘述，請在右方相對應的符合程度內打「V」。	符合程度				
	非常符合	還算符合	普通	不太符合	非常不符合
(1) 我和父母說話時能和顏悅色					
(2) 我對父母的態度是恭敬有禮的					
(3) 我和爺爺、奶奶說話時能和顏悅色					
(4) 我對爺爺、奶奶的態度是恭敬有禮的					
(5) 出門在外，遇到長輩時我說話能和顏悅色					
(6) 出門在外，遇到長輩時我的態度是恭敬有禮的					
(7) 搭乘大眾運輸工具時，我能禮讓座位給長者					
(8) 外出看到有需要幫助的長者，我能主動上前關心					
(9) 如果學校有辦理關懷長者的志工活動，我很樂意參加					
(10) 我願意主動搜尋並參與關懷長者的志工活動					

※ 我總共勾選了()個非常符合 x 5分 = _____ 分
()個還算符合 x 4分 = _____ 分
()個普通 x 3分 = _____ 分
()個不太符合 x 2分 = _____ 分
()個非常不符合 x 1分 = _____ 分

總分 = _____ 分

二、自我期許

1. 你對自己的總分滿意嗎？有沒有哪些項目的得分比較低呢？
2. 對於得分比較低分的項目，你覺得原因是什麼呢？有沒有提高分數的方法？
3. 身為中學生，如果想要「對有需要的長者付出關懷」，你覺得有哪些具體的行為可以去執行呢？

靜思語：孝順有親有緣的父母，也要擴大孝的範疇，孝敬天下長者。

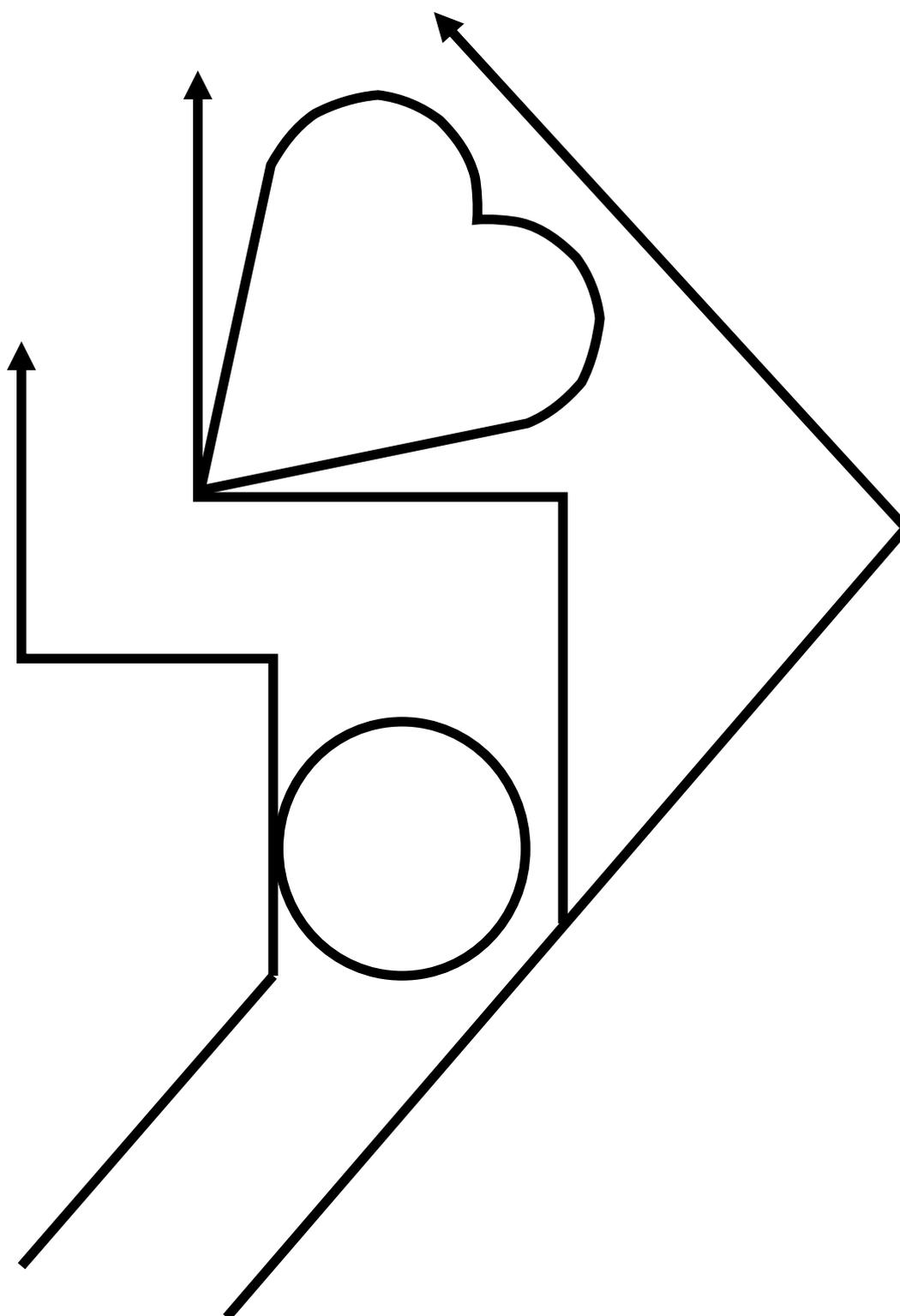
【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	感恩尊重	主題內容	涵養孝心	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	一、體驗活動參考:慈濟傳播人文志業基金會 當我們同在一起—爸媽我們好好說 二、故事內容:慈濟傳播人文志業基金會 大愛探索周報—一樣的母愛			教學時間	40分
靜思語	父母心，如針包，雖然針痕累累，插滿對孩子的牽掛與關懷，卻從不以為苦。				
單元目標	一、能體貼父母，培養反哺心。 二、能體貼長輩，主動分擔家務。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品):A4空白紙(每組一張)、體驗圖(每組一張)、一個盒子裡層是愛心，外層是一格一格的彩色格子、針 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：好好說·用心聽 一、活動說明： (一)兩人一組學生自行決定甲、乙的角色，面對面坐下。 (二)甲生拿一張A4空白紙，乙生拿體驗圖，但圖不可讓甲生看到。 (三)3分鐘內，甲生需依乙生的描述，畫出與附件圖一樣的圖案。 (四)乙生僅能就圖進行描述，如：「畫一條直線，傾斜幾度」、「畫一個圓在剛才線上的幾公分處」、「直線要垂直」、「上面一點」等，不能用手或動作進行指揮，要努力讓甲方順利畫出圖案。 (五)甲生可就乙生的描述提問，說話的內容不設限。 (六)活動結束後，教師請剛剛在活動進行中有抱怨、覺得不耐煩同學到前面，說出自己的心情，並用針刺盒子。 二、問題討論： 教師把外層彩色格撕開後，教師適時引導學生思考： (一)請成功或失敗的組別，分享活動中的感覺。 (二)當看到同學聽不懂你的話，或畫出來的圖跟你說的不一樣時，你的心情是什麼？ (三)當同學引導你的話，你聽不懂時，你的心情如何，你覺得可以怎麼做？ (四)請仔細看看盒子中愛心，你覺得這個心怎麼了，你會想				教學簡報 A4空白紙 體驗圖 盒子、針	10分

<p>到誰的心?</p> <p>結語：</p> <p>從剛剛的討論，延伸到我們的生活中，乙方就如同父母指引孩子正確的方向，但在過程中往往因為缺乏溝通，而產生誤解，甚至是孩子的不耐煩、抱怨，而這些抱怨聲聲刺傷父母心。儘管傷心，但我們的父母親仍心心念念牽掛著孩子，用心指引孩子未來的路。所以父母的心就如針包，雖然針痕累累，插滿對孩子的牽掛與關懷，卻從不以為苦。因此，我們應該學習體察父母的心，遇到事情需與父母溝通時，語氣、態度都要柔和。</p> <p>備註：</p> <p>教師分組時可就班級的位置，奇數排當孩子，偶數排當父母。在發體驗圖時，建議要先對摺，避免學生先看到，而降低體驗的效果。</p>		
<p>貳、講述故事：一樣的母愛</p> <p>一、建議呈現方式:教師導讀文章再搭配影片播放</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>父母愛的本質是無私，是出自天性的照顧與呵護，是上天給予最珍貴的寶物。父母心總是對孩子付出滿滿的呵護與關愛。75歲的沈阮蔥子因兒子、孫子婚姻離異，且相繼辭世，留下二名曾孫無人照顧，從媽媽、阿嬤到阿祖，沈阮蔥子始終堅強擔下重責，她身兼父母職，內心的辛酸只能往自己的肚裡吞。</p> <p>沈阮蔥子雖然無法協助兩位曾孫的課業，但會要求他們的品行。兩位曾孫也寫了一封信表達對阿祖的感謝：「我想對阿祖說，謝謝妳從小把我們照顧到這麼大。雖然有時候我們很不乖，但是不是不想聽你的話，只是我們不喜歡被念，我知道妳是為我們好！」父母心，如針包，即使針痕累累卻從不以為苦，當聽到孩子的回饋，內心就覺得一切都值得。</p>	故事內容 故事影片	9分
<p>參、省思：</p> <p>一、沈阮蔥子是靠哪些工作來維持家計？</p> <p>二、對於沈阮蔥子的要求，孫子們的態度是什麼？</p> <p>三、生活中，父母對你的要求是什麼，你的態度與想法是什麼？</p> <p>四、當長輩說了你不中意聽的話時，你的反應是什麼？</p> <p>五、承上題，你覺得遇到那樣的情況，該如何回應會比較好？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思：</p> <p>自從爸媽離婚後，家裡的工作就落在奶奶、哥哥和我的</p>	教學簡報	5分

<p>身上。我和哥哥從小學開始，放學就必須先回家，如果沒有，奶奶會生氣，因為奶奶除了要做家事外，還要照顧我們。哥哥升上中學後，回家的時間較晚，再加上奶奶中風，所以我的工作跟著增加。</p> <p>當我也升上到中學後，認識的朋友越來越多，放學想留在學校和同學聊天、假日想和朋友去玩、但礙於要做家事，所以不能和同學一起出去玩，心中的不滿也越來越多，跟奶奶頂嘴的次數也越來越多。奶奶說我變不乖、不聽話了，我真的變了嗎？我只是想要和同學做同樣的事，有共同的話題而已，我這樣不對嗎？</p> <p>有天我和同學一起回家，正聊得開心時，遠遠瞄到巷子口一跛一跛走路的奶奶，我馬上走去扶奶奶，心疼地說：「要買東西，等我回家叫我去買就好」，奶奶說：「也不知道妳什麼時候回來，乾脆自己來買。」奶奶一字一句讓我聽了很心疼，我真的太不懂事，奶奶為了這個家付出也從不喊累，我反而越長大越不懂事，我應該好好自省。希望，我不要在說出或做出讓奶奶傷心的事情。</p> <p>結語：</p> <p>孝順就是在父母需要你的時候，能歡喜付出，父母親為了家庭辛苦付出，有時體諒我們讀書辛苦，不讓我們做家事。但父母心其實像一個針包，有時因為我們一時任性，說出的話或做出的事，就像一根根針，刺著父母柔軟的心，但父母從不因傷心而減少對我們的牽掛與關懷。所以，隨著年齡增長，我們應該要更懂事，更體恤父母的心，主動分擔家裡的事務，減少父母的擔憂。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、我能心平氣和地說出內心的感受讓父母、長輩瞭解。</p> <p>二、每天能協助分擔家務，減輕父母、長輩的辛勞。</p> <p>三、會照顧好身體，不讓父母、長輩擔心。</p>	學習單	5分

附件：體驗圖



附件：故事內容

一樣的母愛

沈阮蔥子的兒子及孫子的婚姻離異，並相繼往生後，留下二名曾孫無人照顧，七十五歲的沈阮蔥子堅強地身兼父母職，擔起照顧兩位曾孫的重擔，隔代教養的辛酸只往自己肚裡吞。

沈阮蔥子不識字，也沒有其它一技之長，僅能依賴資源回收微薄的收入，及在住家對面空地種菜來維持家中生計。當曾孫碰到課業問題時，她無法幫忙，但對於他們的品行，沈阮蔥子卻十分要求，有時孩子聽到阿祖的要求、說教，臉色、態度會讓沈阮蔥子難過。但她知道曾孫在學校，看到同學有父母而自己沒有時，孩子內心難免會憂鬱、叛逆或不聽話，她能夠瞭解曾孫們的心情，也希望長大後他們會了解她對他們的愛。

儘管沈阮蔥子的兩位曾孫因內向不善言辭，但阿祖對他們的付出與關心，他們都放在心上，並以筆代口，寫了一封想對阿祖說的信，表達他們對阿祖的感謝：「謝謝妳從小把我們照顧到這麼大。雖然有時候我們很不乖，但是不是不想聽你的話，只是我們不喜歡被念，我知道妳是為我們好！」短短的一段話，讓沈阮蔥子欣慰地笑了。

父母心，如針包，即使針痕累累卻從不以為苦。父母對孩子付出滿滿的關愛，那份呵護之心是出自天性，是上天賜予人類最珍貴的禮物。希望天下的子女能瞭解父母哪份因孩子而堅強而柔軟的心。

涵養孝心

年 班 姓名：

 請寫出一件曾經讓父母、長輩傷心的事情，及當時你的心情。

 承上題，當事情過後，你的心情如何，你覺得該如何避免再發生類似的事情，你可以怎麼做，讓父母親、長輩開心。

二、主動分擔家務。(請記錄一周內，你分擔家務的情況)

日期	分擔家務事項	日期	分擔家務事項

靜思語

父母心，如針包，雖然針痕累累，
插滿對孩子的牽掛與關懷，卻從不以為苦。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	感恩尊重	主題內容	尊師重道	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： 長情劇展-又見春風化雨(梁明義教官的故事)			教學時間	40分
靜思語	在家孝順父母，報親恩；在校尊師重道，報師恩；在社會奉獻良能，報眾生恩。				
單元目標	一、了解自己的成長，仰賴眾人的成就。 二、能感念師恩，努力向學，回饋社會。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：圓形圖紙。 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、活動說明： 每人拿到一張圓形圖紙，請學生將自己從出生到現在，需要哪些人的幫忙與協助，請用圓餅圖呈現出來。 二、問題討論 (一) 你的成長圓餅圖分成幾格?有哪些人物協助你成長? (二) 在家庭、學校及社會您最想感恩的人是誰?為什麼? (三) 我們要怎麼做才能回報這些成就我們的人? 結語： 沒有任何一個人，一件事，或一種狀態是理所當然的，我們現在所擁有的一切，從來都不是理所當然的。如:若沒有父母的養育，我們如何能順利長大；沒有醫護人員的看護，誰來守護我們的健康；沒有老師與同學，我們在學習知識的過程，就缺乏了許多樂趣。所以我們除了要珍惜自己所擁有的，更要感恩成就我們一切的人、事、物。				教學簡報 圓形圖紙	10分
貳、講述故事：又見春風化雨 一、建議呈現方式:播放影片輔以教師講述。 二、故事大綱：				故事內容	10分

<p>梁明義十歲時，母親服毒往生，一夕間，家庭變了調，讓從事軍職的父親，酗酒、離家。失去親人的溫暖，缺乏完整的家庭之愛，梁明義與家裡的兄弟過著黑暗的日子，也讓自己的個性變得十分叛逆；中學時，已經學會抽菸、打架，而且幾乎無惡不作。</p> <p>後來中學二年級時，梁明義遇上他的恩師—張經崑，在張老師循循善誘下，梁明義走上軍職之路，成為一名軍人，並在學校擔任教官。他希望自己也能像當年的張老師一樣，用溫暖來感化學子的心。每次遇到困境時，梁明義都會想像張老師可能會怎麼做，以老師為典範。因為有依循的標竿，讓他屢次順利的度過困境。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、梁明義經過哪些人生轉折？</p> <p>二、張經崑老師對梁明義的影響有哪些？</p> <p>三、若梁明義沒有遇見良師，你覺得他的人生會變得如何？</p> <p>四、你覺得自己是否也曾遇到，讓你想感恩的人、事？</p> <p>五、你覺得自己可以如何回報成就你的人呢？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>我要感謝我的家人，尤其是奶奶，因為小時候是奶奶照顧我，奶奶總是帶著我到處玩。而我能夠四肢健全，健康成長，也要感恩我的爸爸、媽媽，很感謝他們的付出。但是，我卻沒有對父母做到孝順，因為在家裡對媽媽講話態度常常很沒禮貌，我希望將自己的壞脾氣改過來；我最好的榜樣是媽媽，我媽媽對阿公、阿婆講話是輕聲細語，所以我要跟媽媽學習。</p> <p>在學校，我要謝謝老師。雖然，有時候真的會生老師的氣，覺得老師很愛罰寫，但是想一想如果不是自己做錯，老師為什麼要罰呢？所以我應該學習班上的一些同學，能知道自己做錯並反省，而不是一直抱怨。</p> <p>在社會上，有很多人默默地付出。如街道的整潔，是因為有人打掃。而我有時候卻亂丟垃圾，看到地上垃圾也不會隨手撿起丟進垃圾桶。之後我會從小地方開始做起，讓環境更整潔，這也是我覺得可以回報社會的地方。</p> <p>結語：</p> <p>知名麵包師父吳寶春曾說：「一個不知感恩的人，他的人生必然是痛苦的。」我們應時時心存感恩，不論是養育我們的父母，或是教育我們的老師，甚至是提供我們生活所需的各行各業的人，我們是何其的幸福，有那麼多人為我們付出，所以我們在家要孝順父母，報親恩；在校要尊師重道，報師恩；在社會我們要奉獻我們的良能，報眾生恩，如此才能為別人帶來幸福和快樂。</p>	教學簡報	7分

<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會感恩父母、尊敬師長。</p> <p>二、不做違法的事讓師長蒙羞。</p>	學習單	5分
---	-----	----

附件:故事內容

又見春風化雨

梁明義十歲時，母親往生，家庭變了調，讓從事軍職的父親，酗酒、離家。失去親人溫暖，梁明義三兄弟過著墮落、黑暗的日子，因為缺乏家庭的愛，兄弟們的個性都十分叛逆，甚至走入歧途。梁明義中學時，就學會抽菸、打架，幾乎無惡不作。

在梁明義中學二年級時，他遇上人生路上的恩師—張經崑老師。張老師不因為梁明義之前的所做所為，而對他有偏見，不只鼓勵他承擔班級幹部，也關心時常沒有吃午餐的梁明義，照顧他的生活。張老師的關懷與循循善誘，讓梁明義感覺受到他人的肯定，也得到愛與溫暖。

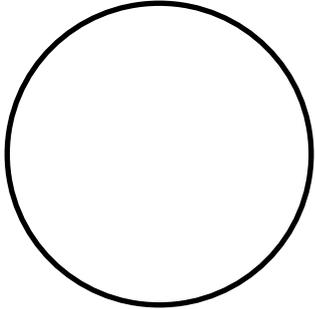
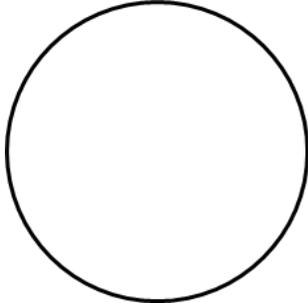
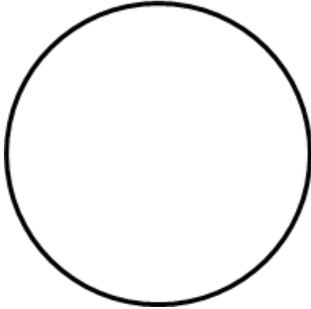
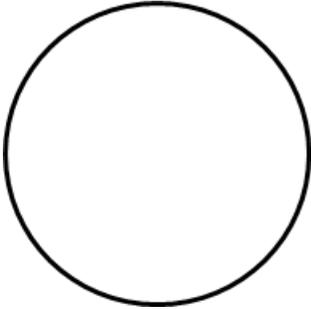
梁明義受張經崑老師影響，決定報考軍職，後來梁明義考上軍校，成為一名軍人。之後更選擇到學校擔任教官，因為他希望能像當年的張老師一樣，用溫暖來感化學子的心。每當梁明義遇到困境時，他都會想張老師可能會怎麼做，以張經崑老師對學生的關懷做為準則；也因為有依循的典範，讓他屢次順利的度過困境。梁明義一直對張老師的感恩記在心裡，盡自己的力量讓跟他一樣的學生，有機會改過向上。這就是對老師與社會做大的回報。

後來，梁明義加入慈濟教師聯誼會，並在活動中和多年未見的張經崑老師見面，讓他可以有機會向張經崑老師表內心的感謝。因為老師的教導，讓他的人生能走向正途，他會發願將老師對學生的關愛傳下去。

尊師重道自評表

請依做到的程度在圓圈內塗上顏色：

1. 完全做到：請全部塗滿
2. 大部份做到：塗半滿；
3. 偶爾做到：塗 1/3
4. 完全沒做到：空白。

<p>見到師長會主動問好</p> 	<p>準時完成師長交待的工作</p> 
<p>不做違法的事讓師長蒙羞</p> 	<p>會主動幫師長的忙</p> 

我的改善計畫

對於以上評量，我的想法是什麼，對於沒有做到的部分我可以怎麼修正，讓自己可以進步。

- 見到師長會主動問好

我的想法：

改善計畫：

- 準時完成師長交待的工作

我的想法：

改善計畫：

- 不做違法的事讓師長蒙羞

我的想法：

改善計畫：

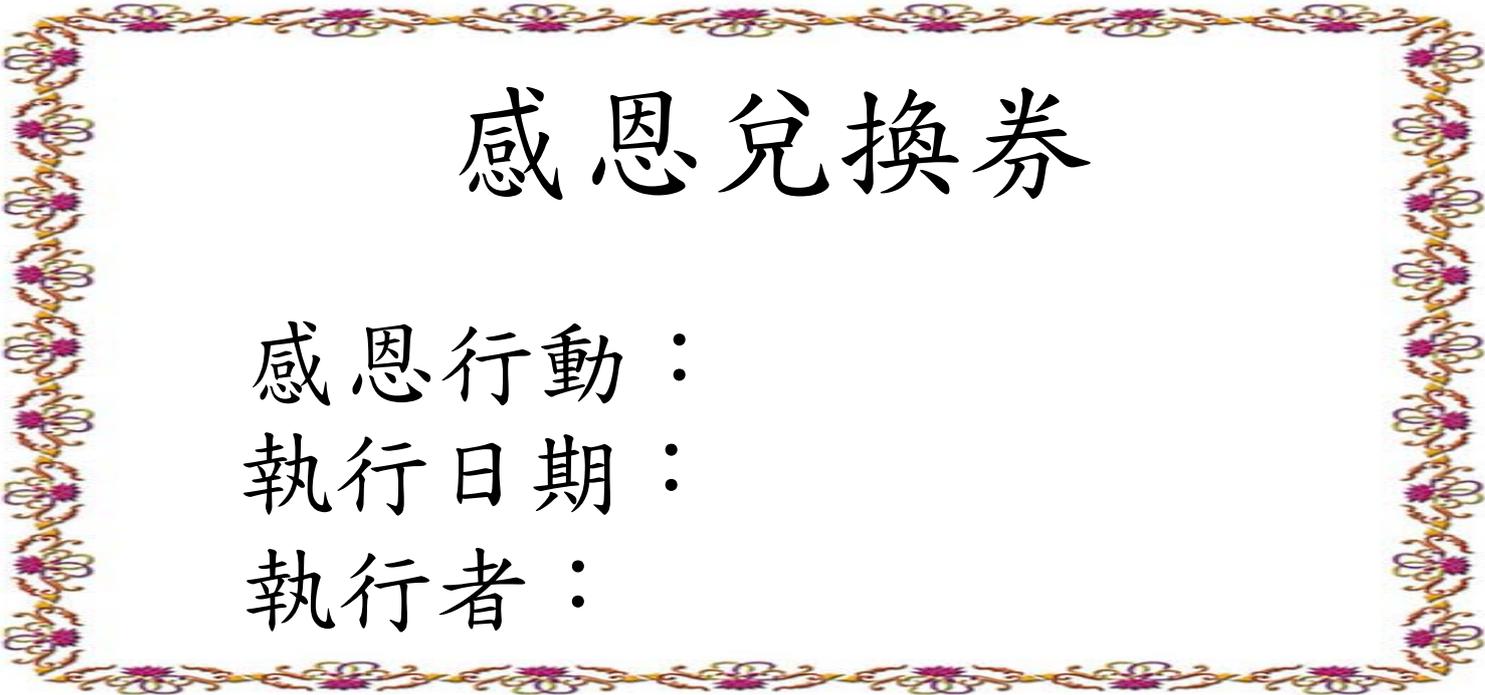
- 會主動幫師長的忙

我的想法：

改善計畫：

感恩兌換券

- 一、在感恩兌換券上發行人處簽上自己的名字。
- 二、在一週將 7 張感恩兌換券送給想要感恩的人，並填上感恩行動，並約定執行日期。
- 三、在對方提領時，請以歡喜心去執行兌換券上所列的服務項目。



感恩兌換券

感恩行動：

執行日期：

執行者：

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	感恩尊重	主題內容	尊師重道	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—阿爸講的話			教學時間	40分
靜思語	家庭是永久的學校，父母是終生的老師。				
單元目標	一、了解家庭教育的重要及對個人的影響。 二、能以具體行動感恩父母長輩的教養。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)設計一張畫有九宮格(含數字)的大海報(或繪製於黑板)</p> <p>(二)設計提問紙條(題庫至少九道題)，並編號1~9號</p> <p>二、學生方面(準備物品)：筆記本、筆。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：賓果對對碰</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)全班平均分成兩組，教師將九宮格貼在黑板上。</p> <p>(二)兩組猜拳，贏的組別先選號碼，回答問題；輸的後選擇號碼，回答問題。</p> <p>(三)回答後，可用該組自選的代表顏色，將九宮格號碼圈選起來。</p> <p>(四)兩組依序猜拳→選號碼→回答問題→圈選數字，直到一組先完成「賓果連線」即獲勝(橫線、直線、斜線皆可)。</p> <p>二、題庫(編號1、2、3……)，每一題需提供1-3個答案。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 父母的哪一句話，對自己的影響最深遠？ 2. 你的哪一項好習慣，是來自父母的身教？ 3. 在你的家庭教育中，最令自己引以為豪的是什麼？ 4. 父母無怨無悔對家庭付出，最令你感動的是什麼？ 5. 自己曾經承擔過什麼樣的家庭責任？ 6. 感恩父母的陪伴與照顧，你最想和父母說什麼？ 7. 自己遭遇挫折時，最想和哪位家人傾訴？為什麼？ 8. 當自己開心時，最想和哪位家人分享？為什麼？ 9. 長大後，你會以什麼具體行動回報父母恩？ 				<p>教學簡報</p> <p>題庫</p> <p>九宮格</p>	12分鐘
<p>結語：</p> <p>從出生到進入學校前，這段時間我們都生活在各自的家庭，而這段時間養育我們的長輩，其行儀、風範，教導我們走路、用餐……讓我們一步步跨出自己的人生。儘管後續進</p>					

<p>入學校學習團體生活，家庭始終是我們的依靠，父母從不會因為我們的不耐煩，而放棄教導、呵護我們，所以我們要感恩父母、長輩的教誨與陪伴，讓我們能不斷學習、成長。</p>		
<p>貳、講述故事：阿爸講的話</p> <p>一、建議呈現方式：</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>林福全為幫忙父母家計，小學畢業就去做小生意賺錢，未滿十五歲便遠赴台北學水電技能。歷經人生中大小風雨難關時，總記得阿爸的叮嚀。也把阿爸的話送給子女，代代相傳成為家訓，營造美滿人生。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>8 分鐘</p>
<p>參、省思：</p> <p>一、林福全的阿爸，在他離家時，對他說了什麼？</p> <p>二、承上題，哪一句你覺得自己也很受用，為什麼？</p> <p>三、家人對你說過什麼話，讓你深受影響，至今仍然謹記在心，做為學習的準則？</p> <p>四、當你成為父母時，你有什麼話想要跟你的子女說呢？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8 分鐘</p>
<p>肆、靜思：</p> <p>我以前會覺得父母對我的要求很多，如：吃東西時，嘴巴有東西不能講話、坐要有坐相、在公眾場合，更要留意自己的行為，不要造成別人的不方便。後來，有次我參加社團的校際聚餐，其中有一位同學，一坐下來就攤在沙發上，而且夾東西吃的時候，都不留意別人也要吃，只顧著夾自己要吃的。更可怕的是，他邊吃東西邊說話時，麵條還噴出來，頓時讓我沒有胃口。後來，我身邊的同學跟我說，他覺得那個人很沒禮貌。這時，我很感謝我的父母從小就教我要注意的禮貌，不然我也有可能變成被人討厭而不自知的人。</p> <p>結語：</p> <p>證嚴法師說：「父母是孩子的模。」做父母者不能太寵孩子，要注重孩子的品格、生命價值觀。因為孩子的成長只有一次，為人父母需著重家庭教育，才能夠「讓孩子在適當的氛圍中成長」。做孩子，要將父母的優點與叮嚀，記在心理，並留意自己待人處事的態度，讓父母、長輩以我們為榮。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>7 分鐘</p>
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會感恩父母與師長的教導，不會面露不耐煩。</p> <p>二、能觀察父母、師長的優點，並學習做為模範。</p>	<p>學習單</p>	<p>5 分鐘</p>

附件:故事內容

阿爸講的話

阿爸告訴我

人生有很多風雨，不要失志

人生有很多誘惑，不要奢華

人生有很多夢想，不要一步登天

人生有很多不滿，吃一點虧沒關係

林福全從小就非常孝順，小學畢業後為了幫忙分擔家計，放棄升學，在家協助賣支仔冰和鳳片糕。但因生意並不順利，於是想到北部學習一技之長。個性實在勤奮、自我要求高的林福全，從小就很有想法，當他鼓起勇氣向爸爸提出要北上學修車的念頭時，爸爸雖然不捨，但看到才十三歲的福全堅定的眼神，只好答應孩子，且在福全離開故鄉時，當面交待了三件事：「一、做人要誠懇，要有笑容。二、遇到任何困難、跌倒一定要自己站起來。三、要勤儉、勤奮，照顧好自己，絕對不能交壞朋友。最後阿爸、阿母等你成功回來。」

福全永不忘記阿爸的話，十年的苦熬與學習，他不但學會了精湛的水電技術、更從高工補校畢業，甚至負責監管老闆在宜蘭的所有工程。由於思慮周全，凡事都想得很遠，最後自己成了水電工程包商，生意非常發達。重情義的福全，十分照顧身邊所有人，不僅為兄弟、姊妹排除困難；當妻子的娘家遭遇難題時，也竭心盡力幫忙解決難題。

然而，當林福全事業有成時，卻未能見到父親最後一面。他非常懊悔在十三歲離家為了賺錢改善家中經濟狀況，無法陪伴在父母身邊，但他知道爸爸已經將人生最寶貴的智慧教給他。

當林福全經歷人生中大小難關、風風雨雨時，他總記得阿爸的叮嚀：做人要和氣，吃一些虧沒關係、做事要腳踏實地，不要想一步登天，還有最重要的人要勤儉，不要奢華、人要努力、不要喪志。福全把阿爸的話，謹記在心，片刻不忘，也把阿爸的話，送給子女，代代相傳，成為家訓。

家庭有愛·孝道永傳

班別：_____ 姓名：_____

家庭是每一個人來到這世界最先接觸的環境，
它是人生的起點，也是終生學習的場所。

一、想想看你的父母或家人講過的話，有哪些讓你感受最深，請寫下來。

二、自己的父母或家人平常為你做了哪些事？而你可以為你的父母或家人做哪些事情呢？請你寫下來。

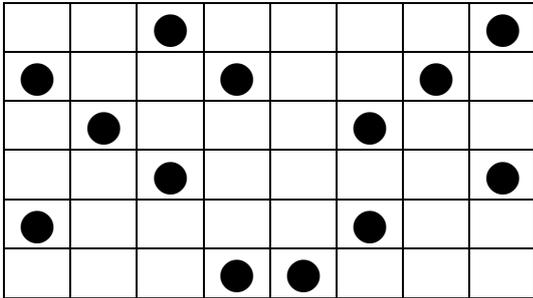
父母或家人為我做的事：

我可以為父母或家人做的事：

三、請寫下你想對父母或家人說的話：

靜思語：家庭是永遠的學校，父母是終生的老師

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	感恩尊重	主題內容	尊師重道	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-慈技兒童劇巡演 親善大使圓夢旅 二、慈濟全球資訊網:慧命滋長良能展愛			教學時間	40分
靜思語	懂得感恩的孩子，就能夠自愛、付出，讓父母安心，也能尊師重道。				
單元目標	一、能自愛自重，不讓父母、師長擔憂。 二、能感恩師長的教導，所作所為不踰矩。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品):巧拼(約 64 塊，教師可評估增加巧拼數量)、地雷圖。 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、活動方式： (一)將巧拼佈置於場地中，並將學生平均分成 A、B 兩組。 (二)A 組要從巧拼墊左側任一入口進入、右側任一出口離開； B 組則是右側進，左側出，每組一次一人進入。 (三)進入巧拼墊的學生可選擇往左、往右或斜著走，但不能跳格或往後走。 (四)每一片巧拼看似相同，但教師手上有一份巧拼地雷圖，當學生踩到地雷，教師就會宣布其出局，換該組下一位學生入場。 ◆ 地雷圖範例 (教師可自行設定地雷的位置。)				教學簡報 地雷圖 巧拼	12 分
					
(五)場邊的同学可給予場內的同学引導，教師則可視情況提醒學生(建議不要一開始就引導學生，可讓學生先嘗試，才會有感受)。 (六)時間進行約 6 分鐘，時間到後，哪一組平安抵達對岸的人員多則獲勝。 二、問題討論： (一)在行走過程中，若沒有人給與引導，自己的感受？					

<p>(二)當老師提供引導時，自己內心的感受？</p> <p>(三)你曾經有過因他人的提醒，而避免犯錯的經驗嗎？</p> <p>結語：</p> <p>同儕間愛的力量與影響力，會帶著我們一起往前走；但當大家不清楚方向，或方向偏差時，因為大家的經驗都差不多，不一定能往正確的方向走。此時，若有人(如師長)能給予正確的引導與建議，會讓我們更容易找到正確的方向。所以，當有人願意給予我們建議與叮嚀時，我們要心存感恩。</p>		
<p>貳、講述故事：因愛傳愛展良能</p> <p>一、建議呈現方式：教師講述</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>林聖翰南投人，曾就讀慈濟援建的 921 希望工程國中。他很感恩慈濟很快地把學校蓋起來，提供了他一個安心的就學成長環境完成中學教育。單親家庭成長的聖翰，曾經一度沈迷於電玩遊戲，成為師長眼中的「問題學生」。然而為了體恤媽媽的辛勞，擁有阿美族血統的他，選讀慈濟技術學院原住民專班，希望透過公費的補助，能夠減輕家裡負擔，畢業後能有穩定的工作。</p> <p>在學期間，他從慈濟技術學院的慈誠爸爸、懿德媽媽(慈濟的師兄、師姊)身上獲得關愛與陪伴，逐漸改變他偏差的行為；原本成績不突出的他，在善的環境薰陶下，他積極投入課業與志工，從付出過程中，獲得成就感與自信心。並讓他下定決心成為急重症科的護理人員，搶救生命，守護生命，照顧生命。因為師長的關愛與教導，孩子們找到正確的人生方向，養成自愛並尊重別人的好習慣。</p> <p>備註：</p> <p>可參閱相關影片</p> <p>http://www.daai.tv/daai-web/news/content.php?id=46817</p>	故事內容	10 分
<p>參、省思：</p> <p>一、林聖翰曾經叛逆過，是師長眼中的「問題學生」，後來為什麼會選擇就讀慈濟技術學院？</p> <p>二、哪些原因讓林聖翰改變，並燃起他對護理工作的熱情？</p> <p>三、你覺得什麼樣的行為是自愛的表現呢？為什麼？</p> <p>四、若你是父母或師長，你覺得班上同學哪些優點與行為令你安心與開心？</p>	教學簡報	8 分
<p>肆、靜思：</p> <p>我平常就會做家事，也知道幫助別人是一件很快樂的事。有時只是出了一點小小的力量，但是看到對方鬆了一口氣，或是露出微笑，我就覺得很開心，也增加自己的自信心。</p>	教學簡報	5 分

<p>現在我雖然無法做什麼很偉大的事情，讓父母、老師以我為榮，但老師教我們的話，我都記著。如:看到有人欺負小動物，我會很嚴肅的制止他們，並告訴他們要愛護動物。</p> <p>今天老師在課程中說，要感恩願意教導我們的人，我想只有希望你變得更好的人，才會願意跟你說真話，告訴你可以更好的地方。所以我要對願意教導我的人，抱持感恩的心，也希望我的所作所為，不會讓父母擔心。</p> <p>結語：</p> <p>我們成長過程中，需要父母與師長的陪伴、教導，而我們能回報長輩的方式，就是將自己照顧好，不只是身體，還有心靈，讓自己保持正向態度，並能發揮自己的力量去關心他人。若能如此就能讓父母、師長安心，並以我們為榮。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、當長輩指正我的行為時，我能溫和接受並改正。</p> <p>二、會主動與父母、師長打招呼。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

因愛傳愛展良能

林聖翰來自於南投，就讀中學時，學校因 921 地震毀壞。他很感恩慈濟希望工程，在最快的時間內援建學校，提供他一個安心就學的環境，讓他能在當地順利完成中學教育。在單親家庭成長的聖翰，曾經一度沈迷於電玩遊戲，成為師長眼中的「問題學生」。儘管有一點叛逆，但他對媽媽仍是十分孝順，為了體恤媽媽的辛勞，擁有阿美族血統的他，選擇到花蓮就讀慈濟技術學院原住民專班，希望透過公費的補助，減輕家裡負擔，畢業後也能有穩定的工作。

在慈濟技術學院就讀期間，聖翰從慈誠爸爸、懿德媽媽(慈濟志工)的身上獲得許多的關愛與陪伴，逐漸改變他的偏差行為；原本成績不突出的他，在善的環境薰陶下，積極投入課業與志工服務，從付出過程中，獲得成就感與自信心，表現大幅進步，看著他的成長與改變，師長也十分讚歎。學校人文室主任謝麗華：「我看到這孩子，變得非常不一樣。從一個缺乏自信、很隨性的小孩，變成一個自信，又很能面對自己的孩子。」而聖翰也在付出的過程中，發現自己喜歡為人付出的特質。

林聖翰感恩慈誠爸爸、懿德媽媽的陪伴與師長的鼓勵，他說自己當志工的過程中發現：「我四肢健全比很多人都還幸福，而且家境也沒有到那麼困苦，所以我覺得可以試著去幫助別人，發揮自己的生命價值。」在進入醫院實習後，他找到對護理的熱情。看見生老病死，讓他更瞭解付出的意義，身為基督徒的他，也希望將慈濟大愛的精神撒播出去。他立下一分宏願，決心志為護理，要承擔搶救生命的使命，並投入急重症的護理，守護生命，照顧生命。林聖翰因為長輩、師長的關懷教導，讓他找到正確的人生方向，不僅養成自愛的好習慣，更付出自己的專業幫助更多人。

自愛與付出

班級：_____ 姓名：_____

若有做到以下行為，請在該欄位打“V”並統計次數 😊 : 做到 😞 : 沒做到	週一		週二		週三		週四		週五		統計次數	
	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞	😊	😞
1. 當長輩指正我的行為時，我能溫和接受並改正。												
2. 會主動與父母、師長打招呼。												
3. 會關心父母，並對父母說感恩。												
4. 不遲到、早退，讓師長安心。												
5. 不和班上同學吵架、爭執。												
6. 會主動協助班級事務，不推託。												
7. 同學需要幫忙，我會願意他。												
8. 分擔家務，減輕父母辛勞。												
9. (請自訂一自愛自重的行為)												
10. (請自訂一發揮良能的行為)												
<p>你覺得自己哪一部份做得很好: _____</p> <p>你覺得自己哪一部份可以更好: _____</p>												

靜思語: 懂得感恩的孩子，就能夠自愛、付出，讓父母安心，也能尊師重道。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	感恩尊重	主題內容	尊師重道	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-舞鈴女孩			教學時間	40分
靜思語	自愛才能被人愛，自重才會受尊重。				
單元目標	一、能克盡本份，自愛自重。 二、了解唯有尊重自己的人，才能得到他人的尊重。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：兩種人格特質參考表、紙、黑板或白板。 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：心心相印 一、活動說明 (一) 將人格特質參考表貼於黑板(可用簡報呈現)，並發給每位學生一張紙。 (二) 請學生依教師的問題，將答案寫在紙上。 (三) 問題提問 1. 對師長的教導能虛心接受，不任意批評，同儕又敬愛的學生，我認為他們多數具有以下哪些基本人格特質(複選)。 2. 我個人符合「對師長的教導能虛心接受，不任意批評，同儕又敬愛」的人格特質是哪些(複選)? 對此結果，我的心情指數是(1-10)? 二、問題討論 (一) 請分享自己的答案及想法。 (二) 你覺得受人敬重需具有哪些共同的特質?為什麼? (三) 承上題，是否還有哪些特質，卻沒有在表格上?				教學簡報 人格特質 參考表	10分
結語： 從活動中我們能瞭解，要當一個受人尊重的人，應具備的人格特質，若我們已有此特質，就應該好好維持；若還有不足的地方，更應「見賢思齊，見不賢內自省」。其實只要能愛惜自己美好的特質，讓人願意信任、樂於與你相處，自然而然就能獲得他人喜愛與尊重。					
備註： 在進行體驗活動時，教師可引導學生以校園師生互動良好之人格特質為探討重點，避免學生落入漫無目標的多重複選題中。					

<p>貳、講述故事：舞鈴女孩</p> <p>一、建議呈現方式:撥放影片輔以教師說明</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>蔡雅淳，南投縣中學二年級的學生，兩歲半就接觸扯鈴，被學校扯鈴隊教練譽為天才型的舞鈴女孩。她沒有因為父親入獄而消極叛逆，不僅學習積極，課業成績好，更運用課餘時間，幫助同學，協助老師，深獲同學的敬愛與師長的倚重。</p> <p>多才多藝的雅淳，常將所學的舞蹈融入在扯鈴技巧中，更利用假日和哥哥去街頭表演，分擔媽媽的重擔。小小的肩膀，因能克盡本份，努力學習，竟能用扯鈴幫忙分擔家中經濟；因能自愛自重，終能獲得欣賞，發揮自己的才能，並用堅持承載一個夢想在舞台飛翔。</p> <p>備註：</p> <p>故事影片人物與中學生年齡層相當，能引起學生專注。但影片中對主角人格特質敘述，多以樂觀、信心、堅強來比擬，建議教師可適當補充，引導契合本單元靜思語。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>10分</p>
<p>參、省思：</p> <p>一、雅淳如何在繁忙的課業學習及扯鈴社團活動之間，撥出時間協助老師及同學呢？</p> <p>二、學校老師及同學對雅淳的評價為何？</p> <p>三、雅淳哪些行為，能讓你感受到她做到了自愛、自重？</p> <p>四、你知道哪些因自愛而讓人佩服的實例嗎？請與大家分享。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>10分</p>
<p>肆、靜思：</p> <p>我在此堂課程中體悟最深的是，我們應該常保持做人做事的原則，自愛、自重，有責任感、積極等。而自愛是將自己的本分做好，進而去愛身邊的人。這部份我沒有做得很好，未來我希望自己能把應該做的事確實完成，不管是老師交代的事、同學拜託的事也要如實完成。因為看重自己而能讓自己成為越來越好的人。</p> <p>結語：</p> <p>世間，不是有錢有勢才能得到別人的敬重，也不一定要成名才能得到他人尊重；平凡如我們，只要能先敬重自己，日日把自己本分事做好；用心過日子，接受自己，把自己的優點發揮出來，就能得到周圍朋友與師長的敬重與疼惜。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5分</p>
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、發現同儕好行為，真誠感恩並學習。</p> <p>二、克盡本分，發揮自己的優點。</p>	<p>學習單</p>	<p>5分</p>

附件：人格特質參考表

1. 自重	2. 自愛	3. 剛毅	4. 溫和	5. 上進
6. 樂觀	7. 悲觀	8. 消極	9. 好辯	10. 放縱
11. 知足	12. 包容	13. 感恩	14. 熱心	11. 善良
16. 堅強	17. 軟弱	18. 勇敢	19. 自大	12. 善解
21. 認真	22. 合作	23. 負責	24. 正義	25.

附件：故事內容

舞鈴女孩

蔡雅淳，家在南投縣，兩歲半接觸扯鈴，四歲登上舞台表演，每次出場，她的表演常博得台下無數的掌聲，學校扯鈴隊教練譽她為天才型的舞鈴女孩。升上中學後，除了擔任英文科小老師，積極參與扯鈴社團，也利用課餘時間學習芭蕾舞，常將所學的舞蹈融入在扯鈴技巧中，更運用假日和哥哥去街頭表演，分擔媽媽的重擔。

雅淳的家境並不富裕，她的父親入獄後，靠母親在腳踏車組裝公司工作，賺取微薄的薪資養家。母親在公司從事車體漆料塗抹的工作，常笑稱雙手從沒有乾淨過，所幸兒女從不嫌棄也不抱怨；因為父親吸毒入獄，周遭人常投以異樣的眼光，雅淳不但沒有生氣而變得消極叛逆，反而更潔身自愛，不僅學習積極，課業成績好，更時常幫助同學、協助老師，深獲同學的敬愛與師長的倚重，還獲得 102 學年度總統教育獎。

雅淳的姊姊目前就讀高職，為減輕母親的經濟壓力，一直在飲料店工讀。哥哥是九年級生，扯鈴資歷比雅淳久，只是上了中學後，差點誤入歧途，並放棄扯鈴。同住的姑姑，看不慣姪兒每天晃蕩無目標的生活方式，要求他和妹妹搭檔一起表演雙人扯鈴。重回扯鈴世界的他，經過姑姑的嚴格訓練及自我不斷反省後，改掉以前自以為是的習性，積極練習，在眾人的關懷中，找回自己的信心及生活目標。

蔡雅淳，小小的肩膀，因能克盡本份，努力學習，且能自愛自重，終能獲得欣賞，發揮自己的才能，用扯鈴幫忙分擔家中經濟，並以堅持的心，幫助兄長，讓自己的夢想在舞台飛翔。

圖繪類蒙娜麗莎的塑像

附件

班級： 姓名：

蒙娜麗莎的美，美在那抹神秘的微笑，但有一種叫自重自愛的美，也能透過我們的慧眼捕捉到。若我們能細心搜尋、用心觀察，你會發現這種媲美蒙娜麗莎的美，在周圍的親友、同學中處處可見。讓我們一起發現這人格特質之美吧！

- 一、請運用一週的時間，選定班上一位受老師、同學敬重的同學，仔細觀察其特徵。
- 二、將所觀察對象的外型特徵用畫筆畫在八開的圖畫紙上（要上色）。
- 三、可用素描、彩色勾邊的方式繪出，並加上配色突顯其神韻。
- 四、請用 50 個以上的文字，描寫這位同學的人格特質與你要效法的地方。
- 五、圖文中可不必標明你想效法的同學姓名。
- 六、後續將展示每個人的畫作，並分享個人心得與啟發等。
- 七、評量：畫作部份老師將依據下面項目來評分

評量項目	圖畫效果		文字表達		口語表達	總分
	創意表現	突顯主角特色	文意清楚	措詞通順		
分數	20%	20%	20%	20%	20%	

肆、圖例參考（8 開的圖畫紙）



(半身像)

敬愛的同學，我要告訴你(妳)：：

(文要有 50 字以上)

仰慕者：_____ 敬上 (___年__班 __號 __組)

靜思語：自愛才能被人愛，自重才會受尊重。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	尊重生命	主題內容	善待生命	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	一、體驗活動參考:奈普敦論壇 二、慈濟傳播人文志業基金會: 證嚴法師說故事 DVD 第一集			教學時間	40 分
靜思語	尊重生命、守護生命不限於人類，我們應該要疼惜、愛護世間眾生。				
單元目標	一、能培養尊重生命的態度。 二、能瞭解天地萬物，不分輕微細物皆有其生命價值。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品): (一)全開海報紙(依組數準備)、彩色筆 X(依人數準備) (二)教學簡報、故事影片、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：生命交響曲 一、活動說明 (一)每組約 8-12 人，每組一張海報紙。 (二)各組在全開紙中間畫圈圈，裡面寫「地球村的動物」。 (三)組內每個人從中間圈圈延伸畫個圈，圈裡畫或寫出「自己所了解的動物」。 (四)再以自己所畫或寫出的動物為中心，畫三條延伸線條，尾端寫出(畫出)這個動物對地球村的 1-3 個貢獻。 (五)請大家在同一組內，分享介紹所畫的動物在地球上的貢獻或優點。 (六)各組發表該組地球村中的動物，若與前一組的重複，僅需提出與之不同的地方。 二、問題討論 (一)過程中印象最深刻是哪一種動物？請說說你的想法。 (二)透過大家的分享後，聽到各種不同動物的特點，有哪些與自己原先觀點不同的地方？				教學簡報 海報紙 彩色筆	15 分
結語： 大地有無量無數的眾生，所謂眾生是指各種不同形態的生命，儘管形態各不相同，但生命有其相同的起源，各有各生命的良能，蠢動含靈皆有情，都有權利生活於地球村，我們應該用愛關懷與尊重天下一切生命。					

<p>貳、講述故事：護生大軍</p> <p>一、建議呈現方式：播放影片</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>有一次，阿修羅向釋提桓因挑戰，但釋提桓因已受佛戒，也敬重佛陀的教法。雖然，阿修羅不斷挑戰，釋提桓因認為不可傷到其他生命，所以釋提桓因就邊跑邊退，要閃避阿修羅。釋提桓因在領兵向後退讓時，看到一棵樹很高大，釋提桓因知道，已經有鳥在那邊築巢，按照時辰，鳥在此孵蛋，應該裡面的小鳥，將要破殼的時候了，若在此時驚動了鳥，鳥巢若掉下來，小鳥的命就不保。釋提桓因馬上說：「回頭吧」，但馬伏說：「阿修羅還在前面。」釋提桓因說：「你看這棵大樹，有鳥在那裏築巢，巢中有蛋，我們的車若再往前走，鳥會受驚，巢會掉下來，損害生命，千萬不可。」世尊如是說：就是要尊重眾生的生命。我寧可用我的身體，回頭來對付阿修羅，還是堅持回頭。阿修羅看到釋提桓因，心想：「為什麼釋提桓因忽然人馬往回？」阿修羅嚇到了，心想：「是不是釋提桓因詐輸？」釋提桓因又回過頭來的這股勢力會很大。」，所以阿修羅嚇到了，趕緊往後撤兵離開。</p>	故事內容 故事影片	7分
<p>參、省思：</p> <p>一、阿修羅向釋提桓因挑戰，釋提桓因為何要閃避阿修羅？</p> <p>二、釋提桓因退讓時，遇到一棵高大的樹，為何要回頭面對阿修羅？</p> <p>三、承上題，若你是釋提桓因你會怎麼做？</p> <p>四、生活中發生虐待動物事件，你的想法是什麼？</p> <p>五、日常生活中我們如何做到尊重或善待動物？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>我覺得人要懂得愛惜地球裡的動植物，關懷牠們，了解牠們為人們所付出的一切；不要為了賺錢，而傷害牠們。像我的姑姑是個很有愛心的人，有次我和姑姑在路上看到一隻流浪狗，牠全身無力、悲哀看著我們，一直哀嚎，讓人感到不捨；我很想帶牠回家養，但家裡無法養寵物，然後姑姑跟我分享說，養動物是一輩子的事情，不能今天喜歡就帶牠回家，之後又把牠拋棄，這對動物來說又是一次傷害。於是我和姑姑決定先帶牠去看獸醫確認牠真的是沒有主人的狗狗，再討論照顧和養護的方法後。</p> <p>之後姑姑養了狗狗，還跟我一起幫牠取了好聽的名字，輪流幫牠洗澡、餵食，訓練狗狗的生活作息，讓牠能適應在家中的一切生活。在照顧動物時，我也跟姑姑學習對待動物的方式，如何才是真正的愛護、尊重動物。我希望能有更多人愛護動物，做對動物們有幫助的事。</p>	教學簡報	5分

<p>結語：</p> <p>眾生本來就是平等的，將心比心換個角度，若我們自己受傷，會感覺痛，動物何嘗不是如此。所以我們應該提升關懷生命的角度，不只關心人類，也要愛互動物；萬物的生命我們都應該尊重、愛護。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會愛護動物，不傷害其生命。</p> <p>二、花草樹木都有其生命，不隨意踐踏、攀折。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

護生大軍

有段時間，佛陀在給孤獨園，向他的弟子講法時，佛陀提起了一個譬喻，他要所有的弟子培養慈悲心。有一次，阿修羅向釋提桓因挑戰，但釋提桓因已受佛戒，也敬重佛陀的教法。雖然，阿修羅不斷挑戰，釋提桓因認為不可傷到其他生命，所以釋提桓因就邊跑邊退，閃避阿修羅。釋提桓因領兵向後退讓時，看到一棵高大的樹，這顆樹是釋提桓因平常出來散步時會經過的，所以釋提桓因知道，有鳥在那邊築巢，按照時辰，鳥在此孵蛋，裡面的小鳥，應該要破殼了。若在此時驚動了鳥，鳥巢若掉下來，小鳥的命就不保了。

於是，釋提桓因馬上說：「回頭吧」，但馬伕說：「阿修羅還在前面。」釋提桓因就說：「你看這棵大樹，有鳥在那裏築巢，巢中有蛋，我們的車若再往前走，鳥會受驚，巢會掉下來，損害生命，千萬不可。世尊告訴我們要尊重眾生的生命。我寧可用我的身體，回頭來對付阿修羅。」釋提桓因堅持回頭。阿修羅看到釋提桓因的隊伍往回走，心想：「為什麼釋提桓因忽然人馬往回？」阿修羅嚇到了，心想：「是不是釋提桓因詐輸？」「釋提桓因又回過頭來的這股勢力會很大。」所以阿修羅趕緊往後撤兵離開。

佛陀就向這些比丘說，你們看，釋提桓因他有慈悲心，自然解開了一番的厄難，戰事消失，甚至那棵樹上小鳥的命也得救了。釋提桓因是天主，能為了固守慈悲，退讓阿修羅，何況我們是修行者，慈悲智慧要兼顧，平時就是要保護眾生的生命。

尊重生命—守護愛

班級： 姓名：

親愛的同學：

生命是無價的，而且生命不只限於人類。如何能讓自己開口動舌、起心動念，都能做到疼惜且尊重生命。請運用您的智慧想一想。

一、您認為世間眾生包含那些？

二、您目前已做到疼惜且尊重生命的行為是什麼？

三、您覺得自己還可以為愛護生命做什麼事情呢？

家長的回響：

靜思語：尊重生命、守護生命不限於人類，

我們應該要疼惜、愛護世間眾生。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	尊重生命	主題內容	善待生命	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟文化出版社： 證嚴上人說故事 1 (漫畫修訂版)第 63-71 頁			教學時間	40 分
靜思語	用愛心對待萬物，尊重彼此不同的生態，方能與萬物和平相處，共生共榮。				
單元目標	一、能瞭解愛惜自己，更要尊重萬物的生命 二、能懂得知福、惜福，更要造福萬物。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)自製情境卡一盒(共 60 張)，情境內容如附表。</p> <p>(二)圍棋一盒(一顆棋子代表 1 隻流浪動物)</p> <p>(三)棋盤紙(A3)，分別標示①等待救援②流浪動物收容所③生命倒數④愛心人士領養 ⑤天堂 (在中心處畫圓)</p> <p>二、學生方面(準備物品)：</p> <p>一個班級分成二組進行。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：流浪動物守護天使</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)全班平均分為甲、乙二組，選擇黑或白棋為該組之顏色，黑白旗子數目要與各組人數相同。每顆棋子皆代表一隻流浪動物。</p> <p>(二)教師將情境卡置於桌上，甲、乙二組每回合推派代表一人，以猜拳方式決定翻牌的順序(贏的先翻牌)，並將手上棋子依情境卡內容，置於棋盤紙上。</p> <p>情境卡內容：</p> <p>1、翻到任一「危險情境卡」，就將 1 顆棋子置入棋盤「①等待救援」格內。如：饑餓、捕獸夾、棍棒驅逐、石頭砸傷、油湯燙傷、群狗攻擊、橡皮圈勒口鼻(勒頸)、拋摔致傷、車禍致傷、鋼珠攻擊、皮膚病、潑灑黏膠或油漆、利刃傷害、遭人踹踢、火燒傷、鐵鍊捆綁等共 26 張。</p> <p>2. 翻到任一「致死卡」，就將 1 顆棋子置入棋盤「⑤天堂」，如：繩吊致死、車禍致死、利刃致死、虐待致死等卡共 4 張。</p>				<p>教學簡報 情境卡 棋盤紙 圍棋數盒</p>	12 分

<p>3. 翻到「救援卡」，請從棋盤「①等待救援」格內拿1顆棋子置入「②流浪動物收容所」格內，若「①等待救援」沒有棋子，這張卡即失效。</p> <p>4. 翻到「領養卡」，請從棋盤「②流浪動物收容所」格內拿1顆棋子置入「④愛心人士領養」格內，若「②流浪動物收容所」格內無認何流浪動物，就從「①等待救援」格內拿取。</p> <p>5. 翻到「生命倒數卡」，請從棋盤「②流浪動物收容所」格內拿1顆棋子置入「③生命倒數」格內。</p> <p>6. 翻到「安樂死卡」，請從棋盤「②流浪動物收容所」格內拿1顆棋子置入「⑤天堂」格內。</p> <p>(三)情境卡全部翻完後，甲、乙二組分別檢視棋盤內「愛心人士領養」數量大於「天堂」數量者，就成為流浪動物的守護天使。</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一) 情境卡哪些內容，讓你特別有感覺，為什麼？</p> <p>(二) 你覺得有什麼方式能具體保護動？</p> <p>結語：</p> <p>世界上最寶貴的莫過於生命，多數人都很珍愛自己的生命、卻忽略動物的生命也跟人一樣寶貴。當人們沒有以同理心愛護動物，就會發生棄養或蹂躪動物的情況，讓這動物飽受死亡的威脅。我們不只要珍愛自己的生命，也要尊重所有動物的生命，用平等與愛心對待，才能使萬物和諧相處。</p> <p>備註：</p> <p>體驗活動進行時，需留意時間，建議教師可評估時間，不一定要全部情境卡翻完才結束活動，而是以計時的方式；此外人數的部份，若學生是30名以內建議一套教具即可；若是30名以上建議可再多一套教具，讓每一位學生都能於時間內參與體驗。</p>		
<p>貳、講述故事烏龜報恩</p> <p>一、建議呈現方式:教師講述</p> <p>二、故事大綱</p> <p>有位年輕人，與年邁父親相依為命，靠著一塊小小的農田維持生計，年輕人拖犁耕田很吃力，有一天，父親取出多年來省吃儉用存下的一筆錢，要兒子到城裡買一隻牛回來。年輕人走啊走，在溪邊看見孩子們將五隻烏龜翻過來，像轉</p>	故事內容	10分

<p>陀螺般使烏龜團團轉，還用竹子打牠們。年輕人出言制止並詢問孩子們如何處置烏龜，孩子們說要出售烏龜。於是年輕人將買牛的錢給孩子們，買下烏龜後將牠們放到河裡，年輕人回到家，向父親說明經過。父親稱讚他做得很好，半夜裡年輕人的父親聽到「叩叩」的敲門聲。打開門看見一隻牛站在門口！牛脖子上掛著一張紙條：烏龜們在河邊收集碎金，換得一隻牛來回報恩人。</p>		
<p>參、省思： 一、年輕人出於何種心念將買牛的錢買下烏龜？ 二、若你是父親孩子沒買可耕作的牛，你會怎麼跟孩子說？ 三、當你見到動物受虐，你的感受是什麼？你可以做些什麼？ 四、請分享你尊重生命，善待動物的事例與心情。</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思：</p> <p>小時候放暑假，爸媽帶我回鄉下阿嬤家，我跟著阿嬤到田裡去，發現好多小青蛙跳進水田裡，我抓著小青蛙玩耍，為了不讓青蛙從水桶裡跳出來，我將青蛙二條後腿折斷，玩膩了就將牠們丟回田裡。傍晚爺爺騎腳踏車來載我回家，路上我的右腳姆指踢到石頭，當下真的覺得超痛的，接下來只要一走路，就很痛。今天老師進行愛護動物的課程，讓我想起小時候對待青蛙的行為，真是殘忍，我的腳姆指踢到石頭就那麼痛，行動那麼不方便，而小青蛙斷了腿一定更痛，我很慚愧與後悔，今後我一定要好好善待任何有生命的動物或昆蟲。</p> <p>結語：</p> <p>烏龜報恩表現出兩種看待生命的態度；一種是輕浮草率地對待其他生靈，無視於牠們的恐懼與痛苦；另一種則是大愛普及眾生，即使其形貌與自己有很大不同，仍然尊重、關懷其生存的權利，瞭解要愛惜自己，更要尊重萬物的生命；慈悲護惜眾生，是多麼溫柔的心境、多麼美好的畫面，期待大家在生活中用心體會不同生命之美，讓萬物能和諧共處於這個世界。</p>	教學簡報	6分
<p>伍、生活實踐： 一、會主動關懷動物，不欺負、傷害任一生命。 二、會將愛護動物的觀念分享給家人及好友。</p>	學習單	5分

饑餓

饑餓

捕獸夾

捕獸夾

棍棒驅逐

棍棒驅逐

石頭砸傷

石頭砸傷

油湯燙傷

油湯燙傷

群狗攻擊

群狗攻擊

橡皮筋

橡皮筋

勒口鼻(勒頸)

勒口鼻(勒頸)

拋摔致傷

拋摔致傷

車禍致傷

車禍致傷

鋼珠攻擊

鋼珠攻擊

皮膚病

皮膚病

潑灑黏膠

潑灑黏膠

或油漆

或油漆

利刃傷害 利刃傷害

遭人踹踢 遭人踹踢

火燒傷 火燒傷

鐵鍊捆綁 鐵鍊捆綁

繩吊致死 繩吊致死

繩吊致死 重摔致死

重摔致死 重摔致死

車禍致死 車禍致死

車禍致死 利刃致死

利刃致死 利刃致死

虐待致死 虐待致死

虐待致死 吊死

吊 死

吊 死

毒 死

毒 死

毒 死

獲得救援 獲得救援

獲得救援 獲得救援

獲得救援 獲得救援

獲得救援 獲得救援

愛心人士
領養

生命倒數 生命倒數

生命倒數 生命倒數

生命倒數 生命倒數

生命倒數 生命倒數

安樂死

安樂死

安樂死

安樂死

安樂死

安樂死

安樂死

安樂死

1. 等待救援

2. 流浪動物
收容所

5. 天堂

3. 生命倒數

4. 愛心人士
領養

附件:故事內容

烏龜報恩

有位年輕人，與父親相依為命，靠著一塊小小的農田來維持生計。雖然家境貧困，但是父慈子孝，日子過得心安理得。時間一年一年地過去，父親年紀愈來愈大，體力逐漸衰退。雖然他們的田地不大，但只靠年輕人拖犁耕田，仍然感到吃力。有一天，父親取出多年來省吃儉用存下的一筆錢，要兒子到城裡買一隻牛回來。

年輕人往城裡出發，走啊走，走到河邊累了，就坐在石頭上休息。他聽到幾個小孩子嬉鬧的聲音，尋聲走去，仔細一看，原來是五隻烏龜，一隻比較大，四隻比較小。孩子們將烏龜翻過來，如轉陀螺般使烏龜團團轉，還用竹子打牠們，要逼牠們伸出頭來。年輕人看了覺得很不忍心。

年輕人就跟孩子說：「你們為什麼要玩弄烏龜？牠們一樣是生命，會痛、也會害怕啊！」孩子們說：「我們好不容易才抓到這些烏龜，愛怎麼捉弄都不關你的事！」孩子們依然故我地虐待那些烏龜。年輕人驚訝地說：「放了他們吧！子女看到父母被人虐待，心中會很難過，父母看到子女受難，也會很痛苦啊！」這些孩子們仍然無動於衷。他們用繩子將五隻烏龜綁成一串，甩來甩去。年輕人問孩子們要如何處置這些烏龜？他們說要賣給別人，並隨口說出一個價錢。年輕人摸摸腰包，如果把錢給了孩子們，就沒有辦法買牛了。但看到烏龜被人虐待，實在不忍心，於是毅然將所有的錢都給了孩子們。

看到孩子們走遠之後，年輕人小心翼翼地解開烏龜身上的繩子，將牠們一隻隻捧到河邊。烏龜們抬頭望著年輕人，流露出依依不捨的神情。年輕人說：「去吧！如果那群孩子再回來，你們又要遭殃了！趕快游走，讓我放心吧！」烏龜們好像能聽懂似地游入河裡，但是到了河中央仍再三回頭。

年輕人回到家，向父親說明經過。父親說：「孩子，你做得很好！用那些錢救了五條生命，比買一隻牛更有價值！」那天半夜，叩、叩、叩，父親忽然聽到「叩叩」的敲門聲。門一打開，竟然有一隻牛站在門口。牛脖子上掛著一張紙條：烏龜們在河邊收集碎金，換得一隻牛來回報恩人。

善待動物

班級_____姓名_____

生長在地球上的動物其生命都是平等的，多數人類很珍愛自己的生命、但卻忽略其他動物的生命，而任意殺害、煮食、棄養或傷害，造成牠們生存受威脅，下列問題請你思考，我們應該如何善待動物達到尊重生命、和平共處呢？

一、請說出你最喜愛的動物，喜歡的理由是什麼？

答：_____

二、請說出你所知道的流浪動物種類？流浪的原因為何？

答：_____

三、該如何避免動物受虐(傷害)，以尊重動物生存權利？你可以怎麼做？

答：_____

四、如果能與你喜愛的動物一起生活，你會如何對待、保護牠？

答：_____

靜思語 用愛心對待萬物，尊重彼此不同的生態，
方能與萬物和平相處，共生共榮。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	尊重生命	主題內容	善待生命	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—外科醫生 愛惜物命勤勸素			教學時間	40分
靜思語	覺有情之人，所見的花草樹木，無不都是有情，對有知覺的生命會愛護，對無情的物命也會愛惜。				
單元目標	一、能付出行動愛護動物。 二、能知福惜福，珍惜物命。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：掛牌(每組五張:手機、衣服、包包、寵物狗等)、教學簡報、影片。					
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：智慧的抉擇</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)每10人為1組，各組選出1位小主人，各組以抽籤方式抽出扮演手機、寵物狗、衣服、親自栽種盆栽、包包共五人，並戴上代表角色的掛牌。</p> <p>(二)小主人與扮演者圍成一圈，自成一組；其他四人手拉手圍成一圈，圈圈裡代表垃圾場。</p> <p>(三)教師敘述情境，每組小主人聽到「請選擇」時，需決定「留下」或「丟棄」一件物品，遭到「丟棄」的物品就離開小組，到「垃圾場」去。</p> <p>(四)教師敘述：有位小主人，身邊有五項很喜愛的東西，而這五項東西彼此間也有感情。但是……</p> <p>抉擇一： 有天小主人在網路上看到某品牌手機將推出最新機種，他好心動，又看了看自己的手機。小主人請選擇？</p> <p>抉擇二： 百貨公司周年慶，小主人逛街時看到了攤位上有新款的衣服，小主人好心動，又看了看自己的衣服。小主人請選擇？</p> <p>抉擇三： 結果隔壁攤位上有賣最新流行的包包，小主人好心動，又看了看自己的包包。小主人請選擇？</p>				教學簡報 掛牌	20分

抉擇四：

後來小主人又往樓下的攤位移動，看到小花車上擺著許多植物盆栽，小主人很心動，想到自己的盆栽照顧不易，好想把它換掉。小主人請選擇？

抉擇五：

走出百貨公司後，不遠處傳來小貓喵喵的叫聲，原來是賣小貓的攤位，有隻小花貓真惹人憐愛，小主人好心動，想起家裡的狗狗，體型大、力氣大，每次遛狗還要撿狗屎，好想把狗狗換成小貓。小主人請選擇？

(五)結束活動，確認各組丟棄與留下的物品。

二、問題討論

(一)詢問扮演物品者：被迫離開時，你當時的感受是什麼？

當你的夥伴(其他物品)離開時，你的感受是什麼？

(二)詢問扮演小主人者：當聽到「請選擇」時，你選擇丟棄或留下物品的心情為何？為什麼會做出這個選擇？

(三)詢問扮演「垃圾場」者：當可用物品，包含寵物狗，來到垃圾場時，這顯示什麼現象？你的感受是？這些物品可否還有利用價值？

結語：

人們對於身邊的物品，不論是有生命的，還是無生命的，常常因為喜新厭舊的欲望，而選擇了「丟棄」。一個人丟一件，一百個人就累積成一百件。我們應該想一想，資源有限，消耗完了就沒有了；而生命是無價的，不能因個人的好惡而傷害牠。希望大家，日後在面對任何生命、物品時，都能做出有智慧的判斷，不要因一時的好、惡，而毀傷生命與物命。

貳、講述故事：外科醫師的愛

一、建議呈現方式：導讀文章

二、故事大綱

羅仁勇是馬來西亞檳城的醫師，經常看到病患受到大腸癌、胃癌、直腸癌等癌症所苦，藥到病除後，一段時間又復發。本著對生命的疼惜，他埋頭尋思、研究，發現必須從改進飲食下手，才能讓病患找回真正的健康。他覺得醫生不只是醫病，更應該預防民眾生病，所以他會主動到不同社區提供檢驗。他的這一分悲心，除了愛護有知覺的生命，對於身邊的物品也是十分愛惜。羅仁勇的隨身皮夾是他十四歲那年，祖母送他的，至今已使用二十一年，皮夾的四周已經破舊脫皮，他仍非常珍惜，並拿起針線仔細縫補，就算要縫上

故事內容 5分

<p>三個小時，他仍捨不得丟棄。白鞋壞掉了，原本想將它丟掉，但想到要愛惜物命，他選擇將鞋子修一修，繼續穿。這份對有情生命、無情物命的愛，不斷地擴大，影響周遭的親朋好友。</p>		
<p>參、省思： 一、從哪些地方可以看出羅仁勇對生命的愛護？ 二、面對羅仁勇使用超過二十年的物品，你有什麼感覺？ 三、你是否有東西使用超過十年了？你如何保護你的物品呢？ 四、你是否贊成物品有物命？為什麼？ 五、你覺得怎麼做可以延續物品得物命？</p>	教學簡報	5分
<p>肆、靜思： 經由老師的分享，我知道對於生命不只是關心活著的物種，面對身邊的物品，我們也要愛惜它的物命。之前有次與同學去新掘江逛街，我在尚未試穿的情況下買了二件喜歡的衣服，回家後才發現衣服太緊，我就將它放在衣櫃中。這次課程後，我知道以後購買前一定要謹慎三思，避免造成不必要的浪費，而且可以將衣服送給需要的人，發揮它的物命，善待身邊人事物。</p> <p>結語： 在這個世界上，每個生命都是可貴的，即使是不會言語的物品也要好好珍惜。平時不要因為想要就買了太多東西，如果東西舊了，也可以發慧巧思再利用，這都是珍惜物件的好方法喔！</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐： 一、愛惜物命，落實資源再利用。 二、落實尊重生命的行為，會愛護動物，珍惜物品。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

外科醫師的愛

羅仁勇是馬來西亞檳城的醫師，經常看到病患受到大腸癌、胃癌、直腸癌等癌症所苦，治癒一段時間後又復發。本著對生命的疼惜，他埋頭尋思、研究，發現必須從改進飲食下手，才能讓病患找回真正的健康。他說父親因聽廣告說，不要吃豬肉、雞肉等紅肉，吃魚肉對身體比較好，卻罹患胃病；經羅仁勇用心研究發現因為魚受到海水的汙染，而海水容納了工廠的地下汙水以及各地的廢棄物。於是，他建議父親要茹素。如今，父親的病痊癒了，而其他家人也受到影響跟著茹素。為父親找回失去的健康，讓羅仁勇深感安慰，認為這才是最大的孝順。

羅仁勇覺得醫生不只是醫病，更應該預防疾病，如：檳城是旅遊勝地，有很多的美食，吸引美食主義者品嚐，但也因而造成腎臟出問題。所以羅仁勇會做預防工作，包括營養、體重的控制，還定期追蹤，主動到不同社區提供檢驗。

羅仁勇的這份悲心，除了愛護有知覺的生命，對於身邊的物品也是十分愛惜。羅仁勇的隨身皮夾是十四歲那年，祖母送他的，至今已使用二十一年，皮夾的四周已經破舊脫皮，他仍非常珍惜，並拿起針線仔細縫補，就算要縫上三個小時，他仍捨不得丟棄。有一次，他的白鞋壞掉了，原本想將它丟掉，但想到證嚴法師說要愛惜物命，他選擇將鞋子修一修，繼續穿。

當穿上醫師白袍，他關心每個遇到的生命；脫下白袍，他愛惜身邊每一項物品。這份對有情生命、無情物命的愛，不斷地擴大，影響周遭的親朋好友。

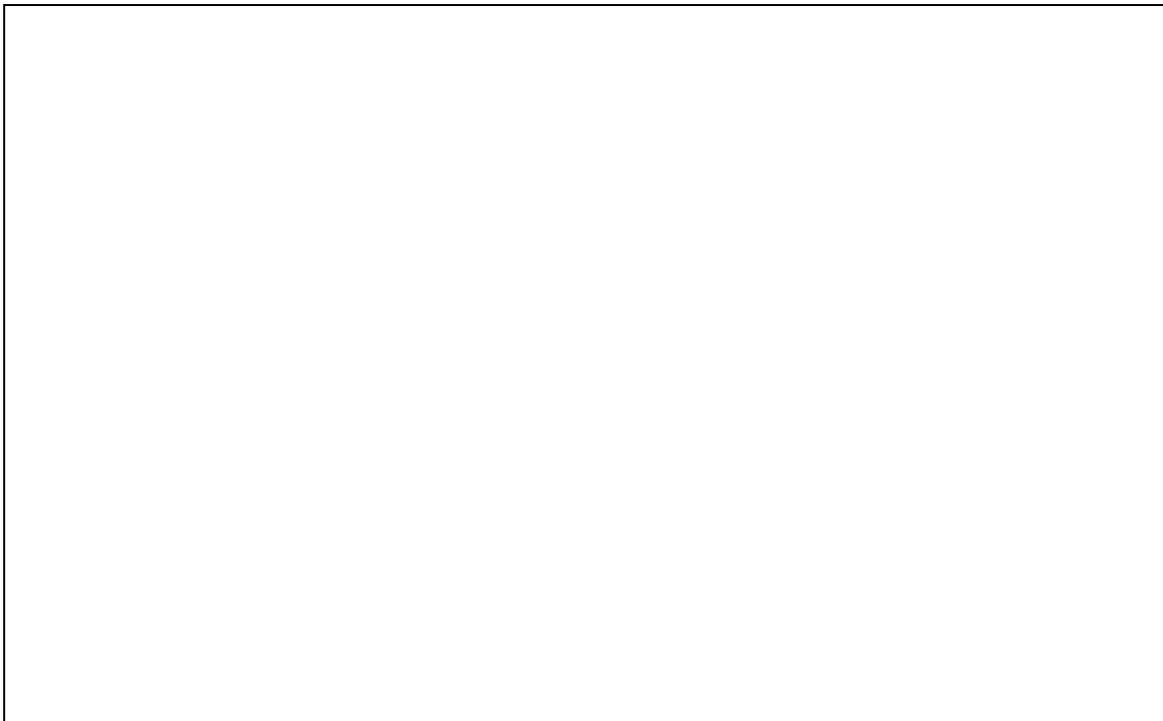
愛的延續

班級：

姓名：

- 一、 愛的跳蚤市場：跳蚤市場即將開鑼！你會捐出那些物品貢獻自己一份力量？為什麼？並說說你和該物品之間的小故事。

- 二、 化腐朽為神奇：發揮你的創意，將你覺得想丟棄的物品，讓它以另一種形式「重生」，可以圖文並茂的解說喔！例如：將不合身的牛仔褲，剪下口袋的部分，再縫上拉鍊，就成為小錢包囉。



【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	尊重生命	主題內容	善待生命	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—限制放生 回歸護生本質 二、慈濟基金會： 慈濟全球資訊網:放生做功德？破壞生態平衡			教學時間	40分
靜思語	將放生的心態轉為護生，才是真正的尊重生命。				
單元目標	一、能了解生命的可貴及尊重生命的重要性。 二、能思考愛護生命的具體作法並力行於生活中。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)： (一) 兩個不同顏色臉盆，各裝八分滿的水(各標示「老家」、「新家」) (二) 紙片魚(用宣紙裁剪，每隻約5*3公分)數量與班級人數相同 (三) 紙片撈網數支(以鐵絲圍成圈，糊上一般影印紙) (四) 長條桌一張 (五) 學習單(依學生人數準備) 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：假如我是一隻魚 一、引言 地球上每種生物都有它適合生存的地方，即使是相同的生物，也各有它習慣的生活環境。雖然我們的出發點是為了保護動物，而將他們換環境，但動物遷移的過程中，會發生什麼事？事實是如何？ 二、活動說明 現在我們來進行一個活動，一起來體會魚的感覺： (一) 全班一組，依序站成一排。 (二) 兩個臉盆裝八分滿的水(一個標示「老家」，一個標示「新家」)，放在桌上的前方。 (三) 將所有紙片魚都放在「老家」裡；紙片撈網放長桌上；學生先用同一支，若破損，老師才給另一支。 (四) 請學生想像自己現在是一隻魚，依照老師的指令進行活動，過程中請學生用心體會魚的感受。 三、進行活動 (一) 學生依序拿起紙片撈網，將「老家」裡的魚，撈到「新家」裡，並將紙片撈網傳給下一位，以此類推。 (二) 若過程中紙片魚破損，則將牠放在長桌上，一人都				教學簡報 塑膠繩 塑膠球	12分

<p>只有一次機會。</p> <p>四、問題討論</p> <p>(一)當你撈起魚進入新家時,發生什麼事情?你有什麼樣的感覺?</p> <p>(二)你覺得人類放生魚,會造成什麼樣的影響?對動物本身是好的嗎?</p> <p>(三)怎樣的行為才算是真正尊重生命,善待動物?</p> <p>結語:</p> <p>隨意購買動物放生,很可能會影響放生地的生態環境。如剛剛活動中,原本活在老家的魚,雖然也有些脆弱,但若受到捕撈者的威脅,生命就更短暫!因此,我們要尊重生命,應該是從源頭開始,愛護其原本生存的自然環境,不要因為想幫牠而去抓捕,反而害了牠,讓牠們被迫離開原本的環境。所以護生,才是真正的尊重生命。</p>		
<p>貳、講述故事：護生與放生</p> <p>一、建議呈現方式:導讀文章輔以影片播放</p> <p>二、故事大綱</p> <p>「放生」原本是一個仁慈的行為,希望人們能夠放棄殺生,拯救動物的性命,給動物自由的生活環境,並且回歸大自然。但近年來,「放生」的概念卻被某些團體濫用,引發各種爭議。許多團體以「慈悲」、「做功德」為理由,在野外大量放生動物,但是在不知道動物來源跟物種、隨意野放動物的結果,不是讓這些動物得到自由,而是造成生態浩劫,例如:前陣子在臺灣造成恐慌的狂犬病,就被懷疑是因隨意放生帶來的結果。生命關懷協會理事楊憲宏覺得,所謂的放生就是送死,不但是污染我們的自然環境,甚至有時候即使牠存活了,也影響生態,這是不對的。其實,最棒的放生方式是茹素,嘴巴的那一塊肉,若捨不得放掉,刻意買動物來放,不僅多此一舉,也讓生意人為了要賣,刻意去抓更多,讓更多生物遭受威脅,導致惡性循環,創造了更大的浩劫。尊重生命,要以正確的方法,才不會適得其反。</p>	故事內容 故事影片	8分
<p>參、省思：</p> <p>一、文章中提及,不當的放生會造成哪些傷害與影響?</p> <p>二、人類在野外大量放生,是善待生命的行為嗎?為什麼?</p> <p>三、你還知道哪些因為不當的放生,影響生態的例子?</p> <p>四、你認為怎麼做才能真正的愛護動物?</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>原本覺得放生沒有錯,但上完這次課程後,就覺得不是。「放生」,原本是想給生命多一點自由。但很多人都曲解了原意,把生命搬離原本熟悉的生活環境,將為牠們帶來威脅</p>	教學簡報	6分

<p>和迫害。今天的活動，我從中體會到原本水族箱裡的動物，移到池塘後，不只動物們競爭著，想讓自己的生命延續；也同時擾亂了生態秩序，例如族群縮小、物種日漸稀少等。</p> <p>如果我想要養小動物，要以認養代替購買。要善待動物，保護牠、定期幫牠做健康檢查、不能棄養、不能隨意放生。因為如果放生，不僅害了小動物、害了環境，最後還害到自己。將牠放生，牠不一定能得到真正的自由。要是牠對新環境不能適應，會受傷、吃錯東西、生病，甚至有能被獵殺。所以要保護牠們、尊重生命。</p> <p>結語：</p> <p>人類與地球上的生物都該和平共處，若眼中只有自身利益，將損害生命、生態失衡；這種自私的行為，最後受害的也是人類自己。所以我們應該要為其他生命設想，將心比心，自己一定不願意被迫從熟悉的環境，遷移到陌生的環境，過程中生命受到威脅、傷害、壓迫……同樣的，其他生命也不願意歷經這樣的過程。若能從這些動物遭遇的角度去思考，就知道該如何善待這些生命。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、不隨意放生，造成生態的失衡。</p> <p>二、尊重每種生物的生存環境，不任意購買動物或始亂終棄。</p>	學習單	6分

附件:故事內容

護生與放生

放生的原意是悲憫眾生，解救即將被宰殺的動物，但到了近代卻變質為自己消業障積功德，更衍生出獵捕和買賣的商業行為，讓放生不再是悲憫之愛，對許多動物來說反而是一場浩劫。

在放生的現場，一籠籠鳥類等著飛向自由，看到這一個景象，臺灣動物研究學會主任陳玉敏說，「那些動物在一個小時裡面，不知道會死多少隻。比方說，因為酷熱，或是嚴寒，或是在緊閉的空間裡面，生物的緊迫，緊迫就是壓力，壓力就會造成牠們的死亡，以為在放生，其實牠們是在自然棲地裡面等死。」在捕捉、運送到放生過程，動物受到虐待，大量死亡。而整個放生過程，也不忍卒睹，「要放鳥的時候，還會一直拍打那個籠子，其實這已經令鳥類嚇得半死，你為了讓牠出去，就一直不斷拍打牠。」

根據臺灣動物研究學會的調查，臺灣某些團體以「慈悲」、「做功德」為理由，每年至少放生七五〇次，數量高達兩億隻，放生金額更超過兩億。因為有市場需求，就有人捕捉，店門前的招牌寫著「放生鳥」，令「放生」走向商業市場需求。陳玉敏說：「斑鳩、麻雀、紅鳩、八哥等，都有人在抓。在南部田野裡，張網去抓這些鳥，就為了賣給放生者。」荒野保護協會顧問陳德宏說：「以往放生的時候，可能看到某一個生物，牠面臨到生命的危急，我就花一點代價，把牠解救下來。」這是尊重生命具體的作為，然而到了現代社會，放生的原意受到扭曲，連生態平衡也遭到威脅。不知道動物來源跟物種、隨意野放動物的結果，不是讓這些動物得到自由，而是造成生態浩劫，例如：前陣子在臺灣造成恐慌的狂犬病，就被懷疑是因隨意放生帶來的結果。生命關懷協會理事楊憲宏覺得，所謂的放生就是送死，不但是污染我們的自然環境，甚至有時候即使牠存活了，也影響生態，這是不對的。臺灣動物研究學會主任陳玉敏面對人為刻意破壞自然生態的平衡，十分憂心：「白頭翁跟黑頭翁，牠過去是有一個界線，可是現在卻雜交變成灰頭翁，甚至過去我們拍到，還有人在放魚虎的，牠是肉食性的魚，可以吃掉很多魚種，當你一旦破壞這樣的平衡結構，眼前看不出來有什麼危害，五十年後，也許就知道事情的嚴重性。」

其實，最棒的放生方式是茹素，嘴巴的那一塊肉，若捨不得放掉，刻意買動物來放，不僅多此一舉，也讓生意人為了要賣，刻意去抓更多，讓更多生物遭受威脅，導致惡性循環，創造了更大的浩劫。尊重生命，要以正確的方法，才不會適得其反。

善待生命從我做起

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、你覺得生命像什麼（具體的東西）？為什麼？

二、你覺得「放生」是真的尊重生命嗎？為什麼？

三、要怎麼做，才是真正尊重生命的具體表現呢？

四、承上題，你可以如何善待生命？請寫出具體的自己能做到的方法。

靜思語：將放生的心態轉為護生，才是真正的尊重生命。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	尊重生命	主題內容	萬物等觀	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—小夜叉上寶座			教學時間	40分
靜思語	高高在上，不易得人尊重；放下身段，讓人樂於跟隨。				
單元目標	一、了解我們來自一個群體，唯有互助互信互諒，才有和諧人生。 二、學習遇境轉念，培養情緒管理的能力。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：將四種特質牌編號(可黏貼於背後)。 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、活動說明 (一)在全班學生中，抽出四位學生。 (二)將四種已編號的特質牌內容寫(或投影)在黑板。 1. 能力強難溝通:能有效率完成工作，卻不好溝通。 2. 愛發號施令:喜歡分配工作，卻不喜歡自己動手做。 3. 樂於配合:按部就班，配合團隊工作。 4. 有想法能溝通:會提出個人看法，但能與他溝通。 (三)教師讓四位學生自己抽一個編號，教師將之貼在學生背後(學生不知道自己背後的牌子編號)，請學生背向台下。 (四)請台下其他學生，依據四個同學背後的特質牌，選擇會想要跟他一起合作的特質，站到那位同學的後面。 (五)請貼上特質牌的學生，轉過身看自己身後的狀況。 二、問題討論： (一)詢問貼特質牌的學生:你覺得自己身上是什麼樣的牌子?為什麼? (二)詢問負責選擇的學生:你為什麼會選擇此特質?還有吸引你的其他特質嗎?				教學簡報 特質牌	12分
結語： 剛剛的活動，我們可以發現，每個人身後的人數與其特質給人的感覺，相處的難易有所不同。我們都知道，每個人都有不同的個性，我們要尊重每個人的個性，但也要自我提醒，不能因為自己有才能，或仗勢而以高姿態對待他人，如此別人可能會對你的印象大打折扣，或是不願意與你相處這樣就很可惜。所以我們要學習尊重彼此，能表達想法，也能					

<p>樂於配合，才會得人緣。</p>		
<p>貳、講述故事：小夜叉上寶座 一、建議呈現方式:播放影片 二、故事大綱: 在帝釋天的講堂裡，眾位天人集會，正要準備聽帝釋開示時，卻來了一位又黑又小的夜叉，而且長得其貌不揚，還大搖大擺地爬上帝釋的位置坐下，嚇壞了天人。天人們因此趕緊圍上前，要把夜叉趕下來，可是看到夜叉的那付嘴臉，天人們怒火中燒，一直罵他，沒想到夜叉愈是被罵，他的身形卻一直變大，還愈變愈美麗，天人們不知所措，因此向帝釋稟報，才知道原來他是「助人瞋」--幫助人生氣的夜叉，看你生氣他愈是歡喜、高興！帝釋因此到講堂裡，向這名夜叉恭敬鞠躬三次，才讓夜叉恢復原形，羞愧地跑開了。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>15分</p>
<p>參、省思： 一、帝釋用什麼方法讓不斷變大的「助人瞋」恢復原形，並且羞愧的跑開？ 二、帝釋的哪些特質，讓你覺得值得學習？ 三、團體中是否會遇到「助人瞋」的情況？我們應該怎麼做才不會傷人傷己呢？ 四、你覺得一個團隊的領導應該具備什麼樣的特質？ 五、你覺得真正的尊重，應該落實在哪些地方？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5分</p>
<p>肆、靜思： 體驗活動時，我剛好抽到喜歡命令別人的特質，原本自己不知道，但轉過身後，發現自己身後根本沒有什麼同學。我才知道自己抽到的特質不是很好。當知道自己背後的特質後，我也不喜歡與這樣的人相處，因為這種人通常都有俗稱的「公主病」，一付大家都要聽他的，又不自己動手做；再加上後來的故事分享，我了解到什麼是「助人瞋」這樣的人沒有人會喜歡跟他合作。我一定要提醒自己不要做一個高傲，惹人生氣的人，要做一個讓人跟我一起合作都能很自在的人。 結語： 良好的團隊相處，沒有誰一定要聽誰的，每個人都是平等的。想要人樂於與你相處，就要彼此尊重，樂於配合他人；若只希望大家都聽自己的，配合自己的想法，不只自己會很辛苦，別人也不會主動與你親近，如此生命會很孤單。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5分</p>
<p>伍、生活實踐： 一、面對任何人，都不用命令的語氣說話。 二、常提醒自己彼此尊重，以平常心待人，不要自以為是。</p>	<p>學習單</p>	<p>3分</p>

附件:故事內容

小夜叉上寶座

以前，在帝釋天的講堂中，大家在集會，忽然間看到一位身體很小很小、又黑又瘦、非常醜陋的夜叉，大搖大擺地來到帝釋的位置爬上去，坐下來。諸天眾圍過來要趕他離開，用很多的惡言惡語一直罵他。這位夜叉愈被人罵，他的身形愈大。在一陣的辱罵，他的身形變得更大；愈是變大，醜陋的身形卻愈來愈美化。

這些天眾看到這樣很無奈，趕緊向帝釋稟報：「不知道該用什麼方法，才能將夜叉趕離座位？」帝釋說：「沒關係。你們要知道，有一類的夜叉，叫做助人瞋，就是幫助人生氣的。你愈生氣，夜叉的瞋心，不斷地擴大，這是他最歡喜、享受之時。對治這樣的情形，我有辦法。」

帝釋親自到大講堂，手持一只香爐，向這位夜叉恭敬鞠躬，稱呼：「大仙呀，大仙！我是帝釋。」聽到這樣，夜叉的身形縮小了。再稱呼：「大仙呀，大仙！我是帝釋。」夜叉的身形再縮小。又再說：「大仙呀，大仙！我是帝釋。」連續三請，夜叉的身形縮小再縮小，恢復了原形，自形慚愧離開了。

帝釋坐上他的位置，跟大家說：「你們要記得，以後不要去侵犯這種容易助人瞋恨夜叉。若是遇到助人瞋的夜叉，我們要退一步，用虔誠的心，用我們的謙卑去相待。因為人愈是瞋恨，愈發脾氣，夜叉最是歡喜的。所以他若是現形時，我們就不要罵，不要滿足他的心願。若是如此，瞋如夜叉的這種人，他就會慢慢消退了他那分助人瞋。」

面對各式各樣的人，我們要學習平等觀之，並尊重以待；但也要提醒自己不要成為讓人不喜親近的人。

平等相處

班別：_____ 姓名：_____

一、請查詢資料瞭解印度種姓制度，你認為這樣的社會體系如何呢？

◆ 印度種姓制度是：

◆ 我個人的看法：

二、生活中你曾遇到過「助人瞋」嗎？你的感受是什麼？你怎麼處理？

有，因為我：

沒有，因為我：

三、我們要如何讓人樂於與我們相處呢？

靜思語：高高在上，不易得人尊重；放下身段，讓人樂於跟隨。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	尊重生命	主題內容	萬物等觀	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟基金會： 改編自慈濟全球資訊網—不生輕慢心。			教學時間	40分
靜思語	用「敬」與「禮」彼此對待，就能達到「和」。				
單元目標	一、能瞭解萬物等觀的真義。 二、能尊重生命與萬物和平相處。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)： 準備動物卡(大象、老虎、狼、狗、貓、老鼠，每組一套)、一張平等卡。 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：娛樂無輸贏 一、活動說明 (一)全班平均分成兩組。 (二)每組拿到一組動物卡，組員決定各自扮演的角色。 (三)教師說明動物卡的大小： 大象>老虎>狼>狗>貓>老鼠 備註：老鼠大於象(因為象怕老鼠)。 (四)第一回合 1. 各組分別派出六名組員，面對面排排站好。 2. 教師說請翻牌時，請面對面的學生翻開自己代表的動物卡，雙雙互相比大小。 若遇見同大小，則猜拳分勝負，然後聽令於贏家。 3. 贏家可將輸家帶回組內，並可要求輸家執行「娛樂贏家」活動。如：唱一首歌、進行按摩肩膀服務、要求用身體擺動寫數字(0~9)。 4. 各組六位同學將卡片交還組內，輸家前往贏家的組別，並執行「娛樂贏家」活動。 (五)第二回合，各組再另外派六位同學，如第一回合的方式進行比大小，並執行上述「娛樂贏家」活動。 (六)第三回合，各組再派另外六位同學，繼續進行比大小，但當要執行「娛樂贏家」時，由教師出示「平等卡」。平等卡功能是讓萬物「生而平等」，瞬間使大家恢復平等，輸家不用執行「娛樂贏家」任務，彼此平等相安無事。				教學簡報 動物卡 平等卡	12分

<p>二、問題討論</p> <p>(一)請分享被強大動物要求進行娛樂活動的心情?</p> <p>(二)當遇見「平等卡」時自己的感覺是什麼?</p> <p>結語：</p> <p>從活動中我們能感受，當被要求執行娛樂活動時，內心總是不那麼舒服、自在。同樣的，在自然界是一個完整生命共同體，萬物的生命都同樣的重要，沒有任何物種有權力去奴役或傷害他人。所以要體現生命的平等性，就要知道萬物與生俱來的生存權利與生命價值，我們應該溫和、有禮地彼此對待，不恃強凌弱，萬物才能和諧相融。</p>		
<p>貳、講述故事：不輕幼小</p> <p>一、建議呈現方式:教師講述</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>有位舍衛國的國王——波斯匿王，聽說佛陀正在說法，他原本以為一位已覺悟的大覺者必定是個德高望重、年事已高的人，他抱著這種預期心理來到精舍。</p> <p>等他拜見了佛陀，看到佛陀還那麼年輕，他心中就起了一分疑惑——佛陀看起來才三十幾歲，難道他真的對世間的一切都已覺悟？於是很坦白地問佛陀：「佛陀，您真的對世間的一切都覺悟了嗎？您真的可以解脫人生種種的迷惑？」佛陀就說：「大王，世間有四種事，你不可輕視！那就是——王子年少不可輕視；龍蛇雖小亦不可輕視；火苗雖小也不可輕視；沙彌雖然年幼，你也不可輕視他啊！」</p> <p>佛陀又做了一番解釋說：「因為王子雖然剛出世，但他將來長大成年後會繼承王位、統領國家，所以王子雖然年少，卻不能輕視他；而『龍』可以呼風喚雨，天下得以風調雨順都要靠及時雨，雨若下得及時，萬物即可欣欣向榮，非時雨或久旱不雨則會形成災難。而龍的力量可以掌握氣候雨水，所以不可輕視；『蛇』雖然小，但有毒性可致人於死地，當然也不可輕視；『火』苗雖小，但那小小的火種——星星之火就可能造成很大的火災，所以說火苗雖小也不能輕視它。」</p> <p>「還有，你不要輕視年少的出家人——沙彌，因為他少年之時即深入經藏，可以吸收很多覺悟之道，他未來對人群會有很大的奉獻，可以教育人們解除心中的煩惱。所以，年幼的沙彌你也不能輕視；同樣的，年少的比丘當然不能輕視啊！」</p> <p>國王聽完後覺得很有道理，知道在人生道上，不能隨便輕視他人，不只要重視大的事物，即使很小的事物也要重視，不能有輕慢之心</p>	故事內容	8分

<p>參、省思：</p> <p>一、文章中舉哪四個例子說明不可輕視幼小?為什麼?</p> <p>二、文章中提及相互對待需以尊重、平常心，你認同嗎?</p> <p>三、你覺得要做到萬物等觀，除了不輕幼小，還有其他需補充的嗎?</p> <p>四、人與人、人與物之間如何才能和諧共處呢?</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>我自己在進行體驗活動時非常緊張，尤其是輸的一方要被要求唱一首歌，或是按摩，只要碰到比自己強大的動物，弱小者只有被奴役的份。但當「平等卡」出現時，就有一種被解救的感覺。因為自己有感受，所以我覺得對於小動物或比我們弱勢的人，我不能存有我比他強，所以可以支配他的心態，要對自己用「平等卡」提醒自己，對人、對物，需要以平常心對待，互相禮敬，才是真正尊敬生命。尤其像故事所說，不輕視幼小，也禮敬長者，這應該是真正的等觀萬物吧!</p> <p>結語：</p> <p>萬物本來就有氣力及特質的不同，但若能彼此禮敬，莫存有支配、輕視之心，彼此就能和諧地生活；尤其是自稱萬物之靈的人類，更需愛護萬物，不能仗著人類科技、器物的優勢傷害生靈。真正的萬物等觀，是不輕視自己與他人，讓每個生命能和合共存。</p>	教學簡報	6分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、不輕視自己，也不欺侮他人。</p> <p>二、會尊重生命，以友善的態度對待人、事、物。</p>	學習單	6分

附件:故事內容

不輕幼小

佛陀剛成道時年紀還很輕。那時，舍衛國祇樹給孤獨園剛建好不久，舍衛城的人民每次聽到佛陀來到精舍，全城的人就會很踴躍來聽佛陀說法。在那個時期，有一位舍衛國的國王——波斯匿王，聽說佛陀正在說法，他原本以為一位已覺悟的大覺者必定是個德高望重、年事已高的人，他抱著這種預期心理來到精舍。

等他拜見了佛陀，看到佛陀還那麼年輕，他心中就起了一分疑惑——佛陀看起來才三十幾歲，難道他真的對世間的一切都已覺悟？於是很坦白地問佛陀：「佛陀，您真的對世間的一切都覺悟了嗎？您真的可以解脫人生種種的迷惑？」佛陀就說：「大王，世間有四種事，你不可輕視！那就是——王子年少不可輕視；龍蛇雖小亦不可輕視；火苗雖然小也不可輕視；沙彌雖然年幼，你也不可輕視他啊！」

佛陀又做了一番解釋說：「因為王子雖然剛出世，但他將來長大成年後會繼承王位、統領國家，所以王子雖然年少，卻不能輕視他；而『龍』可以呼風喚雨，天下得以風調雨順都要靠及時雨，雨若下得及時，萬物即可欣欣向榮，非時雨或久旱不雨則會形成災難。而龍的力量可以掌握氣候雨水，所以不可輕視；『蛇』雖然小，但有毒性可致人於死地，當然也不可輕視；『火』苗雖小，但那小小的火種——星星之火就可能造成很大的火災，所以說火苗雖小也不能輕視它。」

「還有，你不要輕視年少的出家人——沙彌，因為他少年之時即深入經藏，可以吸收很多覺悟之道，他未來對人群會有很大的奉獻，可以教育人們解除心中的煩惱。所以，年幼的沙彌你也不能輕視；同樣的，年少的比丘當然不能輕視啊！」

國王聽完後覺得很有道理，知道在人生道上，不能隨便輕視他人，不只要重視大的事物，即使很小的事物也要重視，不能有輕慢之心，這是波斯匿王和佛陀初見面時的情形。波斯匿王從那時起對佛陀就很敬重，後來他也皈依在佛陀的座下，成為一位大護法。

我們應抱持感恩心和平常心，對人對事都要有尊重之心，對老人則更要敬重。「老」有年齡的老，有資格的老，不管是年齡的老或是資格的老，我們都要加以尊重。反之，資格老的人或年齡大的人也不能輕視較年少的人，有的人「倚老賣老」，仗著自己年紀大、經驗多就輕視較年輕的人，常喜歡說：「我吃過的鹽比你吃過的米還要多；我走過的橋，比你走過的路還要長。」像這樣也不好。

有經驗的人，應抱著愛護年輕人的心去關照他們；年紀較大的人，對年幼的人要像對待自己的孩子一樣愛護。若能以敬與禮的態度互相對待，彼此之間就能和平相處。

平等觀的反思

班別：_____ 姓名：_____

一、上完課程後，大家對「萬物等觀」有進一步了解。請寫下你認為符合此觀念的行為：

二、你覺得自己曾經遇過不平等的事情嗎？請分享。若是你，你會希望怎麼做，較為公平呢？

三、對「生命」，你覺得自己可以如何落實等觀對待的行為呢？

靜思語：用『敬』與『禮』彼此對待，就能達到『和』。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	尊重生命	主題內容	萬物等觀	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-女神與吉祥草			教學時間	40分
靜思語	春夏秋冬景象不同，天地萬物無不是我師，只要用心觀察，都是教育。				
單元目標	一、能認識並欣賞四季之更迭。 二、能培養尊重萬物的態度與平等的觀念。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：準備能代表各季節的圖片(風景、花卉、水果等)或聲音檔。 備註：圖片或聲音，可準備容易判斷或具有難度，讓學生能從中學習。此外需避免無法代表季節的圖片。					
二、學生方面(準備物品)：筆、紙。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)將全班學生依序抽「春、夏、秋、冬」四組籤。 (二)學生確定自己代表的季節後，不能告訴他人，並回到原座位坐下。 (三)教師依序展現圖片、播放聲音，並請學生需仔細觀察班上同學代表之季節。 (四)請學生在紙上寫下此圖片或聲音所代表的季節，並同時判斷是否是自己代表的季節，若確定屬於自己的季節則起立，不是則坐在原位。 如：教師播放蟬鳴(約5-10秒)，請學生作答。 學生分別起立後，教師公布正確季節後，請所有同學坐下，並進行下一題。 (五)活動結束後，各自核對自己對了幾題。 二、問題討論 (一)剛剛的活動中，你能明確知道自己代表的季節會出現的景色或聲音嗎？為什麼？ (二)你是否精準地觀察到班上同學所代表的季節？請說說看。 (三)你對於季節的景物或大自然的聲音熟悉嗎？為什麼？				教學簡報 各季節的 圖片 聲音	15分
結語： 透過剛剛的活動我們能檢視自己對於大自然季節的變化是否了解；是否容易忽略身邊的人、事、物。當我們用心觀					

<p>察，就能發現許多被我們忽略的事物。如：當我們看到楓樹悄悄地轉紅，我們就能感知季節的變化。大自然無時無刻都在提醒我們時間的流轉，而每一個動、植物，都努力地隨著自然變化，扮演好自己的角色，若沒有這些多元的生物，世界會失色很多。所以，身為人類的我們更應該愛護周遭的每一個生命。</p>		
<p>貳、講述故事：女神與吉祥草 一、建議呈現方式：教師講述 二、故事大綱： 從前有位國王他的宮殿很華麗，庭園中種植許多珍奇植物。其中有一棵杏樹，是庭園中最雄偉高大的樹，被稱為樹王，周圍還有一叢吉祥草長得茂盛可愛，隨風搖曳、散發清香。有天宮裡的人像國王報告，宮中有一座「獨柱殿」因年代久遠，只靠一根大柱子支撐，恐有傾倒之虞。於是國王要求工匠用最好的木料取代原先的柱子。工匠一直找不到合用的樹木，後來發現宮廷中的那棵杏樹最適合。雖它被稱為樹王，但「獨柱殿」是非常珍貴建築，國王後來決定砍下杏樹。 杏樹的樹神是位女神，聽到自己就要被砍倒了，傷心地哭泣不已，其他圍繞四周的樹神也紛紛悲傷嘆息，但都想不出辦法來幫助她。平常女神對吉祥草神很友善，此時吉祥草神也來安慰女神。但樹神們一向輕視卑微的草神，此時更是不屑地聽吉祥草神說話。後來吉祥草神召集許多蟲子啣土黏在杏樹上。隔天早上，工匠帶人來砍樹時，以為杏樹被蟲侵害了，於是放棄砍伐杏樹。女神感恩地說：「平時樹神們都勸我不要和卑微的草神交往，但是當我有難時，卻只有草神能夠幫助我！」</p>	故事內容	7分
<p>參、省思： 一、樹神為什麼一開始看不起吉祥草？ 二、故事中哪些地方，提醒我們不要輕視周遭任何事物？ 三、請說一說，我們生活中哪些花草植物，對我們有助益呢？ 四、天地萬物都有其妙用，但我們能做什麼以愛護其生命呢？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思： 因為活動我才發現，自己平常忽略身邊的景物，經過老師提醒，才發現有些景色曾經看過，卻沒能與季節聯想起來。而且原來四季代表的景象很精彩。而故事中，更能瞭解不要輕視微小的事物，尤其當遇到一些緊要關頭時，這些事物可能會幫上忙。所以，我覺得自己以後不能隨意踐踏草皮，要愛護萬物的生命。</p> <p>結語： 萬事萬物都有其存在的意義，就看我們是否能靜下心好</p>	教學簡報	5分

好察覺，學會欣賞不同事物的美，並尊重其狀態，不去破壞。 讓生命依其原有的姿態，存在其原生地。		
伍、生活實踐： 一、會仔細觀察身邊的事、物，並用心愛護。 二、不輕視自我與他人，以尊重心面對一切。	學習單	5分

附件:故事內容

女神與吉祥草

很久以前，有位國王的皇宮非常莊嚴華麗，庭園裡種植許多珍奇植物。其中，有一叢吉祥草長得茂盛可愛，隨風搖曳、散發清香。還有一棵杏樹枝葉繁茂、樹幹挺直，是庭園中最雄偉高大的樹，因此被人稱為「樹王」。

有一天，宮裡的人向國王報告，宮廷中一座「獨柱殿」因年代久遠，而且只靠一根大柱子支撐，恐有傾倒之虞。於是，國王指派工匠用最好的木料取代原先的柱子。

工匠在國內四處尋覓都找不到合用的樹木，後來發現只有宮廷中那棵杏樹最適合。雖然這棵杏樹被稱為樹王，國王也很喜愛它，但是獨柱殿是非常珍貴的建築，國王考慮之後，還是決定砍下杏樹。

古代人相信花草樹木都有神明棲息，因此工匠們就準備了一些水果祭拜杏樹神，並祈禱著：「因為獨柱殿即將傾倒，所以明天不得不將您砍下做成柱子，請您原諒！」說完，拜一拜就回去了。杏樹的樹神是位女神，聽到自己就要被砍倒了，傷心地哭泣不已，其他圍繞四周的樹神也紛紛悲傷嘆息，但都想不出辦法來幫助她。

平時女神對吉祥草神很友善，此時吉祥草神也來安慰女神，說道：「大家光是嘆息有什麼用？應該趕緊想辦法來解決危機。」樹神們一向輕視卑微的草神，此時更是不屑地說：「連我們都不知該怎麼辦，你只是個小小的草神，會有什麼辦法？」草神說：「只要用心，一定會想出辦法的。」

當晚，吉祥草神召集許多蟲子啣土黏在杏樹上，使樹幹到處都是小小的土丘，看來好像長蟲害的樣子。隔天早上，工匠帶人來砍樹時，看到這幅景象，不禁驚呼：「這棵樹怎麼突然變成這樣？被蟲蛀得這麼嚴重，不能再使用了。」於是放棄砍伐杏樹。

女神感恩地說：「平時樹神們都勸我不要和卑微的草神交往，但是當我有難時，卻只有草神能夠幫助我！」

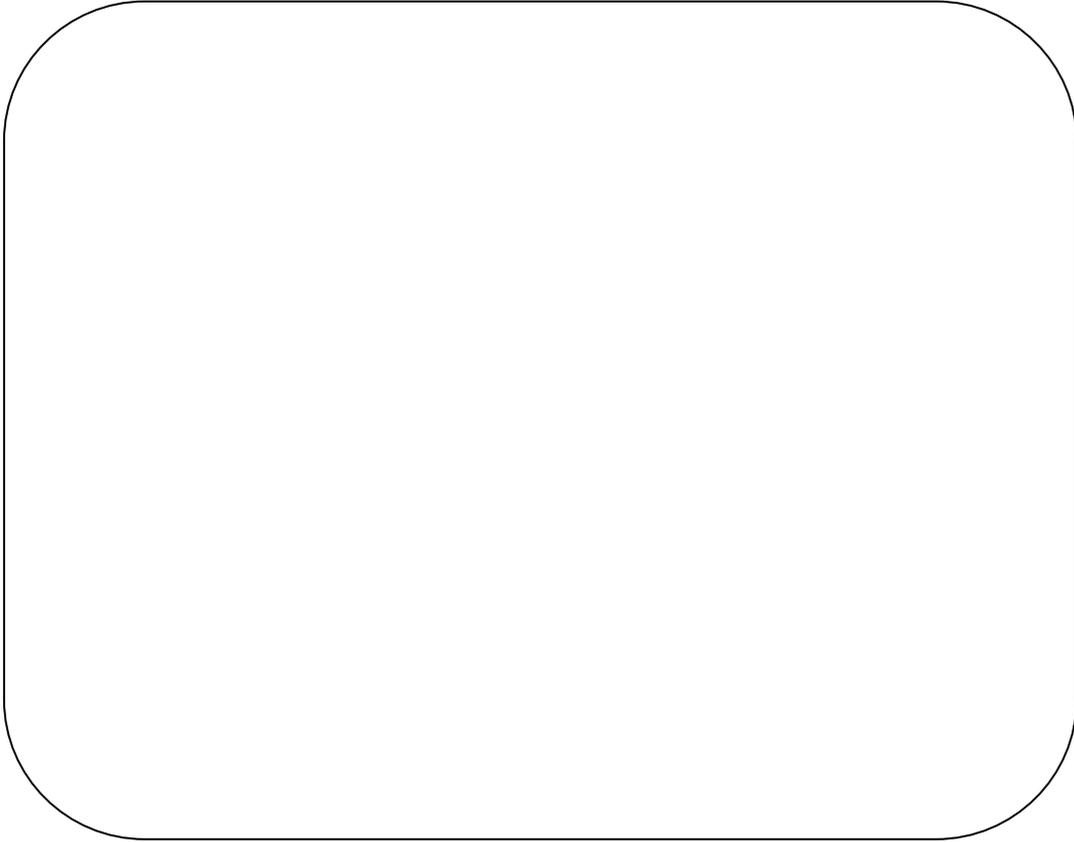
一般人往往以財富、權勢、學歷來判定他人，輕視身分地位比自己低的人。其實，名利權位虛幻無常，都不是人生真正的價值。我們應該以平等心來對待每個人，以真誠的愛心來廣結善緣，這才是有智慧的人生。

欣賞萬物的美

班級：

姓名：

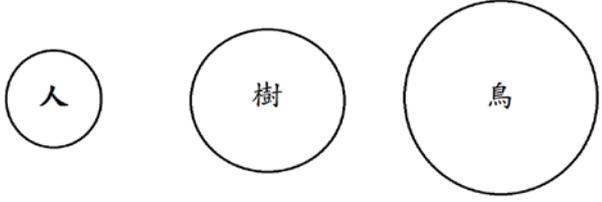
- ◆ 請畫出你上學途中，或家中附近的一棵植物：



- ◆ 請仔細觀察，並想一想他的姿態與生長給你什麼感覺，他的美在哪裡呢？

春夏秋冬景象不同，天地萬物無不是我師，只要用心觀察，都是教育。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	尊重生命	主題內容	萬物等觀	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—懺悔的獵人			教學時間	40分
靜思語	做人要有一分平常心，一分平凡的念，如果大家都自覺平凡，人生就平安了。				
單元目標	一、能瞭解平凡、平安的道理。 二、能疼惜、愛護萬物的生命。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：若要讓活動更鮮明，教師可準備角色頭套、籤條。 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、活動說明 (一)教師可依班上學生人數規劃活動中人類、樹木、小鳥的數量。(請依據學生人數設定角色，小鳥數量最多，樹木次多，人類最少。) (二)請班上的學生抽籤，分為人類、樹木、小鳥，確認角色後依角色分成三組： <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> (三)活動原則 <ol style="list-style-type: none"> 1. 請依教師的口令(樹木林立、人類來了、樹倒鳥散、災難來了)進行動作。 2. 樹木林立:請活著的樹木起立。 3. 人類來了: <ol style="list-style-type: none"> (1)每位人類可以選擇砍一棵樹(輕拍樹的肩膀，再回到原位坐下)或選擇不砍樹，留在原位(用手打叉叉)。 (2)被輕拍肩膀的樹，代表被砍倒，請坐下。 4. 樹倒鳥散: <ol style="list-style-type: none"> (1)每棵被砍的樹輕拍三隻小鳥的肩，回原位坐。 (2)被輕拍肩膀的小鳥代表陣亡，請自動選擇要加入人類或樹木的群組。(僅有一次選擇機會) 				教學簡報 角色頭套	15分

5. 恢復平靜:全部人員坐下。

6. 災難來臨:樹木可依教師口令進行選擇。

二、活動進行

(一)第一輪:教師請所有學生坐下，

樹木林立:扮演樹木的學生起立。

人類來了:扮演人類的學生決定是否砍樹。

樹倒鳥散:每棵被砍的樹各決定三隻小鳥陣亡;陣亡的小鳥自行決定要加入樹或人類的群組。

恢復平靜:全部人員坐下。

(二)第二輪:

樹木林立:活著的樹木起立。(被砍的樹仍坐著)

人類來了:人類決定是否砍樹。

樹倒鳥散:每棵被砍的樹各決定三隻小鳥陣亡;陣亡的小鳥自行決定要加入樹或人類的群組。

恢復平靜:全部人員坐下。

備註:教師需留意樹木或小鳥的數量，決定是否進行最後一輪。

(三)最後一輪(需進行災難來臨的步驟)

樹木林立:活著的樹木起立。(被砍的樹仍坐著)

人類來了:人類決定是否砍樹。

樹倒鳥散:每棵被砍的樹各決定三隻小鳥陣亡;陣亡的小鳥自行決定要加入樹或人類的群組。

災難來臨:請所有活著的樹木決定，是否願意幫忙抵擋土石流災害嗎?願意的繼續站著，不願意的就坐下。

(四)活動收尾:

教師告訴學生:每五棵願意抵擋土石流的樹可以救一個人，老師統計後，宣布存活人類數。

三、問題討論

(一)請問你扮演什麼角色?你在活動過程中的選擇是什麼?為什麼?

(二)你們覺得怎麼做，才能讓活動最後的結果萬物都平安?

結語:

從活動中，我們可以瞭解當每個人都彼此尊重，不去傷害其他生命，萬物就能相安無事，共同生活於這片大地上。尤其自稱萬物之靈的人類，沒有權力傷害其他物種，應以平等心看待各式各樣的生命。當我們不覺得高人一等，大家才能相安無事。

<p>貳、講述故事：懺悔的獵人</p> <p>一、建議呈現方式:教師講述</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>在日本某個山村有位年輕人，有百發百中的狩獵功夫。他每天只知拿著槍打獵物，山村裡的人，雖然很讚歎他的打獵技術，但大家並不把他當成山村裡的一分子。有天他循著聲音走到山裡。見到一棵大樹，樹上有一隻猴子正曬著太陽。於是他就舉槍對準猴子發射，猴子被他一射、差點掉了下來，還好猴子的動作很敏捷，左手很快地抓住樹枝。他舉起槍來想再補一槍，忽然間，好像發現什麼似的，就收回瞄準的架勢——原來他看到猴子的另一手抱著一隻小猴子。這隻母猴好像要將小猴子推往樹上，但是小猴子緊緊抱住母猴。母猴很著急，擔心自己掉下去後，連小猴子也沒命了，而發出很淒厲的哭叫聲。小猴子仍然緊抱住母猴的脖子，愈抱愈緊。母猴終於撐不住了，手一鬆，連同小猴子一起掉下。看到此情此景，年輕的獵人受到很大的衝擊。從此以後，他不再打獵了。</p>	故事內容	6分
<p>參、省思：</p> <p>一、你覺得為什麼村裡的人，剛開始不接受獵人？</p> <p>二、獵人最後為什麼不殺小猴子，甚至從此放棄打獵了呢？</p> <p>三、為什麼人和萬物是平等的？萬物和人有那些相同的地方？</p> <p>四、你覺得自己可以怎麼做才是尊重萬物的作法？</p>	教學簡報	9分
<p>肆、靜思：</p> <p>體驗活動，我是抽到樹木的角色，後來災難來臨時，我很猶豫是否要抵擋土石流，因為扮演人類的人，傷了我很多同伴。後來，因為樹木的力量不夠，最終沒能拯救多少人類。我突然覺得，這樣的情況很可怕。若我們不尊重大地其他生命，當災難發生時，最終受害的還是我們自己。所以，我覺得真的不能再覺得人類高其他動物一等，而肆意掠奪資源，如此不僅破壞生命的多樣性，也會帶來人類的毀滅。</p> <p>結語：</p> <p>人與萬物本應和諧共處，切莫存有人定勝天的優勢態度，而去傷害其他的物種。當每一個人都能平安並守好自己的本份，地球才能呈現萬物共生共榮的美麗樣貌，人類也才能平安地生活於這塊土地。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、轉變人定勝天的觀念，以平等心對待大地萬物。</p> <p>二、能恪守本份，不以自身的優勢傷害他人。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

懺悔的獵人

在日本某個小山村有位年輕人，有百發百中的狩獵功夫。但是，他從來不知道什麼是愛與關懷？所以每天只知拿著槍打獵物，山村裡的人，雖然很讚歎他的打獵技術，但大家並不把他當成山村裡的一分子。

有一天，他去山中打獵，循著聲音走到山裡。見到一棵大樹，樹上有一隻猴子正曬著太陽。於是很自然就舉槍對準猴子發射，猴子被他一射、差點掉了下來，還好猴子的動作很敏捷，左手很快地抓住樹枝。他舉起槍來想再補一槍，忽然間，好像發現什麼似的，就收回瞄準的架勢——原來他看到猴子的另一手抱著一隻小猴子。

這隻母猴好像要將小猴子推往樹上，但是小猴子緊緊抱住母猴。此時母猴的表情就像在對小猴子說：「趕快逃生吧！媽媽快撐不住了！」小猴子吱吱叫，好似對媽媽說：「我不要離開媽媽」。母猴好像很著急，擔心自己掉下去後，連小猴子也沒命了，而發出很淒厲的哭叫聲。小猴子仍然緊抱住母猴的脖子，愈抱愈緊。母猴終於撐不住了，手一鬆，連同小猴子一起掉下。

看到此情此景，年輕的獵人受到很大的衝擊。從此以後，他不再打獵了。

平凡而平安

班級：

姓名：

一、你認同「人定勝天」的想法嗎？為什麼？

二、請訂下三個以平等心對待大地萬物(包含人)的行為，並透過一個星期的檢視，確認自己是否能說到做到。請於當天有做到此行為的框框內打「V」。

行為(請自訂)	做到的情況						
	一	二	三	四	五	六	日
個人心得與反思							

做人要有一分平常心，一分平凡的念，
如果大家都自覺平凡，人生就平安了。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	簡樸惜福	主題內容	降低欲望	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—擁有平凡快樂			教學時間	40分
靜思語	不想缺少什麼，想想擁有什麼，就會有幸福感。				
單元目標	一、能分別想要和需要的差別。 二、能珍惜擁有，降低欲望。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：紙。 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、活動說明 (一)每6人一組，不足6人之組別，可拆入其他組或協助當觀察員；發給各組各一張紙。 (二)原則說明 1. 各組將搭船去旅遊，每一個人都要負責為小組準備2份物品，請每組每人說出物品後，由一人寫出完整需攜帶的12樣物品，物品可重複。 2. 請依老師的敘述，做出相關的情境動作。 (三)活動開始(老師口述，學生做情境。) 1. 當船出海約20分鐘後，突然遇到暴風雨(學生模仿搖來搖去情境)，船漂流至無人島(學生模仿撞壁情境)，沒有收訊，且船不斷進水，快沈船了(學生模仿滅頂情境)。大家需爬上島上的山丘觀測站(學生模仿游泳的情境)，才能發出救援訊號。 2. 預計路程需要兩天，考量體力，需減輕行李重量。因此，請各組討論將不需要的物品刪除，最多留下6樣(學生依指示討論)。 3. 各組上臺分享，組內留下的物品與原因。 二、問題討論 (一)請問剛剛組內留下的物品，能讓大家於荒島生活嗎? (二)若能夠換取物品，你想要拿什麼換取你需要的呢?				教學簡報紙、筆	10分
結語： 從活動中，我們瞭解當人在存亡之際，往往更能感受什					

<p>麼是我們生命存活的必需品，例如：水、食物等，只要能持續生活就很滿足，此時腦海中不會去計較自己有沒有最新 3C 產品或流行服飾等。很多時候，我們所需要的並不多，而是想要的太多。所以，當覺得生活不滿足時，就想一想自己擁有的，能簡樸過生活，就能提升生活的幸福感。</p>		
<p>貳、講述故事：擁有平凡快樂 一、建議呈現方式：播放影片 二、故事大綱</p> <p>七十六歲住在台中的張水枝，因為看到靜思語：「生活簡樸，人生幸福」，從此決定把這觀念落實於自己的生活中。他自己耕種、自己自足。每天頂著大太陽下田農作，儘管臉龐被陽光曬黑，一雙手也被農事磨粗，但張水枝依舊堅持、自己種菜自己吃，他說「出什麼菜，吃什麼菜，種菜不會累啦，可以運動。」他一餐只煮兩樣或三樣菜，今天吃剩下的菜餚，明天繼續吃完，生活簡單就可以過好日子。他在生活中力行儉約，享受平凡的快樂。</p>	故事內容 故事影片	10 分
<p>參、省思： 一、張水枝覺得生活很自在的原因是什麼？ 二、若想學習自在生活，你覺得會有什麼困難？為什麼？ 三、欲望與幸福感的關連是什麼？ 四、承上題，你覺得可以如何提升自己的幸福感？</p>	教學簡報	10 分
<p>肆、靜思：</p> <p>之前因為補習班的同學穿了一雙定價四千元的球鞋，下課時好多同學都圍在他旁邊討論。而我的球鞋雖然沒有破，但樣式已經退流行。看著那位同學腳上的鞋子，我很羨慕，也想買一雙新的球鞋。</p> <p>從今天的課程中我發現，其實我很想要的新球鞋，真的只是想要，沒有新球鞋我一樣有鞋可以穿，就像是故事中的阿公說的，不去跟別人比，心就能清淨。我不要去跟同學比，就不會升起羨慕、渴望想要的心態。不然，可能我今天羨慕球鞋而想要買，哪天又羨慕其它物品，我永遠不會滿足，這樣好像真的很可怕；放下這些欲望，我就不會一直陷在不滿足當中。雖然用說的比做的簡單，但我還是想要試試看。</p> <p>結語：</p> <p>不斷地攀比、追求欲望的滿足，容易使人的心靈變成貪婪，或養成浪費的態度，如此的人生很難感受到幸福。所以，我們需要學習降低欲望的追求，珍惜自己擁有的，讓自己的生活簡單而容易滿足。</p>	教學簡報	5 分
<p>伍、生活實踐： 一、看到喜歡的東西想買時，會先想想是需要還是想要。</p>	學習單	5 分

二、珍惜擁有的物品，不輕易拋棄，喜新厭舊。		
-----------------------	--	--

附件:故事內容

擁有平凡快樂

今年七十六歲，住在台中的張水枝，因為看到靜思語：「生活簡樸，人生幸福」，從此決定把這觀念落實於自己的生活中。

他自己耕種、自己自足。每天頂著大太陽下田農作，儘管臉龐被陽光曬黑，一雙手也被農事磨粗，但張水枝依舊堅持、自己種菜自己吃，他說：「出什麼菜，吃什麼菜，種菜不會累啦，可以運動。」他一餐只煮兩樣或三樣菜，吃多少煮多少，生活簡單就可以過好日子。他在生活中力行儉約，享受平凡的快樂。

張水枝除了自食其力，更減少了花費，降低物慾，他說只要不比較、不計較，不去跟別人比有沒有錢，心就能清淨。他每天騎著腳踏車，將家中收集的果菜廚餘，廢物利用，倒進菜園角落的廚餘桶，發酵製成有機肥，滋養萬物，回歸自然。秉持著簡樸的生活，讓張水枝擁有平凡的快樂。

欲望檢核表

班別：

姓名：

親愛的同學：

當你看到同學擁有最新的昂貴手機或 3C 產品時，是否會羨慕想擁有呢？但是比較的心態，容易讓我們陷入無止境的貪欲，並且一直覺得不滿足而痛苦。而這不滿足不只傷害大地，也造成個人的不幸福。現在，就讓我們從心開始，檢視自己的欲望，思考此想法是需要還是想要，最後自己決定是否還是想要此物品，並寫出自己的想法。

◆ 檢核表：自己總計省下/花費多少錢：_____

想要的物品	為什麼想要	沒有它對生活 有什麼影響/ 是否已有類似物品	我的決定與想法 (省下/花費多少錢)

靜思語：不想缺少什麼，想想擁有什麼，就會有幸福感。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	簡樸惜福	主題內容	降低欲望	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	佛教慈濟文化志業中心： 慈濟小叢書 31—心靈的桃花源(參酌其內容)			教學時間	40 分
靜思語	縱是家財萬貫，生不帶來死不帶去；即使富甲一方，愈多愈求愈不滿足。				
單元目標	一、能瞭解錢財乃身外之物的道理。 二、能降低欲望，避免浪費。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)： 購物清單(依學生數量)、四種舉牌(小偷、詐騙集團、地震、水災)。 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：欲望列車 一、第一輪活動 (一)將班上同學分組，每組 5 人。 (二)教師發給每位學生一張空白清單，請學生設想自己擁有一百萬，可上街購買物品。限時 3 分鐘請學生把想購買的物品名稱列於清單中。 (三)請以小組為單位，統計該組的清單，若有重覆的物品請刪除，並將物品分類為想要的或需要的兩類，分別計算其數量。 (四)每組派一位代表報告結果。 (五)教師引導學生進行問題討論 1. 每位同學購買的物品種類差異很大嗎? 2. 大家購買的物品是想要比較多，還是需要比較多? 為什麼? 3. 請問擁有一百萬，你是否覺得足夠了呢? 二、第二輪活動： (一)請學生依教師舉出的牌子，小組討論哪些物品會受到損失，請將該物品刪除。 小偷:請刪除清單上 5 項物品。 詐騙集團:損失 30 萬，請刪除物品湊滿 30 萬元。 地震:請刪除清單上一半的物品。 水災:請選擇放棄所有物品或放棄逃生。 (二)教師引導學生進行問題討論 1. 請問每組同學最後還能剩下多少物品?				教學簡報 購物清單	15 分

<p>2. 當刪除物品時，哪些東西你會先刪除？為什麼？</p> <p>3. 當要放棄所有物品時，你的感覺是什麼？</p> <p>結語：</p> <p>我們常受欲望驅使，想要購買一樣又一樣的物品，但是當我們買了這一樣，馬上又想買另一樣。但當我們仔細想一想，其實很多東西，並非我們生活一定要的物品。而且擁有的物品，隨時可能因為天災人禍而消失。因此我們不須太執著物欲的追求，才能避免自己因不滿足而不歡喜。</p>		
<p>貳、講述故事：窮得只有錢</p> <p>一、建議呈現方式：講述故事</p> <p>二、故事大綱</p> <p>一位病人，臨終前告訴醫師自己的人生故事。他出生自一個貧窮的家庭，知道錢的重要，所以拚命念書，提高自己的學歷。他的人生目標只有錢，然而因為他的聰明、努力，累積了一筆龐大的財富，但因為追求金錢，他離了兩次婚。</p> <p>除了錢外，他唯一重要的就是寶貝兒子，有一天他帶兒子在天空做飛行訓練時，突然閃電交加。當他醒來時，他的四肢癱瘓，兒子已往生；之後他漸漸地失明，所有的錢也被他的經理和朋友侵吞掉。</p> <p>後來，他靠他的脖子夾電話、耳朵聽收音機，繼續投資股票，又累積一筆財富。很多人問他，為什麼眼睛都看不見了，還可以炒股票？他說：「因為失明後，才更能聽出這些分析家的弦外之音。」他懊悔這一生只知道向錢看，臨終時決定把所有錢捐給醫院及其他慈善機關，他領悟到人生的真正目標——是做一個堂堂正正，對社會有貢獻的人，而不是名利、財富、地位。</p>	故事內容	5分
<p>參、省思：</p> <p>一、這位病人一生曾擁有過什麼？又曾失去了什麼？</p> <p>二、這位病人一生最懊悔的是什麼？為什麼？</p> <p>三、您認為如何使用錢最有意義？</p> <p>四、如何讓自己的人生不被金錢奴役？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思：</p> <p>這堂課的內容，讓我想到人擁有再多的錢，只是在生時會好過一點，不過死了這些金銀財寶也帶不走。所以有錢時，在自己能幫助的範圍內，盡量去幫助需要的人。這樣這些錢才是有意義的，也能讓別人感受到溫暖。我個人認為錢不是不重要，世界上哪個人不曾為錢所苦？</p> <p>的確，錢不是萬能，但沒錢萬萬不能，生活上很多地方都需要錢，因此大多數人許願都是希望有錢，而這也只在「剛好」、「不夠」或「過量」而已，所以我學到「錢，夠用</p>	教學簡報	5分

<p>就好」。</p> <p>中學剛開學時，導師就要我們每天儲蓄十元，一個月可以存 200 元，100 元當自己的教育基金，另外的 100 元可捐給慈善機構。我現在已經有落實每天存十塊錢，每個月捐 200 元給台灣的「地球公民基金會」，這個基金會是在關心地球環境的保育行動，是非常好的一個基金會。班上也有同學跟我一樣，存 200 元後，拿 100 元看自己要捐給哪個機構。</p> <p>每個月存 100 元好像很少，但若能以儲蓄來克制自己的欲望，我覺得對自己與地球都是一件好事。所以，我覺得先從小地方做起才是最重要吧！</p> <p>結語：</p> <p>欲望的誘惑好比是無底洞，很難被滿足，然而越知足的人，越能節制欲望的誘惑，而容易滿足。此外，我們擁有的財物，當無常來臨時可能一切歸於零，所以任何的物質都只有使用權而沒有擁有權，要如何善用自己所擁有的，而非被物欲、財富牽著鼻子走，是我們友善環境與生活的第一步。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、要求自己對物質的需求以夠用為標準。</p> <p>二、每日檢討自己有沒有購買不需要買的東西。</p>	學習單	5 分

附件：故事內容

窮得只有錢

一位家住美國先生，他雙眼失明、四肢癱瘓，後來因為肺部感染而住院的病人。在他臨終前，決定將自己的人生故事分享給醫治他的醫師。

他出生於貧窮的家庭，從小就知道錢的重要，所以他拚命念書，提升自己的學歷。他的人生目標沒有別的，只有錢。他很聰明，而且很努力，所以很快就累積一筆龐大的財富，卻也失去了很多朋友和親情，兩任的妻子也都離開他。

除了錢外，他還有一個最寶貝的兒子。有天他帶兒子進行飛行訓練時，突然閃電交加。當他醒來時，人已經躺在醫院，而且四肢無法動彈。後來經他人告知，飛機失事，他受了重傷，兒子已經往生。當下，他只覺得人生跌入谷底，毫無希望。沒想到之後他漸漸失明，自己所擁有的財富，也被他的經理和其他生意上稱兄道弟的朋友侵吞。

連番而來的打擊，讓他開始思索自己的人生，到底留下了什麼。現在他這樣的情況，又可以做些什麼。後來，他靠脖子夾電話、耳朵聽收音機，運用自己之前的財經能力，繼續投資股票。過了幾年，他又累積一筆財富。這時很多人很好奇，為什麼他的眼睛都看不見，卻還可以炒股票、賺錢。他坦白地說：「失明後，才更能聽出這些分析家的弦外之音。」因為不再被眼前的財富、利益所圍，反而想得更清楚與明朗。

他懊悔自己之前只知道向錢看，當走到人生的最後，沒有親人好友在身旁，而自己累積的財富也用不上，於是他把所有的錢捐給醫院及其他慈善機關。他終於領悟到人生的真正目標，是做一個堂堂正正，對社會有貢獻的人，而不是名利、財富、地位，因為這些東西，無常發生時，你留不住也帶不走。儘管他領悟得太遲了，但他希望大家知道他的故事後，不要再重蹈覆轍。花費一生賺取財富，卻讓心靈空虛匱乏，實在是得不償失。

降低欲望最自在

班級：_____ 姓名：_____

一、「生活中如何面對內心的貪欲」請寫下你的親身實例與感想。

答：

二、是否能成功節制個人欲望，你認為最主要關鍵在哪裡？請說明。

答：

三、每天面對自己的心念，反省自己去除了那些貪念。請紀錄一星期。

日期	節制的欲望	我的心情

縱是家財萬貫，生不帶來死不帶去；即使富甲一方，愈多愈求愈不滿足。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	簡樸惜福	主題內容	降低欲望	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： 人間菩提—用智慧疼惜物命			教學時間	40分
靜思語	勤儉即修德，惜物即惜福。				
單元目標	一、能培養珍惜資源的態度。 二、能瞭解簡樸生活對大地的益處。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：膠帶或紙黏土。 二、學生方面(準備物品)：廣告紙或過期月曆紙(背面為空白)、彩色筆。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)將全班學生分組，每組約5-6人。 (二)各組拿出回收廣告紙或過期月曆紙。 (三)請各組腦力激盪以「廢棄物 新生命」為題，限時3分鐘討論如何讓被丟棄的物品，再次發揮功用，請寫下越多越好。 (四)各組進行快答擂台賽，進行加分制度。 二、活動進行： (一)教師說：「廢棄物新生命」各組需輪流說出該組答案，每組說出一個後即換下一組，說過的答案不能再重覆。 (若同一種廢棄物，但變成不同的物品則不在此限) (二)限時5分鐘，每組需於1-2秒內說出答案，若遲疑或說不出來，則活動暫停，未能即時回答的組別NG一次，再繼續進行活動，若NG累計五次則該組失去資格。 (三)時間到，留到最後的組別獲勝。				教學簡報	10分
結語： 剛剛的活動中，大家都很努力地思考如何將不要的物品，賦予新生命，其實最重要的是希望每個人能珍惜身邊的物品，東西舊了，可以運用一些巧思與手工，將它變成有用之物，避免動不動要購買新東西，當我們能將勤儉落實於生活，就能節省地球資源的消耗。					

<p>貳、講述故事：智慧阿嬤惜物命</p> <p>一、建議呈現方式：口頭講述故事輔以影片</p> <p>二、故事大綱</p> <p>家住雲林高齡八十歲的何劉碧雲阿嬤，用自己的巧手，把回收來的布料、破被單等，做成實用的提袋，襪子破了，經過縫縫補補，就能繼續穿，生活過得很簡約。</p> <p>她將生活中每件不能用的物品，再次發揮功用。她運用報廢的雨傘，回收鐵製的傘架後，剩下的防水布料，變成獨一無二的雨衣，只要發揮一點創意，不僅能惜福愛物，更豐富了自己的生活。</p>	故事內容 影片	12分
<p>參、省思：</p> <p>一、從碧雲阿嬤的故事中，你學到了什麼？</p> <p>二、碧雲阿嬤讓哪些物品重新發揮功用？</p> <p>三、你身邊是否也有如阿嬤一般勤儉惜福的人呢？請分享。</p> <p>四、你覺得降低欲望與惜福有什麼關連？</p> <p>五、承上題，你覺得自己可以如何落實此觀念？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>我覺得碧雲阿嬤的生活儉樸又有創意，很值得學習。透過阿嬤的例子，我也開始想，自己的生活中有哪些舊有的物品可以再次發揮生命，不僅可以自己動手創作，還能愛護地球。儘管自己的手藝沒有很好，但還是想嘗試，而且除了珍惜物品，也可以減少逛街買東西的次數，有些時候，不是要用才買，而是逛街時看到喜歡就買了，經過今天的課程，我知道這是一種浪費。我會先從這些地方改進。</p> <p>結語：</p> <p>能珍惜身邊的物品，將丟棄的資源，以新的思惟展現創意，不僅不用再花錢，還能讓我們從中體會知足惜福的簡樸生活態度，讓生活不僅清平自在，也能為環境保護盡一份心力。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會提醒自己莫因一時衝動，購買不實用或已擁有的物品。</p> <p>二、物品若還能使用，會珍惜，不浪費或丟棄。</p>	學習單	5分

附件：故事內容

智慧阿嬤惜物命

家住雲林高齡八十歲的何劉碧雲阿嬤，用她的巧手，把回收來的布料、破被單等，一一做成實用的提袋；當襪子破了，阿嬤不是隨手丟棄，而是縫縫補補後繼續穿，生活過得簡約又自在。

別人丟棄的破洞舊被單，經過何劉碧雲阿嬤的剪裁、縫補後，變成了美麗的抱枕；她運用巧思，讓舊布料擁有新生命。學生舊的制服，製作成實用的提袋。另外面對報廢的雨傘，阿嬤一一將鐵製的傘架回收後，將拆下的防水傘面，做成獨一無二的雨衣。阿嬤愛惜每一件物品的態度，不但延長物命，更省下許多花費

阿嬤運用智慧與創意，讓生活中的每件被丟棄的物品，化成一件件實用又美麗的物品，不僅惜福愛物，友善地球，更豐富自己的生活。

其實只要每個人省一點，多疼惜一切物命，讓生活簡樸，莫動不動就浪費資源，大地資源才能永續而豐富。

惜福設計家

班級：

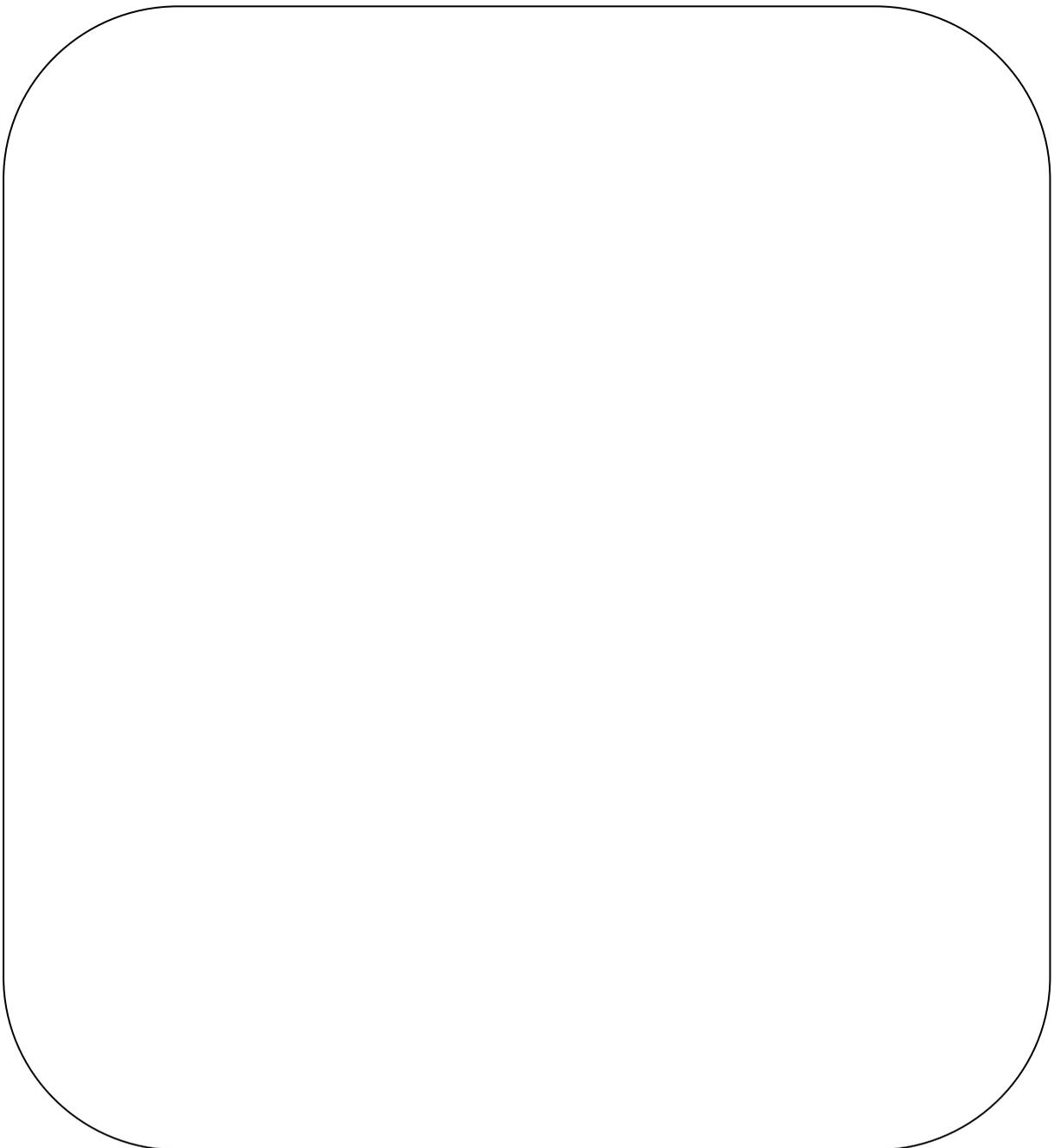
姓名：

親愛的同學：

日常生活中，有哪些原本無法使用的舊物品，只要我們多花一些巧思，就能讓它發揮新的功能，免除被丟棄的命運。請你想一想，並在下面的框格內，畫出你的設計圖。

我發現將被丟棄的物品是：_____

我覺得可以透過以下步驟，將此物品重新改造，再次被運用：



【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	簡樸惜福	主題內容	降低欲望	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： 人間菩提—看見台灣美與痛			教學時間	40分
靜思語	人生真正的幸福，取決於內心能否知足。				
單元目標	一、能了解勤儉的意義和好處。 二、能養成節約、知足的好習慣。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：水(2公升x6；600cc數瓶)、米(0.5斤x6包)、圖卡(其他食品、生活用品、奢侈品等)。					
二、學生方面(準備物品)：後背包(每組一個)、紙、筆。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)每位學生就教師提供的圖卡，1分鐘內決定自己想要的物品，並寫下來。 (二)教師公布各項物品的分數：食品1分、生活用品2分、奢侈品3分，請學生計算個人總分。 (三)將全班分為6組，每組拿到一個背包，內裝2公升的水與0.5斤白米。(代表水與食物是每日所需) (四)各組第一位人員，背上包包後從起點出發，至終點換取與自己分數相對應的600cc礦泉水。(1分換1瓶600cc礦泉水)，背回起點，交給下一位。 (五)下一位背起前一位背包，至終點後，再依其分數減少或增加背包內礦泉水重量，再背回起點，交給下一位。 (六)各組玩成後，結束活動。 二、問題討論 (一)請分享你選了哪些物品？共得幾分？選擇這些物品的原因是什麼？ (二)剛剛過程中，你的感覺是什麼？若重新一次，你會怎麼做？ (三)為什麼前一個人背的重量，自己也要背著走一段，這代表什麼意思？				教學簡報 水、米、 圖卡、 後背包 紙、筆	12分
結語： 人常因為欲望，想擁有自己所沒有的，得不到時就會失望、難過。但，我們從來沒有想過，因為自己的欲望，不僅					

<p>影響自己情緒，也讓地球承受很大的負擔，而這負擔不只造成地球氣候不調，也會影響居住在大地的人類。就如同活動中，個人的欲望，也會讓同組的人需一起負擔，因為大家都生活在同一片土地上。因此我們要改變觀念，培養知足的心，讓生活簡單一點，幸福就能多一點。</p> <p>備註： 體驗活動進行前，可依學生特性準備圖卡；而寶特瓶可請學生幫忙裝水，但不能先透露活動方式，活動後可請學生將水拿利用，如澆花、打掃。而寶特瓶需要準備充足，才能讓學生充分體會欲望帶來的負擔。背負重物時需注意學生的安全，若真的太重，可視情況調整(如:請同學幫忙，或做什麼活動減少互動)。</p>		
<p>貳、講述故事：看見台灣美與痛 一、建議呈現方式：教師講述 二、故事大綱 導演齊柏林耗時三年，從不同的角度，拍攝台灣空拍記錄片，讓大家重新發現台灣的美，記錄下台灣真實面貌，同時也看見大地之母因為人類的破壞所受的毀傷，喚醒大家珍惜環境。 因為體悟到資源的可貴，儘管科技日新月異，產品不斷推陳出新，慈濟志工依然惜福愛物，手機能用就好，不追求流行，用行動愛護環境。 備註:教師可準備臺灣美麗風景的圖片或影片；若能讓學生觀看齊柏林看見台灣的影片，學生將更有感受。</p>	故事內容	12分
<p>參、省思： 一、你知道台灣遭遇哪些人為及天災的破壞？原因為何？ 二、請描述你印象中美麗的台灣景象？ 三、請想一想，覺得自己生活中是想要的多還是需要的多？請舉例說明。 四、我們要如何做才能降低物質欲望，迎向幸福之道？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思： 活動中，我發現我們都被「欲望」給蒙蔽了，需要的太多，導致負擔很重，也因為欲望我們開始追求並非真正需要的東西，好比電腦發明本來是讓人類方便辦公、做事，我們忽略其真正的功用，大多時間都用它來玩遊戲，不僅耗電，也傷害眼睛。而從影片中，我能看到美麗的大地，因為人類的破壞，讓大地變得千瘡百孔。我們應該要好好保護地球，所以我想要改變自己愛打電動的行為，不只電腦遊戲，也為了能更快速地下載新的手機遊戲，不斷希望媽媽讓我換新的手機。我想先節制自己這個欲望，不要想要就買，自己已經</p>	教學簡報	5分

<p>擁有一個不錯的手機，要知足，也可以避免自己花太多時間在電玩上，耗費能源又對地球沒什麼幫助。</p> <p>結語：</p> <p>人類因為欲望，追求利益，濫砍樹木、汙染空氣、水源，大大地影響到我們居住的環境，甚至嚴重地危害個人的生命安全。所以只要人人能夠多一點知足，少一點欲望，我們與大地才能和平共處，人類才能在這片土地上幸福生活。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、購物前會先想一想，確定真的需要才購買。</p> <p>二、會與親朋好友分享降低物質欲望的重要。</p>	學習單	3分

附件:故事內容

看見台灣美與痛

數十年來從事攝影的齊柏林，用飛行的角度，耗時三年，為台灣空拍記錄片，帶領大家認識臺灣。他創作的動力來自於與這塊土地的情感，這些年來，深深地被台灣的美麗大地所震撼、感動；同時也對台灣地貌的轉變感到憂心與不捨。他希望大家能重新發現台灣的美，也看見「大地之母」因為人類的破壞所受的傷，喚醒大家珍惜環境與資源的心念。

因為體悟到資源的可貴，儘管科技日新月異，產品不斷推陳出新，慈濟志工秉持知足的心，不追求流行，舊手機一樣珍惜使用，用行動愛護環境。證嚴法師感恩這一群志工，沒有陷入欲望的陷阱裡，穩定自己的一念心，愛惜物命。

從齊柏林導演的鏡頭中，記錄了台灣真實面貌，也看見人類開墾造成的破壞。若人人不珍惜大地資源，下一代的子子孫孫該怎麼辦呢？所以期待人人都能關懷這一片土地，降低個人欲望，減少破壞，一起呵護大地。

打擊慾念有妙招

班級：_____ 姓名：_____

動動腦筋轉轉彎 打擊慾念有妙招

- ◆ 知足的人最快樂，購物前如何改變想要的慾念?(請寫出具體做法)

- ◆ 想要、需要、非必要，物盡其用最美好，我如何惜福愛物。

- ◆ 請用行動愛地球，我能為美麗的地球做什麼 ？

- ◆ 請邀約同學、朋友和你一起落實環保行動，並請他們簽名。
(最少六位)

我願意響應環保行動：

簽名：

靜思語：人生真正的幸福，取決於內心能否知足。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	簡樸惜福	主題內容	資源再生	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 大愛新聞—環保巧手系列報導 節能減碳落實做 一雙巧手續物命 火車維修高手 延續物命電器達人			教學時間	40 分
靜思語	不輕視小小一件事，不忽視小小一個動作。				
單元目標	一、瞭解資源再生並發揮巧思，再造物命。 二、能培養惜福愛物、珍惜資源的素養。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：教學剪報、教學多媒體(電腦、單槍、喇叭、影片等)					
二、學生方面(準備物品)：二個購物用塑膠袋(每人兩個)					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：做與不做 一、活動說明 (一)將全班分為三組，每人將一個塑膠袋直接放入其中一個袋子裡，將相疊的塑膠袋運用各種方法縮小體積。 (二)各組進行超級比一比： 1. 每組將每個袋子體積從大到小排列，選出體積最大和最小者。 2. 各組體積最大和最小者，再進行比一比，看看哪一組塑膠袋的體積最大和最小。 二、問題討論 (一)最大和最小相差多少(幾倍)？ (二)塑膠袋對於生活帶來哪些影響？ (二)壓縮與不壓縮塑膠袋，會有哪些影響？				教學簡報	12 分
結語： 地球的能源有限，從塑膠袋的製造及應用的習慣中，我們該如何避免能源的過度使用、減少製造過程產生的廢棄物及使用後對環境的危害，只要一個觀念、一個小小動作，例如自己攜帶購物袋、重複運用塑膠袋等，都能為地球盡一份心力。					
貳、講述故事：一雙巧手續物命 一、建議呈現方式：教師講述 二、故事大綱：				故事內容	10 分

<p>張維誥是退休的中學工藝老師，他把已經結束的工廠當做維修站，專門修理回收來的家電與家具等，並帶動許多志工一起以惜福的心延續物命。大家不怕手髒、不怕手黑，把維修當做撿福氣，要用萬能的雙手繼續投入，為環保盡一份自己的力量。</p> <p>同樣擁有一雙巧手的還有家住台中的鄭武松，年輕時曾經在鐵路局負責火車維修，而今承擔環保志工，只要在環保站看到壞掉的電扇或吹風機，一定想辦法修好，八年以來，修好的電扇和吹風機超過上百個。他像個電器醫師，對於電器用品的疑難雜症，總能夠對症下藥；他擁有這身好功夫，靠的是用心兩個字。他說：「遇到不會的，一遍失敗，就再組再拆，一定要把它修好。」</p> <p>愛惜物命、延續物命，是一份對環保堅持，更期盼有緣人能夠把二手生命帶回家好好珍惜。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、張維誥的工廠為何稱為傳家寶維修站？他為何能吸引志同道合的人一起加入延續物命的行列？</p> <p>二、鄭武松為何被稱電器醫師？遇到困難時他是如何做到的？</p> <p>三、張維誥、鄭武松兩人共同的理念是什麼？</p> <p>四、你曾有或知道如何善用資源，讓物品能延長使用的經驗嗎？請和大家分享如何做到？</p> <p>五、日常生活中你知道哪些行為，能保護我們的環境，你能做到哪些呢？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思：</p> <p>我覺得這堂課的體悟是，小小動作，也可以帶動他人。當每個人都做同樣的動作，這力量是相當大的，不論多麼微小的事情或動作，都會牽連整個大局的，所以我們要做好每一件事。「習慣成自然」，有些環保概念不知不覺就做到，但有些破壞環境的事，也會不小心就做了，例如：把紙丟在資源回收，把紙丟到垃圾桶，就是一個很明顯的例子，丟到資源回收桶可以再利用，丟到垃圾桶就不行了，雖然一些基本的環保概念大家都有，但有些大家卻不以為意，例如：喜新厭舊，還可以用的卻丟了等，這都會消耗地球資源，是我們可以改進的地方。</p> <p>結語：</p> <p>舉手做環保，人人有責，關懷環境，從生活中養成環保愛惜資源的習慣，從心做起，讓大地因為我們珍惜點點滴滴的資源，而能更美好更溫馨。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、發揮巧思，將回收物做成再生物品，延續物命。(如：</p>	學習單	3分

<p>回收的網球，可做成桌椅的腳墊，可保護地板又可防止噪音)</p> <p>二、會主動參與學校和社區的環境行動。</p>		
--	--	--

附件：故事內容

一雙巧手續物命

為響應證嚴法師的環保理念，慈濟志工發揮巧思，把回收來的資源重新賦予生命。家住南投，已退休的中學工藝老師張維誥，曾經開設工廠，因經濟不景氣而將工廠結束，廠房空了，留下很多設備，於是張維誥把工廠當做維修站，專門修理回收來的家電與家具等。這個環保理念，吸引了志同道合的志工一起貢獻專長，大家共同用服務和惜福的心延續物命。

張維誥的廢棄物工廠沒有招牌，外觀不起眼，但走進一看會發現，裡頭的每一個人都在修理回收物。回收來的剪刀，經過磨砂機，圓鈍的刀鋒馬上變銳利，壞掉的鐵椅，修補過後，結構更堅固。張維誥說：「把彎曲斷裂變形的椅子，加上拖把的把柄，鑽孔後鎖螺絲釘即可再利用。」

為了要延續物命，張維誥在白板上，註記家具和家電的維修技巧，他稱這間工廠為傳家寶維修站。他說：「沒爛沒臭的東西，對我來說就是寶，我要做這些廢棄物的貴人，怎麼壞掉的，我就怎麼來修理。」

就是這份不捨不棄的堅持，吸引了志同道合從事機車材料的黃信龍、學校退休的羅仲谷和李金元也一同加入，貢獻所長。羅仲谷：「把壞掉的東西修好，送回回收場，把我們會充分利用而已啦。」來這裡的每個人，負責維修自己最擅長的物品，遇到難題時，大家相互切磋、腦力激盪，讓他們多了環保創意，就像把輪椅加上浴室門就化身為手推車。

回收物就像是生病的孩子，這裡的每個人不但用父母的心來疼惜，更運用智慧化腐朽為神奇，儘管每一雙手總是弄得髒兮兮，他們卻甘之如飴。張維誥說：「我不覺得手髒是丟臉的事，只要有熱忱的心，堅持的理念，心裡是快樂的。」每位志工用雙手投入，以自己的力量為保護地球資源而努力。

同樣擁有一雙巧手的還有家住台中的鄭武松，年輕時曾經在鐵路局負責火車維修，成為志工後，只要在環保站看到壞掉的電扇或吹風機，一定想辦法修好延續物命，八年以來，修好的電扇和吹風機超過上百支。

剪掉吹風機壞掉的電線，鄭武松重新換上新的，然後再用膠帶緊緊纏繞接合處，經過維修的吹風機，又開始正常運作。把過去的專業帶到環保來，對壞掉的電扇，鄭武松同樣可以找出問題。鄭武松說：「照理說，這紅的按下去，開關要跳起來才對，如果兩個都卡住跳不起來，風扇就會亂掉，所以這馬達要修理。」他像個電器醫師，對於電器的疑難雜症，對症下藥。擁有這身好功夫，就是「用心」兩個字。他說：「遇到不會的，一遍失敗，就再組再拆，一定要把它修好。」

兩位環保志工願意花時間投入電器維修，緣於一份對資源的疼惜心。愛惜、延續物命，一份對環保的堅持，帶動更多人一起投入，更期盼有緣人能夠把修好的電器帶回家，讓它繼續發揮功用。

資源再生一雙巧手惜物命

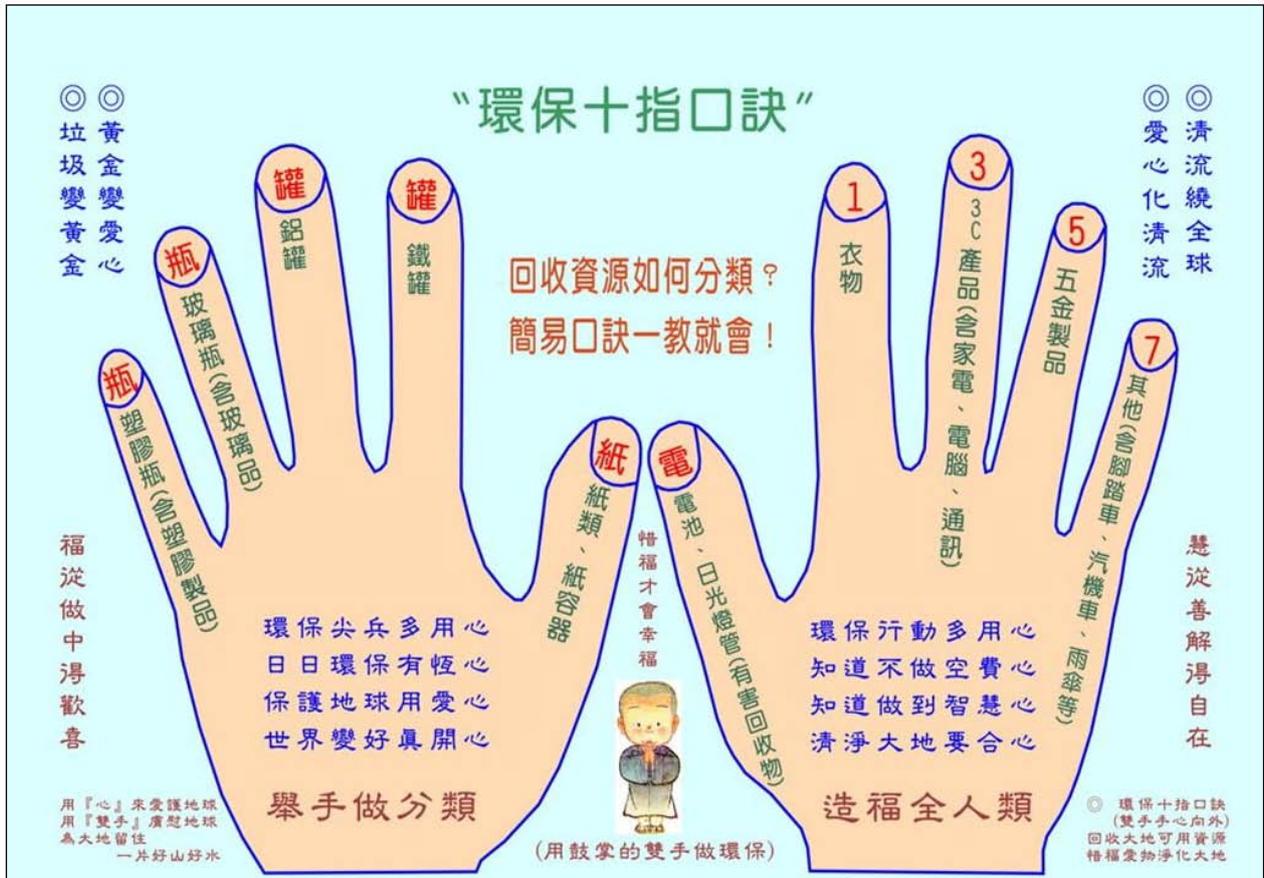
班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

同學們為了減少垃圾並且使資源再生，資源分類與回收是非常重要的。讓我們做個環保小尖兵，好好的愛護我們唯一的地球吧！

下列是一張

環保十指口訣圖，可幫助大家對回收物品做準確的分類，清楚又好記：

①瓶②瓶③罐④罐⑤紙⑥電⑦衣服⑧3C產品⑨五金⑩其他(如:雨傘)⑪一般垃圾



一、我會幫表列廢棄物分類：請參考上圖並把下列回收物分別寫上回收類別
(PS. 使用過的衛生紙和紙尿片是一般垃圾，不可回收)

回收物	養樂多瓶	鋁罐	利樂包	免洗筷	塑膠餐具	(使用過) 衛生紙	鐵罐
類別							
回收物	寶特瓶	鋁箔包	報紙	塑膠罐	舊衣服	紙製餐具	塑膠杯
類別							
回收物	保麗龍 餐具	塑膠袋	鹼性 電池	玻璃瓶	水銀 電池	舊書	(使用過) 紙尿片
類別							

二、創意大車拼：請你發揮創意，思考資源回收物可以做哪些巧思？
使其能再次運用於日常生活中。

① 設計理念：

② 使用材料：

③ 製作步驟(一一寫出或拍照列出)：

三、參與學校與社區環境保護的相關活動：

1. 學校：

2. 社區：

靜思語：不輕視小小一件事，不忽視小小一個動作。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	簡樸惜福	主題內容	資源再生	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： 草根菩提—無聲的愛。 二、慈濟機金會： 慈濟全球資訊網—五省運動。 三、經濟部能源局—節約能源園區			教學時間	40分
靜思語	做環保不僅能呵護地球，也可以回收自己，再造清淨的人品。				
單元目標	一、能瞭解資源再生的益處。 二、能確實做到清淨在源頭，資源分類並淨化己心。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：教學影片、教學簡報、教學多媒體(電腦、單槍、喇叭等)、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： 一、活動說明 (一)教師先說明省水、省電、小秘訣。 五省功夫口訣：「省水一點靈、省電一度讚、 省油一升輕、省時一寸金、省錢一路發。」 (二)將學員6-8人分為一組，請每隊其中一位學生輪流上台抽籤確認比手劃腳的項目，讓所有學生搶答，猜出是哪一個五省運動的內容。 (三)猜對之後，學生可舉例說出在生活中自己落實此環保項目的方法。 二、計分方式 (一)上台比手畫腳讓學生猜對者，該組加一分。 (二)猜對答案的組別也加一分。 (三)能說出落實在生活中的方法者，該組加一分。				教學簡報	12分
結語： 透過剛才的體驗活動，我們可以瞭解許多自己能落實在生活的方法，所以呵護地球並不難，只要願意從自己的生活做起，不僅讓地球資源能延續，更能轉變自己的生活習慣，讓自己更健康。					

<p>貳、講述故事：無聲的愛</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>施清海年輕時從澳門來臺灣工作，雖然很努力，但嗜酒的他造成家人很大的困擾;直到有次喝醉酒摔倒，嘴巴受重傷後，讓他醒悟，並透過慈濟志工張素雲的分享，投入環保站，改掉了酗酒的習性，變成一位好爸爸，不僅花時間陪伴智能障礙的兒子，也會幫太太做家事，不像以前隨興發脾氣。施清海因為做環保，找到人生的方向，更創造嶄新的人生。</p>	故事內容 故事影片	18分
<p>參、省思：</p> <p>一、施清海做環保後，身心有哪些改變？</p> <p>二、承上題，你覺得改變的原因是什麼？</p> <p>三、你覺得做環保與人品、健康有什麼關聯?為什麼？</p> <p>四、你曾投入過哪些環保活動，參與時的感覺是什麼？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>我最近會利用假日，到住家附近的慈濟環保教育站做志工，學到很多環保知識。慈濟環保站不能回收的物品，包括：有銀色內層的零食袋、和銀色內膜的泡麵包裝、以及用熱熔封口過的塑膠袋、還有用過的尿布。慈濟的師姑跟我們分享:「不用怕不好意思，人家拿東西來時，我們打開袋子來看，假使有我們不回收的東西，我們就婉轉跟對方說，這個東西我們沒有在回收。」要隨時提醒大家有效分類與清潔，才能真正落實環保。</p> <p>透過這一次志工服務，我要改變每一次喝完飲料不沖洗，直接丟回收桶的習慣。因為我在做回收時，聞到好幾個沒有沖洗的瓶子發出酸臭的味道，真的很不好受。我也會將這個感受與同學分享，希望大家更了解清淨在源頭的意義，個人養成良好的習慣，就能愛護地球，也讓做環保的志工能更安全與方便。</p> <p>結語：</p> <p>做環保，在進行資源分類與回收時，同時也再檢視自己平常的生活習慣。如:我們會發現，只要我們能隨手壓扁瓶子、盒子、沖洗飲料罐，就能讓後續的處理更快速有效率。但是，更重要的是我們若能從源頭減少使用的量，才是真正的環保，如此才能讓我們的人生單純而幸福。</p>	教學簡報	4分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會將有用的資源進行回收，不隨意丟棄、浪費。</p> <p>二、會檢視自己的生活習慣，不因方便忽略環保的重要。</p>	學習單	3分

附件：(教師參考)

省水、省電小秘訣

◆ 省水小秘訣

1. 淋浴方式洗澡較省水，盆浴用水量高出淋浴四倍。
縮短洗澡時間，每減少 1 分鐘將可省 4 公升用水。
2. 改用二段式省水馬桶，大號沖水 9 公升，小號沖水 4 公升以下，每人每天就可以省下 20 公升的水。
每年可省下 5 座明德水庫的儲水量。
3. 集中衣服到七、八成才清洗選擇最適當清洗方式。
一般衣物 3 分鐘脫水即可，尼龍衣物僅需 1 分鐘。
4. 一水多用，家中多放幾個桶子，洗臉用臉盆，洗好了，水可倒在水桶裡，洗菜的水也倒進水桶，讓水能再次運用於其他地方。
5. 洗碗、洗菜、洗衣，應放適量的水在盆槽內洗濯，避免用水龍頭直接沖洗，以減少使用水量。

◆ 省電小秘訣

1. 冷氣溫度每調高 1 度，就能節省冷氣 6% 的耗電量。
2. 拔除不使用電器的插頭，每天可省一度電。
3. 夏季少用開飲機或電熱水瓶，每天可省一度電。
4. 隨手關燈，上下三樓以內走樓梯。
5. 選購貼有「節能標章」家電產品，可省電百分之十至百分之十五。
6. 夏天將冷氣機溫度設定在二十六至二十八度，同時搭配電風扇，是最能解熱及省電的良方。

資料來源參考：經濟部能源局(節約能源園區)

◆ 我們的生活公約：

1. 重複使用紙張，做好紙類回收，多用回收紙列印，並縮小版面減少張數。
2. 少開車、短程騎機車，開車共乘，多使用公共交通工具。
3. 水龍頭、馬桶加裝節水器，使用二手水澆花、洗車，儲存洗澡水沖馬桶。
4. 洗澡用淋浴，將前段冷水儲存它用。
5. 隨手關燈，拔除不使用電器的插頭。
6. 選購貼有「節能標章」家電產品
7. 拒買不可回收的塑膠用品。
8. 多使用環保袋、環保盒、環保碗筷。
9. 隨身攜帶環保杯，減少使用寶特瓶、紙杯。
10. 養成資源回收的習慣。

附件：

「五省」運動內容

1. 省水一「點」靈：

呼籲日常生活中，能善加用水資源，不浪費一「點」。
節約資源即可滴水成河（例：手洗衣物、隨關龍頭）。

2. 省油一「升」輕：

鼓勵多步行、騎腳踏車共乘或搭大眾運輸工具，不僅可以達到省油節能減碳、緩和溫室效應；亦可健康減重「一身輕」

3. 省電一「度」讚：

隨手關燈、拔插頭，是節約能源最直接的方法。
有效地減緩用電量，即使每戶每週減少一度，累積起來還是相當可觀。

4. 省時一「寸」金：

一寸光陰金，時間如錢。人要珍惜、把握當下。

5. 省錢一「路」發：

響應「力行八分飽，兩分助人好」，珍惜食物不浪費，省下兩分樂助人；並提倡「心生活·新食器」，隨身攜帶餐具，減少使用一次性餐具，不僅能幫自己省錢，同時店家亦省成本，更能減少開發與破壞地球資源，讓自己、店家、地球都能平安順利一路發。

附件四：故事內容

無聲的愛

施青海小時候發高燒，影響聽覺成聾啞人。他年輕時從澳門來臺灣工作，早期的工作是打連續壁，很努力工作，但工作期間吸入過多石灰，導致肺部出現問題，只能辭掉工作。空閒在家的他，喜歡喝酒，但每一次喝酒後，脾氣就會變得很暴躁，造成家人很大的困擾。

有一次，施青海喝醉摔倒，嘴巴受了重傷後，讓他覺悟人生不應該再這樣下去。透過慈濟志工張素雲的分享與帶動，他投入做環保，每天風雨無阻到各定點收集和載運回收物，用心幫忙分類、搬運、整理體積大且笨重的回收物。施青海對環保的投入與用心，讓跟他一起做環保的志工都十分地讚歎，儘管只能以手語跟大家溝通，他依舊能感受到周遭人給予的肯定，讓他備受溫暖與開心。

因為生活有了具體的目標，他不僅改掉酗酒的習性，也變成一位好爸爸、好丈夫。施青海雖然不能言語，但他會花時間陪伴智能障礙的兒子，如：替兒子洗澡，陪伴兒子看電視，假日會帶家人到附近的公園散步；他也會分擔家事拖地、洗水果等，與家人的情感變得和諧、親密。

做環保，改變了施青海嗜酒的習性和暴躁的脾氣，身體也因為活動，而變得更健康；他沒做環保前，晚上常睡不著，身體每況愈下。自從做了環保後，施青海的太太感受到他的轉變。他的太太不再半夜起床偷哭，擔心先生酗酒與身體健康，一家子的生活能更安定。

施青海找到自己可以付出的力量與方向，並且轉變生活習慣，活出有意義又健康，的嶄新人生。

改變習慣 愛惜資源

班級：

姓名：

做環保不僅能呵護地球，也可以回收自己，再造清淨的人品。

- 「五省運動」是哪五件事？而我自己又可以如何將五項愛護地球的行動落實？

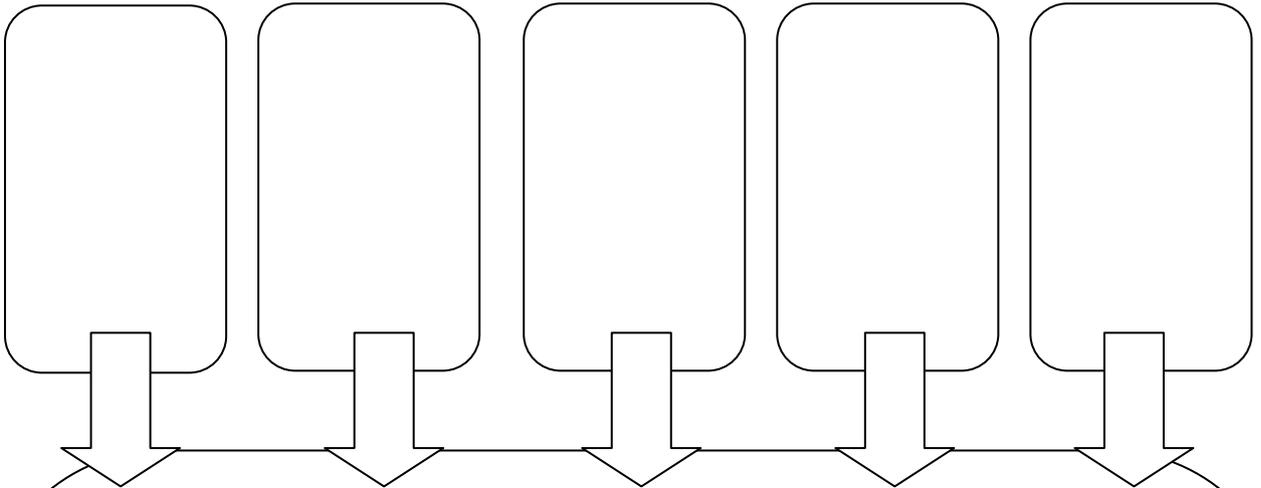
(一)

(二)

(三)

(四)

(五)



我可以改變自己哪些習慣，以落實五種環保愛護身心的行為？

(請具體寫下自己的做法)

【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	簡樸惜福	主題內容	資源再生	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—環保專題 清平致富 二、慈濟傳播人文志業基金會： 慈濟新聞深度報導 20120203(水資源) 三、經濟部能源局—節約能源園區			教學時間	40 分
靜思語	水是大地萬物的大生命，無水就無生機，所以要感恩有水，珍惜水、適度用水。				
單元目標	一、能瞭解水資源的重要性。 二、能珍惜水資源、適度用水。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：體驗單、250cc 水杯容器。 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、活動說明 (一)全班每 6-8 人為一組，每組發一張用水體驗單。 (二)教師說明體驗單內容 (用一杯 250cc 的水為一單位，教師可攜帶容器，讓學生具體瞭解 250cc 水量)。 (三)各組根據體驗單(1)表中統計自己一天中需要用水量；並比較各組差異 (限時 2 分) (四)教師引導學生自己一天生活中哪水資源可再節省、再利用。並請各組填寫省水體驗單(2)表，並進行統計。 (五)每組派代表輪流上台分享，上台分享的組別加一分，適度省水最多者加一分。 二、問題討論 (一)缺水時，對自己的生活有什麼樣的影響？ (二)自己如何在生活中珍惜水資源?如何再生利用？				教學簡報 體驗單	15 分
結語： 我們都知道生活中，無法缺乏水資源；若沒有水資源，生命就無法生活。近期全球暖化的影響，乾旱頻傳，水資源更顯得寶貴，所以我們要珍惜、善用每一滴水，讓水資源重複、循環運用，並能生生不息。					

<p>貳、講述故事：點滴都珍貴</p> <p>一、建議呈現方式:教師講述</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>彰化慈濟志工游雪芳在 2005 年時，聽見證嚴法師呼籲大家要節約用水，從此開始她的省水之道。平日把洗過菜的水、洗澡水第二次用水收集起來再利用外，雨天時，也回收雨水來洗菜和拖地，水費變成原來的不到一半，她把這些省下來的錢，用來幫助需要的人。</p>	<p>教學簡報 故事內容</p>	<p>10 分</p>
<p>參、省思：</p> <p>一、游雪芳如何節約用水？</p> <p>二、承上題，你還有想到其他的節水、省水的方法嗎？</p> <p>三、你覺得缺乏水資源，會造成什麼影響？</p> <p>四、自己目前的用水方式，是否有需要改進的地方？</p> <p>五、承上題，你可以如何改進呢？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8 分</p>
<p>肆、靜思：</p> <p>透過這堂課的活動，我才發現自己平常生活中不經意浪費了許多水，有些用水其實是可以再運用的。之前因為颱風的關係，家裡停水，超不方便的。所以我決定要更珍惜每滴水，比如洗水果的水可以拿來澆花、洗澡的水可以拿來沖馬桶，不要將水龍頭開很大等。雖然只是小小的動作，但是只要每個人珍惜點點滴滴的水資源，就能節省下許多。</p> <p>結語：</p> <p>水資源，在臺灣稱為自來水，但其實水是上天的賜予，透過天地的循環，加上一道道程序的淨化，才能變成家中運用的水資源；所以每一滴水都是得來不易，若大地不調，水資源馬上就會受到影響。因此，我們要從平常的生活，養成惜水的習慣。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>2 分</p>
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、打開水龍頭洗手時，會將水流量關小一點。</p> <p>二、會以淋浴代替泡澡，並將淋浴的水再次運用。</p>	<p>學習單</p>	<p>5 分</p>

附件

省水體驗單

體驗過程：

(1)表：請先列出每天你從早到晚各種用水的量(單位:CC)

隊別：

組員 項目	1	2	3	4	5	6	7	8	合計
刷牙 洗臉									
上廁所 沖馬桶									
洗手									
洗澡及洗頭									
其他用水									
合計									

參考值：每人每天洗手用水 1-2 公升，一段式馬桶 12~14 公升/次，兩段式馬桶 第一段 9 公升/次以下，第二段 4.5 公升/次以下(兩段式沖水器，小號用水量約為大號的一半)

道具：250 CC(杯水十個)

(2)表：若缺水實施限水時，你會省略哪些用水？(單位:CC)

組員 項目	1	2	3	4	5	6	7	8	合計
刷牙 洗臉									
上廁所 沖馬桶									
洗手									
洗澡及洗頭									
其他用水									
合計									

我們的生活公約：

※水龍頭、馬桶加裝節水器，使用二手水澆花、洗車，儲存洗澡水沖馬桶。

※洗澡用淋浴且不超過 2 分鐘，將前段冷水儲存它用。

※洗碗、洗菜、洗衣，應放適量的水在盆槽內洗濯，避免用水龍頭直接沖洗，以減少使用水量。

附件

省水小秘訣(教師參考)

1. 淋浴方式洗澡較省水，盆浴用水量高出淋浴四倍。
2. 縮短洗澡時間，每減少 1 分鐘將可省 4 公升用水。
3. 改用二段式省水馬桶，大號沖水 9 公升，小號沖水 4.5 公升以下，每人每天就可以省下 18 公升的水。每年可省下 5 座明德水庫的儲水量。
4. 集中衣服到七、八成才清洗選擇最適當之清洗方式。
一般衣物 3 分鐘脫水即可，尼龍衣物僅需 1 分鐘。
5. 一水多用，家中多放幾個桶子，洗臉用臉盆，洗好了，水可倒在水桶裡，洗菜的水也倒進水桶，讓這些水能再次運用。
6. 洗碗、洗菜、洗衣，應放適量的水在盆槽內洗濯，避免用水龍頭直接沖洗，以減少使用水量。

資料來源參考:經濟部能源局(節約能源園區)

我們的生活公約:

1. 重複使用紙張，做好紙類回收，多用回收紙列印，並縮小版面減少張數。
2. 少開車、短程騎機車，開車共乘，多使用公共交通工具。
3. 水龍頭、馬桶加裝節水器，使用二手水澆花、洗車，儲存洗澡水沖馬桶。
4. 洗澡用淋浴且不超過 2 分鐘，將前段冷水儲存它用。

附件

我的水撲滿計畫

班級：_____ 姓名：_____

◎暖身：是非題-動動腦

- () 洗衣服時，要分多次少量洗，方能省水。
- () 衣服少量時，要將洗衣機調至低水位來省水。
- () 洗米水可用來澆花是省水方式之一。

◎請擬定一個自己的省水計畫，將預計落實生活的省水方法具體寫下：

我的省水方法是：_____

請以 30 天為期，檢視自己此省水計畫的落實，當天有做到請打○，沒做到請打×，並簽上當天的日期。

日期：	日期：	日期：	日期：	日期：
日期：	日期：	日期：	日期：	日期：
日期：	日期：	日期：	日期：	日期：
日期：	日期：	日期：	日期：	日期：
日期：	日期：	日期：	日期：	日期：
日期：	日期：	日期：	日期：	日期：

◎我的省水計畫執行狀況：

(請評估此計畫是否成功，或有需要加強的地方，並將自己的想法、感受寫下來。)

水是大地萬物的大生命，無水就無生機，所以要感恩有水，珍惜水、適度用水。

附件：故事內容

點滴都珍貴

彰化慈濟志工游雪芳在 2005 年時，聽見證嚴法師呼籲大家要節約用水，而且她得知證嚴法師一天只用一臉盆的水。從此她決定要效法法師的省水之道。於是游雪芳在家裡的廚房、浴室裡，放置了十多個大小不同的塑膠桶及臉盆，就連浴室的浴缸內都還有一半水深的水量。然而，桶子裡面的水都不是透明，底部都沉澱著泥沙等雜質。游雪芳平日把第一次洗過菜的水，因為含有泥土污垢，比較髒，用來澆花；第二次洗菜的水，比較乾淨，就會把它留存讓雜物沉澱，第二天可以再拿這些上層清淨的水來洗菜。另外洗澡水的收集也是同樣的道理，先將身上的肥皂泡沫沖掉，把之後較乾淨的水收集起來，做為沖馬桶、拖地或擦東西之用。

游雪芳除了把家中的第二次用水收集起來再利用外，雨天時，也會回收雨水來拖地。她力行節水，家中的水費變成不到原來的一半，她就將節省下來的錢，捐出去幫助需要的人。

生命若沒有水就無法生存，所以水，點點滴滴都很珍貴，期待人人都能惜水如命，莫輕易讓點滴的水從手中流洩。

【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	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	簡樸惜福	主題內容	資源再生	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： 唐朝小栗子—淨人心敵天災 二、環境品質文教基金會：碳計算網頁資料(參考) http://www2.nihs.tp.edu.tw/~nihscyber12a/2-1.htm			教學時間	40分
靜思語	人體需休息，山體也需要養息——減少開發、做好水土保持。				
單元目標	一、能了解生活所需與自然資源息息相關。 二、能節制慾望，簡樸過生活。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：教學簡報、影片、家用採買單、能源對照表 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、活動說明： (一)全班分成兩組。 (二)教師說明情境： 一個擁有三房兩廳的四口之家，你們覺得應該購買什麼家電設備與交通工具恰當呢？ (三)教師發下家用設備採買單，各組討論採辦家庭所需設備。完成後，各組派人進行分享。 (四)教師發下能源消耗單，各組分別就採買單，計算所須砍伐的樹木量。 (五)全班起立，每個人代表一棵樹，各組依該組的能源消耗逐一砍伐樹木(被伐就坐下)，人數不足以負數計算，比較最後結果。 (六)請整組討論：若能重新採辦，是否有需要調整哪些地方。 二、問題討論 (一)若樹木被過量砍伐，會造成什麼樣的情況？ (二)比較前後結果，組內調整了哪些項目？為什麼？ (三)調整後，對家庭生活的影響如何？可以如何克服？				教學簡報 家用採買單 能源消耗單	12分
結語： 剛剛的活動中，我們能瞭解日常所需都會消耗能源，而我們消耗能源排出的廢氣需由樹木幫我們淨化，一旦人類沒有節制，為了利益砍伐山林，或為了滿足欲望毫無節制，就會讓大地失衡、消耗過多能源，最後危害到自己的生活。因					

<p>為我們生活所需與自然資源息息相關，若能人人節制欲望、減少消費，愛惜地球資源，讓山林能養息，生活才能平安快樂。</p> <p>備註： 活動時建議家用採買單與能源消耗對照表需分開發給學生，避免學生知道要做什麼，而不能真實的反應，讓活動的成效不顯。</p>		
<p>貳、講述故事：淨人心敵天災 一、建議呈現方式:播放影片 二、故事大綱 胖胖的爹在市場賣豆腐、豆漿；農忙之餘種高麗菜自己吃，吃不完就拿到市場上賣，結果供不應求，生意很好。自此，大家就一窩風種高麗菜，並把山坡地的樹砍了，改種高麗菜；結果雨季來臨，雨又大又急，造成土石流，淹沒屋舍，損失慘重。</p>	故事內容 故事影片	12分
<p>參、省思： 一、為什麼大家都要種高麗菜？ 二、為了種高麗菜而砍伐山林樹木，你的看法如何？ 三、日常生活中有哪些是因應消費者喜好而砍伐山林造成山林的傷害？（例如：度假村、果園、遊樂園的開發…） 四、生活中，我們可以如何資源再利用，以減少開發？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思： 這堂課，老師讓我們討論採買家用設備，我發現原來為了享受生活，我們消費了太多大自然的資源。儘管我們家已經改用再生衛生紙，媽媽會把洗米水留下來澆花，用洗衣服留下來的水拖地、沖馬桶；爸爸把果皮、菜渣掩埋當肥料，希望能為地球盡一份心力。但我覺得自己還可以再多做一些，我決定要從由父母接送，變成自己騎腳踏車上下學。對我來說，這是一項重大的突破，雖然剛開始有些困難，因為要早一點起床，但每天少製造一些二氧化碳，一學期下來，應該能多救幾棵樹。另外也要跟媽媽說，不要再買高山種植的蔬果，沒有需求，供應量就會減少，希望能因此減少山林的開發。</p> <p>結語： 人體背負過多的東西，能把東西放下喘息；大地負載著萬物，卻無法放下這沉重的負累，尤其近年，被稱為大地之肺的樹林不斷被砍伐，更造成大地山體的傷害。希望每一個人能從自己的生活做起，莫因貪求享受，造成山林、大地過度開發，最後受到傷害的還是我們自己。</p>	教學簡報	4分

伍、生活實踐： 一、會與家人分享，不買高山種植的蔬果。 二、愛惜家具用品，故障維修後繼續使用，延長物命。	學習單	4分
---	-----	----

附件：

家用採買單：

電 視 () 台	大冰箱 () 台
冷 氣 () 台	電 扇 () 台
自用轎車 () 輛	機 車 () 輛

家用採買單：

電 視 () 台	大冰箱 () 台
冷 氣 () 台	電 扇 () 台
自用轎車 () 輛	機 車 () 輛

家用採買單：

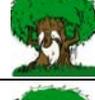
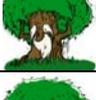
電 視 () 台	大冰箱 () 台
冷 氣 () 台	電 扇 () 台
自用轎車 () 輛	機 車 () 輛

家用採買單：

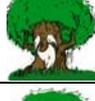
電 視 () 台	大冰箱 () 台
冷 氣 () 台	電 扇 () 台
自用轎車 () 輛	機 車 () 輛

附件：

採買家用設備能源消耗單：

家用設備	第一次採買數量	單位 1 的消耗量	實際消耗量
電視	() 台	 *1	= () 棵 
冷氣	() 台	 *5	= () 棵 
冰箱	() 台	 *1	= () 棵 
電 扇	() 台	 *1	= () 棵 
自用轎車	() 輛	 *7	= () 棵 
機 車	() 輛	 *2	= () 棵 
總計能源消耗量相當於砍樹			= () 棵 

調整後家用設備能源消耗量：

家用設備	第二次採買數量	單位 1 的消耗量	實際消耗量
電視	() 台	 *1	= () 棵 
冷氣	() 台	 *5	= () 棵 
冰箱	() 台	 *1	= () 棵 
電 扇	() 台	 *1	= () 棵 
自用轎車	() 輛	 *7	= () 棵 
機 車	() 輛	 *2	= () 棵 
調整後合計砍樹()棵，可減少砍樹=()棵			

附件：故事內容

淨人心敵天災

小栗子是一個活潑的孩子，家裡以種栗子維生，栗子爸會將收成的栗子拿到市場去賣。有一天，鄰居家的胖胖爹本是種黃豆並在市場賣豆腐、豆漿；因為家裡有多餘的土地，農忙之餘，就拿來種高麗菜，沒想到高麗菜長得很好，自己吃不完，就拿到市場上兼著賣。因為高麗菜又甜又脆太好吃了，吃過的客人都讚不絕口，結果大家搶著買，供不應求，生意好得不得了。

因為胖胖爹的高麗菜大受歡迎，大家開始流行種高麗、吃高麗菜，高麗菜料理紛紛出籠，許多人也把自家的高麗菜拿出來賣。栗子爸建議胖胖爹乾脆改賣高麗菜，就可以輕輕鬆鬆地賺更多錢。胖胖甚至建議父親把屋後山坡地的樹砍了改種高麗菜；但是胖胖的爹、娘認為人不能太貪心，高麗菜原本是種來自己吃的，吃不完才拿去賣，賣完就算了，還是要以本業種黃豆為主，而且山坡地的樹木不能砍伐，才能作好水土保持，常保安居樂業。胖胖娘說：大自然有它的規律，不能違反。

但大言的家就不一樣，原本他們是種稻維生，現在為了趕搭高麗菜風潮，賺更多錢，於是把自家後院山坡地的大樹砍了，改種高麗菜；村子裡很多人也跟大言家一樣，一窩蜂種高麗菜。

栗子爸很擔心雨季如果來了怎麼辦？結果雨季來臨，雨下得又大又急，大言家光禿禿的山坡地，因為沒有做好水土保持，禁不起大雨的衝擊，雨水和土石混雜的土石流沖向大言家，淹沒了屋舍田產，損失慘重。大言爹娘很後悔，自責不應該太貪心，砍了屋後山坡地上的大樹種高麗菜賺錢，釀成災禍，損失慘重。

天災雖然難以預料，但卻可以預防。方丈說：我們怎麼對待土地，土地就怎麼回應我們。而預防天災最好的方法就是「淨化人心」，不貪求，人人把心清乾淨了，大地就會恢復生機。

附件

簡樸生活由我做起

班級：

姓名：

一、請記錄你每天上學的方式，想想自己是否能朝節能的生活邁進，並統計自己在節能減碳上得幾分。

表格一

上學方式	得分	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
走路	4分															
騎腳踏車	3分															
大眾運輸	2分															
共乘轎車	1分															
自用轎車	0分															
總計																

二、我現在「想要」些什麼東西？它真的「需要」嗎？有沒有其他替代方案？

表格二

想要的東西	真的很需要	我想到的替代方案

三、資源再利用，可以減少開發、做好水土保持；在日常生活你可以做些什麼，為資源再利用盡一份心力？（請具體將方法寫出）

人體需休息，山體也需要養息——減少開發、做好水土保持。