

靜思語教學指引

大愛引航

小學版 ◆ 第四冊 (增訂版)

慈濟教育功能團隊 / 慈濟大學附屬高級中學 / 臺南慈濟高級中學 編著



【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	友愛合群	主題內容	相親相愛	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會:慈濟道侶叢書—微笑,吻走了淚滴-第257~260頁節錄改編			教學時間	40分
靜思語	輕輕的一個笑容,可以使徬徨的心穩定下來。				
單元目標	一、能常保笑容與人互動,讓人願意親近。 二、能用正向的態度與詞語安慰情緒不佳的人。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品):無臉男角色圖卡、圓形紙卡(全班數量)、燕尾夾(全班數量)、閱讀單。</p> <p>二、學生方面(準備物品):彩色筆。</p> <p>備註:</p> <p>1.無臉男角色圖卡可參閱日本宮崎駿動畫神隱少女中的角色,是缺乏愛的妖怪。</p> <p>2.活動前,可請每位學生先製作一個二面圓形掛牌,一面畫上笑臉,另一面畫上冷漠(無臉)表情的臉。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗:</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)活動前半段,學生在胸前掛上冷漠掛牌,只能用此表情和人互動,並且,互動中只能回答「嗯」、「喔」、「啊」等平淡、敷衍的簡答語句。</p> <p>(二)活動後半段,胸前掛上笑臉牌,只能用此表情和人互動,並在互動中常說「請」、「對不起」、「謝謝你」、「有你真好」等正向言語。(時間可斟酌調整)</p> <p>(三)取下表情臉牌時,同時把自己在互動中看到這二種不同表情的感受,分別記錄在圓形臉紙卡兩面。</p> <p>備註:教師請學生先準備一到兩個想與他人分享的事情,並依不同的表情掛牌調整分享時的語氣、表情。</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一)當你和同學說話時,他都面無表情,並且沒有好的回應,你心裡的感受如何?</p> <p>(二)當你和同學說話互動時,他都會面帶笑容,給你的感受又有什麼不同?</p> <p>結語:</p> <p>當你看著同學面無表情和敷衍式的回答,是不是感受到</p>				<p>教學簡報 角色圖卡 圓形紙卡 燕尾夾 彩色筆</p>	12分

<p>冷漠的感覺，換成笑容和正向的言語時，感覺就截然不同，所以笑容會帶給人被關愛的感受，產生力量，平時多和同學用微笑互動，體驗這個神奇的力量。</p>		
<p>貳、講述故事：微笑，吻走了淚滴</p> <p>一、建議呈現方式:教師講述故事。</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>2004年12月26日印尼北蘇門答臘島西部外強震引起巨大海嘯，席捲十二個國家，奪走超過三十萬條人命。距離震央千里之外的斯里蘭卡，是罹難人數僅次於印尼的重災國。當時慈濟志工便深入斯里蘭卡家庭鄉里慰問，診義、為災民搭帳篷收容所，膚慰悲愴災民的心靈。</p> <p>十九歲當地青年烏達央戈正拿著災民訪視記錄表，低頭和慈濟志工們討論著災民個案的成員狀況。烏達央戈也是海嘯受災戶；海嘯中，烏達央戈受了傷，哥哥卻不幸往生，父母親哀傷失子之痛，對他不理不睬，令他心中充滿悲傷和憤怒。後來，他到慈濟醫療站拿藥，受到醫護志工的鼓勵，重新找回目標和歸屬感。當他得知醫療站需要志工，便立刻投入協助翻譯。</p> <p>慈濟志工一張張笑容，溫暖撫慰受創的災民的同時，也鼓舞了青年烏達央戈重新找回自信，一改往日的憂愁。當他跟著志工們去做訪視，也隨著掛起溫暖的笑容；並經常以自身的經驗，鼓勵受災的人要勇敢、堅強，安頓自己的未來。</p>	故事內容	10分
<p>參、省思：</p> <p>一、烏達央戈面臨了什麼痛苦？</p> <p>二、為什麼烏達央戈願意打開心房，並投入志工的行列呢？</p> <p>三、如果你遭遇像烏達央戈一樣的困境，你會怎麼做？</p> <p>四、請分享自己關懷別人或被人關懷的經驗，過程中什麼樣的態度與言語你覺得最溫暖呢？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>以前我不知道該如何幫助別人，總覺得自己的力量很小。當我看到故事中的烏達央戈和志工助人的行為，讓我如何幫助他人，原來即使只是一個微笑，也能改變一個人悲傷的心情。現在我明白怎麼關懷和安慰別人了，只要一個輕輕的微笑，也能抹去壞心情。所以，我現在看到有同學需要幫忙，一定會伸出援手；就算有時不知道能做什麼，我也會用微笑，為同學打氣、加油。</p> <p>結語：</p> <p>我們跟別人互動時，若能面帶笑容、舉止有禮，並能主動協助需要幫助的人，那世界就會越來越好；微笑和愛，能</p>	教學簡報	5分

溫暖每一個人的心靈。		
伍、生活實踐： 一、能夠主動微笑跟師長、同學打招呼。 二、能夠用微笑和正向的詞語安慰情緒不佳的人。	學習單	5分

附件：故事內容

微笑，吻走了淚滴

2004年12月26日印尼北蘇門答臘島西部外強震引起巨大海嘯，以時速八百公里在印度洋上翻騰，席捲十二個國家，奪走超過三十萬條人命。距離震央千里之外的斯里蘭卡，竟成為罹難人數僅次於印尼的重災國。慈濟志工深入斯里蘭卡家庭鄉里慰問，義診、為災民搭帳篷收容所，膚慰悲愴災民的心靈。

隔年的三月，一個午後，陽光灑落一地，稀疏過往的人影聲響，穿透村民們歇涼遮蔭的棚子。二期帳篷區裡，一位十九歲的青年烏達央戈正拿著災民訪視記錄表，低頭和慈濟志工們討論著災民個案的成員狀況：「這是戶長，旁邊是他的家人；打叉的代表已經往生，在框框內的人住同一戶，框外的代表沒有同住……」

其實，烏達央戈是海嘯受災戶，也住在帳篷區；海嘯中，烏達央戈受了傷，而他的哥哥卻不幸往生，父母親哀傷失子之痛，對生還的他卻不理不睬，令他心中充滿悲傷和憤怒。後來，他到慈濟醫療站拿藥，吐露自己的失落心聲後，受到醫護志工的鼓勵，打開了心門。「慈濟的醫師鼓勵我要勇敢、堅強！他們不只關心我，也關心這裡受災的人們……」於是，他重新找回生活的目標和家的歸屬感。

當烏達央戈得知醫療站需要志工，便自告奮勇前來投入協助翻譯。「海嘯前，我只知道讀書，不懂得關心別人；現在我關心和我相同遭遇的人，充分地感受他們的心情。」黝黑的臉孔帶雙大眼睛，他露出歡欣的笑容說著。

慈濟志工除了物質、醫療的援助，那一張張溫暖的笑容，也撫慰了受創災民千瘡百孔的心靈，擺脫無常帶來的無力感和愁苦；並鼓舞了像烏達央戈一樣的海嘯受災青年重拾自信，為自己和家鄉努力。當烏達央戈跟著志工們去做訪視，他也會隨即綻開那溫暖的笑容；並經常以自身的經驗，鼓勵受災的人要勇敢、堅強，安頓自己的未來。

而今，在斯里蘭卡當地，已有一群像烏達央戈的青少年參與志工的行列，為鄉里投注更多的關懷援助。一個一個志工的笑容，傳達了無限祝福，化成愛的力量，點亮每一顆曾經徬徨無助的心。

微笑，吻走了淚滴

年 班 號 姓名：

1. 親愛的小朋友，當體驗面對面活動後，請寫下你當時的感覺。

	當別人對我冷漠時……	當別人對我微笑時……
感覺		

2、當別人有困難時，你會怎麼幫助他或安慰他呢？

情境	同學忘了帶餐具， 不能吃午餐，我會…	同學考試考差了， 心情不好，我會……	同學受傷不方便打掃，我會……
你的方式			

3. 微笑收集站：收集一週裡，自己對別人溫暖的微笑。（做到打✓，未做到打✗）

月/日	能微笑與 同學 打招呼	能微笑與 師長 打招呼	能微笑與 家人 打招呼	能微笑與 鄰居 打招呼	能微笑與 () 打招呼	我的笑臉收集： 塗越多個， 代表做到越多
						☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺
						☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺
						☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺
						☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺
						☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺
						☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

靜思語：輕輕的一個笑容，可以使徬徨的心穩定下來。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	友愛合群	主題內容	相親相愛	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子-餘地三分			教學時間	40分
靜思語	有智慧的人欣賞別人的優點，沒有智慧的人專找別人的缺點。				
單元目標	一、能學會欣賞別人的優點，並包容別人的缺點。 二、能發揮自己的優點，改進自己的缺點。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：苦瓜、洋蔥、青椒、韭菜等圖卡 二、學生方面(準備物品)：文具用品。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、準備下列幾種圖卡，請大家來動動腦： (一) 請大家來想一想，你對以下東西的第一印象是什麼呢？〈苦瓜、洋蔥、韭菜、青椒、茄子、紅蘿蔔〉 1. 苦瓜給你的印象是什麼？ 2. 洋蔥給你的印象是什麼？ 3. 韭菜給你的印象是什麼？ (二) 這些食物其實都能幫助食物提味，但通常我們都會先想到什麼？(缺點：因為缺點會直接刺激到我們，所以大家印象都會比較深。) (三) 哪一種說法聽起來會比較舒服？ 說法1：洋蔥做菜，菜會變得甜。雖然它聞起來有點辣，會讓人掉眼淚。 說法2：洋蔥好討厭，每次碰到洋蔥就會掉眼淚，雖然煮菜還不錯吃。 (四) 練習先說優點 1. 練習說苦瓜的優點 2. 練習說洋蔥的優點 3. 練習說韭菜的優點 二、問題討論 (一) 說一說，被人批評時你的心情如何？ (二) 為什麼人要學著不要批評別人？				教學簡報 苦瓜圖卡 洋蔥圖卡 韭菜圖卡	10分
結語： 其實，每個人都有缺點和優點，我們要小心發現別人的優點，不要一直看他人的缺點，這樣不但能學習他人的優點，					

<p>也能讓自己認識更多朋友喔!</p>		
<p>貳、講述故事：餘地三分 一、建議呈現方式：可用講述故事或影片播放的方式呈現。 二、故事大綱 小栗子和朋友們不喜歡和大言一起玩，他們覺得大言人是不壞，就是有點煩，而且會說令人不喜歡聽的話，掃大家的興。但是在一次躲雷雨的過程中，大家發現大言的另外一面，方丈也告訴小栗子說：「人都一定有優點，也有缺點，不可能只有優點或只有缺點的。要理解別人的確不是很容易的事，所以，我們才要多學習觀察別人。」</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>12分</p>
<p>參、省思： 一、大家為什麼不喜歡和大言一起玩？ 二、阿福幫忙收作業，大言為什麼會不高興？ 三、大家後來發現大言哪些優點？ 四、我們為什麼時常看不見別人的優點？該如何改進呢？ 五、常欣賞他人優點或常批評他人，在人際關係或心情方面各會有什麼不同的結果？為什麼？ 六、當你想提供好的建議給同學時，要用什麼態度或方式說，會比較適切呢？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>10分</p>
<p>肆、靜思： 今天的課程，我了解與人相處，要留空間給別人，不要急著打分數，要多給別人機會，讓自己可以欣賞到別人的優點。「多說優點，不批評」，每個人都有優點和缺點，凡事要往好處想，要學習別人的優點，不能只找對方的缺點來批評。 以前的我或許會去取笑同學的缺點，但是現在覺得這樣是不好的行為。如果換作別人嘲笑我，我會很傷心，所以我要開始觀察別人的優點、讚美他人。看到別人的缺點，要善意的告知，好好的珍惜友誼，不吵架。在家裡，我和弟弟常常吵架，爸爸、媽媽都很不喜歡我們這樣，所以現在開始，我會努力去看見弟弟的優點，和弟弟好好的和樂相處。</p> <p>結語： 日常生活中與人相處要「多說優點不批評」，要留空間給別人，讓自己有機會欣賞別人的優點，成長自己。如果看別人不順眼時，要調整自己，給善意的建言，不惡意批評，珍惜友誼不吵架，大家相處起來才會愉快。讓我們一起學習當個有智慧的人去欣賞和讚美別人的優點。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5分</p>

<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、我會真誠讚美同儕的優點，不嫉妒。</p> <p>二、我會誠懇給人正向適切的建議。</p> <p>三、我會虛心改進個人缺失。</p>	學習單	3分
----------------------------------------------------------------------------------------------	-----	----

附件:故事內容

餘地三分

小栗子家的院子剛整理乾淨，阿福和湯包想要去他家踢球和玩遊戲。小栗子爽快的答應說：「好哇！我家正好有客人送的小點心！」大家很高興有小點心時，大言突然出現並且主動表明也想跟大家一起去踢球。但大家並不喜歡和大言一起玩，所以，不斷說練習很辛苦。大言感受到大家的不歡迎，小栗子趕緊約大家下課時，就在涼亭見面，然後一起前往。大言離開後，阿福和湯包責備小栗子，他們認為只要有大言在的地方，就會很麻煩。回到教室時，摩詰問小栗子一群人：「為什麼你們不喜歡跟大言一起玩呢？他人不錯啊！」大家認為：「大言真的不壞，但是有些煩。」小栗子則認為大言最擅長的就是掃大家的興。湯包責怪小栗子，約大言下課一起去打球。小栗子則覺得應該多給大言一些機會，讓他改變。

今天剛好輪到大言當值日生，要收作業時，他對小栗子說：「我覺得你寫的作業有點怪怪！」小栗子問他：「什麼地方怪怪的？」大言笑說：「你看！有『一天』你寫成有『一元』啦！這樣真的很不好喔！」小栗子道謝後立即改正。但大言看了繼續笑：「嘿嘿！你把『天天』開心寫成『夫夫』開心了。哈哈！」小栗子不高興地認為大言很愛挑錯字，大言則認為是為小栗子好。後來，教室傳來一陣吵鬧聲，原來是阿福在幫忙收大家的作業。大言不高興的大聲說：「今天我才是值日生！」他請阿福放下收來的作業，阿福急忙解釋：「我看你一直在聊天，只是好心想幫個忙。」但大言不客氣的說：「你每次都會收得亂七八糟，我就不知道誰的收了？誰的沒收？我收的作業都會弄得很整齊，都會照著順序排得很好。你那麼粗心大意，弄丟了怎麼辦？方丈看收來的作業那麼亂，會以為我不負責任。」阿福聽了心裡有些難過，湯包打抱不平的說：「大言，你怎麼這樣說話呢？你這樣說話會沒有朋友的。」大言卻認為：「怎麼會沒有朋友？你們都是我的朋友。」

大家去小栗子家途中，突然下起雨，大夥就快跑到小栗子家。大言告訴大家：「不用擔心，這場雨下不久」。結果雨真的停了，大夥正想出去踢球時，大言請大家先不要出去，接下來應該會打雷。結果，真的打雷了！大言說：「所以現在暫時不要出去

玩」，此時爺爺大喊一聲：「唉喲！誰在這裡亂丟香蕉皮，真是的！」因為現在打雷，大言好心的請爺爺還是進屋裡來休息。大夥今天才發現大言的優點，讚美他能未卜先知。

正當大夥七嘴八舌討論怎麼回家時，阿福的爹在馬車上大喊：「大言、阿福、湯包趕快出來，我來接你們了。」阿福納悶他爹怎麼會知道他們三個在這裡？大言說：「是我請摩詰告訴你爹的，摩詰說他今天放學會經過你家，我就在想今天一定會下雷雨。如果這樣的話，就請阿福的爹來接我們吧！打雷的下雨天走在路上是很危險的。」大家對大言真是佩服的五體投地。大夥互道再見後，趕緊上馬車回家去。

最後，方丈告訴小栗子說：「人都一定有優點，也有缺點，不可能只有優點或只有缺點的。要理解別人的確不是很容易的事，所以，我們才要多學習觀察別人。」小栗子回應：「真的耶！要不是那天我也不知道，其實大言也是有優點的。」方丈說：「我們會時常看不到別人的優點，是因為我們總是太專注於自己了。」小栗子提問：「如果找很久，真的看不出別人的優點時，該怎麼辦呢？」方丈回答：「在評斷一個人時，要多留餘地。別急於肯定或否定，不要急著打分數下定論。讓自己有機會看到更多過去沒看到的，多給別人機會，也就是給自己機會成長，知道嗎？」

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	友愛合群	主題內容	相親相愛	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： 多元智能寶典-慢慢吞吞旅行社-仙人掌的眼淚			教學時間	40分
靜思語	每個人都能縮小自己，大家的空間就變大了。				
單元目標	一、能養成尊重別人的態度。 二、學會縮小自己、不自大。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：無。 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)請每位學生在教室裡(或一定的範圍內)，將手腳盡量的打開，旋轉一下身體後走動。(範圍不宜太大，要讓學生將手腳打開時或移動身體時會相互碰觸。) (二)再請每位學生將打開的手腳收起來，讓身體的體積變小後移動。(手腳併攏，或雙手抱胸，腳蹲下) (三)最後請每位學生將身體恢復正常的姿勢坐下來。 二、問題討論 (一)請問剛剛大家把手腳都打開的時候，會遇到什麼狀況?當時你的感覺是什麼? (二)當大家把身體縮小後，遇到什麼狀況?你的感覺是什麼? (三)大家想一想，為什麼兩種狀況給你的感受不一樣?				教學簡報	10分
結語： 當大家把手腳都打開，大家的身體會互相碰觸，讓自己和別人都不方便移動，也覺得不舒服。但是，只要大家願意把自己縮小一點，大家就不會互相碰觸，也可以自由移動。生活中有些時候和剛才的體驗活動很像，當我們願意把自己縮小一點，自己和別人的空間就變大了!					
貳、講述故事：仙人掌的眼淚 一、建議呈現方式：教師口述故事，或加上布偶、手偶呈現。 二、故事大綱 在秘密花園中，仙人掌釘釘讓人看了一眼就忘不				故事內容	10分

<p>了，因為他的嗓門像擴音喇叭，身體像刺蝟在做疊羅漢，走路更是砰砰作響。釘釘覺得很享受，感覺自己就像一個巨星。</p> <p>秘密花園有個「秘密洞」，裡面存放都是大家的秘密心事。蚯蚓彎彎是管理員，有一天他出門時忘了上鎖，路過的釘釘順手關門時不小打翻裝「心事」的盒子，但裡面的秘密，讓釘釘覺得好難過，下定決心要向朋友們道歉。</p> <p>釘釘試著輕聲的向秘密花園的人打招呼，但是大家都不領情的快速閃躲。後來，秘密花園的天敵土匪狗來了。釘重重地用力一蹬，並發出吼聲，嚇得土匪狗趕緊逃走。秘密花園的小生物們得救後，大家一起笑著向釘釘說聲謝謝。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、請問故事中仙人掌釘釘有什麼特色？</p> <p>二、秘密花園中的朋友們喜歡釘釘嗎？為什麼？</p> <p>三、看到釘釘改變前的行為，你有什麼感覺？</p> <p>四、從仙人掌釘釘的故事中，你有沒有發現什麼道理或學習到什麼？</p> <p>五、生活中哪些行為像釘釘一樣不尊重別人？怎麼做比較好？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思：</p> <p>我覺得自己上星期有一個行為很像釘釘，長滿全身刺，讓人不舒服。上星期下午的打掃時間，我在擦門的玻璃時，聽見明凱很大聲叫我走開，因為他手上提著水要進教室裡拖地。我覺得他很沒禮貌，就很大聲的對他說：「還有後門可以走啊！」他就很生氣的說：「門又不是你的！」我很生氣把門關起來不給他通過。結果他提著水往後門走時跌倒了，不但水灑了滿地，他自己也受傷了。老師知道後，雖然沒有處罰我，但要我們把地上的水拖乾淨。我心裡想，又不是我打翻的，為什麼叫我拖地？現在我懂了，其實只要我那時候不要亂發脾氣，用好一點的語氣跟明凱說話，不要把門關起來，他就不用提著水走到後門，這樣也不會跌倒把水打翻，也不會因此受傷。我覺得學習退一步，就能避免很多不開心的事情發生。</p> <p>結語：</p> <p>生活中有些時候，因為我們的一些行為或語言，造成別人的不舒服、不方便或受傷，雖然我們不是故意的，但都會讓人覺得不舒服。所以我們要提醒自己：要尊重別人，也要縮小自己，讓自己和別人能愉快的相處。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p>	學習單	5分

一、我會尊重同學，不說令人不愉快的話。 二、我會謙卑待人，與同學和樂相處。		
------------------------------------------	--	--

附件:故事內容

仙人掌的眼淚

在眾多植物、昆蟲及小生物生活的「秘密花園」裡，仙人掌釘釘讓人看過一眼就忘不了；因為他的嗓門足以當擴音喇叭，身體則像是一群刺蝟在做疊羅漢，走起路來更是砰砰作響，像是大地快裂開了。釘釘很享受這樣的氣勢，因為他覺得自己像個巨星，大家看到他，都會快速退到兩旁；對釘釘而言，好像是夾道歡迎的粉絲。

炙熱的午後，酷愛烈陽的釘釘和表哥舒服的在沙地上做日光浴。「表哥說得沒錯，仙人掌家族的傳統的確受人喜愛。」釘釘和身邊的表哥閒聊著。「就像我的嗓門夠大，所以螞蟻班班總是一次就聽清楚我說的話，然後很快的幫我把我要的東西搬來。」對於「傳統」之一，釘釘忍不住的舉例說明。「是啊！還有我們恐龍般的踏步聲，大家一聽就知道我們來了，都不用開口打招呼，真是方便。」釘釘的表哥也跟著細數「傳統」。

「對耶！難怪每次經過秘密花園，蒲公英毛毛就突然飛散滿天白色花絮來歡迎我們。」釘釘開心附和著表哥。他又繼續接著說：「更厲害的是我們滿身針刺的優良血統，長得多英勇威武啊！每個跟我們說話的人都要保持距離，否則就會像蝸牛蔓蔓——他有一次要爬上我的耳邊說話，結果腳被針刺扎得滾落地上，四腳朝天，好幾天都翻不了身。」「憑著一身的針刺，就算專門破壞秘密花園的土匪狗來，我們也不怕！」說到秘密花園的天敵土匪狗，表哥一點都不放在眼裡。

釘釘和表哥對家族的「傳統」如數家珍。但是他們不知道的事，其實都在秘密花園的「秘密洞」裡。「秘密洞」是秘密花園裡的大洞穴，平常由從不開口的蚯蚓彎彎管理；若沒經過本人同意，任何人都不能從「秘密洞」偷聽別人的心事。

有一天，彎彎一早就忙著去花圃鬆土，出門前居然忘了將「秘密洞」關門上鎖。「咦！門怎麼沒關？」路過「秘密洞」的釘釘原本想順手關上門，卻不小心撞倒了放在架子上、裝著「心事」的許多盒子，一個個秘密心事就像播放音樂般的流洩出來……

「昨天我尿床了，我……」還沒聽完蜜蜂糖糖的心事，釘釘就大

笑：「哈哈哈哈哈！糖糖這麼大了還尿床！」連續聽了幾個讓人害羞又尷尬的秘密後，接下來一連串的「心事」，卻讓釘釘再也笑不出來。

「釘釘仗著嗓門大，老是欺負我……」螞蟻班班哭著說。「我好想搬家，釘釘一家族都像粗魯的怪物，真怕被他們踩死……」蒲公英毛毛的啜泣聲，彷彿讓釘釘看到了眼淚。「釘釘身上的針刺就像流氓手上的刀子，好恐怖……」說到一半的蝸牛蔓蔓哭了起來。還有好多小生物都哭著控訴釘釘自以為是的可怕「傳統」。「怎麼會這樣？」釘釘覺得好難過。「原來仙人掌家族一直令人討厭和恐懼，卻還洋洋得意……我應該誠心跟秘密花園的朋友們好好道歉！」釘釘下定決心。

「嗨！你好！」釘釘試著輕聲的對秘密花園的人打招呼。只是，每個路過的人都不領情的快速閃躲，令釘釘感到有點難為情。奇怪的是，不一會兒，剛剛走過去的人又跑了回來。「怎麼了！」釘釘攔住忙著往回走的蔓蔓問。「土……匪……狗來了！」蔓蔓全身顫抖的說。一陣陣咆哮的狗叫聲越來越近。

「別怕，你們全躲到我身後吧！」釘釘勇敢的指揮著。釘釘像要踏裂大地般的用力一蹬，加上數十里外都聽得到的吼聲，嚇得土匪狗魂都飛了，更別提去靠近滿身刺的釘釘。

釘釘身後的小生物們全得救了。

「謝謝你，釘釘。」這一次，班班、毛毛、蔓蔓以及所有秘密花園的居民，都笑著對釘釘道謝，沒了恐懼的淚水。說不出話的釘釘也輕拭眼角，這是他第一次感受到喜極而泣的眼淚。

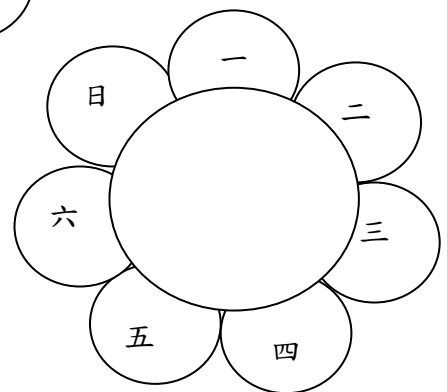
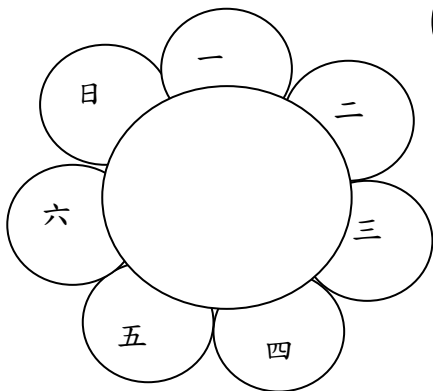
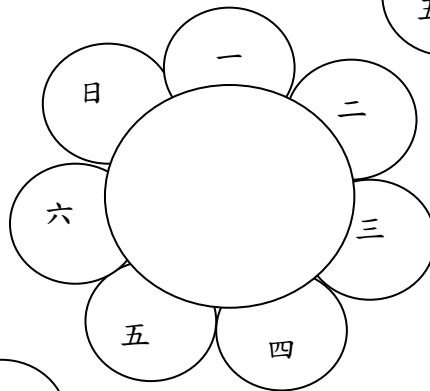
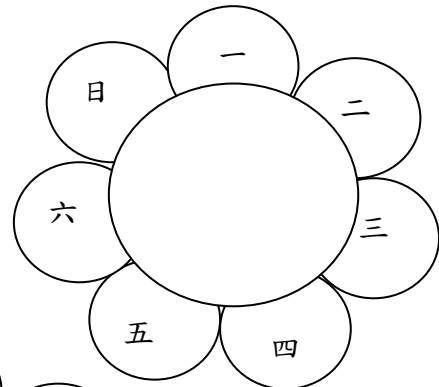
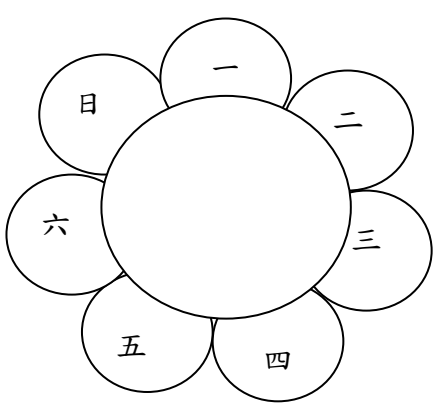
「花」現自己

班級：

姓名：

親愛的小朋友：

只要你願意，每個人都有發現和改變自己的能力喔！請在五朵花的花蕊上面，寫下五個尊重別人的良好行為或表現。可以自己填寫，也可以找家人或同學一起討論喔！每天誠實的檢查自己是否做到，如果你有做到就在花瓣上塗上顏色，如果每天都做到，就可以在蕊上塗顏色，願你「花」現自己，看見美好！



*家長愛的叮嚀：

靜思語：每個人都能縮小自己，大家的空間就變大了。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	友愛合群	主題內容	相親相愛	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—臺階記			教學時間	40分
靜思語	平時沒事對別人很好、這不是功夫；當發生事情時還能對別人好才是功夫。				
單元目標	一、能表達自己的想法，並尊重不同的意見。 二、能學習調整自己的情緒，不因衝動而做錯事。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：準備數張已寫好「一句話一輩子」之A4紙，並將之對摺二次，字不外顯。					
二、學生方面(準備物品)：透明膠帶(每組一個)。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)將全班分組，每四人一組。 (二)發給每組一張已寫好「一句話一輩子」的A4紙，並已經對摺二次，字不外顯。 (三)請各組將此已對摺的紙，任意摺二次，並將之撕開。 (四)詢問各組，各撕成幾小張。 (五)再請各組以透明膠帶還原，限時三分鐘。 二、問題討論(引導學生領悟衝動撕成愈多張者，愈難復原) (一)當老師請你們將紙張撕開時，你們怎麼做? (二)當老師請你們將紙張還原時，你的想法是什麼? (三)請最快完成的組別，分享原因。				教學簡報 透明膠帶 A4紙	10分
結語： 每一摺代表一句不好的話，所撕成的碎片數代表對人傷害之輕重，撕的碎片愈多代表對人的傷害越重，所以愈難修復。因此在自己心情不好，或是生氣的時候，不可以衝動說出一些令人難過的話；學習調整好心情再和人好好說話，人際關係才能和睦，也能展現自己的好修養。					
貳、講述故事：衝動誤事 一、建議呈現方式：播放影片。 二、故事大綱				故事內容 故事影片	12分

<p>曾巧為擔任衛生股長的好朋友大智抱不平，而與李龍發生爭吵；後來曾巧以為郭寶要罷免大智，而去找郭寶興師問罪，沒想到是曾巧誤會了；而郭寶去質問大智，認為大智背後有黑勢力當靠山。因曾巧的言行造成大智的困擾，同學之間更難相處，所以大智希望曾巧以後不要管他的事。曾巧經父親開導，終於明白：「雖是仗義直言，也要注意態度，衝動必然誤事。」</p>		
<p>參、省思： 一、曾巧為大智抱不平，為什麼會為大智帶來困擾？ 二、曾巧的父母告訴曾巧，該用什麼態度表達自己的想法？ 三、和同學有誤會或衝突時，要用什麼方式解決？ 四、要如何做到「平常對人好，發生事情時還能對人好」呢？</p>	教學簡報	9分
<p>肆、靜思： 之前班上一位同學，誤會我還說我的壞話，被我的好朋友阿雄的聽到，他叫我跟他一起去藏班上那位同學的書包；雖然，我不喜歡那位同學說我壞話的行為，但我覺得藏別人的書包是不對的，就沒有答應。結果讓阿雄很不高興，說不跟我做朋友。 回到家後，媽媽看到我心情不好，就問原因，我將事情都跟媽媽說。媽媽稱讚我，不會因為同學做了讓我生氣的事情，就做出不對的行為。另外，能為朋友著想，避免朋友犯錯，才是真正的好朋友。所以，我隔天到學校主動找阿雄，表達我心中的想法，阿雄說他很佩服我對那位同學的好，也覺得若做出不對的行為，會傷害同學的感情，也會被老師處罰，並覺得我是真正的好朋友。這次的經驗，讓我對於今天課程所教的，「發生事情時還能對別人好」的感受，特別深刻。</p> <p>結語： 與同學相親相愛，不只是平常能友善互動，而是發生誤會與不开心時，我們能不衝動說出不好聽的話或做出不對的行為，傷害同學、朋友之間的感情，才是真正的好修養，也能讓同學、朋友對我們刮目相看，將我們當做真正的好夥伴。</p>	教學簡報	4分
<p>伍、生活實踐： 一、同學之間發生不愉快的事情時，不會惡言相向。 二、不會因一時衝動、不开心，做出不正確的行為。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

衝動誤事

有一天，放學時，鑫鑫和大智陪曾巧回家，曾巧滿臉不悅。媽媽問其原委，原來大智是衛生股長，檢查時，李龍不服，而對大智大聲說話，曾巧打抱不平。李龍哭著向老師告狀，說曾巧欺負他，而被老師扣平時成績。大智也為此很自責。曾巧更認為自己沒錯且覺委屈。

曾爸爸說：「曾爸爸、曾媽媽只是要瞭解事情經過，並沒有責怪大智，也沒有要處罰曾巧。」而曾媽媽說：「雖然同學講話大聲、口氣不好，但曾巧態度也不對。希望下次遇到這種狀況，應馬上報告老師，請老師處理，否則，像這次愈吵愈大聲也不能解決問題。」曾爸爸也贊同曾媽媽的說法並提醒曾巧，因一時的衝動，也許會造成大智的困擾。曾巧認為不可能，反而覺得自己是個講義氣的朋友。

晚上，大智與曾巧碰面，因鑫鑫告訴大智，有人想要罷免他當衛生股長。曾巧直覺地認為是郭寶，於是帶著大智去找郭寶理論。曾巧從郭寶家回來，告知曾媽媽去興師問罪的經過，原來郭寶根本沒有要罷免大智。曾媽媽說：「你沒搞清楚狀況，就去找人家，人家當然不高興呀！」

隔天，鑫鑫和大智來找曾巧，希望曾巧不要再管大智的事情，他自己會解決。因曾巧的介入，讓大智與同學相處變得困難，而且郭寶認為大智是「背後有黑道勢力支撐的衛生股長」，大智難過地離開；鑫鑫臨走前也說曾巧「成事不足，敗事有餘」。曾巧生氣地想去找郭寶算帳，被曾爸爸拉了回來說：「曾巧，歷經這麼多事，怎還沒有學會『衝動必然誤事』的道理。當務之急是要想想『如何挽回自己和大智在同學心目中的形象』。」

曾巧反省後決定，明天會去班上跟同學解釋清楚，而且會跟大智道歉！如果下次再遇到不守規矩的同學，會報告老師，請老師處理。並深深體會到「衝動只會誤事，不會讓事情變得更好」。

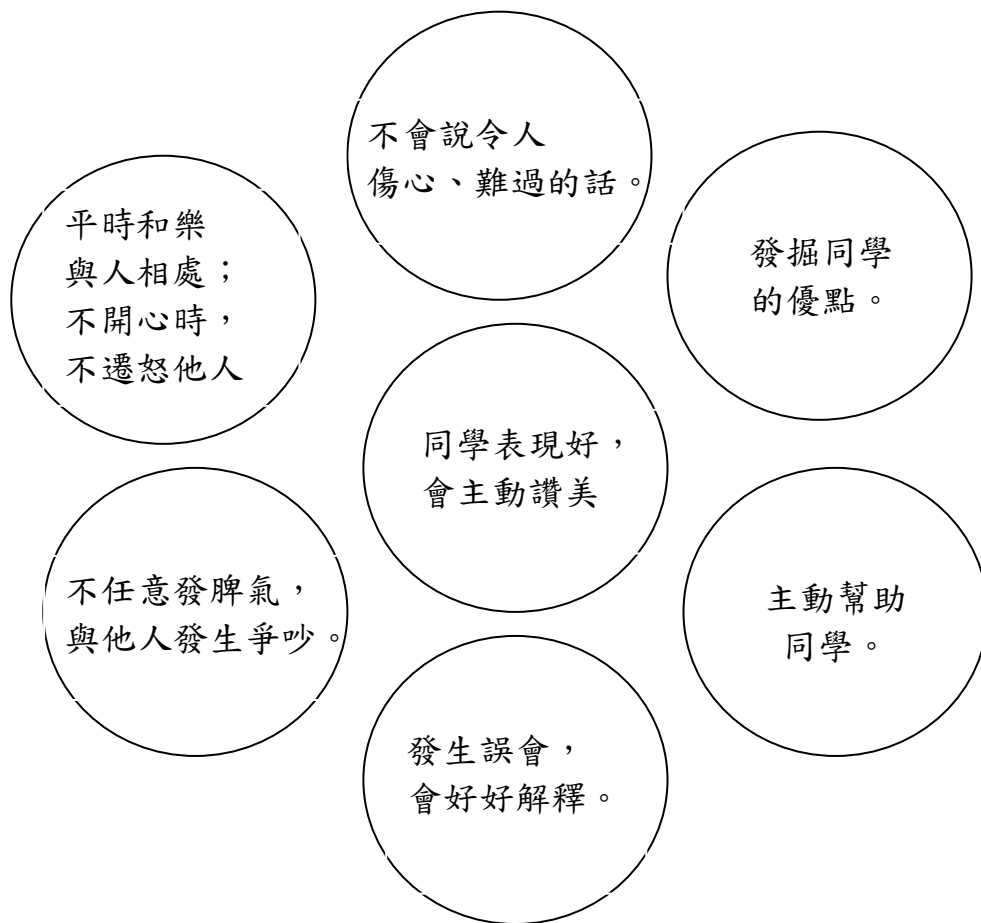
我們一起做個好朋友

班級：

姓名：

親愛的小朋友：

與同學們友愛合群、相親相愛的在一起，讓溫暖與歡喜湧入每個人心中。你會如何和同學做個好朋友呢？如果能做到下列圖中的人請在圓形塗上顏色。



靜思語：平時沒事對別人很好、這不是功夫；
當發生事情時還能對別人好才是功夫。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	友愛合群	主題內容	合心協力	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-沙很大 去旅行			教學時間	40 分
靜思語	合心才能協力，協力才有大力。				
單元目標	一、能瞭解人人同心付出，才能成就群體大事。 二、能欣賞別人的優點，並感恩大家的付出。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：白紙。 二、學生方面(準備物品)：彩色筆。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：有你真好 一、將學生分成兩大組，每一組拿到一張四開白紙，並準備彩色筆數支。(教學現場若在教室則可利用黑板、粉筆)。 二、請學生整隊依序報數，每一大組 3 個一數： 1. 2. 3； 1. 2. 3； 1. 2. 3……直到學生數完，並請學生記住自己的號碼。 三、每一位學生依序拿前方彩色筆(粉筆)在該組所屬的白紙(黑板)上作畫，但報數為 1 的只能畫圓形，報數為 2 的只能畫三角形，報數為 3 的只能畫方形。每人作畫形狀固定，但大小不限。 四、限時 3 分鐘依序接力，共同完成一幅美麗的畫作。 五、完成後互相欣賞畫作。 六、學生發表 教師可引導學生思考：如何運用自己的圖形做最好的呈現。藉此讓學生明白透過圓、三角形、方形的彼此合作能完成一幅畫作。				教學簡報 彩色筆 白紙	10 分
結語： 進行創意畫作時，集合大家不同的圖形，能創造出豐富的圖像。三角形、圓形、正方形，代表著每個人有不同的良能。當大家有共同的目標，不管自己是第幾個作畫，和只能畫哪個圖形，只要貢獻自己所能，並觀察、欣賞其他人的優點，融合於團體中，這就是合心；當發現有一些需要調整的地方，彼此能勇敢承擔，歡喜接受，這就是協力。集合每一個人的力量，就能匯聚成一股動人的大力量。					

<p>貳、講述故事：沙很大 去旅行</p> <p>一、呈現方式：可用講述故事或影片播放的方式呈現。</p> <p>二、故事大綱</p> <p>新竹沙坑小學是一個近百年的偏鄉老學校，因少子化及產業外移的衝擊，全校學生人數只有數十人。因為學生少，加上學校經費不足，多年來已不辦理畢業旅行。這次，一群六年級的學生有一個共同的願望，希望全班十八位同學能夠一起去畢業旅行。為了完成這個願望，同學們靠自己的力量，齊心協力籌募旅行的經費。</p>	故事內容 故事影片	13分
<p>參、省思：</p> <p>一、為了能去畢業旅行，同學們做了哪些事情呢？</p> <p>二、從哪裡可以看到沙坑小學的同學團隊合作的力量？</p> <p>三、團結與否，會影響沙坑小學同學們的旅行規劃嗎？為什麼？</p> <p>四、你曾經做過哪些需要和別人同心協力才能完成的事？請分享你的經驗。</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>我覺得我們班非常有團隊精神，像這一次，在校慶運動會的大隊接力比賽中，我們班得到了全學年的第一名。班上每個人為了團隊榮譽，平常會利用下課固定時間配合隊長的帶領，一起到操場跑步增加體能、加快跑步速度，還會互相練習接棒動作培養默契；沒有上場比賽的同學則在教室協助製作「啦啦隊」的加油道具。因為很多事都不是一個人可以完成的，團體的好成績是需要大家一起努力才能達成的。</p> <p>而且還要有開放的心胸，接納別人的意見，也能樂於調整自己配合別人，例如：我在練習接棒時，常常被老師或同學糾正手勢，我都不會生氣，因為這是我們全班的大事。所以，我們班對於老師教的「合心才能協力，協力才有大力」非常的贊同，因為我們做到了！</p> <p>結語：</p> <p>在團體裡為了完成共同目標，有時需要放下一己之見，適度調整自己配合團隊，大家的方向一致，彼此的力量才有加乘的效果，順利達到目標。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會與同儕合作，達到團隊目標。</p> <p>二、會考量團隊的目標，不會堅持己見。</p>	學習單	4分

附件：故事內容

沙很大 去旅行

新竹沙坑小學是一個近百年的偏鄉老學校，因少子化及產業外移的衝擊，全校學生人數只有數十人。因為學生少，加上學校經費不足，多年來校方已不辦理畢業旅行。

這一次，一群六年級的學生，決心靠自己的力量，達成全班十八位同學共同的願望：「一起去畢業旅行」。為了一圓夢想，同學們不僅要規劃行程，更需要籌措畢業旅行的費用。因此，全班決定舉辦一場街頭表演籌募經費。

為了能夠吸引人潮來看表演，他們除了積極投入學校聞名的「沙很大」樂團，同學們更用心設計許多精采的節目，包括表演扯鈴、說相聲、唱歌跳舞、打客家花鼓等。圓夢過程中，負責樂團鼓手的鄧仁傑，不但會自己利用時間加強練習，還配合團隊的要求——進行減重計畫，讓自己身體健康。因此，他克服口欲、減少食量，增加運動量，為全班的畢業旅行而努力。

而另一位同學葉明凱為舞蹈表演組的組長，因求好心切常和同學發生衝突。經過老師、家長的引導後，他改變強勢作風，學習如何溝通、帶領同學。負責任的他以身作則勤練舞技，並且善加發揮團隊的力量，請已經學會的同學，一起教還不會跳的同學，朝著共同的目標努力前進。

班上學生人數少，要準備多項的節目，對同學來說很不容易，每個人常常要身兼多職，在籌劃中也會因觀點不同而爭吵。但是，大家不計時間與體力的付出，經過一次又一次的練習、討論、磨合，到最後彼此放下成見，合心協力，為了共同的夢想努力著。全班歷經了四個月的認真準備，終於完成一場精采的戶外表演會，得到許多人的支持與祝福，並順利籌募到畢業旅行的經費，圓滿了全班共同的心願：「一起去畢業旅行」。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	友愛合群	主題內容	合心協力	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： 小主播看天下-小小說書人~為愛朗讀			教學時間	40分
靜思語	在群體做事，必須心無所求，才會做得很歡喜。				
單元目標	一、能凝聚團隊共識，不計較付出的多寡。 二、能樂於付出自己的能力，以達成團隊的目標。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：題目卡(寫上表演題目，例如：咕咕鐘、機車、抽水馬桶、風車、蜈蚣、火車、水族箱、煙火、洗衣機、海浪等)。					
二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：超級大變身 一、活動說明 (一)教師先將學生分成3-5組(依現場人數決定)，請各組派一位代表抽籤，以決定各組表演的題目及順序。 (二)給各組3分鐘討論表演內容。 (三)各組依抽籤順序上台表演，以肢體語言來表現主題，不能用嘴巴提示。 (四)評分標準以發揮創造力且展現團隊合作精神為主。 (五)教師講評並頒獎，獎項可定為： 最佳創意獎、最佳合作獎、最佳勇氣獎、最佳用心獎、最佳人氣獎……等。 備註：表演題目-1.咕咕鐘 2.機車 3.抽水馬桶 4.風車 5.蜈蚣 6.火車 7.水族箱 8.煙火 9.洗衣機 10.海浪。				教學簡報 題目卡	13分
二、問題討論 (一)你覺得哪一組的表演最有創意？ (二)你覺得哪一組最能表現出團隊合作的精神？為什麼？ (三)請為自己小隊表現打分數，你覺得可以得什麼獎？為什麼？					
結語： 在團體中做事，如果能不計較所做事物的多寡，也不堅持要擔任任何種角色或職務，而是樂於配合地投入，這樣不僅能凝聚眾人的力量，也能讓人人感受到團隊合作的愉快。					

<p>貳、講述故事：小小說書人</p> <p>一、建議呈現方式：老師先簡述故事內容，再播放影片輔助。</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>台北秀峰小學有一群小小說書人，他們自己寫劇本、做道具，利用社團時間為學弟、學妹說故事。他們不怕辛苦，互相合作，每個人心無所求的付出後，反而覺得自己在付出的過程中，獲得意想不到的收穫。他們是一群快樂的說書人，不僅帶給他人歡樂，也在付出的過程中增長自己的能力。</p>	故事內容 故事影片	8分
<p>參、省思：</p> <p>一、參加「小小說書人」提升了哪些能力？為什麼？</p> <p>二、你覺得「小小說書人」成功的秘訣在那裡呢？</p> <p>三、如果你是「小小說書人」的成員，必須擔任一個自己不喜歡的角色，你會願意演出嗎？為什麼？</p> <p>四、班上有哪些活動需要大家一起合作？需要大家如何配合才會做得歡喜？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思：</p> <p>學期末，我們全班也要表演一齣戲給一年級的弟弟、妹妹們看，一開始選角色時，每一個人的意見都不一樣，結果角色遲遲無法決定，讓排練的進度落後。於是老師讓我們看了秀峰小學「小小說書人」的影片，他們一起努力的過程，讓我們深深反省。</p> <p>我知道不能只顧自己的想法；以前我都只想到自己，現在我知道要讓別人有機會發表，因為「分工合作」才会有好的結果，才可以真正讓全班一起完成一件事。表演前會有很多事前準備工作，而這些工作需要大家一起合作，不能挑東挑西，或堅持做自己想要做的事情，才能讓一齣戲完美演出。我想經過這一次的課程，我們班的戲劇演出應該可以順利進行。</p> <p>結語：</p> <p>一群人想要完成一件事，必須先分工；讓人人都有事做，並願意努力付出。因此在學習如何與人合作時，除了要肯定自己、給人機會、賞識他人，還保有互相幫助，不計較的態度，大家才能從中感受到歡喜又自在的團隊氛圍。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、在團體中會樂於承擔起自己應盡的責任。</p> <p>二、能和同儕一起合作，以正向心態成就彼此。</p>	學習單	4分

附件：故事內容

小小說書人

臺北秀峰小學擁有一個特別的社團——「小小說書人」，社團內的每一位學生發揮自己的專才，有人負責寫劇本，有人負責做道具，分工合作，運用社團時間為校內的同學們說故事。小小說書人用說、用唱、用演戲的方式，在笑聲中讓校內的同學了解許多感人又溫暖的故事，例如：刻苦助人的愛心阿嬤陳樹菊，付出無所求的志工身影等。

社團的老師分享成為「小小說書人」的特質：「除了本身愛閱讀以外，最重要的是要有一顆服務的心。」每一位學生需要不怕辛苦，在準備故事的過程中，需學習互相合作。加入「小小說書人」社團的學生覺得，自己從沒想過要得到什麼報酬，然而在準備或與同學合作創作故事的過程中，常會有許多意想不到的收穫。像承擔小小說書人的同學劉晴瑄分享：「在參加說書人之前，不太了解陳樹菊阿嬤的事，深入了解後才知道她那麼偉大。」

因為每一場表演之前，大家都要先仔細閱讀故事內容，一起討論，分工做道具、設計提問等。儘管很多的事項需要完成，但同學開心地分享：「我覺得小小說書人就像一個小老師，必須懂得如何講故事給學弟、學妹聽，也提升了我自己的語文能力；我也學習到在團體生活中必須要互相合作。小小說書人的社團就好像一個大家庭，讓我快樂學習成長。」

歡喜來逗陣

() 年 () 班 姓名: ()






生活中，常需要與人一起完成一件事，若能做到不計較付出多少；不隨意批評別人，就能和你的同伴，培養出好的默契，同心協力完成任務。而且若大家能從活動過程中，享受到我幫你、你幫我的樂趣，這就團隊合作很重要的一步，我們一起來試試看吧！GO！

一、你最近曾和誰一起合作做什麼事呢？_____

二、你們是如何分配工作的，請把每個人的工作內容記下來。

三、你覺得團隊做得如何呢？為自己打個分數吧！請在笑臉中塗上顏色。

(做得越好，就得到越多塗上顏色的笑臉唷!)

1. 我能盡力做好自己的事。	
2. 我能歡喜接受分配到的工作。	
3. 我和同伴一起合作、不吵架。	
4. 同伴做得很好，我會讚美他。	
5. 同伴做不好或他的心情不好，我會鼓勵他。	

四、想想看：這次的團體活動中，你還可以怎麼做會更好？

靜思語：

在群體做事，必須心無所求，才會做得很歡喜。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	友愛合群	主題內容	合心協力	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子-中秋大團結			教學時間	40分
靜思語	放寬心量、放下執著；與人合心，圓滿諸事。				
單元目標	一、能瞭解「合作力量大」的道理。 二、能學習與人配合，共同達成目標。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面：教學簡報、照相機、學習單。 二、學生方面：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一) 把學生分成四~五組。 (二) 情境塑造：我們要進行「最佳團隊組合」活動，請團隊共同以一個動作，呈現大家所認同的「最美的畫面」。 (三) 活動規則 1. 請各組在小組中進行討論，每個組員都要發表自己心中最美的畫面；最後小組共同決定要一起呈現的「畫面」。 2. 每一個學生都是「最佳團隊組合」裡的一份子，所以人人都需要於畫面中呈現。 3. 各組輪流呈現所認同的最美「畫面」，基於尊重原則，請大家要安靜欣賞別組的展現。 二、問題討論 (一) 請問各組所展現的動作，哪一組最美？為什麼？ (二) 呈現動作前，如何決定要一起展現的動作？				教學簡報 照相機	12分
結語： 團體的美，美在個體能放下執著，相互配合。在團隊合作的過程中，除了要分工，更要放下我執、尋求共通性，以尊重、欣賞他人的態度達到目標一致，展現整體最佳的狀態。所以只有放寬心量、放下執著，縮小自己與人合心，才能圓滿諸事。					

<p>貳、講述故事：中秋大團結</p> <p>一、建議呈現方式：可用講述故事或影片播放的方式呈現。</p> <p>二、故事大綱</p> <p>中秋節快到了，方丈要大家準備表演活動，為附近敬老院的老人家們朗誦兩首詩歌。方丈要選出一個組長負責整合完成這次的任務，小栗子自告奮勇的推薦自己，證明自己也能擔任組長。</p> <p>由於小栗子沒有經驗，不但分配工作不仔細，也不得要領。有經驗的摩詰雖然向他提出建議，但小栗子認為自己一個人可以把事情做好，不要摩詰幫他。三天後，大部分的人都背不熟，而且海報也畫不好。眼看距離表演的時間只剩兩天，小栗子非常著急。方丈告訴他：「一個好的領導者不是一意孤行，而是要讓大家都參與進來。」還好摩詰提出好的建議，解決的困難。在大家通力合作下，小栗子終於完成的這次的任務。這時他也明白做事要用對方法才行，不能只憑自己的想法</p>	故事內容 故事影片	10分
<p>參、省思：</p> <p>一、小栗子一開始沒能順利完成這項活動的原因是什麼？</p> <p>二、方丈和摩詰如何協助小栗子解決問題？</p> <p>三、在班上或團體中你曾經因為自己的想法或做法和別人不同而遇到挫折嗎？後來是怎麼解決的？</p> <p>四、在團體中，應該用什麼心態才能和大家合力完成一件事？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>有一次，我們全家要出去玩，可是卻不知道要去哪裡，哥哥說要去澎湖吃美食，我說要去墾丁住飯店，媽媽說要去九份逛老街，爸爸說要去七股爬鹽山，大家都覺得自己的意見最好，於是就吵成一團。後來爸爸叫我們猜拳，贏的人就可以決定要去哪裡。可是哥哥猜輸了不服氣，就說再猜一次拳，但是大家都不同意。這時，我說：「再吵，就不用出去了，大家同心協力，才能把事情做好。」大家都覺得很有道理，於是就決定不再爭吵，終於達成共識，決定要去哪裡旅遊。</p> <p>還有一次，我們在教室製作拼貼畫，我和同學不斷的剪下色紙，準備要貼的時候，我一直有意見，認為大家都必須聽我的指示，於是老師和我說：「你不能都用自己的想法，也要把別人的想法用這個拼貼畫表現出來。」於是我就和同學同心協力，共同完成這個大家一起做出來的拼貼畫。就像老師今天說的要放寬心量，放下執著，事情才能順利圓滿。</p> <p>結語：</p> <p>團隊要成就一件事，必須要人人合心，不能固執己見，一意孤行，團隊擁有默契、互相包容、彼此幫助，才能讓事</p>	教學簡報	5分

情圓滿達成。		
伍、生活實踐： 一、在班級中能設身處地為師長和同學著想，不堅持己見。 二、能虛心接納同學的意見，與同學互相包容、友愛相處。 三、在團體中決定的事，要勇於承擔、樂於配合，朝共同目標而努力。	學習單	5分

附件：故事內容

中秋大團結

中秋節快到了，方丈對大家說：「中秋節是個很重要的節日，今年我們要舉辦一個特別的活動，那就是為附近敬老院的老人家們朗誦兩首詩歌，表達一點我們的心意，大家都要參加喔！不過我們需要選出一個組長，負責整合，完成這一次的任務，現在請大家開始推薦人選。」小栗子馬上舉手說：「我要推薦我自己！」大家一陣驚呼。小栗子繼續說：「我都沒有做過組長，這次我想證明我也可以。」方丈點頭答應說：「那就由小栗子來擔任這次的組長吧！」

之後，小栗子把同學們集合起來宣布說：「離表演還有四天，我們還有很多事情要做，大家要把握時間，那就請大家趕快去進行吧！」大家嘖嘖喳喳地說：「你要跟我們說要做什麼啊？」、「到底要選哪兩首詩啊？」、「哪有這樣分配工作的啊？」小栗子說：「那要怎麼分配工作啊？」摩詰提議說：「我覺得可以朗誦張繼的楓橋夜泊和李白的靜夜思，這兩首詩都跟月亮有關。」小栗子說：「好啊！就背這兩首詩。」胖胖說：「小栗子，那你要把詩給我們，我們才能背呀！」小栗子不知道該如何回應，幸好摩詰接著說：「我等一下抄給你們。」大家異口同聲地說：「還是摩詰可靠。」小栗子不服氣的說：「誰說的，是摩詰自己熱心，我可以做得很好的。摩詰，你不要再幫我囉！現在就請大家在三天內把這兩首詩背起來，然後畫一張有關中秋節的海報，在我們朗讀的時候，掛在後面當背景，想畫的請舉手。」大家都非常有意願，讓小栗子十分傷腦筋，最後他就選了胖胖跟大言，並跟大家約定三天後驗收。摩詰擔心三天後驗收，若內容需要調整，可能會來不及，想請小栗子再考慮一下，小栗子馬上說：「摩詰，我是組長耶！你不要再懷疑我了。我做事，你放心！」

三天後，小栗子要大家背詩，結果胖胖不會背，阿福也背不熟，全班只有兩個人能背完兩首詩。小栗子很無奈的說：「你們怎麼都不背呀？也太偷懶了吧！」胖胖說：「組長，我和大言已經把海報畫好了，你要不要去外面看看。」看過了畫，小栗子失望地說：「這月亮怎麼畫成這樣啊！沒辦法用吧？」

如果重畫來得及嗎？」小栗子坦誠跟方丈說：「方丈，我失敗了！海報畫成這樣，也沒有人背好兩首詩，後天就要表演了！」方丈安慰他說：「現在應該還來得及，還有兩天的時間啊！」小栗子洩氣的說：「我不知道該怎麼辦.....」方丈說：「小栗子，一個好的領導者不是一意孤行，而是要讓大家都參與進來呀！」這時摩詰鼓勵他說：「我幫你，大家也都可以幫你啊！」小栗子這時才鬆了一口氣說：「真的嗎？那摩詰你告訴我，該怎麼做？」摩詰說：「你去告訴大家分成兩兩一組，互相監督背詩，這樣背也比較快，先背好的人可以出來幫忙畫海報。」小栗子贊同地說：「這真是個好主意！大家都想畫海報，這樣也可激勵大家快點把詩背好。」

同學們為了要幫忙畫海報，決定努力背詩。小栗子說：「原來這樣就可以了，看來做事真的要用對方法才行呀！」於是，在大家通力合作下，小栗子完成了這次的任務。他不再認為自己是最有功勞的人，他謙卑的享受著完成一件好事的快樂。

合作的感覺，真好！

年 班 姓名：

一、小朋友，班級是我們的第二個家，在這個團體中，要如何和同學和睦相處，才能快樂的學習與成長呢？現在請你想一想，你曾經有以下和同學合作的經驗嗎？請把它勾選出來。

舞蹈比賽

趣味競賽

大隊接力

才藝表演

教室布置

打掃環境

海報製作

分組競賽

二、與同學相處或合作的過程中，曾經有意見不合或不舒服的感覺嗎？請舉一個例子將事情的經過與當時的感覺寫下來。

三、若要圓滿達成任務，除了自己具備良好的能力，與人合心協力的配合也很重要。現在善用你的智慧，想一想要如何解決上面(第二題)的狀況，才能為團體爭取最大的榮譽呢？

四、你覺得自己應該如何做，才能讓班級的氣氛更融洽？

靜思語：放寬心量、放下執著；與人合心，圓滿諸事。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	友愛合群	主題內容	合心協力	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 地球的孩子—我們要去畢業旅行			教學時間	40分
靜思語	心合、齊力，力量就大。				
單元目標	一、能了解團隊合心協力的重要。 二、能夠將分工合作的精神落實在團體中。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：長繩依組別數準備(長度可圍住每組的人數)、三角錐依組別數準備。					
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： 一、活動說明 (一)將學生分成若干組，每組5-10人。 (二)活動規則： 1. 將繩子兩端打結綁起來，繩子形成一個大圓圈。 2. 同一組的學生都要在繩圈內，雙手不能接觸繩子，用身體將繩子撐起來後，全體齊步走，繞過三角錐後回到起點。 3. 繩子不能落到地上，落到地上者需停下，調整後再走。 4. 手若抓住、扶住繩子，則全隊需回到起點從頭來過。 5. 最快繞過三角錐並回到起點的隊伍獲勝。 二、問題討論 (一)過程中，你們遇到了什麼樣的困難？ (二)你覺得要順利往前走，需要注意什麼？				教學簡報 三角錐 長繩	12分
結語： 當全組的人在繩圈裡面時，要移動是不容易的一件事，不但需要每個人注意跨出去的腳步，讓繩子持續獲得支撐，還要注意不能踩到同學。因此成就一件事情不能單靠一己之力，必須要全體合心協力才能完成。					
貳、講述故事： 我們要去畢業旅行 一、建議呈現方式：播放影片 二、故事大綱 玉里中學教教班的學生，打算自己籌措五萬元畢業旅行經費。他們雖然家境清寒，身心又有障礙，但仍然依靠自己				故事內容 故事影片	15分

<p>的力量籌款，全班分工合作，發揮團隊的力量，努力圓夢。</p>		
<p>參、省思： 一、這班畢業生用什麼方法為畢業旅行籌款？ 二、這班畢業生如何分工合作完成任務？ 三、看完這個故事你有什麼感想呢？ 四、想想看，生活中有哪些需要合心協力才能完成的事，你認為參與的每一個人該要怎麼做，才能讓這件事完成？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>6分</p>
<p>肆、靜思： 老師帶我們做的活動，一開始我覺得好難，手不能碰到繩子，又要讓繩子能撐住；後來，我們小組讓每一個人都站在繩子邊緣，往外撐住，然後喊口令一起前進，才順利完成。我覺得這真的需要團隊的力量，因為單憑一個人，真的很難做到。就像我們班的掃地工作，是校內的圍牆邊，若只有少數人負責，很難維持乾淨，需要大家都做好自己的工作，才能讓掃地區域乾淨。</p> <p>結語： 團隊要成就一件事情，很難僅憑一個人的力量；唯有人人善盡己力，共同朝團隊目標前進，才有可能達到目標。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>4分</p>
<p>伍、生活實踐： 一、分組活動時，會和同組的同學合力完成。 二、會將負責的打掃工作完成，讓教室更乾淨。</p>	<p>學習單</p>	<p>3分</p>

附件：故事內容

我們要去畢業旅行

花蓮玉里中學特教班的七位學生要畢業了，他們準備前往臺北進行畢業旅行。大部分的學生，都會請家長協助支付旅遊經費，而這一群特教班的學生則是運用自己的力量，籌措旅行經費。

七位學生都來自於低收入戶的家庭，身心又有障礙，若要靠自己的力量籌募經費，十分地不容易。學校老師先是承租一塊農地教他們種稻、收割、碾米，再把輾好的米拿去賣錢，但是收入根本不夠；於是，全班接著學習種菜，還把稻穗做成花束增加收入；同時利用烹飪課製作雞蛋糕，在下課時間販賣。香噴噴的雞蛋糕，在校園內不但很快就銷售一空，買到雞蛋糕的同學還寫紙條鼓勵他們。

雖然他們的學習能力比較緩慢，為了圓夢，他們展現出分工合作的努力，也因為他們的堅持和純真感動了許多人，農夫主動教他們種稻、做稻穗花束，社區的媽媽們則是教他們碾米，為他們準備餐食。

這一群孩子，依靠自己的力量，努力圓滿全班的夢想，在過程中，不只學習如何與人合作，也學會許多生活技能，並感受到人性的美好與可愛。

缺一不可

班級：

姓名：

- 請幫忙完成以下的短文。






開學當天，老師要大家認養掃除工作，我負責_____，

我發現要做好這項工作的秘訣是_____

如果我沒有做好就會_____，

所以每個人都缺一不可，這樣就能擁有一個整潔的學習環境。

- 請利用一週的時間，將每天的打掃狀況紀錄在下表，檢查自己是否做到了？

我負責的掃除項目	
日 期	表現情形(圈越多支掃把，表示打掃得很乾淨)
月 日	
月 日	
月 日	
月 日	
月 日	
總評 依自己的表現， 在適合的 <input type="checkbox"/> 打√	<input type="checkbox"/> 完全沒有做好自己的工作，我需要重新開始。 <input type="checkbox"/> 偶而沒做好，需要加把勁。 <input type="checkbox"/> 因為我的盡力，環境維持得很乾淨。

靜思語：心合、齊力，力量就大。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	善解包容	主題內容	同理善解	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 有禮不亦樂乎—換一個角度看世界。			教學時間	40分
靜思語	轉一個角度來看世界，世界無限寬大；換一種立場來待人處事，人事無不輕安。				
單元目標	一、能了解正向的思考的好處。 二、能培養寬闊的胸襟，面對生活的人與事。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：舉牌(每位學生一份)、教學簡報、影片、學習單。 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：我的「心」會轉彎 一、每個學生手上都有三個舉牌(A、B、C)。 二、教師會念出發生的情境，請學生聽完後，選出自己可能會出現的想法或做法。 三、教師就學生的回應進行引導、討論。 四、情境舉例： (一)情境一 玩遊戲的時候，同學把你撞倒了，這時候你心想…… A：他應該是不小心的，沒關係！ B：他真是太粗魯，以後我再也不跟他一起玩。 C：其他…… (二)情境二：同學們正在玩，你跑過去說也想玩，卻沒有人理你，這時候你會…… A：他們大概沒聽到我說的話，也許他們正玩到一半，沒關係，我先等一下。 B：真令人生氣，竟然不理我，等一下我一定要搗亂。 C：其他……				教學簡報 舉牌	12分
結語： 在日常生活中，不管你聽到、看到或遇到任何人、事或物，若能從正面的角度去思考，並用善解和歡喜心去看待，自己才不會一直陷在不開心的情境中，而能輕鬆自在。					
貳、講述故事：換一個角度看世界 一、建議呈現方式：教師先口述重點，再播放影片 二、故事大綱 老師跟曾媽媽提到曾巧連續遲到了兩天，並亂寫作				故事內容 故事影片	11分

<p>業。曾巧為自己找藉口，認為應該是得憂鬱症的關係。所以他覺得生活中所有的事情都很煩、提不起勁。</p> <p>後來，透過朋友鑫鑫，曾巧知道大智的爸爸每天罵大智出氣。曾巧知道大智的情況後，就告訴父母自己不再憂鬱，因為他發現和大智比起來，自己的事真的沒什麼好難過，更提出到大智家的麵攤吃麵，幫助大智。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、對於生活中不如意的事，曾巧怎麼想和怎麼做呢？</p> <p>二、承上題，這樣會對生活產生什麼樣的影響？你覺得如何？</p> <p>三、生活中若遇到不開心的事情時，你覺得怎麼做比較好？</p> <p>四、請分享因為能同理、善解他人，讓事情圓滿的經驗。</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思：</p> <p>在這堂課中，我學到了「心要轉彎」，也就是每個人應該要從正面去想事情。例如：你想要跟大家玩，人家只是沒聽到的話，你就怪他人，大家會更討厭你；相反的，如果往正面想，能好好的跟他們講，然後有耐心的等待他們的回答，這樣別人才會願意和我玩，才會有許多朋友。還記得有一次我在玩電腦的時候，妹妹跑來跟我說她要玩，我不給她玩，她就生氣的回房間哭。後來，我轉個念頭想想，反正自己也玩很久了，休息一下，讓妹妹玩也很好，於是妹妹玩得很開心，我的眼睛也得到了充分的休息，皆大歡喜。</p> <p>結語：</p> <p>遇到事情，有時換一個角度想，就能避免自己陷入不開心、不愉快的情緒，也能讓自己的心胸與視野更廣闊。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、遇到不開心的事情，會用正確的方法抒發。</p> <p>二、會同理他人，不隨便發脾氣。</p>	學習單	5分

附件：故事內容

換一個角度看世界

已經清晨七點十分，鬧鐘早已響了二十分鐘，曾巧卻還不起床，曾媽媽趕緊叫曾巧起床，曾巧起來後，想到昨天晚上沒有整理上學物品也沒簽聯絡簿，趕緊手忙腳亂的收拾東西，匆忙去上學。

晚上回到家，鄰居李太太因為李先生放假沒有回來台灣陪伴她，就跟曾巧媽媽與爸爸抱怨，並覺得自己應該得了憂鬱症，吃不下、也睡不著。曾巧聽到後，就問李媽媽憂鬱症的症狀，李媽媽告訴曾巧，在電視上聽到有關憂鬱症的症狀有：「吃不下也睡不著、做什麼事都不起勁、心情非常煩躁、沒有辦法集中注意力」。後來，曾巧爸爸就告訴李太太，她應該沒有得到憂鬱症，因為她不僅吃得下餅乾，而且常常都會找人聊天抒發情緒與壓力，應該不可能得憂鬱症，李太太不以為然，邊喊著自己好憂鬱，邊走出曾家。

曾巧的老師打電話給曾巧媽媽，提到曾巧連續遲到了兩天、作業沒能用心完成。曾巧媽媽和曾巧爸爸關心曾巧，並希望他以後別再這樣了。曾巧雖然乖乖答應，但回到房間就唉聲嘆氣的告訴好朋友大智，自己晚上睡不好，心情很煩躁，注意力不集中，什麼事都不想做，一定是得了憂鬱症了。

自從曾巧覺得自己得了憂鬱症後，事事都從負面思考，打球時沒把球投進籃框，就覺得球一定是因為很憂鬱，才不進籃框；覺得爸爸、媽媽不相信他是得了憂鬱症，很過份；覺得得到憂鬱症的自己什麼事都不想做，不想寫分組的報告、口渴了卻不想去便利商店買東西、事事都要大智幫忙做。大智提醒曾巧其實曾爸爸和曾媽媽已經很好了，當大智想跟曾巧分享自己最近的事，但曾巧只沉浸在憂鬱中，不想聽他說話，於是大智就繼續默默地幫忙曾巧。

曾巧與大智的好朋友鑫鑫來找曾巧，順便關心大智的情況。曾巧認為鑫鑫應該關心的是得了憂鬱症的自己而不是大智。鑫鑫卻提及大智的爸爸被朋友騙去投資減肥產品，虧了很多錢，大智的父母心情不好，每天就罵大智出氣。曾巧才知道大智的情況這麼嚴重，而自己一直沉浸在憂鬱中，沒有注意到大智的心情。

這一天，李太太感謝曾巧媽媽帶她去遊民收容所當義工，看著那些老伯伯喝著她帶去的一大鍋熱湯開心的表情，讓她覺得自己也變得

很快樂，不再把專注力都放在先生和孩子的身上，而覺得不開心了。而曾巧也坦白告訴父母，這幾天因為睡過頭被老師罵，心情不好，讓自己一直提不起勁寫功課、做事。曾媽媽告訴曾巧其實每個人都會有憂鬱的時候，遇到心情不好的時候可以告訴爸爸、媽媽或大智，要把情緒抒發出來。

曾巧也與父母說，他發現大智遇到的情況比自己還難過，但大智都沒跟自己抱怨。曾巧覺得和大智比起來，自己遇到的事情其實沒有什麼要抱怨。曾媽媽告訴曾巧，生活中本來就會有不順利的事，遇到事情時，如果一直讓自己往不好的方面想，只會讓生活愈來愈不順。曾巧了解以後，不再憂鬱，並主動提出邀請父母一起到大智家開的麵攤吃麵，幫助大智家解決經濟困境。

李太太和曾巧因為生活中碰到不愉快，而陷入不開心的憂鬱中。後來，因為學習將眼界放寬，不只專注自己，也看到其他更需要幫助的人，並且對他們伸出援手，讓自己的心情放寬而開心。這就是「轉一個角度來看世界，世界無限寬大；換一種立場來待人處事，人事無不輕安」，隨時用善解和歡喜心去面對問題與挫折，自然就能輕鬆、自在。

我的「心」會轉彎

班級：_____

姓名：_____

活動一：當發生下面情況時，你覺得下面的想法和做法是正向的，請在☺塗上顏色；不是正向的，請在☹塗上顏色。

狀況一：同學跟我借彩色筆時，我覺得……

☺ ☹ A:借給他(她)沒關係，同學之間就是要互相幫忙。

☺ ☹ B:他(她)沒有彩色筆是他(她)的事，與我無關。

狀況二：寫功課時，坐在隔壁的同學一直說個不停，這時候我會……

☺ ☹ A:謝謝他(她)的分享，並委婉的提醒他(她)寫功課時要安靜。

☺ ☹ B:告訴他(她):「你真吵，請你馬上閉上嘴巴！」

狀況三：好朋友把我借給他的玩具弄壞了，當他跟我道歉時，我覺得……

☺ ☹ A:他(她)應該不是故意的，我先接受他(她)的道歉，再邀他(她)一起把玩具修好。

☺ ☹ B:他(她)把我的玩具弄壞了，我才不要原諒他(她)，再也不跟他(她)做朋友了。

活動二：從上面的狀況題中，我們能了解正向的想法和做法。現在，讓我們用兩個星期的時間，看看自己是否做到「正向的對待生活中的人事物」，並且在遇到不順心的事情時，能「轉個念頭善解包容他人」，只要做到就在一個☺上塗上顏色，祝福小朋友的笑臉愈塗愈多喔!

日期	心情符號	日期	心情符號
月 日	☺☺☺☺☺☺☺☺	月 日	☺☺☺☺☺☺☺☺
月 日	☺☺☺☺☺☺☺☺	月 日	☺☺☺☺☺☺☺☺
月 日	☺☺☺☺☺☺☺☺	月 日	☺☺☺☺☺☺☺☺
月 日	☺☺☺☺☺☺☺☺	月 日	☺☺☺☺☺☺☺☺
月 日	☺☺☺☺☺☺☺☺	月 日	☺☺☺☺☺☺☺☺
月 日	☺☺☺☺☺☺☺☺	月 日	☺☺☺☺☺☺☺☺
月 日	☺☺☺☺☺☺☺☺	月 日	☺☺☺☺☺☺☺☺

靜思語：轉一個角度來看世界，世界無限寬大；
換一種立場來待人處事，人事無不輕安。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	善解包容	主題內容	同理善解	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	與人相處要去除我執，擴大心胸，客客氣氣，互讓互愛。				
單元目標	一、能培養正向思維與寬闊的胸襟。 二、能尊重他人和自己，禮讓互愛。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：方巾(或繩子)、教學簡報、學習單。 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： 一、活動說明 (一)請學生兩人一組，每組有一張紙、兩枝筆、及方巾一條(繩子亦可)。 (二)請每組在一分鐘內，討論出一樣兩人最喜歡的物品(如：水果、生活用品等)。 (三)兩人坐在一起，並將彼此相鄰的兩隻手的手腕關節靠在一起，用方巾合作將兩人靠在一起的手在腕關節處，綁起來。 (四)請各組運用綁在一起的手，各自拿起筆，並在兩分鐘內一起畫出之前所討論的一件最喜歡物品。 (五)時間到，所有學生須停下筆。 二、問題討論 請學生分享整個過程與所遇到的問題、感受，並可請成功完成的小組提出運用的方法。				教學簡報 紙、筆 方巾	13分
結語： 因為兩個人的手都綁在一起，若不互相協調，只執著照自己的方式畫出圖案，將很難順利。我們生活中，與人合作時，也是同樣的道理，遇到問題時，可以先聽聽別人的想法，設身處地的站在對方的立場著想，彼此溝通，尋找合適的解決方法。					
貳、講述故事：披著刺蝟外套的小傑 一、建議呈現方式 (一)口述(配合插圖) (二)戲劇：請學生以短劇(或偶劇)方式呈現。				教學簡報 故事內容	10分

<p>二、故事大綱</p> <p>凡事不服輸與不願吃虧的小傑像刺蝟般，無法包容他人的無心之過，與他人發生衝突。老師引導小傑想想事情的經過及當事人原本的出發點為何？是不是和自己的想法是不一樣的。並鼓勵他能明白與人相處要設身處地的為對方著想，並建議小傑每天在聯絡簿裡寫下一件他所感恩的人、事、物，以提醒自己去發現別人對他愛。就在一次意外手指骨折後，他感受到同學們對他的愛，在聯絡簿裡寫下自己這段時間來自己的成長，也期許自己時時以善解包容對待別人，讓大家都也能感受到他的改變，並且讓媽媽不再為他擔心。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、小傑發生哪些事情？他當時的態度如何呢？</p> <p>二、承上題，你覺得當時的小傑開心嗎？為什麼？</p> <p>三、你喜歡與改變前還是改變後的小傑當朋友？為什麼？</p> <p>四、如果你是小傑，你會怎樣面對所遇到的狀況？ (如：路跑、餅乾、包子事件)</p> <p>五、當面對他人不適當的言語、行為時，你可以怎麼做？</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思：</p> <p>在進行體驗活動時，我學習到有時如果太堅持己見，那就有可能無法完成任務。像這一次我和同學合作畫圖，雖然一開始討論的狀況不是很好，但最後彼此配合，先畫什麼，再畫什麼，才順利完成任務。而小傑的故事，我覺得小傑跟自己很像，我也常常把別人善意的提醒，誤以為是針對自己，所以心裡往往很不舒服，於是就擺臭臉給對方；就像有一次，班上一位同學跟我說我不對的地方，我很難過就哭了，後來還因此向老師亂打那位同學的小報告，現在想起來，真是不應該。所以我從現在起，會常提醒自己多為別人著想，不要太自私，才會得人愛。</p> <p>結語：</p> <p>若我們能保有一顆開闊的心，處理人我之間的困擾時，不只著重自己的想法，也能了解別人的想法，彼此尊重，將讓自己的人際關係更加和諧、順暢。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、做事時，不會固執己見，願意與人溝通、討論。</p> <p>二、和人相處，能發現他人優點，同理他人心情。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

披著刺蝟外套的小傑

某天參加路跑活動，老師載著同學們到活動地點。下車前，老師轉身輕拍小傑的手，叮嚀他下車小心，要注意後方有沒有來車，小傑下車時轉頭問：「為什麼只打我的手？」老師面對小傑突如其來的反應愣了一下，笑著對他說：「沒有打你，是關心你。」

參加路跑的人，陸陸續續的跑回終點，唯不見平時跑步最快的小傑，老師就騎車沿途去找人，但還是不見小傑的身影，大家十分著急。後來看到小傑從遠處跑回終點時，同學小成便衝向前去問他怎麼這麼慢，小傑不耐煩的回答，「要你管！」小成嘟著嘴走到老師的身邊並輕聲的說：「好心被雷親！」老師看在眼裡，心想明天要找小傑聊聊。

第二天下課，老師批改聯絡簿時，看到小傑聯絡簿上的日記寫著：「我昨天被爸爸修理，因為奶奶拿出一盒餅乾分給我和妹妹吃，小堂妹看到也想吃，奶奶叫我分一包給堂妹吃，我拿出一包餅乾捏碎後扔在地上給堂妹。」老師才看完小傑的日記，抬頭便看見小成氣沖沖的跑進教室告狀說：「小傑說我們在吃大便！」小傑緩緩的走進教室，經老師進一步詢問原因，原來是小傑看到小成與小凱在吃包子，他想吃卻要不到，便罵他們在吃大便。小凱委屈的說：「不是不分給他吃，因為他和小成一入吃一半，都吃到剩下一點點，還都咬過了，覺得不衛生，才沒分給他吃。」

經過一連串的事件，老師希望小傑想想事情的經過及當事人原本的出發點為何？是不是和自己的想法是不一樣的。於是老師先和小傑談起下車時的叮嚀，「輕拍手」是關心，也是愛的表現，並非是懲罰性的打他，並不是他人的動作都是帶有敵意的；同學擔心的問話，並非都是挑釁；另外同學是因顧及衛生問題才沒有分享包子給他。希望小傑下次發生類似的情況時，要先靜下心想一想，不要馬上以負向的反應做出回應。

老師也回應小傑的連絡簿中分享的餅乾事件：「堂妹想吃餅乾，就如同你想吃包子一樣。希望別人可以跟你分享，自己也要樂於分享，且要尊重他人。人與人之間相處是互愛互讓的，想要有好人緣就要尊重他人、為他人著想；你希望別人怎麼待你，你也要怎麼待人。」並鼓勵小傑每天在連絡簿裡寫下一件他所感恩的人、事、物，以提醒自己去發現生活中別人對他的關懷與愛。

二個月後的一個早上，小傑的手背著固定帶走進教室，原來放假時，他不小心受傷，造成手指骨折。同學們主動分攤他的掃地工作、協助他上、下課時需要幫忙的事；且紛紛寫祝福卡給他，祝福他可以早日康復。第二天的連絡簿日記裡，老師看到小傑寫著：「謝謝大家對我的關心，真的是心中有愛，人見人愛。我以前不懂事，總是講話很衝，凡事喜歡爭，不懂得善解包容人。從開始在連絡簿中寫下感恩的事後，漸漸的發現別人對我的好，也看見別人的優點，我希望時時提醒自己以善解、包容對待別人，讓大家也能感受到我的改變，並讓媽媽可以不用老是為我擔心。」

看完連絡簿，老師寫下一句話：「孩子，你做得到的，加油！」

學 習 單

班級：

姓名：

在生活中我們是否曾經不喜歡別人的作法，總覺得自己是對的，或者感覺自己受了委屈。以後如果遇到這樣的情況，可以先想一想今天分享的靜思語，讓自己開闊心胸，

一、今天所學到的「靜思語」：

二、是否和同學有過不愉快的衝突經驗；請想一想自己當時的反應是否合適，還是有更好的處理方式，請寫下來。

不愉快的衝突經驗：	→	當時的反應：	→	這樣做會更好：
-----------	---	--------	---	---------

三、請你當個小偵探，發現班上同學的優點，並記錄下來。

_____的優點是：	優點小偵探	_____的優點是：
_____的優點是：		_____的優點是：
_____的優點是：	_____的優點是：	_____的優點是：

靜思語：與人相處要去除我執，擴大心胸，客客氣氣，互讓互愛。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	善解包容	主題內容	同理善解	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟全球資訊網- 莫拉克風災紀錄報導—用愛打造山林園區。			教學時間	40分
靜思語	心懷「感恩」，彼此「尊重」，以真誠之「愛」相待。				
單元目標	一、能瞭解感恩、尊重、愛的真諦。 二、能以平等心和真誠的愛對待他人。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：各種顏色黏土(每人或每組三塊)、畫紙(每人或每組一張)。					
二、學生方面(準備物品)：彩色筆(每人或每組一盒)。					
備註：體驗活動教師可依學生狀況，選擇以個人或小組創作來進行。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、引言 每個人都有不同的特質，我們要感恩這些不同特質，讓我們能有不一樣的學習。學習尊重他人的特質，並且能自愛愛人，讓世界更美好。 二、活動說明 (一)老師發給每位學生三塊相同顏色的黏土。 (二)學生要運用黏土，搭配不同顏色的彩筆，創造一幅圖畫。 (三)黏土可互相交換、揉合。 (四)學生展示自己的創作。				教學簡報 黏土數塊 彩色筆 畫紙	15分
結語： 不同顏色的黏土就像是人人具有不同的特質。我們若能欣賞這各式各樣的特質，尊重個別的差異，就會發現因為能遇到形形色色的人，讓我們能看到不一樣的角度與思維方式，豐富了我們的生命。所以，能真誠接受他人與自己的不同，彼此尊重，人與人之間會更融洽。					
貳、講述故事：用愛打造一個家 一、建議呈現方式： (一)教師口述 (二)由學生做角色扮演，用新聞現場報導方式呈現。 二、故事大綱 2009年8月8日莫拉克颱風重創台灣。證嚴法師不忍災民長期居住在臨時組合屋內，提出興建永久住宅的構想，在				故事內容	10分

<p>杉林中學旁建構—慈濟高雄縣杉林鄉大愛園區，提供鄉親安全舒適，安身立命的居住環境，兼顧部落文化傳承的人文空間。</p> <p>佛教慈濟基金會，規劃高雄縣杉林鄉的永久住宅時，為信奉基督教的那瑪夏鄉民族村民興建教堂。秉持感恩、尊重的原則，為受災鄉親打造一個家。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、居住永久住宅與居住組合屋將有什麼不同？</p> <p>二、慈濟志工規劃大愛園區時考量了哪些細節？</p> <p>三、文章中哪些事情，印證了「感恩、尊重、愛」呢？</p> <p>四、我們如何將感恩、尊重、愛落實於生活？</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思：</p> <p>我覺得慈濟最令我感動與佩服的，是幫受災鄉親建造和家鄉一樣的教堂，我覺得這一點真的很不容易。因為慈濟是佛教團體，卻真的做到尊重鄉親的信仰，用愛建立讓受災鄉親能安心居住的家。感恩、尊重、愛，不是口頭說一說就好，像我常常沒聽完別人的話，就急著發表我的想法，尤其當對方是我原本就不是很喜歡的人時。後來，經過老師的提醒，我才知道其實這樣子很不尊重人，而且我們容易因自己的好惡，決定要不要聽這個人說的話，而不是從這個話正不正確、有沒有道理來判斷。我覺得這很有道理，我應該感恩老師的提醒，學習尊重他人。</p> <p>結語：</p> <p>感恩、尊重、愛，是能彼此了解，欣賞、包容彼此的不同；不會因自我的偏見，造成誤解或傷害，失去人與人之間相處、合作的機會。</p>	教學簡報	4分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會欣賞不同宗教、種族的人文。</p> <p>二、會尊重與我想法、意見不同的人。</p>	學習單	4分

附件:故事內容

用愛打造一個家

2009年8月8日莫拉克颱風重創台灣，證嚴法師祈願：「人與人之間，要多一分虔誠、多一分力量、多一分祝福。人心能安，社會就能祥和；人心有愛，就能消弭天下災難。」面對艱難重重的災後重建，法師不忍災民長期居住在臨時組合屋內，提出興建永久住宅的構想，獲得各界支持與認同。經由中央、地方政府與災民協調規劃，在杉林中學旁的台糖土地，建構安全的永久家園—慈濟高雄縣杉林鄉大愛園區，提供鄉親安全舒適，安身立命的居住環境，兼顧部落文化傳承的人文空間。

慈濟志工秉承證嚴法師「用蓋自己家園的心，來為受災鄉親建造舒適又安全的家園」之理念，日以繼夜、挑燈夜戰地與時間賽跑，從2009年11月15日動工，經過八十八天，完成一棟棟由鋼構、輕鋼構的雙併的住宅家園，鄉親也在大家的祝福下，搬進園區安居過生活。

考量鄉親們心靈的安頓，與尊重部落信仰。大愛園區規劃時，佛教慈濟基金會決定為信奉基督教的那瑪夏鄉民族村民興建教堂。當村民與慈濟志工、建築師一起討論教堂外觀設計，進行最後確認時，村民表達，看到佛教徒要為基督教的原住民蓋教堂，都覺得慈濟人的胸襟真的很寬闊，是現今跨越宗教、種族，促進族群融合的一股清流。

大愛園區的規劃，尊重多元信仰，展現部落風情，期盼用愛打造彼此尊重，真誠相待，讓人感受溫暖與安心的家。

感恩尊重愛

班級：_____

姓名：_____

親愛的小朋友：

至聖先師孔子說：「三人行必有我師焉」。所有的人都是我們學習及自我警惕的對象，所以我們要感恩每一個人，每一件事，和天地萬物的滋養；也要尊重別人不同的意見，更要在他人需要幫助時伸出援手，讓世界充滿祥和。請簡單的記錄下自己每天做到了什麼有關感恩、尊重及愛人的事項

項目	感恩的事項	尊重別人的事項	欣賞他人的事項
一			
二			
三			
四			
五			
六			
日			

二、我覺得自己_____事項做的最好，我還可以做的更好的是什麼？

我可以做的更好的是：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

靜思語：心懷「感恩」，彼此「尊重」，以真誠之「愛」相待。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	善解包容	主題內容	同理善解	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 有禮不亦樂乎—子曰村 苦瓜的父親			教學時間	40分
靜思語	用「善解」轉化煩惱，用「包容」寬諒一切。				
單元目標	一、能以同理心，瞭解對方的想法。 二、能培養正面思考的態度。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)： (一)大碗(每組一個)、小碗(每組兩個)。 (二)三種類の豆子(可選用黑豆、紅豆、米豆等略大豆子，混合裝到各組大碗)					
二、學生方面(準備物品)：厚毛線手套(每人一雙，或一組一雙)。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)將學生平均分為六組，併排成一列縱隊。 (二)請各組第一位學生戴上手套，至該組前的桌子。 (三)活動開始時，學生需從大碗中挑出紅豆與黑豆各5顆，分別放入兩個小碗，挑選完換同一組的下一位。 (四)小碗只能裝一種豆子，若混到其他豆子則該碗不算。 (五)時間8分鐘，時間到前看哪一組挑出的豆子最多。 (六)當老師喊開始時，學生即可開始動作。 二、問題討論 (一)請問活動過程中你的感受是什麼?什麼事情會影響你挑選豆子的速度? (二)請問你會催促你的組員嗎?為什麼?				教學簡報 各類豆子 大、小碗 厚手套	12分
結語： 生活中，我們難免會遇到行動不便或動作較為遲緩的人，有時可能心急、趕時間，所以會露出不耐煩的臉色、語氣。透過此次活動可以讓我們體會這樣的處境，尤其當又有人催促，不耐煩時，會更容易手忙腳亂，所以平常生活，多一點善解、包容，可讓人我互動時，多一分和氣與善意。					
備註： 若班級人數較多，可多分幾組，盡量讓每一位學生都能參與體驗活動。					

<p>貳、講述故事：自新記</p> <p>一、建議呈現方式:播放影片</p> <p>二、故事大綱</p> <p> 苦瓜的父親—顧老闆，因之前犯錯被流放，而今回來後，開了一間小店。他都聘請同樣被流放回來的人，提供他們吃、住。後來顧老闆更幫助曾欺負過苦瓜母親及苦瓜的城西王。顧老闆不計前嫌，鼓勵城西王要堅強度過難關，讓城西王相當感動。且許多手藝相當好的廚師也聞風願來苦瓜家中工作。</p>	故事內容 故事影片	12分
<p>參、省思：</p> <p>一、苦瓜的父親為什麼要錄用曾犯錯的人呢？</p> <p>二、為什麼手藝很好的師傅都願意到苦瓜父親的店工作？</p> <p>三、若你是苦瓜的父親，你願意收留城西王嗎？為什麼？</p> <p>四、請分享印證「善解、包容」實例。</p> <p>五、承上題，從實例中，你的感受與想法是什麼？</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思：</p> <p> 今天的挑豆子比賽，我感覺大家都很緊張，擔心自己動作慢，讓小隊輸了比賽，尤其當有人責備或催促做不好的人。我覺得那些責備別人做不好的人，其實對小隊比賽沒有幫助，反而更容易輸，因為人一被責備，就會更慌張。從這個體驗，我學習到要將心比心，考量別人的處境。這讓我想到每星期三打掃時，和我一起打掃的人總會比較慢到，我總會生悶氣，覺得他偷懶。今天課程後，我就先去問他原因，知道他的原因後，我覺得自己反而不生氣了，還想到可以先幫他拿打掃工具，減輕他的負擔。</p> <p>結語：</p> <p> 在日常生活中，我們要「用『善解』轉化煩惱，用『包容』寬諒一切。」，能做到善解包容，自然能減輕煩惱，而能心安自在。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、面對不如意，不會只是抱怨，會學習抒發不好的情緒。</p> <p>二、不會嘲笑、欺負，需要協助或幫忙的人。</p>	學習單	4分

附件：故事內容

自新記

苦瓜的爹因為之前犯錯，遭到流放。刑期滿，回到家鄉後，在村子裡開了一家豆腐店，並在店裡雇用曾經犯罪而今刑滿出獄的願意改過的更生人。每當店裡人手不足時，苦瓜的爹總是請衙門的丁班頭介紹更生人來工作。

苦瓜無法認同父親的作法，他擔心店裡充滿地痞流氓，會嚇壞客人。但苦瓜的爹卻把這些人當成家人，不談過去，只談未來，希望大家改過向善。

有一天苦瓜和父親上街，在街上看見一個披頭散髮，沿街行乞的人。後來這個人偷了包子，被老闆追著打。苦瓜的爹看了於心不忍，請老闆別打了，自己願意幫忙付包子的錢，老闆收了錢才氣憤地離開。苦瓜的爹想請這個人到店裡工作，苦瓜發現這個人是曾經欺負過他們母子的地方惡霸「城西王」，就極力反對。但苦瓜的爹卻回應，此件事情他自有分寸。

苦瓜上學堂時將這事告訴先生和同學。

同們好奇的問：「那些夥計幹活如何？」

苦瓜：「沒得說，確實勤快又認真。」

先生高興地說：「好啊！孔夫子若是遇見你爹，也會稱讚他有君子之風的，孔夫子曾說：『過也，人皆見之，更也，人皆仰之。』人的缺點大家都能看見，但是只要能改過，所有的人都會敬仰他。」

苦瓜不滿地說：「但是我爹卻連城西王都收下了！就算夥計再缺，也不能連仇家都找上了！」

先生：「可是欺負過你娘的那個城西王？」

苦瓜：「就是他！」

先生：「哎呀！我剛剛說的不對呀！沒想到你爹不只是君子，甚至還有點聖人的見識啊！」

苦瓜：「哈！先生！您別開玩笑了！就我爹，還聖人了呢！這兩天我和我娘氣得都不理他呢！」

先生：「孔夫子說過，有兩個大聖人伯夷、叔齊，他們的品德就是不念舊惡，怨是用希，也就是說，一個人只要不計仇，也就很少人會去怨恨他，你爹的這個做法真讓人敬佩！」

苦瓜：「哈！我爹能跟伯夷、叔齊他們比？」

先生：「哈！哈！再等幾天，你就知道你爹能不能跟伯夷、叔齊他們比了。」

苦瓜的爹帶著城西王去拜訪客戶，遭到客戶奚落，城西王氣憤地想用暴力解決，苦瓜的爹馬上勸阻他：「你有沒有想過，這一拳頭下去，毀了的是你自己，咱們都是犯過錯的人，要比沒有犯過錯的人更加謹慎小心呀！有多少人等著看你的笑話，你得爭口氣呀！」

城西王：「顧大哥你不但不跟我計較，還跟我說知心話，從今天起你就是我師父了！」

過了幾天，苦瓜的爹用「善解」來轉化煩惱、用「包容」寬諒一切，的義行傳開後，有天早晨，許多具有專長的人主動找上門來，願意不計酬勞來苦瓜家的店工作。此時苦瓜和娘終於了解苦瓜的爹包容、善解所帶來的效應。

《正面思考—迎向陽光人生》

班級：_____ 姓名：_____ 完成日期：_____

◆ 請你想一想遇到這樣的想法或情境時，自己該怎麼做會比較好？

想法/情境	我的想法與做法
他的動作好慢，是不是故意搗蛋？	
他撞到我了，所以我也要立刻反擊。	
就是因為他笨，所以才會一直犯錯。	
他很臭，衣服也很髒，所以我不喜歡跟他做朋友，可以嘲笑他、欺負排擠他。	
他成績不好，所以他的能力和品性也不好。	

靜思語：用「善解」轉化煩惱，用「包容」寬諒一切。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	善解包容	主題內容	寬心包容	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	改編自歷史故事:禮讓三分 巷寬六尺			教學時間	40分
靜思語	逆境、是非來臨，心中要持一「寬」字。				
單元目標	一、能培養開闊、包容的胸襟。 二、能正向思考，面對困境。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品): 愛心珍珠板 2 張、色紙數張、大頭針一盒。 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、活動流程 (一)先請同學在色紙上書寫曾遇到不愉快的事。 (二)輪流請學生簡短說明事情經過。 (三)將事件色紙釘在愛心板上。 (四)學生輪流分享，當愛心板容納不下色紙時，教師詢問學生：「心被佔滿，該怎麼辦？」 (五)請學生提出事件解決辦法，每想到一個解決辦法，就可以拿掉一張色紙。 二、問題討論:遇到逆境如何做，心才能更開闊？				教學簡報 愛心板 大頭針 色紙	12分
結語： 遇到不開心的事情，能學習消化、處理，不讓心中堆滿不愉快，才能空出空間容納、愛惜他人。					
貳、講述故事：六尺巷 一、建議呈現方式:教師口述、角色扮演、情境模擬 二、故事大綱 清朝大學士張英的家人重修府邸時，因院子中圍牆的問題，與鄰居吳氏發生爭執，所以寫信給當時在京中作官的張英，請他幫忙。張英收到信之後，隨即回詩一首：千里送書只為牆，讓他三尺又何妨。長城萬里今尤在，不見當年秦始皇。 張英家人收到信之後當即決定把院牆向後退讓三尺，其鄰居知道後也向後退讓三尺。兩家之間便空出六尺，六尺巷因而得名。				故事內容	10分
參、省思： 一、張英家人看了他的回信後，有什麼改變？鄰居為什麼也				教學簡報	8分

<p>改變態度？</p> <p>二、若鄰居後來沒有退讓，你心裡感受是什麼？</p> <p>三、與人發生衝突時，怎麼處理比較好？</p> <p>四、當遇到有人和我們的想法不一樣時，你會怎麼做？</p>		
<p>肆、靜思：</p> <p>上了這堂課，當遇到不開心的事情時，要將心放寬，不要斤斤計較。我覺得自己人際關係不太好，就是因為喜歡生氣，當別人跟我意見不一樣，我就會發脾氣。上了這堂課讓我 知道懂得包容，才不會將事情變得更糟，或是失去朋友。</p> <p>結語：</p> <p>心寬大，就能容納下許多的事情，不會遇到逆境、是非時，心就被塞住，不順暢。所以，我們要學習打開心胸，不要因為一時的難過，而失去擁抱、包容他人的能力。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、遇到不開心，不任意發脾氣。</p> <p>二、他人與自己意見不同，不會與他爭吵。</p>	學習單	5分

附件：故事內容

六尺巷

清代名臣張英，安徽桐城人，注重修身養性，頗得鄰里尊重。有一回，張英回家探望家中長輩後，知道家中的房屋破舊漏水，就命令僕人修建房舍。當事情安排好，他就回到了京城。

張英的鄰居吳氏，也打算擴建房屋，並想改建兩家中間的空地。張家也想利用那塊地方做迴廊，於是兩家爭執起來。張家開始挖地基時，吳家就派人在後面填土；吳家打算動工，拿尺去量那塊地，張家就一哄而上把工具奪走。兩家爭吵多次，互不相讓。

張母一怒之下，寫信給張英，讓他趕快回來處理此事。張英看了來信，不急不躁，提筆寫下一首短詩：「千里送書只為牆，讓他三尺又何妨。長城萬里今尤在，不見當年秦始皇。」並派人迅速送回家。

張母本以為兒子會回來為自己撐腰，沒想到只盼回一封家書。張母看完信後，頓時心有所感：「為了三尺地既傷了兩家的和氣，又氣壞了自己的身體，實在是不值得。」張母立即主動把牆退後三尺。鄰居見狀，深感慚愧，也把牆讓後三尺，並且登門道歉。這樣一來，以前兩家爭奪的三尺之地反而成了一條六尺寬的巷子。

當地人紛紛傳頌這件事，引為美談，並且給這條巷子取了一個特別的名字—六尺巷。後人還作了一首打油詩：「爭一爭，行不通；讓一讓，六尺巷。」

每個人的生活環境、家庭、文化背景都不相同，想法當然會有所不同而產生磨擦。磨擦發生時，如果能相互禮讓、包容，才能消除並和諧共處。

我的禮讓行動

班級：

姓名：

- ◆ 請從日常生活中檢查自己做到包容、尊重等行為，並運用下方表格進行自我評量：(4:完全做到、3:經常做到、2:偶爾做到、1:未做到)。

檢核項目/星期	一	二	三	四	五	六	日
一、不隨便發脾氣。							
二、不爭吵，禮讓同學或家人。							
三、別人與自己意見不一樣，會尊重他。							
四、會每天反省自己的行為。							

畫出或寫出你的禮讓與感恩行動

禮讓的行動	感恩的行動

逆境、是非來臨，心中要持一「寬」字。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	善解包容	主題內容	寬心包容	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會：飛天仙子故事屋— 原諒別人讓自己更快樂 吳家榮			教學時間	40分
靜思語	要原諒一個無心傷害人的人，不能做一個輕易就被別人傷害的人。				
單元目標	一、能培養寬大的胸襟，包容他人錯誤。 二、能接受不同的想法，不發脾氣。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：心形卡片、紅、黑色圈圈貼紙 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)全班每人發心形卡片一張，紅、黑圈圈貼紙各六枚。 (二)教師設計情境題目六題，依序口述情境題，請學生就題目的情境、內心的感受，以不同顏色圈圈貼紙貼在心形卡片上。 紅色圈圈：儘管不開心，但我能好好處理。 黑色圈圈：很生氣、很難過，不知該怎麼辦。 (三)情境範例 1. 同學借走學用品，卻沒有歸還。 2. 作業被抄襲，同學卻得高分。 3. 同學下課丟紙球，我被打到。 4. 心情小語被公開。 5. 被不實謠言所傷害。 6. 班級團隊競賽輸了，全班同學指責某位同學。 二、問題討論 (一)邀請幾位同學帶著卡片分享他的想法或感受。 (二)請同學討論如何將黑色圈圈轉變為紅色圈圈？				教學簡報 心形卡片 圈圈貼紙	12分
結語： 當遇到他人無心的過錯，我們是選擇將別人這個過錯一直放在心上，壓著自己，讓心不開心；還是選擇原諒，將心打開，不因別人的錯誤綁住自己。而生活中除了避免自己的舉動造成他人的傷害，也要學習保護自己，不要因人的錯誤或言語，讓自己的心受傷了。					

<p>備註： 請教師可依學生狀況，彈性調整情境範例，以更貼近其生活。</p>		
<p>貳、講述故事：將心比心的諒解</p> <p>一、建議呈現方式：口述或播放影片</p> <p>二、故事大綱</p> <p>吳家榮在小學三年級時，因為車禍意外，身體受到極大的傷害。但家榮及其家人，選擇原諒肇事的司機，並想告訴那位司機，現在他的身體已經好很多了，請那位司機放心。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>8分</p>
<p>參、省思：</p> <p>一、家榮的爸爸為什麼選擇原諒肇事的司機？</p> <p>二、從哪裡可以感受到家榮真心的諒解？</p> <p>三、若家榮與家人未選擇原諒，他們的心情又會如何呢？</p> <p>四、你覺得選擇原諒的好處是什麼呢？</p> <p>五、承上題，請分享你知道或曾體會過的經驗。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8分</p>
<p>肆、靜思：</p> <p>我在這堂課的過程中體悟最多的就是，如果別人不是有心要傷害我們的話，我們應該要原諒那位不小心傷害我們的人，因為別人不是故意要讓我們難過。老師曾經教我們；原諒別人是善待自己，不會因為別人的過錯，讓自己一直生氣、不開心。這讓我想到之前回家被路邊亂丟的滑板絆倒，讓我很生氣，後來每次走過那個路口，我就會抱怨一次。今天的課程，我發現我因為滑板跌倒的事情，讓自己處在不開心中，很不划算。所以，我決定不再為這件事生氣，也會提醒自己要將玩具、物品收好，不要讓別人絆倒而受傷。</p> <p>結語：</p> <p>不要因別人的錯誤，讓自己陷入不開心的情緒；也不要因自己的不小心，造成他人傷害。我們生活中學習放寬心量，用心處事，自然而然能培養寬宏的胸襟、讓人喜愛親近的特質。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>6分</p>
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會珍惜與他人的情誼，原諒他人無心之過。</p> <p>二、注意自己的行為，不做傷害他人的事。</p>	<p>學習單</p>	<p>6分</p>

附件:故事內容

將心比心的諒解

吳家榮在小學三年級時，被一輛貨車撞到，送到醫院時，因為傷勢非常嚴重，醫生跟家榮的親人提及，需有隨時失去孩子的心理準備。而，經過手術搶救，家榮被送入加護病房。當肇事司機到加護病房探視家榮時，家榮的爸爸表示，既然孩子已經被撞到，就算打或罵肇事的司機，也於事無補。而且家榮爸爸本身也是一位貨車司機，他知道大家都是為了生活而工作，都是辛苦人，才會開著貨車在路上送貨、賺錢，那位司機一定也不願意撞到人，於是決定原諒司機，也將此心情告訴家榮。

在經過多次手術後，家榮漸漸恢復正常生活，但是車禍所留下來的影響依舊存在。因家榮受傷面積大，需用植皮手術的方式治療。但還在成長的家榮，只要長高，植皮的部位就需再重新處理。自家榮車禍後，進行植皮手術的次數已經無法計算。

家榮知道父母心中的不捨與擔憂，於是儘管自己心裡頭害怕，卻仍然表現出一副輕鬆自在的樣子，也經常哈哈大笑，因為他覺得讓父母安心也是一種孝順。而當他人提到當時撞到他的司機時，家榮則表示，不希望那位司機再對這件事情自責了，因為他的身體已經好很多了，他希望那位司機放心。

心靈桃花園

班別：_____ 姓名：_____

曾經有什麼人、什麼事令你傷心、難過，而你選擇如何處理呢？

曾經令我傷心、難過的人或事：

我選擇的處理方法是：

處理後的心情：_____

你覺得如何做到「不被輕易傷害」，請寫下你覺得自己可以做到的項目：

要原諒一個無心傷害人的人，不能做一個輕易就被別人傷害的人。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	善解包容	主題內容	寬心包容	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 飛天妙妙屋—不亂發脾氣			教學時間	40分
靜思語	要讓生命保持好品質，心寬念純就是健康之道。				
單元目標	一、能培養善解包容的態度。 二、能了解體諒與包容，有益身心健康。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：滴管、紅墨水、玻璃杯(一大、一小)、攪拌棒。 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：有容乃大 一、活動說明 (一)請學生回想曾聽過哪些令自己生氣、難過的話，現在仍然放在心裡。 (二)每位學生分享一次，就用滴管吸一小滴的紅墨水，分別滴入一大杯及一小杯裝滿水的玻璃杯中，並攪拌使紅墨水溶解。 (三)需留意每次滴進玻璃杯子的紅墨水儘量相等。 二、問題討論 (一)請學生觀察，兩杯水的顏色一樣嗎？ (二)哪一杯水的顏色比較深？為什麼？ 結語： 人的心就像杯子，裡面裝的水是解決問題的方法。當心量越大、裝的方法越多，就越能化解更多的不愉快。就如一滴滴紅墨水，滴入大杯漸漸能被稀釋。當每個人都能將心量放大，那麼許多的不愉快都會變得很微小，心情就會比較開心、清澈。				教學簡報 紅墨水 攪拌棒 玻璃杯 滴管	15分
貳、講述故事：大肚村與小心村 一、建議呈現方式:教師口述或播放影片。 二、故事大綱： 在魔法森林裡有大肚村和小心村這兩個村落。大肚村裡的人都很和善，互相幫助。而小心村裡面的人，都非常的小心，就怕別人欺負了他們。				故事內容 故事影片	7分

<p>有天大肚村裡，來了一群野狗，村裡的阿福把流浪狗趕走後。這群野狗跑到了小心村的玉米田裡，把玉米田弄得亂七八糟。小心村的人很生氣，以為是大肚村的人故意將狗放來他們村裡。於是小心村就帶著牛、羊把大肚村的玉米田弄得一團糟。</p> <p>大肚村的村長知道後，引導村民不生氣，將心量放大，想辦法將田地整理好。但是小心村的人，很怕大肚村的人來報復，就把大家集合了起來輪流看守玉米田，不久就一個個累倒了，而大肚村的人卻主動前來幫忙小心村的村民，讓小心村的人很感動，並決定向大肚村學習。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、小心村的人最後為什麼轉變了態度？</p> <p>二、大肚村有哪些態度值得我們學習？</p> <p>三、你喜歡居住在大肚村還是小心村？為什麼？</p> <p>四、為什麼心寬念純，有益於身心健康？</p> <p>五、你覺得自己是否能做到心寬念純？為什麼？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>今天的體驗活動後，我覺得做人要心胸寬大就像大海一樣能納百川。因為能接納別人的意見，才能成就自己的廣大。所以心胸寬廣，可以交到許多朋友，自己也會很開心。而我發現我身邊有位同學就有這種寬大胸襟，之前他被人推倒，不但沒生氣，還原諒推倒他的人。我很好奇就問他：「你為什麼沒有生氣？」他說：「受傷，擦藥就好了，和朋友的關係一旦被破壞很難再修復。」讓我非常佩服他，想跟他學習。</p> <p>結語：</p> <p>對周遭的人、事、物能用善解包容的態度面對，培養寬闊的胸襟，時時體諒別人，能減少發脾氣的時間與機會，讓身心健康，還能成為懂事又明理的人。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會放寬心量，不會與他人計較。</p> <p>二、會學習控制自己的情緒，不隨意生氣。</p>	學習單	5分

附件：故事內容

大肚村與小心村

在魔法森林裡有一條彩虹溪，溪的兩岸有大肚村和小心村這兩個村落。大肚村裡的人都很和善，互相幫助。而小心村裡面的人，都非常的小心，就怕別人欺負了他們。

有一天大肚村裡，來了一群流浪的野狗。村裡的阿福看到了，拿著竹棍想把流浪狗趕走。阿福說：「走開！走開！快走開！別到我們村子裡面來。」沒想到那群野狗一害怕，就撲通撲通地跳下溪，最後還跑到對岸小心村的玉米田裡，把玉米田弄得亂七八糟。小心村的農夫阿亮看到了，他馬上去報告村長：「村長，我看到大肚村的人放了野狗破壞我們的玉米田。」小心村村長：「太可惡了。我一定要報仇，絕對不原諒他們。」小心村的村長很生氣，找了人帶著牛、羊到大肚村的玉米田，把田地弄得一團糟。

大肚村的村長知道了這件事情之後，不但沒有生氣，而且還對村民說：「沒關係！大家不要生氣。玉米田破壞了還可以再種，鄰居的感情如果破壞了，就很不容易修好。而且他們的牛、羊留下來的糞便，剛好可以做玉米田的肥料，所以我們要好好感謝他們啊！」村民們都說：「有道理！」大肚村的村民聽了歡歡喜喜地去整理他們的玉米田。

但是小心村的人，害怕大肚村的人來報復，就把大家集合起來輪流看守玉米田。白天要工作，晚上又要看田，這些村民不久以後，就一個個累倒了。大肚村的村長知道了，就跟村民說：「這時正是他們需要我們的時候。」於是，大肚村的村民主動幫忙小心村的農作物澆水、施肥料。小心村的人民看到後，心裡都很感動。小心村的村長說：「謝謝你們幫忙。對不起！之前故意破壞你們的玉米田，你們竟然還願意幫助我們，太感謝你們了。」

經過這一件事後，小心村的人民開始學習，不小氣、不亂生氣。並且跟他們的孩子說：「原諒別人，就是善待自己。」

心想好意不生氣

班級：_____

親愛的小朋友：

姓名：_____

生活中你是否會因一點點不如意的事情而生氣呢？告訴你一個減少生氣的好方法，就是對周遭的人事物能用善解包容的態度面對，培養自己寬闊的胸襟。

- 我今天是否發脾氣？_____
- 什麼原因發脾氣？_____
- 除了生氣，我其實可以怎麼做比較好？_____

【心的考驗】：

每天記錄自己戰勝心魔，不生氣的次數，挑戰成功請畫一個笑臉，一星期後看看自己的笑臉是否愈來愈多。

星期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
星期一												
星期二												
星期三												
星期四												
星期五												
星期六												
星期日												

靜思語：要讓生命保持好品質，心寬念純就是健康之道。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	善解包容	主題內容	寬心包容	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 慈濟道侶叢書—咫尺幸福(陳素雰)			教學時間	40分
靜思語	一個真正成功的人，必須人人都能容得下你，你也能容納每一個人。				
單元目標	一、能學習化解生活中的不滿與埋怨。 二、能培養縮小自己，成就他人的態度。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品):教學簡報、學習單等。 二、學生方面(準備物品):無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、請學生在教室的範圍內隨意走動。 二、教師喊停止後，請學生停止一切的動作，在原地站好。 三、請學生從1開始報數至10，需遵守以下規則： (一)沒有誰先誰後的順序，任何人均可報數。 (二)場中只能出現報數的聲音，不可有其他聲音。 (三)一人連續報兩個數字以上，需從頭開始。 (四)若兩人同時喊出同一個數，需從頭開始。 (五)5秒內未喊出數字，需從頭開始。 四、活動結束(達成目標或時間到)，請學生分享:報數成功或失敗的原因、感受。 結語： 這個活動除了考驗大家的默契，但更重要的是希望大家能了解，團隊中每個人都會有不同的聲音，難免也會犯錯。但一個團隊需彼此包容，避免因產生不同聲音、犯錯就互相責怪，讓人不敢再說出意見。而在團隊中的人，也要為團隊著想，而非只想到自己。如此一來，整個群體才會和諧而成功。 備註： 活動一開始，教師只需將規則說明清楚，後續讓學生實際體驗。若一直無法成功，教師可以引導學生討論，再繼續進行活動；若學生很快就達到1-10的報數，建議可增加報數的數目，如:1-20。請教師依班級實際狀況調整。				教學簡報	12分
貳、講述故事：包容，不批評 一、建議呈現方式:教師口述				故事內容	10分

<p>二、故事大綱</p> <p>李卿仁每每一工作起來，生活就很不規律，肝炎問題漸漸浮現，每隔一段時間，就需要休養。之後，轉換跑道至中山科學院從事重要計畫研發工作，並受推派出國攻讀碩士，他學成歸國，繼續回到中山科學院工作。後續因緣際會下，認識慈濟，並開始他的志工生活。</p> <p>有一次，李卿仁需向來自三十幾個國家的人員，介紹慈濟。事前，他很用心準備並自己撰寫的稿子。當天，他在練習的時候，相關的人員聽到他提及：「『我』謹代表慈濟……」期望他能將「我」改成「我們」，當下他覺得專業不受到尊重，於是說：「如果這樣子，以後我很難跟你配合！」一時大夥陷入尷尬場面。</p> <p>事後，李卿仁冷靜下來，反省自己不應該發脾氣。以前當高級主管都在罵人，不易做到感恩、善解、包容，但走入慈濟後，他開始學習不計較，善解大家都是做志工，每個人見解、習氣不同，唯有包容，才能互相配合。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、李卿仁反省前後，待人處事方面發生什麼轉變？</p> <p>二、你喜歡與轉變前還是轉變後的李卿仁共事？為什麼？</p> <p>三、面對他人的建議與批評，你怎麼處理？</p> <p>四、如何才能做到「融入團體，包容他人」？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>在團隊報數的時候，一開始我很怕因為自己說話，造成團隊的失敗，被大家責怪，所以都不敢報數，結果我們常常因為沉默而失敗。後來，老師引導大家思考，我們應該互相信賴、包容彼此，才有可能讓活動順利。我才知道原來同學都跟我一樣的想法，大家才不敢隨意開口。我們後來反省，因為無法包容彼此的錯誤，而讓活動無法成功，這是我們面對的問題，所以對於老師分享的故事李卿仁的反省，我自己很有感觸。我要先去包容別人，別人才會願意容納我，彼此才能相互配合。</p> <p>結語：</p> <p>人我之間若能擁有寬闊的胸襟，容納別人的錯誤，也願意接受別人的指正，將減少許多紛爭與不平衡，會讓每個人融洽、和諧的共處。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、坦然接受別人的建議並改進。</p> <p>二、會包容不同的意見，學習善解。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

包容，不批評

李卿仁出生於桃園鄉下，在九個兄弟姐妹中排行老四，自小在農村中，由阿嬤扶養，並幫忙農務勞作。就讀小學一年級時，他才與經營布店的父母同住。他立志把書讀好，小學畢業時拿了人人稱羨的縣長獎，並考取武陵初中部，之後參加臺北高中聯考，一舉考上建國中學。李卿仁有感於父母賺錢的辛苦，處處節儉、吃得隨便，造成十二指腸潰瘍日益嚴重。大學畢業後，李卿仁到一家電子公司上班，每每一工作起來，生活就很不規律，肝炎問題漸漸浮現，每隔一段時間，就需要休養。之後，轉換跑道至中山科學院從事重要計畫研發工作，並受推派出國攻讀碩士，他學成歸國，繼續回到中山科學院工作。後續因緣際會下，認識慈濟，並開始他的志工生活。

有一次，李卿仁需向來自三十幾個國家的人員，介紹慈濟。事前，他很用心準備並自己撰寫稿子。當天，他在練習的時候，相關的人員聽到他提及：「『我』僅代表慈濟……」期望他能將「我」改成「我們」，當下他覺得專業不受到尊重，於是說：「如果這樣子，以後我很難跟你配合！」一時大夥陷入尷尬場面。

事後，李卿仁冷靜下來，反省自己不應該發脾氣。以前當高級主管都在罵人，不易做到感恩、善解、包容，但走入慈濟後，他開始學習不計較，調適自己的心情，讓身心得到舒緩。李卿仁說：「我本來很嚴肅，現在漸漸改成隨和、隨緣；本來是批評謾罵，現在改成不批判，本來有臉色看的，現在越能不放在心上，看得越來越開，知道世間事不圓滿，不須費心計較，看到好的一定讚美，不好的儘量保持平常心，反觀自省。」他在團隊共事、人群互動中找到感動，善解大家都是做志工，每個人見解、習氣不同，唯有包容，才能互相配合。

善解包容・彼此尊重

班級：

姓名：

人非聖賢孰能無過，用寬闊的胸襟，容納別人的錯誤，也願意接受別人的指正，人人才能祥和共處。讓我們靜下心來想一想，再重新寫出你的想法。

一、接受別人對我的建議及糾正。

提出的人	糾正我的事項、行為	願意接受的原因或想法

二、以包容的態度化解生活中的不滿與埋怨。

埋怨或不滿的事	願意包容的原因	包容、善解他之後的心情

三、在過程中，我覺得自己哪方面做的越來越好？哪方面可以再加強？為什麼？

一個真正成功的人，必須人人都能容得下你，你也能容納每一個人。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	生命可貴	主題內容	活著真好	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— (一)使命必達歡喜做 菩薩身影永留存 (二)永遠的泳伯!廣結善緣付出無求 (三)因病往生捐病理 奉獻醫療愛無限			教學時間	40分
靜思語	生命無常,慧命永存;愛心無涯,精神常在。				
單元目標	一、能體會生命可貴,把握時間。 二、能正向面對每天的生活。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品):衛生紙、奶粉罐、10元硬幣、線香。 (將一張衛生紙框在奶粉罐上,把十元硬幣擺在紙中央。)					
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: 一、活動說明 (一)將學生平均分成兩組,猜拳後確認兩組先後順序。 (二)兩組人員輪流進行,用線香燃觸衛生紙。 如:第一組第一位學生燃觸衛生紙後,請將線香遞給第二組的第一位學生,再依序遞給第一組的第二位學生。 (三)燃觸衛生紙的位置與力道由個人決定,但不能讓硬幣在自己隊員燃觸時掉落。 (四)一旦硬幣掉落,活動即結束。 二、問題討論 (一)你是否可預測硬幣何時掉落? (二)活動中,你覺得自己是否用心面對呢? (三)透過活動,你感受到什麼?				教學簡報 衛生紙 奶粉罐 硬幣 線香	15分
結語: 從活動中我們明白,雖然無常隨時可能發生,但我們仍能把握當下,把每一步、每一刻盡力做好,讓自己在過程中創造價值,不讓自己後悔。					
備註: 教師需留意線香使用上的安全性,並叮囑學生注意安全。建議可由教師在台前掌控線香的輪流替換,避免學生燙傷。					

<p>貳、講述故事：最美的生命</p> <p>一、建議呈現方式:教師講述輔以影片</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>呂進泳是高雄的慈濟志工，人人稱他「泳伯」，見到人總是笑口常開的他，往往主動承擔鄰里巡守隊隊員，護衛民眾的居家安全。他熱心助人的心腸，讓里長十分稱讚。呂進泳對生命充滿熱情，把握每一分、每一秒徹底發揮生命使用權，他將證嚴法師的教導，落實於生活，勉勵自己力行「給人安心、給人歡喜、給人方便、給人依靠」。</p> <p>然而，呂進泳於2014年6月因心臟主動脈剝離而往生，他於生前就決定要將往生後的大體捐作病理解剖，希望自己的身體能奉獻給醫療做研究，讓更多年輕醫師學習。</p> <p>辦理追思會時，每一位認識他的人，都帶著祝福與不捨，送走這位他們心中永遠的「泳伯」，因為多年來只要那裡需要人手，「泳伯」的身影就會出現，他總是帶著笑容，盡力做好每一件事。八八風災時，他付出自己所有的時間救災，只為了讓受災的鄉親，能儘快有個安身之所。於是，當莫拉克風災受災鄉親聽到呂進泳離去的訊息時，十分地震驚與不捨，大家相約在追思會的這一天，獻唱《最美的祝福》，感恩這位為他們在災後盡心盡力打造永久屋的人間菩薩。鄉親們覺得，呂進泳在大愛杉林園區撒下的愛，是他們生命中最美的祝福。</p>	故事內容 故事影片	10分
<p>參、省思：</p> <p>一、「泳伯」為什麼得到這麼多人敬佩與懷念？</p> <p>二、請舉出「泳伯」善用生命的例子。</p> <p>三、你覺得生命是否可貴？為什麼？</p> <p>四、你想怎麼運用自己的生命呢？</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思：</p> <p>活動進行時，讓我體悟到生命長短是無法決定，我們大家的下一秒，都不知道會發生什麼事，就像泳伯，誰也沒想到他就這麼走了。但是，從每個與他相處的人對他的懷念，可知他是個非常好的人。因為這樣，他永遠活在每個人心中。所以，從現在開始，我也要做一個勇於助人且善良的人。以前，我看到幼稚園的學生從溜滑梯上跌下來，我除了去報告老師之外，就沒有做任何事，其實我可以進一步關心他，或扶他去健康中心。所以我想要改變，做一個像泳伯一樣，令人歡喜的人。</p> <p>結語：</p> <p>我們要把握時間，做有意義的事情，才能讓自己的生命豐富又有價值，並且讓自己擁有一個不後悔的人生。</p>	教學簡報	4分

伍、生活實踐： 一、會用歡喜心，盡力完成自己該做的事。 二、會隨份隨力幫助他人，不吝於付出愛。	學習單	4分
--------------------------------------------------------------	-----	----

附件：故事內容

最美的生命

呂進泳是高雄的慈濟志工，人人稱他「泳伯」，身材壯碩，理著五分小平頭，見到人總是笑口常開的他，往往主動承擔鄰里巡守隊隊員，護衛民眾的居家安全。他熱心助人的心腸，讓里長十分稱讚：「泳仔將證嚴法師教導的話，運用到社區，擔任巡守隊多年從不缺席，即使有事情也會先和隊友調換時間，再將時段遞補回來。」

呂進泳對生命充滿熱情，把握每一分、每一秒徹底發揮生命使用權，他將證嚴法師的教導，落實於生活，勉勵自己力行「給人安心、給人歡喜、給人方便、給人依靠」。他每天清晨五點半起床，為家人做完早餐；六點半抵達高雄慈濟志業園區，與環保志工一起清掃園區，並細心照料園區內的植物，讓身旁的每一個人、事、物，因為他的關愛，充滿和氣與歡喜。

然而，呂進泳於 2014 年 6 月因心臟主動脈剝離而往生，他於生前就決定往生後，要將的大體捐作病理解剖，希望自己的身體能奉獻給醫療做研究，讓更多年輕醫師學習。呂進泳的兒子提及：「我們真的是很不捨，可是之前家人已經溝通好，因為透過他這個疾病，讓年輕的醫生去學習，以後因為他這個例子，可以讓這些醫生拯救很多人，我覺得他的犧牲、大愛精神，我很認同。」

辦理追思會時，每一位認識他的人，都帶著祝福與不捨，送走這位他們心中永遠的「泳伯」，因為多年來，只要哪裡需要人手，「泳伯」的身影就會出現，他總是帶著笑容，盡力做好每一件事。他的太太分享：「他很節儉，你們沒看過他的腳底都是裂痕，因為他襪子腳底的布料都沒了，我說我幫你買很多新襪子，你怎麼都不換新？他說襪子下面破洞沒人看到，上面沒破就好了，錢省下來給上人救人。」呂進泳對自己節儉，對周遭的人卻十分大方，八八風災時，他付出自己所有的時間救災，協助建大愛屋，只為了讓受災的鄉親，能儘快有個安身之所。於是，當莫拉克風災受災鄉親聽到呂進泳離去的訊息時，十分地震驚與不捨，大家相約在追思會的這一天，獻唱《最美的祝福》，感恩這位在災後盡心盡力，為他們打造永久屋的人間菩薩。鄉親們覺得，呂進泳在大愛杉林園區撒下的愛，是他們生命中最美的祝福。

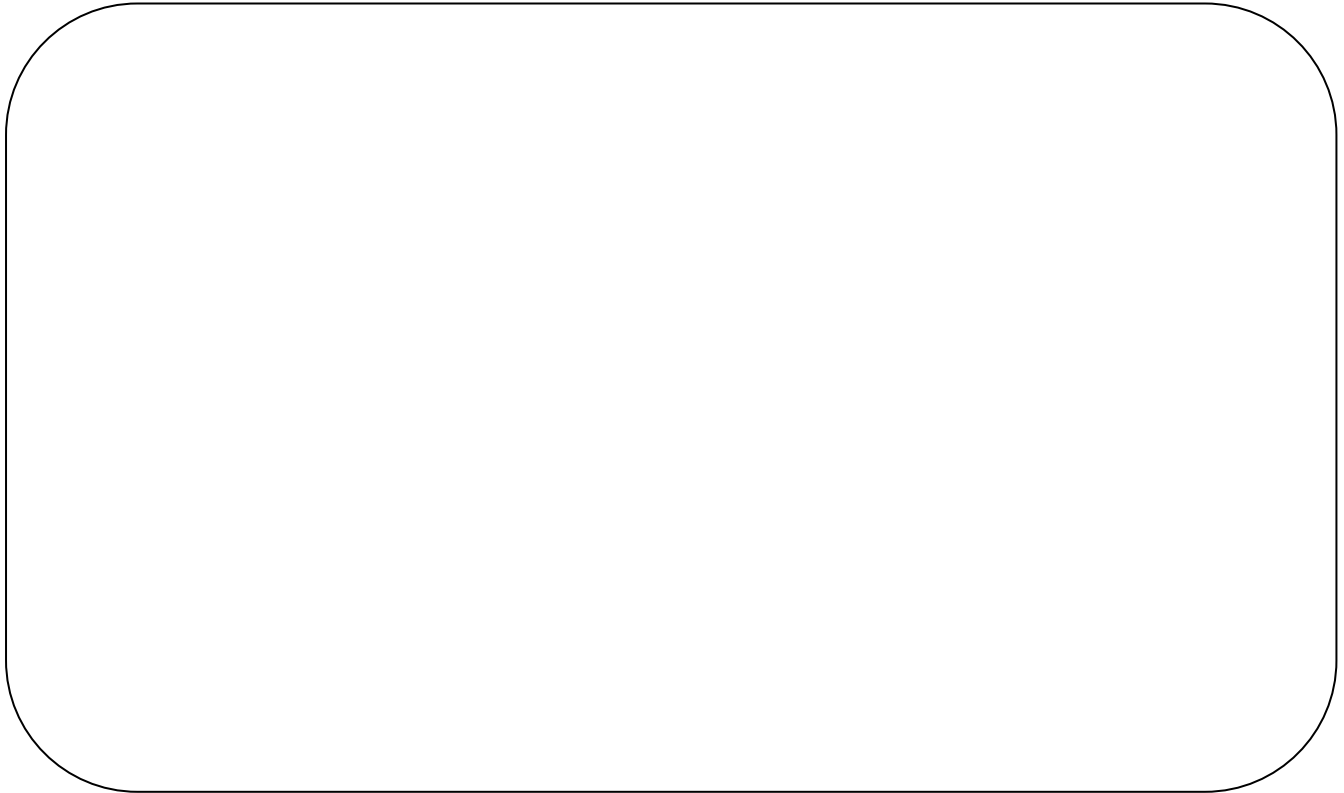
以笑容面對所有困難事，善用每一天，運用生命造福許多人的呂進泳，他的精神感動許多人；儘管其生命只有短短的六十四年，他卻為自己寫下最亮麗、最有價值的劇本，讓大愛精神永遠留在每一個人的心中，也讓其孩子決定以父親為典範，也要接續父親的願，造福人群。

發現生命之美

班級：

姓名：

◆ 請分享一則，能感受生命可貴與美好的真實事例：



◆ 上述的事例，最讓你感動的地方在哪裡，對你有什麼樣的影響呢？

生命無常，慧命永存；愛心無涯，精神常在。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	生命可貴	主題內容	活著真好	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—單腳小勇者			教學時間	40分
靜思語	身體縱有殘缺，只要心靈健康，一樣可以發揮良能。				
單元目標	一、能以正向心態，面對不圓滿的事。 二、能發揮良能，學會堅持與付出。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：便利貼(每位學生3張)、不完美狀態卡(A4大小，黏上雙面膠)					
二、學生方面(準備物品)：彩色筆或粗麥克筆。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)教師將不完美狀態卡發給每一位學生，請學生用彩色筆，寫上自己覺得哪一種缺陷或不完美，最難過。 (二)寫完後，請學生互相幫忙將不完美狀態卡貼到背後。 (三)每位學生拿3張便利貼，可在教室內自由走動。 (四)走動時，請留意身邊同學所面對的不完美狀態，用便利貼寫下鼓勵他的話，並明確告知他的優點與能發揮的力量。三張便利貼，請鼓勵三個不同的人。 (五)每一個不完美狀態背後都要有三張鼓勵便利貼。 (六)活動進行時間為6分鐘，時間到則停止，回到座位。 二、問題討論 請學生看一看自己背後不完美狀態與鼓勵便利貼，並分享自己覺得受用或走出不完美狀態的話。				教學簡報 狀態卡 便利貼	15分
結語： 每一個人可能會碰到某方面不完美、不開心的狀態，但若調整心態，想一想自己所擁有，發揮自己長處，一樣能展現亮麗的生命。					
貳、講述故事：單腳小勇者 一、建議呈現方式：影片播放 二、故事大綱： 小學六年級的陳顥哲，因為一年級時得到骨癌，必須切除一隻右腿，陳顥哲從此再也不能跑步、也不能騎腳踏車，必須使用義肢行走。可是陳顥哲並沒有因此放棄自己，有媽				故事內容 故事簡報	10分

<p>媽的一路陪伴，讓他樂觀面對人生，走出屬於自己的未來。</p>		
<p>參、省思： 一、顥哲面對什麼樣的殘缺與困難？ 二、從哪裡可以感受到顥哲樂觀與積極的一面？ 三、你曾遇到什麼樣不完美的情況？ 四、承上題，你覺得怎麼面對會更好呢？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8分</p>
<p>肆、靜思： 從課程中，我學到遇到問題要努力面對，不要退縮，才可以完成事情。而且要尊重和自己不一樣的人，不可以嘲笑和自己不同的人。像我在學校偶爾會去特教班找那些小朋友玩，我看他們都很開心，因為他們還有家人的愛及我們這些小志工的鼓勵，而且他們也沒有因為身心障礙而放棄自己的一生。從顥哲身上我學到了，身體上不管有什麼殘缺，只要有心，一樣可以做很多其他人做不到的事。 我會多去關懷別人，了解他人的感受，用樂觀的態度去面對每件事情，這樣可以讓生活過得多采多姿，也可以讓自己了解需要的人的不方便。我覺得班上很多人都有做到，所以我在班上很開心。</p> <p>結語： 任何人、任何事都會遇到好或不好的狀態，只要我們擁有健康的心靈，善用好的特質，發揮自己的良能，感受生命的美好。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>4分</p>
<p>伍、生活實踐： 一、會接納不完美的狀態，瞭解生命的獨特性。 二、賞識自己所擁有的，克服缺點，發揮優點。</p>	<p>學習單</p>	<p>3分</p>

附件：故事內容

單腳小勇者

陳顥哲小學一年級時得到骨癌，住進了醫院。小學三年級時，他終於從醫院回到學校，儘管保住生命，卻從此少了一條腿，讓他不能跑步、不能騎腳踏車，必須使用義肢行走。曾經這個狀況讓他的心情跌入谷底，但是媽媽一路陪伴他，練習用義肢行走，讓他一步步走出自己的人生。

陳顥哲不只學習用義肢行走，也用僅存的一條腿，練習游泳。學習的過程雖然很辛苦，他卻從來不退縮。樂觀的他不認為自己跟其他的同學不一樣，別人可以做到的，他只要多努力一點點，同樣也能夠辦得到。早上六點半，學校的游泳校隊，正在跑步做暖身。而同是校隊的陳顥哲，則靠著走路來熱身。教練彭勝宗：「我沒有看過他流過一滴眼淚。不知道為什麼？照道理講，其他的小孩子，有時候跌倒或是怎麼樣？就會開始哭。我看他也不會哭啊！他沒事的時候就會說：『老師我要幫你的忙。』、『老師這個東西可不可以讓我拿？』。」

來自單親家庭的陳顥哲和媽媽、姊姊一起生活，因為媽媽上班回家後都很晚，他和姊姊就會一起分擔家事。儘管一家人住的屋子不大，但是全家人的心卻是緊緊的繫在一起。

打擊太鼓是陳顥哲的另一項興趣，在震懾的聲音中，能夠讓他忘記身體的缺陷，並發洩情緒；就算常常練到義肢腳底磨破，他依舊不放棄。因為鼓聲的力量不僅打動聽眾，也深深激勵著他。

陳顥哲儘管只有一條腿，卻沒有放棄任何希望，用游泳，游出屬於自己的方向。升上中學後，顥哲開始參加「身障游泳比賽」，帶著眾人的祝福，往自己的夢想前進。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	生命可貴	主題內容	活著真好	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子—不斷往前走			教學時間	40分
靜思語	每一天都是人生唯一的一天，每一秒鐘都是唯一的一秒。				
單元目標	一、能瞭解生命的寶貴，妥善規劃。 二、能珍惜並把握時間，踏實運用。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：體驗圖紙(紙上60)。 二、學生方面(準備物品)：黑色細簽字筆、彩色筆。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、每位學生拿到一張圖畫紙，紙上共計60個黑點。 二、請學生運用這60個黑點，創造一幅畫作。 三、能運用到越多黑點越好。 四、五分鐘後，請學生展示分享，畫的圖畫與運用的黑點數。				教學簡報 體驗圖紙 簽字筆 彩色筆	13分
結語： 活動中的每一點，就像我們的每一秒鐘，若能妥善規劃每一個點，才能讓呈現的畫作和諧而亮麗；所以我們要珍惜每一秒鐘，讓每一天都過得踏實。					
貳、講述故事：不斷往前走 一、建議呈現方式：教師口述或播放影片 二、故事大綱： 學堂要考試了，大家都很努力練習，但是小栗子卻覺得每件事情都很簡單，自己一定能獲得好成績，所以沒有把握時間，踏實練習或完成每件事，最後終究沒能獲得好成績。				故事內容 故事影片	11分
參、省思： 一、學堂裡的同學與小栗子的態度有什麼不同？ 二、小栗子為什麼沒有得到第一名？他可以怎麼改進？ 三、你覺得自己有哪方面需要加強？ 四、承上題，如何善用時間，讓自己越來越進步？				教學簡報	7分
肆、靜思： 進行活動時，我們班有兩位同學將所有的黑點點都包含在創作的圖畫裡，我覺得很厲害；雖然我沒有將每個黑點點都用到，但我很認真地看待每一個點，想辦法創造一幅美麗的圖，這樣的過程我很滿意。就像之前爸爸告訴我：「不要浪費時間，				教學簡報	5分

<p>要把握每一次機會來累積經驗」，所以我善用一個黑點，就好像珍惜了一秒鐘；我也要將這個態度運用在自己的學習方面，把握時間，累積經驗，讓自己越來越進步。</p> <p>結語：</p> <p>生命很寶貴，時間也很珍貴，我們不僅要珍惜也要懂得規劃和運用，才不會讓生命空過。時間是魔術師，可以讓一個人成長，只要懂得利用時間去做事，從做事中得到經驗，就能增長自己的智慧。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會每天按時完成作業。</p> <p>二、會妥善規劃時間，充實自我。(如:安排每天閱讀時間。)</p>	學習單	4分

附件：體驗圖卡



附件:故事內容

不斷往前走

學堂要考試了，方丈決定這次考試的項目有三項：放風箏、跑步、完成讀書心得。

為了這次的考試，學堂前的大草皮上，許多學生練習跑步，只有小栗子坐在樹下吃著餅乾，看著同學不斷的往前跑。不久之後，阿福、阿喜兩兄妹來到樹下休息，緊接著湯包、摩詰也來到樹下稍作休息。湯包看到小栗子悠哉的樣子，就對他說：「小栗子，你不練習，到時候考試時考不好，可怪不了任何人哦！」小栗子回說：「放心！這麼簡單的測驗沒什麼好擔心的。」摩詰看小栗子一副不在意的樣子，於是對他說：「你又不是特別會跑的人，連湯包都在練習了，你還不練習啊！」小栗子仍然不以為意地認為，那是湯包太緊張的關係。阿福忍不住說：「你得練習，這樣蹴鞠時，你才追得上球。」小栗子滿懷疑問的問：「這有關係嗎？」湯包趕緊回應：「當然！蹴鞠就是跑來跑去的追球，誰跑得快，誰就追得上球，不是嗎？」

看到小栗子完全不重視這次的考試，湯包想了一個對策，拿走了小栗子的錢包，小栗子追得上他，錢包才還他。就這樣，小栗子被湯包誘引到草皮上，加入了大家練習的行列中。湯包告訴小栗子：「要跑，就要認真跑！」小栗子覺得又不是正式考試，只是練習而已，有必要天天練習嗎？摩詰覺得這樣的思維需要調整，於是對小栗子說：「實力就是在每天練習中累積的，就在不知不覺中進步。」但是小栗子卻覺得天天練習是一件很累的事。

之後，小栗子的爺爺在家門前，幫學堂裡的學生削製作風箏要用的竹片。爺爺說：「我做的竹片又細又有彈性，可以讓風箏輕盈，飛得很高。」小栗子聽到後要求爺爺幫他的風箏竹片削得特別細，因為他希望自己的風箏可以飛得最高，得到全班第一名。湯包在旁聽到後說：「風箏要飛得高，並不只是竹子細而已。」爺爺也說：「是呀！風箏要飛得高、飛得好，不只竹子細而已，還有紙貼得好不好？放風箏的技巧純不純熟等，太多因素了。」摩詰接著說：「這次比賽還包括風箏裡的字寫得好以及畫得美不美，也是評分項目。」小栗子沒把大家的意見用心聽進去，考試將近了他卻在房間裡看閒書，連媽媽的叮嚀也不放在心上。

到了風箏考試這一天，大家在學堂外草皮放風箏。小栗子看到方丈走到他身旁，回頭問方丈：「我是不是第一名。」方丈回答：「不是飛得高就是第一名。風箏的設計、畫的畫、寫的字、還有風箏飛在空中的狀態，都是評分標準。所

以風箏的評分是綜合的成績，現在還不知道誰是第一名。」小栗子很失望不能當場知道自己的成績結果。

到了交讀書心得作業時，小栗子拿自己看過的書給摩詰，希望摩詰看完後可以教他寫讀書心得報告。摩詰告訴小栗子，他不用看他的書，但會告訴他寫讀書心得的方法。摩詰說：「寫讀書心得時，首先要先介紹書的大致內容，然後把書中吸引人的地方或者重要的地方特別指出來。最後說明為什麼欣賞它就可以了。」小栗子聽完後覺得很簡單，拿起筆就開始書寫。

成績揭曉這一天，阿喜是班上第一名，摩詰第二名，小栗子覺得自己也很好，為什麼沒有得到第一名。小栗子的爸爸知道小栗子的成績後勉勵他說：「方丈說過這次評分是綜合的，別人認真又做得好，當然成績好。你剛開始不也覺得不用那麼認真嗎？可是人總是要往上爬才是好的！」小栗子聽完後覺得很有道理，終於了解這次沒得第一名的原因，下定決心以後要認真看待學習。

珍惜時間踏實做

_____年_____班 座號_____ 姓名_____

親愛的同學：

時間很寶貴，不能無所謂。我們要懂得珍惜時間，把握分秒，讓自己越來越進步。請觀察自己每天完成作業的時間，並自訂一項充實自我的目標(如:閱讀、彈琴、運動……等)，讓自己一天比一天更進步。

日期	作業完成紀錄	自我充實目標:()
3/4 (舉例)	目標: ()分完成 <input checked="" type="checkbox"/> 計畫內完成 <input type="checkbox"/> 超過()分鐘	目標:每日閱讀 30-60 分鐘 <input checked="" type="checkbox"/> 已達到 <input type="checkbox"/> 未達到, 原因:
/	預計: ()分完成 <input type="checkbox"/> 計畫內完成 <input type="checkbox"/> 超過()分鐘	<input type="checkbox"/> 已達到 <input type="checkbox"/> 未達到, 原因:
/	預計: ()分完成 <input type="checkbox"/> 計畫內完成 <input type="checkbox"/> 超過()分鐘	<input type="checkbox"/> 已達到 <input type="checkbox"/> 未達到, 原因:
/	預計: ()分完成 <input type="checkbox"/> 計畫內完成 <input type="checkbox"/> 超過()分鐘	<input type="checkbox"/> 已達到 <input type="checkbox"/> 未達到, 原因:
/	預計: ()分完成 <input type="checkbox"/> 計畫內完成 <input type="checkbox"/> 超過()分鐘	<input type="checkbox"/> 已達到 <input type="checkbox"/> 未達到, 原因:
/	預計: ()分完成 <input type="checkbox"/> 計畫內完成 <input type="checkbox"/> 超過()分鐘	<input type="checkbox"/> 已達到 <input type="checkbox"/> 未達到, 原因:

自己是否都能如期達到預定的目標，若能如期達到，請分享自己的感受與方法，若無法如期達到，請想一想原因，與自己可以更進步的地方：

每一天都是人生唯一的一天，每一秒鐘都是唯一的一秒。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	生命可貴	主題內容	活著真好	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 大馬慈濟情—堅強與美麗 哈芝曼			教學時間	40 分
靜思語	用生命提升慧命，把握生命，在時日流逝中提升慧命。				
單元目標	一、能把握時間學習，累積智慧與經驗。 二、能培養正確的生命態度，珍惜生命。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：盒子(內裝沙與埋藏數顆紅豆；準備 5 盒。) 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)將學生平均分成 5 組。 (二)教師發給各組一盒沙(內藏紅豆，但不告訴學生)。 (三)計時 5 分鐘，請學生討論或動手覺得這盒沙可以做什麼。 (四)教師觀察學生的狀態，後續進行引導分享。 二、問題討論 (一)剛剛的 5 分鐘，小組做了什麼？ (二)你覺得這盒沙，有什麼意義嗎？				教學簡報 盒子 紅豆 沙	10 分
結語： 沙中其實埋了幾顆紅豆，唯有動手的人才有機會尋找得到。這好像是我們的生活，若放任時間空過，不做任何事情，時間就彷彿是放在盒中的沙子，對你我來說沒有任何意義；但若能善用時間，就能從中發掘自己的寶藏。					
貳、講述故事：堅強與美麗 一、建議呈現方式：教師講述 二、故事大綱： 馬來西亞馬六甲的哈茲曼從小罹患先天脊髓性肌肉萎縮症，哈茲曼每天花三小時以上，平躺在地上，曲起大腿，把練習簿直立靠在腿上後，以扭曲變形的五指，奮力握著筆書寫功課。他心裡的願望是要成為網頁設計師。媽媽哈芝麗娜則是無怨無悔地扛起照護他的沉重擔子，她對孩子說：我們要接受上天所賜予的，唯有接受才能超越痛苦。 備註： 可參閱相關影片				故事內容	11 分

https://www.youtube.com/watch?v=TLsq6EsIZSs		
<p>參、省思：</p> <p>一、哈茲曼與家人面對哪些困難，他們的態度如何呢？</p> <p>二、哈茲曼認為對母親最大的回報是什麼？</p> <p>三、哈茲曼哪一方面的優點，值得你學習？</p> <p>四、你如何善用時間，提升自我的能力呢？</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思：</p> <p>我非常佩服哈茲曼，他患了先天性肌肉萎縮症，全身都沒有什麼力氣，只能依靠媽媽的照顧。但是，他沒有放棄自己的人生，每天花三個小時努力想辦法讀書、寫字，終於得到好成績，獲得成功。</p> <p>我有健康的身體和良好的學習環境，更應該要好好讀書並孝順父母。所以，學校的晨光閱讀時間，我會用來複習考試科目，也會用來閱讀課外讀物，不只如此，我還想利用一些時間來嘗試當小志工，例如：同學有不會的功課時，我可以協助他們完成，我要讓自己的時間發揮最大的用處。</p> <p>結語：</p> <p>要讓自己的人生活得精彩有價值，很重要的是要先把握生命，不只善用時間，提升自己的能力，更能主動協助他人，讓自己人生因自我努力而充實，因幫助他人而踏實。</p>	教學簡報	7分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、遇到挫折會從中學習經驗，不放棄。</p> <p>二、會善用時間，增進自己的專長與能力。</p>	學習單	5分

附件：故事內容

堅強與美麗

居住在馬來西亞馬六甲的哈茲曼從小罹患先天脊髓性肌肉萎縮症，當他想讀書時，他只能平躺在地上，奮力地曲起大腿，把書本直立靠在腿上後，以扭曲變形的五指握著筆，讀書或寫功課。儘管如此辛苦，他每天都會花三小時以上溫習功課，他希望自己有天能成為一名網頁設計師，讓媽媽不再辛苦。

哈茲曼剛開始時，不太能接受自己異於常人的身體。看著別的孩子奔跑玩耍，他問：「媽媽，為什麼我和別人不一樣？」聰慧的母親回答：「我們要接受上天所賜予，唯有接受才能超越痛苦。而且，孩子呀！你因為身體不便，反而保持了心靈的純潔，比任何人更能接近天堂。」

而當哈茲曼三歲時，弟弟哈茲旺出世，給晦暗的家帶來莫大喜悅；然而哈茲旺八個月大時，病魔再度侵襲這個家—弟弟也發病，症狀與哈茲曼一樣。哈茲曼因為自己身受病苦的折磨，難過地說：「我不要弟弟和我一樣。」母親哈芝麗娜則無怨無悔地扛起照護兩兄弟的沉重擔子，雖然家境不富裕，哈芝麗娜仍堅持讓孩子接受教育，她日日抱著兩個孩子、帶著沈重的輪椅送孩子上、下學。

母親的辛勞，哈茲曼看在眼裏，他覺得把書唸好，是對母親最大的回報。皇天不負苦心人，哈茲曼在小六評估考試中獲得優異成績，由馬六甲州教育局頒發傑出表現獎。他說：「我很開心，能證明給媽媽知道，殘障人士也能成功。」

提升慧命

班級：

姓名：

請舉出一則實例，其落實「把握生命，提升慧命」的做法，並寫出自己可從中學學習的方法或態度。

◆實例人物：

◆人物事蹟：

◆值得學習的地方：

請你想一想自己平時的生活，可以善用哪些時間提升自己的專長或能力，讓自己能越來越進步。

善用的時間	可以怎麼做	提升的能力
範例：搭車時間	看成語故事	增加自己語文能力

用生命提升慧命，把握生命，在時日流逝中提升慧命。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	生命可貴	主題內容	熱愛生命	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 大愛人物誌—爭取機會讓愛轉動世界 劉銘的故事			教學時間	40分
靜思語	「珍惜生命」的意義是「讓生命活得有價值」。				
單元目標	一、能了解生命的可貴，發揮其價值。 二、能懂得愛護身邊所有的生命。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：教學當日的報紙1張。 二、學生方面(準備物品)：過期已久的報紙。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)全班平均分為5組。 (二)教師拿出當日報紙，請各組說出當日報紙的用處與意義。 (三)請各組拿出2張過期報紙，說出過期報紙的命運。 (四)請各組討論如何讓過期舊報紙，創造出新生命。 (五)討論時間5分鐘，之後請各組發表該組的創意。 二、問題討論 (一)你覺得報紙與我們的人生有什麼關聯？ (二)生命如同報紙，你覺得要如何讓生命產生價值？				教學簡報 報紙	12分
結語： 報紙每天出版，就如我們的生命一天一天的過去。要如何讓自己的生命不要只是如同一般的舊報紙般，被堆疊、丟棄，就要把握每一個今天，讓生命發光、發熱。					
貳、講述故事：讓愛轉動世界 一、建議呈現方式:影片播放 二、故事大綱: 劉銘先生在重大傷病卡上記載的身分是重度肢體障礙，他投入於公益活動，常以過來人的身分，在各大報撰寫專欄，或四處演講，激勵身心障礙朋友。 劉銘先生三歲時一場高燒後罹患小兒麻痺，喪失行走的能力。面對生活中許多障礙，他養成「找方法克服」的積極個性。他說：「我似乎可以用『殘障』來作為自暴自棄、自怨自艾的藉口。可是，我沒有這麼做！」他覺得生命的意義就是爭取更多的機會讓愛轉動世界，發揮生命的價值。				故事內容 故事影片	10分

<p>備註： 若想進一步了解劉銘的故事，可參閱大愛劇場《人生逆轉勝》。</p>		
<p>參、省思： 一、劉銘從自身的困難中，領悟到什麼？ 二、劉銘如何發揮他的生命價值？ 三、你覺得劉銘先生是一位怎樣的人呢？ 四、你還知道哪些善於發揮生命價值的人物呢？請舉例分享。 五、承上題，這些人面對生命的態度，哪些值得你學習？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思： 劉銘儘管行動不便，但他還是努力造福他人。我覺得人真的不要小看自己，只要努力、堅持就能發揮生命的價值。我要感恩我的父母，他們給我健康的身體，所以我要好好珍惜，並讓其發揮功能。例如：我常練習打桌球，不只讓身體健康，還會當教練的小助手，幫教練教學弟、學妹，協助學弟、學妹矯正揮拍的姿勢；在家裡，我也會分擔家務，減輕父母的負擔。日後，我也想跟劉銘一樣，去幫助更多的人，</p> <p>結語： 珍惜生命，不只是保護好自己，若能進一步找到自己的長才，利益他人，從付出中獲得成就感，也讓世界因為多一份自己的力量變得更美好，創造生命美善的價值。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐： 一、會愛惜自己與他人的生命，不因好奇與挫折傷害生命。 二、發揮自己的力量幫助他人。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

讓愛轉動世界

劉銘在三歲時一場高燒，讓他失去雙腳也失去原本健康的一切。面對生活中的許多障礙，劉銘養成找方法克服的積極個性，而不是被障礙所打倒。他在三十歲時主動推薦自己到警察廣播電臺，因此進入廣播主持的世界中，為自己開創一片天，並在1996年獲得廣播金鐘獎的殊榮。

劉銘說自己在四十歲之前不斷地去找貴人，期望自己在工作上、行動上，甚至生活上都能夠更順利；但四十歲之後，他希望自己可以成為別人的貴人。因此，他除了持續在廣播界為身障者發聲外，更在2004年成立一個跨越多重障礙的表演團體「混障綜藝團」，成為許多身障朋友的貴人。

劉銘說自己也曾抱怨，覺得老天對他不公平，為什麼讓他生得如此重症，生活起居都需要假手他人，後來，他慢慢發覺，三歲那年老天沒有奪走他的生命，一定有他的意義，所以他常覺得「天不生無用之人，地不長無根之草」。三歲時高燒到四十一度，醫生都覺得凶多吉少；二十五歲那一年到醫院做身體檢查時，醫生說他只能夠活到三十歲。但如今他已經年過五十歲，醫生的一席話讓他懂得把握時間，他覺得如果不是醫生這樣告訴他，只剩五年的時間，他可能跟大多數人一樣，得過且過；但是當把每一天都當作最後一天的時候，很神奇的，每一天都過得很充實，每一天都很認真、很珍惜，每一天都會發熱、發光，活出生命的色彩。

劉銘覺得三歲得到小兒麻痺症時，覺得老天放棄他，九歲時住進廣慈博愛院，覺得父母放棄他。然而，在他跌在浴缸爬不起來時，他領悟到如果我這樣就放棄了自己，以後怎麼在社會上生存。於是他克服自己肢體的障礙，體會到人生最大的禮物是「永不放棄自己」。如今，他積極投入於公益活動，以過來人的身分，在各大報撰寫專欄或四處演講，激勵身心障礙的朋友。他說：「我似乎可以用『殘障』來作為自暴自棄、自怨自艾的藉口。可是，我沒有這麼做！」他覺得生命的意義就是爭取更多的機會讓愛轉動世界，發揮生命的價值。

生命小勇士

班級：____年____班 姓名：_____

小朋友，當日常生活中有了挫折或是不如意時，我們該如何去面對呢？如何在擁有生命的使用權時，學習做一個勇敢的小巨人，讓生命的能量發光發熱！

◎當你的遇到挫折時，你會怎麼做，讓自己成為一個生命小勇士呢？

如果我考試考不好，我會…

如果班級競賽時，我們班輸了，我會…

◎我們在助人的同時，就可以使自己的生命的發光發亮，請寫出你助人的事實

我幫助了()

為他做了()

我覺得()

我幫助了()

為他做了()

我覺得()

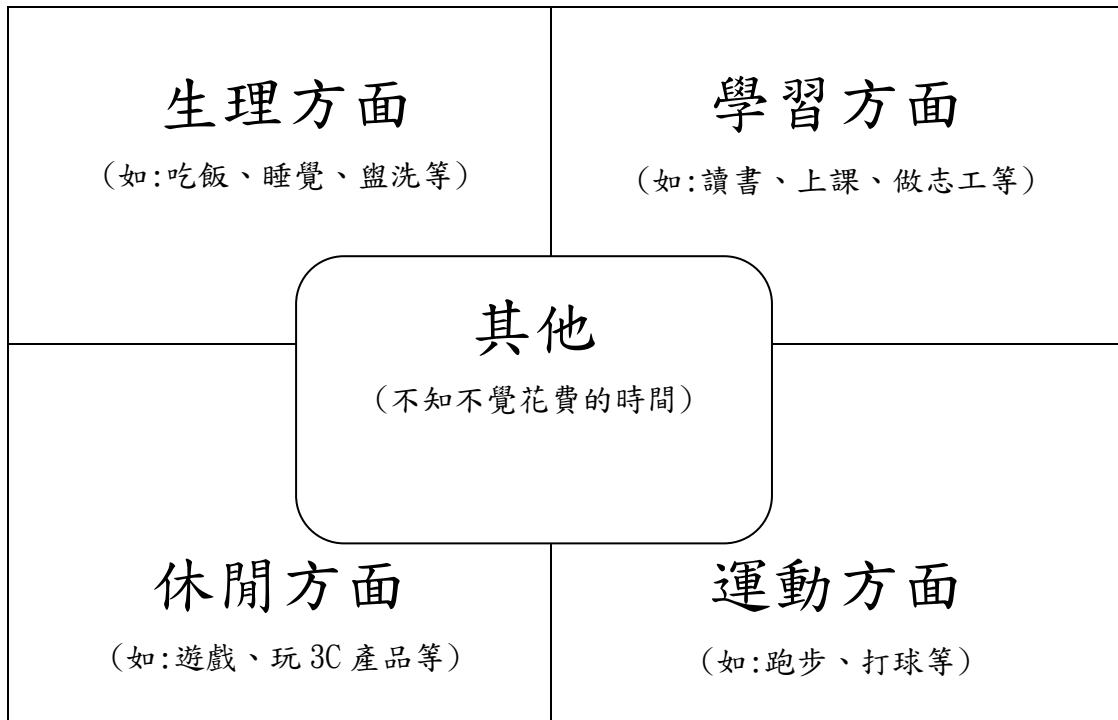
靜思語：「珍惜生命」的意義是讓「生命活得更有價值」。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

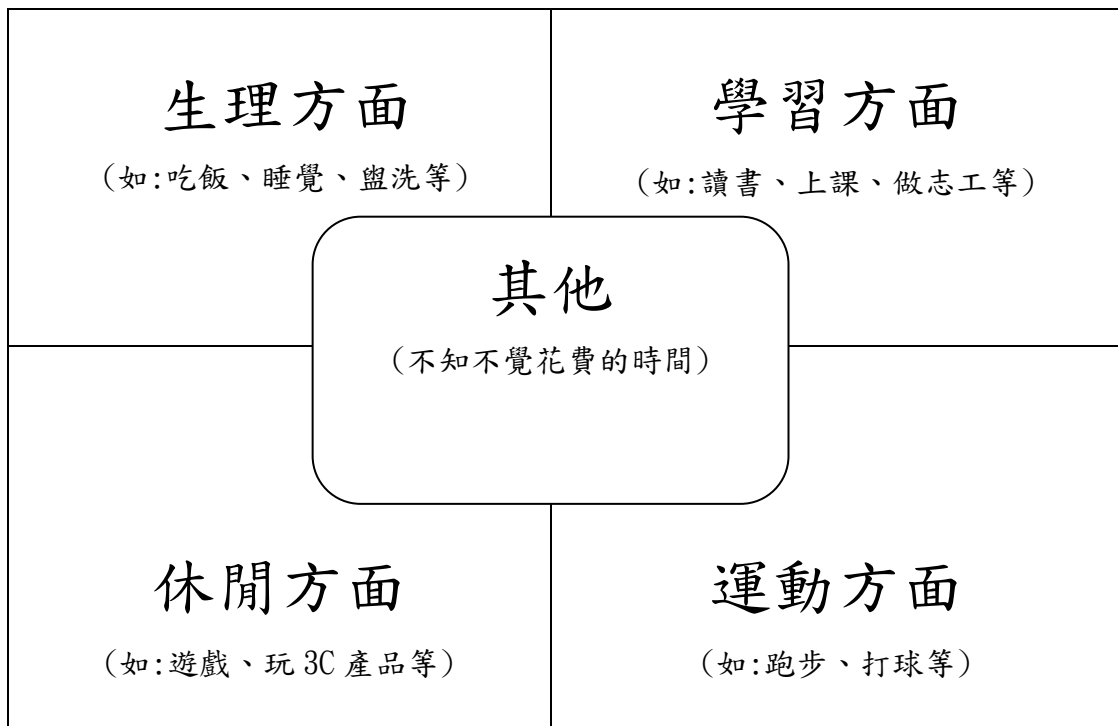
主軸	生命教育	冊數	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	生命可貴	主題內容	熱愛生命	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子—珍惜光陰			教學時間	40分
靜思語	與人計較，不如與時間計較。若善加把握，即可開創成功的人生。				
單元目標	一、能瞭解時間的寶貴。 二、能養成珍惜時間的良好習慣。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：時間規劃表。					
二、學生方面(準備物品)：5元硬幣(每位學生24枚)。					
教學活動					
教學步驟			教具	時間	
壹、體驗： 一、活動說明 (一)教師發給學生一人一張時間規劃表。 (二)請學生將5元硬幣拿出，每一枚硬幣代表一個小時。 (三)請學生依昨天個人一整天的時間，將硬幣分別放入規劃表中的各區塊。 (四)請問學生是否滿意自己昨天時間花費規劃。 (五)讓學生有機會再次調整自己的時間花費規劃。 二、問題討論 (一)調整前，你覺得自己哪一區塊花費的時間不划算？ (二)你如何調整自己花費的時間？為什麼需如此調整呢？			教學簡報 規劃表 5元硬幣	12分	
結語： 我們常在生活中計較別人哪一方面比自己擁有更多更好，卻忽略對每個人而言很珍貴的時間。因為時間一旦錯過，即使有再多的錢也買不回來。在剛剛活動中，能真正妥善運用的時間，才是屬於自己的，否則只是白白耗費時間，沒有辦法增進。若能善加把握時間，增進自己能力、健康、經驗等方面，才能邁向成功。					
貳、講述故事：珍惜光陰 一、建議呈現方式：播放影片 二、故事大綱： 小栗子生活理念，放假就是要好好休息、好好玩，拿來寫作業多划不來。結果小栗子不把握時間，只想要玩，功課未能好好地完成。最後經由方丈的教導，他才明白時間比金錢還要寶貴。			故事內容 故事影片	12分	

<p>參、省思：</p> <p>一、小栗子是否有好好珍惜時間呢?為什麼?</p> <p>二、你贊同方丈對時間的比喻嗎?</p> <p>三、你覺得還有什麼樣的比喻，能顯示時間的寶貴呢?</p> <p>四、你覺得自己善加運用時間嗎?怎麼做會比較好呢?</p>	教學簡報	6分
<p>肆、靜思：</p> <p>我覺得上帝很公平，給每個人一天都是二十四小時。若我們只顧著玩耍，白白浪費時間，就等於浪費金錢。若我們能珍惜時間，不要一心二用，便能把功課或工作很快的做好，不僅有效率又有時間做自己想做的事。我發現自己浪費太多時間看電視、玩手機遊戲，這對於增進自己的能力幫助並不大，還影響我的視力。所以，之後我打算將一部份玩遊戲的時間拿來做更有意義的事情，例如：閱讀課外書籍、做運動等，讓自己越來越健康。</p> <p>結語：</p> <p>珍惜時間不只是口頭說一說，而要自己身體力行，妥善地運用每分每秒，莫讓時間在不知不覺間流逝，而無法完成任何一件事情，如此，自己的人生就會一直原地踏步，而無法進步。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會珍惜時間，好好完成每件事。</p> <p>二、學習規劃自己時間，讓生活充實。</p>	學習單	3分

附件:時間規劃表



附件:時間規劃表



附件:故事內容

珍惜光陰

小栗子覺得下雨天不能出去玩很倒楣，然而母親提醒小栗子，下雨天不能出門，反而能好好讀書，要求小栗子不要浪費時間。小栗子卻覺得好不容易放假，應該要好好玩，讀書才是浪費時間的事情。於是小栗子只顧著玩，卻忘了將功課完成。

隔天，同學們要交作業的時候，發現小栗子還在補寫作業。大家很好奇，昨天放假在家，明明有很充足的時間可以完成作業，小栗子卻是來到學校要交作業時，才很辛苦地匆匆忙忙完成。小栗子卻告訴大家，放假就要好好休息、好好玩，若拿來寫作業很不划算。後來小栗子夢到，大家交完作業到外頭遊玩時，自己被方丈留下來指正「小栗子這一次作業字跡潦草、不用心，要重寫並多練習。」讓他很懊悔。夢醒之後，小栗子決定，以後要先完成作業，才能好好地去玩。

回到家，小栗子果然乖乖地坐在書桌前，寫作業，但他的心思一直被外面吸引，根本無法專心完成作業。後來，方丈發現小栗子的功課沒有用心寫，小栗子只好說因為自己浪費許多時間，所以作業是趕出來的。方丈跟小栗子分享，應該要學習珍惜時間，小栗子覺得自己很珍惜時間，所以才會趕忙完成作業；方丈耐心地跟小栗子說：「你珍惜的是玩的時間。時間比金錢還要寶貴，金錢可以賺取，卻無法賺取時間。若把一天的時間變成一筆錢，你隨意使用。可是到了一天結束的時候，沒有用完的錢不能留下，是要被收回的，你說你會怎麼用這筆錢呢？」小栗子嚴肅地回答：「那可要好好用耶！一點都不能浪費才行。」方丈回應：「人們總是非常注意怎麼用錢，一分錢也不要浪費，為什麼？」小栗子：「因為太珍貴了！」方丈：「時間也是一樣，它一去不復返，昨天過去了，今天馬上又來，一秒也不會停留啊！我們每天一早醒來，上天就送給你一份禮物，那就叫做今天。你如果能將每一天都當做是個禮物，生活就會更有目標了。」小栗子恍然大悟回應方丈：「我懂了！玩的時候認真玩；寫字的時候認真寫字；背書的時候認真背書。」小栗子瞭解方丈的意思後，便重新將功課認真地完成。

珍惜光陰

班級： 姓名：

☞你覺得如何做，才是珍惜時間的態度與做法？請列點寫出來

☞你如何在日常生活中學習安排自己的時間？可用文字或圖畫紀錄

☞你覺得是否能珍惜時間會影響自己的人生嗎？為什麼？

與人計較，不如與時間計較，若善加把握，即可開創成功人生。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	生命可貴	主題內容	熱愛生命	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 地球的孩子—功夫小子傅揚盛			教學時間	40分
靜思語	時間要認真把握，人生就是在不知不覺中流逝。				
單元目標	一、能了解把握時間才能成就事情的道理。 二、能培養正確運用時間的態度。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：靜思語百字圖、沙漏。 二、學生方面(準備物品)：彩色筆。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)每兩位學生一組，拿到一張百字圖。 (二)限時5分鐘(運用沙漏)，請學生從字卡中，各用三支不同顏色的彩色筆，找出三句靜思語。 (三)計時後一分鐘，教師播放故事影片干擾，並不做任何提醒。 (四)五分鐘時間到時，教師統計學生完成的情形。 二、問題討論 (一)沙漏的沙一直往下流失，代表什麼意義？你有什麼感覺？ (二)你覺得能順利或無法順利完成任務的原因是什麼？				教學簡報 百字圖 彩色筆 沙漏	10分
結語： 我們的時間就像沙漏裡的沙一樣，一直在流失，如果不能把握時間，不僅無法完成該做的事，還讓時間白白的消失。如果我們每天都沒有把握時間，日子一天一天過去，個人的智慧就無法增長；反之，每天只要願意把握時間努力學習，就能逐漸累積力量，看見成果。					
貳、講述故事：功夫小子傅揚盛 一、建議呈現方式：教師概述故事大要，再播放影片。 二、故事大綱 傅揚盛3歲時失去了父親，從小受到外公的照顧。中學二年級時，外公生了重病，他擔起照顧外公的責任，不但幫忙外公餵食、洗澡。還會幫忙媽媽餵豬。堅強的揚盛把握生命中每段時間，幫助家裡，也勤練自己最愛的武術磨練自己。				故事內容 故事影片	12分

<p>參、省思：</p> <p>一、傅揚盛每天把握時間做些什麼事？</p> <p>二、從傅揚盛身上，我們能學到什麼？</p> <p>三、傅揚盛想成為奧運選手，你有什麼目標想達成呢？</p> <p>四、承上題，你如何規劃，以達成自己的目標？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>我常常被老師還有爸爸、媽媽催我「快一點、快一點」，只要聽到大人催我快一點，我就會很生氣，覺得自己又不是沒做，為什麼還要一直催我快一點，有時候還覺得自己很委屈。後來，這一堂課程，我才發現自己常發呆，或不專心，做一件事情時，會分心想其他事情，讓時間白白流逝。我要改進這個缺點，要把握時間，專心做好每件事情。</p> <p>結語：</p> <p>每個人一天都有二十四小時，但有人將時間全部花在玩樂中，讓時間白白流失；有人認真把握時間，做該做的事，而能完成事情後，還有時間做自己喜歡的事情。相信能把握時間的人才能不後悔，因為時間過去了就不再回來。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會確實規劃自己的時間，不隨意浪費。</p> <p>二、把握時間，做好本分事。</p>	學習單	5分

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

盡	時	原	諒	別	人	就	是	善	待
多	間	能	可	限	不	要	小	看	自
少	做	要	做	無	有	人	為	因	己
本	好	認	手	心	向	下	的	人	不
分	事	真	的	上	向	心	手	做	要
就	不	把	握	人	生	就	是	在	不
得	能	能	多	一	雙	手	健	全	知
少	少	不	我	於	等	事	做	卻	不
本	我	事	壞	沒	人	的	肯	不	覺
事	一	人	做	手	的	人	逝	流	中

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

盡	時	原	諒	別	人	就	是	善	待
多	間	能	可	限	不	要	小	看	自
少	做	要	做	無	有	人	為	因	己
本	好	認	手	心	向	下	的	人	不
分	事	真	的	上	向	心	手	做	要
就	不	把	握	人	生	就	是	在	不
得	能	能	多	人	雙	手	健	全	知
少	少	不	我	於	等	事	做	卻	不
本	我	事	壞	沒	人	的	肯	不	覺
事	一	人	做	手	的	人	逝	流	中

附件：故事內容

功夫小子傅揚盛

就讀小學的傅揚盛，是學校武術隊的隊長；身形瘦小的他，是武術比賽的常勝軍。教練說揚盛天生有一股不服輸的動力，推著他把握每一分每一秒的練習時間，每週一到週五下課後的晚上，揚盛都會參與學校武術隊的練習。假日，他也不會賴床，一大早就出門買早餐，送去給在豆乾店工作的媽媽，並主動找教練磨練自己的武術。

教練除了讚歎揚盛認真練習武術外，也十分肯定其懂事和孝順。揚盛在家裡是個孝順的孩子，更是媽媽的小幫手。由於爸爸在他三歲時過世，媽媽一個人要養三個孩子，身兼兩份工作，十分辛苦。所以揚盛每天放學回家，會主動劈柴生火、煮豬飼料、餵食豬仔。餵豬後還要清洗豬舍，是一件很多人都覺得不輕鬆且避之唯恐不及的工作，但揚盛知道，只要自己能多盡一份力，媽媽就能減輕一點重擔。所以除了分擔家務外，揚盛也會做資源回收，將賣出後的錢拿來貼補家用。

揚盛心中最大的夢想是當一名奧運選手，所以他每天只要忙完功課與家務，就不浪費任何時間，用心練習武術動作，一步一步往自己的夢想邁進。

假日時光

班級：

姓名：

- ◆ 請設計一份自己的假日時間分配表，並依表進行。若能依規劃進行，請在檢視欄內將打 V，若沒做到請打 X。

時間	星期六	檢視欄	星期日	檢視欄
07-09 點				
09-11 點				
11-13 點				
13-15 點				
15-17 點				
17-19 點				
19-21 點				

- ◆ 你覺得自己的執行率如何呢？如何調整或改進，能讓自己更

時間要認真把握，人生就是在不知不覺中流逝。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	生命可貴	主題內容	熱愛生命	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 大愛全記錄—孝的進行式			教學時間	40分
靜思語	自愛付出，珍惜生命與慧命，堅定信心，不忘行善與行孝。				
單元目標	一、能照顧好自己的身體並認真學習。 二、能善盡自己的本分，樂於行善與行孝。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：苦難孩童的圖片，籃球(數顆)。 二、學生方面(準備物品)：雙肩背包(內裝語文、數學等書籍)。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)教師分享苦難孩童的相片，說明現在需要大家進行運送物資的活動。 (二)將學生分成男、女兩組，組內再兩兩一組。 (二)請學生將書包背在前胸，兩人一組想辦法將球運到對面，並遵守以下規定： 1. 運送途中，只能腰部以上，頸部以下碰到球。 (雙手、雙腳等都不能觸碰到球) 2. 途中球若掉落，請撿起自行決定要繼續或放棄。 3. 前一組將球運到對面後，下一組學生即可出發。 (三)計時5分鐘，時間到則活動結束。 二、問題討論 (一)為什麼運送物資時需將背包背著? (二)運送物資的過程中，曾想放棄嗎?				教學簡報 苦難圖片 籃球	12分
結語： 我們能安穩地上學，比起許多國家的孩童還要幸福。因此，我們要珍惜自己的幸福，愛惜自己，把握機會學習。如同剛剛活動中，大家背著書包，是期待每個人能善盡學習的本份，並能將所學的知識帶著走，活用於生活中，發揮能力利益人群。					
備註： 許多國家的孩童因缺水、飢餓、疾病以及戰爭等因素而受傷瀕臨死亡甚或死亡。透過圖片讓學生能見苦知福，了解生命					

<p>的可貴，並了解因自身的平安幸福，要珍惜這份幸福，充實自己，更有力量去幫助需要幫助的人。</p>		
<p>貳、講述故事：孝的進行式 一、建議呈現方式:播放影片 二、故事大綱 2012年一群高中生發起「臨時孫子」活動，在月台幫老人家搬行李；在台北街頭，世新大學學生幫忙雲林農民當街叫賣生產過剩的蔬菜等。 其中隔代教養的銘熙把爺爺奶奶當成是父母親的孝順他們，他覺得貧窮是一種禮物，讓他更珍惜和親人生活在一起的快樂。所以，陪伴與協助阿公、阿嬤是一種習慣，他也把愛延伸到志工活動，主動去關心長者。讓生命因為善與愛，充滿力量。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>13分</p>
<p>參、省思： 一、故事中的學生為什麼想做志工呢？ 二、承上題，他們做了哪些事情呢？ 三、請舉出宋銘熙自愛與善行的方式？ 四、請分享「熱愛生命」的具體做法。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>7分</p>
<p>肆、靜思： 在這堂課中，我覺得生活在台灣的我們真的很幸福，比較之下，其他地區因糧食不足引起饑荒、環境衛生不佳而造成各種疾病的蔓延，使當地人民生命隨時面臨危險。所以，我要好好珍惜現在的生活，雖然仍然會碰到不喜歡的事情，但只要想到自己已經很幸運，就會覺得那些不開心的事情，其實沒有什麼。雖然我的力氣不大，無法跟臨時孫子活動中的大哥哥、大姊姊一樣去幫忙，但我可以幫助身邊的同學。而且我會好好增進自己的力量，之後才能使更多人幸福。 結語： 自愛，能珍惜自己所擁有的幸福，並且付出能力，讓更多人幸福，就是一種愛惜生命的具體行為。我們可以把握學習的機會，累積自己的能力與經驗，並善用所學，造福人群。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5分</p>
<p>伍、生活實踐： 一、主動參與志工服務，增益自己的能力與經驗。 二、會善盡學生本分，並孝順父母長輩。</p>	<p>學習單</p>	<p>5分</p>

附件：故事內容

孝的進行式

孝是家庭的根本，也是家庭和睦、興旺的關鍵。2012年臺灣一群高中生發起「臨時孫子」活動，在月台幫老人家搬運行李；也有大學生幫忙農民當街叫賣生產過剩的蔬菜。新時代的年輕人用自己的方式實踐行善與行孝的信念，展現生命的意義與價值。

宋銘熙也是其中一位，身體力行實踐生命意義與價值的中學生。從小是祖父母教養銘熙長大，於是他將祖父母視作父母親，總是主動分擔祖父母務農的工作，並覺得貧窮是一種禮物，讓他更珍惜和親人生活在一起的快樂。所以，在他心中陪伴與協助祖父母是生活的習慣，而親情是生命中非常重要的元素。

除了力行孝道，宋銘熙還把小愛延伸為大愛，參加了四健會志工體驗活動關心其他長者，為他們付出一己的心力。他樂於付出，以實際行動印證生命的價值，更展現了「愛」的能量，讓生命因為善與愛，充滿力量。

讓生命發光發熱

班級：

姓名：

事件內容	請分享一則自己看了很不捨或想幫忙的事件：
事件 需要協助	
我可以 做什麼	◆ 現在的我可以做什麼？ ◆ 我可以增進自己哪方面的能力，才能幫助更多人？

自愛付出，珍惜生命與慧命，堅定信心，不忘行善與行孝。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	綠色生活	主題內容	素食減碳	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-蔬菜水果救地球 DVD 版第一集			教學時間	40 分
靜思語	少肉食、多護生；做環保、愛地球。				
單元目標	一、能認識素食對環境、身體的益處。 二、能鼓勵人人多吃蔬食。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：長、短兩條水管(綁成類似動物的消化道)、兩個一公升的量筒裝沙子 200cc、兩個一公升的量筒裝滿水、兩個空水桶、兩個漏斗。					
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：長短有關係 一、活動說明 (一)將學生分成兩組，一組拿長水管、一組拿短水管。 (二)請各組同時倒沙子到水管內，再慢慢加入水，觀察沙子排入水桶的情形。(可善用漏斗方便沙子與水倒入水管) 二、問題討論 (一)哪一組水管，沙子排出的速度較快且多?為什麼? (二)請問長、短水管像動物身體上的什麼器官? (三)哪個長度比較接近人類?哪個比較接近肉食動物的長度? (說明：肉食性動物的腸子是其身長的 3-6 倍，而人類的腸子是其身長的 8-12 倍。) (四)當食物進入動物的腸子時，會在哪一條腸子停留較久?				教學簡報 水管 2 條 沙子 量筒 4 個 水桶 2 個 漏斗 2 個	12 分
結語： 人類的腸道較長，食物易停留在腸道內，肉類食物若長期停留在腸道上易發臭腐敗，對人類的健康產生不良的影響。此外，人類因食肉而大量畜養動物而破壞土壤、水源，造成環境問題。為了愛護身體健康，我們少吃肉多吃蔬果的同時也能保護環境。					
備註： 「體驗」時，除了用「沙子」加「水」之外，若時間、場地許可也可以加入「小石子」、「小樹葉」，更能呈現肉食於					

<p>體內消化的情形。此外，教師也可評估場地與學生狀況，調整是否由學生進行主要操作，或教師主要操作，學生從旁協助，但請讓全班都能參與觀察與討論。</p>		
<p>貳、講述故事：蔬菜水果救地球 一、建議呈現方式：教師講述故事或播放影片 二、故事大綱： 李明是一個熱愛科學又有求知慾的孩子，因為喜歡追根究底，所以他應徵成為「妙博士」的助理，藉以學習更多科學知識。有一天，他在美好的睡夢中，夢見國父、愛因斯坦、愛迪生及甘地等名人一起聚餐，談論著素食的好處。他正納悶時，愛因斯坦發現了李明，便邀請他一起參加，賦予李明一個任務：調查吃素和拯救地球有什麼關係，並了解吃素的好處，向大家宣導。 夢醒之後的李明回到妙博士的實驗室，除了請教營養師外，在妙博士推薦下，李明還訪問了另一位素食達人，從人類消化系統的構造充分了解多吃蔬果，少吃肉，身體才會更健康，而素食達人也說明吃素和拯救地球之間的關連。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>12分</p>
<p>參、省思： 一、肉食性動物和草食性動物的消化道有什麼不同？ 二、人類的消化道比較接近哪一種動物？ 三、如何預防因肉類在消化道停留較久產生什麼疾病？ 四、為什麼素食對地球較為友善呢？ 五、你覺得自己的飲食是否有需要調整的地方呢？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8分</p>
<p>肆、靜思： 平常日，星期一到星期五中午在學校吃午餐，我都是吃素食；晚上回家也是吃很多青菜，這樣的吃法不但不會讓體重過重，還能保持健康。經過這次課程後，我更清楚的知道，原來多吃蔬菜水果，對我們身體健康有很大的幫助，因為人的腸胃構造原本就比較適合吃素食。就像我的阿嬤，她每天早上都吃沙拉、堅果；中午也都以少油、少鹽為準。不僅如此，阿嬤還會教導我，平常可以多走路，少開車，也可以當作是在運動，同時也可以減少二氧化碳的產生，真是一舉兩得，我聽了之後，也要開始努力在生活中落實，不僅吃素，也要從更多地方來減碳愛地球。</p> <p>結語： 養成減少肉的食用量，多吃蔬果的飲食習慣；不但可以保護自己和其他動物的健康，同時也保護了許多生命；更能減少地球上水資源的浪費、降低空氣的碳足跡。所以，吃素食也是做環保的好方法，讓我們人人都能用自己的方式來珍惜生命與疼愛地球。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>4分</p>

伍、生活實踐： 一、每週至少能實踐一日蔬食，少肉食。 二、會跟家人、朋友分享蔬食對健康的好處。	學習單	4分
--------------------------------------------------------------	-----	----

附件：故事內容

蔬菜水果救地球

李明是一個熱愛科學又有求知欲的孩子，因為喜歡追根究柢，所以他應徵成為「妙博士」的助理，藉以學習更多科學知識。有一天，他在美好的睡夢中，夢見國父、愛因斯坦、愛迪生及甘地等名人一起聚餐，談論著素食的好處。他正納悶時，愛因斯坦發現了李明，便邀請他一起參加，賦予李明一個任務：調查吃素和拯救地球有什麼關係，並且去了解吃素的好處，以及向大家宣導。

夢醒之後的李明回到妙博士的實驗室，正巧博士的好朋友蔡一賢營養師到訪，談論到人類的膽固醇過高是因為現代人吃得太過於營養，建議吃較天然的食物對身體健康比較好。而肉類在宰殺、冷凍及烹調的過程中加進了很多添加物，這對於身體的健康不好。所以均衡飲食很重要，少肉食、多蔬果，才是真正的體內環保。

李明想起夢中的任務！調查吃素好處和拯救地球的關係。於是，向妙博士詢問，妙博士便向他推薦去拜訪一位素食達人—林俊龍醫師。一行人前往訪問林醫師，林醫師知道他們的來意後，藉由影片說明人類和肉食性動物消化道不同之處。肉食性動物的消化道較短，大約是身體長度的 3 到 6 倍，因此，吃進去的肉類可以迅速的排出體外，而不至於留置在身體過久而使肉質腐化產生毒素；草食性動物的消化道較長，大約是身體長度的 10 到 12 倍；因此，吃進去的食物會停留在消化道慢慢吸收。而人類的消化道比較接近草食性動物，大約是身體長度的 8 到 12 倍。因此，吃進去的肉類會停留在消化系統較久而使肉質腐化產生毒素累積在身體裡面，產生病變，包括便秘及癌症等，所以我們要多吃蔬果，少吃肉，身體才會更健康。

接著李明又想起他另一項任務：調查吃素和拯救地球的關係。所以他再次向林醫師請教。林醫師也藉由影片跟李明說明，地球資源有限，製造肉類所耗費的資源(水，土地及空氣)遠比產生同等重量的植物要高出 10 到 100 倍。例如：生產一公斤的馬鈴薯需要 200 公升的水，但是生產一公斤牛肉，則需要 42000 公升的水，如果減少 10%的肉類生產，就可以養活 6 千萬飢餓的人類。另外，一公斤的牛肉從生產到消費者的嘴巴，大約會產生 36 公斤的二氧化碳，造成地球的暖化加速，對地球來說也是一大傷害。因此吃素是可以緩和地球暖化速度，也是拯救地球的一個好方法。

李明一行人經過林醫師的說明之後，終於了解少肉食、多蔬果，除了體內環保好處之外，也可以減緩地球受到傷害，進而保護地球。

多吃蔬果，健康跟著走

班級：

姓名：

一、你認為多食蔬果、少吃肉對於愛地球做環保有哪些幫助？

二、請記錄自己一週內，哪幾餐有做到蔬食，就請記錄在格子裡，並畫上愛心。


如果沒有做到格子請留空白。

項目	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐							
中餐							
晚餐							

三、父母的鼓勵是孩子堅持的動力，請給予孩子一句愛的祝福：

靜思語：少肉食，多護生；做環保，愛地球。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	綠色生活	主題內容	素食減碳	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—油害健康			教學時間	40分
靜思語	生活若簡樸，素食菜根香，五穀皆佳饈，身心常安康。				
單元目標	一、能了解飲食與健康的關係。 二、能選用健康、環保的食材。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：電氣絕緣膠帶(電火布)、透明膠帶、紅豆、黃豆。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：600c.c.的寶特瓶兩個、彈珠兩袋(依組數準備)。</p> <p>備註： 建議教師與學生請於課前分組(5-6人一組)並完成教具製作，步驟如下： (一) 每組事先準備兩個600c.c.的寶特瓶、水電膠帶、透明膠帶、彈珠兩袋、紅豆黃豆400公克。 (二) 將一袋彈珠、200g豆子，倒入其中一個寶特瓶裡頭，將其瓶口跟另一個寶特瓶的瓶口用絕緣膠帶和透明膠帶捆緊。 (三) 手握住道具中間並搖搖看是否有捆緊。</p>					
					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗:健康通通樂</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一) 教師詢問學生吃什麼樣的食物能補充蛋白質？</p> <p>(二) 教師說明:動物性蛋白質擁有豐富的蛋白質，但也具有飽和脂肪酸，吃多了會膽固醇過高，造成心血管疾病。</p> <p>(三) 請每組拿出準備的教具，並且手握住教具搖晃，想辦法將寶特瓶內的彈珠、豆子，移至連結的另一個寶特瓶內。</p> <p>二、問題討論</p>				<p>教學簡報</p> <p>絕緣膠帶</p> <p>透明膠帶</p> <p>寶特瓶</p> <p>彈珠</p> <p>紅豆</p> <p>黃豆</p>	10分

<p>(一)彈珠、紅豆、黃豆容易通過嗎？為什麼？</p> <p>(二)若寶特瓶是人類的血管，你覺得紅豆、黃豆、彈珠，哪一種是不好的膽固醇？為什麼？</p> <p>(三)在搖晃寶特瓶時，你發現到什麼？</p> <p>教師可引導學生：</p> <p>例如：搖晃的力氣(需用力搖、造成瓶口破裂)，此現象彷彿，血管不通暢，為了讓血液通過，容易造成血管壁破裂而腦中風或心肌梗塞，就像寶特瓶的瓶口破裂會導致豆子、彈珠掉出來。</p> <p>結語：</p> <p>研究發現動物性食物膽固醇較高；反之，植物性食物膽固醇較低甚至是零。剛剛的活動中，彈珠就像是動物性蛋白質，含有較高的膽固醇，容易造成血管壁堵塞，讓血液難以通過；反之，紅豆、黃豆這些豆類的膽固醇是零，容易通過血管壁。所以，我們日常生活的飲食，應選用對身體健康有益的食材。</p>		
<p>貳、講述故事：油害健康</p> <p>一、呈現方式:播放影片</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>妙博士的小助理徐瑄、雅榕一起到妙博士的實驗室，博士看到徐瑄吃著洋芋片便提醒兩人，洋芋片、薯條等油炸物都不要多吃，因為食物經過高溫油炸，水分蒸發後，高溫的油都會進入到食物中，再加上調味料，熱量十分高。</p> <p>徐瑄與雅榕想進一步去拜訪食品營養專家賴教授，賴教授跟他們說明，因為經過高溫加熱的油，裡面所含的膽固醇將提高，一旦攝取的量太高，就會增加壞膽固醇堆積血管的機率，讓血管破裂、堵塞，造成心肌梗塞與腦中風。</p> <p>兩人回到實驗室跟博士報告這一次拜訪專家的收穫，而妙博士也跟徐瑄與雅榕分享，蔬果還有豐富的維他命，可以幫助身體保持健康。最後兩人終於了解，如何吃，才能吃得健康又安心。</p>	故事內容 故事影片	15分
<p>參、省思：</p> <p>一、食物經過油炸前後，將發生什麼變化？</p> <p>二、油炸後的食物對身體會造成什麼影響？</p> <p>三、你覺得自己的飲食習慣健康嗎？為什麼？</p> <p>四、你知道吃哪些食物有益身體健康？請舉例說明。</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思：</p> <p>這堂課讓我了解，原來吃到不好的油跟不好的膽固醇會阻塞血管，讓身體變得不健康。我自己的飲食偏向葷食，我喜歡吃肉也喜歡吃油炸的食物。經過這堂課，我覺得自己要調整飲食的習慣。尤其是我聽到班上另外一位同學分享，他</p>	教學簡報	4分

<p>是早產兒，但他沒有因為吃素而變得不健康，體力也十分好。為了身體健康，我也要開始少吃一點肉與油炸食物。</p> <p>結語：</p> <p>簡單樸實的生活，能讓心情平靜少生氣，而不吃油炸食品，多吃天然的食物，與培養蔬食習慣，一方面對地球環境有益，另一方面能減少自己吃到不好的膽固醇，讓身體健康、少生病。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會多吃蔬果，減少食用油炸食品。</p> <p>二、日常飲食會選用少油、少鹽的健康食物。</p>	學習單	4分

附件:故事內容

油害健康

妙博士的小助理徐瑄，看到街上販賣香噴噴的油炸食物，雖然知道吃油炸食物不健康，但又難以抵抗油炸食物的香味。正在掙扎之際，另一位小助理雅榕剛好來找徐瑄，將她帶離油炸食物的誘惑。

徐瑄、雅榕一起到妙博士的實驗室，在整理資料的時候，發現全球暖化對環境的危害，兩人在討論時，妙博士剛好開完會議，返回辦公室。博士看到徐瑄吃著洋芋片，並討論著剛剛經過油炸食物的香味，便跟兩人說明，食物中的澱粉、蛋白質因為經過高溫油炸，會發生化學變化，產生多環芳香化合物。妙博士還提醒兩人，洋芋片、薯條等油炸物都不要多吃，因為食物經過高溫油炸，水分蒸發後，高溫的油都會進入到食物中，再加上調味料，熱量十分高。

徐瑄與雅榕想進一步了解如何能測試食物的油脂含量，決定去拜訪妙博士認識的食品營養專家賴教授。經過賴教授解說與實際檢測後，了解油炸前馬鈴薯的油脂含量僅有 0.3%，油炸後變成炸薯條時，油脂含量卻變成 13.2%，更令他們害怕的是洋芋片中的油脂含量高達 38.6%，很容易變胖與長痘痘。賴教授跟他們說明，其實油炸食物會造成免疫系統、心血管疾病，使身體過敏疾病增加。因為經過高溫加熱的油，裡面所含的膽固醇將提高，一旦攝取的量太高，就會增加壞膽固醇堆積血管的機率，讓血管破裂、堵塞，造成心肌梗塞與腦中風。

兩人回到實驗室跟博士報告這一次拜訪專家的收穫，而妙博士也跟徐瑄與雅榕分享，蔬果含有豐富的維他命，可以修復人體的細胞，幫助抗癌、抗氧化，能幫助身體保持健康。最後兩人終於了解，如何吃，才能吃得健康又安心。

吃得健康

班級：

姓名：

座號：

一、請利用一週的時間完成下表。若這餐沒有吃肉、油炸食物，畫一個笑臉，並為自己的飲食健康打分數。(評分標準:0-5分，分數越高代表吃得越健康)

	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
早餐							
評分							
午餐							
評分							
晚餐							
評分							

二、選擇天然的食物，才能吃得營養又健康，請將下表中的天然食物圈出來。

蛋糕	小黃瓜	米飯	薯條	蘋果	可樂	菠菜	糖果
雞蛋	果醬	馬鈴薯	百頁豆腐	金針菇	蜜餞	泡麵	花椰菜
香蕉	麵包	乳酪	玉米	白開水	豆漿	調味乳	珍珠奶茶

靜思語： 生活若簡樸，素食菜根香，
五穀皆佳饈，身心常安康。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	綠色生活	主題內容	素食減碳	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： 菩提心要—素食最前線			教學時間	40分
靜思語	不只愛人，還要愛地球；土地平安，人才能平安。				
單元目標	一、能瞭解飲食與環保的關係。 二、能在生活中力行減碳行為。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)依照食物碳足跡，製作等比例重量之包裹(可用課本、字典等替代)，並貼上名稱及碳足跡量。</p> <p>(二)巧拼(六片組合成一個正方體代表地球，一組一個正方體)</p> <p>(三)製作食物表(可製作成簡報投影，學生選擇食物時，先不呈現碳足跡)。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：紙、筆。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：碳足跡大作戰</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)引言：人類在活動的過程中，消耗能量所產生的二氧化碳排放量，即產品從原料取得、製造、包裝、運送、廢棄到回收，直接或間接的溫室氣體排放，換算成等量二氧化碳，稱為產品的碳足跡。</p> <p>(二)將學生進行分組約8人一組。</p> <p>(三)每組就黑板上的食物表，每個人選擇喜歡的一項食物寫在紙上。</p> <p>(四)學生選擇完畢後，教師呈現將食物的碳足跡與換算成包裹重量(書籍數量)的對應表，並說明接下來進行活動的方式。</p> <p>(五)各組學生依對應表的重量，將包裹放置於該組的巧拼地球上。</p> <p>(六)每組的前一位放置完成後，再換下一位，當巧拼地球垮下，該組需停止動作。</p> <p>二、問題討論</p> <p>教師以問題引導學生思考排碳量對地球的影響。</p> <p>(一)你們小組的地球是否垮掉?為什麼?</p> <p>(二)活動過程中，你發現什麼呢?</p> <p>(三)你知道哪些屬於高或低碳足跡食物嗎?</p>				<p>教學簡報</p> <p>食物表</p> <p>巧拼</p> <p>包裹</p> <p>紙、筆</p>	12分
結語：					

<p>選擇國內生產的食物可以減少排放大量的碳，多吃蔬食、少吃肉也能幫助地球減碳。唯有人人從生活中力行環保，才能保護我們生活的地球。</p> <p>備註： 建議教師可就該班學生的狀況製作食物表，且在學生選擇食物時，先不要有太多的引導，避免學生選擇符合教師期待的食物，而降低體驗的實際感受。</p>		
<p>貳、講述故事： 一、建議呈現方式：教師講述為主，影片為輔。 二、故事大綱 黃志清從小就是在食品工廠長大的，成年後承襲家業，以不斷創新的產品在業界闖出一片天，七年前跟著慈濟志工到花蓮靜思精舍後，讓他決定將自家產品全面改成素食。 下定決心全面改賣素食的黃志清，面臨許多阻力，但他仍不改其志，努力研發新的素食產品，最後客戶慢慢回流，並跟他成了好朋友。</p>	故事內容 故事影片	12分
<p>參、省思： 一、黃志清改賣素食的原因為何？ 二、黃志清改賣素食遭遇到的困難有哪些？他如何面對？ 三、如果你是黃志清，你會如何做決定？為什麼？ 四、如果你是消費者，你會如何選擇食物？為什麼？</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思： 老師今天教的這堂課，讓我知道我們吃的食物與環境息息相關。我們吃進嘴巴的食物，他的生產方式、來源等，不只影響自己的健康，對環境也會帶來影響。我今天聽到班上的同學分享，小時候因為在市場看到雞被殺，所以跟父母表示不願意再吃肉，後來還影響家人一起吃素。我發現吃素的她，沒有特別矮小，而且很健康。既然，吃素很健康，又能拯救地球，那我也願意開始嘗試，減少吃肉，並選擇低碳的食物。</p> <p>結語： 要讓地球、身體健康，我們可以從吃進嘴巴的食物開始做起，選擇當地生產的食材，減少食物因為運輸而產生碳足跡；進一步可以選擇多食用蔬食，除了有益個人健康，也能避免人們為了吃肉，殺害生靈、運用藥物大量養殖，不只危害環境，也危害了人類的健康。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐： 一、會向家人或朋友說明飲食與環境的關係。 二、會選擇當季、當地生產的低碳食物。</p>	學習單	4分

附件：每公斤食物的碳足跡(僅供參考)

※相對比例:可由教學者以 50G 為單位，換算成書籍、字典、寶特瓶等物品。

食物名稱	美國洋蔥	台灣洋蔥	美國馬鈴薯	台灣馬鈴薯	蔬菜	米
碳排放量	1684 克	51 克	1684 克	56 克	355 克	53 克
換算比例	33	1	33	1	7	1
食物名稱	蝦	牛肉	豬肉	雞肉	雞蛋	海魚
碳排放量	2938 克	9210 克	2160 克	1230 克	1070 克	1926 克
換算比例	59	184	43	25	21	39

資料參考：

高雄市鹽埕區忠孝國小 越短越好~食物里程「深耕」「生根」網站

<http://www.chuhps.kh.edu.tw/cyberfair2013/index1-3.html>

臺北市政府環境保護局網站

<http://www.dep.taipei.gov.tw/ct.asp?xItem=56861724&ctNode=39253&mp=110001>

新北市低碳生活網/減碳達人進階

<http://lowcarbon.epd.ntpc.gov.tw/dispPageBox/Tp1c/TpcCp.aspx?ddsPageID=TPCLCCB2&&dbid=311112115>

附件:故事內容

改革為素

黃志清從小就是在食品工廠長大，成年後承襲家業，以不斷創新的產品在業界闖出一片天。七年前黃志清跟著慈濟志工前往花蓮靜思精舍，他體悟到每個生靈都有生命，自己怎麼能殺害生命？所以，他立下決心，將家中的食品工廠營業方向轉為素食。

下定決心改賣素食的黃志清，第一個面臨的阻力是顧客的抱怨與流失。客戶向他反應：「你做素食沒人買，客人只喜歡吃葷的！」黃志清都回應他們同一句話：「這樣我們當朋友就好！」即使面臨許多阻力，黃志清仍不改其志。因為他相信「只要做對的事，做就對了！」

黃志清提及，他不後悔將工廠轉為製作素食，一心只想將它做到最好，因為素食是全球都能食用。他花費一年的時間研發、改進產品。結果客戶都慢慢回流，並接受素食的產品，彼此之間更成了好朋友。

我們吃進嘴巴的一口食物，影響的是大千世界。從個人到群眾，從企業到國家，再從國家到全球，只要越來越多人願意響應素食，就能降低人類所遭逢的災害。素食不只是宗教的事情，而是天地的事情。人人若能節能減碳、清淨空氣，我們的環境將越來越調和。

低碳料理

班級：

姓名：

親愛的同學：

我們已經了解選擇哪些食物，可降低碳排放量。若全班要開設一家低碳餐館，請你協助設計一道低碳料理。請將你設計的低碳料理畫下來，做為客人點餐時的參考圖片，並且說明此道料理，

※餐點圖片(請畫出你設計的料理)：

※內含食材：(請寫明此份餐點使用的食材，若能註明食材來源更佳)

※主廚推薦：(請寫下推薦客人選用此份低碳餐的理由)

不只愛人，還要愛地球；土地平安，人才能平安。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	綠色生活	主題內容	素食減碳	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—九歲女童勸素 願大志堅不屈不撓			教學時間	40 分
靜思語	造福人間、庇護地球，都需從自己做起。				
單元目標	一、能瞭解吃素是減少排放二氧化碳的好方法。 二、能懂得尊重生命，落實愛護地球的行為。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)每隊前面以紅色膠帶貼在地板，圍成 95cm×95cm 紅色警戒矩形各 1 個(象徵 2070 年地球生存危機狀態)。</p> <p>(二)藍色塑膠地板 18 塊，規格 32cm×32cm，以不超過 40cm×40cm 為原則。(代表力行減碳，所搶救回來適合生存的地球土地)</p> <p>(三)素食、減碳搶救地球題庫 15 題(可視教學時間挑選題目)。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：無。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一) 全班平均分為兩大隊。</p> <p>(二)教師口述問題，各隊於紅色警戒矩形中舉手搶答。</p> <p>(三)該組搶得回答權後，需於 10 秒內回答： 答對:獲得生存土地一片，拼在紅色警戒矩形內，該組學生可站上拼圖，代表得救。 答錯:收回一塊土地，或累計負一塊土地。由另一隊 5 秒內進行答題，答對獲得一塊土地拼圖。</p> <p>(四)活動依上述步驟進行，至答題結束。</p> <p>(五)最後，以搶救回土地的數量多寡決定勝負。 (教師可請學生觀察組內搶救回來的土地，是否能讓每個人都得救。)</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一)為什麼落實正確環保觀念能搶救土地? (二)你對問答中哪一個環保觀念印象最深刻?為什麼? (三)當失去一片土地時，對人類有何影響?</p>				<p>教學簡報 紅色膠帶 塑膠地板 題庫</p>	14 分
<p>結語： 我們總以為地球永遠都可以如此美麗、適合生存，殊不</p>					

<p>知地球的承載力越來越辛苦，而氣候更加極端異常。守護地球並不是口號、只要有心，人人都可以貢獻自己的力量來愛護地球；響應的人越多，地球就愈有希望；越早警惕、力行環保，就能延緩災難來臨，地球才能永續生存。</p> <p>備註： 教學現場若藍色塑膠地板不夠，可用現有的塑膠地板，顏色不拘，但需向學員說明此為適合生存的土地。</p>		
<p>貳、講述故事：守護地球的祈祈</p> <p>一、呈現方式：教師講述</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>9歲的祈祈，因爸爸曾經罹患癌症，之後爸爸、媽媽一起茹素，而祈祈也從小開始素食。</p> <p>她不僅自己吃素，也邀約周遭的人為了愛護地球與生命，一起吃素。在勸素的過程中，雖然碰壁無數次，但祈祈並沒有想過要放棄，因為她要救更多的動物。祈祈個子雖小，卻擁有遠大的志向，希望人人都能吃素，讓許多動物不再傷心，也讓地球不再受傷。</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—九歲女童勸素 願大志堅不屈不撓 http://www.daai.tv/daai-web/news/topic.php?id=23186</p>	故事內容	8分
<p>參、省思：</p> <p>一、祈祈為什麼要吃素？</p> <p>二、她用什麼方法邀請他人一起吃素、愛護動物？</p> <p>三、你覺得自己可以用什麼方式來愛護地球呢？</p> <p>四、你有什麼好方法帶動家人、朋友一起守護地球？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>祈祈為了鼓勵人吃素，天天打電話給親人、好友，讓我很感動。我打算一星期吃五餐素，雖然很少，但我會盡力。而且班上也有同學分享，因為暖化，北極熊、非洲象的生命都遭受到危險，所以他跟家人也開始吃素。他剛開始不太能接受，現在已經最少兩天吃一餐素食。我也會努力讓身邊的家人、朋友知道吃素能守護自己的健康也守護大地的健康。</p> <p>結語：</p> <p>每一個人都是地球的主人，當人人願意從日常生活中真正力行素食、環保減碳，我們就能擁有一個適合居住的乾淨地球。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會少吃肉、多蔬食。</p>	學習單	5分

二、會將素食減碳的觀念分享給周遭的人。		
---------------------	--	--

附件：搶救地球題庫

- 一、肉食者與素食者，
一年因飲食所產生的二氧化碳量誰多？
1.肉食者多 2. 素食者多 3.一樣多
A：肉食者多〈肉 1500kg、素食 430 kg〉
- 二、食用何種肉類所產生的碳足跡最高？
1.牛肉 2.豬肉 3.雞肉
A：牛肉
- 三、為什麼食用牛肉所產生的碳足跡最高？
1.放牧空間大 2.食量大 3.用水量多 4.以上皆是
A：以上皆是
- 四、一個人一天不吃肉，可減少多少二氧化碳？
1.一公斤 2. 五公斤 3.七公斤
A：七公斤
- 五、最直接有效救地球的方法是什麼？
1.騎單車 2.省水 3.吃素
A：吃素
- 六、人人可做到的減緩地球暖化的方法有哪些？
1.少吃肉多吃當地的蔬果
2.減少紙張和免洗餐具的使用量
3.減少垃圾 4.以上皆是
A：.以上皆是
- 七、國外有世界無肉日，
而台灣每周一天茹素的活動是每周的哪一天？
1.星期日 2.星期一 3.星期四
A：星期一
- 八、愛地球要從誰做起？
1.老師 2.同學 3.自己
A：自己

九、吃素對人體健康有何好處？

- 1.減少高血壓、高血糖、高血酯發生
- 2.使頭腦清楚
- 3.避免便秘的產生
- 4.以上皆是

A：以上皆是

十、吃素會讓身體的酸鹼值成為？

- 1.酸性
- 2.鹼性
- 3.中性

A：鹼性

十一、牲畜的排泄物中除了二氧化碳還有什麼？

- 1.一氧化碳
- 2.甲烷
- 3.甲醇

A：甲烷

十二、甲烷產生的溫室效應與二氧化碳誰多？

- 1.甲烷
- 2.二氧化碳
- 3.一樣多

A：甲烷〈21倍〉

十三、世界上百分之八十的森林被砍伐與什麼有關？

- 1.建築業
- 2.科技業
- 3.畜牧業

A：.畜牧業

十四、生產一磅肉與生產一磅水稻需要的水誰多？

- 1.肉
- 2.水稻
- 3.一樣多

A：肉〈肉:2500加侖、水稻:250加侖〉

十五、飼養牲畜對環境有哪些影響？

- 1.土地沙漠化
- 2.加劇溫室效應
- 3.以上皆是

A：以上皆是

附件：故事內容

守護地球的祈祈

李洪祈（小名祈祈），從小在慈濟家庭長大，爸爸曾經罹患癌症而決定吃素，後來媽媽也一起茹素，因此祈祈從小吃素長大。面對他人以葷食誘惑，祈祈始終不為所動，堅持持續吃素。

祈祈就讀幼兒園時，不僅自己茹素，更積極鼓勵周遭的人一起吃素。她覺得人類要吃動物，動物很可憐：「因為我們人要吃牠，牠就被殺了，我們殺雞就沒有愛心了。」祈祈還自己製作了一本吃素電話書，邀約並關心他人吃素的狀況。

在勸素的過程中，祈祈也曾碰壁了無數次，但她沒有想過要放棄。有人問她：「為什麼不要放棄？」祈祈回答說：「因為我要救更多的動物。」當別人問她，怕不怕遇到對妳生氣的人時，祈祈眼神篤定地說道：「對的東西，不怕跟人家講。」祈祈的媽媽說：「祈祈不會跟對方說不能吃素沒關係，並且請對方加油，慢慢來。」

除了邀約周遭的人一起吃素，祈祈也會跟家中的幫傭分享吃素的好處。家中幫傭絲麗說：「一開始時我很不習慣，不是很喜愛吃菜，但是，每天祈祈一定會告訴我，吃菜會更好，吃菜會更健康。她還讓我跟她一起觀看如何殺牛，如何殺雞的紀錄片。我也感覺很不忍心，因為牠們也有生命，我們也想要活得自由，所以我現在可以吃菜了，不會想要吃魚了。」

曾經到馬來西亞國際交流的慈濟技術學院學生，也受到祈祈的邀約，並承諾要吃素。祈祈也會通過網絡關心對方在臺灣的狀況。年僅九歲的祈祈勇敢地跟每一個人分享吃素的原因：「因為我們要有悲心，要愛動物，因為這樣動物才不會痛、才不會難過、也不會生氣。如果要吃動物的話，動物會生氣，因為牠找不到牠的爸爸、媽媽。」祈祈為了守護生命與保護地球，不斷地用自己的力量，讓越來越多的人了解，素食的好處。

年級：_____ 班別：_____ 姓名：_____

素食不僅是抗暖化、救地球最快速且有效的方法，也是保護環境生態與預防疾病、促進健康，培養慈悲心的表現。在天災人禍頻傳的現代，請大家一起來響應素食減碳，救地球。

從今天起，只要一天中有一餐為蔬食，就可在一格空格上畫上一種蔬菜或水果。(一個圖案代表一餐)

總計 () 蔬食餐

我的蔬食心得：

靜思語：造福人間、庇護地球，都需從自己做起。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	綠色生活	主題內容	綠色消費	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會:大愛人物誌—心靈富有人生足(王萬助的故事)			教學時間	40分
靜思語	生活多一點簡單,心靈多一分歡喜。				
單元目標	一、能了解綠色消費的理念。 二、能覺察消費型態對生活環境所造成的影響。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品):準備兩樣相同的文具(一樣經過度包裝;一樣只簡單包裝)。					
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:收到禮物是一件開心的事,現在請大家來挑選一樣禮物。 二、教師拿出兩樣已包裝的禮物,讓學生舉手表示自己想要哪一份禮物。 三、全班確認後,教師拆開禮物包裝,請學生說說自己的感覺。(當期待與事實有落差時,是否會覺得很失望。) 四、問題討論 (一)你知道市售有哪些商品經過過度包裝?請舉例。 (二)請問這些過度包裝的商品對環境有什麼影響?				教學簡報 包裝文具	10分
結語: 過度包裝的商品會浪費許多資源,造成很多不必要的污染,如:紙盒需要砍伐許多的樹木才能製成;塑膠製品不會腐爛,焚燒則會產生大量汙染物,造成環境嚴重的負荷。所以我們在選購商品時,應了解適當包裝的商品可以確保物品的衛生、整潔;過度包裝則會造成資源浪費和環境汙染。所以日常生活簡單一點,對環境就多友善一點。					
貳、講述故事:儉樸董事長 一、建議呈現方式:教師講述輔以影片播放 二、故事大綱: 1950年代出身台北泰山農家的王萬助,家中貧窮的他,從中學畢業後一路從學徒到與人合夥,共同經營電線電纜工廠。當事業有成,家人生活獲得改善後,他除了感謝貴人相				故事內容 故事影片	15分

<p>助，也產生了計較名與利的念頭。後來接觸環保志工，做環保後，讓王萬助一步步認清保護環境的重要性，更透過做志工，看到許多感人的故事。</p> <p>王萬助回歸農家子弟「節儉、樸實、惜福、愛物」的本性，捨棄百萬名車，改騎二手腳踏車。做志工後的他不再換名車、穿名牌、吃山珍海味。而是騎著二手腳踏車，穿著補底舊皮鞋，悉心品嚐心靈富足的幸福滋味。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、做志工的王萬助如何讓生活簡單而充實？</p> <p>二、物質生活上，若有「輸人不輸陣」的想法好不好？為什麼？</p> <p>三、你覺得生活過得簡單，有什麼好處呢？</p> <p>四、日常生活中我會怎樣響應綠色消費的概念？</p> <p>補充：生活中的綠色消費</p> <p>食-少葷食、多吃當令當地的蔬果、多吃天然食物</p> <p>衣-不追求流行名牌</p> <p>住-省水省電、少開冷氣、注意環境整潔、多植栽</p> <p>行-搭乘大眾運輸、騎腳踏車或走路</p> <p>育-樂意接受環保的常識並身體力行</p> <p>樂-選擇優良節目、少打電動遊戲</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思：</p> <p>這一節課，我覺得印象深刻的是，買東西時不要因包裝美麗可愛就被吸引，其實裡面只有一點點東西而已。把錢花在包裝上非常浪費，還會造成垃圾增加，浪費地球資源。我以後在買東西時，會特別留意，不要購買過度包裝的物品，也要把這個訊息跟我的爸爸、媽媽說。</p> <p>結語：</p> <p>吃天然的食物，是健康養生之道；省水、省電、資源回收是對環境的愛護；選購物品時，避免過度包裝……這些都是在日常生活中，我們能力行的環保行動。若能鼓勵鄰居、朋友一起來加入綠色生活，我們的環境會更簡單一點，快樂一點。</p>	教學簡報	4分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會改變消費行為，選擇簡單環保的物品。</p> <p>二、會鼓勵家人選用具有環保標章之綠色產品。</p>	學習單	4分

附件：故事內容

儉樸董事長

1950年代出身台北泰山農家的王萬助，家中貧窮的他，從中學畢業後一路從學徒到與人合夥，共同經營電線電纜工廠。當王萬助事業有成，家人生活獲得改善後，他除了感謝貴人相助，也產生了計較名與利的念頭。出門要開名車、身上要穿名牌，而且雖是名車代步，八年也要換一部；並希望能玩遍全世界。

後來妻子蔡蕙妃帶著三個孩子移民加拿大，由於出國前曾參加過「慈濟列車」，他們在加拿大聯絡當地的慈濟人，受到無微不至的照顧，很快就安定下來，也開始參與志工活動。而身為工廠負責人，隻身在台灣打拚的王萬助，工作之餘，也接受慈濟志工陳金海熱情邀約，參與蘆洲環保回收工作，並以自家公司的貨車充當環保車，自己則身兼司機四處載運回收物。

做環保，讓王萬助一步步認清保護環境的重要性，更透過做志工，看到許多感人的故事。自從王萬助也加入做志工的行列後，全家人除了兩地相思，更多了許多共同話題。王萬助說：「有一年除夕，天氣嚴寒溼冷，環保回收物比平常多，載運到黃昏還忙不完。站在環保車的車斗上居高臨下，發現家家戶戶忙著準備過年，團圓的氣氛瀰漫。可是我不覺得寂寞，因為我知道遠在他鄉的家人，也正在慰問老人院、孤兒院。」

一個人在台灣生活，因為有志工相互關懷，王萬助不覺得寂寞反而更充實。並且在環保活動中，回歸農家子弟「節儉、樸實、惜福、愛物」的本性。他捨棄百萬名車，改騎二手腳踏車。不論參與志工活動、做環保，或是上班等，只要是二十分鐘內的車程，腳踏車成了他最得意、最自在的交通工具。朋友曾經勸他：「王董！喜歡騎腳踏車，那就買一台新的、好的，大約三萬就夠了！」王萬助卻指著自己的二手腳踏車笑說：這部車很好騎，不怕弄丟，萬一被有需要的人騎走也沒關係。有興趣嗎？慈濟環保站還有，負責修理的師兄，技術可是一流的喔！」

走入慈濟做志工後，王萬助回想當時滿身名牌的自己說：「其實，也就是為了『輸人不輸陣』啦！」但現今的他明白，為何當初長輩要幫他取名為「萬助」，是期望他的人生中能有很多貴人相助；如今自己有能力，也要幫助更多人。曾經是花錢「輸人不輸陣」的「王董」王萬助，在當環保志工的過程中，找回農家出身時那個儉樸的自己。這些年來，雖沒有換名車、穿名牌、沒有山珍海味、也沒有玩遍全世界，而是騎著二手腳踏車，穿著補底舊皮鞋，卻也因此能悉心品嚐心靈富足的幸福滋味。

做個綠色消費小尖兵

班級：

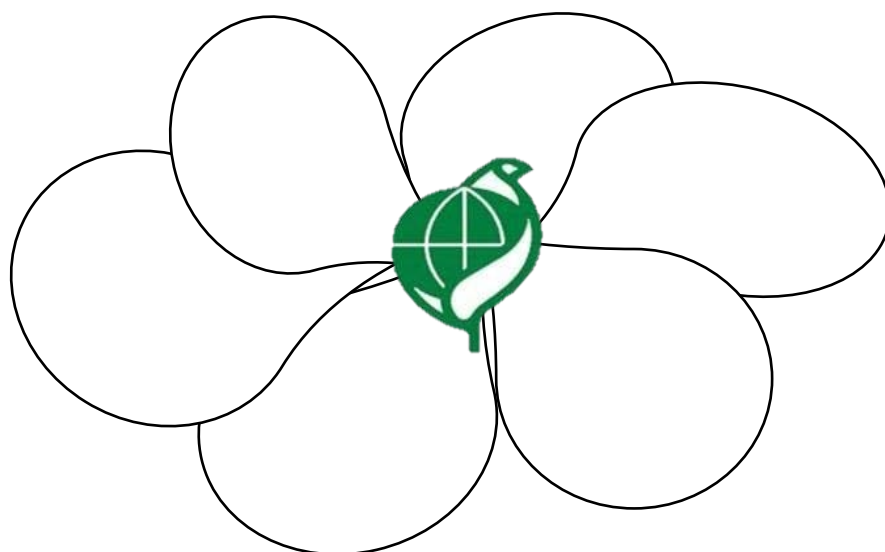
姓名：

***綠色消費行動檢視：依據自己情況在合適的選項塗上顏色。**

大挑戰項目	①	②	③
1. 家中實施資源分類與回收的情形？	完全沒做	偶爾有做	徹底執行
2. 買東西時，我會用什麼樣的袋子？	跟商店拿新的塑膠袋	拿用過的塑膠袋裝	自備環保袋
3. 購物時會注意商品是否有環保標章？	未曾注意	偶爾考量	會選購有標章的商品
4. 我或家人使用免洗器具（例如：免洗杯、免洗筷等）的習慣？	每餐都使用	偶而使用	避免使用
5. 面對過度幫包裝的產品，我的態度……	花錢購買	未曾注意	拒絕購買
6. 我認同綠色消費並願意保護地球嗎？	很難做到	會多注意	非常認同並會盡一分心力




***你覺得自己的綠色消費概念如何呢？可以如何做得更好？**

***綠色消費行動由我開始：請在各個花瓣上，就食、衣、住、行、育樂，寫出自己可以做到的環保行動。**



靜思語：生活多一點簡單，心靈多一分歡喜。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	綠色生活	主題內容	綠色消費	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—土石流的震撼			教學時間	40 分
靜思語	山林有生機，人才能安居。				
單元目標	一、能了解土石流對地球造成的傷害。 二、能落實綠色消費，愛護山林，為地球盡一分心力。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：自製模擬山坡教具(衛生筷與綠色毛根)、籃子、膠帶台、房子模型(色紙)。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：彈珠數顆。</p> <p>教具製作(可於課前完成教具製作)： 利用衛生筷與綠色毛根，綁成格子狀，正面代表山坡上有植栽，背面代表沒有植栽。(如圖：竹筷子間隔約一公分左右，若間隔距離太大，較無法阻擋彈珠，房子也會壓垮；一節毛根線約 15 公分左右。)</p>					
					
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>圖：沒有做好防災設施及水土保持所造成的影響。</p> </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>圖：做好防災設施及水土保持所產生的變化。</p> </div>		
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：彈珠土石流</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)將學生分組依序體驗模擬山坡教具。</p> <p>(二)請各組使用彈珠(代表土石流)，測試在山坡模型正面(有綠色植被)在背面(無綠色植被)，哪一個情況，掉落的彈珠較多，房子較容易被壓垮、損毀。</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一)透過山坡模型的測試，你發現了什麼？</p> <p>(二)承上題，是什麼原因造成這樣的情況？</p> <p>(三)土石流對環境會造成哪些災難？要如何預防、避免？</p>				<p>教學簡報 山坡模型 房子模型 膠帶台 彈珠 籃子</p>	<p>10 分</p>

<p>結語：</p> <p>若要祈求天下無災無難，人民都能安居樂業，就必須從日常生活中做好水土保持的工作，保護森林，減少山林的濫墾濫伐，這樣才能和大自然和諧相處，避免土石流所造成的災難；我們不只要愛人，還要愛惜地球做環保。土地平安，人才能平安，正如靜思語所說：「山林有生機，人才能安居」。</p>		
<p>貳、講述故事：土石流的震撼</p> <p>一、呈現方式:播放影片</p> <p>二、故事大綱</p> <p>有兩位住在山上的朋友，大近視與紅屁股正慶幸自己能居住在好山好水的地方。此時，好心的山神趕來警告他們，恐怖的土石流即將到來，勸他們快逃命。聽完這段故事，妙博士教導小助理了解土石流的威力與可怕，並學習如何防範。</p>	故事內容 故事影片	13分
<p>參、省思：</p> <p>一、土石流分成哪幾種型態？</p> <p>二、台灣有千多條土石流潛勢溪流，我們可以如何防範？</p> <p>三、生活中哪些行為會造成山上大樹被砍伐？</p> <p>四、我們應該怎麼做，才能為山林盡一分心力？</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思：</p> <p>我認為土石流會發生，是因為人類大量砍伐樹木，還一直種淺根植物，大雨沖下來時就會造成土石流。土石流發生時，在短短幾分鐘後，帶走所有植物和人命，所以大前提是要保護山上的樹木，少吃淺根的高山蔬菜。因為沒有大自然，我們就沒辦法生存下去。所以在日常生活中，就應該做好環保的工作，我覺得我平常沒有做好垃圾分類，我會努力去改進，為環境盡一分心力。</p> <p>結語：</p> <p>認識人與自然密不可分的關係，將環保概念落實於生活中，從平常食衣住行開始，舉手之勞做環保、愛地球，人健康，地球也平安。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會珍惜紙張做好回收，自備環保餐具。</p> <p>二、會與家人分享，多食用及購買當季、當地蔬菜、水果。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

土石流的震撼

大近視與紅屁股正在慶幸自己住在風景幽美的山上時，山神趕來警告他們，恐怖的土石流即將到來，勸他們快逃命。

故事中的土石流，真實地發生在妙博士小助理阿嬾家附近，於是妙博士細心地為小助理們講解土石流的型態：「土石流有兩種型態，一種是泥流型，主要由黏土、粉土和砂子等細小顆粒組成；另一種則是礫石型，主要是由砂石、礫石和卵石等比較大顆的石頭所組成。」看到兩位小助理認真的態度，妙博士又進一步運用模型跟他們說明：「土石流發生區會呈現V字型，崩坍下來的碎屑會大量堆積在這裡；而流動區為U字型，通常位於山溝河谷的中下游，河床上會有崩坍下來的碎屑物；至於堆積區則多半在下游出口處，形成沖積扇狀的平坦地形，表面與前緣多有巨大的岩塊堆積，看起來就像是一個伸長的大舌頭。」。

小助理雅榕聽完妙博士的說明，趕緊向妙博士請教：「土石流警戒是怎麼來的啊？」妙博士鼓勵兩位小助理，可以嘗試自己先找一找答案。於是兩人就去拜訪水土保持專家陳樹群博士。陳樹群博士：「首先可以將過去曾經發生土石流災害，未來也還可能再次發生；或是雖然沒有歷史災害，卻有可能發生的溪流，叫做土石流潛勢溪流，並進行監測。」

雅榕與冠霖拜訪專家後，與博士報告這一次學習到的內容。兩人不僅跟著專家學者一起了解土石流造成的災害，也知道如何透過監測土石流潛勢溪流，進行警戒，更了解了水土保持的重要。

愛護山林

班級_____ 姓名_____

- ◆ 請檢視自己為了保護山林，個人的行動力。一周內，若當日有做到此行為，則將一個笑臉塗上顏色。

我做了什麼	做了這件事，我的心情指數
進行紙類回收	😊😊😊😊😊😊😊😊
自備環保餐具	😊😊😊😊😊😊😊😊
使用再生紙	😊😊😊😊😊😊😊😊
(請自訂)	😊😊😊😊😊😊😊😊
(請自訂)	😊😊😊😊😊😊😊😊
(請自訂)	😊😊😊😊😊😊😊😊

- ◆ 請寫出健康山林對人類與地球的好處(至少三點):

靜思語：山林有生機，人才能安居。

【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	第四冊	教學年段	小學
主題名稱	綠色生活	主題內容	綠色消費	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 綠色幸福學—節能減碳實踐家			教學時間	40分
靜思語	綠化的手，慈悲的心，共同做大地的園丁。				
單元目標	一、能瞭解綠色消費對環境的重要性。 二、能支持進行綠色消費，愛護大地。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)每組約 2~3 個塑膠球(或紙球)</p> <p>(二)2 條xN 組的童軍繩。(N 代表組別數)</p> <p>二、學生方面(準備物品)：每組 20~30 個相同大小的綠色回收空寶特瓶</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：</p> <p>一、引言</p> <p>全球天候異常，地球暖化的情況非常嚴重，因此，許多人紛紛發起種樹護地球的活動，希望透過種樹改善日趨惡化的氣候環境。種樹，不但可以減碳，還能豐富自然生態，為現在和未來的每一個人，創造更美好的環境。身處地球村的我們，該如何來為地球盡一份心力呢？</p> <p>二、活動說明</p> <p>(一)將學生分為 10~15 人一組，每組用 20-30 支綠寶特瓶(代表大樹)，在地上排出一個地球的圖形，象徵綠意盎然的地球。</p> <p>(二)接著請各組派 2-3 位同學，將球往圖形的中心滾，看撞倒幾支寶特瓶。</p> <p>(三)確認各組完成滾球後，教師請學生小組合作，利用兩條繩子將倒下的寶特瓶立起來，手與腳不能接觸寶特瓶。</p> <p>(四)活動時間五分鐘，立起最多寶特瓶的組別獲勝。</p> <p>三、問題討論</p> <p>(一)你覺得讓瓶子倒下比較容易還是利用繩子將倒下的寶特瓶立起來比較容易?為什麼?</p> <p>(二)若每支寶特瓶代表一棵樹，你從活動中發現什麼?</p> <p>(三)人類的哪些行為造成樹木被濫墾濫伐?</p> <p>結語：</p> <p>當用球滾向寶特瓶，讓瓶子倒下，彷彿人類任意砍伐樹木，</p>				<p>教學簡報 空寶特瓶 塑膠球 童軍繩</p>	12分

<p>那是瞬間就可以完成的。但是，用繩子將倒下的寶特瓶立起來就像種樹一樣，需要花較長的時間與功夫。樹木對人類的環境是非常重要的，砍樹容易種樹難。若我們能從身邊落實使用回收紙、珍惜紙張等行為，才能減少樹木被砍伐，進而保護地球環境。</p>		
<p>貳、講述故事：低碳實踐家 一、建議呈現方式：播放影片 二、故事大綱</p> <p>張楊乾，被封為減碳達人。他最大的創舉就是舉辦綠色婚禮，在香港迎娶妻子時辦了場關燈婚宴，低碳上菜，在台北宴客時則嘗試辦一場環保婚宴。他廣發電子喜帖及用石頭紙印少量實體喜帖。他在日常生活的食衣住行中，努力實行減碳的綠生活，他選擇開瓦斯車，從九樓走樓梯到地下一樓餐廳用餐。</p> <p>他改變家裡的水電系統，利用回收的洗澡水和洗衣機的水來沖馬桶，一家四口的水費，兩個月才四十幾元。一出門即關掉冰箱以外的總電源，節省用電，這使得他們一家四口平均一個人一天只用一度電而已。他希望成為一個有綠色意識的消費者，利用消費者的力量，改變商品的供應鍊，讓綠色商品成為必要的產品標準，進而使全球經濟體轉向低碳經濟的發展模式。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>15分</p>
<p>參、省思</p> <p>一、張楊乾做了哪些減碳的行為呢？ 二、減碳行為對生活將帶來什麼改變與影響？ 三、你對於這些減碳行為有何想法？ 四、自己如何落實綠色生活？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>6分</p>
<p>肆、靜思：</p> <p>上了這堂課之後，我知道樹可以吸收二氧化碳，讓我們呼吸到新鮮的空氣，所以樹木對我們而言非常重要，而且在活動中我體驗到要把樹種到那麼大棵是多麼的難，但是要把樹砍掉卻是那麼容易，我們真的要好好珍惜樹木，我覺得我要少用免洗餐具，隨身攜帶環保碗筷，才能避免樹被砍掉。</p> <p>雖然我只是小學生，但是我可以學習張楊乾叔叔，為了愛護地球努力，成為一個減碳小達人。</p> <p>結語：</p> <p>每個人都能夠從日常生活中，力行減碳、綠色消費，一起保護地球環境，不要小看任何一個簡單的動作：多走樓梯、隨身攜帶環保餐具、少吃肉、多吃蔬菜水果、選用綠色商品等，都能減少碳排放量，減緩地球暖化的速度，為美麗的地球盡一份心力。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>4分</p>

伍、生活實踐： 一、會自己攜帶水壺裝水，減少購買瓶裝水。 二、購買物品時，會認明環保、節能標章。	學習單	3分
---------------------------------------------------------------	-----	----

附件:故事內容

低碳實踐家

張楊乾在英國拿下全球暖化碩士，被封為減碳達人，他在日常生活中斤斤計較，就是為了守護地球。

他的辦公室在九樓，他發現到整天搭電梯的二氧化碳排放量，幾乎佔了他整天碳排放量快到50%的時候，他開始想：「那要怎麼去改變呢？」後來就想說：「下樓梯是比較輕鬆的，中午吃飯走一次，然後下午下班的時候走一次。」另外，他原本是開車上班，後來發現坐公車上班，可以省50.4公斤的碳排放量，馬上選擇搭公車的方式上班。

未結婚前，張楊乾的女朋友在香港，但搭機往返兩地的戀情，讓他無法忍受，他求婚的理由是：「為了減碳，嫁給我吧！」因而能減少搭飛機，達到環保減碳。此外為了讓新婚的快樂，不是建築在地球的痛苦上，張楊乾選擇舉辦綠色婚禮，他說：「綠色婚禮其實在國外還滿風行的啦！可是在台灣大家接觸的比較少，像喜帖你可能用再生紙，用電子檔寄；希望不要有魚翅啊！然後希望是台灣的食材，就是辦完之後，把你所有碳算出來，然後種樹。」張楊乾在香港迎娶妻子時辦了一場關燈婚宴，低碳上菜，在台北宴客時則嘗試辦一場環保婚宴，例如：他廣發電子喜帖及用石頭紙印少量實體喜帖，婚宴上不開耗能的水晶燈。

結婚之後的張楊乾，仍舊在日常生活的食、衣、住、行中力行減碳，堅持綠色消費。他覺得省電並不是完全不用電，而是可以選擇有節能標章的家電，就能輕鬆節電。張楊乾目前居住的地方是為綠建築，浴室採光良好，白天洗澡不用開燈非常省電。他改變家裡的水電系統，利用回收的洗澡水和洗衣機的水來沖馬桶，一家四口的水費，兩個月才四十多元。另外，他請水電工人將冰箱以及洗衣機的電源和其他的開關分開，一出門就關掉冰箱以外的總電源，節省待機電力，如此一來，能省掉一個月電費的6%左右，讓一家四口平均一個人一天只用一度電而已。

張楊乾期待人人成為一個具有綠色意識的消費者，利用消費者的力量，改變商品的供應鍊，讓綠色商品成為必要的產品標準，進而使全球經濟體轉向低碳經濟的發展模式。

綠色消費護地球

___ 年 ___ 班 姓名：_____

一、上完今天的課程之後，你知道綠色消費對地球對有什麼好處嗎？請寫下來。

好處 1：_____

好處 2：_____

二、目前氣候變遷，天候異常，地球暖化的情況非常嚴重。我們可以做哪些綠色消費行為來改善地球環境？請想一想，並寫下來。

方法 1：_____

方法 2：_____

三、想一想，在你的日常生活中，有哪些綠色消費行為是你可以努力做到的呢？

請寫下來，並檢視你每天的消費行為，做到的畫☺，沒做到畫☹。

日期	星期	星期	星期	星期	星期	星期	星期
綠色消費行為	一	二	三	四	五	六	日
1.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
2.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
3.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
4.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹

家長的話：_____

靜思語：綠化的手，慈悲的心，共同做大地的園丁。

【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	第四冊	教學年段	小學																																						
主題名稱	綠色生活	主題內容	綠色消費	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— 風之島-自行車城哥本哈根 看見綠活王道			教學時間	40分																																						
靜思語	尊重自然、順應自然，過自然的生活，才能修補地球的毀傷。																																										
單元目標	一、能了解「過度消費」對地球耗能的影響。 二、能培養尊重、愛護自然生態的觀念。																																										
教 學 過 程																																											
準備活動																																											
一、教師方面(準備物品):旅行檢核表。 二、學生方面(準備物品):跳繩。																																											
教學活動																																											
教學步驟				教具	時間																																						
壹、體驗:「小小旅行家」 一、教師發下旅行檢核表:若你們這一組要出門旅行，會如何進行呢? <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">勾選</th> <th style="width: 35%;">項目</th> <th style="width: 10%;">勾選</th> <th style="width: 35%;">項目</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>自備水壺</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>買礦泉水</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>自備餐盒</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>購買便當</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>自備環保袋</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>索取塑膠袋</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>搭乘公車</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>搭乘計程車</td> </tr> </tbody> </table> 二、學生透過小組討論，選擇外出旅遊所需物品或方式後，教師再請學生根據各選項所代表的消費點數，統計此趟旅程會消耗的能源。(請老師勿導引或暗示，需由學生自由選擇。) 備註:各選項所得點數與說明: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <thead> <tr> <th style="width: 60%;">選項</th> <th style="width: 40%;">點數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>瓶裝礦泉水</td> <td style="text-align: center;">15</td> </tr> <tr> <td>自備水壺</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>購買便當</td> <td style="text-align: center;">15</td> </tr> <tr> <td>自備便當</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>搭乘公車</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>搭乘計程車</td> <td style="text-align: center;">10</td> </tr> <tr> <td>索取塑膠袋</td> <td style="text-align: center;">12</td> </tr> <tr> <td>自備環保袋</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> </tbody> </table>				勾選	項目	勾選	項目	<input type="checkbox"/>	自備水壺	<input type="checkbox"/>	買礦泉水	<input type="checkbox"/>	自備餐盒	<input type="checkbox"/>	購買便當	<input type="checkbox"/>	自備環保袋	<input type="checkbox"/>	索取塑膠袋	<input type="checkbox"/>	搭乘公車	<input type="checkbox"/>	搭乘計程車	選項	點數	瓶裝礦泉水	15	自備水壺	3	購買便當	15	自備便當	5	搭乘公車	5	搭乘計程車	10	索取塑膠袋	12	自備環保袋	3	教學簡報 跳繩	15分
勾選	項目	勾選	項目																																								
<input type="checkbox"/>	自備水壺	<input type="checkbox"/>	買礦泉水																																								
<input type="checkbox"/>	自備餐盒	<input type="checkbox"/>	購買便當																																								
<input type="checkbox"/>	自備環保袋	<input type="checkbox"/>	索取塑膠袋																																								
<input type="checkbox"/>	搭乘公車	<input type="checkbox"/>	搭乘計程車																																								
選項	點數																																										
瓶裝礦泉水	15																																										
自備水壺	3																																										
購買便當	15																																										
自備便當	5																																										
搭乘公車	5																																										
搭乘計程車	10																																										
索取塑膠袋	12																																										
自備環保袋	3																																										
三、依照各組所得點數，轉換為跳繩。例如:共得30點，則全組合力完成跳繩30下。 四、問題討論																																											

<p>(一)請問點數的多寡代表什麼？請分享。 (可引導學生思考：跳繩活動會使身體產生疲累，如同過度消費會消耗地球能源，讓地球疲乏。)</p> <p>(二)若能重新選擇，兼顧外出的便利性與環保，你會如何做取捨？</p> <p>結語： 生活必需品的消費，必須考量產品對生態環境的衝擊。因此，我們要選購原料製造、使用過程、廢棄物處理等對環境傷害較少的產品，才能降低自然資源的無限開採與過度使用。</p>		
<p>貳、講述故事：自行車城—哥本哈根</p> <p>一、建議呈現方式：教師講述</p> <p>二、故事大綱</p> <p>在丹麥首都哥本哈根的街道，自行車已經成為當地居民生活的一部分。當地自行車的擁有率，幾乎每三個人就有一个人是以自行車為交通工具。而政府為了讓更多人加入騎自行車的行列，更建立自行車專屬車道、號誌燈；提供安全並充足的自行車停車場；而且，就算非當地居民，也能非常便利地租用公共的自行車。丹麥政府擁有一個美好的願景：哥本哈根原本就應該是一個綠色城市，期待能在二十年內，讓它成為一個碳中和的城市。</p> <p>備註：</p>	故事內容	8分
<p>參、省思：</p> <p>一、丹麥政府為了推動環保、節能，推行什麼措施？</p> <p>二、你覺得這些措施是否有益於環保？為什麼？</p> <p>三、你覺得自己居住的城市可以推動哪些環保措施？</p> <p>四、你可以如何在生活中響應環保呢？</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思：</p> <p>我看了影片的報導後，覺得丹麥非常環保，人民都看喜歡騎腳踏車，身體也很健康，在馬路上看到的大多是腳踏車。而我們的馬路上看到的多是機車與汽車，不僅運動量減少，也造成空氣汙染，容易生病。我覺得政府也可以多提倡騎腳踏車，並為腳踏車建立安全良好的環境。像我們家，假日出去玩時，我都會建議爸爸、媽媽不要開車，改騎腳踏車出去，所以騎腳踏車去郊遊，已經變成我們全家人的興趣。</p> <p>結語： 好的經驗值得我們學習、效法，希望我們每一個人都能從日常的生活習慣開始，將環保落實在生活中，讓地球的資</p>	教學簡報	5分

源能永續。		
伍、生活實踐： 一、會邀約家人、朋友響應「綠色生活」。 二、確實做到「不亂丟垃圾，物品重複使用，出門攜帶環保碗筷」，並與同學分享力行的情形。	教學簡報	5分

附件：故事文章

自行車城—哥本哈根

丹麥，善用風能、惜水如金，讓一個小小的島成為一個能源自主的島。在丹麥首都哥本哈根的街道，自行車已經成為當地居民生活的一部分。當地自行車的擁有率，幾乎每三個人就有一個人是以自行車為交通工具。而政府為了讓更多人加入騎自行車的行列，更建立自行車專屬車道、號誌燈；提供安全並充足的自行車停車場；而且，就算非當地居民，也能非常便利地租用公共的自行車。

丹麥政府重視環保、節能，對於推動自行車為城市主要交通工具的措施十分用心。目前已建立 370 公里的自行車專屬車道，政府為了讓騎自行車的人口能成長到 50%，也就是每兩個人，就有一個人以自行車為主要交通工具，所以持續嘗試建立長距離的自行車路網，讓騎自行車的人能更為便利地從各地往來。

丹麥政府的用心，讓丹麥許多居民感受到自行車是一個便宜又快速的交通工具，進而喜歡騎自行車。因為自行車相較其他大眾交通工具，更為便宜又便利外，還兼具運動的效果。若沒有自己的腳踏車，當地除了擁有免費的城市腳踏車，車行也提供腳踏車租用。租用的手續十分方便，提高了外來客以自行車體驗哥本哈根這個城市的意願。

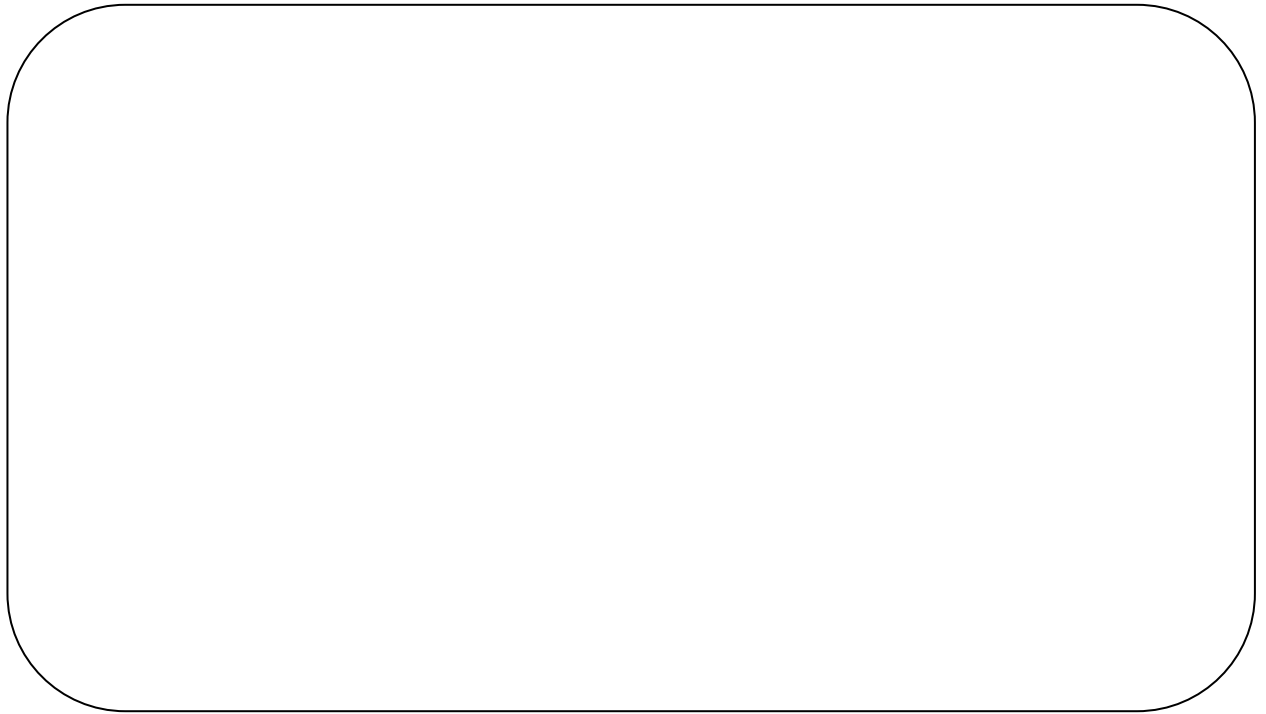
此外，政府在根哥本哈根市的中心，建立了五座人工湖，成為當地居民平常散步、野餐、騎車、慢跑等休閒活動最佳場所。由於城市的規劃，環繞著人與自行車設計，讓人們在寒冷的北歐騎著自行車，在碧波盪漾的美麗湖畔享受溫暖陽光。丹麥政府擁有一個美好的願景：哥本哈根原本就應該是一個綠色城市，期待能在二十年內，讓它成為一個碳中和的城市。

我的環保綠行動

班級：

姓名：

- ◆ 若你是自己居住的城市之市長，你會想改善哪些方面，並如何改善讓這個城市成為環保綠能城市呢？



- ◆ 請立下你能做到的「綠色生活」目標，並邀約家人、朋友一起響應。（請寫下目標，並邀約親朋友有響應、簽名。）

我的綠色生活目標：_____

願意一起響應的家人、朋友：



尊重自然、順應自然，過自然的生活，才能修補地球的毀傷。