

靜思語教學指引

大愛引航

中學版 ◆ 第二冊 (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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	群己關係	主題內容	應對進退	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	一、慈濟傳播人文志業基金會： 慈濟道侶叢書-有禮真好 二、慈濟傳播人文志業基金會：克己復禮 DVD 三、慈濟全球資訊網：克己復禮網頁			教學時間	40 分
靜思語	修養，修得一分涵養，自己看人歡喜，也讓人看見自己心生歡喜。				
單元目標	一、與人相處時能懂得應對進退、端正有禮。 二、能做到以真誠的心，互相尊重，讓人心生歡喜。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：簡報、小紙條(可用回收紙)、盒子 3 個、學習單。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：換句話說 一、引言： 每一個人都希望擁有許多的好朋友，可以一起談天說笑、一起學習、一起相互鼓勵，是件多麼快樂的事啊!但是每個人都有不同的特質與個性，相處時若能互相尊重、包容，大家口說好話，就可促進彼此間的和諧，更可以讓自己歡喜，別人也歡喜。 二、活動說明： (一)發給每人 2 張小紙條，第一張紙寫出平時同學說過讓人歡喜、開心的話或做過的事。 (二)第二張紙寫出同學說過讓人厭惡或難受的話或做過的事，分別摺好後一起投入「籤筒」裡。 (三)學生隨機從「籤筒」中抽一張紙條後唸出，詢問全班同學聽完後心裡的感受。 (四)若是願意再聽到這句話，就將字條放入「資源」箱；若是不願意，請放入「垃圾」箱。 (五)重複進行抽籤與判斷籤條是「資源」或「垃圾」的步驟，約進行 4 分鐘。(可視班級學生反應調整時間)				教學簡報 紙條、 盒子	12 分
三、問題討論： (一)請說出一句「垃圾」箱中讓你印象深刻的話？為什麼？ (二)承上題，若要把剛剛那句「垃圾」箱中的話，變成					

<p>可放入「資源」箱要怎麼說？ (三)請說出一句「資源」箱中讓你印象深刻的話？ 為什麼？</p> <p>結語： 與人相處是一個需要學習的課題，尤其是與人互動的語言，就如資源箱中的話是正向好話，可以讓我們感受到歡喜，且能與人結好緣。大家能口說好話，就能提升自我的修養，促進彼此間的和諧。不僅讓自己歡喜，也讓人心中歡喜。</p> <p>備註： 教學時，體驗步驟可與問題討論結合，同時進行。例如：若學生抽出負面情緒的話語，可請學生思索，如何換句話說，讓它變成正向的語言。</p>		
<p>貳、講述故事：有禮真好 一、建議呈現方式：教師講述，輔以影片 二、影片大綱： 社會亂象層出不窮，年輕人沒禮貌、隨便，說話、做事情，都沒有顧慮到別人。家長擔心孩子、擔心治安，怕他們變壞，又怕他們交到壞朋友。老師感受到尊師重道的倫理，慢慢的被忽略了。 有什麼良方可以改變這個現況，讓我們社會變得更祥和，大家更快樂呢？孔子說：如果每一個人都能夠克己復禮，就是管理好自己的行為，節制自己的慾望。凡事尊重別人，行住坐臥間皆能夠以禮待人，這天下社會自然會一片祥和。 若人人能尊重別人多一點，社會一定會祥和。證嚴法師說過：唯有禮，能夠使人不逾越做人的規矩，不逾越道德，讓人行在正道上。所以，克己復禮，從自己做起，管理好自己，成為一個彬彬有禮的人，尊重別人也是尊重自己。要常常說：請、謝謝、對不起！那我們生活環境，一定會跟著改變，變得更有品質更祥和。</p>	故事內容 故事影片	10分
<p>參、省思： 一、你覺得父母及師長最擔心青少年哪些行為與情況呢？ 二、你知道哪些行為會讓人感到不舒服？對人有什麼影響？ 三、你覺得改變社會亂象，提升生活品質的良方是什麼？ 四、請分享你曾遇過沒有修養的情境，你覺得如何做才是好修養呢？ 五、請分享生活中哪些方法可以提升個人修養？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思： 小學的時候，我曾經用髒話罵人。後來我知道希望別人</p>	教學簡報	5分

<p>怎麼對待自己，自己就要怎麼對待他人，不要用髒話代替語助詞。所以每當自己生氣要罵人之前，會先想一下或停個三秒，講的話是不是對的？還是會傷害到別人？尤其是自己的家人，我要先從說話的方式開始改變，例如：不要太大聲講話，要好言相向，不要口出惡言，並把請、謝謝、對不起掛在嘴邊。同樣的，與朋友相處，也要留意不要口出惡言。我很佩服一位朋友，他不管再生氣都不會說髒話，因為他認為罵人就是罵自己。所以如果有人罵我，我也不要回罵他。先從自己做到以禮待人，人際關係與班級氣氛一定會更好。</p> <p>結語：</p> <p>好的禮儀能增進我們的人際關係，也改善我們的生活品質。且人與人之間，最美、最真誠的禮，莫過於人人恪守本份，發自內心的那一分恭敬心，還有感恩的心。所以，禮貌、涵養由自己做起，尊重別人也是尊重自己。管理好自己的脾氣，提升自己的修養，成為一個彬彬有禮的人，會讓我們家庭更和氣，社會更祥和。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會檢視自己的行為，己所不欲，勿施於人。</p> <p>二、看到同儕的優點會真誠讚歎並學習。</p>	學習單	3分

附件二：故事內容

有禮真好

「禮節」是所有人際關係的基石。「有禮，真好！」禮，不但是做人的本分，也可美化我們的人生。「克己復禮」由自己開始做起。「克己」，應該要從自己做起，要好好淨化自己的身心，想想自己有沒有迷失在紛紛擾擾的生活中？待人處事有沒有失禮？

「禮儀」要用在日常生活中，用「禮」來提升人品，從要有禮貌，到很紮實地把禮用在自己的生活中；克制自己的性情，克服不好的習氣。彼此之間互相影響，要做到人人克己，人人在互動中，簡單有禮。在家庭中要帶動，如何做到脾氣很溫和，對人很恭敬，生活節儉，對人事物禮讓。

有禮，人生得以美化；有禮，社會才能祥和。能以「德」為導向，在禮壞樂崩的亂世中，重建「長幼有序、上下有愛」的禮儀社會。這就是「守本分」。要做好為人的本分；年輕人要懂得孝順父母、尊敬師長、用功讀書，盡好為人子、做學生的本分。人人守本分，就是有禮、懂禮、行禮的表現。

一個人外在的禮儀風度，是內心德行的表現；因此要從自身的穿著、形象做起，維持整潔、端莊，否則既不尊重別人，也不尊重自己。還有要說好話、好好說話。口說好話就是「愛語」，好好說話就是「雅語」。人們常有個習慣，覺得彼此很熟，講話就少了禮貌，不愉快也因此發生。要自我訓練說話禮貌、得體又文雅，與人結好緣。

心中有敬，就會彼此尊重、禮讓互愛；心中有敬，則進出有禮儀、行為知廉恥；人人彼此恭敬，社會自然一片祥和。懂得禮讓的人，不會自大、我慢，而能與人和諧共處。與人溝通，即使「理直」，也要「氣和」，切莫理直氣壯待人；但也不能為了「和」，而是非不分。只要不合乎禮節、不該做的事，就不隨波逐流去做。期待人人懂理行禮，做個身心皆美的人；以虔誠的心，回復人性純真、純善、純美，回復知禮守禮、我為人人的社會。

附件四

有禮真好

班級： 姓名：_____

一、寫下周遭不美善的生活環境與氣氛(2-3個)，並提出改善的方法、自己可以做到的事情或行為，想辦法提升我們的生活品質。

二、如何做到克己復禮，自己看人歡喜，也讓人看見自己心生歡喜？

靜思語：修養，修得一分涵養，自己看人歡喜，也讓人看見自己心生歡喜。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	群己關係	主題內容	應對進退	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 下課後的青春-都是你的錯			教學時間	40分
靜思語	做人要顧好「緣」字，柔和聲色與人結好緣，才不會結怨連仇相互障礙。				
單元目標	一、能謙和待人，柔和聲色與人互動結好緣。 二、能將感恩與尊重落實於生活中。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：小紙條(每人一張)、盒子一個(建議透明容器) 二、學生方面(準備物品)：無					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 引言：每個人都無法離開群體而生活，在與人互動中要常常觀照自己的心，能顧及到「群體」，且常常關心周遭的人，展現和齊之美，才能受人歡迎。現在讓我們一起來觀照自己的心。 一、活動說明 (一)發給每人一張紙條，請學生寫出讓自己感覺不愉快或看不順眼的事情及原因。(愛作怪、愛告狀、作弊、自大、自私、不合群、愛出風頭、老師嘮叨…) (二)將寫好的紙摺好放入盒子內。 (三)學生分為實驗組、對照組，每組推派學生輪流抽盒子內的紙條說出內容與回應： 1. 實驗組：依照抽到的紙條內容，用大聲責罵的口吻對著對照組的同學說。對照組依聽到的內容做出回應。 2. 對照組：依照抽到的紙條內容，用溫言提醒的口吻對著實驗組的同學說。實驗組依聽到的內容做出回應。 二、問題討論： (一)請分享被大聲責罵後的感受，及說明自己選擇何種態度回應與原因。 (二)請分享被溫言提醒後的感受，說明自己選擇何種態度回應與原因。 (三)同樣的一件事情，你比較喜歡別人大聲責罵的口氣，				教學簡報 紙條、 盒子	10分

<p>還是和顏悅色的態度跟你說呢?為什麼? (四)如果有件事情,你想提醒朋友,你覺得怎麼說比較好? 你希望朋友怎麼回應呢?為什麼?</p> <p>結語: 一個人的氣質儀禮,是內心德行的表現;因此要柔和聲色,口說好話、好好說話與人結好緣,才不會讓人不喜歡與你相處,甚至是結怨連仇、相互障礙。</p> <p>備註: 體驗活動時,學生若能將(好/壞)口氣明顯表達出來,即能引起學生強烈的共鳴與體會。此部分,教師在教學現場進行呈現時,可考量班級學生特質進行規劃與安排。</p>		
<p>貳、講述故事:都是你的錯 一、建議呈現方式:撥放影片 二、故事大綱: 平常相處整天鬥嘴的賈美麗和劉大任,近來更是水火不容,八年級開學每天都爆發「劉賈戰爭」,搞得全班雞犬不寧,甚至連上課鐘都沒有聽到,被老師叫去處罰。 後來,兩人以要買禮物送給對方為理由,詢問同學彼此的喜好,約好見面,但是卻拿出彼此最討厭的東西捉弄對方。 同學拜託林老師想辦法,在林老師和夏叔討論後,決定使出「東坡問禪計」讓賈美麗和劉大任懂得自省,改善彼此的態度、明白「看別人不順眼時,就要先調整自己」的道理。</p>	故事內容 故事影片	12分
<p>參、省思: 一、大任與美麗彼此互看不順眼,造成彼此或同學間什麼樣的困擾? 二、為什麼「說人就是說自己,罵人就是罵自己」呢? 三、你曾因自己或他人態度不好,而不開心的經驗嗎? 請分享你的經驗。 四、承上題,你覺得應該怎麼做比較好呢? 五、你喜歡與什麼樣特質的朋友相處?為什麼?</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思: 在今天這堂課中,我學到對人對己都必須聲色柔和,好好的說,不要時常口出惡言,這樣容易讓別人不愉快,自己心情也不好,所以改變自己,有禮貌地對別人,自然也會得到相對的尊重,更能結好人緣,不會和他人產生怨仇。之前我與同學在講話的時候,嘴巴很容易脫口說出一些不好聽的話,如:「你白痴阿!」等,有時候根本沒有去想別人的感受,或許我這樣開玩笑會使對方受傷。 所以我希望能努力改進這個部份,不要口出惡言,讓別人不愉快,自己心情也不好。所以改變自己,有禮貌地對別</p>	教學簡報	5分

<p>人，才能避免和他人產生怨仇。</p> <p>結語：</p> <p>與人相處時要留意，不說惡言，並友善的對待每一個人；對師長有禮貌；能接受別人的提醒，並改正不好的地方；與人意見不同時，能接納不同的想法等。其實歸納起來就是柔和聲色、尊重他人，若能做到這兩點，就不會與人結怨，也能與他人和善相處。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會注意自己的態度，不口出惡言，並能聲色柔和。</p> <p>二、有人善意提醒我時，會反省修正自己不好的行為。</p>	學習單	3分

附件二:故事內容

都是你的錯

平常相處整天愛鬥嘴的賈美麗和劉大任，天天都爆發「劉賈戰爭」，讓全班雞犬不寧。兩個人一吵起來，連上課鐘聲都沒有聽到，即使被老師罰站，也不忘怒目相對，隨時處心積慮捉弄對方。

有天兩人被老師處罰後，大任跑去找賈美麗的好朋友溫玉惠和賴怡君，詢問美麗的喜好，說是想要和她和好，要買「禮物」給她；好巧不巧，美麗也做了同樣的事，趁大任不在時去找李曉乖，也用同樣的理由詢問劉大任的喜好。

第二天，兩人相約見面，拿出彼此最討厭的東西。讓在一旁圍觀的同學又好氣、又好笑，不知道該說他們兩人天生相剋還是天生有默契，竟然連惡作劇的手段都一模一樣。

賴怡君實在看不下去，拜託林玉琪老師想辦法。林老師和學校工友夏叔使出「東坡問禪計」，讓賈美麗和劉大任懂得自省，並改善對彼此的態度，了解「看別人不順眼時，就要先調整自己」的道理。

藉由林玉琪老師和夏叔的開導，賈美麗和劉大任真心誠意互送對方喜歡的玫瑰花和光碟，不再吵架。而全班同學也透過這個經驗，瞭解柔和聲色與人結好緣的道理，不再結怨連仇、相互障礙。

結好人緣單

_____班 _____號 姓名:_____

親愛的同學:

改變並不難，只是一個心念而已，請以一天一善念的精神，從自我心念與行動開始，與人相處能做到尊重的提醒，感恩的接受。時時待人謙和，柔和聲色與人結好緣，才能人見人歡喜喔！

請自我檢視一星期內做到的情形，且加以評分：

完全做到 4 分、常常做到 3 分、有時做到 2 分、偶爾做到 1 分、沒有做到 0 分

星期	一	二	三	四	五	六	日
一天一善念							
不口出惡言							
聲色柔和							
態度謙恭有禮							
修正自己不好的行為							
改變不好的習氣							
相互提醒結好人緣							

➤ 我做到了耶：請寫下自己做得很好的部分

➤ 我還可以做得更好的事是：

~做人要顧好「緣」字，柔和聲色與人結好緣，才不會結怨連仇相互障礙。~

【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	第二冊	教學年段	中學																													
主題名稱	群己關係	主題內容	應對進退	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—宗教不同難免疑慮誠心感動居民			教學時間	40分																													
靜思語	心寬，與人和；念純，煩惱滅。																																	
單元目標	一、能學習縮小自我，寬以待人。 二、能保有單純心念，減少煩惱。																																	
教 學 過 程																																		
準備活動																																		
一、教師方面(準備物品)：墊子、排球數顆(須超過班級人數)。 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、活動規則 (一)平均每5人一個小隊，共分成雙數小組。 (二)每一組推派1人當裁判，活動進行時負責維持活動順暢，有人違規時，則將球沒收。 (三)請每個人拿著排球(不限數量)，站到墊子上。(每個墊子間的距離約一小步距離。) (四)每個人需帶拿著球與另一組交換至指定位置(如：組內第一位同學一定要與另一組的第一位同學交換位置，第二位同學則與另一組第二位同學交換位置……以此類推。) (五)活動中，腳不能踩到墊子外的地方、球也不能落地，違反規定，裁判需將球沒收，人繼續往前走。 活動前： <table style="margin-left: 40px; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">A組→</td> <td style="width: 20px;"></td> <td style="text-align: center;">←B組</td> <td style="text-align: center;">兩組交換位置</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1</td> <td style="width: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5</td> </tr> </table> 活動後： <table style="margin-left: 40px; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">B組</td> <td style="width: 20px;"></td> <td style="text-align: center;">A組</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1</td> <td style="width: 20px;"></td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5</td> </tr> </table> (六)活動結束後，哪一組擁有最多球，且互換位置成功即獲勝。				A組→		←B組	兩組交換位置	5	4	3	2	1		1	2	3	4	5	B組		A組	5	4	3	2	1		1	2	3	4	5	教學簡報 墊子 排球	12分
A組→		←B組	兩組交換位置																															
5	4	3	2	1		1	2	3	4	5																								
B組		A組																																
5	4	3	2	1		1	2	3	4	5																								
二、問題討論：																																		

<p>(一)活動中如何進行，才能順利完成任務？ (二)球抱得愈多運送過程是否越困難？為什麼？ (三)透過活動，讓你想到平常和人相處時哪些該注意的地方呢？</p> <p>結語： 活動中，我們能瞭解在團體中，縮小自我、相互禮讓，就能與人和合而成就好事。保持個人心念單純，不求多、不求快，則可減少許多煩惱。</p>		
<p>貳、講述故事：寬心帶動人心 一、建議呈現方式:教師講述 二、故事大綱</p> <p>2014年12月下旬馬來西亞東部沿海地區，一個多禮拜以來，遭受數十年來最大一場洪災，洪水吞沒許多城鎮，沒電沒淨水，商店全關閉，16萬人以上無家可歸。慈濟志工秉持「走在最前，做到最後」的信念，分批挺進淹水村莊分送熱食便當，把飲用水及乾糧運送至災民手上。同時在受災最嚴重的吉蘭丹州緊急成立醫療站，為災民義診。</p> <p>洪水退了滿地垃圾與淤泥，慈濟志工想在彭亨州率先啟動以工代賑請馬來鄉親一起來重振家園。但第一天報名的七百人卻一個都沒出現。慈濟志工抱持著單純的心念，深入災區以誠與情與災民互動、溝通，跨越了宗教藩籬，感動了當地人與政府人員，第二天就來了一千多人合心協力一起彎腰清掃建家園。</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-宗教不同難免疑慮誠心感動居民 http://www.daai.tv/daai-web/news/content.php?id=952616</p>	故事內容	8分
<p>參、省思： 一、為什麼第一天報名以工代賑的七百人都沒有出現？ 二、慈濟志工面對沒有人出席的情況，以何種態度面對？ 三、承上題，當你面對這種狀況，你的感受是什麼？ 你會怎麼做呢？ 四、當你的善意被曲解時，你會怎麼想？你覺得怎麼做對自己與他人會比較好？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思： 今天老師上的課程，讓我想到自己有次和同學吵架，後來他走來我的座位，將我的桌子撞歪，我連解釋的機會</p>	教學簡報	5分

<p>都沒給他，一味的認為他是故意的。經過幾天的冷戰後，我覺得很不舒服，想跟他和好，又拉不下面子。於是用line訊息問他，才知道他原本想走過來跟我和好，卻不小心撞到桌子。我們彼此道歉後，才重新和好。如果當初我能心寬念純聽他解釋，就不會有冷戰，也不會給自己帶來那麼多的煩惱。這個經驗，讓我對老師所講的心寬、念純很有感覺，覺得很受用。</p> <p>結語：</p> <p>與人相處要心寬念純，懂得善解，就算彼此間有小磨擦、小衝突，也能迎刃而解，不但會有好人緣，也不會讓自己增加許多無形的煩惱。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、與人相處時會謙和有禮，心想好意。</p> <p>二、受到誤解時，會以好言說明，不記仇。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

寬心帶動人心

馬來西亞俗稱大馬，位於 東南亞，是一個由前 馬來亞聯合邦、北婆羅洲 及 砂拉越 所組成的 聯邦制 國家，目前全國共十三個州，全國面積共 329,845 平方公里。馬來西亞共分為東、西兩大部分，之間有 南海 相隔著：西半部位於 馬來半島，常稱為「西馬」，東半部常被稱為「東馬」，位於 婆羅洲 島上的北部。由於馬來西亞的地理位置接近 赤道，其氣候屬於亞洲 熱帶型 雨林氣候。首都 吉隆坡，聯邦政府所在地則位於 布城。全國人口超過 3000 萬。

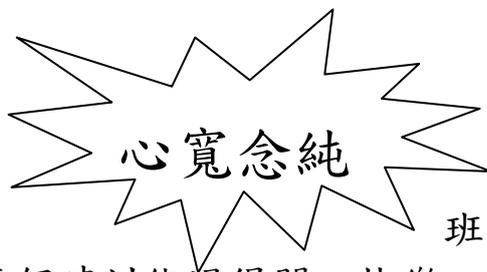
馬來西亞西馬的法定宗教為 伊斯蘭教，但國民於憲法下享有宗教自由；種族方面，馬來西亞由 馬來人、華人、印度人、伊班人、卡達山人、峇峇娘惹 及其他殖民時期留下的 英國人、葡萄牙人和 荷蘭人 等歐洲後裔共同組成。

2014 年 12 月下旬，馬來西亞西馬半島（西馬）的東部沿海地區，遭受數十年來最大一場洪災，洪水吞沒許多城鎮，沒電、沒乾淨的水，商店全關閉，超過 16 萬人無家可歸。

慈濟志工秉持「走在最前，做到最後」的信念，分批進入淹水村莊分送熱食便當，把飲用水及乾糧運送至災民手上，同時在受災最嚴重的吉蘭丹州緊急成立醫療站，為災民義診。

洪水退了滿地垃圾與淤泥，慈濟志工想在彭亨州率先啟動以工代賑，邀請馬來鄉親一起來重振家園。但第一天報名的七百人卻一個都沒出現。慈濟志工不氣餒，不埋怨，反而以心寬念純的心，深入災區以誠與情與災民溝通，耐心地解釋以工代賑的意義。其中有位官員本

以為清理環境要收錢，經過志工的解釋，才瞭解慈濟推動的以工代賑是考量這段時間災民無法工作，若能帶動鄉親一起為自己的家園付出，並發予代賑金，可以讓鄉親們清理家園同時，也能獲得金錢的補助維持其生活。這份真誠為受災鄉親考量的心意，打動了當地居民與政府官員。大家跨越了宗教藩籬，第二天來了一千多人，人人合心協力一起重建家園。而當一天結束後，當地鄉親從志工手中拿到代賑金，臉上充滿感動，並深深地擁抱慈濟志工，感恩志工讓他們感受到人間的溫情與善良。



心寬念純

班級： 姓名：

人人都希望生活中每個時刻能過得開心快樂、無憂無慮，但是要怎麼做才能達到呢？關鍵就在我們的一念心要「心寬念純」。我們要養成凡事縮小自己、謙和有禮、口說好話的好習性，如此則能與他人結好緣、減少生活的煩惱。因我們要每天提醒自己做到心寬念純，一天比一天進步，生活就會愈來愈歡喜。請運用以下表格，以一個星期為範圍，有做到則在框框中以「正」記號標記，一星期後，寫下個人的反思記錄。

項目	有做到	沒做到	反思記錄 (做得好的地方/ 還需進步的地方)
微笑向人問好			
謙和與人合作			
與同學 能和睦相處			
受到誤解， 能以好言說明。			
能接受與他人 不同的想法			
(自訂)			
(自訂)			
(自訂)			

心寬，與人和；念純，煩惱滅。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	群己關係	主題內容	應對進退	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟全球資訊網： 一、誠心拔苦 讓鄉親福富足 二、上人願 家戶安心福富足			教學時間	40分
靜思語	送物以禮，敬在誠意；質純其心，儀表人文。				
單元目標	一、能瞭解送禮貴在心誠意敬，且需適得受禮者的需要。 二、能留意送禮時不同文化背景的禮儀與忌諱。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：教學簡報、禮物圖片(依學生狀況與設定情境準備。)。 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、請學生分享日常生活中家人、好友，生日或過節時，你曾送過什麼禮物？ 二、教師準備幾張禮物圖片，如：自己設計的卡片、地方名產、鑽戒、金飾、專櫃名牌包、自己編製圍巾、專櫃買的刮鬍刀、日本來回機票、老夫老妻布娃娃等。 三、請學生依以下情境，進行禮物選取配對，並分享理由。教師再引導全班討論，送禮時需注意的地方(性別、輩分、個人能力、禮貌、心意等)禮物的合適性。 (一)情境一： 要好的同學過生日，我要送什麼禮物給他，以表示祝福的心意呢？ (二)情境二： 再過幾天就是爸爸或媽媽生日，我要送什麼禮物給他或她呢？ (三)情境三： 前些日子到南部參加活動時，住在好友的親戚家，受到他們一家人熱情的招待與協助，我要送上什麼禮物來表達感激？ (四)情境四： 我們的國文老師即將結婚，我們想送一份祝福給老師，要選什麼禮物較適當？ (五)情境五： 朋友受傷住院，我們要去探望他，應該送什麼東西比較好呢？				教學簡報 禮物圖片	10分

<p>結語：</p> <p>從討論的過程中，我們能瞭解送禮需留意對象與禮貌，此外，送禮不是著重在物質的價位，更重要的是那一份真心、誠意。例如：與其花高價買一份不知道對方會不會喜歡的物品，不如親手製做一張卡片，寫上整齊端正的祝福話語，相信收到的家人、朋友都會感受到你心意，而覺得很歡喜。所以，與人互動，最重要的是那份真心誠意，而非僅是物質的交換。如此，才能建立友善、正向的人際關係。</p> <p>備註：</p> <p>體驗活動進行時，若時間充足，建議可請學生依情境模擬送禮者與受禮者的互動情形，從學生的互動中，說明送禮物與接受禮物的禮節，效果會更佳。</p>		
<p>貳、講述故事：祝您福富足</p> <p>一、建議呈現方式：教師講述故事並輔以影片畫面。</p> <p>二、故事大綱</p> <p>2014年8月臺灣高雄發生氣爆事件，從事件發生當下，慈濟人關懷的腳步濟就未曾停歇，動員了將近千位志工，發放素食便當，並啟動「安心福富足」大型發放活動，關懷災區附近鄉親，送上福富足妙音、月餅，壓壓鄉親們受驚的心。</p> <p>慈濟人帶著由志工組裝「福富足妙音」播放器，與臺中慈濟醫院醫護人員親手製作的健康「福慧月餅」，來到每一位受驚的鄉親家中。一位阿公聽到志工說，只要一按下播放器，就能聽到祥和的祈禱、無量義經的音樂，還有證嚴法師的祝福與關心。阿公開心地說：「謝謝啦！很謝謝證嚴上人，這麼關心阮。」並拿著「福富足妙音」跟太太介紹。太太歡喜地隊志工表達，氣爆後，家中都不敢開火煮飯，這一個月，志工每日送熱食便當，還有不間斷的關懷，讓他們倆老的心安定不少。</p> <p>受災的民眾惶恐、無助的心，慈濟志工感同身受，除了關照其身體健康，更留意民眾心靈的關懷，故志工不辭辛苦，親手送上一份關懷，一份便當、一份月餅、一份妙音撥放器都蘊含著最深切的祝福。</p>	故事附件 影片	12分
<p>參、省思：</p> <p>一、慈濟志工對受災的鄉親進行何種關懷？</p> <p>二、慈濟志工送給鄉親什麼物品，其考量的原因是什麼？</p> <p>三、你覺得哪些場合需要致贈禮物？需要注意哪些細節？</p> <p>四、曾收到令你感動的禮物是什麼？感動的原因是什麼？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>此堂課程讓我發現適用、貼近當事人的心，送的禮物才</p>	教學簡報	8分

<p>會貼心，才能讓人感到窩心與舒服。否則禮送得再昂貴，沒那份真誠心，受禮者也不會開心。例如要送禮物給我奶奶的時候，我要多學學我媽媽和堂姊貼近奶奶的心，讀懂她在想什麼，才能送個「貼心」好禮。尤其「親手」製作或贈送的禮物，有那份溫度，才感人，老師要我們用心去「看到」，日後才有機會去想到。</p> <p>而高雄氣爆事件，我外婆就說，她吃便當吃到很感動，她覺得，證嚴法師很有智慧，讓師兄、師姊陪她說話。因為有人安慰與陪伴，讓她安下心，所以她很喜歡慈濟師兄、師姊到家裡坐坐。我的外婆沒去收驚就能安心睡覺，真的很感謝志工們。</p> <p>結語：</p> <p>送禮最重要的是個人的真心誠意，並非價格的高低。此外，送禮的方式、態度，都代表自己給予他人的感覺，所以我們在生活中都需要留意。「送物以禮，敬在誠意」，我們要瞭解贈送物品或祝福的對象，並帶著誠懇真切的心意；而「質純其心，儀表人文」，也提醒我們，在祝福他人時，也需注意個人儀態，展現合情合理的態度。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、與人互動，會以真心相待，而非以物質來評斷。</p> <p>二、贈送他人物品時，會注意對象與禮節，避免造成困擾。</p>	學習單	2分

附件:故事內容

祝您福富足

2014年7月底，臺灣高雄發生氣爆事件，從事件發生當下，慈濟人關懷的腳步未曾停歇，動員了將近千位志工，發放素食便當，並啟動「安心福富足」大型發放活動，關懷災區附近鄉親，送上福富足妙音、月餅，壓壓鄉親們受驚的心。

一位高雄受災的民眾林阿公說：「這次的氣爆，我嚇到了，要是現在有桶子滾的聲音，碰一聲，或是打雷了，我還是會害怕。」證嚴法師瞭解受驚嚇民眾的心，所以期待慈濟志工，人人要帶著一顆至誠的心來祝福受驚鄉親們，要告訴鄉親們：「事情過後就安心下來，安心啦！恁足有福！（閩南語）」，並送上「福富足妙音」播放器，透過靜定的聲音，安定民眾惶恐、不安的心。

八月份儘管太陽炎熱，志工頂著高溫，分成一百二十五條動線，帶著由志工組裝的「福富足妙音」播放器，與臺中慈濟醫院醫護人員親手製作的健康「福慧月餅」，來到每一位受驚的鄉親家中。一位阿公聽到志工說，只要一按下播放器，就能聽到祥和的祈禱、無量義經音樂，另外也有證嚴法師的祝福與關心。阿公開心地說：「謝謝啦！很謝謝證嚴上人，這麼關心阮。」並拿著「福富足妙音」跟太太介紹。太太歡喜地對志工表達，氣爆後，家中都不敢開火煮飯，這一個月，志工每日送熱食便當，還有不間斷的關懷，讓他們倆老的心安定不少。

還有鄰長領著志工，在巷弄中穿梭，並分享因為志工無私的關懷，讓鄰居間的氣氛變得更融洽：「氣爆一個月，我覺得鄰居彼此間更融洽，因為志工每日來，無形中大家放下成見，現在一見面就會彼此問候。大家都是三十幾年的老鄰居，難免會有一些閒話耳語，但現在巷子裏的氣氛不一樣了，當對面鄰居停電，她從家中拉延長線，讓對方家中有電可用；當她家停電時，對方也是主動請她把電線拉過來，這種大家互相幫助的感覺很好！」

而除了心靈受到驚嚇的居民，也有受傷住院的民眾。今年才十七歲的黃同學，因為遭受氣爆波及，全身燒燙傷，在加護病房接受治療，事情發生將近一個月，家屬的煎熬難以想像。志工不間斷陪伴，給予

其家屬很大的依靠。黃同學的爸爸說：「在煩惱的時候，你根本不知道要去吃東西。但是志工都幫我準備好了，我真的很有福氣，接受志工送來的便當，非常、非常的謝謝。」 志工除了每天關心黃爸爸，也帶來福富足祝福禮。當黃爸爸收到福富足妙音後，馬上請護理人員轉送到孩子床邊，希望安定孩子心靈，為他加油打氣，讓兒子更有力量面對這次難關。

受災民眾惶恐、無助的心，慈濟志工感同身受，除了關照其身體健康，更留意民眾心靈的關懷，因此志工不辭辛苦，親手送上的一份關懷，一份便當、一份月餅、一份妙音播放器都蘊含著最深切祝福。

送禮送到心坎裡

班級： 姓名：

一、送禮時，你會考慮什麼因素？請依序寫出你考量的順序（列出五個）並說明原因。

二、「禮輕情意重」，在你的生活裡，你曾有過或知道哪些令你印象深刻的例子嗎？請分享。

靜思語：送物以禮，敬在誠意；質純其心，儀表人文

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	群己關係	主題內容	團隊合作	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 下課後的青春—話劇比賽			教學時間	40分
靜思語	集思廣益，凝聚共識，彼此尊重，皆大歡喜則事事圓滿。				
單元目標	一、能培養團隊精神，一起成就事物。 二、能學習彼此尊重，相互支持的合作態度。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：影片、學習單、長竹竿。 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：齊眉棍 在生活中常會碰到困境或考驗，大家一定要同心協力、集思廣益，共同激盪解決方法才能皆大歡喜、度過難關。 一、活動說明 (一)全班分組，每組5-6人。(可依棍子長度增減人數) (二)小組彼此面對面站好，每人左手放背後，伸出右手食指放在棍子下方。(棍子在學生的腰際。) (三)小組需一起用食指將棍子抬起與眉齊高後，再將棍子平放到腳尖的位置。 (四)過程中每個人的食指都不能離開棍子；除了食指外，身體其他部位不能接觸棍子。若中途掉落，則由一人拾起，再重新開始，以此類推。 (五)計時2分鐘，看哪一組最快完成。 二、問題討論： (一)在進行的過程中你看到、聽到或想到什麼？ (二)如果再來一次，你覺得怎麼做會更好？ (三)進行活動時，你覺得與生活中哪些情況雷同？				教學簡報 長桿子或 長竹竿	5分
結語： 當大家齊力要將棍子升起與放下的過程，雖然團隊的目標一致，但移動的過程有人速度較快、有人較慢，這快慢之間，影響了任務進行的速度。這時候團隊就需相互配合、凝聚共識，找出好的方法，共同圓滿任務。若只是為了完成目					

<p>標互相責怪，大家都不會開心，或是只想到自己，忽略團隊的問題，目標也就無法順利達成。</p> <p>備註： 教具準備時，一定要了解教學對象身形，棍子需長短適中。此外班級的學生有的文靜有的活潑，教師在引導分享時，需善加觀察並鼓勵分享。教學簡報中，提供進行體驗活動的示範圖片，請教師可參閱。</p>		
<p>貳、講述故事：話劇比賽</p> <p>一、建議呈現方式:播放影片</p> <p>二、故事大綱</p> <p>學校要舉辦話劇比賽，熱愛表演的溫玉惠興致勃勃地想要說服全班參加。而林玉琪老師聽說班上因為沒有自信，而不願意參加學校的各種比賽。為了鼓勵班級參與學校活動的熱情，老師決定和玉惠一起邀請同學們參加比賽。</p> <p>但有人認為參加話劇比賽不能為學科加分；也有人覺得班上從來就不團結。於是她們開始對班上較有影響力的同學採取個別說服的方式，希望這些同學能帶動班級一起參加比賽。</p> <p>經過努力後，大家願意加入，夏客卻發現劉大任不願意參加話劇比賽的真正原因是因為害怕失敗而導致好不容易團結起來的班級氣氛再次崩解，不過在老師及同學的努力下，大任願意給大家及自己一次挑戰的機會，最後班上也獲得第三名的好成績。</p>	故事內容 故事影片	15分
<p>參、省思：</p> <p>一、為什麼班上同學不願意參加話劇比賽？</p> <p>二、若你是班上同學，你願意一起參與話劇比賽嗎?為什麼?</p> <p>三、你覺得全班一起參與活動對班級氣氛有什麼影響?</p> <p>四、你認為什麼因素會增強或影響班級團隊精神呢?</p> <p>五、你喜歡怎麼樣的團隊氛圍?該如何營造這樣的氣氛?</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>在課程中，我最深的感受是:一個團隊在共事時最重要的是同心協力，如果大家不同心或其中一人不配合，將會一事無成。記得有一次老師要我們分組討論園遊會的事，我因為同組組員否定我所提出的建議而生氣，之後更因為組員心不在焉，不把討論當一回事而破口大罵，把自己的情緒發洩在無辜的人身上，導致整組起內鬨、軍心渙散，最後不歡而散。現在想想，當初的行為真的很不可取。</p> <p>其實，團隊每個人都有自己的角度，難免會產生意見不合的時候，但老師分享的靜思語:集思廣益，凝聚共識，彼此尊重，皆大歡喜則事事圓滿。讓我知道，團隊合作得過程中，</p>	教學簡報	5分

<p>如果遇到問題，應試著理性溝通，並且管理好自我的情緒；如果看到別組有好的討論模式，也可以主動詢問，相互請益，並把好的方法試著執行看看，這樣一來，組員的討論氣氛也會比較融洽。</p> <p>結語：</p> <p>一人做事容易，多人謀事是種挑戰；每個人看事情的角度、觀念都不同，如何透過團隊合作，發揮智慧、彼此尊重，找到適合的溝通方式來凝聚共識，才能事圓理圓人圓。但希望大家不要擔心或抗拒團隊合作的機會，因為透過這樣的經驗，我們才能學習如何與他人合作、溝通，也能增強自己的能力！</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會積極參與班級活動，與同學相互配合。</p> <p>二、團隊間若意見不合，會積極找出方法克服。</p>	學習單	7分

附件：故事內容

話劇比賽

學校要舉辦話劇比賽，熱愛表演的溫玉惠興致勃勃地想要說服全班參加，林玉琪老師聽說班上因為沒有自信，而不願意參加學校各種比賽。為了帶動班級參與學校活動的熱情，老師決定和玉惠一起鼓勵同學們參加比賽。

但班上同學，有的人認為參加話劇比賽不能為學科加分，是在浪費讀書的時間；也有人覺得班上本來就不團結，參加比賽反而會讓大家更容易反目成仇。這讓的情況，讓溫玉惠很沮喪，也讓老師發現班上同學對班級事務的態度。

於是在報名截止之前，她們決定先鼓勵班上較有影響力的同學，希望這些同學能帶動班級參加比賽的意願。她們發現李曉乖很有表演天分、賈美麗和賴怡君能創作劇本後，老師還一一說服班長王正旭，讓他瞭解參加比賽會讓班級團結，如此班長的管理工作會變得比較輕鬆，於是也讓「讀書派」同學同意參加比賽。

儘管班級的投票結果是決定參加話劇比賽，但班上的學生劉大任遲遲不願意表態支持參加話劇比賽，還一副事不關己的模樣。他的態度讓李曉乖覺得有些難過，但在排練過程中，工友夏叔卻發現劉大任不願意參加話劇比賽的真正原因，是因為害怕失敗而導致好不容易團結起來的班級氣氛再次崩解。於是他們在排演後找大任聊天，並告訴大任：老師平時教我們的靜思語，我們只要有信心、毅力、勇氣、三者具備，就沒有做不到的事。大任看到班上的同學有的改變，最後決定也加入大家，一起為班級榮譽做努力。班上同學也在一次次的排演中，磨掉個人無謂的堅持，如：編劇願意配合立即修改劇本；增加團隊的默契，如：互相提詞；並願意給彼此更多的包容與善解。

在老師及同學的努力下，班級最後獲得第三名的好成績。評審老師更告訴林老師非常讚賞班級團隊的氛圍。

班級：_____ 姓名：_____

親愛的同學，在團隊共事時，難免會遇到一些狀況。

請透過以下的檢核表思考，當自己再與他人合作的過程中，若碰到以下情況，自己的選擇是什麼呢？

項目	願意	不確定	不願意
(1) 在能力範圍內，我願意利用我的專長來協助團隊。			
(2) 會檢視團隊在共識上常發生的衝突，並找出方法積極克服。			
(3) 做到培養團隊合作分工不分心的精神，一起成就事情。			
(4) 我願意奉獻自己的一些時間，與大家參與討論。			
(5) 當大家陷入膠著時，我願意與大家分享自己的想法。			
(6) 有好的創意願意與大家分享。			
(7) 當有人給我建議時，我會虛心接受和改進。			

◎當團隊發生衝突時該如何去化解？

師長愛的回饋：

靜思語：集思廣益，凝聚共識，彼此尊重，皆大歡喜則事事圓滿。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	群己關係	主題內容	團隊合作	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 下課後的青春一班際籃球比賽			教學時間	40分
靜思語	放下執著，你心貼我心，我意合你意，你配合我，我配合你，和氣無處不在。				
單元目標	一、能放下執著，以群體利益為最大考量。 二、能培養團隊合作精神、互相配合。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：索瑪立方塊數組、學習單、影片、簡報。 二、學生方面(準備物品)：無					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動規則 (一) 5-6 人一隊，採分組計時(約 5 分鐘)比賽，最先將方塊組成正立方體的小隊為勝利。 (二) 教師事先說明，索瑪立方塊是種立體拚圖遊戲，由七個不同的立體方塊，組合而成一個 3*3 的正立方體。目前至少有 230 種方式可組成正立方體。 (三) 教師評估班級學生是否曾經嘗試索瑪立方塊，並發下方塊給各組進行討論與練習。 (四) 活動進行時，各隊每次派 1 位隊員上場，選擇更動之前隊員所放的方塊位置，或者放入一個新的方塊，直至組成正立方體為止。 (五) 在等待區的同組隊員可以討論，提供意見，但是由上場的隊員自行決定是否採納意見，或者採用自己的想法擺放方塊。 二、問題討論 (一) 成功組成正立方體的原因是什麼？不能順利組成正立方體的原因是什麼？ (二) 此方塊至少有 230 種方式可組成正立方體。小組在討論時，團隊如何整合大家的意見呢？ (三) 在組成立方體的共同目標下，若上場的隊員與同組隊員的想法不同時，你覺得應該怎麼辦？				教學簡報 索瑪立方塊 索瑪立方塊解法影片	11 分

<p>結語：</p> <p>從體驗活動中，我們了解想成功組成正立方體，團隊需聆聽大家的想法，但身為團隊一份子的我們，不能一直堅持己見，當大家達成共識，就要放下執著，互相配合，才能完成共同的目標。</p> <p>備註：</p> <p>若班級上多數學生未玩過索瑪立方塊，或未能於討論時間內成功組成正立方體，教師可評估是否播放影片(或現場示範)其中一種成功解法。</p>		
<p>貳、講述故事：班際籃球賽</p> <p>一、建議呈現方式:講述故事或撥放影片</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>班際籃球賽日期越來越接近，班長王正旭希望劉大任能代表班級參加比賽。但劉大任在同一天需參加校際盃比賽，所以一口拒絕班長的邀請。然而，在班上三個女生的請託下，劉大任答應當三個女生的私人籃球教練，但三位女生的球技不佳，讓劉大任決定進行魔鬼訓練。嚴苛的標準讓女生們受不了，於是決定以「罷課」表示對大任執教的不滿。劉大任也不甘示弱地回應、聲稱要先「開除」女生們，</p> <p>最後在老師協助與溝通下，雙方體認到在團隊活動中自己態度需修正的地方，並決定放下成見，為班級榮譽努力。</p>	故事附件 故事影片	12分
<p>參、省思：</p> <p>一、是什麼原因讓班級籃球比賽前的練習無法順利進行？</p> <p>二、承上題，班級的成員該如何做，才能促進團隊和諧？</p> <p>三、你覺得團體中是否需要不同的意見，為什麼？</p> <p>四、承上題，考量團隊目標執行，該如何處理會比較好？</p> <p>五、若團隊的共識與你的想法不同，你會怎麼做呢?為什麼？</p>	教學簡報	5分
<p>肆、靜思：</p> <p>這學期，我們班要參加校慶的拔河比賽，可是為了參加的人選，同學們的意見一直不同。最大的原因是班上公認的大力士小華與阿立因為最近吵架，不肯一起參加團隊，而班級原本與小華要好的同學也不想參加，跟阿立要好的同學，也說阿立不參加，他們也不要參加、我和小華、阿立都是好朋友，我也不知道該怎麼辦？</p> <p>結果，老師跟我們說，團隊一起做事，要以團體的目標為優先，不要因個人的因素，造成團隊不開心，甚至是不合，這樣損失的是整個團隊。後來，大家都想到拔河比賽是班級共同的榮譽，如果大家因為不合，而輸了比賽，我們自己也會很不開心並覺得沒有面子，於是同學們開始想該怎麼做。我自己也在反省，當小華與阿立吵架時，我也沒有想到班級</p>	教學簡報	8分

<p>榮譽這塊，只是煩惱我該支持誰。所以我會去跟小華和阿立坦白我的心情。我覺得我們班會再重新和好，一起參加校慶比賽，爭取最好的表現。</p> <p>結語：</p> <p>生活中，會有許多團隊合作的機會，大家要為共同的目標努力，朝向同一方向，才有可能達成共同的目標。若因個人的成見或執著，導至團隊氣氛不佳，或是無法團結，就會很可惜。因此，在團體中，我們要學習放下個己之見與執著，互相配合，和和氣氣，為共同目標努力，才能發揮團隊最大力量。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、願意協助、配合班級團隊事務。</p> <p>二、團隊溝通過程中，願意放下執著，尋求團隊最大與最佳的共識。</p>	學習單	4分

附件:故事內容

班際籃球賽

班際籃球比賽日期越來越接近，班長王正旭希望劉大任能代表班級參加比賽。但劉大任在同一天需參加校際盃比賽，所以一口拒絕班長的邀請。後來，班上三位女生決定參加，並請劉大任教導她們。在三位女生的請託下，劉大任答應當三個女生的籃球教練。

三位女生的球技不佳，讓劉大任決定進行魔鬼訓練。嚴苛的標準讓女生們受不了，認為劉大任教法太獨裁、霸道，於是決定以「罷課」表示對大任執教的不滿。劉大任也不甘示弱地回應，是女生們的資質太差，所以他要「開除」女生們，並且自己報名參加班際籃球比賽。大家很好奇，原本因為校際比賽，無法參加的劉大任，為什麼會轉變態度。原來，大任在校隊進行練習時，每次拿到球都不傳球，失去團隊精神，而被教練警告，暫時不能參與比賽。

老師了解狀況後，找來學生談談這一次事件，每個人的想法。女生們反省後，覺得劉大任沒有做錯什麼，只是態度讓她們無法接受。老師也跟學生分享：「對別人不要計較，對自己要好好的檢討。」的觀念。後來，老師也與大任聊關於在校隊的事件，大任認為是學長看自己不順眼而造成他無法比賽。老師和大任分享：「成就別人就是成就自己，籃球是團隊運動，大家一起得分那種快樂，遠遠超過你孤軍奮戰的成就感，不是嗎？」此外，老師也和大任說，教練其實也考慮這一次比賽是九年級的學長最後一次出賽，所以優先讓他們代表比賽，並非學長看他不順眼，也非大任個人能力的問題。讓大任安心後，老師更進一步舉大任不服球隊學長指導的例子，讓大任瞭解學長要求他，與他要求三位女生的角度是一樣的，都是希望能讓球技更好。透過老師協助，解開了劉大任與三個女生之間的誤會，大家團結一心，共同為班上爭取最大榮譽。

放下執著，齊心向前！

年 班 姓名：

一、各位同學，日常生活中有許多事，需要團隊的力量才能共同完成。在團體中，要學習與人溝通、放下己見，才能達成團體的目標。請你想一想，哪些活動是需要大家共同努力的？請把它勾選及寫出來。

<input type="checkbox"/> 大隊接力	<input type="checkbox"/> 教室布置	<input type="checkbox"/> 拔河比賽
<input type="checkbox"/> 才藝表演	<input type="checkbox"/> 趣味競賽	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 大掃除	<input type="checkbox"/> 籃球比賽	<input type="checkbox"/>

二、在為團隊目標努力時，曾經有過與人意見不同，難以溝通的經驗嗎？請將事情的經過與當時的感覺寫下來。

三、要達成團隊目標，並非只有一種方法。當與別人意見不同時，學習放下執著，和氣溝通，才能為團體爭取最大榮譽。請善用你的智慧，以上面的事件為例子，思考如何做，才能達成團體目標呢？

~靜思語~

放下執著，你心貼我心，我意合你意，
你配合我，我配合你，和氣無處不在。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	群己關係	主題內容	團隊合作	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	一、體驗活動設計參考奈普敦論壇 二、慈濟傳播人文志業基金會： 年輕人站起來—大彩虹與小豆苗			教學時間	40分
靜思語	時時抱著歡喜心做事，共事者也會同感歡喜，凝聚成「福」，則無事不成。				
單元目標	一、能培養團隊合作、互助互愛的精神。 二、能歡喜與人合作，營造和諧團隊。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：教學簡報、學習單、影片。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)全班平均分組(每組約12人)，各組圍個大圓圈。 (二)每組派出一位口令官，前往其他組發號口令，並觀察動作的正確性。 (三)口令官隨機在圓圈某同學面前，提及一動物名稱，該位同學及左右兩邊的人，三人一組做出口令官提到的動物動作。 1. 大象：中間的人比大象長耳鼻的動作。左右旁邊的人當大象的耳朵，兩手向中間的同學往外擺動。 2. 小白兔：中間的人做小白兔跳的動作，左右的人當兔子的耳朵，舉起外側的手在自己的頭上比出食指(象徵兔子耳朵)。 3. 猴子：中間的人要向後轉屁股左右搖一搖，左右的人做向中間的人做抓癢的動作。 (四)三個人為一組，任何一個人做錯動作，中間的學生需承擔起錯誤蹲下，並無法繼續參與活動。 (五)活動時間結束後，看哪一組留下最多人則獲勝。 二、問題討論： (一)剛剛活動中，你是否有做錯動作?你有什麼感受? (教師可詢問蹲下的學生，依其答案，再訪問其兩邊的學生) (二)活動中當有人做錯時，你的心情如何? (三)什麼樣的態度，有益於團隊的成員歡喜參與呢?				教學簡報	12分

<p>結語：</p> <p>從活動中，我們能夠感受，若非自己做錯，但又要承擔起後果，心情難免會覺得不舒服，若這樣的感受又傳遞給其他人，那整個團隊容易瀟灑怕失敗、怕責備的氛圍。但，若我們能轉念一想，大家是一個團隊，團隊的成功與失敗，自己也有責任，而能以正向的態度鼓勵團隊，相信這種歡喜、正向的態度，也能影響他人，大家同心協力營造好氣氛，就會讓團隊更具向心力。</p> <p>備註：</p> <p>教師可先教導幾位學生示範三種動物的動作，以節省體驗活動進行的時間。此外，若沒有太大的空間，可再調整圓圈的大小，但一組的人數不宜太少，否則不易體會每個人都是團隊一份子的感受。</p>		
<p>貳、講述故事：大彩虹與小豆苗</p> <p>一、建議呈現方式:撥放影片</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>七位來自不同學校不同地區的大專生，準備去參加彩虹豆苗 Yes I Can 偏鄉小學服務計畫。這次的計畫是第一屆，由家扶大專生自願投入，沒有先例可循，一切從零開始，七位女孩從開始籌備，每個人提出不同的服務方案，用了半年討論方向，找尋資料，實際探勘，設計教學，製作教具，模擬試教，用認真與汗水，累積出豐富的成果。儘管籌備過程很辛苦，但人人因為具有共同的目標，彼此互愛互信，一起圓滿這個活動。</p>	故事內容 故事影片	10 分
<p>參、省思：</p> <p>一、大彩虹與小豆苗分別代表什麼呢？</p> <p>二、為什麼七位來自不同地方的年輕人能成功進行此計畫？</p> <p>三、你覺得做一件事情，歡喜心重要嗎？為什麼？</p> <p>四、你喜歡與什麼樣的人一起共事？為什麼？</p>	教學簡報	8 分
<p>肆、靜思：</p> <p>我們班要參加學校辦理的班級啦啦隊比賽，我是班上的體育股長，剛開始接到這個活動，我覺得很麻煩，因為要號召同學，還要幫忙分工，有同學抱怨時，還要處理。總而言之，就是一個吃力不討好的任務。或許，因為我抱著這個心情，所以每當我看到舞步跳錯的同學，臉色都不太好，覺得他們都不認真。後來，我聽同學說，跟我合作壓力很大，尤其舞步跳錯時，不如轉去道具組；而道具組的同學也說，我只關心負責跳舞的同學，當他們有需求時，都不會幫忙。我覺得自己很冤枉，我很用心在籌備活動，甚至還跟補習班請假。</p>	教學簡報	5 分

<p>之後，老師發現這個狀況，不只為我加油打氣，還鼓勵我多一點笑容，才能讓同學一起歡喜投入。我試著用老師的方法，當同學舞步跳錯，我就鼓勵他們前面跳得很好，只要再多練幾次就好，並會前去道具組誇讚他們做的道具很精緻。結果，班上的氣氛越來越好，許多同學都自願跳舞後一起做道具、一起練習。儘管最後我們沒有得第一名，但同學們紛紛安慰我說，這一次的比賽讓班上變得更團結，且大家都做得很开心。</p> <p>結語：</p> <p>以歡喜心去做事，即使忙碌卻不感到辛苦，反而覺得甘甜。我們做事情面對人、事、物，一定要抱著歡喜心，不僅為自己，也為別人。因為歡喜的人最美麗，也最有魅力，能帶來歡樂的氣息，與人結好人緣就能凝聚成「福」，自己歡喜也會使人歡喜。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、從生活中無論人、事、物，抱著歡喜心，廣結善緣</p> <p>二、每天做一件好事或減少錯誤，即是歡喜天使。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

大彩虹與小豆苗

七位來自不同學校、不同地區的大專女孩，參加了彩虹豆苗 Yes I Can 偏鄉小學服務計畫，儘管每個人分散在各地，每個周末都堅持搭車進入蜿蜒的山路，只為了一份和山上孩子的約定。

因為 I Can 偏鄉小學服務計畫是第一屆辦理，由家扶大專生自願投入，沒有任何的經驗與先例可循，一切需從零開始設計。七位女孩從開始籌備起，每個人提出不同的服務方案，經過多次的討論，決定從自己親身的經驗來訂定服務方向。七位原本不認識的女生，運用半年討論方向、找尋資料、實際探勘、設計教學、製作教具等，儘管過程很辛苦，但他們用認真與汗水，替代抱怨與責備。因為大家具有共同的目標，彼此互信互愛，讓團體的氣氛非常融洽，並建立了深厚的情誼，一起投入這個活動。

最後，她們選定位於苗栗縣南庄鄉的學校做為服務的目標，該學校主要是泰雅族和賽夏族原住民的孩子，學生人數不多，當地老師推薦了七位缺乏資源的孩子，剛好由七個年輕人一對一陪伴。七位女孩儘管來自不同的地方，卻如彩虹一般融和而美麗，所以她們稱自己為「大彩虹」，小朋友叫「小豆苗」。這七位女孩都是長期接受家扶中心扶助長大的孩子，同樣也走過辛苦的童年，但從她們參與這個計畫的初衷：「每個人就像小豆苗一樣，現在有人幫我們澆花，有人幫我們施肥，幫助我們成長，我們就應該要努力向上，自己要變得更好。而且當自己有能力去幫助別人時，為什麼不投入呢？」

家扶中心不僅帶來經濟上的支援，也透過不間斷的關心，打開女孩們的心門，走過綿綿陰雨的人生路程，這七位女孩努力成為高掛天空的彩虹，用她們一路得到的溫暖，化作力量繼續灌溉小豆苗，愛的循環正在延續。所以不論做任何事，時時抱著歡喜心做事，共事者也會同感歡喜，凝聚成「福」，則無事不成。

歡喜來合作

班級：_____ 姓名：_____

親愛的同學：

與人共事時，我們要顧好自己的一念心，心存好念，也能帶動別人一起投入。若大家能共同一心，相信就能發揮團隊最大的力量，事情就容易成功且圓滿。請大家透過以下的檢核表，記錄一個月內，與不同對象合作的情況，再進行反思。希望人人都能從團隊合作中，學習互愛、互助。

對象	合作內容(請列點)	反思心得(覺得很好或需改進的地方)
同學		
家人		
其他： _____		

-時時抱著歡喜心做事，共事者也會同感歡喜，凝聚成「福」，則無事不成。-

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	群己關係	主題內容	團隊合作	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟基金會： 辭濟全球資訊網—懺悔改惡習 炒出美味人生			教學時間	40 分
靜思語	能領眾、能跟隨，能入群共事、也能關懷別人，為人行事能伸能縮才是真功夫。				
單元目標	一、能善盡個人於團體中的本份。 二、能學習與人配合、相關關懷。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：電腦、單槍、教學簡報、學習單。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗活動：當我們一起站起來</p> <p>一、活動規則：</p> <p>(一)兩人一組面對面坐下(可慢慢增加人數提升難度)。</p> <p>(二)兩人腳掌靠攏，腳尖對腳尖，盡可能靠在一起。</p> <p>(三)伸出雙手並交叉，握住對方的手。</p> <p>(四)兩人同時出力，想辦法站起來(同時站立起來才通過)。</p> <p>備註：可多進行幾次，並注意學生安全，若兩人一組的方式全班都通過，可增加各組人數繼續挑戰，最後可全班同一組，一起站起來。若是全班同一組，因手臂會交叉在一起，手錶必須取下，多人時，無法握住對面人的手，可張開雙臂撐住左右隊員的腰間，再一起出力，起立。</p> <p>二、問題討論(時間到後，請學生原地坐下)</p> <p>(一)請成功的人分享一起站立的原因？</p> <p>(二)你覺得活動成功或失敗的原因是什麼？</p> <p>(三)過程中，你是否曾提出意見？你的感受是什麼？</p> <p>(四)當別人提出建議時，你會怎麼做？為什麼？</p> <p>結語：</p> <p>在團體中，我們要學習彼此配合，才能順利達成目標。就像剛剛的活動，需要大家一起出力，才有辦法成功。但在進行中，也需彼此關懷，將大家的想法共識，才能避免因為不同步而受傷。所以團體需要人人不怕事，勇於付出、承擔，更能一起投入配合，才能齊心協力往目標邁進。</p>				教學簡報	15 分

<p>貳、講述故事：炒出美味人生</p> <p>一、建議呈現方式:教師講述</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>年輕時在餐館當領班的梁美珠，因為餐館生意非常好，責任與壓力因此隨之而來，只要服務人員動作慢一點，個性又急又快的她，就會大發雷霆破口大罵，頤指氣使的態度令人難以忍受。結束在美的工作，美珠返台後在電視上看到慈濟要在新店辦茶會，立刻拿起筆記下相關訊息，就此與慈濟搭上線。臺北慈濟醫院興建期間，每個月美珠都會到慈院旁的香積房輪值。美珠要求完美的個性，讓她烹煮的飯菜美味可口，但求好心切的個性也讓她不自知的得罪了許多人。回想剛接香積窗口時，不自覺的把在餐館帶領員工的方式帶進慈濟。大家只要聽說是她掌大廚，全都躲得遠遠的。記得有次，一位志工煮出來的菜，不是她所要呈現的，於是她大聲質問，但大家完全不理她、也不回應她，美珠氣不過，心想說從此不再做慈濟，只要做個幫忙收善款的志工就好了。後來看到證嚴法師開示：「團體是最好的修行道場，想要修行，一定要走入人群。」美珠反省之後，知道自己錯了，於是打電話向大家道歉，並決定改變自己的態度。她改變態度後，時時把與人合和放在心中，家中再也看不到摔門、摔東西的畫面；自己承擔團隊的窗口時，也會提醒自己去關懷別人，不要只是去要求別人。團隊合作也如料理，需將菜巧妙融和，才能炒出美味的味道。</p>	故事內容	6分
<p>參、省思：</p> <p>一、梁美珠本來的個性如何，對她及身邊的人造成什麼影響？</p> <p>二、後來美珠因為什麼原因而改變呢？</p> <p>三、你喜歡與改變前還是改變後的美珠合作？為什麼？</p> <p>四、你覺得在團隊合作中能學習到什麼？</p>	教學簡報	9分
<p>肆、靜思：</p> <p>這堂課程，我感受最深的是不管團體或是個人，都要心平氣和地對待別他人，不要一直堅持己見，也要採納他人的意見、想法，虛心求教。不可以因為和自己的意見不同，就不接受別人的想法，多聽、多了解別人的想法，大家和和氣氣，才可以進步。而且除了聽別人的想法也要與團隊一起做，才能真正學到東西，大家也才會更誠心地接納你。合群是團隊合作很重要的一部分，也是我要再更努力的地方。</p> <p>結語：</p> <p>團隊合作，需要大家提出想法與建議，讓團隊往更好的方向進行，但也需要彼此共識，互相配合，事情才能順利完成。若人人只提出想法，卻不願意彼此配合，事情仍無法圓</p>	教學簡報	5分

滿。因此，團隊合作，若用心體會、與人互動，會讓自己從中獲得許多成長與進步。		
伍、生活實踐： 一、在團體中能善盡本份，並提出建議。 二、會接納他人的想法，配合團隊的共識。	學習單	5分

附件:故事內容

炒出美味人生

年輕時在餐館當領班的梁美珠，因為餐館生意非常好，責任與壓力也隨之而來，只要服務人員動作慢一點，個性又急又快的她，就會大發雷霆破口大罵，頤指氣使的態度令人難以忍受。梁美珠回想當年結婚生子後，因為家中經濟的重擔，壓得她喘不過氣，使她的脾氣更加暴躁沒耐性，先生、小孩常常成為她的出氣筒，只要和先生一言不合，就會以摔門、摔東西出氣，這時家人都避之尤恐不及地逃之夭夭，留她一個人獨自摔東西發洩情緒。後來因為小孩教育的關係，美珠移民到加拿大溫哥華，一邊工作一邊照顧小孩的生活起居。一年過後她所工作的中國餐館關閉，頓時經濟來源中斷，讓她壓力倍增，但也因緣際會，藉由餐館老闆送她「渡」的錄音帶，而認識慈濟。

結束在海外的工作，美珠返台後在電視上看到慈濟要在新店辦茶會，立刻記下相關訊息，就此與慈濟搭上線。臺北慈濟醫院興建期間，每個月美珠都會到慈院旁的香積房輪值。她的動作快速又俐落，從挑菜、洗菜、切菜、煮飯到掌大廚，香積房的所有大小瑣事，美珠都會和所有志工一起做。不僅如此，掌大廚的她還要確切的掌控出菜時間，讓用餐的人可以準時吃到香噴噴的飯菜。

美珠要求完美的個性，讓她烹煮的飯菜美味可口，但求好心切的個性也讓她不自知的得罪了許多人。回想剛接香積窗口時，不自覺的把在餐館帶領員工的方式帶進慈濟。大家只要聽說是她掌大廚，全都躲得遠遠的。記得有次，一位志工煮出來的菜，不是她所要呈現的，於是她大聲質問，但大家完全不理她、也不回應她，美珠氣不過，想說從此不再做慈濟，只要做個幫忙收善款的志工就好了。後來看到證嚴法師開示：「團體是最好的修行道場，想要修行，一定要走入人群。」美珠反省之後，知道自己錯了，於是打電話向大家道歉，並決定改變自己的態度。她改變態度後，時時把與人合和放在心中，家中再也看不到摔門、摔東西的畫面；自己承擔團隊的窗口時，也會提醒自己去關懷別人，不要只是去要求別人。團隊合作也如料理，需將菜巧妙融和，才能炒出美味的味道。

團體學習真功夫

班級： 座號： 姓名：

一、在日常生活中，有哪些事是需要跟別人一起合作，才能將事情做得快又好？

請在□中打V。

打掃教室 寫功課 煮飯 耕種 清潔廁所

辦理活動 大隊接力 拔河 蓋房子 救災

二、如果在活動中，有人不願意配合、合作，你會怎麼做？

我會_____

我會_____

我會_____

三、你曾經和同學一起合作做過什麼事？成功或是失敗？為什麼？

1. 我曾和()一起合作做_____是 成功 或 失敗

原因 _____

2. 我曾和()一起合作做_____是 成功 或 失敗

原因 _____

3. 我曾和()一起合作做_____是 成功 或 失敗

原因 _____

四、未來在與別人合作時我應注意什麼？

1. 我應注意_____

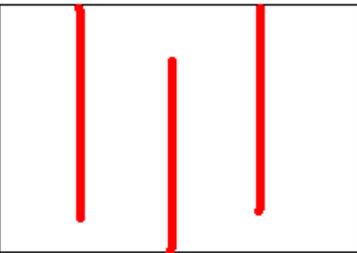
2. 我應注意_____

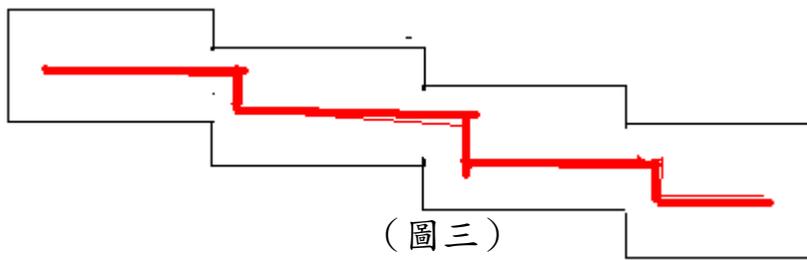
3. 我應注意_____

靜思語：能領眾、能跟隨，能入群共事、也能關懷別人，

為人行事能伸能縮才是真功夫。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	自信圓融	主題內容	肯定自我	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	一、參考吳寶春著作、訪問整理編輯。 二、慈濟傳播人文志業基金會：一念動大千			教學時間	40分
靜思語	有信心就有精進力，不會看輕自己而自我障礙。				
單元目標	一、能認清自我的特質，培養自信心。 二、能面對挫折，化阻力為助力。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：A4 薄廣告紙(依人數準備。)					
二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：穿越障礙</p> <p>現在各位都是千挑萬選出來的頂尖探險員，但在出發前，要考驗各位應變能力。</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)每個人拿到一張 A4 紙，請學生想辦法用手撕開紙張，將紙張變成一個「能讓自己身體穿過去的洞」，且洞的外圍不能斷裂。</p> <p>(二)活動限時三分鐘，請學生嘗試。</p> <p>二、狀況因應：</p> <p>狀況一：若學生成功完成，請給予鼓勵，並請他教其他無法成功的學生。</p> <p>狀況二：若學生都沒有成功，請大家停下手邊動作。教師引導學生進行思考，最後由教師示範解說。</p> <p>老師解說：</p> <p>步驟一：將紙橫擺摺成 4 等份（如圖一）</p>				<p>教學簡報 易撕的 廣告紙。</p>	<p>10 分</p>
					
(圖一)		(圖二)			
<p>步驟二：依 1-2-3 順序撕開間記得不可撕到底，每一線留 5 公分（圖二）</p> <p>步驟三：拉開後（如圖三）再從中間小心撕開，注意千萬別撕斷。</p>					



結語：

在活動中，有的人可能覺得很簡單；有的人覺得不可能做到。不管是什麼樣的想法，我們可以知道，不要小看一張紙，它能發揮很大的效用。同樣的我們也不要一遇到障礙，就覺得自己無法成功，要對自己有信心，冷靜思考、細心觀察，並虛心學習，才能將阻力化為助力，通過考驗。

貳、講述故事：麵包師傅吳寶春

一、建議呈現方式：教師講述。

二、故事大綱；

吳寶春有八個兄弟姊妹，他排行最小，12歲父親過世，家中生計全靠母親打零工維持，年少時飽嘗貧苦滋味的他，內在有股強烈的趨力，希望可以成功出人頭地，讓母親不必再過苦日子。

中學畢業為了學得一技之長吳寶春北上當麵包學徒，才發現「沒讀冊」讓他吃足苦頭，但他不因此而看輕自己，為了分擔媽媽的辛苦，他咬著牙拚命工作！並將大部份薪水寄回家。學徒生涯並不好過，但在這樣的逆境中學習，卻正好磨練他具備做麵包的技術，並培養了過人的體力、意志力和耐力，這些都成了他參加世界麵包大賽的基本功夫。

吳寶春的人生遇到許多的磨練與挫折，但他把失敗當成智慧的累積，並隨著不同階段為自己立下目標，時時策勵自己去達成他不僅成功把台灣土地孕育出來的食材推向國際，也找到麵包世界的無限可能。

備註：

可參閱相關影片

<https://www.youtube.com/watch?v=mJdHuTBIEI4>

<https://www.youtube.com/watch?v=YGXecdjTL2Q>

故事內容 18分

參、省思：

一、吳寶春的家境與自身原本的條件如何？

二、吳寶春成功的原因是什麼呢？

教學簡報 5分

<p>三、吳寶春最讓你佩服與想學習的是什麼?為什麼? 四、你覺得自己有哪些特質，可以幫助自己度過挫折?</p>		
<p>肆、靜思：</p> <p>今天這堂課我的感受很深，因為每個人都有不同的長處和短處，而我因為學科不好，朋友不多，常在暗地裡哭泣，可是我不敢表現出來，在大家的眼裡我很外向，可是我心裡總是藏著一個傷心的孩子。</p> <p>而這堂課讓我領悟到，碰到事情別在還沒有做之前急著說「做不到」或「不可能」。遇到任何困難，要去面對，並找方法解決。只要有心，所有困難都不是問題。就像這次要用一張 A4 的紙撕開一個洞後穿過整個人，當時就有人一口氣說不可能，但學到方法後就變得輕而易舉。</p> <p>在我自己學習過程中，遇到較難的科目，例如自然，我總認為反正我不夠聰明，不可能有進步的機會。看了吳寶春師傅的故事，我決定多花時間預習，上課再專心一些。如果還有問題，就請教同學或老師，不要死背，要多理解，相信一定會進步。我也會試著發現自己的優點，不看輕自己，才有機會更進步，我希望能像吳寶春師傅一樣，展現自己的優點與長處。</p> <p>結語：</p> <p>每個人都有與生俱來不同的特質，所以不要看輕自己的能力。當具備信心，才能砥礪自己奮力向上，衝破障礙化阻力為助力，繼續求進步。若能擁有此種態度，相信當未來人生出現困境時，也能鎮定面對，找出方法，邁向成功。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5 分</p>
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、對不擅長的科目，會尋求協助並用心學習。 二、會正向思考，培養自己不同的特長。</p>	<p>學習單</p>	<p>2 分</p>

附件：故事內容

麵包師傅吳寶春

吳寶春出生在屏東內埔鄉，家中有八個兄弟姊妹，他排行最小，無憂的童年在他12歲那年父親過世後就結束了。從此家中生計全靠母親打零工維持，所以他的內在有一股強烈的動力，希望可以成功出人頭地，讓母親不必再過苦日子。

吳寶春不喜歡讀書，中學畢業時國字還認識不到五百個，因為他不明白求學的意義何在？等到他為了學得一技之長北上當麵包學徒，才發現「沒讀冊」讓他吃足了苦頭。他不怕吃苦卻怕讀書，但是當學徒還是要學習，而且一點也不比讀書輕鬆。為了分擔媽媽的辛苦，他咬著牙拚命工作，並將大部份薪水寄回家。

大部分的麵包師傅對學徒都很兇，他卻認為越兇的師傅越有本事，也越能從他們身上學到本領，雖然當學徒很辛苦，但在這樣的逆境中學習，卻磨練他具備了攪拌、發酵、烘烤、整形等全面的技術；還培養了過人的體力（一天工作15小時以上）、意志力和耐力，這些都成了他後來參加世界麵包大賽的基本功夫。

後來吳寶春入伍當兵，給了他再次學習的機會。因為體認到讀書的重要，他開始認真「讀書識字」不斷向大專兵借書，並謙虛的向他們多方請教。當兵認識的朋友激發他對閱讀的廣泛興趣，讓他看到另一個不同的世界，開始學會正面積極思考，培養面對困難的挑戰，能鎮定去突破困難的勇氣。他最喜歡讀商業和勵志的書，透過閱讀彷彿讓他長出一對得以高飛的雙翼，使他可以看得更遠、更廣。

退伍後吳寶春仍然擔任麵包師傅，不過他開始感覺到烘焙界風向改變，雖然他仍得從早忙到晚，但只要聽到有關新資訊的講習，不管多貴，都會去上課，認真學習，補足了自己最不擅長的人際關係和管理學。他將遇到的挫折、失敗當成智慧與經驗的累積。當他在多喜田麵包店工作時，原本業績不斷穩定上升，過了一段時間，卻不明原因開始下滑，使他頓失信心，幸好此時遇到堂本麵包店主廚，讓他明白麵包製作走向多樣化及精緻化的趨向，並帶他展開美食之旅，陪他研究各式食材，甚至嘗試種植的興趣，為他購買日本專業烘焙書。為了做出自己麵包所要追求的，那種幸福感覺的風味，他決定再深入學習，不只學日文，更把握到日本進修的機會，讓自己放空歸零，謙遜地重新學習。當他見識到日本麵包師傅一絲不苟的敬業精神，對攪拌、發酵、溫度都嚴格控管的那種執著，令他動容且想效法。

吳寶春為不同階段的自己，明確寫下要達成的目標，將它放在自己看得到的地方，時時策勵自己去達成。2005年，吳寶春組隊參加素有「麵包界奧林匹克」美譽的「樂斯福麵包大賽」一路從台灣冠軍征戰到亞洲冠軍；2008年用台南東山鄉的古法煙燻龍眼乾，精心培養的老麵，香醇的紅酒烘焙出「酒釀桂圓」麵包，獲得世界盃銀牌；2010年「米釀荔香」麵包，以台灣在地食材荔枝乾，埔里有機玫瑰等，打敗世界各國重量級麵包師傅，奪得「世界麵包大師賽」冠軍。

吳寶春不因學歷不高而看輕自己，不因讀書能力不佳而放棄自己，他用一顆謙卑的心學習，補足自我的不足；用堅定的執行力鞭策自己，完成目標。吳寶春師傅堅持好還要更好，期許自己做出幸福的味道。為了製作麵包，他時常親自到食材產地挑選

研究，感受農民們的用心並和他們共同分享自己利用當地食材製作出來的麵包，他不僅成功把台灣土地孕育出來的食材推向國際，找到麵包世界的無限可能，更走出了自己一片天。

班級_____姓名_____

每個人都有不同的才華，也會有不可避免的缺點，當你覺得某些表現不如預期，千萬別自我設限，永遠不要放棄自己，你能做什麼，別人無法幫你決定。

◎ 肯定自我

請想一想自己的優點即擅長的项目或學科，將他寫下來，並說明自己可以如何發揮或可以如何更往上提升!

我的優點與優勢項目	如何發揮及提升

◎ 充實自我

接下來請你想想，你覺得自己是有較不擅長，甚至造成困擾的學科或事情，將它寫下並且把你想改進的辦法列出：

我的弱勢或困擾的學科	如何改進

靜思語：有信心就有精進力，不會看輕自己而自我障礙。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	人格教育	冊數	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	自信圓融	主題內容	肯定自我	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 一、大愛劇場-回甘人生味 二、慈濟月刊 344 期-莽丈夫的懺悔淚			教學時間	40 分
靜思語	改除習氣不是要求別人改變，能夠改除自身習氣，也是自我成就。				
單元目標	一、能瞭解嚴以律己，寬以待人的真諦， 二、能坦誠面對自己的缺點，堅定改過。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)： 鏡子一面、投影設備。 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)請一位學生照鏡子，完成後，說出鏡子的特性。 (左右顛倒，即鏡裡面的左手，是外面人的右手) (二)邀請同學兩兩面對面，一人當鏡內的人、一人當鏡外人。但，鏡子內外不能左右顛倒，如：鏡外的人用右手摸頭，鏡內的人也要用右手摸頭。 (三)一分鐘內，鏡外的人不斷變換動作，看鏡內的人是否能跟著做出正確的動作。 (四)一分鐘後，角色互換，再進行一次。 二、問題討論 (一)為什麼鏡內的人常常左右不分？ (二)為什麼個人的習慣不容易改變？ (三)當你觀察到別人的錯誤時，是否也常常反觀自己呢？ (四)當我們照鏡子時，可以看到什麼？你覺得代表的意義是什麼？(誠懇面對自己的缺點，並且有自信能改除)				教學簡報 鏡子一面	8 分
結語： 因為我們的雙眼長在前面，往往很容易看到別人的錯誤，就像剛剛在進行活動時，我們很快能發現對方的動作做錯了；但我們自己做錯的時候，是否能即時發現並改正呢？所以若我們希望自己成為更好的人，就要學習面對自己的缺點，並加以改正；而當他人做錯時，我們要記得自己也會犯錯，所以要多一分寬容，包容對方。					

<p>貳、講述故事：回甘人生味 一、建議呈現方式：口述故事。 二、故事大綱</p> <p>台中中小企業重壽機械董事長柯國壽，人長得很斯文。為了創業，在總是與客戶、朋友稱兄道弟、客客氣氣。但累積的工作壓力，讓回到家，一不順心，就打老婆、打孩子。「施展兩面工夫」的他，直到接觸慈濟，投入做志工後，深切地反省自己的過錯，並當眾向妻子懺悔，讓夫妻與親子關係都有了不一樣的轉變，邁向更美好的人生。</p>	故事內容	15分
<p>參、省思： 一、柯國壽沒有改變前有哪些壞習氣？對家人有什麼影響？ 二、你覺得改變壞習氣的過程容易嗎？需要哪些協助？ 三、你知道有哪些言語或態度會令人不喜歡？ 四、自己是否也曾經說過或做過哪些事情，而造成家人、朋友不愉快？可以如何避免再次發生呢？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思： 我看到柯師伯勇敢在公開場合上向他老婆真心懺悔，也承諾從此不再動粗，經過大家的見證，他努力改變自己的壞習氣，讓他的老婆重新接受他，也讓他自己與孩子的互動變得更加和樂。我很佩服柯師伯的勇氣與決心。平常的我只要不耐煩或是事情不順心，講話的口氣就會很衝，我也知道這樣不好的口氣會傷害別人，而且每個人都喜歡和個性好、脾氣好的人在一起，當然我也不例外，但是自己做不到，又要怎麼去要求別人呢？所以，我現在最應該要改變自己說話的口氣，雖然改掉壞習慣需要花時間，但我會努力去做，我相信一定能成功。</p> <p>結語： 人人都喜歡和個性好、脾氣好的人在一起，但是自己做不到，又要怎麼去要求別人呢？所以，當要求別人時，要先反省自己是否有做到。尤其當我們想要成長，就要改掉自身不好的習氣，而非不斷地去指責他人。</p>	教學簡報	4分
<p>伍、生活實踐： 一、會改變批評他人的習慣。 二、會自我檢討，改正自己不好的習慣。</p>	學習單	3分

附件:故事內容

回甘人生味

柯國壽，中學畢業，就在車床工廠做學徒，學得一手車床的好技藝。柯國壽當兵退伍後，父親作主為他辦理婚禮，並給他五萬元讓他創業。在夫妻胼手胝足的初期，柯國壽對妻子尚能溫柔體貼；但事業越做越大，員工愈來愈多後，他擺起了大老闆的派頭，常常大聲喝斥員工，讓員工受不了而離職，自己也弄得焦頭爛額。為免工人跳槽及廠商退貨，他只好忍氣吞聲，壓力一層層堆積在心頭，無處宣洩。a每當回到家，就將所有的氣憤、委屈一股腦兒全傾瀉在太太與孩子身上。只要讓他一不順心，他立刻拳打腳踢。太太為了四個孩子，一再的容忍，但柯國壽卻不知悔改。有次看到太太每晚都外出，他還起了疑心跟蹤出去，才知道太太的太陽穴被打中，已經輕微腦震盪需要吊點滴，連驗傷報告也準備了好幾份，作為訴請離婚的依據。他天真的以為每次說對不起就能讓一切煙消霧散，沒想到自己的婚姻已瀕臨危機。

後來鄰居大哥娶媳婦，依據鄉下習俗，一家有喜，街坊鄰居都會過去幫忙。喜宴結束，柯國壽發現隔壁的大嫂正從掃成堆的垃圾中翻出保特瓶、啤酒罐，然後將鋁罐、塑膠瓶分開放好，甚至連廚房師傅用完的醬油瓶都一一再倒過，累積大半碗醬油。他很驚訝，覺得那位大嫂是鄰長的媳婦，家裡很富有，為什麼會有這樣的舉動？柯國壽好奇的詢問，結果鄰居大嫂告訴他，自己參加「慈濟功德會」，師父教人要惜福，並將可回收資源分類再利用，垃圾就可以變黃金，而回收來的錢，還可以幫助師父蓋醫院和學校。聽完後，柯國壽覺得這是好事，所以決定共襄盛舉。有次柯國壽跟著大嫂將鄰居們送來的資源載到內埔的回收站，一整車居然只賣三百多塊錢，當時他的心涼了半截。正準備離去之際，一部載滿報紙、空罐的貨車浩浩蕩蕩的開進來，開車的是位年輕的小姐，他趕緊上前協助。卸完貨，他發現駕駛座旁還有一個大約週歲抱著奶瓶吸奶的小娃娃，大嫂告訴柯國壽，年輕的小姐是內埔的委員王淑芬師姊。他被眼前的景象震攝住了，他覺得自己活到三十五歲的年紀，從來不曾看過有人做善事做到這般盡心盡力，連帶著娃兒，都不放棄。當下他心生慚愧，並表達想投入慈濟志工的心意。於是柯國壽開始參與大甲地區的活動，並慈濟師兄、師姊口中知道，證嚴法師教導大家做資源回收不在於金額的多少，而是除去貢高我慢，能夠「不求回報，歡喜布施的心」，於是他更賣力投入環保。

柯國壽自己坦誠，剛加入慈濟前半年，自己的習性難改，還是會動手打人。直到有一次的因緣，讓他下定決心改過，當天是慈濟志工

每週固定的共修活動，負責帶領共修的師兄分享：「慈濟有三大法門，第一就是懺悔法門……」，當時柯國壽的耳朵嗡嗡作響，冷汗直流，最後，他鼓足勇氣站上台前，當眾向大家懺悔自己過往的行為，並希望太太能原諒自己。柯國壽說：「很不可思議，當眾懺悔後，我的心頭感到無比的輕安。從此，我再也沒有打過太太和孩子。」

有次，證嚴法師到台中時，柯國壽也到台中分會聞法。當時，有位師姊哭得很傷心問道：「師父啊！我知道慈濟很好，但是先生會阻擋我，家人會反對我；我該怎麼做先生才會贊同，進一步和我走上這條菩薩道？」法師的手指頭輕輕指向那位師姊說：「那就要看你囉！」柯國壽猛然醒悟，幸福美滿家庭是建立在雙方的互助互信上，如果自己再取得太太的信賴，必須從自己開始改變。晚飯時，他興致昂昂的向太太提到證嚴法師說慈誠隊須遵守十戒的事，並呼籲先生不但要回家吃晚飯，還得回家幫太太做家事。不料太太冷冷的回他一句：「光聽不能受用，做得到才了不起！」柯國壽按耐住性子對太太陪笑臉：「對！對！想要參加慈誠隊還得通過考核，現在請你幫我打分數，看等到年底時我夠不夠資格讓證嚴上人授證。」結果太太噗哧笑出聲來，原本冰冷的氣氛，頓時輕鬆了起來。

柯國壽根深柢固以為教育孩子就要用命令、用權威，接觸慈濟後，他學習用耐心與孩子溝通，讓緊繃的親子關係，慢慢地鬆解。而這一切，都看在太太眼裏。後來他帶著太太到台中分會參加活動，主持的美蘭師姊希望柯國壽能以自身的例子勉勵大家，結果太太聽到他在台上懺悔，當下立即淚流滿面。後來有次好因緣，夫妻兩人見到證嚴法師，太太立刻雙膝落地號啕大哭，法師牽起她的手柔聲詢問，太太說：「感恩上人！救了我們一家人，把我先生調教的這麼好。」說到這裡她已泣不成聲。法師安慰她說：「不會啦！你放心啦！以後他再也不會欺負你了！」跪在旁邊的柯國壽也淚水盈眶。從此夫妻兩人，一起投入做志工，家庭氣氛從此撥開陰霾，晴空萬里。

柯國壽很感恩自己能接觸善的知識，讓自己能坦誠面對錯誤，再加上許多慈濟師兄、師姊的鼓勵，讓他勇敢地改過，獲得一個幸福美滿的家庭。

成為更好的自己

班級_____姓名_____

親愛的同學：

當發現自己有不好的習慣或態度，正是能拿出自己的智慧和勇氣，努力去修正的時候，讓自己能成為一個更好的人。

【想一想】

1. 我會因為哪些事而發脾氣，那是_____

我決定要這樣改進：_____

2. 曾因為哪些不好的話語，而傷害了朋友，那是_____

我決定要這樣改進：_____

3. 我曾做過哪些不好的言行，傷害父母的心，那是_____

我決定要這樣改進：_____

【實踐】

接下來透過自我檢示，改正上述三點壞習慣：如果你做到改正，請記錄在笑臉格子裡；如果你又不小心犯了錯，請記錄在哭臉格子裡；每週統計，確認是否自己已經在不斷修正中。

項目	標記	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	統計
1	☺								
	☹								
2	☺								
	☹								
3	☺								
	☹								

靜思語：改除習氣不是要求別人改變，
能夠改除自身習氣，也是自我成就。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	自信圓融	主題內容	肯定自我	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會:甘願人生-再試一次			教學時間	40分
靜思語	人人都有善心也有習性，必須與自己競爭，堅持向善與向上，精進不懈怠。				
單元目標	<p>一、能透過自我覺察了解自己的長處及特質。</p> <p>二、能設法改善不好的習性，並發揮自己的長處。</p>				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：電腦、投影機等播放設備。</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：進退「唯堅」</p> <p>引言：每個人都有不同的特質，沒有好壞之分，學習接納自己的不完美，好好發揮自己的長處，才能肯定自己，朝理想的目標邁進。</p> <p>一、每位學生發給A4附件「夢想樹」一張。</p> <p>二、請學生在左方圈選或填上自己所擁有的正、負向特質；在右方樹的底部夢想的小苗，寫上名字，樹的頂端寫上訂下的目標(夢想)。</p> <p>三、引導學生請從夢想的小苗開始，每具有一個正向特質可以往上一個節間，負向特質會往下一個節間，上上下下之後，檢視停在樹的哪一處節間上。</p> <p>四、問題討論：</p> <p>(一)如何才能增加自己正向特質，減少負向特質？</p> <p>(二)要如何做才可以讓自己達到目標，完成夢想。</p>				<p>教學簡報</p> <p>體驗附件</p>	10分
<p>結語：</p> <p>從活動中，我們誠實面對自己的優點與缺點，這些都是我們目前的狀態。當我們想要向上成長，就要保持優點，並改正缺點，只要能堅持向善向上不退，就能往理想的自己更進一步。</p>					
<p>貳、講述故事：再試一次</p> <p>一、建議呈現方式：撥放影片與教師講述</p> <p>二、故事大綱</p> <p>陳碇堡(阿堡)是一位早產兒，罹患先天性主動脈窄縮，卻在開刀後導致脊椎側彎，又因矯正支架穿戴不正確，使外表與常人不同，但阿堡沒有氣餒，在媽媽的協助與鼓</p>				<p>故事內容</p> <p>故事影片</p>	15分

<p>勵下勇敢的走出去，接收自己的缺陷，挑戰自我。在伊甸基金會中學習畫畫，精進不懈，成為畫家；持續運動，改善健康，不讓媽媽擔心；在伊甸協會中也隨時幫助別人，更立下目標，要成為一位可以幫助他人的小巨人。</p>		
<p>參、省思： 一、陳碇堡遭受過哪些挫折？ 二、陳碇堡的媽媽為了幫助他，做了哪些事？ 三、你曾經因哪些原因放棄想做或該做的事？ 四、承上題，若再碰到類似的事情，你覺得自己可以調整哪些缺失，而讓結果更好？ 五、你覺得自己有哪些優點或特質可以協助克服挫折與困難？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思： 從課程中覺得阿堡的行動，想法，都值得我們學習，尤其是那永不放棄的精神，找到自己的力量，努力發揮，並保持開放的心胸，讓他不只交到好朋友，也受到上司的鼓勵，也令他的家人安心。所以我也要學習他的堅持與勇敢，雖說努力不一定有成果，但是會多一個機會。 我曾經遇過身心障礙的人，他們的挫折比我們多，卻能勇敢去面對，很值得我們學習。當我們遇到挫折，若是自己的缺失就去改正，並要找到自己的長處，加以發揮，讓自己越來越好。</p> <p>結語： 我們透過自我覺察來了解自己的長處及特質，然後設法改善不好的習性，且發揮自己的長處，努力不懈怠，成長的路就會越來越寬闊。</p>	教學簡報	3分
<p>伍、生活實踐： 一、會維持自己已有的好習慣，不因環境變動而改變。 二、會自我檢視，修正不好的習慣。</p>	學習單	4分

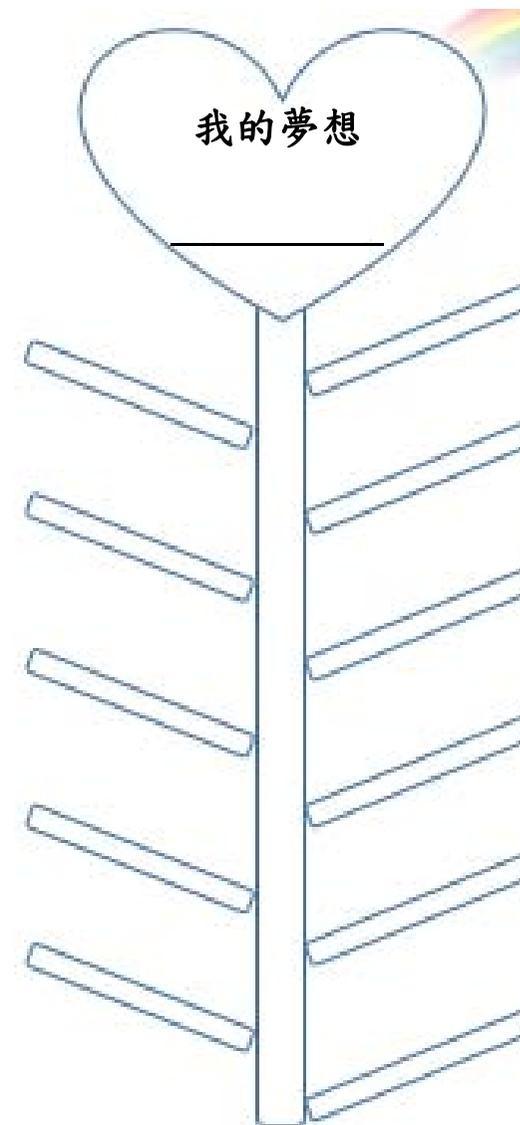
附件一 夢想樹

正向特質

笑口常開、積極、不怕輸、勇敢、冷靜、合作
心存感恩、知足、善解、包容、可愛、溫暖
健康身體、用心、耐心、朋友、家人、師長

負向特質

懶惰、愛抱怨、退縮、膽小、霸道、不信任
忌妒、貪心、生氣、傲慢、沉迷電玩、不做功課
比較、計較、逃避、急躁、不專心、依賴、臭臉



夢想的小苗

附件:故事內容

再試一次

陳碇堡，大家叫他「阿堡」，他一出生，就有先天性的心臟病。開刀後，造成脊椎側彎，後來穿背架矯正，讀小學時，同學們都覺得他很奇怪，不敢靠近他。阿堡說：「穿背架時，會跌倒，小學同學看到背架就會說是龜殼。」後來媽媽帶我再去給醫生看，才知道背架的支撐點弄錯了。阿堡覺得真的好冤枉，為什麼大家都健健康康，自己卻要接受失敗的手術，跟不上別人。升上國中後，他常遭到同學的霸凌，媽媽帶來的便當會被同學拿走，也被迫拿錢買東西給同學。從此，阿堡對人產生了不信任感，個性也變得更加急躁。雖然念高中後，沒有同學會欺侮他，但因為嚴重的脊椎側彎，讓他常跌倒受傷。

陳碇堡的媽媽想到阿堡高中畢業後，該如何投入社會生活？剛好在民生報上，看到伊甸萬芳啟能中心的介紹，於是帶著阿堡去了解。剛到中心時，阿堡會害怕與人接觸，甚至排斥學習；剛開始阿堡學習做手拉坯，但一年後，中心的老師建議阿堡學習繪畫，但因為小時候畫圖被老師說畫得太呆板，所以他很討厭畫畫，但在中心學了一年之後，老師推薦他到美藝班試試。因為老師與同學們的鼓勵，他決定嘗試看看，學油畫的過程會遇到困難與瓶頸，當壓力來時，他也有想放棄的念頭，但透過老師的鼓勵與教導，讓他知道重要的是自己學到甚麼，而不是跟別人比。

陳碇堡說：「人家常說，生命要贏在起跑點上，雖然我比其他人都還要早來到這個世界，我卻是比別人都要來的辛苦，不管做什麼事情，都要比別人承受更多次的失敗與挫折，一次又一次，一遍又一遍，但我總是不斷地告訴自己，再試一次。」因為學畫比別人來得晚，身體又無法久站、久坐，所以他上課從不缺席，而且要比別人更努力，永不放棄，才可以畫出別人一樣的作品，這樣不屈不撓的精神，讓旁人看了為之動容。陳碇堡在2013年，獲得全球熱愛生命獎，肯定他積極面對生命的態度。社大校長陳玲珍女士也稱讚阿堡是個小巨人，有很多值得大家學習的地方，是社大很好的榜樣，希望大家可以跟他看齊。

陳碇堡以前會因外在而自卑，且不喜歡出門，然而他在伊甸美藝班看見手腳不方便的同学依然慢慢的繼續完成畫作，看到別人比自己更辛苦，體會到自己不能放棄，還要更努力；現在的阿保面對他人異樣眼光會微笑以對，自然就好，別管別人怎麼說。受到大家的激勵與影響，陳碇堡希望將來能成立基金會，做社福工作，幫助更多人。他克服自己身體的缺陷，與自卑的情緒，用畫渲染出自己生命的色彩與自信，綻放出自己的璀璨人生。

附件

肯定自我學習單

班級：_____ 姓名：_____

讓自己成功的好習慣是

最想改掉的壞習慣是

◆ 以一星期或一個月為單位，鼓勵自己堅持好習慣改掉壞習慣，請在下表中每
做一次打「✓」

做到繼續保持的好習慣

堅持已修正的壞習慣

◆ 寫下堅持好習慣，改掉壞習慣心情感想

我的心情感想 1

我的心情感想 2

我的心情感想 3

我的心情感想 4

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	自信圓融	主題內容	肯定自我	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 一、體驗活動：當我們童在一起-我會欣賞別人 二、故事內容：年輕人讚起來-尋夢少年			教學時間	40分
靜思語	自我突破、自我提升；互為典範、相互接引。				
單元目標	一、能了解自我優點，修正缺點。 二、能觀察他人優點，互相學習。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：圖片數張(放置各顏色生活用品圖片)。 二、學生方面(準備物品)：筆、紙。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一) 教師將圖片投影於螢幕，請學生觀察某個顏色的物品有哪些？ 如：有什麼東西是咖啡色的？ (二) 學生觀察十秒後，教師遮去圖片。請學生寫下圖片中某個顏色的物品有哪些？ (三) 教師確認班上能答對最多數量的學生有幾位。 (四) 第二張圖片，再次提醒學生專注觀察另一個顏色的物品？十秒後遮去圖片，請學生寫下答案。教師確認班上能答對最多數量的學生有幾位。 (五) 第三張圖片，教師不事先提醒要觀看什麼樣的事物。學生觀看十秒後，遮起圖片。 (六) 教師請學生列出圖片中有什麼是必須插電才可以使用的物品？ (七) 請班上學生說出來，並確認哪些學生答對最多項。 二、問題討論 (一) 請學生分享第一次、第二次答題的狀況，有什麼不同，自己的感受是什麼？ (二) 當第三次答題的狀況，與前兩次不同，你有什麼				教學簡報 圖片數張	10分

<p>感受? (三)第三次答題，答對的同學是怎麼做到的呢?</p> <p>結語：</p> <p>在這個世界上，每個人都有無限可能，千萬不要自我設限，我們要勇於自我突破。而人與人相處時，我們要懂得發現別人的優點，學習典範，讓自己也能夠進步。就像剛剛的活動，當我們只專注於某個顏色時自然就會自我限制，因而看不到其他物品的顏色。這種現象就是把自己的視野、心思侷限在某些地方。當我們的眼光只專注看他人的缺點，就很難發覺其他的優點。所以無論在人生任何階段，我們要擴大自己的視野，不要自我設限，才能自我提升。並發現身邊值得學習的典範、互相學習，彼此共同成長。</p> <p>備註： 教師課前需精熟體驗活動中的圖片內容物，才能使教學活動進行順暢。而教師也可視圖片內容，詢問不同的內容物，並依學生的狀況，調整難易度。</p>		
<p>貳、講述故事：尋夢少年</p> <p>一、建議呈現方式:播放影片及講述故事</p> <p>二、故事大綱</p> <p>不放手，直到夢想到手！慈濟技術學院的「尋夢少年火箭隊」，在2014年的暑假進行一項10天環島巡演的計畫，一天一縣市的表演行程，把愛與夢想帶到10個偏遠的兒童之家。但是每天舟車勞頓以及有限的時間壓力，讓他們倍感辛苦。</p> <p>其中護理系五年級的陳海柔負責環島巡演的交通組，她需要思考如何在有限的預算內完成20位學生、十天的環島。大家不怕辛苦背著行囊一路有車搭車、沒車走路，盡可能把經費節約下來用在偏鄉孩子身上。節省交通費也省住宿費，自己想辦法解決三餐。晚上也加強彩排，不斷調整細節力求每次演出都是最佳狀態。透過這個活動，大家勇於突破自我，並且互相學習，將活動圓滿。</p> <p>備註： 此則故事，教師在引導需扣合主題強調自我突破的重要性，不要因內容提到幫助他人，而讓主題失焦。</p>	故事內容 故事影片	10分

<p>參、省思：</p> <p>一、「尋夢少年火箭隊」決定於2014年暑假完成什麼事呢？</p> <p>二、巡演途中他們如何克服困難？你最佩服團隊哪一點，為什麼？</p> <p>三、若你是團隊的一員，你想從中學習或提升自己哪方面的能力？你可以怎麼做？</p> <p>四、在團隊或班級互動，同學間難免有認知不同的時候，你覺得怎麼做，才能做到「互為典範、相互接引」？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>聽到老師跟我們分享的影片，我想起鄰居姊姊小芸，她會跳芭蕾舞，每次看到她的表演，我的眼睛總是為之一亮。但後來小芸姊覺得目前學校的同學都重視熱舞，根本沒有人想看芭蕾舞，而自己最近的練習也不理想，想要放棄。我聽到後覺得很難過，因為我覺得在舞臺上跳舞的小芸姊，真的很有自信、很漂亮。於是我將自己之前幫小芸姊拍的表演畫面燒成光碟並寫了一張卡片給她，儘管她不想再跳舞，但還是希望她能留做紀念。</p> <p>之後，有一陣子都沒有再遇到小芸姊。聽到小芸姊的媽媽說，小芸姊考上外縣市設有舞蹈專班的高中，雖然過程比起其他同學還辛苦，但她卻沒有放棄。</p> <p>後來，我收到小芸姊寫給我的e-mail。她說很謝謝我送給她的光碟與卡片，因為我的鼓勵，讓她再次確認自己對芭蕾舞的熱愛，現在她很努力地準備畢業表演，到時候會再邀請我去看她畢業舞展。而小芸姊也鼓勵我朝自己的目標前進，雖然會很辛苦，但要相信自己的能力，突破自我的限制。看到小芸姊的信，我很感動，也讓我想再次往自己的目標——服裝設計師的路邁進。我看過小芸姊的雙腳，為了跳芭蕾舞，常常紅腫黑青，甚至流血，但她都沒有放棄。我也要學習她的態度，要堅定勇敢，確認方向，努力提升自己，接近我的目標。</p> <p>結語：</p> <p>確認目標後，能夠不斷地突破困難與限制，提升自己的能力，才能將自己的才能發揮出來，並不斷地成長。而成長這條路，若只有一個人走會很孤單，若同儕間能不吝於發揮自己的長處，協助對方，互相學習，日後達成目標的喜悅會更具意義。</p>	教學簡報	6分

<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、把握機會學習自己不熟悉的事物，如：面對平日不擅長的學科。</p> <p>二、發揮自己的長處協助同學，並主動讚美同學的優點。</p>	學習單	6分
--	-----	----

附件:故事內容

尋夢少年

慈濟技術學院「尋夢少年火箭隊」，在2014年的暑假，進行了一個環保巡演的計畫。他們計畫運用十天，一天一縣市，將愛與夢想融入戲劇中，前往偏鄉的兒童之家進行表演。

團隊規劃從花蓮出發，南下臺東，再到屏東、高雄、臺南。為節省交通費用，大家決定購買火車票 TR PASS，是一張六百多元的學生票，可以在五天內任意搭乘區間車與不能劃位的莒光號；在吃與住的部分，他們背著睡袋，借宿親友家、學校，若住民宿也是多個人擠一間房間；團隊也自備瓦斯爐、鍋具，解決三餐。他們在有限的預算下，儘量把經費節省下來，運用在偏鄉的孩童身上。白天需要趕路，晚上還要進行戲劇、活動彩排，不斷地調整，希望每一場的演出都是最佳的狀態。

每天一個縣市一場演出，交通方式與時間的掌握非常重要，團員中負責環島巡演交通的海柔，壓力大到在過程中，她絲毫不敢放鬆。其中在臺南時，因為大雨打亂了她們的行程，也讓她鼓起勇氣走入警察局尋求協助。她說：「其實一開始我沒有想到自己能做得到這麼多事情，過程中壓力很大，就不停哭，但哭完就繼續做。」當環島行程進行到第五天，路途的疲憊和不順利，讓大家情緒都爆發。指導老師劉冠英帶著學生進行服務後的反思，讓學生將心裡的話說出來，不要將情緒繼續帶到明天。大家紛紛說出同學間認知不同、路程的勞累、過程的不順利各自承受的壓力與不開心。海柔也含著淚說：「我自己的包包也好重，我知道你們也很辛苦，那大包、小包，我看了也很心疼，可是，還是希望你們可以趕上原訂的時間。」大家說出自己的心聲後，也瞭解每一個人所承受的壓力與情緒，大家擦乾眼淚，決定同心協力繼續完成當初團隊訂下的目標，盡自己的力量把愛與夢想帶給偏鄉的孩子。

經過這個計畫，每一位學生都勇於突破自己，提升自己的抗壓力，並能從團隊中，體貼彼此的心情，學習同學的優點。最後，不僅完成這個計畫，每一個人也從中獲得寶貴的經驗與成長。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	自信圓融	主題內容	謙卑自省	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 大愛新聞專題-「視界改變世界」			教學時間	40分
靜思語	放大自我，妨礙他人親近；縮小自己，即能貼近人心。				
單元目標	一、能謙恭有禮，不卑不亢。 二、能自省自律，不傷他人。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：課程簡報、影片、粉筆、學習單。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一) 依現場人數進行分組，再依分組情況拿粉筆在地上畫下可容納人數的兩個圓圈(如參與人數有20人，分成每組10人共兩組，畫下兩個約容納10人的圓圈；30人可分成每組15人共兩組，分組情形可依現場參與人數作調整。) (二) 兩個圓圈一邊是站立「放大自我」者，一邊是站立「縮小自我」者。 (三) 先說明「放大自我」者會的心理狀態，如：自我感覺良好、驕傲自大、我行我素，就如同刺蝟般讓人無法與牠靠近，肢體動作的顯現要大，例如：雙手雙腳張開；而「縮小自我」者如同飽滿的稻穗，含蓄謙卑、善解人意、貼近人心，所以肢體動作表現要小，例如：雙手雙腳併攏(肢體動作的表現方式老師可先示範，之後讓學生自己發揮創意)。 (四) 請學生站立在圓圈四周圍，個人自行決定要扮演「放大自我」者或「縮小自我」的人，做出代表的肢體動作後進入代表的圓圈內就站立不動，如果圓圈內位置已滿，剩下成員就站在圓圈外。 (五) 數數看兩個圓圈內人數上的差異。 二、問題討論 (一) 在「放大自我者」及「縮小自我者」的兩個圓圈內人數各為何？ (二) 活動中你的感想是什麼？				教學簡報 粉筆	11分

<p>(三) 請分享日常生活中，自己喜歡與何種人相處？</p> <p>結語： 在剛剛的體驗活動中發現，在團體中如果放大自我，就會妨礙他人親近，使自己變孤單；相反地，如果懂得縮小自我，含蓄謙卑，即能貼近人心，為自己贏得好人緣，身邊的朋友自然變多。</p> <p>備註： 體驗活動剛開始，學生對於用肢體動作來表達出「放大自我」或「縮小自我」，無法立即放開投入。這時需由教師示範、引導帶動，學生對於活動的參與度將提高很多，也能從中觀察學生無限的創意。</p>		
<p>貳、講述故事：改變習氣變懂事 一、建議呈現方式：教師說明與影片播放 二、故事大綱 歐陽弘偉，中學二年級時參加慈少班，因為常聽慈濟志工提到大愛台，於是他利用時間，開始收看大愛台節目。結果母親跟老師都發現他的轉變，從前喜歡抱怨的習慣不見了，心更柔軟，變得更體貼更懂事。 歐陽弘偉說因為國中課業壓力大，自己總是愛抱怨，但看了大愛臺的節目，他知道自己已經夠幸福：「很多人是，在災難當中，連讀書都不行，所以自己的抱怨就會少一點。」</p>	故事內容 故事影片	6分
<p>參、省思： 一、歐陽弘偉原本的個性怎麼樣呢？ 二、歐陽弘偉改變自己哪些缺點，生活有了什麼樣的轉變？ 三、請分享日常生活中你知道或曾碰過，「放大自我，妨礙他人親近；縮小自己，即能貼近人心。」的經驗。 四、想一想，自己要如何做到縮小自己，貼近人心呢？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思： 我覺得有一陣子的自己是「放大自我」的典型代表，之前，我因為熱心、喜歡幫助同學，被同學推選擔任班長的職務，下學期又順利連任，在班上就希望其他幹部與同學都聽我的，跟人合作時，往往都要以我的想法為第一，對同學總是用很不客氣的口氣，命令的態度。後來，班上同學開始對我有意見，並出現反對我的聲音，這時我還怪罪同學不配合我這個班長，並向老師告狀。結果，班上同學配合度越來越差，好友們也都沒有義氣，不挺我，感覺自己越來越孤單。 我一直不懂為何班上同學都不跟我配合，不知道自己錯在哪裡？所幸當時有位好朋友打電話到我家，告訴我：「因為你凡事都先想到自己，沒有顧慮別人的感受，所以同學都不</p>	教學簡報	3分

<p>喜歡跟你合作。」剛開始聽到他說的原因，我還想為自己辯解。我的朋友又說：「如果你不認為自己有錯，不想改變，你只會越來越孤單。」後來，我正視自己的問題，開始修正自己的態度，我覺得同學的態度也有在改變，希望能跟同學間恢復到之前的情感。</p> <p>結語：</p> <p>我們人是群居生活的動物，在日常生活中，很多事情是需要大家一起配合才能順利完成的，懂得多理解、體諒他人，自己才會過得快樂。而且人與人之間，唯有懂得「謙卑」才能不斷學習、成長，懂得「自省」才能減少犯錯，令自己在人事間能圓融處世。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會保有虛心的態度學習。</p> <p>二、當發現自己的態度不佳，能立即改正。</p>	學習單	10分

附件:故事內容

改變習氣變懂事

歐陽弘偉，中學二年級時參加慈濟青少年成長班，因為常聽慈濟志工提到大愛台，於是他利用時間收看大愛台節目。讓他印象最深的，是一位偏鄉醫師的故事，歐陽弘偉：「一位醫生，發願去鄉下，不像一般人有的只說不做，他就真的去鄉下，到偏遠地區看病。」自己除了從節目中獲得感動，更從中反省自己的生活態度。

歐陽弘偉的母親潘美娟說：「從前的弘偉極度缺乏安全感，經常用憤怒來表達內心的恐懼，也害怕跟親人以外的人接觸，喜歡抱怨，更經常陷入負面思維。自從上慈少班、參與活動、每天收看人間菩提之後，他變得溫和有禮、樂於分享、笑容變多了，以往常常抱怨課業壓力的習慣也慢慢消失。」弘偉自己也說，中學課業壓力大，總是愛抱怨，自從看大愛台，他才知道自己已經夠幸福：「很多人是在災難當中，連讀書都不行，自己就會盡量抱怨少一點。」他也會把收看大愛台節目的感想，化為文字，寫進聯絡簿，跟老師分享，老師覺得他的思想很正向，而且樂於跟別人分享。弘偉的母親開心的說：「我以前從來沒有看過，他有這樣子的內容跟評語。」

而歐陽弘偉的改變不只是減少抱怨、笑容變多。媽媽觀察說：「現在他比較細心，會去觀察人家對他的好，雖然嘴巴不夠甜，可是一些細微的動作，會感覺到他的改變。」現在弘偉每天睡前，還會帶著妹妹，手握著小小的天燈，一同虔誠祈禱，希望人人平安。他關注的事情不再只是自我，而是更多的人，讓他的心量變開闊，很多事情也不會計較。

從心出發 真快樂

班別：_____ 姓名：_____

我們要懂得「縮小」自己，「謙卑」待人，這樣才能進入別人的瞳孔，鑽進別人心裡，令人歡喜，這就是待人處事的秘訣，也是令自己快樂的法寶；在日常生活中要常做令人歡喜、令己快樂的事，才能成就「圓融」的人生。

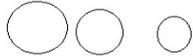
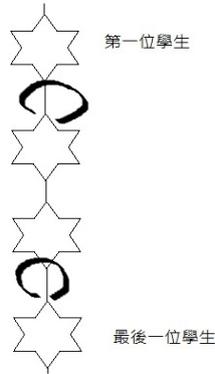
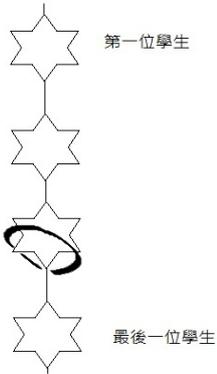
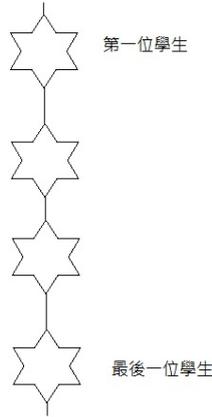
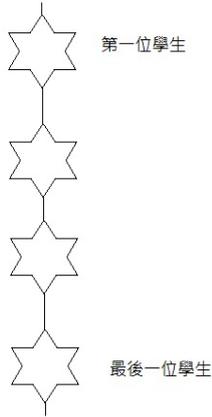
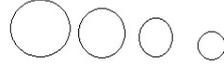
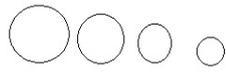
- 你知道「謙卑」與「自卑」，哪裡不一樣嗎，請將你的想法寫下來：

- 常保持一顆「謙卑的心」才能讓自己不斷進步，請寫出謙卑的做法有：

靜思語：放大自我，妨礙他人親近；縮小自己，即能貼近人心。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	自信圓融	主題內容	謙卑自省	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟基金會： 慈濟全球資訊網-從謙卑出發 發現生命的價值			教學時間	40 分
靜思語	調伏自心，與他人配合，達到「無我」的謙卑，就能展現奈米良能。				
單元目標	一、能感受謙卑的意涵及其重要性。 二、能主動縮小自己，與他人配合。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)電腦、單槍、教學簡報、學習單。</p> <p>(二)童軍繩數條(童軍繩兩端綁起成圓圈的形狀，製作四種不同大小的圈。)</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)約 7 至 10 人一組。</p> <p>(二)請同組學生排成一排，手牽手。</p> <p>(三)在各組前都放置四種大小不一的童軍繩圈。</p> <p>(四)穿越繩子的任務</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請排頭學生，用沒握手的手，撿起繩子套過自己身體。 2. 傳遞時，同學們的手需牽著。童軍繩須穿過每位同學的身體，並依序傳遞下去，到最後一位。 3. 當四條繩子都傳遞至最後一位同學手上，即完成任務。 <p>二、活動圖示：</p>				<p>教學簡報</p> <p>童軍繩</p>	<p>15 分</p>



三、問題討論

- (一) 團隊如何才能順利而快速地完成任務呢？
- (二) 什麼樣的合作經驗曾讓你印象深刻？為什麼？

結語：

在活動中，為了要完成任務，彼此難免會感受到擠壓跟碰撞，此時需彼此溝通，縮小自己，發揮包容的精神，才能克服小圈圈的限制，順利克服難關。

貳、講述故事：從謙卑出發

- 一、建議呈現方式：教師講述
- 二、故事大綱：

陳璽文年紀輕輕，就有三十幾項專利，他說：「我曾經想進入台大就讀，也曾夢想成為醫生，跟所有人一樣夢想有一份高薪，這樣才算是成功的人生，但是經過一些事的洗禮，我的夢

故事內容 10分

<p>想改變了。」他第一次到世光教養院做關懷，一進門就看到流著口水的院童，加上院內瀰漫著一股餿水味道，讓有潔癖的璽文退避三尺，遲遲不敢踏進去，同伴的鼓勵，他硬著頭皮走進去。一次一次和院童接觸，他發現這些外界棄之如敝屣的孩子，心竟如此天真單純，只渴望得到一份愛。璽文被感動了，從這些身體有缺陷的孩子身上他學會縮小自己，謙卑待人。璽文自小功課就很好，於是生出驕傲的心，當他來到某國小輔導學生課業時，他請小朋友各自畫一張媽媽的畫像，其中有個小女孩畫了一張大章魚，璽文當場忍不住大笑起來，此一舉動惹來小女孩嚎啕大哭，璽文驚嚇的同時也警覺到傷到小女孩的心了，馬上收起笑容向女孩道歉！從那次起他就非常細心的說話，因為他從這件事情了解到「尊重」二個字，是要發自內心，包容、無私的去愛。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、陳璽文因為哪些事情而轉變個人的心態？</p> <p>二、從哪些地方可以看到陳璽文調整自己，從他人的角度思考？</p> <p>三、你覺得謙卑的具體態度是什麼呢？</p> <p>四、請分享哪些人令你感受到其謙卑讓人樂於與他相處？請舉出具體的事例。</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思：</p> <p>這堂課我感受到如果不縮小，就無法順利通過小的圈圈。就像在生活中，若不懂得縮小自己，同學也不會喜歡接近你。之前打籃球時，我總是自以為是，覺得自己球技最好，大家一定要把球傳給我，才能得分，所以如果比賽勝利，我就會把功勞往自己身上攬，會認為自己的付出最多、功勞最大，也造成一些同學不開心。現在我明白謙虛的重要，懂得要縮小自己，同學才願意與你一起合作；懂得要把球傳出去，幫助隊友得分，這不僅能順利贏球，還能給自己帶來很多好友。</p> <p>結語：</p> <p>在團體中，當我們能調伏自己的情緒，學習與人配合，不只能讓團隊合作順暢，自己也能從中放下執著與框架，進而看到別人身上的優點。縮小自己，不爭功，能盡力為團隊付出，才是真正有才能又有氣度的優秀人才。</p>	教學簡報	4分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、團體中會縮小自我，主動與他人配合。</p> <p>二、願意和同學合作，一起學習、互相成就。</p>	學習單	4分

附件:故事內容

從謙卑出發

陳璽文年紀輕輕，就有三十幾項專利，他說：「我曾經想進入台大就讀，也曾夢想成為醫生，跟所有人一樣夢想有一份高薪，這樣才算是成功的人生，但是經過一些事的洗禮，我的夢想改變了。」璽文回憶還是大學時，第一次到教養院做關懷，一進門就看到流著口水的院童，加上院內瀰漫著一股餿水味道，讓有潔癖的璽文退避三尺，遲遲不敢踏進去，同伴都鼓勵他：「都來了，就試試看吧」，於是就這樣硬著頭皮，一次一次和院童接觸，才發現這些外界棄之如敝屣的孩子，他們的心竟如此天真單純，只渴望得到一份愛。璽文被感動了，從這些身體有缺陷的孩子身上他學會縮小自己，謙卑待人。

還有一次，璽文來到新竹尖石國小帶活動，上洗手間時看到有四位小學生自動拿起掃把和抹布，在清掃廁所，璽文很納悶的問了那幾個學生：「你們被罰掃廁所喔！」小學生爽朗的回答：「掃廁所是我們自動來掃的呀！因為看到廁所髒了。」咦！答案就這樣簡單，璽文內心很震撼，原來做好事是不需要理由的，因為那本來就是本分事。

陳璽文自小功課就很好，於是生出驕傲的心，當他來到某國小輔導學生課業時，他請小朋友各自畫一張媽媽的畫像，其中有個小女孩畫了一張大章魚，他當場忍不住大笑起來，此一舉動惹來小女孩嚎啕大哭，璽文驚嚇的同時也警覺到傷到小女孩的心了，馬上收起笑容向女孩道歉！從那次起他就非常細心的說話，因為他從這件事情了解到「尊重」二個字，是要發自內心，包容、無私的去愛。璽文從助人的過程中，看到了縮小自我，發揮生命價值的意義，於是他選擇將人生的精華奉獻給需要幫助的人。

謙卑的力量

班級：

姓名：

一、請尋找一位你覺得能展現謙卑，讓人樂於與之親近的典範人物，請將能展現他謙卑特質的事件寫下來：

(此人物可以是同學、家人、公眾人物等)

◆ 我覺得能代表謙卑特質的典範人物：

◆ 能具體展現謙卑力量的事蹟如下：

二、你覺得自己可以將從此位人物身上感受到的特質，如何運用於自己的生活中：

調伏自心，與他人配合，達到「無我」的謙卑，就能展現奈米良能。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	人格教育	冊數	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	自信圓融	主題內容	謙卑自省	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-武者仁心約旦情			教學時間	40分
靜思語	有實力，還要柔軟——軟化自我剛強心，堅持願力。				
單元目標	一、能瞭解待人處世要「聲色柔和」，不可傲慢或驕傲自大。 二、能做到尊重別人，縮小自己，將心比心，為別人著想。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：3條童軍繩子。 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 <div style="text-align: center;">  </div> (一) 請六位同學每二人一組，手持童軍繩二端分開站立，從起點開始，每間隔3公尺一組，高度依次為學生的肩膀、腰部和膝蓋逐漸降低。 (二) 將其他學生分為二組同時進行單腳跳，跳至繩子前可恢復正常，需從繩子下方通過每一關，若身體碰到繩子就要回到原隊伍最後，重新再挑戰。 (三) 學生通過第一關後，繼續單腳跳前往下一關。此時同組第二位學生，可以開始前進，依此類推，全部同學都需過關才算完成。 (四) 計時5分鐘，最後哪一組通過最多人則獲勝。 (五) 請學生互相觀察別人過關的方式與自己有何不同。				教學簡報 3條 童軍繩	10分
二、問題討論 (一) 在過關的過程中，會遇到什麼困難？ (二) 用什麼方式，比較容易通過?為什麼? (三) 承上題，你覺得這個方式可以運用在平常生活嗎?					
結語： 用單腳往前跳，就像人生的路不一定很容易，而當遇到一些狀況時，越需要低頭或彎腰才能順利過關；待人處世亦然，若能軟化剛強的自己、放下身段，人我之間的互動就會比較圓融順利。					
貳、講述故事：武者仁心約旦情 一、建議呈現方式:講述故事				故事內容	10分

<p>二、故事大綱</p> <p>陳秋華台灣苗栗縣人，中學畢業後讀士官學校，開始學跆拳道。1972 陳秋華首次參加亞洲盃跆拳道錦標賽，奪下銀牌。二十四歲，奉派前往約旦，擔任胡笙國王之子哈山親王的保鑣、跆拳道教練兼顧問，當時的他連一句英文都不會講。這些年來，他靠著忠與誠兩個字，贏得皇室的信任與尊敬，守護親王情同手足，他居高不驕、放下身段、慈懷悲心，被哈山親王稱為「溫柔的巨人」。</p> <p>約旦親王哈山：「我們叫他溫柔的巨人，世界上最長的距離是從頭腦到心扉，我覺得我們的人民要學習秋華這樣，同時擁有腦子裡的智慧與心胸的慈悲，還有很長一段路。」約旦親王王妃莎露娃：「他真的的教導了孩子們，什麼是正直，什麼是慷慨，什麼是忠誠，他與我的孩子之間的友情是言語難以表達，對我們來說比任何事情都重要。」</p> <p>陳秋華獲得跆拳道九段認證，擁有全世界最高的武藝，彪形大漢，身形偉岸，卻有著世界上最謙卑的身影；遠在約旦，華人少，慈濟志工也少，但發放、賑災、膚慰，他每一樣都參與。證嚴法師讚歎他：「是一位慈懷悲心的人，但他居高不驕，放下身段，展現『軟實力』」。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、慈濟志工陳秋華以何種態度，獲得約旦皇室的尊重並視如家人？</p> <p>二、哈山親王為何稱陳秋華為「溫柔的巨人」？他要人民學習陳秋華的什麼？</p> <p>三、你覺得陳秋華身上哪一點，令你佩服？</p> <p>四、「軟化自我剛強心，堅持願力」，你覺得這句話代表什麼意思？是否能以具體的實例說明。</p> <p>五、你覺得自己可以如何做到「軟化剛強，堅持願力」呢？</p>	教學簡報	10 分
<p>肆、靜思：</p> <p>陳秋華師伯的身段讓我印象最深刻，他雖然受到王室的信賴，也擁有全世界最高的武藝，卻不會仗著這些，而自覺了不起。反而放下身段，投入關懷貧苦的人，他真的很不簡單。從秋華師伯的身上，我學到謙卑，所以我希望自己做到「即使自己某方面比別人強，也不去嘲笑他人。」要尊重別人、縮小自己，才會值得人尊重肯定，也才会有好人緣。</p> <p>結語：</p> <p>在待人處世上若懂得感恩尊重，縮小自己、放下身段，</p>	教學簡報	5 分

<p>用寬宏的胸襟及柔和的聲色，與人互動，方能提升人格素養。 就像陳秋華師兄，他得謙卑柔和，值得我們大家學習。</p>		
<p>伍、生活實踐： 一、會以溫和懇切的態度待人，不誇耀自己的成就。 二、在學校或在家會提醒自己做到聲色柔和。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

武者仁心約旦情

陳秋華台灣苗栗縣人，中學畢業後讀士官學校，開始學跆拳道。一九七二年陳秋華首次參加亞洲盃跆拳道錦標賽，奪下銀牌。二十四歲，奉派前往約旦，擔任胡笙國王之子哈山親王的保鑣、跆拳道教練兼顧問，當時的他連一句英文都不會講。這些年來，他靠著忠與誠兩個字，贏得皇室的信任與尊敬；旅居約旦三十六年，陳秋華結交了各行各業的朋友，不論高官商賈或者市井小民，陳秋華都能打動人心，邀約大家做志工。

約旦親王哈山陛下談起陳秋華：「我們叫他溫柔的巨人，一個溫柔的巨人，的確，我們知道武術高段的人通常非常勇猛，但我也常覺得，世界上最長的距離是從頭腦到心扉，我覺得我們的人民要學習秋華這樣，同時擁有腦子裡的智慧與心胸的慈悲，還有很長一段路。」而陳秋華不只擔任親王的體能教練，還陪伴親王的四個孩子長大。約旦親王妃莎露娃：「他真的教導孩子們，什麼是正直，什麼是慷慨，什麼是忠誠，他與我的孩子之間的友情是言語難以表達，對我們來說比任何事情都重要。當時我的女兒才三個月大，秋華像抱個小鳥一般，把她摟在懷裡，他們整天都在公園散步，秋華指給她看，這是樹葉、這是植物，秋華帶領她認識這個世界，所以我女兒說，秋華是我在世界上第一個朋友。」

陳秋華獲得跆拳道九段認證，擁有全世界最高的武藝，彪形大漢，身形偉岸，卻有著世界上最謙卑的身影，他身在約旦，當地華人少，慈濟志工也少，但看到當地貧苦的人，陳秋華就會盡己所能地協助，不只親身參與發放、賑災、膚慰，也帶動周遭的朋友一起投入。連哈山親王也在陳秋華的邀約下，走出皇宮，親自參與發放布施，而讓他走出皇宮的就是陳秋華一顆溫柔的心。證嚴法師讚歎陳秋華：是一位慈懷悲心的人，居高不驕，放下身段，展現了『軟實力』。

陳秋華曾經是一句英文都不會說的外國人，如今，他能用阿拉伯文架起貧與富的橋梁。三十六年來，以謙卑柔軟的身影，讓約旦認識了台灣，也讓慈善的種子在約旦萌芽。

自信圓融

班級_____姓名_____

自信

圓融

◎請分享我如何以溫和懇切的態度待人？

◎分享一個在學校與同學或在家中與兄弟姐妹因柔和聲色而溝通順利，達到共識的例子。

靜思語：

有實力，還要柔軟——軟化自我剛強心，堅持願力。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	自信圓融	主題內容	謙卑自省	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會:下課後的青春-裝病			教學時間	40分
靜思語	肯承認自己錯誤並虛心改進的人，就能增長智慧。				
單元目標	一、能自我反省，從錯誤中學習經驗，不貳過。 二、能面對缺失，努力改正。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品):電腦、教學簡報、學習單、紙張。 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、活動進行： (一)教師說明情境 有兩個人因偷羊被捕，得到的懲罰是在他們两人的前額烙上兩個英文字ST，「偷羊賊」(Sheep Thief)的縮寫，然後放了他們…… (二)將學生平均分組，就以下的問題討論 1. 如果你是其中一位偷羊人，現在有兩條路可以選擇，一是選擇去其他地方；二是留在原鄉，你會怎麼選擇?為什麼?可能各有什麼困境要突破?如何面對?處理或逃避? 2. 請依選擇的答案，各組寫成一完整的故事。 (需提醒學生，兩位牧羊人後續發展都需編寫。) 二、各組分享 請各組推派同學報告該組討論的結果與故事。				教學簡報	10分
結語： 當自己犯錯時，能不能坦誠面對，並立即改過是很重要的。俗話說：「人誰無過?過而能改，善莫大焉。」不小心做錯了事，要立即虛心反省，誠心認錯悔改，從中汲取智慧，避免重蹈覆轍，如此才能讓自己人格獲得提升。若只是一味遮掩錯誤，就失去讓自己走出錯誤陰影的機會。					
貳、講述故事：裝病 一、建議呈現方式：播放影片 二、故事大綱 李曉乖考試考不好，害怕回家被媽媽罵，於是塗改考卷答案後，拿去找老師要分數。曉乖做錯了事，為了隱瞞事實，				故事內容 故事影片	10分

<p>企圖用說謊來彌補所犯的錯誤，一開始，他天真地認為隨口說個謊沒關係，接著必須一而再，再而三說謊言，只為了圓他所說的第一個謊言。經過導師和工友夏叔曉以大義後，他終於瞭解自己的行為不正確，並低頭認錯。</p>		
<p>參、省思： 一、李曉乖做了哪些錯事，又企圖掩飾自己的錯誤呢？ 二、什麼原因讓曉乖不敢面對自己做的那些錯事呢？ 三、後來曉乖為什麼願意坦然面對自己的錯誤行為？ 四、你曾經為了掩飾自己有意或無意所犯的過錯而說謊嗎？是什麼事情呢？ 五、如果同樣的事情再發生，現在的你會怎麼做呢？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思： 不管做錯什麼事，都一定要勇於認錯，誠實是最佳攻略，只要誠實，你的罪就不一定會那麼嚴重，不誠實的話，小事會成大事，大事將變得更加嚴重。 我還沒有做到不說謊，所以我希望可以改掉說謊的壞習慣。因為我覺得說謊只是求得一時的心安，但之後會很擔心自己被揭穿。所以，當犯錯時就要誠實面對，不要為了掩蓋而又犯下其他錯誤，這樣會得不償失。</p> <p>結語： 做錯事再說謊，其實就會錯上加錯，不只要擔心他人發現自己的錯誤，甚至會讓相信你的人失望，對你失去信任。所以，待人處事需用心謹慎，若發生錯誤，也要立即改正，並提醒自己不要再犯。如此，錯誤才會讓自己成長，而不會讓自己陷入萬劫不復。</p>	教學簡報	10分
<p>伍、生活實踐： 一、每天自我檢視，覺察自己的言行舉止是否得宜。 二、會坦然面對犯錯行為，努力改正，不掩蓋錯誤。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

裝病

八年級的李曉乖考試不及格，害怕回家被媽媽罵，企圖塗改考卷答案後，拿去找班導林老師要分數。事發後被林老師識破，曉乖便將責任推給好友大任。後來，林老師要求曉乖完成一份跟題目有關的戲服報告，作為他企圖塗改考卷答案取得及格分數，犯錯又不承認錯誤的懲罰。

曉乖因未繳不出報告，想逃避上學，就說自己被同學溫玉惠傳染而生病發燒，要向林老師請假。另一方面，對媽媽說謊，說是林老師故意刁難，要他完成一份戲服報告。媽媽相信曉乖的話，誤以為林老師對曉乖苛責太多、要求太嚴格，導致曉乖精神緊張而逃避上學，於是幫曉乖完成戲服報告，並堅持載曉乖上學。後來同學讚美他報告做得超棒，彷彿不像是他做的。愛面子的曉乖，馬上大聲回應簡報是自己做的。而工友夏叔和好友大任識破曉乖的謊言，建議他向老師認錯說實話，報告是媽媽做的不是自己做的，並且告訴媽媽實情，請媽媽不要插手。但曉乖天真地認為隨口說個謊沒關係，接著一而再，再而三地企圖以謊言掩飾自己所犯的過錯，只為了圓他所說的第一個謊言。

某天放學，曉乖與好友大任在外到處亂晃，太晚回家，導致媽媽生氣，曉乖又用習慣的方法矇騙媽媽，覺得將老師搬出來，媽媽就不會再追究晚歸的原因。於是，他順口說是林老師看他不順眼，叫他留校勞動服務而晚歸。結果，曉乖的媽媽竟然要打電話給校長和家長會長，要求學校把林老師換掉。知道自己闖禍的曉乖找同學玉惠協助，經過工友夏叔開導，曉乖終於低頭認錯，並且自己誠實面對問題、解決問題。林老師也原諒曉乖，希望他不要再犯，當做錯事，不要為自己錯誤的行為找藉口，要學習承擔，誠實面對每一個錯誤。事後，校長也找林老師與曉乖媽媽當面將事情說明清楚，讓曉乖媽媽瞭解孩子的狀況，問題也終於解決。

智慧泉源

班級_____座號_____姓名_____

親愛的同學，生活中是否曾經與同學、老師、家人、朋友相處時，因有意或無意的一句話或一個動作，鑄成大錯呢？想一想，你犯錯的事件，將當時的想法和情緒寫下來；當事過境遷，心平氣和地回想，是否會產生不一樣的想法呢？請你寫下事後的想法和可以改善的作法。

日期：

發生的經過：

錯誤的言行：



事後的想法和作法



● 家長愛的叮嚀：

● 老師愛的鼓勵：

靜思語：肯承認自己錯誤並虛心改進的人，就能增長智慧。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	把握當下	主題內容	人生無常	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 年輕人讚起來—站起來的勇氣			教學時間	40分
靜思語	以冷靜面對無常，用毅力度過難關。				
單元目標	一、能學習以正向心態，看待挫折或逆境。 二、能自我努力，突破困境。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一) 教學簡報、故事影片、學習單(如附件)。</p> <p>(二) 籤筒、無常籤6張、眼罩。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：具有鈕扣的衣服(每人一件具有鈕扣的襯衫)</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一) 將學生分組，各組約5人。</p> <p>(二) 各組前面約五步距離放置具有鈕釦的衣服(鈕釦至少三顆，且釦子都要打開)。</p> <p>(三) 學生先各自體驗好手好腳穿衣服的感覺後，抽無常籤，確認組內每個人遇到的無常情境：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙眼盲：戴眼罩進行穿脫衣服。 2. 右腳傷：只能左腳站立，進行穿脫衣服。 3. 左腳傷：只能右腳站立，進行穿脫衣服。 4. 慣用手受傷：慣用的一隻手放背後，進行穿脫衣服。 5. 雙手受傷：兩手放背後，進行穿脫衣服。 <p>(四) 活動計時7分鐘，開始後各組需進行穿衣比賽，每個人都需在各自的無常情境中進行穿衣，過程中若無法完成可以互相支援。</p> <p>(五) 最後看哪一組最多人完成衣服穿著(衣服是正面穿著，且釦子至少要扣上3顆)。</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一) 請問你抽到的是什麼樣的無常？在進行活動時你的心情如何？</p> <p>(二) 你覺得怎麼做能克服困難，提升活動的成功率？</p>				<p>教學簡報</p> <p>籤筒</p> <p>無常籤</p> <p>有鈕扣的衣服</p> <p>眼罩</p>	12分
<p>結語：</p> <p>我們無法預知無常，所以當面臨無常、挫折時，唯有冷</p>					

<p>靜面對，正向思考，不要再怨天尤人，想辦法突破難關，才不會被無常打倒。而碰到困難時，自己需以堅強毅力面對，覺察自己不足時，更能向外尋求協助，不要讓自己陷在困境中，而是透過這個境界，讓自己成長。</p> <p>備註： 進行活動時需留意學生的安全，若班上有不方便參與活動的學生，可邀請其承擔觀察員，觀察同學的動作，並提醒遵守活動規範。無常的情境，教師也可再依狀況調整，若時間充裕，可讓學生進行接力，如此能讓學生彼此觀察，同儕間在面對如此情境時的態度與方法。</p>		
<p>貳、講述故事：站起來的勇氣</p> <p>一、建議呈現方式：口述並撥放影片</p> <p>二、故事大綱： 18歲的一場車禍，讓剛上大學的郭華屏頸部以下完全癱瘓，人生陷入絕望，他想死卻連自殺的能力都沒有，他說因為連死都做不到，那就不如好好活下去。華屏學習用嘴巴夾住筷子敲電腦，可以打電腦後，他開始想找工作，而頸部以下癱瘓的他卻很難有機會，但他難行能行，自助人助的找到工作，雖會碰到困難，但他以堅強毅力突破。他十分珍惜這份工作，不斷自我要求再學習，盡己所能克服困難去做到。最後，華屏期許自己，認真的過每一天，不放棄，雖然努力不一定會成功，但不努力就沒有機會，至少不要讓自己後悔。</p>	故事內容 故事影片	8分
<p>參、省思：</p> <p>一、華屏哪些態度讓你印象深刻，為什麼？</p> <p>二、華屏說「努力不一定會成功，但不努力就沒有機會」你認同嗎？為什麼？</p> <p>三、看看華屏，想想自己，當生活遇到困難與挫折時，你會如何面對？</p> <p>四、你曾遭遇什麼無常的變化，當時的心情如何，後來是如何度過呢？</p> <p>備註：需讓學生瞭解無常，並非只是死亡或身體殘缺。</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思：</p> <p>我要為自己現在還能好手好腳在這裡而感恩，看到華屏大哥因為無常而失去正常的身體功能，他曾失落，但又振作起來，並且努力活著。我覺得他這種面對無常變化的態度，是我想學習的，不只是認命接受無常，而是用毅力度過難關，我覺得很了不起。如果是我，我可能會擔心他人的眼光，而不敢走出來，但他還去鼓勵別人。所以，我覺得日後當我遇</p>	教學簡報	5分

<p>到困難時，我也要像他一樣，努力找方法突破，不讓自己陷在困境中。</p> <p>結語：</p> <p>我們無法預知無常，所以當無常來時，唯有冷靜正向面對，以毅力突破困難。在努力的過程中，能瞭解自己不足之處，可以更具體的知道自己需要協助或進步的地方，從無常變化中，讓自己獲得成長。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、遇到困難或考驗時，會學習穩定自己的情緒。</p> <p>二、碰到考驗時，會先努力克服，不會直接放棄。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

站起來的勇氣

十八歲的一場車禍，讓剛上大學的郭華屏頸部以下完全癱瘓，人生陷入絕望。他面對人生巨變，一開始也充滿負面想法：「我一開始有想過，怎麼不一開始就走了，因為那時候想說，為什麼要這樣？連自殺的能力都沒有。」郭華屏說因為連死都做不到，那不如好好活下去。於是努力做復健，儘管每次回到病房，都累的昏迷過去，但復建半年後，身體的狀況仍沒有任何好轉，他只好接受事實。

然而，最疼愛他的爸媽，無法原諒當初騎車載他的同學，媽媽非常生氣又沮喪，覺得將來沒有希望，反倒是華屏冷靜地告訴父母：「放下吧！同學的家境不好，沒有錢賠，就不要告他了，已經一家哭，幹麻要二家哭呢？就算恨他，我也不會變得比較好。」

郭華屏覺得自己生活枯燥，想學電腦，就想辦法用嘴巴咬住筷子打電腦，後來為了省力，又研究出許多道具；有次到脊損協會後，有人給了弓箭做的棒子代替筷子更方便。學習電腦後，他開始找工作，但因為身體的狀況，常常直接被否定，當時他真的很挫折；在不願放棄的堅持下，剛好有一家公司想聘用身心障礙朋友當電話客服人員，因為這樣身障者就不是家庭的負擔，而且這份工作不會引發歧視。

儘管郭華屏每天要從板橋到桃園接受客服及電腦技能訓練，但他分外珍惜這得來不易的工作機會，他說：「試著做做看，就算失敗也沒遺憾。」郭媽媽覺得華屏工作後，變得更開朗也比較有信心。郭華屏走入人群的勇氣，也感染家人，讓家人不再陷在陰霾中。

郭華屏不但不被自己的身體困住，更可貴的是他想為其他人付出，他想要學力克·胡哲，於是主動跟媽媽提議：「推我去公園、夜市演講好不好？」希望能分享自己的故事與經驗鼓舞更多人。他臉上始終掛著陽光笑容說：「如果連我都可以做到，那你們也行！」、「因為之前連死都做不到，那就不如努力活下去，我想看我可以做到什麼程度，就算只有1%的機會，我也想像有100%的成功率，去努力的去做這些事情。」

郭華屏遇到人生的無常後，以毅力走出灰心喪志的心情，不斷自我學習突破困境，把握每一個機會發揮自己的良能。他期許自己，認真的過每一天，不放棄，雖然努力不一定會成功，但不努力就沒有機會，至少不要讓自己後悔。

把握當下. 毅力過難關

班級:

姓名:

一、身處在世界地球村，常有天災人禍的報導，靜下心想想，如果我是這受災難的人，如何去面對這無常？我會怎麼做？

◎當我是_____ (事件)的受災者。

◎我的心情是: _____

◎我會如何看待無常? _____

二、請說出目前 (或曾經) 有過的挫折或悲痛，當時是如何面對的？

1. 我當時選擇:(可複選)

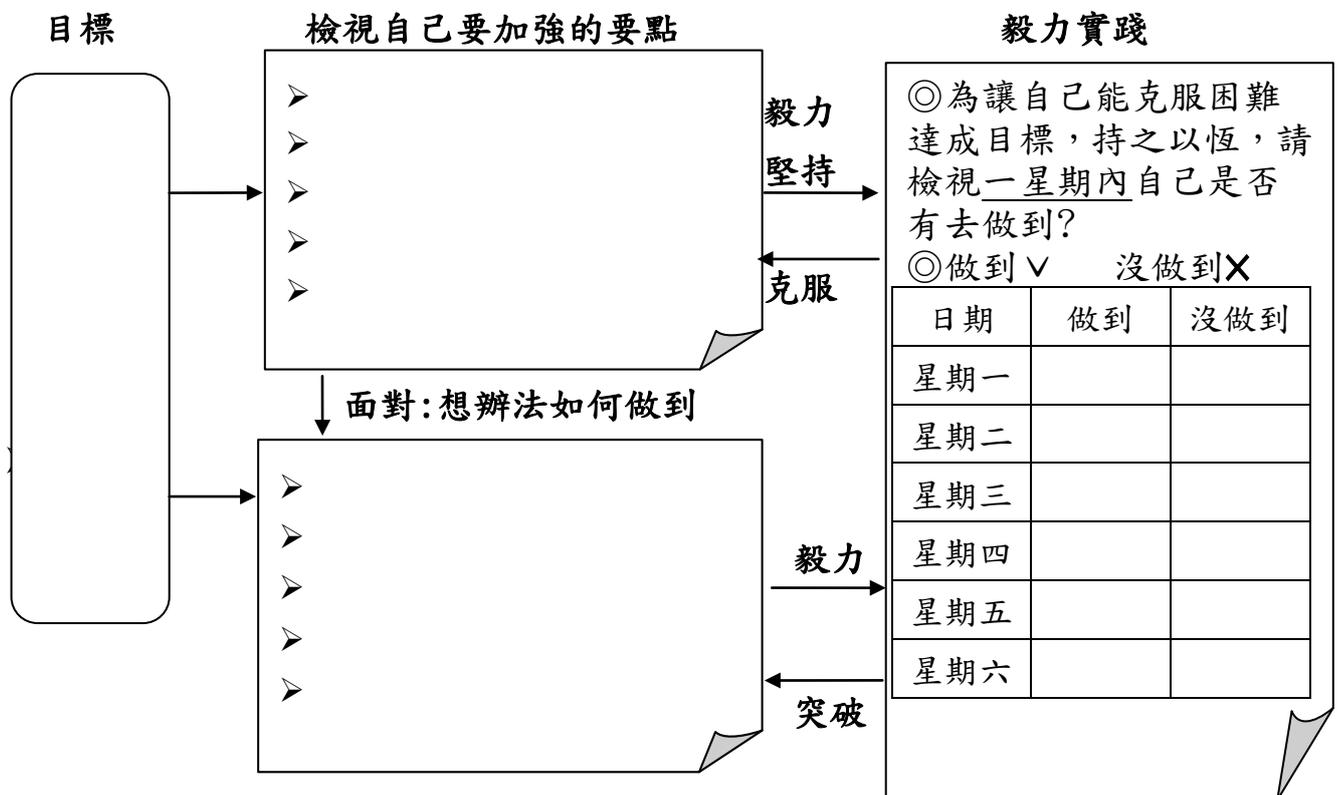
假裝若無其事 樂觀積極 生氣 痛苦逃避 尋求協助 自我傷害

找出問題 解決問題 生氣 怨天尤人 告訴朋友 告訴師長

放棄不管 不放棄 找刺激(飆車. 吸毒. 抽菸. 喝酒.) 其他_____

2. 而選擇了這些態度面對之後的結果是:

三、世事無常，為自己定下一個正向的目標，築夢踏實.....



靜思語：以冷靜面對無常，用毅力度過難關。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	把握當下	主題內容	人生無常	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	一、佛教慈濟綜合醫院： 慈濟醫療人文月刊第75期—人醫心傳—運轉健康 二、慈濟傳播人文志業基金會： 志為人醫守護愛—生命現場—下一秒請微笑			教學時間	40分
靜思語	時間、無常擋不住，要把握當下，及時付出愛與善。				
單元目標	一、能瞭解時間與無常的變化，把握當下。 二、能珍惜健康身體，盡所能地在人群中付出。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)： 準備各種不同紙張(衛生紙、面紙、擦手紙、宣紙、圖畫紙、厚紙板…等種類)與紅色簽字筆數支、透明裝水容器數個。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一) 老師隨機發下一張不同材質的紙張給每位學生，請他們寫下或畫下生命中最想做的事或完成的夢想。 (二) 再將手中的紙張放入透明容器中，再將水倒入容器中，過程中觀察紙張的反應與變化。 二、問題討論 教師引導學生體會時間與無常概念。 (一)你發現到紙張的有什麼變化?(顏色、紙張完整性) (二)每人手中的紙張代表人生不同際遇，產生如此的變化，你覺得象徵什麼意義呢?				教學簡報 透明 裝水容器 紅色 簽字筆 各種不同 紙張數張	8分
結語： 每個人無法知道自己拿到手上的紙是什麼，就像我們無法預知自己生命的長短，而當紙張碰到水，就如同生命遇到了無常，讓我們原本想做的事情或夢想中斷了。因為我們無法知道是「明天」先到，還是「無常」先到，所以要好好地把握當下，珍惜生命，並去做利益眾人的事情，讓生命不只為己，也能溫暖他人。					
貳、講述故事：傳唱青春 一、建議呈現方式:講述故事或播放影片 二、故事大綱				故事內容 故事影片	12分

<p>謝雅亭 13歲那年罹患惡性骨肉瘤，五年來進出醫院無數，歷經難忍的化療過程辛苦一度想放棄。緊接著又面對轉移其他骨頭、肺部及腦部，雅亭細數癌症的軌跡，內心交瘁不已。當癌細胞之轉移造成肺出血，讓她首次感受到生命只在呼吸之間，深刻體會到外表是帶不走的。回顧過往，體會到「走了很久，才知道自己以前是白白過一天。」「不會想要再要求什麼『一定要好起來』，能做的就趕快做。」</p> <p>她只要身體好一點，能上一天課，就像是賺到了一天。因為那是她感受青春的方式。雅亭覺得癌症也像一位不請之師，告訴自己生命的美好，不要計較。在住院期間，她樂於四處串門子，幫助志工安慰病患，用她的微笑與經歷，勉勵還在治療的癌症患者。雅亭說要把我的愛、微笑給大家，不管有多痛苦，我要讓他們知道其實他們不孤單。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、雅亭抗癌的過程出現什麼樣的身心煎熬？</p> <p>二、你認為支持雅亭不斷艱辛抗癌的力量是什麼？</p> <p>三、為什麼雅亭想去做志工？</p> <p>四、你覺得在有限的生命中，如何能讓生命活得更具意義？</p> <p>五、雅亭的故事對你最大的啟示為何？請分享你的感想。</p>	教學簡報	12分
<p>肆、靜思：</p> <p>「我覺得我很幸福」這樣一句話竟然是從一個罹患癌症的18歲的女孩口中說出，她堅強面對生命、不怨天尤人，勇敢接受病痛與治療，只要身體狀況比較好就去當志工，運用自己的經歷去幫助更多需要的人，雅亭她的行為與態度，令我感到佩服。</p> <p>像我如此健康的身體是否更要運用它來幫助其他人呢？其實我也常常在想，是明天先到還是無常先到？現在的我可以做些什麼？有句話說：「我們不能控制生命的長度但可以決定它的寬度」在有限的生命中，我現在能做的就是努力讀書，不再曠課，上課認真聽講，把握與珍惜現在可以學習的機會，為我的夢想鋪路，也要向雅亭學習，在往後的人生中，把握當下，妥善利用時間去幫助他人，付出愛與善。</p> <p>結語：</p> <p>我們能擁有健康的生命、健全的四肢，要感恩父母的照顧，並要讓生命活的有價值與意義。所以希望大家能珍惜與善用自己的生命，不要讓自己的生命留下後悔。</p>	教學簡報	4分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會珍惜自己的生命，不讓父母操心。</p> <p>二、樂於助人，讓自己的生命更具意義。</p>	學習單	4分

附件：故事內容

傳唱青春

嘴角上揚，笑起來眯眯眼是雅亭的標誌。活潑、開朗的她在中學時選擇就讀舞蹈班，每天在動感的旋律中揮灑青春，在歡笑、汗水中編織未來的夢。但是中學一年級下學期，她充滿青春的夢想，頓時停頓。她沒來由從樓梯跌傷，石膏拆除後右手卻腫大，轉診到大林慈濟醫院後才發現罹患了惡性骨肉瘤，開始不斷進出醫院。

「右手、左手、左肺、右腳、臀部、再是左手、頭部到右肺。」雅亭細數癌症的軌跡，就像反反覆覆調皮的朋友，一下在腳、一會兒在手；有時在肺、有時在肝，也會到腦部。癌症讓她需進行人工關節置換、電療、化療等治療；因為化學治療引起嘔吐、暈眩等副作用，曾經讓雅亭想放棄。但她覺得自己才十四歲，若現在熬不過去那將來怎麼辦？所以她努力撐下去，經歷癌症四年來無止境的復發、轉移、總是鼓勵自己轉個身要把壞心情放掉。

然而，2009年11月當轉移的癌細胞造成肺出血，她首次感受到生命在呼吸之間，手可以感覺到生命的熱度，卻沒有信心掌握住。她說：「坐著，就突然覺得吸不到空氣，不能呼吸。」在兩度生死交關的肺出血，讓雅亭深刻地感受生命的無常。但她沒有抱怨生命的不公平，她回想過去，大家因為她生病所以都順著她，她想吃什麼、想玩什麼，都很衝動不顧結果，現在覺得：「走了很久，才知道自己以前是白白過一天。現在，不會想要再要求什麼『一定要好起來』，能做的就趕快做。」

雅亭不放棄每一次能參與慈少班與到學校的機會，只要身體好一點，能上一天課，她覺得就像是賺到了，而且還會用自己的經歷鼓勵同學。不放棄學業，因為這是她感受青春的方式。不斷復發的病情，讓雅亭學會：「癌症像是一位不請之師，告訴自己生命的美好，不要計較。更要把我的愛、微笑給大家，不管有多痛苦，我要讓他們知道其實他們不孤單。」住院期間，雅亭也樂於四處串門子，幫助醫院志工安慰病患。她曾經到臺北榮總看「九三病房」的病人，得知許多和自己相同處境的年輕人，病情不斷的轉移、需進行一次又一次的治

療，讓她對未來看得更清楚，並做出往生後要將大體捐贈進行病理解剖，幫助醫療發展，並持續關懷與自己相同情況的患者，把愛及勇氣傳遞給更多人。

我的青春色彩

班級：

姓名：

- ◆ 若能為自己的青春塗上顏色，你希望自己青春擁有何種顏色？

請在下方空白處，畫出你的青春色彩，並說明此色彩代表的意義與對自己的期望。

範例：



紅色：我希望自己的青春充滿溫暖，所以我會主動關心身邊的家人、朋友，付出自己的力量。

藍色：當我擁有寬闊的胸襟，我想為自己的青春塗上藍色，想天空一樣寬廣。

我的青春色彩：

時間、無常擋不住，要把握當下，及時付出愛與善。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	把握當下	主題內容	人生無常	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—新好男孩 史旻鑫			教學時間	40分
靜思語	人生是苦，所以需要愛；人生無常，所以要積極。				
單元目標	一、能培養面對生命變化的正確態度。 二、能珍惜周遭的人、事、物。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：盤子、叉子、塊狀食物(依學生人數)。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一) 每人桌子上放置一個盤子(內裝一塊固體食物)與一支叉子。 (二) 第一階段:請學生使用手肘，用叉子叉起食物吃掉。 (三) 教師觀察一段時間後，請學生暫停，並詢問哪些學生成功吃到食物。 (四) 第二階段:請兩人一組，只能用手肘，想辦法兩人都吃到食物。 二、問題討論 (一)當不能用手掌時，你的感受是什麼? (二)你覺得怎麼樣才能夠順利吃到食物? (三)當同學間能互相協助時，你的感受是什麼? 結語： 藉由這次活動讓我們體驗到當生命出現不完美時，若不嘗試尋求解決方法，就會一直停滯於當下苦境；所以我們需要積極面對，嘗試克服困境。在努力的過程會很辛苦，當有人願意提供協助時，就能讓事情較為順利。所以，在我們的生活中，一定會遇到挫折、無常，要學習用積極的態度面對；並且不吝於付出愛，讓生命更溫暖。				教學簡報 盤子、 叉子、 塊狀食物	12分
貳、講述故事：新好男孩 一、建議呈現方式：播放影片輔以教師講述 二、故事大綱： 故事的主角史旻鑫是高中一年級的學生，在他中學三年級那一年，媽媽因癌症去世，留下弟弟和妹妹。在媽媽生病				故事內容 故事影片	10分

<p>的期間慈濟志工不間斷的關懷，還有阿公、阿嬤及阿姨的照顧，讓無助的他有了依靠；讓痛苦的心得到了膚慰。</p> <p>母親臨終前他答應母親，會好好照顧阿公、阿嬤及妹妹，現在他慢慢朝這個目標前進。而他在做志工時，從中體驗到世上還有比他更辛苦的人，使他更積極投入志工行列，他告訴自己，等自己以後有了能力，要去幫助更多需要幫助的人，做更多的善事。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、旻鑫失去母親後，他的生活可能面臨哪些困難？他如何度過那些困境？（引導學生：人生是苦，所以需要愛。）</p> <p>二、經過眾人協助後的旻鑫，對於自己未來有什麼期許？</p> <p>三、你的人生是否也曾遭遇困難？你如何度過難關？</p> <p>四、你周遭的人是否也曾遇到困難？你覺得自己能用什麼方法幫助他？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>在這堂課中，當自己不能用手時，真的很不方便，但是若我只是一直覺得很難，不努力嘗試，就永遠不會成功，雖然最後我還是沒有成功吃到東西，但我覺得我有努力嘗試，而且時間在長一點說不定就能成功了，所以日後當我遇到困難，我一定不要馬上就放棄。後來，同學間互相幫忙，讓我能順利吃到東西，突然覺得有人幫忙很幸福。而活動時，我只是一時的不方便，活動結束後就好了，但有些人卻是一輩子不方便，所以我覺得自己好手好腳，應該去幫助他們。而老師後來分享的故事，我很佩服旻鑫，他真的很厲害，真的稱得上是新好男孩，不但走出無常的痛苦，還去做志工，突然覺得自己碰到的一些打擊，好像沒有那麼難了。</p> <p>結語：</p> <p>每個人都可能遭遇困難，最重要是自己要用什麼樣的態度面對，唯有積極去面對難題，才有機會解決。而自己也曾遇到困難，瞭解困難中的無力感，所以當自己有能力時，也要及時伸出援手協助別人。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、遇到變化與困難，會調整自己的態度，不怨天尤人。</p> <p>二、會珍惜周遭的人，並主動協助他人。</p>	學習單	5分

附件：故事內容

新好男孩

史旻鑫目前就讀高中，他不但會打籃球、會烹飪、做家事，更會運用時間做志工。才十幾歲的年紀，卻已十分成熟，這一切的緣由，其實與他的成長背景息息相關。

史旻鑫的母親在生下他的那年，發現罹患鼻咽癌，再加上婚姻不順利，家中經濟陷入了困境。所以，當他懂事時，就知道母親的辛苦，只要母親需要幫忙，他都會盡力去做，還學會下廚做簡單的料理。家庭的環境，練就了他一身做家事的好功夫。

旻鑫中學三年級那年，媽媽生下妹妹後，病情急速惡化，他必須時常請假去醫院照顧媽媽。除了要面對媽媽不知何時會離開的惶恐，還必須看著媽媽受到病苦折磨自己產生的無力感，諸多的情緒，讓他只能躲到角落裡哭；而病中的母親情緒來時，會對旻鑫發脾氣，他卻成熟地說：「生病的人比較容易生氣，他也不是故意的，自己就忍耐。」他同理母親的病痛，默默承受，從不抱怨。媽媽生病的期間，因為有阿公、阿嬤與阿姨的照顧，讓他感受到家人的愛；而慈濟志工不間斷的關懷，也讓他痛苦的心得到膚慰。

後來，媽媽因癌症去世，媽媽臨終前，他承諾會好好照顧阿公、阿嬤及妹妹，現在他也努力朝這個目標前進。當他在生命最低潮時，因為有阿公、阿嬤及阿姨的扶持，還有慈濟志工的相伴，讓他能走出陰霾。他透過籃球運動，抒發壓力，也跟著慈濟志工走入人群，從中體驗到世上還有比他更辛苦的人，讓自己的心更開闊。旻鑫的阿姨叮嚀他：「今天別人有能力幫助你，那你有能力時，也要回饋給其他人。」所以他平常總是會主動承擔起家務，並積極投入志工行列，他告訴自己，自己以後有了能力，還要去幫助更多需要幫助的人，做更多的有意義的事。

我可以做到-----

年 班 號 姓名:

各位同學，上完這次課程後，請觀察自己或身邊的人曾經遇到什麼樣的問題，你可以怎麼做，讓這些人因為你的關心與付出，而充滿溫暖與愛。請依以下的表格，填上你自己面對變化時得心情與行動。

對象	遇到的問題	我的心情與行動
自己		
家人		
朋友		
鄰居		
其他 (請自訂)		

人生是苦，所以需要愛；人生無常，所以要積極。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	把握當下	主題內容	人生無常	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—和愛哭的自己說再見			教學時間	40分
靜思語	人生之路，關卡重重；心情放鬆，關卡無蹤。				
單元目標	一、能以正向心態，面對挫折與困難。 二、能把握當下，充實自我生命。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：計時器或手錶、教學簡報、學習單、影片。 二、學生方面(準備物品)：自備一條鞋帶或童軍繩。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)教師以提問方式引起動機：人一生中，什麼最苦？ (二)學生每人拿一條繩子，請想一想印象中曾遇到的煩惱、痛苦、生氣等的事情。每想到一個事件，就將手中的繩子打一個結。 (三)請學生把繩子拿高，觀察每個人的結數是否相同。 (四)第一階段： 限時一分鐘，請學生將結打開，請全解開的學生舉手。教師觀察學生的成效，調整下一階段時間的長短。 (五)第二階段： 限時5分鐘，讓第一階段未全部解開結的學生安心解結，全解開的人請舉手。 (六)教師可觀察學生解開結的情況。 備註：可留意第一個與最後一個解開結學生的狀況。				教學簡報 計時器 繩子	10分
二、問題討論 (一)請分享剛剛手中的結代表什麼痛苦的事？ (二)在綁結和解結的過程中，你的心情有什麼不同？ (三)你覺得影響解開結快慢的因素是什麼？					
結語： 人生無常，剎那間就可改變人的一生；人生最苦的事，莫過於生離死別，病苦的折磨更甚。對現階段的我們來說：可能會覺得讀書很苦、父母不了解自己也苦、人際關係不好也很困擾。人一旦面臨困境，就如同在心中打上一個結，層層疊疊的結，讓自己的心不平坦，人生路也痛苦。所以我們要調整自己的情緒，解開自己心中的結，讓人生路即使遇到					

<p>苦境，也能平安度過。</p> <p>備註： 建議教師進行體驗前可舉出具體的事例，引導學生感受、思考，自己曾遇到的事情，可讓後續進行體驗時，提升學生的感受。</p>		
<p>貳、講述故事：和愛哭的自己說再見</p> <p>一、建議呈現方式:播放影片</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>一對雙胞胎姊妹—黃靖宸、黃鈺宸。十歲時罹患兒童罕見的腦部疾病；小小的年紀就要承受不斷的打針、抽血的痛苦，因長期的化療，血管硬化，常找不到血管，打完針容易發燒，一天中跑二次醫院是經常的事。儘管在病苦中，她們卻非常勇敢，不哭、不鬧，並且還幫助媽媽照顧中風又失智的阿嬤。</p>	故事內容 故事影片	15分
<p>參、省思：</p> <p>一、兩姊妹得了罕見的腦瘤，她們用什麼樣的態度面對？</p> <p>二、你覺得為什麼兩姊妹，能擁有此正向的態度？</p> <p>三、你曾遇到什麼樣的無常變化，當下你如何面對與處理？</p> <p>四、承上題，現在的你是否有更好的處理方式呢？</p> <p>五、請分享你面對變化、壓力的好方法。</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思：</p> <p>我覺得人生真的很多的愁苦與無常變化，我的家庭本就不富裕，前陣子又因一些原因背負沉重的負債，而家人又有的人生病，讓我的家庭籠罩在陰影中，雖然父母要我不用擔心，但那一股氣氛，壓得連我都有點喘不過氣。而今天這堂課程，讓我很有感受，每個人都一定會遇到人生關卡，當遇到時，自己面對的態度就很重要，我若也意志消沉，相信會讓父母更難受。所以，儘管自己面對如此環境，我可以盡量多承擔家事，如:拖地、洗衣、收衣服、煮飯、照顧病床上的家人，減輕媽媽的負擔，讓媽媽可以多兼一份工作，增加收入；還要在課業上努力，讓自己有能力去改善家庭環境。當不再自怨自艾時，反而能找到自己可以做的事情，心裡也安心許多。</p> <p>結語：</p> <p>人生無常，且不如意事十有八九，不要一直去看那八、九，而是要看自己已經擁有的。遇到不如意的事，很難不難過、生氣、煩惱。但是，當情緒過後，我們需要調整過來，面對自己所遇到得的無常變化，若能正面思考，會讓我們比</p>	教學簡報	4分

較容易度過考驗。		
伍、生活實踐： 一、會學習以樂觀態度面對困難或煩惱。 二、面對難關時會聆聽他人建議，充實自己的經驗。	學習單	4分

附件:故事內容

跟愛哭的自己說再見

有對雙胞胎姊妹，她們的小名為 Lucky(姊姊黃靖宸)和 Happy(妹妹黃鈺宸)，二人於十歲時得了腦瘤，開始進行一連串的治療過程，開刀、化療、打針、吃藥等，不斷地進出醫院，讓醫院成了他們第二個家。因為在醫院的時間多，她們覺得與其躺在病床上，不如起來唱歌跳舞。兩人手上掛著點滴，卻舞動輕快的步伐，洋溢著燦爛的笑容將歡樂傳遞給醫院中的人們。在醫院裡的病患、護士都很喜歡她們，因為只要有她們在的地方就有笑聲。

這對可愛的姊妹，罹患兒童罕見的蘭格罕細胞組織球增生症，需要不斷打針、抽血；然而長期化療，讓血管硬化，常找不到血管，所以治療的過程更為痛苦，再加上打完針容易發燒，一天中可能就要跑兩次醫院。儘管會害怕打針、討厭吃藥，但她們努力學習勇敢，因為他們知道媽媽獨力照顧她們的辛苦，所以儘管痛苦，她們仍含著淚進行一次又一次的治療。

兩位可愛的姊妹，由黃媽媽一個人獨自撫養，家中的經濟全靠補助，連買個麵包當晚餐，都不可以超過三十元。媽媽堅強的身影一直是兩個孩子的榜樣，兩位姊妹就讀中學時，姊姊靖宸病情又復發，並且發現腦後有硬塊，同時阿嬤記憶力退化，又跌倒需要人照顧。兩件事情緊接而來，讓一向堅強的黃媽媽大受打擊。結果姊姊反而冷靜地接受自己的身體狀況，並回過頭安慰媽媽，既然碰到得了，就去面對。她乖乖地接受治療，不哭不鬧。曾經遇到打針吃藥而流淚的女孩，現在學習擦乾眼淚，堅強面對治療，還與妹妹一起照顧阿嬤。生命中層層的關卡，因為他們勇敢與樂觀，儘管關關難過，依舊關關過。

關關難過·關關過

班級：

姓名：

同學們，我們知道人生的路途關卡重重，在成長過程，必然會遇到許多無常變化。但只要能以正向心態面對，就能讓事情與心情比較好過唷！請靜下心，思考自己成長過程中，曾遇到或正面臨的變化與困難是什麼，並完成以下表格。

項目	遇到的困難與心情	我想如何處理
家庭		
學業		
人際		
其他()		

人生之路，關卡重重；心情放鬆，關卡無蹤。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	把握當下	主題內容	發揮良能	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 地球的孩子—我的超級哥哥			教學時間	40分
靜思語	我們要珍惜生命良能，善用自己的每一個功能。				
單元目標	一、瞭解並分辨功能與良能的涵義。 二、鼓勵善用自己的功能，進而發揮助人的良能。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：教學簡報、抽籤卡(寫上四肢、五官等)、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：功能與良能 一、引言 在日常生活中，我們如何使用四肢及五官呢？ 二、進行方式 (一)將學生分為四組，每組推派一位代表到前面抽籤。 (二)每組代表將所抽到的器官，帶回到小組進行討論並寫下討論的結果。(請學生討論器官的作用。) (三)教師說明功能與良能的意義。 1. 以口為例：吃東西為功能，讚美別人為良能。 2. 以眼為例：看東西為功能，欣賞別人優點為良能。 (四)各組依老師的說明，將先前討論的內容進行功能及良能的區分。 (五)各組推派代表，分享區分後的結果。 (六)教師彙整學員的分享，並給予回饋。				教學簡報 抽籤卡	12分
結語： 天生我材必有用，每個人要珍惜現在所擁有的一切，善用自己所具備的功能，心存善念，關懷他人，發揮所長，將功能發揮成為利益他人的良能，擴展生命的寬度與深度，譜出豐富而有價值的生命樂章。					
備註： 體驗活動學生討論的內容，有些項目可能不易明確區分為功能或良能，需要教師適時引導學生說明，使其瞭解重點是把					

<p>握生命做有意義的事情。於活動最後，教師可展現殘障人士互補發揮良能的畫面或例子，歸結善用功能，珍惜生命良能的意涵。</p>		
<p>貳、講述故事：我的超級哥哥 一、建議呈現方式：播放影片輔以教師說明 二、故事大綱： 曾君豪出生時因腸子外露，肚子縫了一條像蜈蚣一樣長長的傷口，並患有肌肉僵直萎縮症；手掌彎曲五指無法正常活動，以致於雙手無法提重物。他的腿部也因骨頭增生，動過削骨手術，才讓腳變成正常的 L 型，但走路仍然經常跌倒，11 年之間總共動過三次大手術。 手術後的復健過程中，他強忍疼痛，只為了讓自己能夠行動自如的上下樓梯，不要再讓母親的膝蓋和脊椎因為要揹他而受傷。還會帶著弟弟一起做家事，例如洗衣服、收衣服、拖地等，來分擔父母的辛勞；他也會照顧弟弟，摺紙鶴給弟弟。 雖然君豪先天上身體就有殘缺，但他卻將那不健全的四肢僅剩的微小功能，充分珍惜與運用，努力讀書，孝順父母，發揮生命的良能。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>12 分</p>
<p>參、省思： 一、故事中君豪發揮哪些良能陪伴家人？ 二、君豪的同學發揮哪些良能幫助君豪？ 三、君豪的故事中，令你最有感受的是什麼？ 四、你覺得自己能發揮哪些良能呢？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8 分</p>
<p>肆、靜思： 故事中的主角曾君豪，雖然他自己身體上有殘缺，但仍然努力把自己的本分做到最好，減輕家人與同學負擔，並且幫忙照顧弟弟，進而影響班上的同學體悟堅強的意志和勇氣。當看到像君豪這樣為生命奮鬥的人，我自己感到非常愧疚，也從他身上學到了再困難也不逃避的精神，期望自己以後也能像他一樣，不要只顧著滑手機、玩電腦，卻很少去做一些有意義的事。我既然擁有比他健全的身體，應該要比他多付出一點，關注有需要幫助的地方，讓我的生命不再只是消耗在電玩中。</p> <p>結語： 生命誠可貴，我們要感恩、尊重、珍惜現在所擁有的一切，除了盡本份之外，更要善用生命的功能，主動關心、幫助他人，為自己與他人的生命增添光輝。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5 分</p>
<p>伍、生活實踐：</p>	<p>學習單</p>	<p>3 分</p>

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">一、和別人談話時，要口說好話，多稱讚別人的優點。二、身行好事去幫助家人或同學，發揮身體的良能。三、珍惜寶貴的時間，做有意義的事情。 | | |
|---|--|--|

附件:故事內容

我的超級哥哥

「我的哥哥叫曾君豪，他都會把冰箱的東西給我喝，餅乾給我吃，他的手粘在一起，彎彎的不能提太重的東西，但是哥哥很厲害，會畫畫給我看和做紙鶴給我玩。」就讀幼稚園大班的曾以翔驕傲且開心地介紹自己的哥哥—曾君豪。

曾君豪出生時肚子有個洞，腸子和胃都露在外面，醫生說他可能活不了，後來透過手術將洞縫起來，卻也在肚子形成長長的縫線，而小小的君豪也靠著意志力活了下來。隨著君豪成長，因為骨頭異常增生，所以分別開過三次刀，把腿部變形的骨頭切掉，讓腳恢復成 L 型，讓他能走路；但君豪因罹患罕見的肌肉僵直萎縮症，所以走起路來容易跌倒。儘管身體狀況不盡理想，但君豪總是很正向與樂觀地跟弟弟分享，並將自己身上的疤痕比喻為大、小蜈蚣，尤其是肚子上的那道大大的疤痕是最大隻的蜈蚣。

對一般人來說，上、下樓梯是件簡單容易的事情，但對君豪來說，卻要花上很大的力氣才能做到，而且每個動作對他來說都十分危險。但君豪不想增加媽媽的負擔，當媽媽問要不要揹他上、下樓時，君豪都說不要；因為他擔心媽媽會因為揹他而造成脊椎歪掉和膝蓋疼痛，所以他都盡量自己上、下樓梯。每天早上君豪都要提早起床準備上學，只要是自己能做的，他都自己去完成，而弟弟會貼心的幫他準備刷牙的牙刷、牙膏、漱口杯，讓君豪能更方便打理自己。

君豪就讀南投小學時，班導師特地幫他安排了四位同學擔當愛心小天使，幫忙照顧君豪，如：盛飯、推輪椅、帶他去上廁所、整理桌子等。而同學們剛開始覺得最尷尬的是帶君豪去上廁所，因為要幫他脫褲子，會看到別人的身體，而且還擔心要擦拭屁股，君豪的同學說：「第一次帶他去上廁所時，覺得很噁心，但後來跟自己說不要想它是噁心的，把它當成自己的，就不會覺得噁心，現在也已經習慣了。」

君豪在學校用餐時，媽媽會事先幫他準備特別的餐具，讓他自己能動手用餐；既使忘了帶餐具，當同學幫他打完餐後，他仍然堅持自己吃。看到君豪平常的努力與堅持，同學們分別說：「照顧君豪的感覺很開心，因為看到他很努力的學習，讓自己也想努力的學習。」、「從君豪身上學到了不能放棄，要鍥而不捨。」、「他的態度讓我學到了要堅定，要堅持下去。」其中還有一位同學分享：「覺得有點不可思議，但君豪讓我知道奇蹟是自己創造的。」君豪很感恩全班同學對自己的照顧與包容。

君豪的腳歷經將腳骨削去一部分，把腳掌磨平，然後再打上鋼釘固定等三次的手術。手術後君豪都強忍著痛苦努力復健，復健師會將君豪原本彎曲的手掌綁平，一次要維持二十分鐘，硬要把彎曲僵硬的關節扳成直的，當中的疼痛，

常讓君豪的眼淚直流。陪伴前來的弟弟，看到哥哥流淚時，也會在一旁默默地哭起來，並且拿衛生紙給哥哥擦眼淚，並幫哥哥計時進行各種的復健動作。弟弟以翔知道哥哥為了能夠走路、讀書寫字，比別人付出更多的努力，所以他很佩服哥哥。每當哥哥君豪用嘴巴含著畫筆教他畫畫、摺紙鶴送給他時，他總會對哥哥說：「哥哥我愛你。」

君豪的家境不富裕，父親擔任貨運司機，是全家經濟收入的主要來源。君豪知道自己的醫療費是個很大的負擔，所以他總會體貼父母的辛苦，鞭策自己要認真讀書、孝順父母。而且每個假日都會主動帶著弟弟一起做家事，兄弟彼此互相合作，幫忙洗衣服、收衣服、摺衣服、拖地等。就算有些動作，對他來說很困難，他總是不放棄一次又一次嘗試。

君豪的身體雖然不方便，經常需要別人照顧，但在他人的眼中，君豪也是一位小天使，因為他永不放棄的精神，鼓舞了周圍許多人，同學也都以他為榜樣，而他更是弟弟口中超愛的偶像。

附件

日日發揮良能

班級：_____ 姓名：_____

各位同學：請將自己運用個人特質，發揮良能的事件，以一周為單位記錄下來。

星期	個人紀錄欄
星期一	我發揮什麼樣的良能： 心情：
星期二	我發揮什麼樣的良能： 心情：
星期三	我發揮什麼樣的良能： 心情：
星期四	我發揮什麼樣的良能： 心情：
星期五	我發揮什麼樣的良能： 心情：
星期六	我發揮什麼樣的良能： 心情：
星期日	我發揮什麼樣的良能： 心情：

靜思語：我們要珍惜生命良能，善用自己的每一個功能。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	把握當下	主題內容	發揮良能	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 年輕人讚起來—微笑綠跨年			教學時間	40分
靜思語	能做而不做，辜負的是自己生命的使用權。				
單元目標	一、能了解自己的能力和確實發揮。 二、能把握生命，帶動他人做有意義的事。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：計時器。 二、學生方面(準備物品)：筆、紙。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)將學生進行分組，每組5~8人。 (二)請學生跟著教師口令進行： 「請你閉上眼睛，鈴聲響時，再張開眼睛。」 (1秒鐘時間，鈴聲響。) 「1秒到。」 「請大家閉上眼睛，等一下鈴聲響時，再張開眼睛。」 (10秒時間，鈴聲響。) 「10秒到。」 「再次請你閉上眼睛，鈴聲響時，再張開眼睛。」 (30秒鐘時間，鈴聲響。) 「30秒到。」 (三)教師進行問題引導，學生自由發表： 「1秒有多長？可以做什麼？」(如：呼吸。) 「10秒有多長？可以做什麼？」 「30秒有多長？可以做什麼？」 「一天有多少零碎時間？累積起來，可以做什麼？」 (四)請學生將每天必須做與想做的事情，安排在一天的時間表中，看哪一組能安排的合理，又能完成。 (五)請各組進行分享。 二、問題討論 (一)你欣賞哪一組的規劃？為什麼？ (二)你覺得什麼事情是應該做，自己卻沒有做的呢？ (三)承上題，你可以怎麼做減少這樣的事情發生呢？				教學簡報 計時器 紙、筆	12分
結語：					
人生最大的價值就是發揮自己的功能。如果人人只是貪圖享受，不懂得善用自己的特質與專長，為人群付出，如此					

<p>僅是讓生命在這個世上白走一遭。所以，希望大家能把握有限的生命，創造有意義的人生。</p> <p>備註： 體驗活動進行時，教師需引導學生瞭解一天 24 小時，除了進行日常生活的小事，還有什麼事情能讓生活更具意義與充實，如此更能與主題扣合。</p>		
<p>貳、講述故事：微笑綠跨年</p> <p>一、建議呈現方式：播放影片</p> <p>二、故事大綱</p> <p>臺北 101 跨年夜每年吸引上萬的人齊聚狂歡，在喧鬧的音樂聲、絢爛耀眼的煙火下，人們興高采烈的迎接新的一年。但大家恣意享樂後，卻留下數十公噸的垃圾，造成環境的髒亂。</p> <p>近兩年，在台北市有群年輕人他們號召志同道合的同伴共襄盛舉，他們不是隨著人群去慶祝跨年，而是到人潮中，推廣自帶環保杯，手舉牌子大聲疾呼人人減少垃圾，垃圾不落地，呼籲大家愛護地球。其中中央大學研究生林駿晏也參與此次活動，他以環保材料製作三公尺高的馬克杯，希望大家看到有這麼多學生及年輕人願意花時間去推行環保，會願意改變習慣，攜帶環保杯減少垃圾。</p> <p>跨年夜，他們選擇以不一樣的方式來迎接新年，讓生命不是只有享樂，而是為環境付出，讓它更具意義。</p>	故事內容 播放影片	12 分
<p>參、省思：</p> <p>一、故事中的年輕人，他們選擇在跨年夜做什麼事呢？</p> <p>二、承上題，他們如何發揮創意帶動他人？</p> <p>三、如果邀請你來參加這樣的活動，你願意參加嗎？</p> <p>四、若是你，你會用什麼方式來帶動他人參與有意義的事？</p> <p>五、你覺得生命應該運用在什麼事情上呢？為什麼？</p>	教學簡報	8 分
<p>肆、靜思：</p> <p>從活動中，我體悟到自己好像每天都在浪費時間，只要有時間就滑手機，其實有很多的時間，就讓我不知不覺浪費，也沒能完成什麼事情。所以，我應該要再來安排自己的人生，尤其在影片中，看到好多人隨地丟垃圾，很震驚也有點傷心；但看到這麼多的青年志工一起想辦法解決，令我十分感動，讓我想加入他們。或許我也可以做一些可以貢獻社會，又可以讓自己感到有充實感的事，例如：參加飢餓 30、關懷教養院等，也能主動邀約家人一起參加，這樣不僅增加我和家人的互動，也讓我的生命更充實有意義。</p> <p>結語：</p>	教學簡報	5 分

<p>人生有兩件事擋不住，一個是時間，毫秒的時間都無法阻擋其流逝；一個是無常，人生的事情該來的時候就會來，毫無預警。既然時間與無常皆擋不住，所以我們要把握當下，及時付出，發揮生命的良能。</p>		
<p>伍、生活實踐： 一、會善用自己的生命，與同學一起做有意義的事。 二、會把握時間，充實自己。</p>	學習單	3分

附件:故事內容

微笑綠跨年

臺北 101 大樓的跨年夜每年吸引上萬的民眾齊聚，在喧鬧的音樂聲、絢爛耀眼的煙火下，人們興高采烈的迎接新的一年。但大家恣意享樂後，卻留下數十公噸的垃圾，造成環境的髒亂。

然而，在 2013 年底，一群大學生正帶起一場改變環保習慣的跨年活動，他們期待跨年歡樂之後，不要留下任何垃圾。「笑擁青年聯盟」的大學生，他們發起「你帶環保杯，我請喝熱飲」的活動，希望從源頭減低垃圾量，活動發起人是政治大學的鄭洵，她表示之前跨年去撿垃圾，發現飲料杯是最大宗的垃圾，「一個細節可以決定你是一個怎樣的人。」所以她決定從小的地方如免洗筷和環保杯開始。她曾在大二那年暑假在臉書號召志工加入環島撿垃圾活動，就此建立了她的環保習慣。回到學校後，開始在生活中力行環保，推行環保餐具計畫，及推動校方制定校內餐廳禁用免洗筷的政策。為了宣導使用環保杯的觀念，中央大學生物所林駿晏，決定在熱飲攤位旁，架起三公尺高的巨型馬克杯，他覺得跨年是個大活動，若大家看到這麼多的年輕人願意花這麼多的時間去推動，相信對大眾會有影響與改變。

跨年夜前三天，團隊進行行前說明會，交大電子系陳政韋表示他們必須要花很多時間去宣導，租攤位和發電機，且必須要有老闆贊助飲料，才能進行這個活動。贊助這次活動的咖啡店陳老闆，對於學生們熱心環保活動十分感動，因此決定免費贊助 1000 杯咖啡，並且在活動當天帶著學習沖泡咖啡的學生一起共襄盛舉。

鄭洵表示，他發現台灣其實很多人對這個社會是非常有感情的，只是找不到平台或交集的地方，所以在新的一年他們會更積極樂觀的去做，因為世界上有比我們想像中更多的人想要做好事。

2013 年台北市跨年晚會的垃圾量達 22.63 公噸，離跨年零垃圾的目標還有一大段路要走，但是這群年輕人看到自己能夠去付出，去改變的地方，並且一步一步去達到自己的目標與理想。他們從自己開始，選擇以不一樣的方式度過跨年，讓生命在迎接新的一年時充實而有意義。

「善用生命使用權」

—成長宣言—

請訂立一生活目標，並且身體力行實踐，讓生命更具意義。

🕒 成長宣言

請寫下你下定決心，發揮良能的成長宣言：

「以前的我是_____的人，

上了這堂課後，我宣誓，我期許自己成為_____的人。」

🕒 盡本分得本事—請寫下自己可以如何達到自己設定的期許

靜思語：能做而不做，辜負的是自己生命的使用權。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	把握當下	主題內容	發揮良能	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： 甘願人生—付出愛不言苦 陳文靜			教學時間	40分
靜思語	付出一分愛，收穫一世情。				
單元目標	一、能把握生命，做有意義的事。 二、能啟發同理心，為社會人群付出。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：圖畫紙數張(畫紙上，可先放上一位生病的人) 二、學生方面(準備物品)：色筆。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)將學生分組，6-7人一組。 (二)每組發給一張圖畫紙。(畫紙上已有一個黑白的病人圖，但臉上為空白的。) (三)請小組討論，你覺得這位病人需要什麼，就在紙上畫出來，並著上顏色。 (四)請各組上臺分享，各組的圖畫內容。 二、問題討論 (一)這位病人收到這麼多關懷，你覺得他臉上會是什麼表情?為什麼? (二)當你看到這樣的表情時，你會有什麼感覺?				教學簡報 圖畫紙 色筆	10分
結語： 生命與生命的交會，若沒有互動，可能彼此就這麼經過，不會留下任何的情感。就像我們走在路上，身旁的人經過我們身邊，若沒有任何的交談、眼神交會，他也不會在我們的生命中留下任何波動。但，我們若能盡己所能，為身邊的人，如家人、同儕，甚至是需要的人，帶來快樂與幸福。這份滿足的愛，不只會留在對方心中，也會一直存在我們自己心中。					
貳、講述故事：付出愛不言苦 一、建議呈現方式:教師講述、影片播放 二、故事大綱 有一群人，在缺乏企業及政府的固定支持下，靠著申請微薄補助，及下田耕作自給自足，而持續為照顧偏鄉孩童而努力著，他們就是善導書院的服務人員。陳文靜，是慈惠善導書院的院長，有感於偏鄉孩童貧困和缺乏關愛，便拿出積蓄				故事內容 故事影片	15分

<p>自組「慈惠善導書院」，免費照顧偏鄉的孩子。書院內的孩子，主要來自該鄉內缺乏照顧功能家庭的孩子。</p> <p>書院的成立除了感受到偏鄉孩童的苦；還有一個原因，與陳文靜的兒子入獄有關。她覺得孩子會犯錯，會進入監獄的原因很複雜，但追根究柢是自己對孩子的關心不夠，造成孩子不愛回家，覺得外面認識朋友比家人關心自己，於是走上了歧途。所以，陳文靜決定要關心偏鄉許多來自單親、隔代教養、貧困、家暴家庭的孩子，期待這一群孩子不要被家庭環境影響，培養相關生活技能，讓弱勢不再弱勢。</p> <p>經營書院十分辛苦，尤其經濟方面更是一大難題，為了申請相關補助經費，陳文靜與其他工作人員學著寫計畫，並運用時間擺攤，籌組經費。陳文靜重視這一群孩子，為了孩童的未來奔波、辛苦，而孩童對她的愛與笑容，稱呼她一聲院長媽媽，就是支持她一直走下去的動力。</p>		
<p>參、省思：</p> <p>一、陳文靜如何幫助這些孩子與其家庭？</p> <p>二、經營慈惠善導書院過程中，遇到哪些困難？</p> <p>三、有機會進入書院的孩子，生命會有什麼不同呢？為什麼？</p> <p>四、你覺得自己可以如何讓生命是充實且有意義？</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思：</p> <p>體驗活動時，我想到若有人因為我的關心，而露出笑容或覺得溫暖，我就覺得自己做對了，並且會很開心。然而，在故事中，我才了解原來很多孩子是弱勢族群，他們的家庭無法給他們良好的照顧，幸好遇到陳文靜院長，讓他們有機會學習，甚至是感受到被人關愛的溫暖。</p> <p>知道這些孩子的家庭，我覺得自己幸福多了，我的父母都很關心我，若我是影片中的孩童，我應該會很失落，也會很期待有人能來幫助或關心我。所以，我覺得自己應該抽出一些時間多關心社會議題，或去協助需要幫助的人，不要將時間都耗費在滑手機、玩電腦上面。</p> <p>結語：</p> <p>生命因為付出而感覺到踏實，每一個人的生命長短不一樣，但自己可以決定他的豐厚度與充實感。期待每一個人能嘗試付出自己的能力，從關心身邊的人開始，相信那份溫暖也會回流到自己心裡，久久不散。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、不吝於付出愛，能主動關心家人、朋友。</p> <p>二、抽出時間，參與公益團體，為他人服務。</p>	學習單	3分

附件:故事內容

付出愛不言苦

屏東縣高樹鄉，是台灣各種常見蔬果的重要產地，這個以農業為主要經濟活動的鄉鎮，正位處於屏東邊陲地帶的偏鄉，有兩萬多名人口，以老人小孩及婦女佔最大比例。雖然目前這裡人口外移嚴重，卻有一群人，在缺乏企業及政府的固定支持下，靠著申請微薄補助，及下田耕作自給自足，而持續為照顧偏鄉孩童而努力著，他們就是善導書院的服務人員。

陳文靜，是慈惠善導書院的院長，八八風災後，有感於偏鄉孩童貧困和缺乏關愛，便拿出積蓄自組「慈惠善導書院」，免費照顧偏鄉的孩子。書院內的孩子，主要來自該鄉內缺乏照顧功能家庭的孩子，透過臨近的小學調查，由家長提出申請，放學後到書院接受免費的課後輔導。隨著書院照顧的孩子越來越多，經濟的壓力也越來越大。

而陳文靜的女兒與兒子也都在書院服務，其實書院的成立除了是因為八八風災後，感受到偏鄉孩童的苦；還有一個原因，與陳文靜的兒子入獄有關。文靜想起去探監時，兒子曾做過的一個舉動，當時兒子在手上用紅筆抄了很多電話號碼，請媽媽趕快抄下來，打電話給這些人，請他們來看自己的孩子，而透過電話與同是受刑人家長聯繫，讓她覺得孩子會犯錯，會進入監獄的原因很複雜，但追根究柢是自己對孩子的關心不夠，造成孩子不愛回家，流連電子遊戲場所，覺得外面認識朋友比家人關心自己，於是走上了歧途。所以，陳文靜決定要關心偏鄉許多來自單親、隔代教養、貧困、家暴家庭的孩子，期待這一群孩子不要被家庭環境影響，培養相關生活技能，讓弱勢不再弱勢。

經營書院十分辛苦，尤其經濟方面更是一大難題，為了申請相關補助經費，陳文靜與其他工作人員學著寫計畫，並運用時間擺攤，籌組經費。儘管為了財務而忙碌，陳文靜也沒有忽略書院內孩子的教養問題，常會與家長溝通，與家長一起解決孩子的問題，並培養家長對孩子的責任感。

陳文靜重視這一群孩子，為了孩童的未來奔波、辛苦，而孩童對她的愛與笑容，稱呼她一聲院長媽媽，就是支持她一直走下去的動力。

勇敢付出愛

班級：

姓名：

一、你覺得自己得生命能平安長大，需要感恩哪一些人，你又可以透過什麼方式表達你的情感呢？

我要感恩的人	我能做到的感恩方式

二、請寫下你預計或曾經參與相關公益團體活動的心得：

選擇參與的公益團體	
選擇參與的原因	
自己參與的心得 (或訪問曾參與的人)	

付出一分愛，收穫一世情。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	把握當下	主題內容	發揮良能	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—爸爸的守護天使～林昕瑩			教學時間	40分
靜思語	珍惜生命，是感念父母生養之恩；為人群付出，是感念社會化育之德。				
單元目標	一、能感恩父母養育之恩。 二、能做對社會有益之事，以報父母恩。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)便條紙(依照學生人數x5，教師可依教學現場變動)</p> <p>(二)教學簡報、影片、學習單。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：筆。</p>					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
<p>壹、體驗：</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師可先分享一件遺失重要物品的經驗，讓學生能進入教學情境。</p> <p>二、活動說明</p> <p>(一)每位學生拿到五張小紙條後，請學生寫下自己最重要的五樣人、物(最好能夠包含人與物)。</p> <p>(二)學生寫完後，教師創造一個情境，例如：發生一場大災難，此時你會失去某個重要的人或物。</p> <p>(三)請座位左右的學生，互相抽取對方紙條中的任一張，被抽出來的那一張，代表失去的人或物。</p> <p>(四)教師此時可注意觀察學生的表情與情緒，隨機進行引導。</p> <p>(五)教師重覆(三)、(四)的活動步驟，進行三次左右，最後請學生想一想自己留下什麼。</p> <p>三、問題討論：</p> <p>(一)當小紙條被抽走時，你的感受如何？</p> <p>(二)為何不是自己用選的，而是用抽的？</p> <p>(三)當失去哪一個人或物，你最難受?為什麼?</p>				<p>教學簡報 便條紙、 筆</p>	15分
<p>結語：</p> <p>每個人生活當中，必定多多少少都經歷過失去的傷感，然而我們從失去的經驗中，是否獲得什麼樣的啟發?生命總有</p>					

<p>一天會消失，但在他消失之前，我們可以做一些具體的行動，減少自己的遺憾，也讓愛能持續留傳。面對家人，我們可以珍惜與家人相處的時間，並在平常時將對家人的愛表達出來；而我們能順利成長至今，除了感恩父母的養育，還要仰賴社會眾多資源，所以儘管生命會逝去，但我們可以把握現在的時光，充份發揮生命的良能，把溫暖回饋給更多人。</p>		
<p>貳、講述故事：爸爸的守護天使 一、建議呈現方式：教師可先提示紀錄片的方向，再播放影片 二、故事大綱： 自從昕瑩的爸爸因為糖尿病引發視網膜病變，昕瑩的爸爸眼睛只能看到模糊的光影，因此昕瑩和哥哥就得要扛起家中的大小家務，哥哥鈺烜包辦早晚餐，而昕瑩則是中午在學校吃過飯後，就得趕緊回家為爸爸張羅午餐。 而家中的經濟來源是到市場賣醬菜，昕瑩騎著三輪車來來回回兩趟，一趟載醬菜，一趟載爸爸。市場上來來往往的人潮中，昕瑩的叫賣聲從未間斷，她從不抱怨，甚至感激幫助他們家的人，她說：「我真的很感激他們，以後如果有錢，也會捐錢幫助貧窮的單親家庭。」 昕瑩和鈺烜在陪伴爸爸的過程中，總是面帶笑容，在學校的功課也不馬虎，擔任班極重要幹部，熱心服務。因為自己的努力，社會機構也幫助昕瑩和鈺烜家的生活經濟，讓兄妹倆人的學業可以兼顧。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>12分</p>
<p>參、省思： 一、故事中昕瑩和鈺烜照顧父親時的心情是什麼？ 二、昕瑩為什麼覺得自己有能力也要幫助其他跟她一樣的人？ 三、你覺得自己生命成長的過程中，受到哪些人的照顧？ 四、承上題，你覺得自己可以做什麼以回饋他們呢？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>7分</p>
<p>肆、靜思： 我從影片中體悟到，原來很多的單親家庭或是弱勢族群，他們背後都背負著很大的生活壓力；故事中的主人翁，雖然他們遇到這困難，卻沒有放棄自己和家人，還是非常堅強、認真、努力的走下去，靠著自己的力量也得到周圍人們的支持，樂觀的度過每一天。相較之下。我真的幸福多了，我領悟到現在的我們真的是身在福中不知福。他們居然可以為了自己的爸爸去市場叫賣，而且他爸爸入睡後，還繼續讀書，如果是我的話可能會睡著，而且可能會每天不開心、不耐煩，所以我要學習他們，孝順父母、做一個有用的人。</p> <p>結語： 我們現在所擁有的身體與環境，是父母生育、成就而來，我們若能發揮生命的良能，則是報答父母恩的具體行動；哪</p>	<p>教學簡報</p>	<p>4分</p>

怕自己只是付出小小的善心，只要能堅持去做，也能對社會帶來好的影響。		
伍、生活實踐： 一、會體貼家人的心，即時表達對家人的愛。 二、具體瞭解社會公益內容，並付出一己之力。	學習單	2分

附件：故事內容

爸爸的守護天使

昕瑩的爸爸因為糖尿病引發視網膜病變後，眼睛只能看到模糊的光影，因此昕瑩和哥哥不只需扛起家中大小的家務，還要肩負照顧爸爸的責任。例如：爸爸的三餐，是由哥哥鈺烜包辦早、晚餐，而昕瑩則是中午在學校吃過飯後，趕緊回家為爸爸張羅午餐。

到市場賣醬菜，是家中的經濟來源。所以昕瑩需騎著三輪車來回兩趟，一趟載著醬菜，一趟載著爸爸前往市場進行叫賣。輪椅再加上爸爸的重量，讓昕瑩非常的辛苦，但她總是說：「不會！就一直踩、一直踩，要是踩不動的話，就站起來踩呀！」市場上來來往往的人潮中，昕瑩稚嫩的叫賣聲特別顯眼：阿姨，多買一樣幫幫我們家！」再辛苦她也從不抱怨，並且感激幫助他們家的人，她說：「我真的很感激他們，以後如果有錢，我也要捐錢幫助貧窮的單親家庭。」因為感同身受，所以她希望自己有能力時，也能去幫助他人。

昕瑩和鈺烜感恩爸爸對他們的照顧，讓他們得以讀書、成長，所以在陪伴爸爸的過程中，兩人總是面帶笑容；面對學校功課時，也從不馬虎，不僅擔任班級幹部，也積極協助班級的事務。兩個人沒有因為家中的環境而自暴自棄，盡心盡力把握與家人、同學相聚的時間，也因此獲得好人緣與貴人的相助，社會相關福利機構，知道兄妹倆人的狀況，主動協助昕瑩和鈺烜家中的生活經濟，讓他們能專心學業。

昕瑩和鈺烜儘管因為家庭的環境，無法像一般的學生恣意享受青春與玩樂，但他們卻十分知足並且珍惜家人間的親情。當爸爸有需要時，兩人就有如爸爸的守護天使一般，以具體的行動感恩爸爸；而且努力生活、認真功課，而且許下心願，希望自己有一天也能有能力回饋這個社會。

生命教育學習單

____年____班 座號：____ 姓名：____

1. 請記錄一週中，為家人做過貼心的事。

日期	貼 心 補 給 站

2. 請記錄一週當中，向家人或自己分享過的溫暖話語：

日期	溫 暖 心 補 給 站

3. 請記錄一週當中，服務人群的好事。

日期	窩 心 補 給 站

靜思語：珍惜生命，是感念父母生養之恩；為人群付出，是感念社會化育之德。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	減碳減嘆	主題內容	簡單生活	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 大愛新聞—粒米滴水皆珍貴 飲食八分飽			教學時間	40 分
靜思語	簡單，才真正有福；單純，才真正快樂。				
單元目標	一、能力行減碳生活，保護大地。 二、能了解生活越簡單，身心越健康。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：回收紙(當消費單)、教學影片、序號籤 二、學生方面(準備物品)：筆					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明： (一) 班上學生分成兩組，A 組扮演消費者，B 組扮演地球資源。消費者先分別抽一張序號籤。 (二) 老師可依現場狀況做調整 A、B 組人數。 (三) 進行方式： 1. 讓所有學生在消費單上寫下自己想要的東西，再將這些東西依目前的市價，統計所需花費的金額，總計最高不可超出 2000 元。 2. 依序號籤順序，請消費者進行資源消耗，1000 元以內跟扮演資源的 1 位同學握手、簽名；1000 元~2000 元需跟兩位扮演資源者握手、簽名。 3. 扮演資源者僅能跟一個消費者握手、簽名，握完手、簽完名後就回到座位。 4. 第一輪完成後(資源者都坐下)，詢問尚未完成消費任務的學生的心情，並引導看到地球資源越來越少時的感受。 5. 請原本扮演資源者與消費者的學生互換，再進行下一輪前，詢問原本扮演資源者的學生，現在轉變為消費者時，有沒有想要調整自己手上的清單。 6. 開始進行第二輪，規則如第一輪。				教學簡報 序號籤 消費單	12 分
二、問題討論： (一) 請問消費清單被更換最多的東西是什麼？為甚麼？ (二) 面臨需要和想要你會如何選擇？					
結語：					

<p>當地球資源越來越少，不只我們想要的東西無法滿足，連基本的生活所需(糧食、水、電等)都無法得到。而地球溫室效應來自心室效應，只要人心淨化，節制欲念，不追逐流行，進行減碳消費，當生活越簡單，身心就會越健康，才能減緩溫室效應，讓大家都能平安生活。</p>		
<p>貳、講述故事：心寬念純護大地 一、建議呈現方式:教師講述 二、故事大綱： 楊蜜以前一天要吃六餐，而且沒吃到撐絕不肯罷休，這樣的暴飲暴食，讓她的體態圓滾肥胖。自從響應慈濟推動「八分飽 兩分助人好」的運動後，五年來，她貫徹餐餐八分飽，體重減少了13公斤，不但健康減重，還調伏了自己的口欲，生活態度都變得很簡單。 她平日以腳踏車代步，力行減碳生活；也知道粒米滴水都該珍惜，因此三餐從簡，清淡不油膩，吃多少煮多少。為了節能，她連飲水機都沒裝，以燒開水來代替。她也在窗台種植物，微風帶來些許涼意，連電風扇也不用開。不僅生活單純，連水電費也節省許多。 飲食有節八分飽，珍惜資源護生機，楊蜜力行的點點滴滴依方面為了健康，更為了守護這塊大地。</p> <p>備註： 可參考影片-慈濟傳播人文志業基金會-大愛新聞-粒米滴水皆珍貴 飲食八分飽 http://www.daai.tv/daai-web/news/topic.php?id=10794</p>	故事內容	10分
<p>參、省思： 一、楊蜜力行減碳生活的動機為何？ 二、楊蜜在生活中做到如何減碳？成效如何？ 三、簡單生活與節能減碳有什麼關聯，請舉例說明。 四、在生活中你可以做到哪些減碳的行為？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思： 這堂活動進行時，我發現前面幾個人就把地球資源買光，後面的人不但不能買，或許有人只要求基本的三餐溫飽，也沒辦法，讓我感受很深。也提醒我不能再浪費地球資源了，這世上的一切東西都是有限的，不然我們的後代，就沒有資源可以使用。 雖然大家都有想要的東西，其實很多時候我們只需要必要品就好。這個目前我尚未做到，但我有學到，要盡量過得知足。幸好，我小學就自己走路上學，中學時是騎腳踏車，不僅節省汽油、減少汽車排放污煙，我自己則達到運動健身的效果。總算，我還是有為這個地球盡一點心力。</p>	教學簡報	5分

<p>結語：</p> <p>人的生活習慣是可以改變的，只要我們少欲知足、生活簡單不奢侈，對自己及周圍環境都有極大幫助，地球只有一個，是我們賴以維生的大地，需要大家一起來愛護、疼惜。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、檢視自己的生活，改進對環境不友善的行為。</p> <p>二、會自備環保杯碗筷，不使用免洗餐具，減少消耗。</p>	學習單	5分

附件:故事內容

心寬念純護大地

健康、生活、愛大地，該如何兼顧，才能做到平衡？板橋慈濟志工楊蜜，五年前，因為控制不住口欲，每天除了三餐外，還加上點心和宵夜，非要吃到撐為止。如此的生活習慣，讓原本身材嬌小的她，最胖曾有 60 公斤。後來響應慈濟基金會推動「素食八分飽，兩分助人好」的運動，她決定節制自己的口欲，並轉變生活的態度。五年來貫徹餐餐八分飽，外出騎腳踏車，體重減少了 13 公斤，身體更健康，心情也更開心。

三杯米是楊蜜一家三口的量，有時候先生不在家，兩杯米就可以和兒子兩人度過兩天，且為了節能，楊蜜不裝飲水機，而是在每天晚上睡覺前燒開水。而冬天想要喝溫開水，就把家裡回收的六個保溫瓶裝滿，正好是全家隔天要喝的水量，這樣兩個月就省了三、四百塊。

媽媽勤儉的好習慣，孩子也跟著潛移默化，兒子陳柏村洗碗時，會把水開比較小，並且重覆運用水資源。家中的窗檯邊放上盆栽植物，微風吹來帶來幾許涼意，就不用開電風扇。楊蜜說，力行的點點滴滴，是為健康，更是為了這塊大地。

附件

簡單生活 有夠讚

班級：_____ 姓名：_____

同學們，讓我們一起來檢視自己的生活習慣，學習過簡單且健康的生活吧！
並以一周為單位，嘗試將新生活習慣落實於日常中，並用「正」字筆劃記錄，。

生活 六層面	自己的生活方式 (原生活習慣)	如何更簡單而健康 (新生活習慣)	新生活習慣 落實狀況記錄
食的方面			
衣的方面			
住的方面			
行的方面			
其他方面 (請自訂)			

靜思語：簡單，才真正有福；單純，才真正快樂。

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	環保教育	冊數	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	減碳減嘆	主題內容	簡單生活	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 年輕人讚起來—八分幸福學 陳敬安			教學時間	40分
靜思語	捨一分煩惱，得一分清淨；布施一分財物，得一分輕安。				
單元目標	一、能延續物命，樂於分享。 二、能節省花費，行善助人。				
教 學 過 程					
準備活動					
教師方面(準備物品)：					
(一)需要/想要卡：課堂前，透過調查或平日觀察瞭解目前(班上)中學生需要什麼或想要什麼，例如：背包、球鞋、腳踏車，設計數張需要卡及數張想要卡，全部放在不透光紙箱裡，讓每一個學生抽卡，每人只能抽到一張需要卡或想要卡。(每一張需要卡內容或想要卡內容只含一個實物。)					
(二)愛心貼紙：每位學生都有一張愛心貼紙，當自己的需(想)要是透過別人的幫助(贈與)而滿足，可將愛心貼紙送給對方，並向對方道謝。					
(三)實物卡(或實物圖片)：依學員人數，準備同樣數量的實物卡。卡片內容可全部或大部分依據需要/想要卡內容而設計。每一張實物卡內容對應需要/想要卡內容，只能含一個物件。					
(四)不透光的紙箱：準備兩個，一個放需要/想要卡；一個放實物卡。讓每一個學生抽一張，代表學生所擁有或需要/想要的東西。					
二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：你需要我送你 大家皆歡喜 一、活動說明 (一)老師準備兩個紙箱，一個是「需要/想要箱」，一個是「實物箱」。每位學生依序從兩個紙箱裡，各抽出一張「需要/想要卡」及一張「實物卡」；並發給每一位學生一張愛心貼紙。 (二)活動進行中，學生將分為兩種情境 1. 自己抽到的「實物卡」和自己的「需要/想要卡」符合，代表自己已滿足現狀。 2. 自己抽到的「實物卡」和自己的「需要/想要卡」不符合時，可等待別人的幫助(贈與)來滿足自己的需要或想要，也可以把自己手中的「實物卡」送給需要或想要的同學或自己留下。 (三)活動規則：				教學簡報 需要/想要卡 食物卡 貼紙、 紙箱	15分

<p>1. 當送實物卡給別人時，需向對方說：「送給你」。</p> <p>2. 從別人手中接受實物卡時，要向對方說：「謝謝你」，並回饋一張愛心貼紙。</p> <p>三、問題討論</p> <p>(一) 當你把手中的實物卡轉送給其他人時，(對方是需要的還是想要的?)你的心情是如何呢?</p> <p>(二) 詢問拿到需要卡的人:當你需要卡上的實物是別人贈送給你時，你的感受是如何?</p> <p>(三) 詢問拿到想要卡人:當你想要卡上的實物沒有被滿足，你的感受是如何?</p> <p>結語:</p> <p>自己所需要的東西能被滿足時，會有一種滿足的感覺。若能把手上不需要的實物轉送給別人，滿足了別人的需要或想要，除了學習克制自己欲望，也是降低自己的負擔，減少不必要的煩惱，而看到對方因你的分享，而獲得滿足時，自己也會覺得開心，這就是善的循環，它能让彼此之間因分享而更親近和諧，大家的幸福指數也能提升。</p>		
<p>貳、講述故事：八分幸福學</p> <p>一、建議方式：播放影片</p> <p>二、故事大綱</p> <p>補教界英文老師陳敬安，因為童年時父親欠下大筆賭債，造成家庭驟變，經濟陷入困境，日子過得相當艱辛，但媽媽在某一次證嚴法師的講經中，聽進了法師的一句話而有所啟發，因此日子過得再困難，也會每個月捐錢幫助別人。陳敬安從小耳濡目染下也啟發了善心，長大後有能力的他，也無所求地把年收入兩百多萬的四分之三全部捐出去幫助別人。自己的生活雖然過得簡樸，但心中卻是很喜樂，甚至在補習班除了帶動影響別人一起布施行善，還不時增強大家環保的觀念，落實於日常生活中。</p>	故事內容 故事影片	13分
<p>參、省思：</p> <p>一、陳敬安老師特別喜歡哪一句話?他如何實踐那句話呢?</p> <p>二、你覺得陳敬安老師哪些態度讓你最佩服?</p> <p>三、你是否認同八分幸福學的態度呢?為什麼?</p> <p>四、你覺得自己如何將八分幸福學的態度運用於生活?</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思：</p> <p>我家常有認識媽媽的阿姨送來一些衣服，這些衣服都保持得很乾淨，但是因為他們家人已穿不下，所以贈送給我們，看我和媽媽還能不能穿。有時候真的能從當中找到很好看又適合我們的衣服，媽媽常說：「這樣能讓我們省一些開銷喔！」若有我們穿不下或不適合的衣服，媽媽會再把這些乾淨的衣服轉</p>	教學簡報	3分

<p>送給其他需要的人或送到資源回收站。</p> <p>今天的課程我發現，我們家這個方式無形中也符合「八分幸福學」的道理，東西夠用就好，並且餘下一些幫助他人，這樣生活能過得簡單，又可以避免浪費物品，造成環保問題。</p> <p>結語：</p> <p>平常生活中，能省思自己哪些東西是完好的，卻沒有使用，就可以考慮將其提供給需要的人，如此我們可以騰出空間，減少煩惱又可以與他人結一份好緣。但從過程中，我們也要學習檢視自己的欲望，不隨意買東西，可將省下的錢，幫助別人，不只可以給別人帶來希望，更能擁有一份喜悅和自在。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、對於生活中，既有的但不需要的東西，能夠轉用他途以延續物命，或分享給需要的人。</p> <p>二、對於想要(買下)的東西，不會衝動購買。</p> <p>三、能養成每日捐款習慣，學習幫助別人。</p>	學習單	2分

附件：故事內容

八分幸福學

有位生活貧困的孩子，從高中二年級開始資助比自己更窮的孩子，並透過世界展望會認養貧困的小孩。當這位孩子長大工作後，年收入開始超過了兩百萬，他不是花錢讓自己享受生活，而是選擇把四分之三的收入全部捐出去幫助別人，而這一位從小助人的就是陳敬安。

陳敬安畢業於中山大學外文系，現在是英文補教界的老師年收入超過了兩百萬元，但他的生活不受收入增多而更動，他始終維持簡樸單純的生活。陳敬安非常重視環保，家中老舊的筆電，螢幕鬆落，就用條繩子固定，他不花錢買新的電腦，一方面是為了環保，另一方面是把錢省下來幫助別人。而且為了落實節能減碳，他每星期會搭火車，從高雄到台南補習班教書。除了用心教書，他也不忘要將正確的觀念教導學生，他會把英文版的靜思語與英文文法做結合，除了教導學生品德教育，還會讓學生瞭解愛護地球的重要，例如：提醒學生買飲料時不需要跟店家索取塑膠袋、外食時自備環保筷。

而在彰化縣二林鎮有個行善團體名為「及時雨」，團長楊岱儒，是一家藥局老闆，因受到一本書籍啟發，於是和一群年輕人組成了及時雨，想貢獻力量給這個社會。近期他們持續關懷一個個案—柯爸爸。柯爸爸十一年前出了場大車禍，造成雙腳無力，行動不便，走路容易跌倒。但為了女兒的學費，柯爸爸必須外出找工作，但因車禍後在家復健多年，與外界隔絕，以致於找工作時四處碰壁。後來，及時雨資助柯爸爸經營雞蛋糕店，親自教柯爸爸怎麼備料，怎麼烤，每一個步驟都是一步一步帶著柯爸爸實作，經過一段時間的訓練，等到柯爸爸把整個工作流程記熟後，慢慢放手讓他自己經營，但是團員們還是每天會電話關懷。過程中十分耗費心力與財力，團體無法負荷，故尋找外界幫助，於是透過網路聯繫上陳敬安。當陳敬安瞭解整個狀況後，立即透過網路及媒體幫忙柯爸爸做行銷，一起幫助柯爸爸穩定家中經濟收入。

陳敬安能無私的布施，緣於童年時，因父親欠下大筆賭債，造成家庭經濟陷入困境，日子過得十分艱辛。後來媽媽在某次證嚴法師的講經中，瞭解儘管日子艱苦，仍能啟發一念善心助人。因此日子過得再困難，媽媽也會每個月捐錢幫助別人，陳敬安從小耳濡目染下也瞭解，做好事不用等自己有錢。陳敬安特別喜歡證嚴法師所說的：「八分飽，兩分助人好」，落實在生活其他方面就是「八分足，分享兩分福」，所以他的金錢觀是夠用就好，少花一點，省一點，就能多幫助別人一點，自己能過得更簡單、快樂。

八分足 分享兩分福

班級：_____ 姓名：_____

同學們：

看完陳敬安老師的故事，我們也一起來學習「八分足，分享兩分福」的生活態度吧！

★八分足 ~~~

生活中，其實很多東西只是我們當下「想要」而已，卻非是真正需要。很多時候東西雖然高興地買下來，但是回到家就一直放在家中某處沒有使用，造成浪費。所以我們可以學習過簡單又環保的生活，就從告述自己足夠了開始吧！

想要的物品(食、衣、住、行等)	如何克制住欲望

★分享兩分福 ~~~

想想看也找找看，家中有沒有不需要但還能使用的東西，你可以怎麼處理，讓這件物品能再次發揮功用呢？

不需要但還能使用的東西	自己可以如何處理

靜思語：捨一分煩惱，得一分清淨；布施一分財物，得一分輕安。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	減碳減嘆	主題內容	簡單生活	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	靜思文化:花開心喜(參考)			教學時間	40分
靜思語	不輕視一粒米，不浪費一滴水，則能富有餘。				
單元目標	一、能培養不奢侈、不浪費的態度。 二、能節省、環保過生活				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：水桶(兩個)、水、長桌一張、透明量筒(兩個)、粗吸管(兩支)。					
二、學生方面(準備物品)：筆。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)將全班學生分做兩組，各組依序排成一路縱隊。 (二)在終點備一長桌，長桌上兩端各備一個空的量筒；在起點地上各備一水桶，桶內裝適量的水。 (三)各組發給一支吸管，依序用吸管舀起或吸起桶內的水至終點，放入各組的量杯中。(如何運用吸管由組內討論共識即可，但考量衛生，不可用嘴巴吸水)。 (四)計時五分鐘，最後哪組水量多，即獲勝。 二、問題討論 (一)你覺得量筒點滴的水，得來是否容易?為什麼? (二)請舉例其他例子，印證點滴累積的力量。				教學簡報 水、 水桶、 長桌、 量筒、 吸管	15分
結語： 量筒內的水是由每個同學由吸管帶過來的，雖然每個人只能攜帶一點點，但點點滴滴，集合起來就能越來越多。由此可知，若我們每個人浪費點點滴滴的資源，匯合起來就會是很大的耗費量；反之每個人珍惜點滴的資源，就能節省下可觀的資源。					
貳、講述故事：王員外的白米 一、建議呈現方式:教師講述。 二、故事大綱: 王員外生活過得很奢侈，不懂得惜福。小沙彌聽從師父的話幫他把水溝流出來的米粒撈起、洗淨、曬乾，儲藏在倉庫裡。後來王員外做生意失敗，寄住在寺廟中。住持把以前從排水溝中撈出來洗淨、曬乾的米粒，煮熟了送給他吃。				故事內容	5分

<p>王員外很懊悔以前不懂珍惜的日子，於是謙虛的向住持學習過檢樸的生活，改掉隨便浪費金錢和物品的壞習慣。</p>		
<p>參、省思： 一、住持看到王員外家浪費米糧，做了什麼樣的舉動？ 二、若你是住持，你看到這樣的情況會怎麼做呢？ 三、「點滴累積，富而有餘」可運用在哪些方面？ 四、承上題，你可以如何實踐此行為？</p>	教學簡報	10分
<p>肆、靜思： 從活動過程中，可以體會到的是，雖然只是微不足道的一滴水，但是積少成多；我們平常生活中有很多微小看不到的浪費，我們大多不以為意，其實這是不對的，應隨時節約，這個世界有很多的地方是欠缺資源，如果人人都這樣浪費，可想而知，浪費的量會多麼驚人。而我自己好像從以前到現在都沒有注意到，但現在開始做，應該不算太晚。像以前為了方便，不論是刷牙或洗澡，我都任自來水流，從今天開始我會留意水資源，刷牙、洗澡沒有要沖洗時，要把水龍頭關上，不要讓水白白流去；並且隨手關燈或電風扇，達到個人的最低排碳量，為環境保護盡一份心力。</p> <p>結語： 生活中點點滴滴的資源都很珍貴，如平時能多節省一點，就能降低許多的花費、消耗，避免過度開發，產生過多的污染。點點滴滴的累積，才能讓後代子孫也能享有豐富的資源。</p>	教學簡報	5分
<p>伍、生活實踐： 一、隨手關水龍頭，不浪費點滴水資源。 二、隨身攜帶手帕，降低衛生紙使用量。</p>	學習單	5分

王員外的白米

宋朝有戶姓王的有錢人家，家財萬貫，生活過得十分奢侈。他們家的廚房，正好靠近一座寺廟，寺廟裡的住持看見這戶人家的排水溝裏，常常流出大量的米粒，覺得很可惜，就叫小沙彌把這些米粒撈起來，洗乾淨並曬乾，儲藏在倉庫裡。

有些人看到小沙彌這麼做，以為寺院裏缺食物，小沙彌馬上說：「不是!不是!」於是有人好奇的問：「師父，您老人家不缺食物，為什麼還要這麼辛苦的撈米粒、洗淨、曬乾和儲藏呢？」住持笑著說：「我在幫忙一位施主存糧食啊!」

後來這戶富有的人家，因為做生意失敗，只能將家產賣光、賠償債主。全家頓時落魄窮困，連飯都吃不飽。後來他們就近寄住在寺廟旁，過著非常窮苦的日子。住持看見他一家大小挨餓，非常不忍心，就把以前從排水溝中撈出來洗淨、曬乾的米粒，煮熟了送給他。

這戶人家得到這些米飯後，心裡非常感激，親自去向住持道謝，住持卻說：「這些飯都是從前府上排水溝流出來的，老衲只是費些功夫替施主儲存起來，這些米飯只是物歸原主，何必特別向我道謝呢！」他們聽到住持的一番話，覺得十分慚愧，並檢討自己過去的所作所為，發覺自己過去生活過於奢侈、浪費，不知節約，才會落得這樣的後果。從那天起，全家人開始謙虛的向住持學習過檢樸的生活，改掉隨便浪費金錢和物品的壞習慣。

點滴累積·地球富足

班級：

姓名：

親愛的同學：

我們從課程中瞭解，唯有珍惜點滴的資源，才能讓地球的資源富足有餘，讓代代子孫也能享有。所以，請設計一個專屬於你的珍惜點滴計畫表，寫下具體的做法後，以兩周的時間檢視個人的成果。

我想要節省的資源：_____

◆ 我的節省方法是：

◆ 兩周預計可節省：_____

*檢核表

該天有達到請於當天內以自己的方式進行記錄，並進行檢核報告。

項目	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
第一週							
第一週 檢核	執行成效(個人是否滿意，有哪些可再做得更好)						
第二週							
總檢核	心得與成效：						

不輕視一粒米，不浪費一滴水，則能富有餘。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	減碳減嘆	主題內容	簡單生活	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	一、慈濟傳播人文志業基金會： 人間菩提—清平生活度危機 二、慈濟基金會： 慈濟全球資訊網—貪如水 瞋如火			教學時間	40分
靜思語	過度消費，是傷害大自然的生機。				
單元目標	一、能了解人類追求物質享受對大自然產生的破壞。 二、能降低物質欲望，享受簡單生活。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)： (一)教學用影片、簡報、多媒體資源〈電腦、單槍、喇叭等〉 (二)大富翁海報、骰子，「善行」、「想要」、「需要」、「意外」等類別的「生活指示單」及「福氣銀行」存摺統計表。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：福氣大富翁 一、活動說明： (一)將班上學生平均分為五組。 (二)每組得到 10,000 元的福氣點數，存進各組福氣銀行的存摺中。請各組透過福氣大富翁的活動，累積福氣。 (三)每組輪流派一位同學擲骰子，按照骰子的點數前進，按該格所顯示的項目，抽出「生活指示單」。 生活指示單： 「善行」--守護地球，減少消費的行為 「想要」--過度消費的行為 「需要」--減碳減嘆、簡單生活的態度 「意外」--地球的災難與傷害 (四)依照指示單金額，增加或減少「福氣銀行」存摺的點數。 (五)每組一位學生負責記錄「福氣銀行」存摺點數，最後各組統計福氣總數。 二、問題討論： (一)「福氣銀行」存摺的點數隨什麼項目而增減？為什麼？ (二)過度消費，會對地球造成何種影響呢？				教學簡報 大富翁活動相關器材	15分
結語： 消費無法完全避免，但我們能在消費前思考，哪些是自					

<p>己真正需要，選擇對地球友善的產品，並減少對物質的追求，讓生活回歸簡單質樸，才是真正疼愛這片土地的具體做法。</p> <p>備註： 體驗活動中福氣銀行點數為 10000 點，活動過程中可用星星代表點數，一顆星星十點，以利點數加總。學生回答大富翁的題目時，可由組長帶領組員成立智囊團協助快問快答，有助於全體學生共同參與與討論。</p>		
<p>貳、講述故事：清平生活度危機</p> <p>一、故事呈現方式建議：教師講述</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>在景氣低迷的時刻，許多人為了節省開銷，拿出舊衣物稍作修改後，舊衣新穿，不僅延續物命，也是節約惜福。證嚴法師期許大家，在大環境不景氣的時刻，人人應該守住自己的心，要懂得勤儉與知福惜福。</p> <p>邱筠絮小妹妹，家中的祖母、母親常教育孩子要惜福，筠絮常穿著媽媽回收、阿嬤巧手改製的衣服，她認為回收的舊衣有很多人的愛心，而且經過阿嬤改造的二手衣是獨一無二的。不但自己穿得很漂亮，長大之後還將穿不下的衣服「傳承」給弟弟、妹妹。</p> <p>證嚴法師讚歎，孩子穿得很開心，就是「福報衣」。福報衣穿在身上，就是有福的人。尤其在景氣不佳之時，更要提倡「小富由勤儉」，要守護心念，踏實勤儉，也要對孩子做機會教育，讓孩子們惜福、知福，若再鼓勵消費，徒然使之欲念浮動，增添家庭負擔。</p>	故事內容	10 分
<p>參、省思：</p> <p>一、請問筠絮對於穿回收、改製二手衣的感覺如何？</p> <p>二、東西舊了、衣服破了你是怎麼處理的？</p> <p>三、在日常生活中你要如何做到「減低欲望、簡單生活」？</p> <p>四、要怎麼「做」才能減少對大自然的傷害？</p>	教學簡報	8 分
<p>肆、靜思：</p> <p>溫室效應起於人心貪婪，因此我們要降低物質追求的欲望，消費前要先思考是否真的需要，除非有必要才購買，對於想要的物品，盡量控制，減省花費。這學期末，媽媽鼓勵我學業成績進步，可一起將獎勵金轉成捐助尼泊爾賑災，我覺得這樣很好，一方面我不會因為有這筆錢而想買東買西，傷害地球，另一方面還可以幫助真正需要的人，很划算。</p> <p>結語：</p> <p>全球災難頻傳，大地受毀傷，原因在人類無窮的貪欲。在大環境天災頻傳的時刻，期待人人守住自己的心，能勤儉</p>	教學簡報	5 分

<p>進而知福、惜福。唯有如此，才能降低因消費、生產而造成的碳排放與汙染。希望大家能一起守護我們的環境。</p>		
<p>伍、生活實踐： 一、時時提醒自己日常生活中的用品，簡單夠用就好。 二、改正不必要的購買行為，減少浪費。</p>	學習單	2分

附件:供參考

大富翁題庫

- ◆ 善行—守護地球，減少消費的善行
 1. 請說出三種愛惜地球的做法。
 2. 如何減少寶特瓶或是飲料杯的數量？
 3. 請說出回收分類的種類。
 4. 請說出環保 5R 。

- ◆ 機會：
 1. 請分享一件自己做過的減碳行為。
 2. 請分享如何在食、衣、住、行中，落實環保行動。

- ◆ 命運：
 1. 同學邀你一起去逛街購物，你會怎麼做？
 2. 現場邀請三個好朋友，一起實踐省水大作戰。

- ◆ 需要：
 1. 如何判斷是想要還是需要？
 2. 在買東西之前，如何做到只買需要的呢？
 3. 請舉出二種您認為是需要的物品，並說明原因。
 4. 你覺得腳踏車是想要還是需要？為什麼？

- ◆ 想要：
 1. 請問玩偶是想要還是需要？為什麼？
 2. 請問名牌球鞋是想要還是需要？為什麼？
 3. 當想要購買的東西太多時，你會怎麼做？
 4. 當得不到你想要買的東西時，你會怎麼做？

- ◆ 意外：
 1. 午後瞬間豪大雨，造成街道淹水，你覺得是什麼原因造成？
 2. 若開墾山坡地蓋度假村，將造成土石流，你覺得可以如何預防？
 3. 氣溫居高不下，造成森林大火延燒，房屋全毀，該怎麼辦？
 4. 塑膠、保特瓶等垃圾，從何而來？對海岸造成何種影響？

附件:故事內容

清平生活度危機

現在全球面臨金融危機，人人稱之為「金融風暴」。證嚴法師則言，自然風暴來自於天地的四大不調，社會經濟風暴來自於人心不調；只要人心不調，就會引發社會、國家的四大不調。

證嚴法師提及，在南加州常起焚風而釀火災，這股乾燥而高溫的氣流，是起自於沙漠，當沙漠上產生的熱氣流來到加州，又因氣候乾燥，森林中樹木枝葉磨擦而稍起火花，就迅速蔓延成難以收拾的大災害。追究氣候乾旱無雨、沙漠化現象愈益嚴重的起因，實因人心欲念而不斷地砍伐林木，演變為大乾坤的病態，水火不調。「人心的貪、瞋、癡之中，貪如水、瞋如火；若起貪欲則沈淪在欲海中，欲海遼闊，瞋心為火源，火災燎原無邊無際。而愛欲貪瞋起於癡念，懂得賺錢、累積財產，卻永不滿足而慳吝不捨，不知道如何用錢，如此愚癡的心，永遠是貧。」

證嚴法師談及大愛臺「地球的孩子」節目中，一個節儉的家庭：邱筠絮小妹妹的衣服，都是由媽媽回收、阿嬤修改，長大之後再將穿不下的衣服「傳承」給弟弟、妹妹。筠絮認為回收的舊衣有很多人的愛心，而且經過阿嬤改造的二手衣是獨一無二的。證嚴法師讚歎，祖母、母親以身作則教育孩子惜福，她們勤儉持家，知福惜福，而且經由巧手改製的衣服也能穿得很漂亮，孩子也穿得很開心，這就是「福報衣」。福報衣穿在身上，就是有福人。

證嚴法師鼓勵大家，勤儉度日，少消費、多捐助，就能幫助許多貧苦人。因為有福，才有機會造福；能將大愛擴展到世界上更多的國度、救助更多人，應起感恩心，在景氣不佳之時，更要提倡「小富由勤儉」，要對於衰退的經濟有所覺悟，守護心念，踏實勤儉，也對孩子做機會教育，讓孩子們惜福、知福，若再鼓勵消費，徒然使之欲念浮動，增添家庭負擔。「現在的社會需要教育，應努力降低消費心態，才能消弭憂鬱症、躁鬱症的人心病態。」

英國女皇伊莉莎白二世，也在公開場合「舊衣新穿」，讓裁縫修改舊禮服，再重新亮相，以節省龐大的置裝費。證嚴法師遂言，要向好的典範學習，才能讓社會祥和、家家富有、人人心靈調適，才是治本之方。

簡單生活

班別：

姓名：

親愛的同學：

「過度消費，是傷害大自然的生機。」我們一起進行節儉、簡樸的生活，為減少碳排放，守護地球盡一分心力。

※自我檢核表：

只要做到，就可在下列的愛心圖案上塗上顏色，看看自己得到幾個愛心，是否愈來愈進步呢。

事項	達成率(100%~80%  , 79%~50%  , 49%~0% )			
	每週設定的目標	達成情形	沒達成的原因	改進的方法
減少手機通話時間	減少_____分,我的做法是_____			
減少喝飲料次數				
減少購買衣物				
減少用水				
減少用電				
減少用免洗餐具				
減少上網時間				
(請自訂)				
(請自訂)				

我的目標達成率是_____個 _____%，

我還可以加強的是：_____

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	減碳減嘆	主題內容	素食養生	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 菩提心要—素食最前線			教學時間	40分
靜思語	有正念而無欲念，就是最好的養生之道。				
單元目標	一、能瞭解「飲食」對身體健康與環境保護的影響。 二、能分辨並選擇健康、減碳的食物。				
教 學 過 程					
準備活動					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)準備教學用影片、教學簡報、教學多媒體〈電腦、單槍、喇叭等〉</p> <p>(二)準備活動器材：食物卡、小白板、菜單(以上三樣，每組一套)</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：配一桌好菜</p> <p>引言：</p> <p>「吃」在生活中是不可或缺的，也常聽到「病從口入」，可見「吃」得對不對，不但會影響身體健康，也會影響地球。大地賦予我們豐富的糧食，我們要如何善用，吃出健康，同時愛惜大地，做個守護健康、愛護大地的人。</p> <p>一、活動說明：</p> <p>(一)學生每6~8人一組，發給食物卡、小白板、菜單各1。</p> <p>(二)請以組為單位，一起配一桌好菜(午、晚餐)。</p> <p>(三)搭配原則</p> <ol style="list-style-type: none"> 請用食物卡依日常習慣、喜好搭配一餐，可選擇速食或四菜一湯一主食，計時3分鐘內(將每道菜的食材選出放在一起，不用的先集中收起來)，將配好的菜寫在小白板並填入菜單中。 請依健康、減碳的原則檢視菜單，再搭配一餐，需考量營養均衡、減碳外，蔬果要兼顧彩虹的原則重新替換食材(換掉的先放在旁邊)，計時3分鐘內，將配好的菜填入菜單中，並在小白板上將新加入的食材用紅筆圈起來、將換掉的食材劃刪除線標示)。 請替換最多食材的組分享菜單的內容。 票選「最均衡獎」、「彩虹獎」等組別，給予獎勵。 <p>二、問題討論：</p> <p>(一)請問被更換最多的食材是什麼？為什麼？</p> <p>(二)請問你會如何選擇自己的菜單？為什麼？</p>				<p>教學簡報 菜單、 食物卡、 小白版</p>	17分

<p>結語：</p> <p>每個人都要養成正確觀念(正念)，確實了解肉食對身體及環境會造成很大的傷害，且不利於世界糧食問題的解決，所以要身體健康，並能守護大地，就從克服個人的口欲開始(克服欲念)，用蔬食替代肉食，就能讓自己活得身心更健康，大地也更平安。</p>		
<p>貳、講述故事：克服口欲結善緣</p> <p>一、建議呈現方式:播放影片搭配教師講述</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>連永福，一家北方餐館的老闆，十八年前帶著妻兒來到天母開餐館，以拿手的北方菜闖出名號，短短幾年，他的餐館就從沒沒無聞，變成了天母家喻戶曉的名店。2010年因母親生病，連永福夫妻為母親祈福而開始吃素，但當時生意興隆的餐廳，仍然繼續料理著一道又一道的葷食。</p> <p>「老闆，明天要10斤以下的小羊一隻」，老闆娘晚上在叫貨的時候，心裡充滿著矛盾、痛苦與掙扎。為什麼人要這麼殘忍，為了要滿足口腹之欲，吃好吃的，就去吃那樣可愛的小小羊兒呢？活生生的魚要殺之前，為什麼就要用力摔它再殺它呢？朱曼玲每次都感覺很可怕、很不舒服。</p> <p>篤信佛教卻做殺生的生意，連永福夫妻在痛苦與掙扎中深自反省，決定把經營了十七年的店改為素食餐廳，廚師及員工也都表示支持。剛開始幾個月，餐廳的營收大不如前，但兩夫妻並不氣餒，為了大夥的生計，他們想盡辦法，也要讓餐廳恢復往日的榮景。</p> <p>由葷轉素這個歷程當然很難煎熬，連永福想：要怎樣才能留住客人，這才是重點，客人對產品有什麼意見，他都會用心的把它記下來。他每天都會跟師傅研發更健康、更美味無負擔的菜色，在精益求精中不停地檢討自己的產品。如今，連永福的餐廳高朋滿座，即使是吃葷的客人來到這裡，也能夠享受到無肉飲食的美好，進而喜愛健康的素食。</p>	故事內容 故事影片	10分
<p>參、省思：</p> <p>一、連永福夫妻為何將葷食餐廳改為素食餐廳？</p> <p>二、改變過程中，曾遭遇哪些困難，他們如何克服？</p> <p>三、蔬食有哪些好處？請分享你的看法。</p> <p>四、日常生活中，要吃得安心、吃得健康，你會怎麼做呢？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>看完今天老師播放的影片，讓我感到很驚訝。一家生意非常好的餐廳，因為不忍心看到可愛的小羊，成為人們桌上的菜餚，一念慈悲心起，從此不賣任何肉類食物，而將餐廳改為素食餐廳。這讓我開始思考自己的飲食習慣。以前我一直很愛吃肉，仔細整理思緒後，卻發現為了滿足一己之私的</p>	教學簡報	3分

<p>口腹之欲，無意間造成了許多生命的犧牲，甚至對地球產生了汙染。我也領悟到選擇素食對碳排放量的減少，是最好的選擇，如果只是為了滿足自己的欲望，造成的後果一點也不值得。</p> <p>從今天開始，我會盡量減少葷食，即使無法完全變為素食者，我也要減少肉食，不但為了自己的身心健康，也是愛惜生命及地球的好方法。</p> <p>結語：</p> <p>食物最重要目的是為了延續我們的生命，如果為了延續自己的生命，在可以選擇的情況下，而去選擇傷害另一種生命，想想看，這樣的選擇是正確的嗎？會讓自己感到心安理得嗎？你、我都是地球的一份子，有責任也有義務維繫無汙染的環境，希望每一個人都能從克服自己的口欲開始，做一個擁有正念的人，讓小至個人健康，大至地球環境，都能平安。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會節制個人口欲，培養健康的飲食習慣。</p> <p>二、會選擇健康、低碳的食物。</p>	學習單	2分

附件

配一桌好菜--依日常習慣、喜好

菜 名		食 材
1	主食：	
2		
3		
4		
5		
6	湯：	

配一桌好菜--營養均衡、減碳（彩虹的原則）

菜 名		食 材
1	主食：	
2		
3		
4		
5		
6	湯：	

附件:故事內容

克服口欲結善緣

打開電視，「瘦肉精」、「H5N2」、「黑心油」討論、批評聲浪充斥於耳，人心終日惶惶不安，所謂「安全」食品再度面臨考驗。人類生存的危機繼氣候異常後再添一筆，究竟我們應該怎麼「做」，才能讓情況不再惡化？該怎麼「吃」，才能吃得安心、吃得健康？

人類不只為吃飽而吃，而是為了滿足口腹之欲，不惜以殘酷暴力的手段，來對待其他的動物，無論天上飛的、水中游的、地上爬的，通通都吃，只為了滿足口欲，竟不知殺傷吞食了多少生命。

近年來癌症的發生率始終居高不下，尤其大腸癌的發生率節節高升，與紅肉類的攝取有密切關係。人類為了加快動物生長的速度而施打抗生素及賀爾蒙，海洋的魚類受到重金屬、農藥、輻射的污染，食物鏈最終回歸人類，直接威脅人類的生存健康。

連永福，一家北方餐館的老闆，十八年前帶著妻兒來到天母開餐館，以拿手的北方菜闖出名號，短短幾年，他的餐館就從沒沒無聞，變成了天母家喻戶曉的名店。2010年因母親生病，連永福夫妻為母親祈福而開始吃素，但當時生意興隆的餐廳，仍然繼續料理著一道又一道的葷食。

「老闆，明天要10斤以下的小羊一隻」，老闆娘朱曼玲晚上在叫貨的時候，心裡充滿著矛盾、痛苦與掙扎。為什麼人要這麼殘忍，為了要滿足口腹之欲，就去吃那樣可愛的小羊兒呢？活生生的魚要殺之前，為什麼就要用力摔它呢？朱曼玲每次都感覺很可怕、很不舒服。

篤信佛教卻做殺生的生意，連永福夫妻在痛苦與掙扎中深自反省，決定把經營了十七年的店改為素食餐廳，廚師及員工也都表示支持。剛開始幾個月，餐廳的營收大不如前，但兩夫妻並不氣餒，為了大夥的生計，他們想盡辦法，也要讓餐廳恢復往日的榮景。

由葷轉素這個歷程很煎熬，連永福想：要怎樣才能留住客人，這才是重點，客人對產品有什麼意見，他都會用心的把它記下來。他每天都會跟師傅研發更健康、更美味無負擔的菜色，在精益求精中不停地檢討自己的產品。如今，連永福的餐廳高朋滿座，即使是吃葷的客人來到這裡，也能夠享受到無肉飲食的美好，進而喜愛健康的素食。

他們知道：少吃肉、不殺生的素食，不僅可以吃得均衡又健康，且能輕鬆防癌症、糖尿病、心臟病，進而可以維護自然生態，減少溫室氣體的排放，更能和眾生結好緣。

因此「心素、食素」不再是口號，也不再是少數人的行動，而是全球運動，是每個人都應該身體力行的一種新生活態度。

吃什麼有關係

班級：_____

姓名：_____

多吃蔬菜水果，不但能讓我們體內環保，維護身體健康，減少毒素的累積；還能保護環境，減少碳足跡，減緩地球暖化；更是愛護動物，尊重生命的表現。讓我們一起來響應素食，並且跟身邊你愛的人及愛你的人分享素食的好處吧！

◆ 我做到了耶！

同學們，請先在下面的表格中填上日期。如果那餐吃素，則在框框中塗上綠色；若有吃葷食，則塗上紅色，一週後大家一起來數數看，誰的綠格子最多呢？go！go！go！

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	總計
月日	綠格子 ()個						
早餐	紅格子 ()個						
午餐							
晚餐							

● 請紀錄你一週中依健康、減碳原則選擇，最喜歡吃的菜單（一餐）！

◆ 小廚師的素食料理~

這週你吃的素食料理中，有哪一道菜餚是既美味又健康，值得推薦給大家一同品嚐的呢？請將食材寫下來，並畫一畫它令人食指大動的模樣吧！

● 名稱：_____

<p><u>寫一寫</u></p>	<p><u>畫一畫</u></p>
-------------------	-------------------

靜思語：有正念而無欲念，就是最好的養生之道。

【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	第二冊	教學年級	中學
主題名稱	減碳減嘆	主題內容	素食養生	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟基金會:慈濟全球資訊網 —小菩薩許大願 林大雄一念悲憫心			教學時間	40分
靜思語	「食」素，也要「心」素——內心清淨，不生煩惱。				
單元目標	一、能養成良好的飲食習慣，擁有健康的身體。 二、能體會愛護地球與生命的慈悲心。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：一杯水(裝在透明玻璃杯內)、清水、墨水。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)教師將透明玻璃水杯(內裝水)，放置於講臺，請學生輪流發表，選擇吃素食或吃肉食的想法。 (二)聽到素食支持素食則在水杯加一滴清水，反之則加入一滴墨汁。 (三)請學生仔細觀察水杯的狀況。 二、問題討論 (一)假設裝著清水的水杯是我們的地球，加入清水與墨汁分別代表什麼意思? (二)承上題，水杯內清水的變化，與我們的選擇有何關聯? (三)當清水變色後，是否能再回到原本的狀態?為什麼?				教學簡報 水杯 墨水 清水	15分
結語： 透過剛剛的活動，我們能知道個人日常生活的選擇，會對地球造成影響。其中，最直接且每天都會面對的就是「吃」這一項；我們選擇將什麼物品送入自己的口中，不只影響自己的身體，也是造成地球環境變化因素之一。當選擇肉食，許多山林因畜牧或種植牲畜的飼料而遭破壞，再加上牲畜的碳排放相對高，影響地球天候、環境；且因食用動物，就會傷害生物的性命。這些行為，如同將黑色墨汁滴入清水中，要再恢復原本的清水，需要花非常大的力氣；若選擇素食，不只降低碳排放，也因一念慈悲心，讓其他生物能安生，也就如一股清淨之流，環繞於內心與地球。					

<p>貳、講述故事：小孩童大悲憫</p> <p>一、建議呈現方式:教師講述</p> <p>二、故事大綱</p> <p>林大雄從十個月大就開始茹素，父母居住在馬來西亞，因工作忙碌，將兩歲的大雄帶回臺灣請阿嬤照顧，阿嬤說:「大雄吃母乳至十個月，從吃副食品就不沾葷，剛開始還為他用大骨熬稀飯，他就是不吃，加了肉類的食物也不嚐，後來才發現原來他茹素啊！」大雄，三歲起就在靜思書軒當小志工，彬彬有禮的態度，字正腔圓的童音，讓來訪書軒的客人一見到他就倍感親切、歡喜。而他也有一顆柔軟的悲憫心，每當看到有人打死蟑螂或螞蟻，他就會難過得掉眼淚說:「為什麼不讓牠們回去找媽媽？」有一次，大雄聽見嬸嬸說胃痛不舒服，他立刻跑進佛堂，跪在觀世音菩薩面前，念念有詞，又跑回去跟嬸嬸說:「嬸嬸，妳的胃快好了，我已經求觀世音菩薩保佑妳不痛了！」讓嬸嬸感動得淚水不禁奪眶而出。</p> <p>大雄的爸爸長年在東南亞經商，有一次回到台灣，大雄與爸爸聊天時，希望爸爸也能吃素，身體才能健康，讓爸爸非常感動。</p>	故事內容	8分
<p>參、省思：</p> <p>一、哪些地方可以感受到大雄的悲憫心？</p> <p>二、大雄為什麼希望爸爸也能吃素？</p> <p>三、吃素也要心素，你覺得「心素」的意思是什麼呢？</p> <p>四、素食可以如何保護地球，請提出你的想法。</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>人常常為了口腹之慾而吃了很多不必要吃的東西，不只傷害身體也造成地球的負擔；雖然都是些淺顯易懂的道理，不過「懂」和「實踐」間，還是有不小的困難。像我就很喜歡吃肉，也知道吃太多對身體不好，但總是很難忌口，但是自己在吃的時候就會產生罪惡感。而我在課堂上聽到同學說因為每一條生命都是很珍貴，所以自己會去菜市場買最新鮮的蔬果，做健康的料理，而且吃素以後，發覺自己的耐性比以前好。我覺得自己也要多吃素，地球才會越來越美麗，不光是說，我也要努力做到，從少吃肉開始。</p> <p>結語：</p> <p>少吃肉、多吃蔬菜可以減少廢氣排放，保護地球，也可以培養慈悲心，疼惜其他生物的生命。如果每個人都涵養一份對生命的慈悲心，則能減少許多人我衝突與煩惱；人人降</p>	教學簡報	5分

低口欲的需求，就能延緩地球暖化的速度，讓萬物能持續地生存於這片大地。		
伍、生活實踐： 一、會選擇對身體有益又環保的飲食。 二、真誠地疼惜生命，關心地球環境變遷。	學習單	4分

附件:故事內容

小孩童大悲憫

林大雄從十個月大就開始茹素，父母居住在馬來西亞，因工作忙碌，將兩歲的大雄帶回臺灣請阿嬤照顧，阿嬤說：「大雄吃母乳至十個月，從吃副食品就不沾葷，剛開始還為他用大骨熬稀飯，他就是不吃，加了肉類的食物也不嚐，後來才發現原來他茹素啊！」而阿嬤每次到慈濟聯絡處當志工時，就會帶著大雄一起，他在耳濡目染下會跟著阿嬤，拿著抹布，架勢十足的到處抹抹擦擦，協助打掃環境。

小小年紀的大雄，三歲起就在靜思書軒當小志工，彬彬有禮的態度，字正腔圓的童音，讓來訪書軒的客人一見到他就倍感親切、歡喜。而他也有一顆柔軟的悲憫心，每當看到有人打死蟑螂或螞蟻，他就會難過得掉眼淚說：「為什麼不讓牠們回去找媽媽？」有一次，大雄聽見孀孀說胃痛不舒服，他立刻跑進佛堂，跪在觀世音菩薩面前，念念有詞，又跑回去跟孀孀說：「孀孀，妳的胃快好了，我已經求觀世音菩薩保佑妳不痛了！」讓孀孀感動得淚水不禁奪眶而出。

大雄的爸爸長年在東南亞經商，有一次回到台灣，大雄與爸爸聊天時就問爸爸說：「爸爸，你能不能給我五分鐘？」爸爸很好奇，小小年紀的兒子，有什麼重要的事情，於是帶著好奇的目光詢問兒子：「什麼事？兒子！」而從小茹素的大雄很慎重地跟父親說：「爸爸，請你不要再吃肉了！如果我給你看養豬戶駱鴻賢的影片，你一定會相信我的話。我不要爸爸生病，因為肉裡有毒。」大雄的爸爸當場感動得轉過頭跟自己的母親分享，覺得兒子是來保護與引導自己選擇正確且健康的人生。

健康飲食「素素」看

班級：

姓名：

步驟一：請用鉛筆仔細記錄你一周的飲食內容：

日期	飲食內容(請寫出食物的具體名稱:大白菜、紅茶……)

步驟二：參考上述的飲食紀錄，想一想，有哪些地方能再調整，讓自己與地球更健康。請用藍筆，將飲食內容進行調整。(如：以藍筆打叉叉，新增食物)

※經過步驟二，自己的飲食內容是否進行調整？為什麼呢？

「食」素，也要「心」素——內心清淨，不生煩惱。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	減碳減嘆	主題內容	素食養生	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟基金會： 辭濟全球資訊網—五年嚐千兔 懼怪病誠懺悔			教學時間	40 分
靜思語	心理環保，不貪婪無度；生理環保，素食護生少汙染。				
單元目標	一、能認識心理環保與生理環保的意涵。 二、能培養不貪婪無度的態度與健康飲食觀念。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：十個保特瓶、十個圈圈套(可套住寶特瓶之大小)。 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)將班上學生平均分組，每組一張點餐表。 (二)請學生點自己想吃的食物與份數，每個人都要點餐，不限份數與種類。 (三)各組點餐完畢後，教師將各份食物排碳點數提供學生參閱，請各組統計該組的排碳總點數，並公告。 (四)依各組的排碳總點數，進行套圈圈活動。 1. 各組點數與需套瓶數之對換，一個瓶子等於一棵樹。 (1)排碳點數:1000 點以上需套 10 個瓶子(樹)。 (2)排碳點數:800-1000 點需套 9 個瓶子(樹)。 (3)排碳點數:600-800 點需套 8 個瓶子(樹)。 (4)排碳點數:400-600 點需套 6 個瓶子(樹)。 (5)排碳點數:400 點以下需套 3 個瓶子(樹)。 2. 每組需運用 10 個圈圈，30 秒內完成套圈圈的任務。若未完成就失敗，換下一組。(時間內若該圈圈沒套住瓶子，可撿回再繼續套) 3. 教師詢問失敗的組別，是否想調整該組的點餐表，並給予其機會調整，並排在最後，若有時間可再挑戰一次。 二、問題討論 (一)為什麼排碳點數越高，需套越多的瓶子(樹)? (二)進行餐點調整時，通常會調整哪一類食物，為什麼?				教學簡報 保特瓶 圈圈套	17 分
結語： 活動中能瞭解當自己只想到滿足個人口欲，往往會造成					

<p>大量的碳排放，此舉不僅影響自然環境，也容易因為食用肉食，將病菌吃入腹中而生病。而越高的碳，越需要樹木淨化，但人類往往因追求利益的欲望，濫砍山林，造成惡性循環。希望大家能調整心態，轉變飲食習慣，讓個人與大地都平安。</p>		
<p>貳、講述故事：白兔悲歌 一、建議呈現方式：教師講述 二、故事大綱</p> <p>家住大陸漳州的魏玉珠，十多年前為了滿足美容的欲望，自己飼養小白兔並宰殺吃進肚，總共殺了上千隻白兔，後來卻罹患怪病，雙手長滿水泡，癢得受不了時，她就像當初拔兔毛般用力捏自己，甚至用小刀割肉自殘。後來因緣際會，魏玉珠認識慈濟，才了解過去自己殘殺動物的殘忍與不應該，於是決定茹素，投入志工活動，並主動與他人分享自己的經歷，希望自己的例子能成為別人的借鏡。</p>	故事內容	6分
<p>參、省思： 一、魏玉珠因何原因而殺害小白兔？ 二、為什麼魏玉珠覺得自己生病的情況與小白兔有關？ 三、若你是魏玉珠的朋友，當你知道她烹煮白兔，你會怎麼勸導她呢？ 四、你覺得「飲食」與生理、心理環保有什麼關係？</p>	教學簡報	9分
<p>肆、靜思： 上週與家人慶生在餐廳吃海鮮，當晚睡到半夜，全身不舒服，起床到廁所上吐下瀉，幾乎把豐盛的料理全吐光，天亮爸媽趕緊帶我去看醫生；醫生診斷說我吃了不新鮮的海產，導致腸胃發炎，這次恐怖的海鮮大餐經驗，讓我對所有動物性食物產生畏懼與拒絕。而今天又聽到課程的分享，瞭解素食對身體與環境的益處，更堅定我少肉食多蔬食的飲食習慣，一來能減少吃肉帶來的不舒服，二來還能救地球，多好阿！</p> <p>結語： 現代人飲食常因營養過度攝取，健康跟著亮起紅燈，其實只要稍稍改變飲食習慣，克制個人的口欲，減少肉食改以素食，身體不但健康更能減低地球的溫室效應。</p>	教學簡報	4分
<p>伍、生活實踐： 一、會克服口欲，選擇健康、低碳食物。 二、會培養少吃肉，多蔬果的用餐習慣。</p>	學習單	4分

附件：點餐表

組別：

總計：

	食物名稱	份數		食物名稱	份數
1	三豆湯		16	烤土司果醬	
3	時令蔬菜		17	蔬食三明治	
4	時令水果		18	烤奶酪三明治	
5	馬鈴薯片		19	火雞三明治奶酪	
6	蛋糕		20	漢堡	
7	大米和豆類		21	牛肉起司捲	
8	水煮蛋		22	豬肉捲	
9	煎蛋		23	牛排	
10	酸奶、水果、燕麥		24	蔬菜豆腐沙拉	
11	握壽司(蝦子)		25	凱撒沙拉	
12	素食烤寬麵條		26	雞肉凱撒沙拉	
13	通心粉奶酪		27	咖哩蔬菜	
14	義大利香腸千層麵		28	咖哩雞肉	
15	煎鮭魚		29	咖哩牛肉	

附件：點餐表

組別：

總計：

	食物名稱	份數		食物名稱	份數
1	三豆湯		16	烤土司果醬	
3	時令蔬菜		17	蔬食三明治	
4	時令水果		18	烤奶酪三明治	
5	馬鈴薯片		19	火雞三明治奶酪	
6	蛋糕		20	漢堡	
7	大米和豆類		21	牛肉起司捲	
8	水煮蛋		22	豬肉捲	
9	煎蛋		23	牛排	
10	酸奶、水果、燕麥		24	蔬菜豆腐沙拉	
11	握壽司(蝦子)		25	凱撒沙拉	
12	素食烤寬麵條		26	雞肉凱撒沙拉	
13	通心粉奶酪		27	咖哩蔬菜	
14	義大利香腸千層麵		28	咖哩雞肉	
15	煎鮭魚		29	咖哩牛肉	

附件:食物排碳點數表(僅供參閱)

	食物名稱	排碳點數		食物名稱	排碳點數
1	三豆湯	5	16	烤土司果醬	10
3	時令蔬菜	8	17	蔬食三明治	27
4	時令水果	8	18	烤奶酪三明治	92
5	馬鈴薯片	7	19	火雞三明治奶酪	113
6	蛋糕	15	20	漢堡	254
7	大米和豆類	12	21	牛肉起司捲	225
8	水煮蛋	33	22	豬肉捲	95
9	煎蛋	33	23	牛排	322
10	酸奶、水果、燕麥	34	24	蔬菜豆腐沙拉	55
11	握壽司(蝦子)	58	25	凱撒沙拉	55
12	素食烤寬麵條	77	26	雞肉凱撒沙拉	86
13	通心粉奶酪	90	27	咖哩蔬菜	26
14	義大利香腸千層麵	102	28	咖哩雞肉	56
15	煎鮭魚	120	29	咖哩牛肉	258

附件:食物排碳點數表(僅供參閱)

	食物名稱	排碳點數		食物名稱	排碳點數
1	三豆湯	5	16	烤土司果醬	10
3	時令蔬菜	8	17	蔬食三明治	27
4	時令水果	8	18	烤奶酪三明治	92
5	馬鈴薯片	7	19	火雞三明治奶酪	113
6	蛋糕	15	20	漢堡	254
7	大米和豆類	12	21	牛肉起司捲	225
8	水煮蛋	33	22	豬肉捲	95
9	煎蛋	33	23	牛排	322
10	酸奶、燕麥	34	24	蔬菜豆腐沙拉	55
11	握壽司(蝦子)	58	25	凱撒沙拉	55
12	素食烤寬麵條	77	26	雞肉凱撒沙拉	86
13	通心粉奶酪	90	27	咖哩蔬菜	26
14	義大利香腸千層麵	102	28	咖哩雞肉	56
15	煎鮭魚	120	29	咖哩牛肉	258

附件:故事內容

白兔悲歌

家住大陸漳州的魏玉珠，十多年前為了滿足美容的欲望，自己飼養小白兔並宰殺吃進肚。她說自己悉心照料小兔子，會對牠們唱兒歌，帶牠們曬太陽，百般疼愛，但為了美，仍狠下心跟兔子說：「小白兔、小白兔，你是吃我的，是我養的，應該讓我吃、讓我殺。」

魏玉珠為了養顏美容，烹煮兔肉進補，總共殺了上千隻白兔，後來卻罹患怪病，雙手長滿水泡，癢得受不了時，她就像當初拔兔毛般用力捏自己，甚至用小刀割肉自殘，雙手就像兔子啃過的紅蘿蔔般。她說：「自己用刀子自殘的時候，那個手的樣子，好像兔子在啃蘿蔔一樣，一坑一坑的很難看就是了，最後一年、第六年最厲害，我自己找一隻小刀，一直在割。」想起那段痛苦的過程，心裡仍是餘悸猶存。

後來因緣際會，魏玉珠認識慈濟，才了解過去自己殘殺動物的殘忍與不應該，於是決定茹素，投入志工活動，並主動與他人分享自己的經歷，希望自己的例子能成為別人的借鏡。

期待人人莫因一己之私、個人欲念殘害其他生命；而素食不只是尊重生命的選擇，更益於身體健康，讓人類段除從肉類帶來的病。

減碳減嘆 素食養生

班級：_____

姓名：_____

- ◆ 我願意嘗試「素食」救地球。

每週早、午、晚餐(請圈選，可複選)，我會選擇素食。

- ◆ 三餐檢核表：當天有達到素食目標的，則於方格內做記號。

總計：共_____餐素食。

	原本飲食內容 (列出常吃的 種類即可)	素食飲食內容 (列出常吃的 種類即可)	週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
早餐									
午餐									
晚餐									

- ◆ 執行過程的心得(是否遇到困難，後續是否願意持續進行?)

靜思語：心理環保，不貪婪無度；生理環保，素食護生少污染。

【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	減碳減嘆	主題內容	素食養生	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 慈濟月刊 532 期 p. 61~68			教學時間	40 分
靜思語	素食三得——培養愛心、有益健康、保護地球。				
單元目標	一、能了解素食的好處。 二、能落實健康飲食觀。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：教學簡報、投影機、螢幕、電腦、學習單。 二、學生方面(準備物品)：筆、紙。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)將學生平均分為兩組，各代表正、反兩方。 (二)正方代表支持素食；反方代表反對素食，小組討論後，將進行辯論比賽。 (三)請各組進行討論，並寫下支持該組論點的觀點，與反對另一組的觀點、論點。 (四)辯論比賽： 1. 第一輪 正方：表述己方的論點—支持素食。(3 分鐘內) 反方：質詢正方的論點。(2 分鐘內) 2. 第二輪： 反方：表述己方的論點—反對素食。(3 分鐘內) 正方：質詢反方的論點。(2 分鐘內) 3. 第三輪： 正方：答辯反方的質詢，申論己方論點。(2 分鐘內) 反方：答辯正方的質詢，申論己方論點。(2 分鐘內)				教學簡報 紙、筆	20 分
二、問題討論 剛剛的辯論，你覺得哪個論點你很贊同，為什麼？ (教師需引導學生放下各自代表的立場，以客觀的方式進行問題討論)。					
結語： 透過活動讓我們了解，素食的好處與選擇素食的疑慮。大家最常質疑是，素食不夠營養，但是據調查顯示，很多在肉類能取得得營養，在素食中也能取得。而素食與肉食相較，碳排					

<p>放量低，也避免傷害其他生命，是保護地球，愛護生命的具體行為。</p> <p>備註： 教師可於活動前，瞭解素食與肉食的營養元素，建議可參酌行政院衛生福利部製作的台灣地區食品營養成分資料庫。</p>		
<p>貳、講述故事：改變的奇蹟 一、建議呈現方式：教師講述 二、故事大綱： 十八歲的蔡晉宏剛踏入社會開始的第一份工作，時薪還不夠買一個便當，常以泡麵果腹。工作幾年後，變成科技新貴；經濟能力大增，有機會品嚐各地佳餚，從高級牛、羊、豬排，到油炸的雞肉、龍蝦。二十九歲時，他因右前臂連續兩年疼痛而至骨外科求診。經過一連串檢查，醫師確定他罹患罕見的「尤因氏癌」(EwingSarcoma) 研判只剩六個月的生命。治療過程「痛不欲生」，有時一天得打五種化療藥物。他的體重從八十五公斤掉到七十公斤，虛弱到一天無法下床超過三十分鐘。他想起過去常吃利刃下的牛、豬、雞排，無非是讓這些生命「上刀山」；炸雞、炸魚，無非是「下油鍋」；雞頭、鳳爪，無非「斬首截足」，傷害眾多生命只為了滿足口腹之欲；當自己面對無常，才了解多年來，天天都驅使無辜眾生面臨死亡的恐懼。 於是他佛菩薩發願：第一願，他將吃素並且不再殺生；第二願，願追隨菩薩的腳步，行善助人。當他經過無數治療，同時也是素食後的第十一年，癌症專家非常驚訝地告訴他，所有檢驗都顯示身上的癌細胞已經不存在，他痊癒了。</p>	故事內容	6分
<p>參、省思： 一、蔡晉宏做了什麼改變？為什麼？ 二、蔡晉宏給你何種啟示？你從中學到什麼？ 三、想一想你目前的飲食習慣如何？你想如何改變？為什麼？ 四、你除了願意身體力行外，如何帶動同學好友開始素食？</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思： 我從小吃素，但曾被朋友、長輩排斥。經過這一堂課，我很高興自己有很好的理由跟他們說，吃素的好處，尤其是可以保護地球。而且我還聽到身邊的同學，也希望減少吃肉，他說雖然自己無法馬上都吃素，但願意嘗試，他想要一週至少一天素，並請我介紹好吃的素食。我相信當更多人知道素食的好處，就會有更多人一起因健康、因環保而吃素。</p> <p>結語： 山珍海味或許很美味，但嘴巴上一時的快樂，卻容易對身體造成負擔。所以，若我們能選擇吃進口裡的食物是什麼，為</p>	教學簡報	3分

何不選擇健康、不傷害其它生命，又能愛護地球的素食?讓自己的身體、居住的環境都能健康、平安。		
伍、生活實踐： 一、選擇健康、對環境有益的飲食方式。 二、主動與家人、朋友分享素食的優點。	學習單	3分

附件:故事內容

改變的奇蹟

二十多年前，十八歲的蔡晉宏剛踏入社會開始的第一份工作，時薪還不夠買一個便當，常以泡麵果腹。但對一個沒有社會經驗的年輕人而言，工作很有挑戰性，老闆也很賞識，夢想正待起飛，這樣的薪資絕對合理。

當時蔡晉宏心中期待，日後事業成功，能坐擁豪宅名車、享用美食，盡情享受人生。工作幾年後，變成科技新貴；經濟能力大增，已有足夠能力享用美食。每當出差外地，客戶總是十分禮遇，邀他品嚐各地佳餚，從高級牛、羊、豬排，到油炸的雞肉、龍蝦。而家住南加州的蔡晉宏，一旦有時間，他鍾愛到餐館食用韓國及泰式烤肉、生猛活海鮮，完全是「日食萬錢，猶無下箸處」的寫照。

然而，一九九七年，蔡晉宏二十九歲時，因右前臂連續兩年疼痛而至骨外科求診。經過一連串檢查，醫師確定他罹患罕見的「尤因氏癌」(EwingSarcoma) 研判只剩六個月的生命。這項「判決」有如晴天霹靂，他的人生完全崩潰。在醫院的等候室裏，他看著手中的檢查報告流淚。

「尤因氏癌」是一種罕見的骨基因突變疾病，治療過程只能以「痛不欲生」來形容。有時一天得打五種化療藥物。他的體重從八十五公斤掉到七十公斤，虛弱到一天無法下床超過三十分鐘，身心備受折磨。罹病前，蔡晉宏並無宗教信仰，只覺得人定能勝天，他的焦點總是放在怎樣賺取更多金錢。直到人生走到了盡頭，發現自己將一無所有的離開世界，這分驚嚇，讓他思索自己的人生，想起過去常吃利刃下的牛、豬、雞排，無非是讓這些生命「上刀山」；炸雞、炸魚，無非是「下油鍋」；雞頭、鳳爪，無非「斬首截足」，傷害眾多生命只為了滿足口腹之欲；當自己面對無常，才了解多年來，天天都驅使無辜眾生面臨死亡的恐懼。

於是他反省自己的生活方式，若不改變，如何冀望奇蹟發生？因此他虔誠地向佛菩薩發願：第一願，他將吃素並且不再殺生；第二願，願追隨菩薩的腳步，行善助人。當他經過無數治療，同時也是素食後的第十一年，癌症專家非常驚訝地告訴他，所有檢驗都顯示，他身上的癌細胞已經不存在，他痊癒了。

愛心 健康 護地球

班級： _____ 姓名： _____

一、你覺得可以如何跟身邊的親朋好友分享素食的好處？

請寫出你預計分享的內容：

二、你願意身體力行，嘗試素食嗎？請幫自己訂定一個吃素目標：

我預計嘗試：每天 _____ 餐素，一個月共計 _____ 餐素。

◎當天做到一餐素，舊於表格中以「正」自記號標註。

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六	當週小計

◎從個人的記錄中，我發現.....(如：困難、規律、改變等)

素食三得——培養愛心、有益健康、保護地球。