

靜思語教學指引

# 大愛引航

小學版 ◆ 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	小學
主題名稱	認識自己	主題內容	發揮良能	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	靜思人文： 和大寶一起聽故事 2-小猴子			教學時間	40 分
靜思語	問心無愧最心安，能付出、助人、救人，最是快樂。				
單元目標	一、能知道快樂是來自無私的付出與相互成就。 二、能體會發揮良能、幫助別人時的歡喜。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：四開、八開、十六開等大小不一的圖畫紙或回收紙 (單面白色)。					
二、學生方面(準備物品)：每人一支彩色筆。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：接軌道</b> 一、引言 (一)帶入童謠 <u>火車快飛</u> ：「火車快飛、火車快飛，越過高山、飛過小溪，不知走了幾百里，快到家裡、快到家裡，爸媽見了真歡喜。」 (二)教師提問：小朋友是否坐過火車呢？坐火車去過什麼地方呢？看著窗外的風景，心情真是快樂又幸福呀！火車必須走什麼路才能通行呢？ (三)教師引導：火車必須有軌道才能通行無阻，才能帶我們去想要去的地方喔！現在，請大家分工合作、同心協力一起把軌道接好。雖然工程不太容易，但是只要大家具備信心、毅力、勇氣，和一顆無私助人的心，就能完成這項任務喔！ 二、活動說明 (一)每組約 6~8 人，其中一人是組長。 (二)每組發下四開、八開、十六開等大小不一的圖畫紙，請學生在圖畫紙上從左到右或由上到下，畫出一條代表軌道的線，紙張大能畫出較長的軌道，小紙張只能畫出較短的軌道。長軌道、短軌道代表不同組員自己能付出的力量。 (三)請組長一一邀請組員貢獻自己的軌道，大家一同將軌道拼接起來，組員牽手一起走在軌道上，任何狀況都不可鬆手，若軌道不慎移位，請一起想辦法將它復原。 (四)教師可在軌道附近適時加上障礙物，當作路上遇到的阻礙或災難，例如：小椅子、課本……等。				教學簡報 圖畫紙 彩色筆	14 分

<p>(五) 若時間允許，可進行第二次活動，將各組的道路全部都拼接起來，再由全體手牽手、心連心一起走完，規則與(二)相同。</p> <p>三、問題討論</p> <p>(一)請說說看，在活動進行中，你有什麼發現？</p> <p>(二)看到大家相互幫忙完成任務，你的感受如何？</p> <p><b>結語：</b></p> <p>有的軌道長、有的軌道短，就像有的人長得高、有的人比較嬌小，有的人腦筋動得快、有的人手腳比較靈活，各自都發揮自己的專長，大家都願意付出相互成就，才能完成這個任務。如果活動當中，有人不聽從別人的意見、或是大家堅持己見、或是想太多做太少，這樣活動不能順利進行，彼此都不會快樂了！所以在日常生活當中，大家相互學習、發揮良能，用寬大的心、處處為別人著想，在幫助別人時，自己的心情也會快樂、愉悅。所以「問心無愧最心安，能付出、助人、救人，最是快樂。」</p>		
<p><b>貳、講述故事：小猴子</b></p> <p>一、建議呈現方式：教師講述故事並輔以教學簡報繪本圖片。</p> <p>二、故事大綱</p> <p>有一天，山林起火了，小猴子逃命時遇到年老走不動的鼬狸婆婆，就叫老婆婆趴在牠的背上。路上，又看到一隻鼯鼠，牠白天看不到，只有晚上才看得見，有愛心的小猴子，就帶著鼯鼠一起走。但小猴子一時忘了該往哪個方向逃命，對山林很熟悉的鼬狸婆婆指引了方向，而鼯鼠的眼睛在一片黑漆漆的濃鬱森林中發揮極大作用，帶領大家離開，然而跑到盡頭時，卻發現面臨著很深的懸崖，小猴子不願丟下同伴，攀著樹枝跳過懸崖，一起度過了危難。</p>	故事內容 教學簡報	8分
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、在逃難時，小猴子幫助了哪些動物呢？</p> <p>二、故事裡的動物們如何一起逃出森林？</p> <p>三、若你是小猴子，在逃難時，你會幫助其他人嗎？為什麼？</p> <p>四、請你想想自己的優點是什麼？你覺得自己的優點可以怎麼發揮，來幫助其他人？</p>	教學簡報	8分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>老師說要發揮優點幫助別人，我有做到喔！前天，上課鐘聲響了，我要回教室，在途中看到一位同學跌倒，我走近一看，發現是建凱，雖然建凱不是我的好朋友，也曾經嘲笑過我，但是我還是扶他到保健室。護士阿姨看到建凱受傷，就幫他擦藥。擦完藥後，我扶他回教室，老師不但沒有罵我遲</p>	教學簡報	6分

<p>到，反而稱讚我能幫助同學，是同學的好榜樣。</p> <p>能夠發揮自己小小的力量，幫助需要的同學，沒有去想這位同學曾經對我做過的事，心裡真的很開心。而且之後建凱跟我道謝，並說不會再嘲笑我了。能夠幫助同學，又被老師稱讚的感覺真好，更開心的是能和同學和好。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>快樂的心來自於對別人無私的付出，從別人臉上的表情與微笑中，自己也會得到快樂與滿足。所以，「問心無愧最心安，能付出、助人、救人，最是快樂。」在發揮良能、幫助別人時，同時也能讓自己從中體會到快樂。</p>		
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、了解自己並明確說出自己的優點。</p> <p>二、會善用自已的優點，真誠的幫助家人或朋友。</p>	學習單	4分

## 附件:故事內容

### 小猴子

森林裡，有一隻剛誕生的小猴子。牠對這片豐富的山林感到無比的好奇，總是睜著圓滾滾的大眼睛，看著身旁的世界；拉長了耳朵，聽著山林裡各式各樣的聲音；活動著還不靈巧的肢體，爬上爬下、東抓西抓。

有時候，天空忽然降下了大雨，小猴子就跑到雨中開心的跳來跳去，讓雨淋溼自己。有時候，牠聽到森林之王獅子的吼聲，也想發出那麼雄偉的吼叫，卻只聽到自己的吱吱叫聲，才知道自己的聲音和獅子是不一樣的。雖然叫聲不如獅子那般威猛，讓牠感到有些洩氣，小猴子還是很開心，每天都有新發現。有時候，牠為了貪吃，爬樹摘果子而摔下來時，會痛得流出眼淚。但牠總是立刻忘了摔跤的痛，反而更認真的學習如何在樹林間擺盪，而不掉落下來。牠也漸漸能分辨出獅子的吼聲是開心，還是生氣。小猴子愈來愈熟悉這片山林，覺得這片山林包羅萬象，讓牠有食物，還能認識好多不同的動物、植物。而且每種不同的動植物，都有不同的奧妙，讓小猴子更珍惜出林中的生活。

有一天，當小猴子正陶醉的坐在樹上觀賞山林的風景時，突然傳來一陣急促的喊聲。「不好了、不好了，失火了！」原來是猴爸爸正以靈巧的身手在樹林間穿梭擺盪，提醒動物們快快逃跑。只見猴爸爸神色緊張、上氣不接下氣的說：「孩子，你趕快跟著媽媽逃出去，我還得去通知其他動物呢！」看到山林的一端，已經冒出紅紅的火光，許多動物慌張的逃走。猴媽媽什麼都顧不得了，拉著小猴

子就往山林外跑。由於逃出山林的動物太多了，慌亂中，小猴子竟和媽媽走失了。對於還沒完全長大的小猴子來說，要憑著自己的本領逃出這片山林，還真是個嚴厲的考驗。小猴子雖然害怕找不到出路，但告訴自己要勇敢，牠憑藉著在山林中學習到的經驗，一步步朝向山林外面逃去。

途中，牠看到一隻鼬狸。那是一種又像老鼠、又像狐狸的動物。牠的年紀大了，只能慢慢的爬行。「鼬狸婆婆，您怎麼了？大火就要燒到這兒了！」鼬狸婆婆抬起年邁的臉對小猴子說：「我年紀大了，再也無法像以前一樣矯健。唉！我只能跑一步算一步囉！」「鼬狸婆婆，您趴在我的背上，我揹著您逃出去。」就這樣，小猴子揹起鼬狸婆婆，繼續往山林外逃跑。跑著跑著，依稀傳來微弱的呼喊：「救命啊！誰能帶我逃出去啊？」慌忙間，小猴子聽到了求救的呼喊，忍不住停下逃生的腳步，循著聲音找去。小猴子看到了一隻鼯鼠。牠沒看過這種動物，於是好奇的問：「你是誰啊？大家都逃走了，為什麼你還躲在洞裡頭呢？」鼯鼠聽到便回答：「我是鼯鼠，平常都是晚上才出來活動的，所以很多動物都不認識我。剛剛聽到失火的消息，可是我白天看不到，逃不出去，只能在這裡等別人來救我。」「那你也到我的背上吧！我背著你一起逃出去。」

但山林實在太大了，小猴子不知該往哪兒逃。還好鼬狸婆婆認得路，便在小猴子背上為牠指引方向。可是，在逃出山林前，必須先經過一片黑得不見五指的濃密森林。這個時候，鼯鼠便派上用場了。黑暗中，鼯鼠能夠清楚的指出方向，讓小猴子順利走出森林。

好不容易，牠們終於走出了濃密、黑暗的森林，卻發現眼前有個懸崖。眼看著身後的火勢就要吞噬這座山林了，牠們沒有後路可退，只有前進。可是懸崖這麼深，鼬狸婆婆和鼯鼠是不可穿越的，就連小猴子也跳不過去。小猴子發現懸崖兩邊都有棵松樹，靈機一動：「如果從這棵樹盪到對面那棵樹，應該不難吧！」可是鼬狸婆婆和鼯鼠怎麼過去，卻是個大問題。「無論如何，我不能丟下牠們不管，一定要帶著牠們一起過去！」鼬狸婆婆和鼯鼠爬上了小猴子的背上，小猴子背著牠們，爬上了松樹的樹枝，小心抓著樹枝，就這麼一躍而過。「啊！」「哇！」大家因為害怕而大叫了出來，鼬狸婆婆和鼯鼠更是閉上了眼睛，緊緊抓住小猴子。

小猴子抓住了懸崖對面的樹枝，等到安全落在樹上才鬆了一口氣。安然度過懸崖之後，牠們幾乎癱軟在地上。鼬狸婆婆和鼯鼠說：「小猴子，謝謝你！要不是你，我們根本逃不出來！」「哪裡，哪裡！我只是不希望你們在森林中孤立無援。況且，如果沒有你們的指引，我們也逃不出來呀！」小猴子不好意思的摸摸頭，對於自己幫助了兩隻不相識的動物，也覺得很開心。「唉呀！跑了這麼久，我肚子都餓了呢！我們去找食物吃吧！」小猴子、鼬狸婆婆和鼯鼠便朝向另一座森林，尋找可口的食物去了。

# 散播歡樂和幸福

班級 \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

小朋友，請想一想並寫下自己的兩項優點，再利用自己的優點發自真心的幫助家人或朋友，例如：家事、運動、功課等都可以，希望大家都能成為散播歡樂與幸福的小寶貝喔！加油！

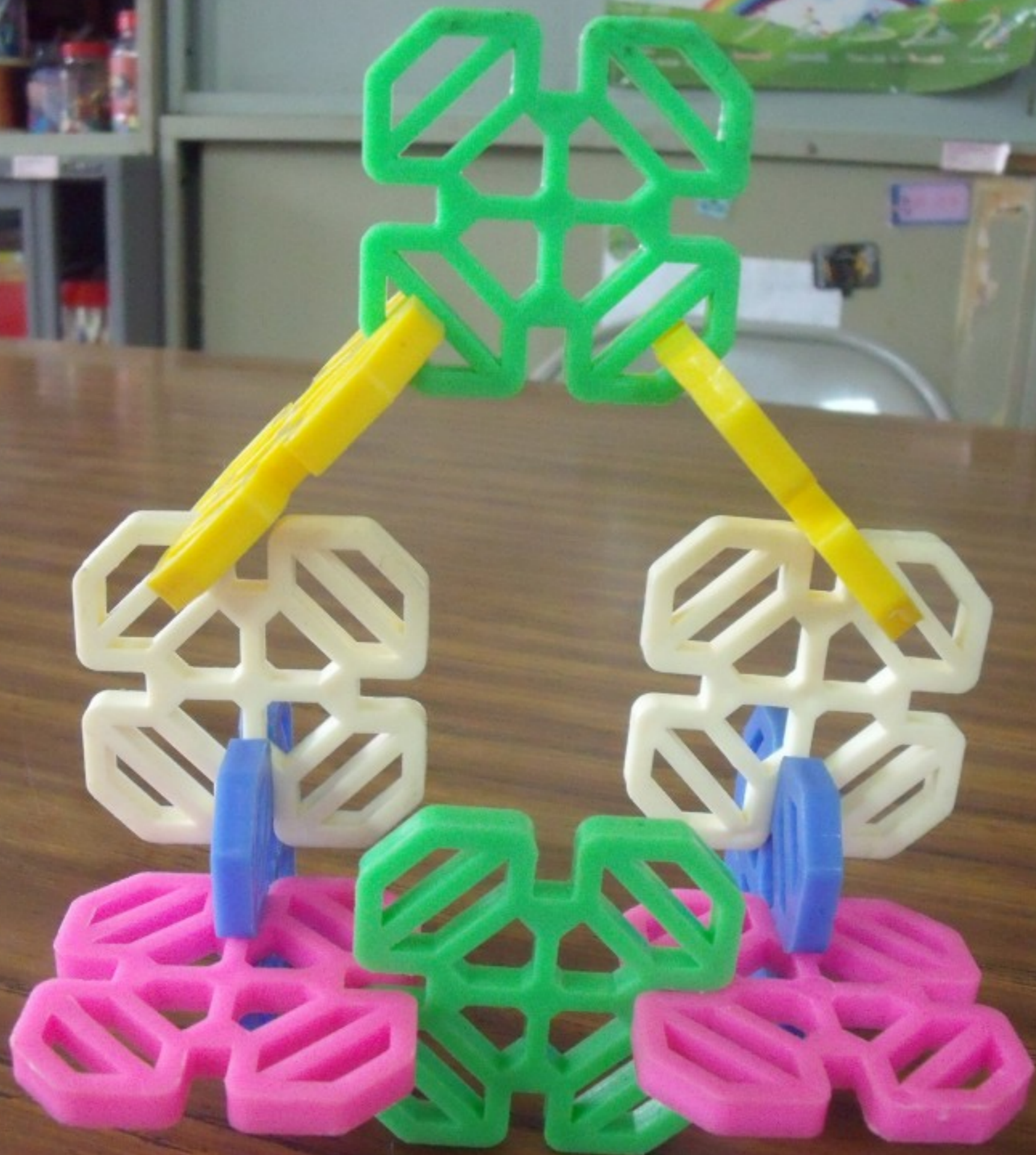
我的優點	日期	幫助的對象	幫助的事件

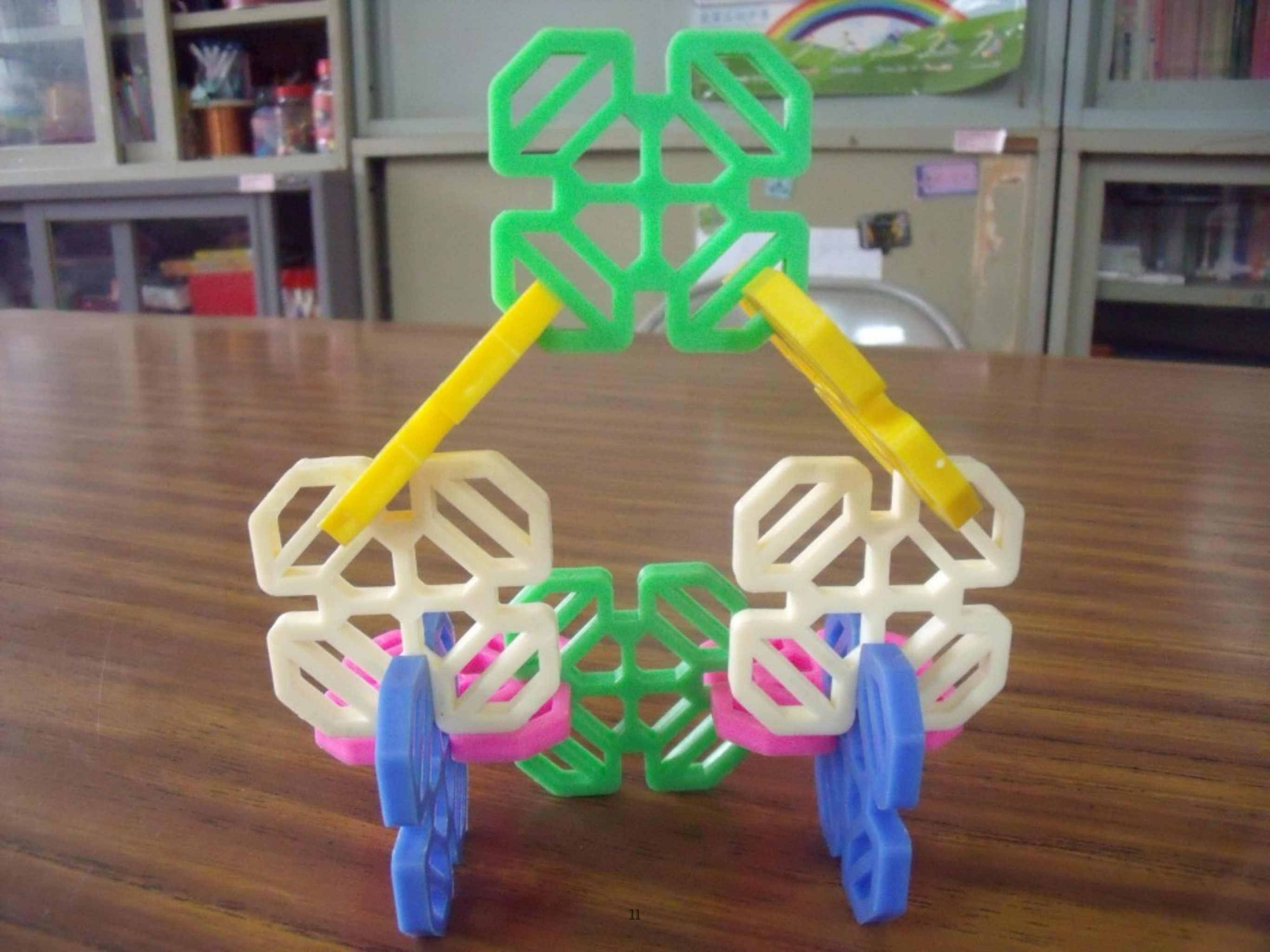
靜思語：問心無愧最心安，能付出、助人、救人，最是快樂。

## 【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	小學
主題名稱	認識自己	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： 唐朝小栗子—我是最棒的			教學時間	40分
靜思語	不要輕視簡單不起眼的事，複雜困難的事是許多簡單的總和。				
單元目標	一、能用心做好生活中的每一件事。 二、能培養腳踏實地、認真學習的態度。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：花片(每組10枚)、房子模型(用10枚花片組合)、紙板或回收的蛋糕紙盒。					
二、學生方面(準備物品)：鉛筆盒。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一) 將全班分組，每組4人。發給每組10枚花片與一張紙板。 (二) 請學生依照教師提供的房子模型樣本(老師事先組裝好，並用紙板遮住)，在紙板上，將花片組合成和樣本一模一樣的房子。 (三) 小組中有2位是設計師，2位是建築師： 1. 設計師：到教師旁邊看樣本，回到組內只能用口頭跟建築師說明，不能親自動手組合花片。 2. 建築師：無法看到樣本，只能依照設計師的說明動手組合房屋。 (四) 限時5分鐘。時間到，則由教師檢查組合的房屋是否與樣本相同，且輕輕搖晃紙板，房屋不會散落的組別就算成功。 二、成果驗收與展示 (一) 老師揭示房子樣本，請各組用1分鐘確認與調整。 (二) 請各組將作品展示於教室。 三、問題討論 (一) 過程中，小組內的每一個人做了何種努力？ (二) 設計師和建築師都很重要嗎？為什麼？				教學簡報 房子模型 花片 紙板	14分
<b>結語：</b>					
同一組合作把10枚花片積木組合成和樣本一模一樣的房子，看起來好像很簡單，但是要完成，就要做到用心觀察，					

<p>而且正確傳達房子組成的樣子，同時還要小心的組合，才能將任務完成。所以要完成一件事情，就要用心將每一個步驟做好喔！</p>		
<p><b>貳、講述故事：我是最棒的</b>  一、建議呈現方式：可用講述故事或影片播放的方式呈現。  二、故事大綱：  小栗子學堂每年都會舉辦重陽節敬長活動，送禮物給村子裡的長者。小栗子以前看摩詰帶領大家完成任務都是輕輕鬆鬆的，認為自己一定可以輕易的完成這件事。後來小栗子才發現在自己眼中看似簡單的事情，原來這麼複雜。方丈告訴小栗子：「之前你以為送栗子只是簡單不起眼的事而輕視它，其實不要輕視小事，把簡單的事情用心做好，即使像你現在覺得困難的事也能做好，做事要人圓、事圓、理圓，要多用心！」</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>13分</p>
<p><b>參、省思：</b>  一、學堂舉辦敬老送禮活動，小栗子為什麼想當負責人？  二、進行重陽節敬老送禮工作過程中，小栗子要做哪些事？  三、小栗子在進行工作中遇到什麼困難？  四、在班上或家裡，你曾經被安排負責做過什麼任務？你覺得要注意哪些事項才能把事情做好？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>7分</p>
<p><b>肆、靜思：</b>  老師告訴我們不要輕視生活中的小事，看似簡單的事，用心做，才能做得好。就像故事中的小栗子，本來以為送禮很簡單，結果讓同學不開心以後，才發現有那麼多事情要做，然後別人都不肯幫他。所以，我不要跟小栗子一樣。我會把我負責的掃地工作做好，不會覺得拖地很簡單，就隨便拖。因為老師有教我們，拖把要擰乾，才不會地板溼溼的，大家踩上去後會更髒，還可能讓人滑倒。只要每一個人將負責的工作用心完成，教室就會變得很乾淨。</p> <p><b>結語：</b>  生活中用心完成事情、用心和別人相處，才能將每一件事情都順利完成。所以希望我們都不要輕視簡單不起眼的事，才能做好每一件事。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>3分</p>
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、能專注認真的完成課業。  二、能發現自己與同學的優點，互相學習。  三、在學校和家庭中，能做好自己的本分事（例如：愛護整潔等）。</p>	<p>學習單</p>	<p>3分</p>





## 附件:故事內容

### 我是最棒的

每年的重陽節，小栗子上學的學堂都會舉辦重陽節敬老活動，送禮物給村子裡的長者。今年小栗子的父親要捐出栗子作為禮物，小栗子覺得這幾年的重陽節送禮都是由摩詰帶領大家，這只是一件簡單的工作，應該可以換人做做看，而且這次又是自己家的栗子，所以，心裡想著要負責這件事。

放學後，同學一起討論著，首先提名阿福，認為阿福做事快又有效率，可是小栗子說：「阿福常常活在自己的世界裡，又會講一些大家聽不懂的話，這樣萬一大家聽不懂他說的話，到時候怎麼辦？」阿福本來有意願，聽小栗子這麼一說，悻悻然離開了。

接著同學提名湯包，認為湯包懂得溝通，他說的話大家都聽得懂，湯包聽了很高興。可是，這時候小栗子又說了：「湯包雖然很會溝通，大家都聽懂他的話，可是有時候做事馬馬虎虎、忘東忘西，萬一做不好，怎麼辦？」湯包一聽，也不高興的走了。

同學們又提名胖胖，認為胖胖很熱心，由他來負責最適合了。這時候，小栗子又說：「胖胖雖然熱心，可是他常常沒主見，這樣適合嗎？」胖胖本來願意試試看，聽小栗子這麼說，也覺得自己不適合。

摩詰看見還沒有選出人選，就說：「其實由哪一位同學負責都很好，重要的是大家分配工作，把自己負責的事情認真做好，也就是要同心協力。」

小栗子看見大家都沒有提名他，急著說：「像大言只會抱怨和說風涼話、阿喜愛生氣……」同學聽到這些話，知道小栗子的心意：「你想當就說一聲，為什麼一直批評同學？」這時，除了摩詰留下來，其他同學都不高興離開了。

摩詰陪小栗子去見方丈，方丈提醒小栗子要準備盒子、整理名冊、寫名字、如何將禮物送到長者家裡……，提醒小栗子要多請教摩詰。小栗子本來以為自己指揮同學完成就好，哪裡知道要做這麼多事情，以前看摩詰做得輕輕鬆鬆，原來要忙的事情這麼多。

摩詰陪著小栗子完成名冊後，接著要小栗子規劃工作進度，執行計畫時才不會慌亂，例如：去哪裡找盒子？誰適合做什麼工作？送禮的路線怎麼走？在小栗子眼中簡單的事情，原來這麼複雜，好不容易在摩詰的幫忙下，完成計畫表。依照計畫表一看，準備時間快來不及了，小栗子去找大家幫忙，可是同學說：「你自己就那麼厲害，哪需要我幫忙？」「週末我已經答應我爹要幫忙賣湯包」「沒有空，因為我只會抱怨和說風涼話」，沒有同學願意幫忙小栗子。

小栗子只好去找方丈，把經過情形一五一十的告訴方丈，認為送栗子的事原來那麼困難，想要再把這件事交給摩詰負責。方丈告訴小栗子：「之前你以為送栗子只是簡單不起眼的事而輕視它，其實把簡單的事情用心做好，即使像你現在覺得是困難的事也能做好；做事要人圓、事圓、理圓，你應該向同學道歉。」

小栗子決定誠心的向同學道歉，虛心的請教摩詰怎麼做，學習做到不要輕視簡單的事，把簡單的事情用心做好，遇到困難的事才能做好。

# 我越來越棒 ( ) 年 ( ) 班姓名 ( )

經過今天的課程，相信你已經學到靜思語：「不要輕視簡單不起眼的事，複雜困難的事是許多簡單的總和。」的含意。能用心做好你認為簡單的本分事，即使遇到覺得困難的事也能做好，你就會越來越棒哦！

## 我會欣賞同學的優點

和人相處看似簡單，其實要用心才能學會和同學好好相處，讓我們先學會用欣賞的眼睛看見同學的優點，請在空格寫上符合項目優點的同學姓名或號碼：

<h3 style="margin: 0;">待人和氣</h3> <table border="1" style="width: 100%; height: 40px; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>					<h3 style="margin: 0;">物品整潔</h3> <table border="1" style="width: 100%; height: 40px; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>				

## 我會用心做好本分事

請寫出三項在家裡或學校做到的本分事，用圖畫或文字紀錄如何才能做好呢？

	項目	過程中怎樣用心	結果
舉 例	洗布鞋	1. 要先把鞋帶拿下來，和鞋子分開來洗。 2. 浸在肥皂水中約五分鐘，再用刷子仔細刷洗。 3. 洗乾淨後將鞋子立起來曬太陽，比較容易乾。	洗乾淨的布鞋，穿起來好舒服。
用 心 做 到 的 記 錄	摺衣服		
	整理書包		

家長愛的叮嚀或簽章： \_\_\_\_\_

溫馨交流站：

讓孩子從做中學，過程中養成勤勞的習慣、培養解決問題的能力、學會人際應對。例如：讓孩子分擔家事，不僅培養生活的能力、學會體貼家人，也能學會用心做事、時間規劃，對建立合作、負責、勤勞的好品格有助益哦！

**靜思語：**不要輕視簡單不起眼的事，複雜困難的事是許多簡單的總和。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第二冊	教學年段	小學
主題名稱	認識自己	主題內容	發揮良能	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟基金會:慈濟全球資訊網— 證嚴法師說故事(一碗白飯的恩情)			教學時間	40分
靜思語	有力量幫助他人，是自己的福。				
單元目標	一、能主動幫助周遭的人。 二、能時時存好心、做好事。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品):情境圖片(請依班級學生狀況設定)、笑臉貼紙。 二、學生方面(準備物品):無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、引言：有沒有遇過不方便或需要人幫忙的事？當時會不會很希望有人幫忙你？讓我們學習當愛心天使，讓愛傳出去。 二、活動說明 (一)全班分為三組，教師告知各組負責的情境，請各組想一想該如何幫助這些需要幫助的人。如： 情境一：同學在操場上摔了一跤，怎麼辦？ 情境二：下課時，同學的水杯打翻，怎麼辦？ 情境三：午餐時，同學的餐盒翻倒了，怎麼辦？ (二)三組將該組情境中，所需物資或幫助的做法寫在黑板上。 (教師可先將黑板畫出三大格) (三)5分鐘後，教師確認每組書寫的內容。 1. 提出一項協助他人解決困難所需物品，獲得一張笑臉貼紙。 2. 提出一個幫助他人的方法或動作，獲得一張笑臉貼紙。 (四)統計各組的笑臉貼紙。 <b>三、問題討論</b> (一)老師公佈每一組貼紙數量成果並引導討論。 (二)討論題目： 1. 當你找不到可以幫助的方法或物資時，心裡的感受？ 2. 當你可以提供一樣物資或幫助的方法時，心裡的感受？ 3. 可以提供幫助的方法或物資時，為什麼是件福氣的事？				教學簡報 情境圖片 笑臉貼紙	12分
<b>結語：</b> 活動中，當我們可以提供需要的人，給予他物資或幫助時，心裡覺得很開心。希望大家當有能力幫助別人時，能付出自己的力量，將愛與福氣傳出去。					
<b>貳、講述故事：一碗白飯的恩情</b>				故事內容	10分

<p>一、呈現方式：教師講述故事並輔以故事簡報。</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>一天傍晚，來了一位年輕人，他很有禮貌跟攤販老闆買了一碗白飯。第二天、第三天年輕人依然來此買一碗白飯；時日一久，老闆與老闆娘都知道每日來買白飯的年輕人家境貧困，便好心地提前將飯備好，不時地，在他的飯裡，悄悄藏上一個滷蛋或是一些菜，放在米飯的下面，不讓他看到，維護著他的自尊。年輕人吃到這藏在飯下面的菜時，深受感動，含著淚水，將飯吃下，也默默將這份恩情銘記在心。事隔多年後，當這對夫婦遇到困難，正在憂愁時，這位年輕人成就了一番事業，反過來幫助這對夫婦。</p>	故事簡報	
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、路邊攤老闆如何對待每天來買一碗白飯的年輕人？</p> <p>二、當路邊攤老闆遇到困難時，是誰來幫他？為什麼？</p> <p>三、你在路邊攤老闆與年輕人身上學習到什麼？</p> <p>四、日常生活中，看到需要幫忙的人，你會怎麼做？</p>	教學簡報	8分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>我覺得幫助同學讓我很快樂，所以我都借文具用品給沒有帶的同學。昨天，回家時突然下大雨，我剛好沒有帶雨具，同學喬喬就說可以跟我一起撐傘，我謝謝他的時候，他也謝謝我平常幫助他很多。我覺得這就像老師今天講的一碗飯故事中老闆和年輕人一樣。我非常開心，因為我感覺到我傳遞出去的愛，透過同學的愛心傘又再傳回來。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>世界需要愛，有了愛以後，世界就變得更加可愛與美麗。每一個人，在一生中，都可能遇上困境。當看到他人受困，願意付出愛心，伸手幫一把。同樣，在自己遇到困難時，也會感受來自別人的熱心相助。人與人之間以歡喜心助人，不求回報。種下的這分愛，將會得到一分愛的果。所以有能力時，要「助人無所求」；受助時，也要「受恩不忘報」，才是為人應有的品德。幫人，幫己！這份無私的愛心與情意，必將令我們身心愉悅，也讓人與人之間更為和睦，整個世界，同樣會因此變得更加和諧與溫馨！</p>	教學簡報	5分
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、我會樂意將文具用品與需要的同學共用。</p> <p>二、天天主動以歡喜心分擔家事。</p> <p>三、日日行善，天天存好心，做好事。</p>	學習單	5分

## 附件:故事內容

### 一碗白飯的恩情

早年，台北的一個舊市區，每到黃昏，攤販就會在路邊擺攤做生意。

一天傍晚，一位年輕人走到其中一個攤位，他很有禮貌地對老闆說：「不好意思，老闆，我只要一碗飯就好，我向您買一碗白米飯可以嗎？」路邊攤的老闆聽了微笑地說：「可以」，便和氣地裝了碗白飯給他。

年輕人雙手捧過這碗白米飯，見到客人吃過的飯桌上，還有剩下的湯，於是回過頭來對老闆說：「老闆，人家剩下的湯，我可以倒到我的飯裡嗎？」老闆娘聽了，馬上表示同意。於是年輕人致謝後，便將那剩湯倒入自己的飯裡，轉身離開。

第二天黃昏，年輕人依然來這路邊攤買飯，也僅要了一碗白米飯而已。老闆將飯打給他，順便好意地問一句：「要這個湯嗎？」年輕人點點頭並謝謝老闆；老闆就裝了一些湯給他，也不收取湯的費用。

從此，年輕人每到黃昏，都會來這路邊攤，買一碗白米飯。時日久了，老闆與老闆娘知道他是從鄉下來念大學，因都市的物價貴，年輕人生活貧困，只能節省度日。老闆忍不住又問：「你每天吃完又買一碗飯回去，給誰吃呢？」他說：「那是我隔日的午餐。」

老闆知道後，便好心地提前將飯準備好。不時地，在他的飯裡，悄悄將一個滷蛋或是一些菜，放在米飯的下面，並不讓他看到，維護著他的自尊。

當年輕人吃到這些放在飯下面的菜時，深受感動，想不到老闆、老闆娘與自己素不相識，卻會在自己貧困時，如此細心地幫助他，這令他倍覺溫暖。於是，他總是懷著感恩，含著淚水，將飯吃下。同時，也默默將這份恩情銘記在心。

就這樣，經過了四年，年輕人一直接受著這對樸實夫妻的幫助。畢業前，年輕人特意來向這對夫婦致謝，並且對他們說：「無論將來做什麼工作，我一定會記得你們的恩情。」夫婦倆聽了，也很感動。

年輕人畢業後，事隔了好些年，這件事在這對夫婦心中漸漸淡忘了。隨著時代的發展，城市不斷擴建，舊的社區要拆除，路需要拓寬，於是路邊的攤販都要拆除。夫婦幾十年在這裏擺攤賺錢養家。現今，大兒子到美國求學，小兒子在讀大學，一旦拆掉不能擺攤，就沒有收入，不僅孩子們的學費沒有著落，恐怕連生活都會發生問題。

正當他們憂愁之際，一天，來了一位西裝筆挺的年輕人。這位年輕人見到他們很有禮貌地問好，然後取出自己的名片，介紹自己是某大公司的總經理助理，因為公司員工較多，用餐不方便，因此希望他

們能來公司開一家自助餐廳，方便員工們用餐。

夫婦倆聽到這個消息，非常高興，這個邀請，猶如是雪中送炭，及時幫他們解決眼前的困境。不但如此，能從路邊攤，一躍到大公司裡開自助餐廳，對他們而言，也可以說是天大的喜訊。然而，他們不太敢相信，這樣的好事會落在自己頭上，因此很希望見一見這位大公司的總經理。

第二天，當他們來到這家公司時，總經理與助理竟早已站在門口迎接，像迎請貴賓一樣，對他們很禮遇，鞠躬問好。夫婦倆非常奇怪，總經理卻微笑著對他們說：「老闆，老闆娘，你們不認得我了嗎？」老闆覺得眼熟，卻想不起來，老闆娘卻認出來了，原來，這位總經理正是那四年中，他們曾經幫助過的那位貧困學子。於是，這對擺路邊攤的夫婦，便很高興地在這家大公司裡，開起了自助餐廳。

這對善良的夫婦，當初因一念助人之心，無私幫助這位貧困的學子，一幫就是四年，沒有絲毫利害考量的心，只是一份助人為樂，無私無求的真情義。如今，當他們遇上困難急需幫助時，年輕的學子又能知恩圖報，及時伸手相助。他們之間那無私的關懷、照顧與幫助，令人感動。

# 我的福氣撲滿 ( ) 年 ( ) 班姓名 ( )

## 助人之心

讓我們一起檢視、培養心中那「樂於付出」的「助人之心」。

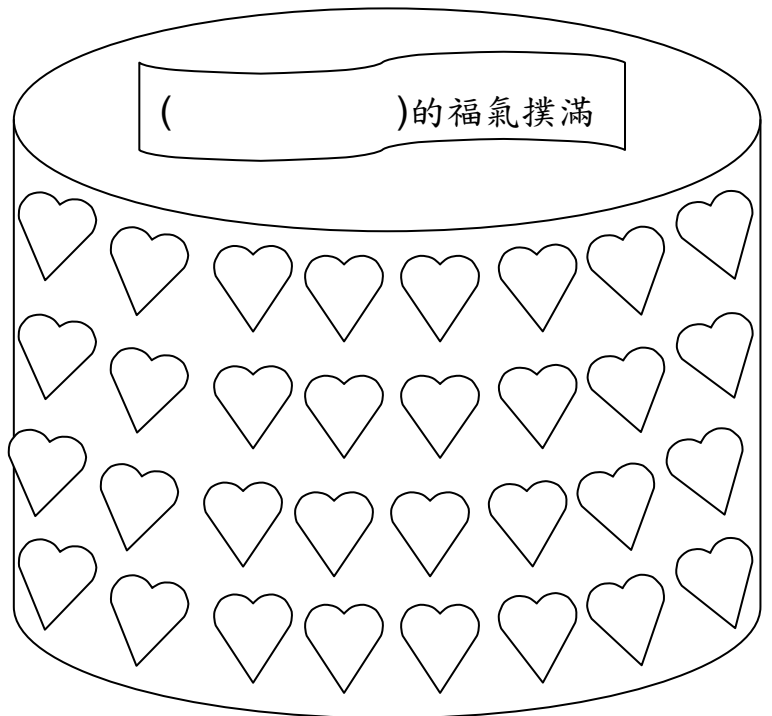
請同學依內心的想法，在□中打勾。	看到同學在操場跌倒時…… <input type="checkbox"/> 1. 是我的好朋友，我就幫忙。 <input type="checkbox"/> 2. 看一下，心想：「誰叫他那麼不小心？」 <input type="checkbox"/> 3. 去關心他有沒有需要幫忙，並陪他去健康中心。	在家裡洗碗、擦地板時 <input type="checkbox"/> 1. 一邊做一邊想：為什麼要我做？下次換別人做。 <input type="checkbox"/> 2. 體會家事那這麼多，要多分擔。 <input type="checkbox"/> 3. 趕快隨意完成，才能休息。
想一想	擁有「助人之心」，該如何做？	什麼樣的態度，才是「樂於付出」？

## 福氣撲滿

人與人之間要互相幫助，以歡喜心助人，就是福氣哦！從現在開始，讓我們一起來累積福氣撲滿吧。

**存福氣撲滿：**請同學將做到的項目紀錄在右邊的福氣撲滿圖案中：

- ◎在♡中填代號。
- ◎存滿福氣撲滿後，請塗上美麗的色彩。
- 1. 以歡喜心分擔家事
- 2. 確實回收分類
- 3. 待人友善有禮貌
- 4. 日行一善
- 5. 認真完成功課
- 6. (其他: )
- 7. (其他: )



家長愛的叮嚀或簽章：\_\_\_\_\_

溫馨交流站：靜思語：「有力量幫助他人，是自己的福。」有能力時要「助人無所求」，受助時也要「受恩不忘報」，是為人應有的品德。無私的愛心，必將令我們身心愉悅，也讓人與人之間更為和睦，整個世界因此變得更加和諧與溫馨！

## 【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	小學
主題名稱	認識自己	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： 故事 HOME 系列 藝術大師來敲門— 歐洲繪畫之父 喬托			教學時間	40 分
靜思語	雙足能行萬里路，雙手能做天下事。				
單元目標	一、能認識自己的身體能發揮的功能（如：手、眼睛、耳朵等）。 二、能愛護自己的身體，並好好發揮它的功能				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：大骰子 2 個(每一面分別貼上臉頰、肩膀、手掌、屁股、背部、頭等六個部位)，軟球 8 顆(一次用 4 個，另外 4 個備用)。					
二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、將全班學生分 A、B 兩組。 二、每一輪請各組各派兩人，其中一人負責擲骰子；該組擲到哪一個指定部位，就需與同組的另一人用該部位夾軟球，進行折返走。哪一組先完成，就得分一分，再換下一輪。如： A 組學生若擲出「臉頰」，則需與組內另一同學用臉頰夾著球；B 組學生若擲出「背部」，需與組內另一學生用背部夾球。兩組夾好球，進行折返走競賽， 三、中間若球掉下，另一組還沒跑完，則可原地撿起繼續比賽；若另一組已跑完，則失敗，無法得分。 四、問題討論： (一)你覺得身體哪個部位夾球最方便？ (二)身體其他部位的功能是什麼呢？				教學簡報 大骰子 彩球	15 分
<b>結語：</b> 天生我材必有用，要多認識自己的身體功能，並且善用它們發揮身體的良能。例如：有人成為演說家、畫家、設計師、老師、醫生等；有人是運動選手、建築工人、環保志工等，無論從事各行各業，只要是做有益社會人群的事，都是發揮自己的良能。					
<b>貳、講述故事：</b> 牧童畫家-喬托 一、建議呈現方式：教師講述				故事內容	10 分

<p><b>二、故事大綱</b></p> <p>「歐洲繪畫之父」喬托，小時候幫忙家裡趕羊吃草，他很喜欢畫畫，於是他利用放羊的時間，把羊當模特兒在草原上的大石頭畫畫。村莊裡的人對他的畫都讚不絕口，連小羊都以為石頭上的綿羊是他的媽媽而忘記回家了。</p> <p>從佛羅倫斯城裡來的畫家契馬部埃發現了他的天賦，經過喬托父母的同意後，他離家跟著老師學畫。喬托聰明又勤學，很快就學會很多畫畫的知識跟技巧。那時候的歐洲文字還不普及，喬托認為：「不能感動自己的畫，也感動不了別人。」因此將天神畫得與凡人一樣有喜怒哀樂的表情或動作，讓大家覺得生動，更想去瞭解《聖經》裡的內容。當年那個小牧童就此一步步成為偉大的畫家，被後世所景仰。</p>		
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、喬托一邊趕羊吃草，還一邊做什麼？</p> <p>二、喬托到城裡學畫並成為大畫家，為什麼他的畫會感動人？</p> <p>三、每個人都有不同的才能，你知道自己有什麼樣的才能嗎？</p> <p>五、承上題，你可以如何善加運用自己的才能呢？</p>	教學簡報	7分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>我和喬托一樣很愛畫圖，高興的時候畫圖，情緒不好的時候更喜歡畫圖發洩情緒。畫畫的時候，我很專心，連媽媽叫我吃飯，都沒聽見，甚至出去吃飯的時候，我也會在餐巾上畫畫。</p> <p>我希望長大以後做個有創意又有自信的畫家，畫出打動人的畫。所以，我現在上美勞課的時候，都會很用心聽老師講解，每一次作品都很用心做，常常得到同學和老師的稱讚。同學生日的時候，我也會自己做卡片送給同學，每次的母親節和教師節，卡片也都是我親手做的，我希望能用畫畫的手帶給大家歡喜。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>每個人的專長不同，要從生活中認識自己，學習用心觀察做過的事、走過的路，就能看到別人看不到的事物，讓自己找到可以發揮的專長。雙足能行萬里路，雙手能做天下事，每一個人都會找到努力的方向與目標。</p>	教學簡報	5分
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、會找出自己的興趣，努力學習。例如：繪畫、彈琴、做勞作。</p> <p>二、會運用好手好腳，做好事。</p>	學習單	3分

## 附件：故事內容

### 牧童畫家喬托

七百多年前，義大利的喬托·迪·邦多納（Giotto di Bondone，約1267—1337），因為在石頭上畫畫而被發掘天分，後來被譽為「歐洲繪畫之父」。

喬托出生在務農的家庭，他會幫著趕羊吃草。小喬托非常喜歡畫畫；他有敏銳的觀察力，總能發現每隻綿羊不同的地方。當羊在吃草時，就拿牠們當模特兒在石頭上畫畫，再加上小鳥或花草樹木裝飾，讓一顆平凡無奇的大石頭變得生動無比。不久之後，整個山坡上的石頭都被他畫滿了，路過的村民都會駐足欣賞，讚不絕口。

有一天，小喬托跟往常一樣，在天黑前帶著羊群回家；突然，他發現少了一隻羊，便慌張的跑回山坡上找小羊。「咩——咩——」小喬托學羊叫，希望吸引迷路小羊的注意。這時，一位看起來像是城裡來的紳士向他招手說：「這裡有一隻羊，躺在這顆大石頭旁睡著了。」小喬托快步走過去，看到他的小羊睡得香甜，才鬆了一口氣，開心的說：「謝謝叔叔！」「真有禮貌。」紳士微笑的點頭並仔細端詳那塊石頭，只見上面畫著一頭母羊和幾株幾可亂真的花草。他說：「你的小羊大概以為石頭上畫的母羊是牠媽媽，所以就依偎著睡著了。這畫畫得真好，你知道這是誰畫的嗎？」

小喬托有點害羞，抓著自己的頭說：「嘿嘿！是我畫的，這裡所有石頭上的畫都是我畫的。」紳士驚訝的張大眼睛，簡直難以相信這些石頭畫是眼前這位小朋友的作品，畫得比他的學生還好呢！他蹲下身子遊說小喬托：「我是從佛羅倫斯城裡來的畫家契馬部埃。你這麼喜歡畫畫，不如跟我到城裡去，我可以教你更多學術的知識呵！」小喬托聽了好高興，這是他夢寐以求的大好機會呢！

那個時候的歐洲，文字還不普及；他們認為世界是上帝所創造的，要讓世世代代的子孫認識上帝、瞭解《聖經》的故事，便將這些重要的故事畫在牆壁上。不過，大家都沒見過上帝及天使，覺得祂們一定非常神聖，所以都把祂們畫得很嚴肅，讓人看了就會肅然起敬。但是，祂們嚴肅的樣子像極了面無表情的木偶，缺乏親切感；喬托認為：「不能感動自己的畫，也感動不了別人。」所以，喬托將天神畫得與凡人一樣有喜怒哀樂的表情或動作，讓大家覺得生動，更想去瞭解《聖經》裡的內容。在《諾亞敬之夢》裡，喬托不僅畫上他最熟悉的小羊和花草，還搭配上建築物與大自然岩石當背景，讓故事更自然豐富而生活化。

這是前所未有的創舉，讓不識字的人看到這些壁畫，就像喬托在面前說故事一樣，讓人感動。人們不斷向喬托按讚，當年那個小牧童就此一步步成為偉大的畫家，被後世所景仰。

# 認識自己發揮良能

班級：

姓名：

每個人的背景不同，從生活中認識自己，只要實際體驗走過的路，就能看到別人看不到的事物，發揮良能；雙足能行萬里路，雙手能做天下，人終究會找到努力的目標，不一定要跟別人一樣喔！

(一) 親愛的孩子從故事中，你知道歐洲繪畫之父嗎？請你勾選

莫內 喬托 雷諾瓦 德加 西斯萊 畢沙羅

(二) 歐洲繪畫之父在他童年時，把握時間做他喜歡的事，

請問他是如何發揮自己的才能？

---

---

(三) 你會如何照顧愛護自己的身體，不讓父母擔憂？請你勾一選

按時吃飯 看天氣增減衣服 多喝水少喝飲料

每天洗澡洗頭 注意交通安全 看電視吃零食

多運動 保持心情愉快

(四) 你覺得可以如何發揮自己的雙手、雙腳呢？

---

---

靜思語：雙足能行萬里路，雙手能做天下事。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生活教育	冊數	第二冊	教學年段	小學
主題名稱	認識自己	主題內容	發掘自我	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： 地球的孩子—伸出右手			教學時間	40分
靜思語	任何事都是從一個決心、一粒種子開始。				
單元目標	一、能培養勇於挑戰，克服困難的態度。 二、能面對自己需加強的地方，不逃避。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：命運牌及機會卡數張、毬子、跳繩、靜思語字條、英文單字					
二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：機會與命運</b> 一、引言：每個人的生活中充滿了命運與機會，要學習挑戰「命運」，挑戰成功了就給自己儲備機會。 二、活動說明 (一) 教師事先製作命運牌及機會卡，每一張命運牌寫下一件孩子可以挑戰學習的事，內容參考如下： 1. 打蝴蝶結      2. 跳繩 10 下      3. 踢毬子 3 下 4. 縫扣子          5. 背完並寫下二句靜思語 6. 背出並寫下 5 個英文單字      7. 仿畫一個圖型 8. 背出並寫下 3 句成語          9. 用紙摺一條船 (二) 請學生於時間內自訂要挑戰的命運牌數量後，再開始體驗，進行時間約 5 分鐘。 (三) 讓學生抽命運牌來決定他需要面臨挑戰的事情，每完成一樣即可取得 1 張機會卡，並同時可以再繼續抽下一張命運牌繼續挑戰。若過程中遇到難關可以舉手請旁人(老師或同學)協助，以表不輕言放棄、願為自己的決定努力。 (四) 最後看孩子為自己拿下幾個機會牌，教師再依所得的結果予以獎勵，以增強其下定決心、接受挑戰並全力以赴之意願。 三、問題討論 (一) 請完成挑戰的小朋友分享如何做到的？ (二) 請挑戰失敗的小朋友，想一想失敗的原因是什麼？				教學簡報	12 分

<p><b>結語：</b></p> <p>在我們未來生活中有很多的事等著我們學習，也可能有許多困難需要克服，只要我們肯下決心、好好用心學習並堅持到底，一定可以為自己創造絕佳的機會。</p>		
<p><b>貳、講述故事：伸出右手</b></p> <p>一、建議呈現方式:以影片播放方式呈現。</p> <p>二、故事大綱</p> <p>朱廷杰由於慣用的右手是螃蟹手，因此非常的自卑、害怕被人家笑，常常將手藏在身後不願與人握手。父母為免原本左手不使用而可能造成萎縮，從幼稚園就以畫畫與游泳來訓練廷杰左手的靈活度。他學習任何事物雖然動作慢，但透過媽媽一路的鼓勵與用心陪伴，參加不同的活動，學習面對別人的眼光，也學習坦然面對自己與別人的與眾不同。朱廷杰用堅持不放棄的精神，一一克服了右手的不方便，他的勇氣與毅力感動身邊的師長與同學，也為自己開創了廣大的舞台。</p>	故事內容 故事影片	13分
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、朱廷杰為什麼能成功學習相關的技能(如:拉琴)?</p> <p>二、承上題，學習的過程中，他碰到了什麼樣的困難?</p> <p>三、學習時，曾遇到什麼樣的問題?應該要如何面對呢?</p> <p>四、你曾下定決心做什麼事情嗎?請分享自己的經驗。</p>	教學簡報	7分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>我看到朱廷杰哥哥的故事，我很感謝爸爸、媽媽給了我健康的身體。我在廷杰哥哥身上看到堅持到底與努力不懈的精神，堅強的他讓我非常敬佩。我要更認真學習，才不枉費父母給予我的健全身體。</p> <p>而廷杰哥哥的決心與堅持，讓我想起之前學騎腳踏車的情況，剛開始是裝輔助輪，用四個輪子騎非常輕鬆愉快；但是第二天拆掉輔助輪用兩個輪子騎，因為不平衡，就一直跌倒，甚至腳都破皮流血，不過我不放棄，大姊天天帶我去空地練習，她扶著腳踏車一遍又一遍陪著我，一個月之後，不用大姊再幫我扶著，我終於會騎兩輪腳踏車，我想這就是老師說的決心。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>當我們學習新的事物時，難免會遇到一些困難，你會選擇放棄不學，還是克服困難、勇往直前?其實任何事都是從一個決心，一粒種子開始，想做的事，就要下定決心去做，只要堅持不放棄，就能朝自己的目標與夢想邁進。</p>	教學簡報	4分

<b>伍、生活實踐：</b> 一、會下定決心改進自己不好的習慣。(如：賴床) 二、發現自己的專長與優點，加以練習與培養。	學習單	4分
--	-----	----

## 附件：故事內容

### 伸出右手

朱廷杰右手天生是螃蟹手，因此感到非常自卑、害怕被人家笑，常常將手藏在身後不願與人握手。父母擔心他不使用手，連左手都可能造成萎縮，所以父母讓廷杰學習一些技能，訓練他左手的靈活度。

父母後來讓廷杰透過學習大提琴，訓練手部肌肉。起初廷杰因為手部的缺陷無法握弓，只有靠小指與大拇指拿弓，長期拉弓的動作造成手摩擦破皮，不時造成疼痛與流血，過程中遇到一般人難以想像的瓶頸與挫折，一度有了放棄的念頭；但是，在媽媽的鼓勵下，廷杰沒有放棄、繼續努力，當中也不免會掉眼淚或生悶氣，但他仍繼續堅持下去。一路走來，師長們見到了廷杰堅毅的精神，除了不捨，更是感動不已。經過一次次的努力，廷杰培養了挫折容忍的能力，也接受自己的缺陷，現在他已經能成功演奏出美妙旋律，也找到了自信。

廷杰學習任何事物雖然動作慢，但因為媽媽一路的鼓勵與用心陪伴，參加不同的活動，學習面對別人的眼光，也坦然面對自己與別人的不同。學校老師認為廷杰動作雖慢，但他會自動跟上，有時還會超越其他同學。

在學校時，廷杰不只讓自己跟上其他同學的動作，也會利用時間，付出一己之力承擔圖書館小志工。他希望自己有能力，將愛心與快樂分享給其他人。所以，他透過愛樂管樂團的「玩音樂做公益」活動，參與老人關懷活動，傳遞愛心。廷杰以堅定的決心，克服了右手的不方便，為自己開創了廣大的舞台。

# 心願與決心

班級 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

◎親愛的小朋友：

你有想要改掉什麼不好的習慣或學習什麼樣的新事物嗎？

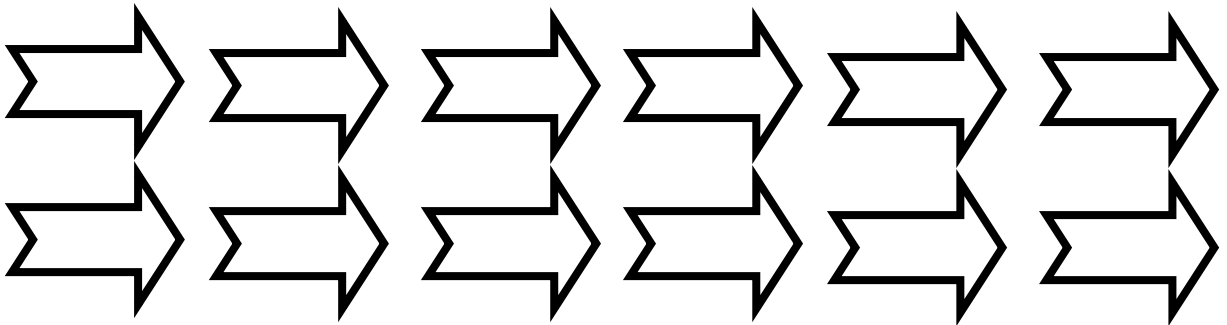
一、請在下方許願牌上，寫下自己想改掉的壞習或想學習的好行為或新事物

例如：我希望自己改調賴床習慣，每天準時到學校。

我要每天練習寫字，將字寫得端正。



二、只要一天有做到這個行為請將下方的箭頭塗上顏色，代表不斷往目標前進：



◎經過這段時間後，請檢查你的成果：

我做到了，我想說的話： \_\_\_\_\_

我沒做到，還要再接再厲！

我遭遇到的困難是： \_\_\_\_\_

想到的解決辦法是： \_\_\_\_\_

**靜思語：任何事都是從一個決心，一粒種子開始。**

## 【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	小學
主題名稱	認識自己	主題內容	發掘自我	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： 地球的孩子-大姊姊小媽媽			教學時間	40分
靜思語	若常常受到挫折，也要感謝天意的磨練。				
單元目標	一、能保持正向樂觀的心態。 二、能面對困難、發展自我潛能。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
<p>一、教師方面(準備物品)：以下數量是以一組物品為例，組數增加數量需增加。</p> <p>(一)羽球拍1支、呼啦圈1個、跳繩1條。</p> <p>(二)10種不同的球各1顆：①羽球②池球(或塑膠球)③乒乓球④棒球⑤硬式網球⑥軟式網球⑦大顆彈珠⑧小顆彈珠⑨大紙球⑩小紙球。</p> <p>(三)筆或電器膠帶、乾淨的桶子2個。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：無。</p> <p>備註：</p> <p>(一)場地布置</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.用筆畫出或電器膠帶貼出「起始點」並放置一個空的桶子和一支羽球拍。</li> <li>2.在「中繼點」放置一個呼啦圈和一條跳繩。</li> <li>3.在「終點」放置一個桶子，裡面裝10顆不同的球。</li> </ol> <p>(二)人員安排(教師承擔外，也可邀請學生協助)</p> <p>「起始點」和「終點」都要有一位人員：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«起始點»的人員要注意學生是否越線，以及傳、接羽球拍時的安全。</li> <li>2.«終點»的人員負責隨機拿出桶內的一顆球交給學生放在羽球拍上。</li> </ol>					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<p><b>壹、體驗：</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)將學生分組，一組10人(少於10人亦可)，每組第一個人從「起始點」拿一支羽球拍出發到「中繼點」，放下羽球拍。</p> <p>(二)拿起「中繼點」裡的呼啦圈搖10下，並拿起跳繩跳10下後，再拿起羽球拍繼續走到「終點」。</p> <p>(三)「終點」的人員隨機拿起桶內的一顆球交給學生。</p> <p>(四)學生將球放在羽球拍上，不可用手按住，要讓球維持平衡，在羽球拍上不掉出來，運回「起始點」的桶子內；若球掉出來，則要在原地撿起來放好，再繼續運回「起始點」的桶子內。</p> <p>(五)學生將球運回放入桶子後，將羽球拍交給下一位</p>				<p>教學簡報</p> <p>不同球類</p> <p>羽球拍</p> <p>呼啦圈</p> <p>跳繩</p>	12分

<p>，注意羽球拍的傳、接安全，不要傷到人。</p> <p>(六)計時5分鐘，看哪一組運入桶內的球多就獲勝。</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一)運送過程中，你覺得最困難的是什麼？</p> <p>(二)你如何克服困難，完成任務？</p> <p><b>結語：</b></p> <p>完成一件事情的過程難免會有挑戰，但面對困難要勇於克服；到達終點你會拿到什麼球是無法預料，就像我們成長過程中會遇到許多未知的順境、逆境一樣；我們以什麼樣的心態來面對，會讓我們擁有不同的感受。因此，若常受到挫折，也要感謝天意的磨練，讓我們的心志變得更堅強、有彈性、增添智慧，把絆腳石轉變成墊腳石。</p>		
<p><b>貳、講述故事：大姊姊小媽媽</b></p> <p>一、建議呈現方式：可用講述故事或影片播放的方式呈現。</p> <p>二、故事大綱</p> <p>小學三年級的林珈馨，看到媽媽獨自照顧四個小孩的辛苦，身為大姊的<u>她</u>總會在一旁觀察、學習如何做家事，幫媽媽照顧弟弟、妹妹。<u>而且</u>她不因家庭的困境而氣餒，反而保持正向的心態，總是盡心力做好本分事外，無怨無悔地協助母親、照顧弟弟、妹妹，從中培養自己生活處事的能力。</p>	故事內容 故事影片	14分
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、放學後的珈馨要做哪些事情？為什麼她要做這些事情？</p> <p>二、珈馨心裡擔心什麼？她做了哪些努力？</p> <p>三、珈馨的心願是什麼？為什麼會有這個心願？</p> <p>四、請問你覺得珈馨的哪些優點值得我們學習？</p> <p>五、生活中你曾經遇到什麼困難，你怎麼解決？</p> <p>聽了珈馨的故事之後，你覺得自己還可以怎麼做？</p>	教學簡報	7分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>在老師安排的活動用羽球拍運球時，我跑太快，沒有保持平衡，因此，球掉下來了。剛開始我撿起來再繼續運，但球一而再，再而三地掉到地上，這時另外一隊的同學已經完成比賽，我心裡好著急，很想放棄運這顆球，雖然最後還是完成，但心裡很難過，自己的動作這麼慢。</p> <p>後來，我看到小仁跟我運到一樣的球，但是他很努力保持羽球拍的平衡，雖然也會掉球，卻沒有放棄，最後將運回來後，還露出開心的笑容。我覺得阿仁的表現就像老師說的，要感謝天意的磨練。我希望自己也能跟阿仁一樣，不要遇到挫折就想放棄或哭哭啼啼，要努力想辦法克服。</p> <p><b>結語：</b></p>	教學簡報	4分

<p>我們遇到困難與挫折時，不要一味的想逃避，這樣困難永遠在那裏，讓我們無法往前跨一步；若我們能靜下心，發掘自己的潛能，提起信心、毅力與勇氣，面對困難設法解決，這時你會發現，挫折能讓自己成為一個更有能量與智慧的人。</p>		
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、遇到困難不會立刻放棄，會思考解決的方法。  二、面對困難與挫折，不生氣，會冷靜下來向他人請教。</p>	學習單	3分

## 附件：故事內容

### 大姊姊小媽媽

小學三年級的林珈馨，每天放學都要帶著幼稚園的妹妹和一年級的弟弟走路回家，因為妹妹的腳程慢，往往得要走上將近一個小時，姊弟三人才能到家。

儘管回到家已經又累又餓，珈馨做的第一件事情，不是吃東西也不是休息，更不是出去玩，而是寫功課！寫完功課，又是珈馨另外一番忙碌的開始，知道弟弟、妹妹們都肚子餓了，趕緊烤吐司、抹果醬給弟弟、妹妹吃。等稍稍填飽弟弟、妹妹和自己的肚子後，珈馨就開始幫媽媽做晚餐。

珈馨說：「每天看到媽媽煮飯，還要幫我們洗碗、幫妹妹洗澡！」覺得媽媽要做那麼多家事，太辛苦了，自己當然要主動幫忙分擔家事。而媽媽也刻意要培養珈馨這方面的能力，希望珈馨撐起照顧弟弟、妹妹的責任，因為她是大姊。

珈馨的媽媽獨自照顧四個小孩，身為大姊的珈馨總會在一旁觀察、學習如何做家事，現在已經是媽媽的好幫手。例如：等待飯煮熟的空檔，就是珈馨幫一歲多的小妹妹洗澡的時候，雖然會累，但她還是喜歡幫小妹妹洗澡。又如：三個弟弟、妹妹湊在一起，媽媽忙不過來的時候，珈馨就會自動補位，幫媽媽照顧弟弟、妹妹。珈馨認為自己身為姊姊，照顧弟弟妹妹就是自己該做的事，而且可以幫忙媽媽，就不覺得累了。

珈馨學習態度認真，因為回家經常忙得沒時間讀書，所以早上一到學校，當其他同學還在吃早餐或者發呆的時候，珈馨早就已經拿出書本，把握時間認真的預習。

愛讀書的珈馨認為看書可以得到很多知識，她是學校圖書館的常客，每隔兩三天就會到圖書館借書。其中她最喜歡的一本書是證嚴法師的著作—「靜思·智慧·愛」，印象最深刻的一句話是「有雙手的人不做事，等於沒有手的人」。

導師說：「珈馨是個好學的孩子，如果遇到不會的問題，她會去請教別人、去問同學，她不會就放著不管。在檢討考卷的時候，她對自己不會的地方，會

專心注意聽老師講解。」珈馨因為家境因素，沒有上安親班，也沒有補習。但是她有一股強烈的上進心，懂得要把握時間讀書、認真上課，因為她認為：「不能因為家境窮，就不讀書，應該要更加努力才對。」

低年級導師說：「珈馨的內心有很多的擔心，例如擔心家裡沒有錢，繳不出房租，會被房東趕出去；擔心媽媽身體不好，常常要去醫院拿藥。我覺得她想要變成一個不讓別人擔心的人，所以她要把書讀好，不讓老師擔心；她要把家事都做好，不讓媽媽擔心。」珈馨的認真和用心，讓老師很心疼，因此，老師也努力的幫她申請各種獎學金。

在家中要照顧弟弟、妹妹的珈馨，來到外婆家則可以享受被照顧、被疼愛的感覺，珈馨最喜歡在外婆家跟表姊一起看書、畫畫、聊心事。珈馨表姊的媽媽在表姊三歲的時候就離開了；當表姊小學五年級時，爸爸因為長期喝酒，肝硬化而過世。珈馨說：「表姊沒有爸爸、媽媽，還很認真讀書，還會教我。」而舅舅的過世，激起了她想當醫生助人的願望，珈馨說：「舅舅的病太嚴重了，連醫生都沒辦法救活，我希望我可以當醫生，然後要學得很厲害，如果有病得很嚴重的病人，我就可以把他醫好。」這個心願，就像珈馨畫的圖畫：「一顆心，碎掉了，變成了更多的愛心，分給更多的人。」

# 難行能行

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

一、幸福的寶貝，生活中難免會遇到不如意的事，在上完今天的課程後，請你想想：自己曾經遇過什麼困難？又是如何解決的呢？

遇到的問題或困難

解決的方法

1. \_\_\_\_\_ 【 \_\_\_\_\_ 】

2. \_\_\_\_\_ 【 \_\_\_\_\_ 】

3. \_\_\_\_\_ 【 \_\_\_\_\_ 】

二、當問題或困難產生時，  
你當下的心情是如何？

---

---

---

---

三、當自己提起信心、毅力  
與勇氣，去面對問題並  
克服困難，心中感覺如  
何？

---

---

---

~勇於面對問題或困境，並且克服它，你就會發現自己有無限可能喔!~

靜思語：【若常常受到挫折，也要感謝天意的磨練。】

## 【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	小學
主題名稱	認識自己	主題內容	發掘自我	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： 地球的孩子-右手的祝福			教學時間	40分
靜思語	不要小看自己，人有無限的可能。				
單元目標	一、能瞭解每一個人都有不同特點，從中建立自信。 二、能克服挫折，發揮自我潛能。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：每位學生一條棉繩。 二、學生方面(準備物品)：一枝鉛筆。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗活動：</b> 一、老師發給每位學生一條細繩或棉線，請學生拿出1枝筆放在桌上。 二、請學生將右手背在身後，單獨用左手將繩子在鉛筆上打一個結。(可以在桌上進行，除了右手之外，身體其他部位如口、下巴……等皆可運用) 三、請挑戰成功的同學分享自己怎麼做到的，若沒有人挑戰成功則共同討論可以怎麼做。 四、請大家再一次挑戰用單手在筆上打結。 五、讓挑戰成功的同學分享克服困難、達成任務的心情。				教學簡報 棉繩 鉛筆	10分
<b>結語：</b> 有些事情看起來似乎很難完成，但是只要透過不斷的嘗試和學習，就能夠累積經驗，越來越熟練，面對挫折，要勇敢挑戰，一定可以發揮自我的潛能，克服困難，就像靜思語所說的「不要小看自己，人有無限的可能。」					
<b>貳、講述故事：右手的祝福</b> 一、建議呈現方式：播放影片 二、故事大綱 只有一隻左手的冠格在生活上碰到的障礙很多，但他並未小看自己、自我放棄，透過不斷的練習，游泳、畫畫、做蛋包飯、摺棉被、摺衣服、洗碗、擰抹布……等工作，樣樣都難不倒他。 由於口足畫家楊恩典老師的鼓勵，冠格更有自信，也懂得如何去面對他人異樣的眼光，克服生活上的困境，更希望將來也要以自己的親身經驗來鼓勵別人。				故事內容 故事影片	14分

<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、天生缺少右手的冠格，沒有因為身體上的缺陷而自暴自棄，他會做哪些事情？</p> <p>二、冠格心目中的偶像是誰？為什麼他那麼佩服這位偶像？</p> <p>三、你覺得冠格的故事，給你帶來何種鼓勵？</p> <p>四、請與大家分享透過自己的努力完成事情的經驗，當下你的心情如何呢？</p>	教學簡報	8分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>我覺得自己不能遇到困難就放棄，如果一開始就放棄了，以後想要再做也不一定有機會能做，所以遇到困難時，不要一直想著很難很難，要先挑戰看看，才會知道其實沒有那麼困難，而且挑戰成功後就會非常非常的開心喔！</p> <p>像我以前想要把跳繩練好，就一直不斷的練習，從會跳1下進步到了50下，雖然跳得不是很好，不過自己很有成就感，有同學還說：「你超越我了。」之後參加比賽時，跳繩成績比平常練習還要多10下，當下我非常的開心，因為我做到了！我覺得做到比沒有做到開心100倍！以後再遇到困難，我一定會努力去挑戰，因為不要小看自己，人有無限的可能。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>我們在日常生活中常會遇到大大小小的困難或挫折，遇到困難時不要害怕退縮，要勇於面對，想辦法去克服，靜思語說：「不要小看自己，人有無限的可能。」，只要用心去做，天下沒有無法解決的難題，成功的果實很甜美，就等著有心人去摘取喔！</p>	教學簡報	4分
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、會發現自己的優點，鼓勵自己。</p> <p>二、會想辦法克服遇到的難題。</p>	學習單	4分

## 附件：故事內容

### 右手的祝福

鄭冠格出生時就少了一隻手臂，父母面對這個「和別人不一樣」的孩子，很是難過，不知道如何去幫助冠格面對自己，以及生活上所遭遇的不方便；隨著冠格慢慢長大，爸爸發現冠格個性很陽光，喜歡交朋友，面對問題的態度也很正向。他不僅有很多好朋友，還學會游泳、畫畫；透過畫畫，他能夠表達自己心中的想法。剛開始學習畫畫時，冠格不是很有信心，他認為自己只有一隻手，沒有辦法畫得跟大家一樣好，幸好有老師和師母的鼓勵，讓他知道只要心態正確，自己和別人並沒有什麼不同，一樣能畫出好的作品。

在成長的路上，媽媽訓練他獨立自主，自己能夠做到的，都讓他自己來，並不因為冠格只有一隻手而特別呵護他，因此冠格學會了自己用單手摺衣服、摺棉被、做蛋包飯，還能協助做家事，如：收拾碗筷、洗碗。遇到單手無法做的事情，如：擰抹布，他也能自己想辦法解決困難。

在冠格四年級的時候，他和媽媽聽到口足畫家楊恩典老師的演講，愛畫畫的冠格將楊恩典老師視為偶像，覺得她很厲害，什麼事情都會做。有一次，楊恩典老師到冠格家中拜訪，和冠格分享自己2、3歲時就發現自己和別人不一樣，學習走路時，很容易因不平衡而跌倒，但是她媽媽告訴她一個原則：「自己能做的事情就自己做」，因此恩典老師一直都會自己想辦法去解決生活中的大小事。楊恩典老師也告訴冠格：「面對異樣的眼光，一開始我也會不習慣、不喜歡，但是，慢慢成長後，我覺得是自己要調整，而不是去改變別人，你把它想成是正面的，對你就不會造成什麼影響，也不會覺得很不愉快。」恩典老師讓冠格了解，自己今天擁有這樣的成果，所付出的努力都不是一、兩天的事，是一步一步經驗的累積，加上大家愛心的幫助，才能夠造就。她鼓勵冠格，只要持續努力，堅持下去，一定也能夠做得和她一樣好。透過與楊恩典老師互動，冠格明白世界上還有很多人像他一樣，千萬不要自暴自棄，也希望自己以後要跟恩典

老師一樣，去幫助別人，用自己的故事去鼓勵更多的人。

家人的愛，朋友的愛，讓冠格成長茁壯；不足的手，不方便的生活，讓他更懂得克服心理上的障礙，勇敢向前，這正如靜思語所說：「不要小看自己，人有無限的可能。」只要心態正確，認真努力，每一個人都能克服困難，發揮自己的無限潛能。

# 我做到了耶

親愛的小朋友：

我們每一個人都有很大的潛能，只要相信自己，並且透過不斷的嘗試和努力，每一個人都能展現出自己最好的一面。讓我們一起來做做看～

◆ 請設定兩個目標，與訂下要如何努力達到這項目標，若當天有做到就打生活實踐的欄位打一個勾勾。

目標	努力的方法	生活實踐
例如： 學會跳繩	1. 每天練習跳繩 30 分鐘 2. 請教會跳繩的同學	(√)(√)(√)



我的心得：

---

---

---

靜思語：不要小看自己，人有無限的可能。

## 【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	小學
主題名稱	認識自己	主題內容	發掘自我	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子-愛好自己的心			教學時間	40分
靜思語	自愛的人，才能真誠愛人，真誠愛人才能得到別人的敬愛。				
單元目標	一、能明白做好自己的本分事，才能影響別人。 二、能學會用真心交友，並尊重和關心朋友。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：情境敘述設計(請依學生實際狀況設計。)					
二、學生方面(準備物品)：鏡子。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗活動：</b> 一、學生每人使用一面鏡子，老師敘述學生日常生活表現的情境，請學生觀察自我表情的變化。 情境敘述如下： (一)上課跟同學聊天講話，結果被罰抄課文。 (二)不專心寫功課，寫太久而沒有時間休息。 (三)回家認真寫作業，老師賞識而得到優等。 (四)會主動做家事，父母稱讚貼心懂事。 二、教師提問： 上述情況你的表情有什麼樣變化?原因是什麼? 三、請學生兩人一組，一位當小朋友，另一位當鏡子。 四、老師敘述學生日常生活表現的情境，請小朋友作出表情變化，當鏡子的學生也模仿小朋友的表情跟著做。 情境敘述如下： (一)一直看電視，沒複習課業導致考試成績很不理想。 (二)玩電腦到深夜，隔天上學遲到、上課沒精神。 (三)看到同學受傷，馬上協助送他到保健中心。 (四)認真用心完成美勞作品得到優等。 五、教師請當鏡子的小朋友分享： (一)對方有哪些表情呢?跟你心裡的想法一樣嗎? (二)對方哪些表情是你喜歡見到的?為什麼?				教學簡報 鏡子	8分
<b>結語：</b>					
當做好自我的本分事時，自己內心通常會感到開心愉悅，如果做不好時通常會感到難過。當對方因自愛完成本分事而歡喜，扮演鏡子的小朋友也同感喜悅；當未善盡本份而					

<p>感到生氣難過時，鏡中的他人，也會出現不開心的表情。所以，好的效應、善的循環會讓人樂於親近你。</p>		
<p><b>貳、講述故事：愛好自己的心</b>  一、建議呈現方式：可用講述故事或影片播放的方式呈現。  二、故事大綱：  小栗子的村子要建設成有特色的村落，家家戶戶要有門牌，所有店鋪也要有個特色招牌。各處公共空間都要做特色裝飾，所以方丈請同學們同心協力做一塊屬於學堂的特色招牌。最後大家就決定由阿福來指揮，大家聽阿福指示讓事情整齊有規劃。但在大家畫畫的時候，阿福不斷指責同學畫得不好，因此大家決定都不畫。  後來，方丈告訴阿福說：「自己先做，才能影響別人，應該先求自己付出。要用心，但是態度也要讓人服氣，要能如此一定要先把心照顧好。」阿福明白了老師說的話，決定要把招牌做好，同學也知道自已錯了，決定一起完成學堂的招牌。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>12分</p>
<p><b>參、省思：</b>  一、為什麼同學不聽阿福的規劃呢？  二、你覺得阿福或同學們有哪些地方需改進？  三、你曾經在班上有過和同學意見不同的情形嗎？說說看你們是怎麼解決的呢？  四、你曾和同學合作完成一件事嗎？(例如：作報告、打掃...)  說說看你們是怎麼合作的呢？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>10分</p>
<p><b>肆、靜思：</b>  今天老師讓我們看唐朝小栗子的故事，我看到故事中的阿福就想到我自己，因為以前的我也是這樣，會因為心急，而不耐煩，讓同學都不喜歡跟我一起做事。後來老師常常跟我說，我是一個做事認真的人，若能改變自己對待同學的態度，大家都會很樂意與我一起做事。所以，我努力地學習，做好自己的本分事後，也會去幫助同學，不會在一旁不耐煩，或只動口。我要學習用真心對待別人，照顧好自己也要去愛護同學。  結語：  在班級中受到大家喜愛和敬重的同學，你會發現他們總是做好自己該做的事，也會去幫助同學，不會隨便對同學生氣，能真誠的和大家相處，所以大家都會喜歡與他做朋友。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5分</p>
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、照顧好自己，做好本分事。(如：認真打掃、上課專心。)  二、與同學意見不合時，會用真誠的態度面對。</p>	<p>學習單</p>	<p>5分</p>

## 附件:故事內容

### 愛好自己的心

小栗子的村子要建設成有特色的村落，家家戶戶要有門牌，所有店鋪也要有個特色招牌。各處公共空間都要做特色裝飾，所以方丈請同學們同心協力做一塊屬於學堂的特色招牌。胖胖建議每個人擅長畫什麼就畫什麼，大家覺得胖胖的想法不錯。後來，阿福說可以依照大家畫好的圖進行雕刻，再設計成為一塊立體招牌。最後大家就決定由阿福來指揮，讓事情整齊有規劃。

阿福回家後，畫了整塊大木板的畫，媽媽看不明白便問阿福，阿福認為要分配大家工作，得先在木板上分配好位置和大小並先畫出一個理想的圖案再分配大家畫。

隔天上學，同學們都在熱烈討論學堂招牌創作的時候，阿福拿出他預先畫好的草圖給同學們看，希望大家照他規劃的來畫。同學們紛紛表示這和大家想畫的都不一樣，大家想要自由發揮。於是，摩詰提議讓大家把想畫的提出來，由阿福來分配畫在哪裡，大家再分工完成。但

大家畫畫的時候，阿福一會兒指責同學的顏色不對，一會兒指責同學畫得不像；阿福的指責讓同學們覺得不開心，大家決定都不畫了。

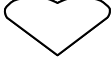
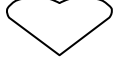
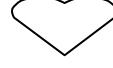

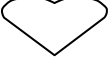
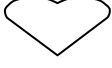
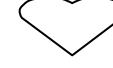
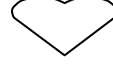
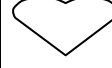
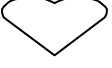


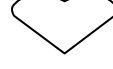
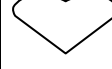
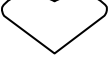










又隔了一天，上學時，同學們發現那塊代表學堂的特色招牌還沒完成，就已經被掛上去了，都覺得十分奇怪。方丈才跟大家說明並教導阿福說：「自己先做，才能影響別人，不要一味的要求別人，應該先求自己付出。」阿福的妹妹說：「可是哥哥回家後一直很用心努力做規劃。」方丈說：「要用心，但是態度也要讓人服氣，要能如此一定要先把心照顧好。反觀自性，顧好己心。懂得愛別人，別人才會愛我們。能信任別人，別人才會信任我們。能原諒別人，別人才會原諒我們。」阿福明白方丈說的話，決定要把招牌做好，同學也知道自己錯了，決定一起完成學堂的招牌。

# 愛的撲滿

班級：

姓名：

有一顆好心，懂得去愛別人，別人才會愛我們。要怎樣才能擁有一顆好心呢？是需要靠我們每天學習付出才能擁有喔！現在讓我們每天都來練習如何擁有一顆好心。當天有做到下列事項就在愛心裡塗上自己喜歡的顏色。

項目 \ 日數	1	2	3	4	5
1、每日做家事， 分擔父母辛勞					
2、幫忙老師發簿本					
3、認真寫作業， 準時交功課					
4、認真做好教室的整潔工作					
5、會主動幫助同學					

五天裡你存到( )個 

完成這些事時你的心情如何？

為什麼？ \_\_\_\_\_

靜思語：自愛的人，才能真誠愛人，真誠愛人才能得到別人的敬愛。

家長愛的叮嚀： \_\_\_\_\_

## 【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	小學
主題名稱	誠正信實	主題內容	言而有信	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會:有禮不亦樂乎-守信用			教學時間	40分
靜思語	一言為重，千言無用；言重則信重，信重則有大用。				
單元目標	一、能瞭解言而有信的重要。 二、能遵守諾言，建立信用。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品): A4 紙(依學生數量準備)。 二、學生方面(準備物品): 無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一)發給每位學生一張 A4 紙。 (二)教師逐條念出班規，請學生檢視是否自己有做到。 若沒有做到一項，則將 A4 紙對摺一次。 (三)檢視結束後，請學生觀察彼此手中 A4 紙的大小。 二、問題討論 (一)如果 A4 紙代表我們的信用，為什麼大家手上的 A4 紙大小會不同? (二)打開 A4 紙，紙上的折痕代表什麼意思?				教學簡報 A4 紙	12 分
<b>結語：</b> 班級規範，是經過大家確認後，需一起遵守的約定。當我們能遵守約定，說到做到，就是一個守信用的人，也會是讓人放心的人。若未能守信用，你的信用就像一直縮小的 A4 紙，越來越小，就算之後自己想恢復信用，不守信的紀錄還是存在，如紙上的摺痕一樣，無法消除。因此，守信用的人，別人才會信任你，喜歡與你一起做事情。					
<b>貳、講述故事：信用不打折</b> 一、建議呈現方式:播放影片 二、故事大綱 曾巧班上要舉行慶生會，大智被老師抽中，要當主辦人兼慶生會主持人，曾巧原本答應幫忙寫主持稿，並代替鑫鑫去借道具。然而，因為事情不順利，曾巧就不想管道具與主持稿的事情。經過父母的提醒，答應人家的事就要做到，否則會造成人家的困擾。最後，曾巧因為父母的協助，把隨口答應大智的事一一完成。				故事內容 故事影片	12 分

<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、曾巧答應大智什麼事？</p> <p>二、你喜歡故事中小蘇的態度嗎？為什麼？</p> <p>三、你是否曾經因為別人的不守信用而生氣？或因為自己不守信用而讓別人生氣的經驗？</p> <p>四、你喜歡與守信用的人做朋友嗎？為什麼？</p>	教學簡報	6分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>做人守信用，別人才會相信你。如果做人常不守信用，不但讓別人事情沒辦法完成，以後別人也不會相信你說的話。故事中，因為爸爸的朋友不守信用，害其他人都沒辦法完成他們的工作，真的很不應該。有一次朋友答應要給我一個東西，後來他沒有給我，那時候我好失望，覺得他說話不算話，讓我有點生氣，也對他有點失望。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>人要守信用，答應別人之前，要先考慮清楚這件事情自己是否可以做到；若答應別人，就要說到做到，他人才會信任我們，喜歡跟我們相處。若真的無法完成與他人的約定，也要提前、真誠地告知對方，避免自己成為失去信用的人。</p>	教學簡報	5分
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、會遵守班級約定：不遲到、準時繳交作業。</p> <p>二、和人約定的事情，會說到做到。</p>	學習單	5分

## 附件:故事內容

### 信用不打折

曾巧班上要舉行慶生會，大智被老師抽中，要當主辦人兼慶生會主持人。大智非常緊張，練習時不斷結巴，曾巧就隨口答應，要幫大智寫主持稿、想餘興節目，要大智放心；同學鑫鑫也答應要幫大智借服裝、道具。後來，鑫鑫發現這個周末父母要帶她去度假，無法幫忙借服裝、道具，曾巧十分乾脆地說：「沒問題，一切包在我身上，我來準備。」

曾巧回到家後，希望媽媽能帶他去借服裝，才發現媽媽已經答應李太太要去買茶葉，無法帶曾巧去借。此時爸爸回家，曾巧就希望爸爸能帶他去借服裝、道具，而星期天剛好輪到爸爸要去公司值班。後來，爸爸打電話找同事小蘇調班，沒想到小蘇馬上答應代班，所以所有問題都順利解決。

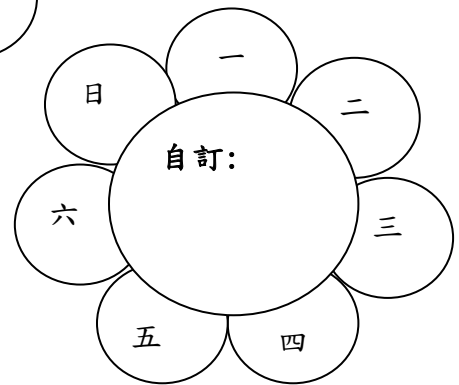
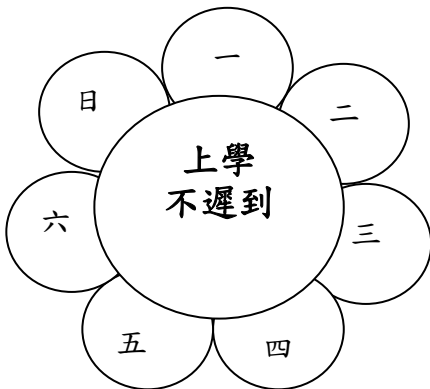
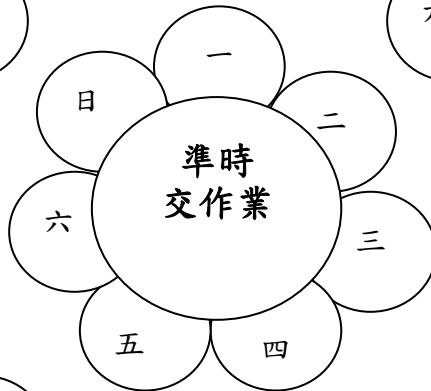
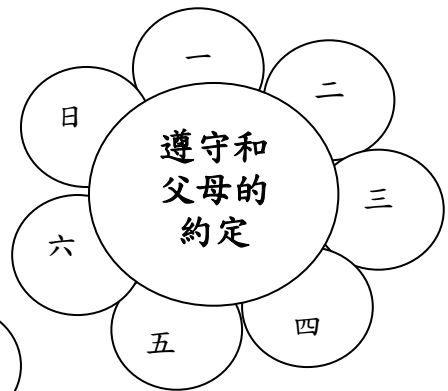
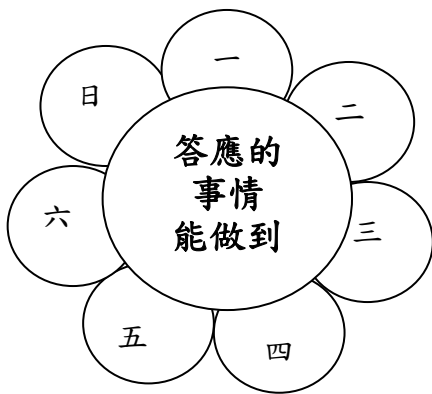
星期日當天，小蘇忽然打電話說要參加同學會，不能幫爸爸值班，最後連手機都關機。所以爸爸只能去上班，由媽媽陪曾巧去借道具，李太太再找其他朋友去買茶葉。爸爸下班後，發現大家臉色都很難看，原來因為小蘇一個人不守信用，造成大家所有事情都被耽誤。曾巧覺得事情太多，道具還沒借到、餘興節目還沒想到、還要幫大智想主持人講稿，他覺得這些都不是他的事，他不想管了。父母立即提醒曾巧，當初一口就答應人家，事到臨頭才反悔，會造成人家很大的困擾。曾巧不想像蘇叔叔一樣不守信用，於是在李太太的協助下順利借到道具，在爸爸的幫忙下將主持人稿完成，經由大家的幫忙，才將隨口答應大智的事一一完成。

# 「信」花朵朵開

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

◎親愛的小朋友：

信用是做人的根本，答應別人之前要先想清楚，自己的能力是否能做到，若已經答應別人，就要信守承諾，確實做到，以下的事，如果你能做到就在花瓣上塗上顏色，如果每天都做到，就可以在花蕊上塗顏色，願你「信」花朵朵開，成為一個值得人信賴的人唷！



靜思語：一言為重，千言無用；言重則信重，信重則有大用。

## 【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	小學
主題名稱	誠正信實	主題內容	言而有信	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 有禮不亦樂乎(子曰村)-守信用			教學時間	40分
靜思語	以身作則，說得出就要做得到。				
單元目標	一、能瞭解誠信的重要。 二、能做個誠正信實的人。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)抽抽樂(學生抽獎，可兌換糖果、文具等學生喜愛的小物品。)</p> <p>(二)籤紙(每一張為一種交通工具)</p> <p>(三)拼圖(一隊每個人一塊，組合起來能拼成一完整畫面)</p> <p>二、學生方面(準備物品)：無。</p>					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<p><b>壹、體驗：</b></p> <p>一、活動說明：</p> <p>(一)將學生平均分成紅、藍二隊。</p> <p>(二)教師引導學生定下約定，兩隊能具備信心完成拼圖。</p> <p>(三)學生在起點抽籤，決定坐什麼交通工具到終點</p> <p style="padding-left: 20px;">高鐵:用走的到終點。</p> <p style="padding-left: 20px;">火車:單腳跳到終點。</p> <p style="padding-left: 20px;">客運:蹲著走到終點。</p> <p>(四)每隊第一位學生拿著拼圖，依其抽到的交通工具出發。該隊的前一位學生抵達終點後，同隊的下一位學生才能出發。</p> <p>(五)抵達終點，學生可選擇將拼圖拼在該隊的拼圖板上，或將拼圖投入終點的桶子，換取一份抽抽樂禮物。</p> <p>(六)活動進行時，教師觀察學生的選擇。</p> <p>二、問題討論：</p> <p>(一)你選擇完成拼圖還是選擇抽抽樂?為什麼?</p> <p>(二)你覺得自己是否有遵守當初活動的約定?</p>				<p>教學簡報</p> <p>抽抽樂、</p> <p>籤紙、</p> <p>拼圖</p>	15分
<p><b>結語：</b></p> <p>活動一開始，我們的任務是完成拼圖，大家也都答應。但最後拼圖是否能完成，就要看我們每一個人是否能遵守諾言，說到做到。活動中，不遵守諾言可能只是拼圖無法完成，但生活中，若不守信用，可能會讓人不信任你，而失去朋友。</p>					

<p>備註： 拼圖的數量可以依照隊員人數去分割，若全部隊員都有信守承諾交出拼圖，則可以完成一句完整的拼圖，只要隊員中有人選擇抽抽樂，則該隊的拼圖將無法完成。</p>		
<p><b>貳、講述故事：守信用</b> 一、建議呈現方式:觀看影片 二、故事大綱 老顧花了八兩銀學會做臭豆腐的祕方，期待孩子能繼承臭豆腐店，因此答應孩子會買一對玉鐲子給孩子的娘。臭豆腐店的生意很好，孩子發現爹忘了大排炮老闆所訂的臭豆腐，也忘了要買玉鐲子送娘的事，非常生氣，覺得爹言而無信。後來娘知道這件事，說了曾子殺豬的故事，告訴孩子的爹做人要守信用，對孩子的承諾一定要做到，才能做孩子的好榜樣。</p>	故事內容 故事影片	12分
<p><b>參、省思：</b> 一、孩子的爹為了讓兒子學做臭豆腐，答應兒子什麼事呢？ 二、兒子為什麼會對爹生氣?如果是你，你會怎麼做？ 三、如果你是顧老闆發現自己不守信用，你會怎麼做？ 四、你覺得不守信用，會發生什麼後果？</p>	教學簡報	6分
<p><b>肆、靜思：</b> 這次活動，我沒有做到守信用，因為我被抽抽樂吸引了，所以沒有完成原本答應要拼拼圖的事。雖然，事情答應很容易，但面對選擇的時候很難。但老師說守信用很重要，所以，我願意改進。而我覺得班上的風紀股長小宇就能說到做到，他不只這次活動，選擇拼拼圖，平常都能做到班級的規定，所以大家都很佩服他，也願意聽他的話，維持班級秩序。</p> <p><b>結語：</b> 守信是一個人處事的根本，如果我們可以做到以信待人，才能得到他人的信賴與敬重。</p>	教學簡報	4分
<p><b>伍、生活實踐：</b> 一、會提醒自己遵守諾言，說到做到。 二、跟他人借的物品，會如期歸還。</p>	學習單	3分

## 附件:故事內容

### 守信用

老顧辛苦學會做臭豆腐的祕方，期待兒子能繼承做臭豆腐這項手藝，並子子孫孫傳下去。兒子覺得臭豆腐太臭：「人家流芳萬世，我家遺臭萬年。」兒子不想學做臭豆腐，老顧就告訴兒子：「臭豆腐聞起來雖然臭，吃起來可香呢！外表不怎麼樣，內裏可讓人讚賞，自己和它挺像的。」

老顧後來答應兒子：「只要和爹學做臭豆腐，你想要買什麼，爹都買給你。」因此兒子想要買一對玉鐲子送給娘。老顧覺得兒子很孝順，因此答應兒子會買一對玉鐲子給孩子的娘。

臭豆腐的生意很好，老顧的兒子發現老顧忘了大排炮老闆所訂的臭豆腐，讓老闆白跑了好幾趟，也忘了答應要買玉鐲子送娘的事，讓他非常生氣，覺得爹不講信用。後來老顧的妻子知道這件事，就跑去找賣玉鐲子的人，希望老闆今晚一定要賣一對玉鐲子給她。原來，老顧的妻子是要督促老顧要言而有信。老顧的妻子雖然不懂大道理，但知道答應人的事情就要做到，她也告訴老顧做人要守信用，對孩子的承諾一定要做到，才能做孩子的好榜樣。

# 說到做到

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

## 守信

➤ 請記錄本星期說到做到的項目：

和朋友相約，會依約定的時間抵達。	☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺
跟朋友借物品，會如期歸還。	☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺
會記得答應別人的事，並做到。	☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺
遇到不講信用的同學，我會規勸他。	☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺
自己很難做到的事，不輕易答應。	☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺
(請自行填上)	☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺
(請自行填上)	☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺
(請自行填上)	☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

➤ 有天小丸子和小玉約好要去公園玩，可是小丸子臨時有事無法赴約，想打電話告訴小玉，卻發現小玉已經出門。小丸子該怎麼辦？請你幫小丸子想一個好方法！

靜思語：以身作則，說得出就要做得到。

## 【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	小學
主題名稱	誠正信實	主題內容	言而有信	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子—真假成績單			教學時間	40分
靜思語	人性之美，莫過於誠；人性之貴，莫過於信。				
單元目標	一、能了解誠實守信的重要。 二、能培養待人處世誠信的態度。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：衛生紙、國語課本、躲避球、板擦、粉筆……等教室裡的物品。					
二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一)教師運用教室物品問問題時，第一輪時學生用點頭、搖頭表示心中的正確答案，但是同時用口說出相反的答案。 如：教師拿出一張白色的衛生紙，問學生：「這是一張白色衛生紙。」學生要反應一邊點頭，一邊回答不是。 (二)第二輪(也可用相同的物品)，這次學生回答點頭、搖頭與口說出的答案都要一致。肯定的答案就點頭說是；否定的答案就搖頭說不是。 二、問題討論 (一)第一輪活動比較容易還是第二輪比較容易？ (二)誠實說話與說不真實的話哪一種比較自在？				教學簡報 教室物品	8分
<b>結語：</b> 心口合一 是做人處事的基本態度，說話誠信的人才會受人信任。因此與人相處時，務必要說到做到，千萬不要口說的話與做出的動作不一樣，失去誠實守信的良好品格。					
<b>備註：</b> 體驗活動，第一輪進行時，建議可直接進行，避免因練習太多，影響體驗的效果。					
<b>貳、講述故事：真假成績單</b> 一、建議呈現方式：教師講述或播放影片 二、故事大綱				故事內容 故事影片	15分

<p>小栗子考試成績不好怕被家人責罵，於是拿同學的成績單改成自己的姓名欺騙家人，原本是要讓父母安心放心的，用了錯誤的方式，反而讓父母更傷心。</p>		
<p><b>參、省思：</b>  一、小栗子為什麼要跟摩詰借成績單？  二、如果你是摩詰，你會將成績單借給小栗子嗎？為什麼？  三、若成績不好，你會怎麼做呢？  四、為什麼誠實、守信用很重要？</p>	教學簡報	7分
<p><b>肆、靜思：</b>  我記得有一次考試考不好，所以我把考卷拿給姊姊簽名，後來被爸爸、媽媽知道了，我就被罵得很慘。所以我以後不管考試考幾分，都會給父母知道。我不會跟小栗子一樣，跟摩詰借成績單，讓心很不安。我還要學班長，他都不會說謊，因為他東西沒帶，也會誠實跟老師說。</p> <p><b>結語：</b>  說謊就是欺騙他人的行為，會讓自己有罪惡感，心裡也會很不安。而每個人都喜歡跟守信用的人做朋友，所以，當我們用誠實的態度做人處事，才能獲得別人的信任和尊重。</p>	教學簡報	5分
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、做錯事時，會坦承面對。  二、答應別人的事情會做到。</p>	學習單	5分

## 真假成績單

學期末，方丈發成績單，要學生拿回家，給家長簽名後再繳回來。小栗子拿到成績單後，慘叫一聲，原來自己得了個大「丁」，代表這學期的成績不及格。放學時，小栗子看著自己的成績單嘆氣，他覺得自己回家肯定會被父母處罰。小栗子的同學大言安慰他，自己也是滿江紅，沒有考得很好。後來小栗子靈機一動，便跟成績很好的摩詰說：「摩詰，你的成績單可以借我嗎？」摩詰心想：「這是不對的行為。」便回絕了小栗子。

小栗子回到家主動幫忙燒材、煮飯、做家事，媽媽覺得他跟平常的表現不一樣，就問小栗子：「是不是想要求媽媽幫你買東西？或是在外面又闖了什麼禍？」小栗子馬上回答：「是老師教他要孝順父母，分擔父母的辛勞。」深怕被拆穿。結果，爸爸詢問小栗子這學期的成績單，小栗子故作鎮定的說：「喔！放在學堂裡忘了拿回來，明天一定帶回來。」

隔天到學校，小栗子向摩詰請求將成績單借給他，小栗子拿到摩詰的成績單後，就將姓名改成自己的，大家勸他這樣欺騙父母是不好的，但小栗子覺得自己再努力也拿不到好成績，父母又那麼凶，為了不被罵，只好這麼做。

回家後，小栗子發現，爺爺、爸爸、媽媽和妹妹都站在門口等待小栗子的成績單，並且準備了禮物，這讓小栗子嚇了一大跳。當小栗子把成績單拿給父母時，看到小栗子的好成績，全家人都歡天喜地。當天晚上小栗子看著自己的成績單忐忑不安，並做了一個噩夢，夢見被爸爸發現真正的成績單。

後來，同學們關心小栗子的假成績單，有沒有被父母發現，小栗子很擔心，就把做噩夢的事情說出來。摩詰勸他還是誠實面對比較好，建議去跟方丈說出事情的經過。當大家前去找方丈時，小栗子的父母已經來找方丈，原來他們看到小栗子的成績進步，特別前來學堂感謝方丈。方丈當場說出實情，其實小栗子的成績並不理想，這時小栗子的父母很難過，痛哭失聲，小栗子也驚覺自己做了一件讓父母十分傷心的事，就跪在地上請求父母原諒。

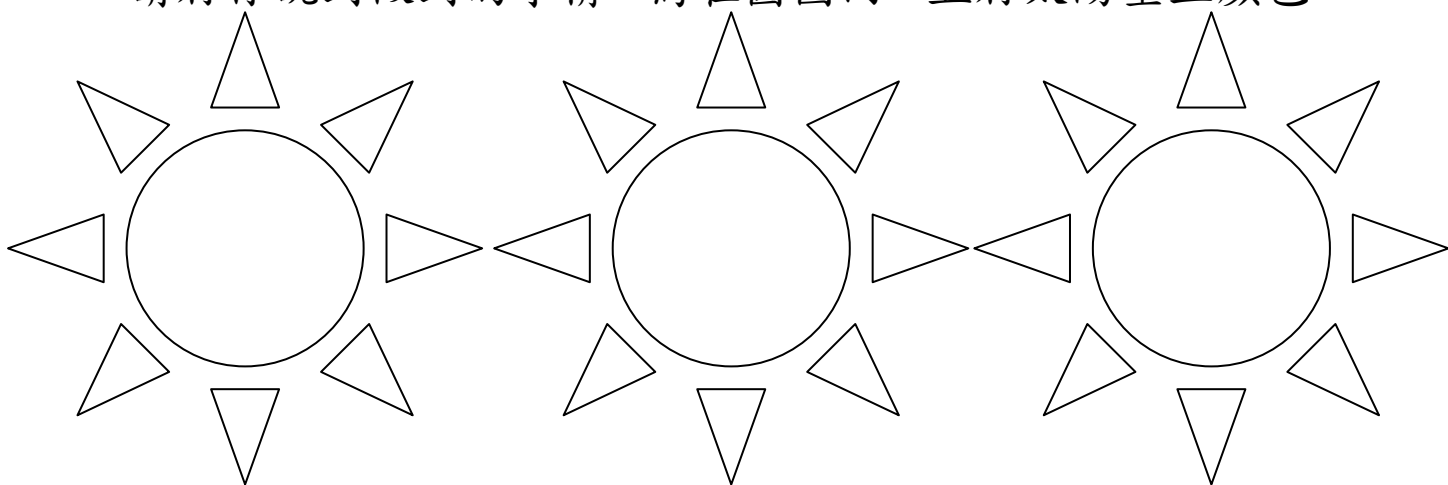
# 心口合一 誠信待人

班級：

姓名：

誠信守信，是非常重要的與可貴的，擁有這個好品格比考試拿一百分更棒。讓我們從生活中落實正大光明的做人原則吧！

- 答應別人的事情，我會說到做到：  
請將你說到做到的事情，寫在圓圈內，並將太陽塗上顏色。



- 做錯事，會坦承面對：  
想一想自己是否曾經做錯事？面對這件事情若是坦誠認錯與撒謊不認錯，結果會有什麼不同？

曾經做錯的事情：

誠實：

撒謊：

靜思語：人性之美，莫過於誠；人性之貴，莫過於信

## 【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	小學
主題名稱	誠正信實	主題內容	言而有信	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 有禮不亦樂乎—認人記			教學時間	40分
靜思語	發心要發在腳底上，不是發在口中，只說不行。				
單元目標	一、能了解待人處事正確的態度。 二、能確實做到所承諾的事情。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)一元硬幣四個、五元硬幣四個、十元硬幣四個。</p> <p>(二)教學簡報、影片、學習單。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：無。</p>					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<p><b>壹、體驗：</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)將學生平均分成四組。</p> <p>(二)老師拿出一個十元的硬幣。</p> <p>(三)說明今天的超級任務就是要把硬幣安全從第一位傳送到最後一位，請學生遵守約定。</p> <p>(四)學生只能用右手的大姆指傳遞。</p> <p>(五)如果別的手指碰到或硬幣掉落，就要重新由第一位學生開始傳。</p> <p>(六)十元硬幣順利傳遞後，再傳五元，最後是一元。</p> <p>(七)請完成的組別坐下，等待其他組別完成任務。</p> <p>(八)考量活動時間，教師可以五分鐘為限。</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一)手碰到硬幣或硬幣掉落時，你會怎麼辦？</p> <p>(二)你覺得堅定實踐約定，是否很重要？為什麼？</p>				<p>教學簡報</p> <p>一元硬幣</p> <p>五元硬幣</p> <p>十元硬幣</p>	12分
<p><b>結語：</b></p> <p>活動中，大家盡心實踐與老師的約定，儘管因為其他手碰到硬幣或硬幣掉落需要重新一次，但因為遵守諾言，而心安理得。而且，若能守信用又具備恆心，不怕困難和失敗，堅定實踐約定，不只讓人佩服，也才是真正的成功者。</p>					
<p><b>備註：</b></p> <p>教師可事先準備3-4種不同的錢幣，數量4-5枚，可以先清</p>					

<p>洗一下再使用。而分組時，一組的人數不要太少，並可男、女混合編組。場地在教室進行即可，不用搬動桌椅，減少準備時間。</p>		
<p><b>貳、講述故事：言而無信的曾巧</b>  一、建議呈現方式:影片播放  二、故事大綱</p> <p>老師要求大家閱讀課外讀物，並將優美的詞句抄寫下來。曾巧媽媽建議曾巧和大智每天平均念一點點就不會累，還舉例說打掃家裡也是這樣，一天整理一小部分就不會那麼辛苦。於是曾巧和大智就答應每天念十頁，完成這項作業。</p> <p>結果，曾巧心裡根本不想照約定做，隨便翻著書，一下子就看了三十頁，而大智才看到第八頁，曾巧覺得大智實在看得很慢。大智解釋，因為自己都在找優美詞句。曾巧自認為自己看得比大智快，優美詞句也寫得比他多，就決定先休息。最後，曾巧因為沒有依當初的約定讀書，雖然看了書，卻有看沒有懂，被老師罵了。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>12分</p>
<p><b>參、省思：</b>  一、曾巧不遵守讀書的約定，結果如何？  二、你覺得大智有哪些優點，讓他能順利完成這項作業？  三、你覺得班上誰具備說到做到的優點？  四、承上題，請說出他做到的事情。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>7分</p>
<p><b>肆、靜思：</b>  傳錢幣活動時，錢幣掉落時，有幾次我們都想偷偷繼續傳下去，但又想到答應老師要遵守活動規則，所以我們這一組都重新再傳一次。雖然我們沒能獲得第一名，但因為大家都遵守約定，所以我們都是老師說的不怕困難，堅定實踐諾言的人，我覺得得到這樣的誇讚，比得冠軍還開心。</p> <p><b>結語：</b>  當我們承諾要遵守約定，達到目標時，就要確實去做，不能口頭上答應，卻不依進度或規定完成。這樣一來自己不只失去信用，做事情也不容易成功。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5分</p>
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、每天完成約定與該做的事情，如:寫作業、閱讀。  二、答應做到的事情，不會半途而廢。</p>	<p>學習單</p>	<p>4分</p>

## 附件:故事內容

### 言而無信的曾巧

老師要求大家閱讀課外讀物，並將優美的詞句抄寫下來。曾巧媽媽建議曾巧和大智每天平均念一點點就不會累，還舉例說打掃家裡也是這樣，一天整理一小部分就不會那麼辛苦。於是曾巧和大智就答應每天念十頁，完成這項作業。

結果，曾巧心裡根本不想照約定做，隨便翻著書，一下子就看了三十頁，而大智才看到第八頁，曾巧覺得大智實在看得很慢。大智解釋，因為自己都在找優美詞句。曾巧自認為自己看得比大智快，優美詞句也寫得比他多，就決定先休息。

有天，曾巧帶大智回家玩。大智謝謝曾媽媽上次教的讀書方法，他每天讀十頁，不只把故事書讀完，也了解書的內容，還不會有壓力。而曾巧則因為沒有依當初的約定讀書，雖然看了書，卻有看沒有懂。當老師問曾巧故事書的內容時，曾巧無法回答，被老師罵了一頓。曾巧才明白，發心做一件事，就要認真去做，若只用嘴巴說一說，或用隨便的態度面對，就一定不會成功。

# 說到做到好棒棒

班級：

姓名：

- ◆ 小朋友：請和自己約定每天都要做到的事情，並檢視自己是否都有做到，若當天有做到，請再方格內打✓。

項目	星期 & 日期	一	二	三	四	五	六	日
		/	/	/	/	/	/	/

- 你覺得「說到做到」難不難？過程中你曾經想放棄嗎？為什麼？

---

---

---

【靜思語：發心要發在腳底上，不是發在口中，只說不行。】

## 【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	小學
主題名稱	誠正信實	主題內容	誠實待人	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會:多元智能寶典 13 慢吞吞旅行社—失去的綠色外套			教學時間	40 分
靜思語	做事，一定要秉持「誠」與「正」的原則；而待人，則要用「寬」與「柔」的態度。				
單元目標	一、能瞭解誠實互信的重要。 二、能以誠懇、和善的態度與人相處。				
<b>教學過程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品): (一)長桌一張、二個大小相同的透明的杯子，杯子裡放了白開水，水量至少要能夠每人一口。 (二)備適量檸檬汁、苦茶，並用深色杯子裝著。(不讓學生知道) (三)自省問卷單、抽籤盒或袋子。 二、學生方面(準備物品):環保杯。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、 體驗：</b> 一、老師發下自省問卷單，請學生誠實作答。 二、收回問卷，統計未能秉持誠與正或寬與柔的次數。 未能誠與正：在白開水中加入檸檬汁。 未能寬與柔：在白開水中加入苦茶。 三、將已經加了檸檬和苦茶的兩個透明杯子裡的水，倒給學生喝。 四、請學生分享品嚐後的感受。				教學簡報 自省單 白開水 檸檬汁 苦茶	12 分
<b>結語：</b> 誠實善良的本性就如同清淨的水，當我們未能誠正待人，就像清水加檸檬汁，外表可能看不出來，但水已經變酸，原本單純的本質消失，別人就會疏遠我們。此外，當自己對人的態度不柔和，也就如同加了苦茶，而變得黑麻麻的水，從外表就讓人不太敢親近。因此我們與人相處，要真誠並且態度溫和，才會讓人樂於親近並與我們成為朋友。					
<b>備註：</b> 建議檸檬汁需避免酸甜、酸甜，學生反而覺得很好喝，如此會失去體驗的效果。					

<p><b>貳、講述故事：</b></p> <p>一、建議呈現方:教師講述或戲劇、手偶演出。</p> <p>二、故事大綱</p> <p>大山努哈承諾天神三個條件：不貪心、不說謊、愛朋友。天神為努哈披上千年檜木做的綠色外套。穿上綠色外套，努哈開始變得優雅，交了許多好朋友。努哈不再怕冷，不再灰頭土臉惹人厭，它愈來愈開心。</p> <p>努哈身旁的也朵是一座鑲滿鑽石的大山，看著快樂的努哈，也朵非常嫉妒，於是誘惑努哈用檜木換鑽石。努哈貪心地將身上的檜木全換成鑽石，最後失去綠色外套，失去朋友。</p>	故事內容 故事劇本	10分
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、努哈答應了天神哪三個條件？</p> <p>二、為什麼努哈最後會失去綠色外套？</p> <p>三、如果你是努哈的朋友，你會怎麼幫助他呢？</p> <p>四、你覺得什麼樣的人，會讓人喜歡跟他成為朋友？</p>	教學簡報	8分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>我覺得檸檬汁喝起來真的好酸，讓我不想再喝。就像老師說，說謊當下可能別人不知道，一次、兩次，別人知道後，就不會喜歡跟你做朋友了。有一次，我拿同學的鉛筆忘記還給他，後來老師問是誰拿的，我就跟老師說是我拿的。老師說，下一次拿別人東西前要先經過別人同意，沒有經過他人同意而拿走，是不對的。但我誠實認錯，所以請我去跟同學道歉，然後同學很大方原諒我。今天的課讓我想到那次的時候，我除了要做到誠實，也要跟那位同學一樣對人好。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>生活中我們要留意自己的行為，惟有用真誠的心，和善的態度對待他人，才能獲得他人信賴，並願意與你親近、相處。</p>	教學簡報	5分
<p><b>伍、生活實踐</b></p> <p>一、跟人借東西前，會先經過別人的同意。</p> <p>二、對人有禮貌、不會隨便發脾氣。</p>	學習單	5分

# 自省問卷單

日常生活中『誠』與『正』的行為

- 我從來不說謊話。
- 我撿到遺失物品會交師長處理。
- 我不隨意拿別人的東西。

表現『寬』與『柔』的態度

- 我會聽父母的話，從來不頂嘴。
- 我不和同學爭吵或打架。
- 我會原諒同學的過錯。

---

# 自省問卷單

日常生活中『誠』與『正』的行為

- 我從來不說謊話。
- 我撿到遺失物品會交師長處理。
- 我不隨意拿別人的東西。

表現『寬』與『柔』的態度

- 我會聽父母的話，從來不頂嘴。
- 我不和同學爭吵或打架。
- 我會原諒同學的過錯。

## 附件:故事內容

### 失去的綠色外套

大山努哈一直孤零零的矗立在大地上，沒有朋友、沒有家人。夜裡，寒冷的北風讓努哈直打哆嗦，身上陡落的黃沙，像長了翅膀似的，飛得老遠，惹得一旁清澈的波舞爾湖非常討厭他，因為，努哈的黃沙總是粗魯地遮蓋了波舞爾湖的美麗。

又是一個冷風颼颼的夜晚，天際傳來低沉而平和的聲音。

「努哈，你想要遠離孤單，無懼北風的威嚇嗎？」天神的聲音在天空中迴盪著。

「我很想呀！但是……」努哈的怯懦讓他不敢多想。

「別害怕，答應我三個條件，你就可以實現願望」天神溫柔地說著。

「真的嗎？什麼條件？」努哈瞪大眼睛聽著。

「很簡單，就是不貪心、不說謊、愛朋友」天神緩慢地說著。

「這麼簡單！好！我答應您。」努哈毫不猶豫的承諾。

「這件千年檜木做的綠色外套，會讓你願望實現，你要好好珍惜。」天神將外套披在努哈身上。努哈張大嘴，感動地說不出話來。

清晨，努哈被陽光喚醒，伸了伸懶腰。

「昨晚的夢好奇怪呀！」努哈想起和天神的對話。忽然，他聞到一股木香混著草香，低頭一看，哇！好漂亮的綠色外套！原來昨晚不是夢！穿上綠色外套，努哈不再怕冷，也不再灰頭土臉、惹人討厭，他開始變得優雅，連波舞爾湖也願意和他做朋友，森林裡的各種動物，都搬到這件綠色外套上，在檜木林間生活，從此，努哈愈來愈開心，因為他再也不孤單了！

矗立在努哈身旁的也朵，是一座全身鑲滿鑽石的大山。他看著快樂的努哈，心裡非常嫉妒，更希望自己也能穿上那件綠色外套，於是，他開始向努哈打交道。

「努哈，你喜歡我身上的鑽石嗎？」也朵問。

「喜歡呀！」努哈笑著說。

「你可以用一棵檜木和我交換一顆鑽石」也朵開出條件。

「這……………好吧！」努哈猶豫了一下，仍抵不過鑽石的誘惑。  
從波舞爾潔亮如鏡的湖面，努哈滿意地看著自身上那顆鑽石，得意地問波舞爾：「我是不是看起來更漂亮了呢？」

「是呀！」波舞爾輕聲回答。

努哈心想如果再多一顆鑽石，一定更好看。他又用一棵檜木，和也朵交換一顆鑽石，這次，他又得意地問猴子：「我好看嗎？」

「好看！！」猴子大聲稱讚。

愈來愈多動物稱讚努哈好看，虛榮心推著他愈來愈貪心，他和也朵交換愈來愈多的鑽石，已經半個山都是鑽石了。於是，愈來愈多動物朋友開始勸努哈：「你身上的鑽石雖然好看，但冰冷的鑽石無法像檜木一樣，為我們遮風擋雨，我們能居住的地方愈來愈小，快要住不下去了！」

「這樣子呀……」努哈心不在焉地回答，專心地看著自己身上的鑽石，根本沒把動物朋友的擔憂聽在耳裡。

「努哈！你身上為什麼少了那麼多檜木！」天神嚴肅地問努哈。

「喔……我借給也朵了。」努哈說謊地回答，卻不知道天神早就看在眼裡。

「別忘了你和我的約定！」天神冷冷地說完便離開了。

努哈沒有忘記承諾，虛榮心讓他將身上的檜木全換成了鑽石。沒了檜木可以棲息，動物朋友全都離開了他。努哈因為愛鑽石而捨棄綠色外套、捨棄朋友的心，捨棄對天神的誠實。除了一身閃爍的鑽石，他捨棄所有。

某一天，夜裡吹起了強風，冰冷的鑽石讓努哈感到更寒冷，還鬆動了起來。「啊——」努哈驚叫起來，因為鑽石正一顆顆抖落。

滑落的鑽石，像努哈一顆一顆落下的悲傷淚水，狂風又掃起努哈的滿天的塵沙，沒了綠色外套，努哈感到好寒冷、好孤單。

## 附件:故事劇本

### 失去的綠色外套

場景：分為四幕

角色：大山努哈、波舞爾湖、天神、大熊、麋鹿、猴子、山羊、鳥兒、  
大山也朵、旁白

道具：電風扇、黃色外套、綠色外套、大聲公、檜木、鑽石

#### 第一幕

道具：電風扇往努哈身上吹、黃色外套

旁白：大山努哈一直孤伶伶的矗立在大地上，沒有朋友，沒有家人。

努哈：(披著黃色披肩、發抖著) 好冷喔！

波舞爾：努哈，你抖落的黃沙，遮住了我美麗的臉龐。(討厭的表情)

旁白：又是一個冷風颼颼的夜裡，這時天際傳來低沉而平和的聲音。

天神：(用大聲公或西卡紙做大聲筒，來顯示聲音的迴盪) 努哈，你想遠離孤單，無懼北風的威嚇嗎？

努哈：(表情帶點怯懦) 我很想啊！但是……

天神：(聲音溫柔) 別害怕！答應我三個條件，你就可以實現願望。

努哈：(表情睜大眼問) 真的嗎？什麼條件？

天神：很簡單，條件就是不貪心、不說謊、愛朋友。

努哈：(毫不猶豫的表情與聲音) 這麼容易？好！我答應您。

天神：這件千年檜木做的綠色外套，會讓你實現願望，你要好好珍惜。

(說話的同時，天神將外套披在努哈身上。)

努哈：好的。(張著嘴，感動得說不出話來。)

(這時努哈披著綠色外套又漸漸睡著了……)

#### 第二幕

道具：綠色外套

旁白：天漸漸亮了，努哈被第一道陽光喚醒

努哈：(緩緩的伸了伸懶腰) 昨晚的夢好奇怪呵？咦？這是什麼味道呢？有種木香 混著草香的味道。(低頭看看自己的身體) 哇！好漂亮的外套！原來昨晚不是夢！(表情興奮不已) 這樣我就

不怕冷了。

波舞爾：努哈，我覺得你變得不一樣了，我們做朋友，好嗎？

努哈：好啊！

旁白：穿上綠色外套的努哈不再怕冷，也不再灰頭土臉的惹人厭，他開始變得優雅，除了波舞爾和他做朋友之外；還有大熊、麋鹿、猴子、山羊、鳥兒，也都搬來到這件綠色外套上，在檜木林間生活。從此，努哈愈來愈開心，因為他不再孤單了。

(大熊、麋鹿、猴子、山羊、鳥兒開心大笑，圍著努哈轉圈圈)

### 第三幕

道具：檜木、鑽石

旁白：矗立在努哈身旁的也朵，是一座全身鑲滿鑽石的大山。他看著快樂的努哈，心裡非常嫉妒，更希望自己也能穿上那件綠色外套。於是……

也朵：努哈，你喜歡我身上的鑽石嗎？

努哈：喜歡啊！

也朵：那你可以用一棵檜木和我換一顆鑽石，你覺得如何呢？

努哈：(猶豫了一下) 這……，好啊！

旁白：於是也朵與努哈彼此交換了檜木與鑽石。努哈開心的對著波舞爾潔亮如鏡的湖面照了照，很滿意的看著自己身上那顆閃亮的鑽石。

努哈：波舞爾，你覺不覺得我變得更好看了呢？

波舞爾：是啊！

努哈：如果再多一顆鑽石，一定更好看。也朵，我再跟你交換一顆鑽石，好嗎？

也朵：好啊！

努哈：(表情得意，看著身上的鑽石) 猴子，我好看嗎？

猴子：(大聲稱讚) 很好看喔！

旁白：越來越多人稱讚努哈身上的鑽石，虛榮推著他越來越貪心；一顆、兩顆、三顆……努哈身上已經一半都是鑽石了。這時候……動物朋友開始勸努哈。

大熊：努哈，你身上的鑽石雖然好看，但冰冷的鑽石不像檜木可以為

我們遮風蔽雨。

其他動物：我們能住的地方越來越小，就快住不下去了。

努哈：（專心看著身上的鑽石）這樣子呀……

旁白：努哈只是專心看著身上的鑽石，根本沒把動物朋友們的擔憂聽進耳裡。漸漸地因為沒有檜木林可以棲息，動物朋友們全都離開了他。

#### 第四幕

道具：電風扇，黃色外套、鑽石

天神：努哈，你身上怎麼少了那麼多檜木呢？

努哈：哦……我借給也朵了……

天神：別忘了你的承諾。

旁白：努哈沒有忘記承諾，但虛榮還是讓他將身上的檜木全換了鑽石。因為貪愛鑽石而捨棄綠色外套，捨棄愛朋友的心，捨棄了對天神的誠實，除了一身閃爍的鑽石，他捨棄所有。就在某一天，夜裡吹起了強風。

努哈：好冷喔……啊！不——我的鑽石！

（鑽石正一顆顆不停的從努哈身上滑落）

旁白：滑落的鑽石，就像努哈一滴滴悲傷的淚水。而狂風又掃起努哈滿天的塵沙，沒了綠色外套，努哈又回到從前，一樣寒冷，一樣孤單……

附件

# YA! 我做到了!

班級：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

親愛的小朋友：

對自己誠實是一件重要的事；用溫柔的態度與同人的相處，讓你有越來越多的好朋友喔！讓我們檢視自己有沒有做到誠實與寬柔呢？有做到的事請把表格中笑臉塗上紅色。如果沒有做到的，還需要學習改進的，不用塗顏色。

## 一、我有做到：

事項	星期						
	一	二	三	四	五	六	日
1. 拿東西前會先經過別人的同意	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
2. 答應別人的事情一定會做到， 如果做不到，也會告訴對方	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3. 我會誠實，不說謊	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
4. 撿到東西會交給師長	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
5. 上學不遲到、準時交功課	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
6. 別人罵我不生氣	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
7. 不會和同學、朋友打架或吵架	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
8. 會主動幫忙同學或老師	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
9. 聽爸爸、媽媽的話，不會頂嘴	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
10. 對人有禮貌、不會愛生氣	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

二、我有\_\_\_\_\_個紅色的笑臉，而我也\_\_\_\_\_個沒有顏色的笑臉，  
我要如何做的更好呢？

靜思語：做事，一定要秉持「誠」與「正」的原則；  
而待人，則要用「寬」與「柔」的態度。

## 【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	小學
主題名稱	誠正信實	主題內容	誠實待人	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	中國寓言故事-曾參殺人			教學時間	40分
靜思語	不說人是非，也不接收是非傳言。				
單元目標	一、能了解謠言的傷害。 二、能真誠待人，不傳謠言。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：教學簡報、學習單 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一)將學生平均分兩組，縱向排列好。 (二)請各組第一個人站到前面離小隊一段距離處，當第一位傳話員。 (三)老師將題目給各組的第一位學生後，請第一位學生當傳話員，小聲告知同一組的第二位，第二位再告知第三位，以此類推。 (四)每個人傳話時間最多 10 秒(若備計時音效，會更佳)。 (五)傳完話後，請最後一人說出聽到的題目。 (六)教師可請各組中間任兩個人說出聽到的題目。 (七)教師最後公布各組的答案。  ◎ 參考題目 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 一言為重，千言無用。言重則信重，信重則有大用。</li> <li>● 人性之美，莫過於誠—誠為一切善法之源。</li> <li>● 人性之貴，莫過於信—信乃人生立世之本。</li> <li>● 人間好話，要如海綿遇水般牢牢吸住。</li> <li>● 世間是非，心要如水泥地般堅固，水過則乾。</li> <li>● 脾氣、嘴巴不好，心地再好，也不能算是好人。</li> <li>● 話要講得恰到好處，多一句、少一句都不好。</li> <li>● 對人要寬心，講話要細心。</li> <li>● 人和無是非，包容則圓融。</li> <li>● 聽話要仔細，說話要小心。</li> </ul>				教學簡報	12分

<p>二、問題討論</p> <p>(一)剛才傳話時，聽不清楚前面的人說什麼時，怎麼辦？</p> <p>(二)剛才傳話時，是否能確定自己說的話正確？為什麼？</p> <p><b>結語：</b></p> <p>我們平常會說很多話，或聽到很多話，但我們是否真的能求證說的話或聽到的話是否為事實或正確的呢？還是我們也不確定，又再說給別人聽呢？</p> <p>親眼所見、親耳聽到，一定就是事實嗎？從不同角度觀察一樣東西，看到的其實是不同的景象；有時聽到的可能也只是一部份，如果我們沒有求證，又加入自己的想法，可能會造成不必要的誤會或是鬧了笑話，所以面對一件事情，我們要學習判斷與思考。</p>		
<p><b>貳、講述故事：曾參殺人</b></p> <p>一、建議呈現的方式：教師口述。</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>曾參是孔子的弟子，無論是德行或學問都是大家學習的好榜樣。一天，一個跟曾參同名同姓的人在外地殺了人；結果傳到曾參的家鄉，卻變成是孔子的弟子曾參殺了人。</p> <p>因當時殺人罪，會連累親人。本來第一個鄰居跟告訴曾參母親這件事時，曾參母親完全不相信。但接二連三鄰居不斷地跑來跟她說這件事，最後曾參母親害怕地跑走了。</p>	故事內容	10分
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、曾參真的殺了人嗎？</p> <p>二、曾參的鄰居如何知道曾參殺人的消息？</p> <p>三、為什麼曾參的母親一開始不相信，最後卻相信了？</p> <p>四、你覺得「大家都說的事」一定是真的嗎？為什麼？</p> <p>五、你有沒有因為聽說或傳話，而誤會他人或被誤會的經驗？</p>	教學簡報	8分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>今天的傳話活動原本我們很厲害，但其中一位同學聽話只聽一半，又沒有再問清楚，用自己的意思硬著頭皮傳下去，結果話就越傳越誇張，最後跟原先根本不一樣。我覺得遇到不清楚的事應該問清楚，重複到清楚才能停。就像曾參殺人是一場誤會，因有人名字跟他一樣，大家亂傳，誤會就發生，如果曾母不接收傳言，先去尋找真相，問自己的孩子，就一清二楚。所以當我聽到一些話，覺得怪怪時就會確認，如果這句話，會傷害別人時，更應該謹慎考慮，是否讓話繼續傳下去，還是到我為止，不要再傳下去，避免傷害到別人。</p> <p><b>結語：</b></p>	教學簡報	5分

<p>有時我們會因為不實的謠言，覺得生氣或做出不該有的行為，所以我們除了要知道所說的話造成的影響，也要懂得判斷事情的真相，千萬不可單憑所見或聽信他人的幾句話，而做出損害了別人的人格或是身體的行為。</p>		
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、不確定的事情，我不會任意跟他人說。  二、我會誠懇待人，說正向與正確的話。</p>	學習單	5分

## 附件：故事內容

### 曾參殺人

曾參是孔子的弟子，無論是德行或學問都是大家學習的好榜樣。

一天，一個跟曾參同名同姓的人在外地殺了人，結果消息傳到曾參的家鄉，卻變成是孔子的弟子曾參殺了人。

根據當時的法律，殺人重罪會連累親族。於是第一個向曾參母親報告情況的是住在他家附近的一個鄰居，那個人並沒有親眼看見殺人兇手，但他卻急忙地告訴曾參的母親說：「糟糕了！您的兒子曾參殺人了！快逃吧！否則，等一下官府的人就會來你家抓您。」曾參的母親一向以兒子為傲，她不相信兒子會做出這種傷天害理的事。因此聽了鄰居的話後，依舊不驚不憂，平靜織著布，斬釘截鐵的對鄰居說：「我的兒子不會去殺人的，一定是你們弄錯了。」

沒多久，又有第二個鄰居聽到了謠傳，也跑到曾參家，對曾參的母親說了同樣的事情。表面上，曾母依舊不為所動，照樣織著自己的布，內心卻開始動搖，一邊織布一邊暗自猜想：「這件事該不會是真的吧？我的兒子曾參該不會真的在外地殺了人？」

又過了一會兒，又有第三個鄰居跑來對曾參的母親說：「現在外面議論紛紛，大家都說曾參真的殺了人，您還是趕快逃，否則等官府的人來了，您就逃不了了。」曾母聽到已經第三位鄰居說出這段話後，心中非常緊張，因此急忙扔掉手中織布的梭子，關緊院門，端起梯子爬過牆，從僻靜的地方逃走。



## 【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	小學
主題名稱	誠正信實	主題內容	誠實待人	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子—絕對的誠實			教學時間	40分
靜思語	言語謹慎、態度真誠，才能傳達愛的能量。				
單元目標	一、能謹言慎行，傳遞正向能量。 二、能勇於認錯不諉過。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：教學簡報、學習單、影片。 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 教師設計三種故事情境，製作成簡報，讓學生就故事情境的內容進行討論分享，感受言語所帶來的感受，再針對該情境提出其他適當的表達方法。 如：情境範例 <b>情境一：</b> 小華下課在操場和同學遊玩，不小心被小明撞倒，正在哭…… A. 小明說：「你怎麼那麼愛哭，我又不是故意的！」 B. 小明說：「對不起，你有沒有怎麼樣？我帶你去保健室。」  <b>情境二：</b> 小香、小蘭與小靜要同組完成報告，小香的部分偷懶隨便亂做…… A. 小靜說：「小香，妳的部分沒做好，有什麼問題嗎？」 B. 小蘭說：「你都隨便亂做，很沒責任感，跟妳同組真倒楣。」  <b>情境三：</b> 小美發現跟小珍說錯考試範圍…… A. 小美趕緊跟小珍說：「對不起，我跟妳說錯了，明天考試應該要考……」 B. 小美心裡想：「講錯應該還好吧？不會影響太多吧！」				教學簡報	10分

<p>二、問題討論</p> <p>(一)你覺得情境中哪句話給人的感受比較好？為什麼？</p> <p>(二)你還有沒有更好的說法？</p> <p><b>結語：</b></p> <p>能發自內心，以真誠的態度對待周遭的人事物，並且說話要謹慎用心，輕柔溫和，才能讓他人感受關懷、愛的力量。</p>		
<p><b>貳、講述故事：</b></p> <p>一、建議呈現方式：</p> <p>教師可先簡單口述故事內容，並提示後續播放影片的重點片段，增加學生影片欣賞的專注，再播放影片。</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>阿喜責怪小栗子在小組作業太過敷衍、不用心。後來阿喜詢問小栗子明天考試的範圍，小栗子跟她說了以後，才發現自己說錯了。但想到剛剛阿喜罵自己，所以既沒有再跟阿喜說正確的範圍。結果，隔天阿喜考試不順利，就要小栗子一起到方丈面前認錯，小栗子說自己不是故意的，但阿喜仍氣得跟小栗子絕交。</p> <p>小栗子很懊惱，覺得自己很壞、很糟糕、很有罪惡感。爺爺勸導小栗子要好好改正說謊的行為，並跟方丈坦承所犯的錯誤。於是小栗子誠實向方丈說出一切，並誠心誠意跟阿喜道歉。兩人和好後，阿喜跟小栗子借作業，小栗子借給阿喜，以為她要抄；後來阿喜澄清自己已經寫完了，但想確認是否正確。</p> <p>方丈告訴小栗子他在以為阿喜沒有寫作業的情況下，把作業借給她抄，也是不對的行為。聽了方丈的話後，小栗子發現，誠實又細心真的是一件很重要的事。</p>	故事內容 故事影片	12分
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、阿喜為什麼會生小栗子的氣？</p> <p>二、小栗子做錯或說錯哪些話？</p> <p>三、你覺得與人說話要注意什麼？</p> <p>四、你是否曾因為怕被責怪而說謊話，或說錯話讓他人不愉快？請分享自己的經驗與感受。</p>	教學簡報	8分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>我覺得我跟小栗子很像，犯錯怕被罵，會說謊，話說了就說了，不會想要去道歉，如果被同學發現，就會用哭來解決，所以大家不太喜歡跟我做朋友。看到小栗子能勇敢面對，我覺得他很棒，我也想跟他好好學習，不說謊，並且好好地說話，不要讓人生氣。</p>	教學簡報	5分

<p><b>結語：</b></p> <p>說話是一種藝術，與人交往更是一種學問。如果能用真誠的態度，謹慎說話，以禮對待周遭的人事物，必能廣結善緣，成為人見人愛的孩子。此外，做錯也要勇於承認，因為只有誠實的面對，才能改進，讓自己變得更好。</p>		
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、會誠實待人，做錯也勇於承認。</p> <p>二、說話前會再仔細想想，不亂說話。</p>	學習單	5分

## 附件：故事內容

### 絕對的誠實

阿喜責怪小栗子在小組作業太過敷衍、不用心，離開前，阿喜詢問小栗子明天考試的範圍，小栗子回答是 30~45 頁。而阿喜離開後，小栗子翻開課本，才發現考試的範圍其實是 20~35 頁。由於剛剛阿喜罵了自己，所以小栗子知道說錯了，卻不願意再去跟阿喜澄清正確的考試範圍。

隔天考試，大家都交卷了，唯獨阿喜一人仍望著考卷嘆氣，阿福詢問後，才知道原來是小栗子告訴她錯誤的考試範圍。阿喜因此帶著小栗子到方丈面前告狀，要求方丈一定要好好懲罰小栗子，經方丈了解，小栗子並非故意，所以希望阿喜能原諒他的無心之過，但阿喜還是氣得跟小栗子絕交。

小栗子為此感到很懊惱，爺爺告訴小栗子只要不是故意就好，小栗子跟爺爺坦承，其實自己不完全是這麼不小心，因為阿喜離開後，他明知道自己講錯頁數，卻因為阿喜叫他重做東西，很生氣，所以沒再告訴她正確的考試範圍，更糟糕的是自己還在方丈面前說自己是不小心的，他覺得自己很壞、很糟糕、很有罪惡感。爺爺勸導小栗子要好好改正說謊的行為，並跟方丈坦承所犯的錯誤，這樣心裡頭才不會難過。

於是小栗子誠實向方丈說出一切，並誠心誠意跟阿喜道歉，阿喜看到小栗子這麼有誠意，就原諒小栗子。和好後，阿喜由於昨天太忙，所以沒有完成功課，希望小栗子能借她看一下，小栗子也很高興借給阿喜。這時，方丈走過來，詢問兩人在做什麼，為了要做到不說謊，小栗子直接跟方丈說阿喜在抄他的作業。阿喜跟方丈澄清，自己沒有抄小栗子的作業，自己其實是在參考，並責怪小栗子亂說話，讓方丈誤解。小栗子聽了之後，反問阿喜不是因為沒寫作業才會跟他借來看嗎？阿喜告訴小栗子，自己剛剛已經趕完，只是希望借小栗子的功課確認自己有沒有寫錯。小栗子聽了之後，急忙跟阿喜和方丈道歉，並向方丈澄清阿喜剛才的確沒有抄他的作業。

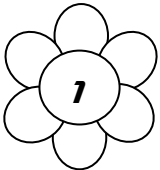
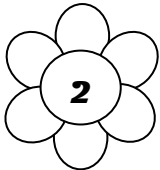
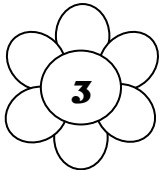
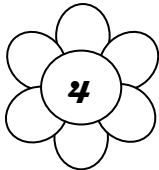
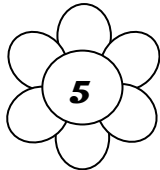
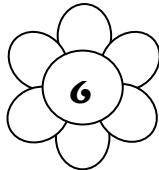
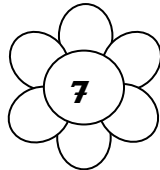
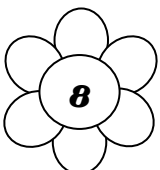
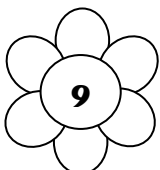
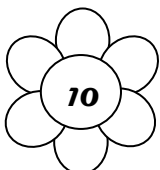
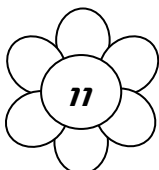
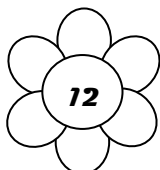
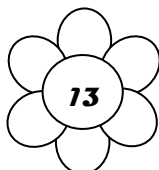
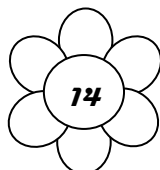
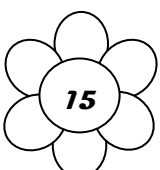
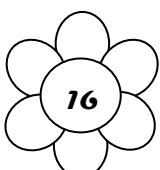
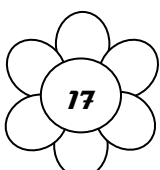
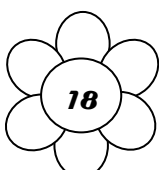
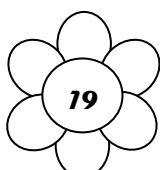
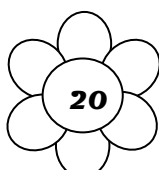

方丈告訴小栗子，以為阿喜沒有寫作業的情況下，把作業借給她抄，是不對的行為。聽了方丈的話後，小栗子發現，誠實又細心真的是一件重要的事。

# 口說好話 結好人緣

\_\_\_年\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

你今天用心說好話了嗎？請檢視自己心田裡愛的花朵是否一一綻放，並在下方表格做紀錄；每做到一件事，請你在一片小花瓣上塗上顏色，並寫上編號；做到兩件事，就在兩片花瓣上塗上顏色和寫上編號，以此類推，做到六件事，就把整朵花塗滿。

1. 每天誠實待人，遇錯也勇於承認。
2. 說話前會再仔細想想，不亂說話。
3. 對幫助自己的人，能主動道謝。
4. 借用物品時，會經過別人的同意。
5. 每天真心讚美三個人。
6. 對於他人的提醒，會虛心接受。

 __月__日	 __月__日	 __月__日	 __月__日	 __月__日	 __月__日	 __月__日
 __月__日	 __月__日	 __月__日	 __月__日	 __月__日	 __月__日	 __月__日
 __月__日	 __月__日	 __月__日	 __月__日	 __月__日	 __月__日	 __月__日

靜思語：言語謹慎、態度真誠，才能傳達愛的能量。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第二冊	教學年段	小學
主題名稱	誠正信實	主題內容	誠實待人	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子-面對惡言惡語			教學時間	40分
靜思語	講話要溫和輕柔，態度要謙誠親切，才能使人身心感到溫馨而和樂。				
單元目標	一、能體會不同的講話語氣，會給人不同的感受。 二、能學習口說好話。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)： (一)兩個罐子： A 罐:裝一些墨汁或其他氣味不好的物品。 B 罐:衣物柔軟精或其他具香味的物品。 (二)兩張水分子結晶照片。 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一)老師拿出 A、B 罐，請學生輪流聞一聞罐子裡的味道。 (二)請學生猜一猜裡面裝了什麼，並說出聞的感覺。 (三)老師觀察學生喜歡 A 罐或 B 罐。  二、問題討論 (一)你喜歡置身在溫馨芬芳的環境還是惡臭冷漠的環境? (二)你覺得說出什麼樣的話或行為能讓人感到溫馨快樂?				教學簡報 罐子 結晶圖片	10分
備註:後續教師可拿出兩張顯微鏡下的水分子相片，跟學生說明，分子結晶變形、醜陋的相片是每天被罵的水分子；漂亮如雪花般的照片是每天被讚美的水分子。					
<b>結語</b>					
不同的說話語氣與行為，會帶給人不同的感受，當我們能真誠說好話，做好事，就會帶給人一種舒服想親近的感覺；反之，常說不好聽或做出不好的行為，則會讓人不喜歡接近。所以，我們要注意自己說話時的態度和語氣，讓自己與他人也覺得溫馨而開心。					

<p><b>貳、講述故事：面對惡言惡語</b></p> <p>一、建議呈現方式:播放影片</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>有一次小栗子和湯包，走到蘋果樹下，撿起地上的蘋果，被農夫誤會他們要偷蘋果，並警告他們不要再過來。隔幾天，小栗很想吃蘋果，但家裡沒有錢買蘋果。於是小栗子就走到蘋果樹旁，看一看蘋果，聞一聞蘋果的氣味。沒想到卻被農夫誤認為小偷。小栗子一直想對農夫解釋，但農夫不聽解釋還用惡毒的話傷害小栗子，讓小栗子被全部的人誤認為小偷。後來在方丈的開導後，小栗子鼓起勇氣向農夫解釋，才知道農夫照顧蘋果樹的辛苦，還有他害怕別人偷蘋果的心情。經過這件事，小栗子學會要用真心去溝通，才能化解彼此的誤會。</p>	故事內容 故事影片	12分
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、小栗子做了哪些事，讓農夫覺得他是小偷？</p> <p>二、方丈如何教導小栗子面對被誤認為小偷的這件事？</p> <p>三、小栗子用什麼方法化解農夫對他的誤解？</p> <p>四、生活中，碰到他人說不好聽的話時，你如何面對？</p> <p>五、對於習慣說不正確、不好聽話的人，要如何規勸他？</p>	教學簡報	8分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>今天的活動，我聞到其中一個罐子，氣味超難聞，讓人很想吐。後來聽老師解說，我更能明白，說不好聽、不正確的話就像臭臭的氣味，讓人不喜歡親近。所以，我們除了自己說話時要留意，當看到同學對其他人惡言惡語時，也要勸他不要這樣，如果他不改進的話，可以跟老師講。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>我們聽到別人說不好、不正確的話時，都會覺得不開心。而自己說出什麼樣的話，自己可以決定，願意口說好話、以和善的態度對人，才會讓人喜歡親近。</p>	教學簡報	5分
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、會用親切、柔和的態度對家人或同學說話。</p> <p>二、不會模仿不好聽、不正確的話。</p>	學習單	5分

## 附件：故事內容

### 面對惡言惡語

湯包帶著小栗子想走近路，卻走錯了路，走到了蘋果樹下。小栗子被蘋果的香氣深深吸引，湯包隨手撿起地上又香、又紅的大蘋果，心想這蘋果一定很好吃，而小栗子正好覺得口渴，也想摘蘋果來吃。這時，面露兇狠的農夫，拿起棍子向小栗子他們打過去，惡狠狠的對他們說：「你們知道種蘋果有多辛苦，要花多少心血？你們竟然敢來偷走我的蘋果。」小栗子一再和農夫解釋他們沒有偷蘋果的意思，但農夫不聽他們的解釋，並且警告小栗子下次再來，就送他們去衙門。

小栗子回到家，媽媽正在廚房忙著煮菜，小栗子跟媽媽說自己想吃蘋果。但媽媽說：「蘋果是很貴的，不能隨隨便便就買來吃。」但小栗子還是一再央求媽媽，難掩失望的表情說：「我長那麼大，都不記得曾經吃過什麼蘋果？就算吃過，也早已忘了蘋果的滋味，沒有蘋果的人生，真是苦啊！」後來，看到媽媽衣服破損也不捨得換，就不再央求媽媽了。

於是，小栗子來到蘋果樹下，聞著蘋果的香氣，對著蘋果說：「要不是你有了主人，不然我們可以做很好的朋友，我還可以吃到很多的蘋果，能吃到蘋果有多好。」此時，一顆蘋果掉落，小栗子心想，這顆蘋果是明白他的心意，要自動送給他的嗎？於是不客氣的撿起來想吃它。結果，農夫一看到小栗子手上拿著蘋果，認為小栗子又來偷蘋果，根本不聽小栗子的解釋，一手把他捉住，並把他帶到媽媽面前告狀。小栗子苦苦哀求說：「我沒有偷蘋果。」農夫最後生氣的對媽媽說：「你好好管教你的小孩，下次再來，我就不客氣了。」

經過小栗子的解釋，家人明白小栗子沒有偷蘋果，但爸爸對小栗子說：「雖然你沒有偷蘋果，但是你的行為也太不注意了，才會讓人誤會你，你自己要好好反省。」爺爺安慰小栗子說：「明早我去找他理論，竟敢誤會我們家小栗子是小偷。」媽媽勸爺爺別去，應該是去找機會向農夫說清楚事情的原委，爺爺也贊成解釋清楚才是上策，但小栗子還是因害怕而猶豫不決。

隔天一早到了學堂，同學們竊竊私語談論小栗子是小偷的這件

事。小栗子問他們是誰說的，結果是一傳十，十傳百，小栗子發現全村的人都知道他被誤認為小偷的事，心中懊惱著，方丈安慰小栗子說：「被誤會是很痛苦的事。」小栗子難過的說：「他現在很想回家躲在棉被裡。」方丈接著又安慰他說：「逃避不是解決問題的方法，要把這件事情當成是一件好事。」小栗子不明白為什麼這是一件好事？方丈解釋：「不經一事，不長一智，把這一次經驗當成是一種學習，當做是修行，才是真正的做法。」小栗子說：「方丈你說來輕鬆，可是做起來一點也不輕鬆呀！」，方丈接著說：「這本來就不是一件輕鬆的事，要他學習放寬心，放寬心去學習。」

幾天以後，小栗子帶著他家的栗子去找農夫，小栗子說：「不管你覺得我做了什麼？我不會再經過這裡了，免得你又懷疑我是小偷。」小栗子拿起手中的栗子送給農夫向他賠不是就走了。農夫叫住他說出心裡的難處：「我種蘋果可是很辛苦，花了我十幾年辛苦的心力，其實我不確定你是不是小偷。」小栗子問：「那你為什麼要那樣對我？」農夫語重心長的說：「你知道有多少人要偷我的蘋果，所以我一定要保護我的蘋果。」小栗子明白老農夫為甚麼這麼兇。

他們化解了彼此的心結，原來說話、講話要溫和輕柔，態度要謙誠親切，才能使人身心感到溫馨而和樂，可以減少很多不必要的誤會。



## 【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	小學
主題名稱	珍惜擁有	主題內容	用心珍惜	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—幸福早餐店			教學時間	40分
靜思語	每一天都是做人的開始，每一個時刻都是自己的警惕。				
單元目標	一、能珍惜自己所擁有的一切，懂得把握當下。 二、能培養時時謹慎，尊重他人的態度。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：圖畫紙、手錶(或其他計時工具)。 二、學生方面(準備物品)：色筆。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗活動：</b> 一、活動說明 (一)教師請學生閉上眼睛，教師計時一分鐘後說出： 「一分鐘到。」再請學生睜開眼睛。 (二)請學生依據問題說明原因： 1. 你覺得一分鐘的時間是長還是短呢？為什麼？ 2. 剛剛過去的一分鐘，是否能找回來呢？ 3. 我們該如何重視自己的每分鐘？ (三)請運用圖畫紙，畫出提醒自己時間寶貴的內容。 二、分享與回饋 請學生分享自己的圖畫與想對自己說的話。				教學簡報 計時工具 圖畫紙 色筆	10分
<b>結語：</b> 一分鐘有人覺得過得很快，有人覺得很慢。但每個人的 一分鐘其實都一樣，若能把握許多的一分鐘，你就能擁有比 別人多且能運用的時間。而每天的早晨是一天的開始，希望 我們能從睜開眼睛那一秒鐘開始，就要珍惜每一天。					
<b>貳、講述故事：幸福早餐店</b> 一、建議呈現方式:播放影片 二、故事大綱 凌晨四點半當大家都還在夢中，楊意均跟楊曜嘉就已經 起床，準備去媽媽的早餐店幫忙。假日時，意均跟曜嘉也沒 閒著，上午到早餐店幫忙，下午去外公、外婆家幫忙。而意 均未來想開一家餐廳，曜嘉想開一家麵包店，從現在他們邊 幫忙媽媽邊學習簡單的烹飪，並把握眼前的機會認真學習，				故事內容 故事影片	15分

<p>將來才能讓媽媽輕鬆些。十二年來媽媽一人肩負家計，意均跟曜嘉看了不捨，把握當下，珍惜幸福。</p>		
<p><b>參、省思：</b>  一、意均跟曜嘉每天都很早起床，為什麼呢？  二、意均跟曜嘉未來的夢想是什麼？他們想怎麼達成？  三、在意均跟曜嘉身上有什麼優點值得我們學習？  四、每一天都是做人的開始，你要用什麼態度面對每天的早晨呢？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8分</p>
<p><b>肆、靜思：</b>  我每天起床都拖拖拉拉，可以從六點半賴床到快七點。若家人不斷叫我時，我還會我生氣，和他們頂嘴。而中午吃飯時我都吃得很慢，有次慢到爺爺不想等我，只接妹妹回家。後來是老師幫我打電話給奶奶，奶奶才來接我回家。  看到故事中的哥哥、姊姊，每天都很早起，不只要幫助家裡，還會把握時間學習。讓我覺得自己很對不起爺爺、奶奶，每次都讓他們等我，有時他們還有其他事情，也因為我而延遲。我決定要從現在開始，改變自己，吃飯時要專心，早上不要再賴床，老師說每天都是做人的開始，我相信自己一定可以做到。</p> <p><b>結語：</b>  每一天都是新的開始，若知道自己有哪些地方要修改，就要把握當下，改變態度，讓自己的生活與生命能越來越美好。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>4分</p>
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、提醒自己要早睡早起，準時到學校。  二、用心做每件事，把握時間不拖延。</p>	<p>學習單</p>	<p>3分</p>

## 附件：故事內容

### 幸福早餐店

凌晨四點半當大家都還在夢中，楊意均跟楊曜嘉就已經起床，準備前往早餐店幫媽媽的忙。姊弟兩人天天早起，幫忙媽媽快遞早餐給客人。假日時，他們依舊沒有休息，上午到早餐店幫忙，下午則到外公、外婆家的農田幫忙。

而意均從中學開始，就讓同學可以用簡訊跟她點餐，她會協助將早餐帶到學校。她覺得這樣一來，可以讓老師、同學吃到熱騰騰的早餐，再來可以幫媽媽增加收入。

意均未來想開一家餐廳，曜嘉想開一家麵包店，因此，他們開始學習簡單的烹飪，而且意均決定讀大學時要選讀餐飲科系，把握每一個機會認真學習，將來能讓媽媽輕鬆一點。因為十二年來媽媽一人肩負家計，意均跟曜嘉看了心生不捨，他們從媽媽身上學到刻苦耐勞的精神，把握當下，珍惜幸福，並善用每一天，讓自己朝夢想更靠近。

# 把握當下用心珍惜

年 班 座號： 學生姓名：

- ◆ 看完幸福早餐店的影片，你有什麼話要對意均跟曜嘉說呢？

親愛的 \_\_\_\_\_：

---

---

---

---

---

- ◆ 未來一週請練習：把握當下，珍惜時間，用心做好每件事。  
若當天有做到，請再方格內做記號。

落實生活的目標	一	二	三	四	五	六	日
1. 每天早睡早起、上學不遲到。							
2. 用心做每件事，作業寫按時交。							
3. 珍惜和家人、同學相處的時間。							

靜思語：每一天都是做人的開始，每一個時刻都是自己的警惕。

## 【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	小學
主題名稱	珍惜擁有	主題內容	用心珍惜	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： 大愛地球村系列-神奇的小左手-郭翔芸			教學時間	40分
靜思語	人生無法掌握生命的長度，卻能自我拓寬生命寬度與厚度。				
單元目標	一、能用心珍惜生命中所擁有的愛。 二、能善用生命，發揮自我的良能。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：彩帶。 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、將學生分成兩組，老師發給每個人長短不一的彩帶。 二、請學生於時間內，想辦法將彩帶變長。 三、若現場學生沒有想到可以兩組互相將彩帶接起來，老師可以於活動後引導學生思考，能不能讓彩帶變得更長；如兩組的彩帶相接，不只局限於個人或小組，更能拓寬與他人的生命做連結，付出自己的力量  <b>結語：</b> 我們雖然無法掌握自己拿到的彩帶長度，但只要我們妥善運用手中的彩帶，與他人連結就能讓彩帶變得更長。就好比我們無法掌握生命的長短，但若能與人互相聯結，例如剛剛大家自己動手將彩帶接起來，或將彩帶撕成長條狀，就能讓生命不只自己看到的，而能更長、更寬。				教學簡報 彩帶	10分
<b>貳、講述故事：神奇的小左手</b> 一、建議呈現方式：口述(可準備繪本) 二、故事大綱： 十歲的郭翔芸，就讀小學四年級；出生時左手臂就少了一截，沒有前臂、手掌和手指。從小，父母就教導及鼓勵翔芸運用她的右手和「小左手」，生活中幾乎大部分的事情她都會自己想辦法完成。他們知道，如果捨不得女兒受苦，讓她躲在父母的保護傘下，什麼事都不去嘗試，那她以後就真的什麼事都不會做了。因此，她不但是「家事小達人」；踢足球、扯鈴和游泳都是她很拿手的運動項目。她不僅沒有因為少了完整的左手而難過，反而慶幸擁有健康的右手、遇有那一小截像是被賦予神奇魔法的小左手，不斷激發出她的生活				故事內容	10分

<p>創意和面對困難的勇氣，完成了許多不可能的任務，讓她過得充實而豐富。</p>		
<p><b>參、省思：</b>  一、翔芸如何面對自己人生的缺失呢？  二、你覺得翔芸擁有什麼呢？  三、你覺得自己擁有什麼呢？  四、你如何面對自己擁有的人、事、物？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8分</p>
<p><b>肆、靜思：</b>  進行彩帶活動時，我發現若不要只在乎，自己這一組的彩帶長度，而能與更多人連結，彩帶就會更長。在故事中，我好佩服翔芸姊姊，她的左手不完整，卻能做好多事。我也要跟她學習，不要因為自己沒有的而不開心，可以去想自己可以做些什麼。</p> <p><b>結語：</b>  生命長短我們無法控制，但若能珍惜自己所擁有的，以美好的心態去面對，生活中的不如意與不開心，就能讓自己的生命更豐富與美好。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>7分</p>
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、會珍惜身邊的人，主動表達感恩之情。  二、在學校會主動幫忙老師或同學，如：收作業，擦黑板，教同學功課等。</p>	<p>學習單</p>	<p>5分</p>

## 附件：故事內容

### 神奇的小左手

郭翔芸，就讀小學四年級；出生時左手臂就沒有前臂、手掌和手指。不過，她不因為自己的手而自我侷限，她喜歡運動，踢足球、扯鈴和游泳，都是她拿手的運動項目，並在學校交了許多好朋友。此外她還是「家事小達人」，煮飯、洗碗、切水果，樣樣都難不倒她，並曾經「雙手並用」改造一個布玩偶。翔芸揮動著她的小左手說：「可別小看我的『小左手』，它可是妙用無窮喔！」

從小，翔芸的父母就教導及鼓勵她，運用右手和「小左手」，希望她能想辦法完成生活中大部分的事情。也因為如此，翔芸善用她的小左手：「我發明了好多妙招，用一隻右手也能把事情做得又快又好；再加上這隻小左手的幫忙，我可是宇宙超級無敵厲害的！」例如：平常幫媽媽洗碗盤、洗杯子時，這一小截左手就當成菜瓜布，一下子就洗得清潔溜溜。但在學習過程中，免不了會遇到一些困難，每當看到翔芸遇到困難而一再嘗試時，父母都會很心疼；但他們知道，如果捨不得女兒受苦，讓她躲在父母的保護傘下，什麼事都不去嘗試，那她以後就真的什麼事都不會做了。於是父母總是將眼淚化為力量，繼續鼓勵女兒，並放手讓她自己去完成。

翔芸在父母眼裡是個獨立、懂事的的孩子，喜歡嘗試用自己的方式去克服問題。翔芸二年級的時候，跟父母說想要參加「小鐵人」比賽，比賽項目包括游泳、跑步和騎腳踏車，父母當時以安全為由不讓她參加；升上三年級，她又想報名，看到女兒自信又期待的目光，爸爸和媽媽幾經思考之後，終於答應讓翔芸參加比賽。爸爸說：「與其一再操心，把妳的世界限制住了，還不如讓妳勇敢的去闖一闖。」為了參加比賽，翔芸需要進行游泳特訓，訓練肺活量；還要練習騎腳踏車，並忍受「小左手」壓在車把的疼痛。經過幾個月的練習，她終於如願上場比賽，儘管成績是「吊車尾」，但是，翔芸證明了只要堅持，真的做得到。

翔芸不只喜歡運動，還希望演奏樂器，她說：「雖然不能彈太複雜的曲子；但是，只要能聽到自己演奏的音樂，我就覺得很快樂！」

她只能用小左手最前面的部分按鍵及壓弦，所以練琴練久了就會磨破皮，又腫又痛，但她一直樂在其中，並努力開創屬於自己的人生舞臺。

翔芸不僅沒有因為少了完整的左手而難過，反而慶幸擁有健康的右手、還有那一小截像是被賦予神奇魔法的小左手，不斷激發出她的生活創意和面對困難的勇氣，完成了許多不可能的任務，讓她過得充實而豐富。


# 我是好幫手

班別： \_\_\_\_\_ 姓名： \_\_\_\_\_

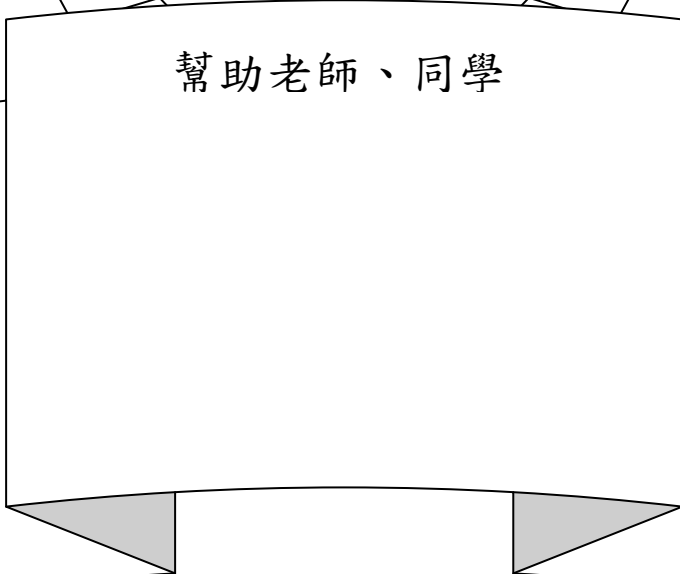
\*今天課程後，你最想幫忙爸媽做的事情是什麼呢？

一、請寫下讓父母幸福的事，如：幫爸媽搥背、倒茶.....  
並寫下父母的反應或表情。

二、請寫下在學校幫忙老師或同學的事，如：收作業，擦黑板，教同學功課.....  
並寫下父母的反應或表情。



讓父母幸福的事



幫助老師、同學

靜思語：人生無法掌握生命的長度，卻能自我拓寬生命寬度與厚度

## 【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	小學
主題名稱	珍惜擁有	主題內容	用心珍惜	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子—把握今天			教學時間	40分
靜思語	一切成果皆由時間累積而成；時間，是人生最珍貴的寶物。				
單元目標	一、能瞭解時間的意義。 二、能珍惜時間做正確的事。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：手錶(碼表)。 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一)請學生整理書包，書本、物品需放置整齊，教師計時。 (二)教師不用提醒學生動作快慢，可暗中記下學生所花費的時間 (三)教師公布所花費的時間。 (四)請學生整理抽屜，限定要在60秒內完成。 (五)教師公布所花費的時間。 二、問題討論 兩次活動，有什麼不一樣？ (如：自己的態度，所需要的時間等。)				教學簡報 手錶	10分
<b>結語：</b> 時間很寶貴，若沒有留意，它常常不知不覺的溜走。原本只需一點點時間就能完成的事，卻因為整理的時候不積極，或平常沒有整理書包、抽屜的好習慣，所以會花較多的時間。所以我們要知道一切的成果都是點點滴滴累積而來，要學會把握當下，珍惜時間。					
<b>貳、講述故事：把握今天</b> 一、建議呈現方式：影片播放 二、故事大綱： 春假最後一天，小栗子和同學們去大言家挖地瓜、烤地瓜，小栗子很懷念，連作夢都還想著挖地瓜時愉快的情景。到了學堂，方丈教同學念春天的詩，他卻不知不覺睡著了。他夢見自己是一隻自由自在飛翔的小鳥，跟著小鳥到處飛翔，他看到小鳥不斷地飛翔是為了要尋找食物，翅膀拍打個				故事內容 故事影片	12分

<p>不停，開始覺得原來小鳥每天過的生活是這樣辛苦。他在夢中大叫肚子好餓，也因為自己這麼一叫，把自己叫醒。方丈告訴小栗子：原來他的心還在放假，一時收不回來。小栗子回答：自己也很想收回來，但是昨天實在太快樂、太美好了。於是，方丈告訴小栗子要懂得把握今天，自然會有昨天美好的回憶，也有燦爛的明天。</p>		
<p><b>參、省思：</b>  一、小栗子為什麼不想上學？  二、在夢境中，小栗子發現什麼？  三、為什麼方丈說要把握今天？  四、你認為平常自己是否有把握時間？為什麼？</p>	教學簡報	8分
<p><b>肆、靜思：</b>  今天老師要我們整理抽屜，我發現自己平常不整理，所以要花很多的時間。若我平常就能整理，就不需要花這麼久時間。所以，我以後平常就要注意。而且，當老師有限制時間時，我的速度也會比較快。就像老師說，當我們覺得時間很寶貴，就會珍惜它。</p> <p><b>結語：</b>  我們的成果都是點點滴滴累積而來，若平常就能妥善運用時間，就能將很多事情迅速完成。而昨天已無法再追回來，明天還沒有到，我們能把握的只有今天的時間，希望人人都能珍惜現在，不要讓時間白白溜走。</p>	教學簡報	5分
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、養成每天早睡早起的好習慣。  二、會運用時間閱讀、做家事、運動等。</p>	學習單	5分

## 附件：故事內容

### 把握當下

春假最後一天，小栗子和同學們去大言家挖地瓜、烤地瓜。小栗子很懷念那段美好時光，連作夢都還想著這件事，所以隔天開學日爬不起來。

到了學堂，方丈教同學念春天的詩，他卻不知不覺睡著了，他夢見自己是一隻自由自在飛翔的小鳥，跟著小鳥到處快樂飛翔。小栗子看到小鳥不斷地飛翔是為了要尋找食物，翅膀拍打個不停，開始覺得原來小鳥每天過的生活是這樣辛苦，而且自己還找不到食物果腹，忍不住在夢中大喊「肚子好餓！」。也因為自己這麼一叫，把自己從睡夢中叫醒。

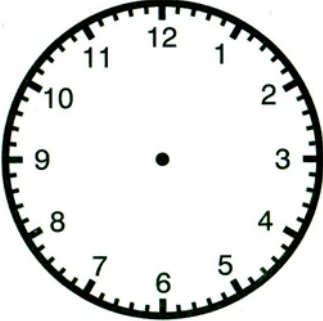
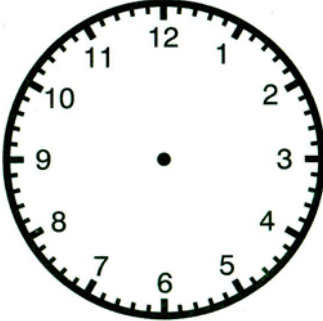
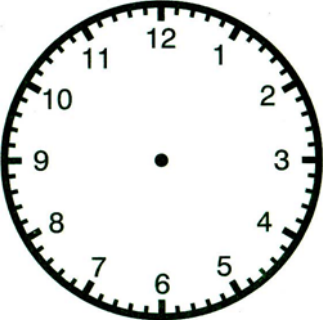
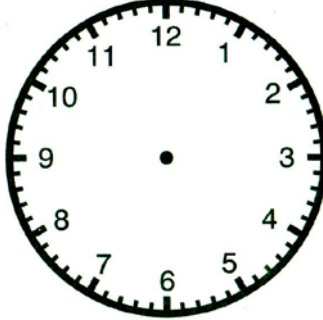
方丈說小栗子：「心還在放假，一時收不回來。」小栗子回答：「自己也很想收回來，但是昨天實在太快樂、太美好了。」於是，方丈提點小栗子要懂得把握今天，因為昨天已經過去，明天還沒有到，所以我們只有今天，把握今天自然會有美好的昨天回憶，也有燦爛的明天。

# 把握當下

班級： 姓名：

小朋友：

請仔細回想你一天的時間是如何分配的，請你規劃自己的時間分配表，並確實執行，相信懂得把握時間的你會收穫滿滿喔！你可以與家人一同規劃自己的作息時間(如：起床、寫功課、睡覺等)，將時鐘畫上長針及短針，並簡單描述那時要做什麼事。

 <p>( )點( )分 我要：</p>	 <p>( )點( )分 我要：</p>
 <p>( )點( )分 我要：</p>	 <p>( )點( )分 我要：</p>

☆當我把握時間，能確實的完成本分時，我的心情是：

---

☆父母愛的鼓勵： 

---

靜思語：一切成果皆由時間累積而成；時間，是人生最珍貴的寶物。

## 【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	小學
主題名稱	珍惜擁有	主題內容	用心珍惜	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—玩具總動員			教學時間	40分
靜思語	愛惜生命是本分，尊重互愛是福分。				
單元目標	一、能照顧好自己，做該做的事。 二、能學習與人分享，互相照顧。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：球數顆(乒乓球或軟式足球皆可)。					
二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動一 (一) 將場地分為二區：「愛惜生命」區、「不愛生命」區。 (二) 老師透過口說或簡報投影一個「行為」，學生聽到後需立即判斷並選擇站到哪一區。 (三) 教師澄清該行為是否為愛惜生命，再進行下一題。 二、活動二 (一) 發給學生一人一顆球，自由使用1分鐘。 (二) 請學生2-4人一組，一組一顆球，自由使用1分鐘。 (三) 請學生感受這二個「1分鐘」哪個時間過得比較快。 (四) 請學生分享對二種玩球方式的感覺。  <b>結語：</b> 愛心，要先照顧好自己的心。所以真正愛惜生命的人，會懂得判斷什麼可以做，什麼不可以做。不會為了貪求一時的快樂而浪費時間或做出危害生命的事。而除了珍惜生命，我們也要豐富生命，能懂得和同學互相分享，就能從過程中感受到加倍的快樂和幸福。				教學簡報 球	10分
<b>貳、講述故事：玩具總動員</b> 一、建議呈現的方式:播放影片 二、故事大綱 林邦鼎的父親熱愛玩具，他常會利用假日帶著邦鼎與玩具到偏遠地區的孩子們分享，所以養成邦鼎樂於分享的行為。邦鼎覺得與其自己一個人玩玩具，還不如大家一起玩，他從分享中得到很多快樂，也立志未來要承接爸爸的移動城堡，帶給許多人歡樂。邦鼎除了把握時間盡學生的本份，還				故事內容 故事影片	15分

<p>能做小志工與人發想，讓自己的生命更豐富。</p>		
<p><b>參、省思：</b>  一、邦鼎第一次將玩具分享給其他人的心情為何？後來為什麼會改變呢？  二、從哪裡可以感受到邦鼎愛惜生命與尊重互愛的行為？  三、你是否曾和別人分享東西？說說看當時的感覺。  四、你覺得什麼樣的行為是愛惜自己呢？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>7分</p>
<p><b>肆、靜思：</b>  這堂課，我知道要先將自己照顧好，才能擁有健康的身體與心情，與同學一起活動；而活動時，我覺得與同學一起玩球比自己單獨玩，還好玩，因為自己更能享受那份快樂。若每個人都能互相分享自己的玩具，就不用每個人都要買很多的玩具，因為大家一起玩，就能玩到各式各樣的玩具，這樣大家都會很開心。</p> <p><b>結語：</b>  若我們能珍惜當下自己擁有的，並學習分享，就會讓我們的生活更精彩。因為會知道自己好的地方，也能學習他人好的地方；更能從分享互動中，交到更多朋友，讓自己成為一個幸福的人。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5分</p>
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、愛惜自己，看書、看電腦一段時間會休息。  二、會把點心、玩具或書籍與其他同學分享。</p>	<p>學習單</p>	<p>3分</p>

## 附件:故事內容

### 玩具總動員

林邦鼎的父親熱愛玩具，他自掏腰包將自己的箱型車，變成一部玩具車，利用假日帶著邦鼎與滿車的玩具，與偏遠地區的孩子們分享。邦鼎從五歲開始，就跟著父親前往瑪家鄉三和村，將所擁有的玩具與物品，跟部落裡的孩子分享。現在已經小學六年級的他，仍運用假日跟著父親前往部落，他覺得這是一件利他又利己的事情，看他們快樂自己也會很快樂。

邦鼎每一次在部落當志工時，都會以孩子的角度試玩相關的器材，提供父親意見，讓活動變得更有趣，更吸引部落的孩童。還記得當初自己第一次跟父親到部落，要將自己的玩具分享給其他人，心裡會有點不捨；但是看到大家因為自己的玩具露出開心的笑容，不自覺覺得很開心，比自己一個人玩還更快樂。

因為，從互動與分享中，獲得許多快樂，於是他把握每個假日的時間，前往部落當志工，帶給他人歡喜，也讓自己的生命充滿熱情與幸福。









# 福氣存款

班級：

姓名：

親愛的小朋友：

當我們懂得照顧好自己(愛惜生命)，並分享自己的幸福(樂於分享)，就是在自己生命中「存福氣」。請將這一週你做到「愛惜生命」、「樂於分享」的事件，紀錄在下面的存摺裡。每一筆福氣收入，帶給你的快樂越多，你就可以塗滿越多的愛心，最後再結算你的愛心存款。

	日期	項目：存入的福氣	種類	收入
例	3.16	寫完功課，主動做家事。	<input type="checkbox"/> 愛惜生命 <input type="checkbox"/> 樂於分享	
1			<input type="checkbox"/> 愛惜生命 <input type="checkbox"/> 樂於分享	
2			<input type="checkbox"/> 愛惜生命 <input type="checkbox"/> 樂於分享	
3			<input type="checkbox"/> 愛惜生命 <input type="checkbox"/> 樂於分享	
4			<input type="checkbox"/> 愛惜生命 <input type="checkbox"/> 樂於分享	
5			<input type="checkbox"/> 愛惜生命 <input type="checkbox"/> 樂於分享	
6			<input type="checkbox"/> 愛惜生命 <input type="checkbox"/> 樂於分享	
7			<input type="checkbox"/> 愛惜生命 <input type="checkbox"/> 樂於分享	
總收入				

愛惜生命是本分，尊重互愛是福分。

## 【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	小學
主題名稱	珍惜擁有	主題內容	知足擁有	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	自編			教學時間	40分
靜思語	能過清淡生活，最知足；有餘力幫助他人，最富有。				
單元目標	一、能瞭解知足、不貪求的意義。 二、能付出自己的力量，幫助別人。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：體驗與故事用的圖片、簡報。 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、 體驗：</b> 一、教師拿出三位人物的圖片，並說出這三位人物的情況。 (一)露露(圖片顯示:臉上沒笑容，還生氣呢!) 每天吃大餐、穿最好的名牌服飾、住最豪華的房子，但還是一直要這個、要那個。 (二)小卿(圖片顯示:臉上有羨慕的表情) 看到同學有好吃的、好玩的，就會很羨慕，並回家跟父母親要求買這個、玩那個。 (三)單單(圖片顯示:臉上有單純燦爛的微笑) 對自己的生活很滿足，也很開心，並樂於幫助同學。 二、教師請學生依問題，發表自己的想法： (一)你覺得自己與圖片中的人物有相似的地方嗎? (二)你覺得上述的三個人物，誰最快樂與知足? 三、教師再拿出三張圖片，並說明情境： (一)吃穿環境都非常優渥，但是一毛不拔，很吝嗇。 (二)有得吃、有得用，但是一直覺得不滿足，請他幫助別人，他覺得自己不夠有錢無法幫助人，就拒絕了。 (三)生活能吃得飽、穿得暖，雖然不富裕，但願意省吃儉用，每天存起一元、兩元，幫助其他人。 四、教師請學生依問題，發表自己的想法： (一)你覺得在三個情境中，誰過得比較開心? (二)你覺得誰的心靈充滿愛，而最富有呢?				教學簡報	12分
<b>結語：</b> 從剛剛的分享，能感受到若不知道滿足，一直要求要更多東西的人，會很辛苦也會不開心；反之，若能珍惜自己擁有的，並且能將自己擁有的物品與他人分享，幫助他人，這					

<p>樣的生活才會富足又快樂。</p>		
<p><b>貳、講述故事：</b>什麼人最富有  一、建議呈現方式：看圖說故事  二、故事大綱  美珠非常羨慕穿著打扮光鮮亮麗，還用進口文具的同學，後來經由媽媽的用心引導，認識了美月阿姨一家人，透過親身的觀察，再加上媽媽的說明，她明白知足過清淡生活和真正富有的意義。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>10 分</p>
<p><b>參、省思：</b>  一、故事中，知足的家庭，他們的生活狀況如何呢？  二、你覺得故事中誰才是最富有的人？為什麼？  三、你知道不貪求的生活有什麼好處嗎？請分享你的想法。  四、你曾經幫助他人嗎？當時的心情如何？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8 分</p>
<p><b>肆、靜思：</b>  之前我會羨慕別人有一些我沒有的東西，但是上完這堂課，讓我知道：「羨慕只會造成我的煩惱」，改變羨慕只有一個方法，就是要知足。我現在已經有很多漂亮的衣服，不用再一直要求爸爸、媽媽幫我買新衣服。  而且我要改掉不讓弟弟拿我玩具的壞脾氣，我之前很貪心，覺得玩具都是我一個人的。後來，老師說要學會知足與分享，我願意將玩具跟弟弟一起玩。</p> <p><b>結語：</b>  我們想要的東西總是多到數不清，很難滿足；當我們不滿足時，就會覺得不開心。若我們想讓自己的生命充滿歡樂，就要學習珍惜自己已擁有的，不要為得不到的東西難過。當我們能對擁有的感到知足，並能與他人分享，幫助他人，不去看自己沒有或缺失的，生活就會很容易感受到快樂。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5 分</p>
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、不會任意要求父母買新的東西。  二、節省零用錢，捐給需要幫助的人。</p>	<p>學習單</p>	<p>5 分</p>

## 附件:故事內容

### 什麼人最富有？

美珠是一個小學二年級的學生，美珠家住在一處高級觀光景點的入口旁，而媽媽就在景點區附近開了家名產店。美珠常看到一些打扮光鮮亮麗，全身掛滿珠寶的人到她家店裡買名產，每次一買就是好幾千元，她就一直很羨慕這樣的人。因為她的同班同學小青，就常常帶著國外買回來的文具用品，到學校炫耀，還常誇口說她的零用錢很多，可以隨便買她喜愛的東西。所以美珠偶爾也會跟媽媽要求，買跟小青一樣的東西，例如：高級文具用品。但每一次都被媽媽拒絕，媽媽說：「有得用就很好了，有些貧苦地區的孩子什麼都沒有呢！」

有次，美珠在家裡沒事做，她偷偷跑到媽媽房間，穿上媽媽最漂亮的一件禮服，踩著媽媽的高跟鞋，還在臉上塗滿化妝品和口紅，結果被奶奶看到了，美珠就跟奶奶說：「我在學當有錢人！」後來媽媽知道後，就找一天，帶著美珠去找她的好朋友美月。媽媽說跟美珠說：「我帶你去一個阿姨家，她才是最富有的人。」

美珠到了美月阿姨家，看到她家用的東西和家具都舊舊的，不過卻擦拭得很乾淨。美珠對媽媽說：「阿姨家看起來很普通呀！」最讓美珠吃驚的是，美月阿姨家的小女兒品雅，就是美珠學校六年級的模範生，前陣子還當選全校品學兼優的自治小市長，臉上常帶著甜甜的笑容，是學校小弟弟、妹妹最想要學習的典範。

美月阿姨和品雅姊姊笑容滿面地接待他們，美珠看到姊姊家吃的都是最簡單的青菜和豆腐，但是他們每一個人都吃得津津有味，臉上都充滿親切可愛的笑容，感覺很幸福。過了一會兒，電鈴響了，進來的客人是一位慈濟志工，她跟美月阿姨分享許多幫助他人事情，而品雅姊姊還拿出她的存錢筒請慈濟志工幫忙捐出去。

回家路上，媽媽跟美珠解釋，為什麼美月阿姨一家人才是最富有、最知足的人，美月阿姨一家人從不貪求有錢、富裕的生活，他們對自己的生活很滿足，還常會將省下來的錢捐出去，幫助其他需要的人。因為親眼看到美月阿姨一家人的笑容，美珠終於明白了，快樂不是擁有得多，知足的人才最快樂，有餘力幫助別人的人最富有！

美珠是一個小學二年級的學生，美珠家住在一處高級觀光景點的入口旁，而媽媽就在景點區附近開了家名產店。美珠常看到一些打扮光鮮亮麗，全身掛滿珠寶的人到她家店裡買名產，每次一買就是好幾千元，而她一直很羨慕這樣的人。



她的同班同學小青就常常帶著國外買回來的文具用品，到學校炫耀，還常誇口說他的零用錢很多，可以隨便買她喜愛的東西。所以美珠偶爾也會跟媽媽要求買跟小青一樣的東西，但每次都被媽媽拒絕。



有次，美珠在家裡沒事做，她偷偷跑到媽媽房間，穿上媽媽最漂亮的一件禮服，踩著媽媽的高跟鞋，還在臉上塗滿化妝品和口紅，結果被奶奶看到了，美珠就跟奶奶說：「我在學當有錢人！」



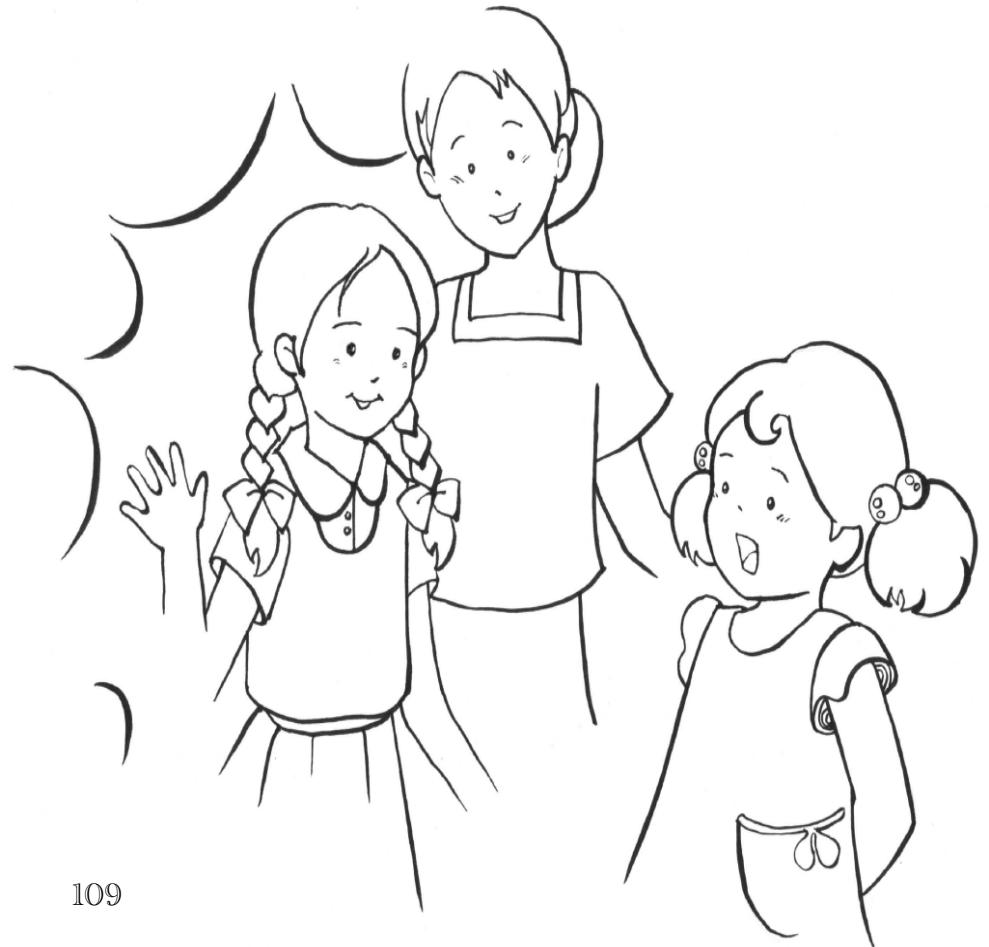
後來媽媽知道後，就找一天，帶著美珠去找她的好朋友美月。媽媽說跟美珠說：「我帶你去一個阿姨家，她才是最富有的人。」



美珠到了美月阿姨家，看到她家用的東西和家具都舊舊的，不過卻擦拭得很乾淨。美珠對媽媽說：「阿姨家看起來很普通呀！」



最讓美珠吃驚的是，  
美月阿姨家的小女兒品雅就是美珠學校六年級的模範生，前陣子還當選全校品學兼優的自治小市長，臉上常帶著甜甜的笑容，是學校小弟弟、妹妹最想要學習的典範。



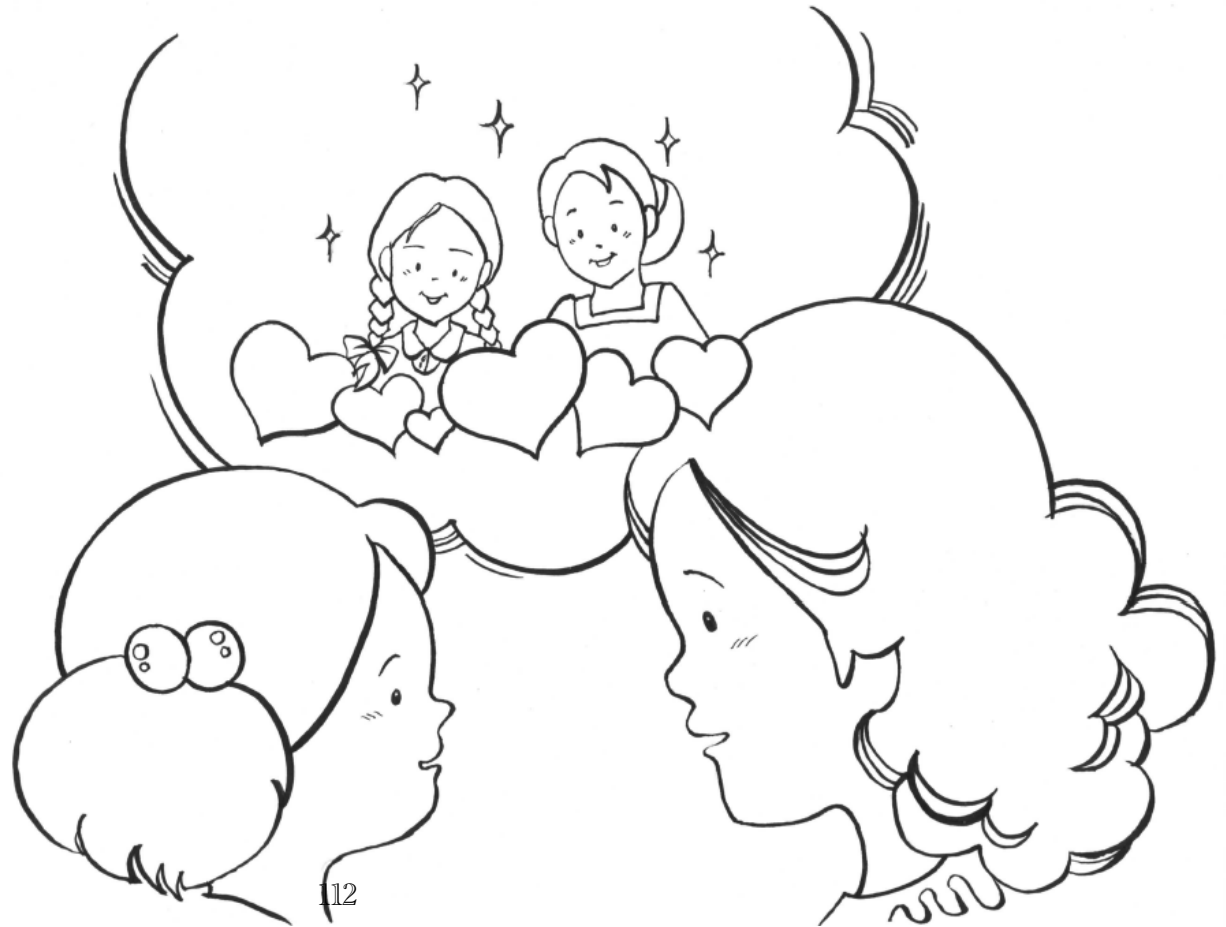
美月阿姨和品雅姊姊笑容滿面地接待他們，美珠看到姊姊家吃的都是最簡單的青菜和豆腐，但是他們每一個人人都吃得津津有味，臉上都充滿親切可愛的笑容，感覺很幸福。



過了一會兒，電鈴響了，進來的客人是一位慈濟志工，她跟美月阿姨分享許多幫助他人事情，而品雅姊姊還拿出她的存錢筒請慈濟志工幫忙捐出去。



回家路上，媽媽跟美珠解釋為什麼美月阿姨一家人才是最富有、最知足的人，美月阿姨一家人從不貪求過有錢、富裕的生活，他們對自己的生活很滿足，而且常會將省下來的錢捐出去，幫助其他需要的人。



因為親眼看到美月阿姨一家人的笑容，美珠終於明白了，快樂不是擁有得多，知足的人才最快樂，有餘力幫助別人的人最富有！



# 知足富有

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

小朋友，你是一個知足惜福的好孩子嗎？現在來勾一勾，看你能做到幾項：

1.  我會珍惜自己的筆、橡皮擦、課本、作業簿等，不隨意損壞。
2.  自己的東西不見了，例如：橡皮擦、鉛筆，我會努力的去找回來。
3.  我每天都會把三餐吃光，不挑食、不浪費。
4.  如果已經擁有且還可以使用的東西，我不會吵著要買新的，例如：玩具、衣服。
5.  教室裡的東西或別人借我的東西，我會好好使用，不弄壞或弄不見。
6.  老師發的或學校的物品，例如：美勞物品、體育器材等，我會愛惜，使用後收好歸還。
7.  我不羨慕別人有什麼新奇的玩意，我知道知足感恩最有福。
8.  同學發生困難時，我會盡我的能力去幫助他。

❖ 8 個✓：☺☺☺好棒棒！    ❖ 4~7 個✓：☺☺還不錯    ❖ 不到 4 個✓：☹請加油

◎ 請列出三個知足、助人的行為，並透過一個星期的檢視，確認自己是否有做到。  
若當天做到此行為，請將笑臉塗上顏色：

我的知足、助人好行為	我做到了
	☺☺☺☺☺☺☺
	☺☺☺☺☺☺☺
	☺☺☺☺☺☺☺

**靜思語**：能過清淡生活，最知足；有餘力幫助他人，最富有。

## 【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	小學
主題名稱	珍惜擁有	主題內容	知足擁有	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會:慈濟新聞-心富大幸福-錢夠用就好!歡喜付出心靈富足			教學時間	40分
靜思語	簡樸的人生是美德。				
單元目標	一、能珍惜身邊所擁有的人、事、物。 二、能培養節儉、樸實的生命態度。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
<p>一、教師方面(準備物品):</p> <p>(一)磁鐵小白板、小磁鐵、白板筆、擦拭用小布塊(依組數準備)。</p> <p>(二)生活卡(每組 20 張,背面貼小磁鐵),可參考下列選項,或教師自訂。</p> <p>1.麥當勞&amp;肯德基 2.蔬食 3.牛排大餐 4.流行服飾、鞋 5.新潮背包 6.穿著整潔樸素 7.田園小屋 8.豪宅別墅 9.公寓大廈 10.騎機車 11.多走路 12.坐轎車 13.大眾運輸工具 14.勤閱讀 15.愛上學 16.環遊世界 17.爬山健行 18.線上遊戲 19.ipad 20.智慧型手機</p> <p>二、學生方面(準備物品):無。</p>					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<p><b>壹、體驗:</b></p> <p>一、將學生分組,兩位一組。</p> <p>二、兩組中一位是甲、一位是乙。</p> <p>(一)甲確認拿到的生活卡是否有 20 張。</p> <p>(二)乙確認是否有小白板、筆、擦拭小布條。</p> <p>三、學習取捨(甲用小白板,乙用體驗單)</p> <p>(一)甲將 20 張生活卡依自己喜愛程度排序。</p> <p>(二)甲從 20 張卡中要捨棄 8 張卡,並跟乙說明捨棄的理由。 乙協助將順序記錄,並將甲捨棄的卡圈起來。</p> <p>(三)甲將剩下的 12 張生活卡再次排序。</p> <p>(四)甲要將 12 張生活卡捨棄 6 張,並將留下的 6 張卡排序。 乙協助將順序記錄,並將甲捨棄的卡劃掉。</p> <p>四、教師邀請小組進行分享</p> <p>(一)詢問甲:進行捨棄時,你是依什麼樣的標準進行?</p> <p>(二)詢問乙:同組夥伴在進行決定時,跟你的想法一樣嗎? 有什麼東西是你覺得不需要或需要?</p>				<p>教學簡報</p> <p>小白板</p> <p>白板筆</p> <p>體驗單</p>	15分
<p><b>結語:</b></p> <p>剛剛的活動,我們可以知道其實日常很多東西,並非一</p>					

<p>定要擁有，就算沒有這些物品，也不會影響自己的生活，而這種以減法的態度面對生命，就是力行簡樸生活的方法；是一種降低慾望，珍惜自己已經擁有物品的幸福。</p> <p>備註： 生活卡的內容，教師可視班級學生的狀況調整，讓其與學生生活更貼近。</p>		
<p><b>貳、講述故事：</b>錢夠用就好</p> <p>一、建議呈現方式：教師講述</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>慈濟志工陳阿秀是美髮師，平常開店做生意很忙碌，但是她為了做環保不惜延後開店時間，每週兩天清晨六點就到慈濟環保站做分類，一直到九點才會回家開門做生意。陳阿秀不但自己力行節能減碳，也常跟人說，大家一定要常來做環保，做環保身體好又沒煩惱，我以前腰都彎不下去，後來做環保，一直撿撿撿，我現在腰很柔軟。陳阿秀珍惜每一項物品，也珍惜水資源，她將雨水收集起來澆花。她不追求自己要賺很多錢，覺得生活簡單，錢夠用就好，其他時間可以做更有意義的事情。</p> <p>備註： 相關影片可參閱慈濟傳播人文志業基金會-慈濟新聞-心富大幸福-錢夠用就好！歡喜付出心靈富足 <a href="http://www.daai.tv/daai-web/news/topic.php?id=41268">http://www.daai.tv/daai-web/news/topic.php?id=41268</a></p>	故事內容	10分
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、阿秀對於金錢的想法是什麼？</p> <p>二、承上題，你認同阿秀的想法嗎？為什麼？</p> <p>三、從哪裡可以知道阿秀擁有簡樸的美德？</p> <p>四、你覺得簡樸的好處在哪裡？請舉實例說說看。</p>	教學簡報	7分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>上了老師這堂課，聽了故事後，我覺得去年暑假我們全家去澳門旅遊時，我不珍惜全家去旅遊的時間，還一直吵著要買玩具，並對父母生氣，真的很不好。我不應該只想要買玩具，因為沒有玩具，我的生活不會受到影響，而且家裡已經有其他的玩具。我要學習老師說的減法生活，不要再一直要東要西，能節省金錢過簡單的生活。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>若我們能擺脫對物質的追求，不要一直去想自己還缺什麼，就能以簡單樸實的心面對生活，讓自己活得開心與歡喜。</p>	教學簡報	4分

<b>伍、生活實踐：</b> 一、文具用品夠用就好，不會一直要求要購買新文具。 二、會珍惜已有的物品，如玩具、書籍，不亂丟。	學習單	4分
--	-----	----

# 體驗單

年級：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

親愛的小朋友：

當我們需求越多，生活就變得越複雜，煩惱也就越多。若能以「簡樸單純」的態度生活，就越能使自己珍惜已擁有的，而減少想要的煩惱。請按你喜愛的程度依序將物品進行排列，並和同組的夥伴說明，自己捨棄某些物品的想法。

第一輪：依圖示喜好程度排列順序 20 個


第二輪：依圖示喜好程度排列順序 12 個


第三輪：依圖示喜好程度排列順序 6 個

--	--	--	--	--	--

夥伴的想法與我自己的想法：

## 附件:故事內容

### 錢夠用就好

陳阿秀是位美髮師，平常開店做美髮生意，生活很忙碌。她每週三、週日兩天早上六點就到慈濟環保站，進行資源分類與回收，八點多回到家整理後，大約九點才會開門做生意。她為了不讓客人等，都會先跟客人說會延後開店。儘管如此，會影響店裡的收入，但她覺得工作主要是賺取生活費，夠用就好；而做環保則能保護地球，有時間就要多投入。

每次在環保站，看到有人將還完好的物品丟棄，陳阿秀就覺得很可惜：「早期哪有人像這樣，好好的東西丟掉，現在的人越來越不惜福。」她知道若只因喜歡而買的物品，很快就會失去新鮮感，唯有需要的物品才會用得比較久。而這樣珍惜、不浪費的觀念，她也一一教導孩子們落實在生活中。

除了珍惜物品，陳阿秀也力行簡樸生活，她會放一個桶子在院子中，收集雨水後，用來拖地板、澆花，還幫隔壁鄰居種的花一起澆水。儘管需要花力氣提水，但她覺得這樣不只不必用到自來水，也可以幫鄰居節省水資源；此外，自從 921 地震後，她發現有人在溪邊，鋪設了洗衣服的地方，她每天都會帶著美髮店的毛巾到溪邊清洗，一來，能省水、省錢；二來，到溪邊洗衣服，還可以認識其他朋友。

陳阿秀不但自己力行簡樸生活，也常邀請大家一起做環保，因為做環保能讓身體變健康，又減少煩惱。她說：「沒做環保前，因為缺少運動，身體較僵硬，腰常常彎不下去。現在每天做環保，一直彎腰撿回收物，我現在腰很軟喔！」她時時把握每一天，不要求自己賺很多錢，覺得一切只要夠用就好，讓自己的生活簡單又自在。

# 減法好樂活

年級\_\_\_\_\_ 班別\_\_\_\_\_ 座號\_\_\_\_\_ 姓名\_\_\_\_\_

越多的需求，生活就變得越複雜，煩惱也就越多；請你想想自己的日常生活習慣，有哪些想要的物品或需求，可以減少一點，減輕自己的負擔，讓心情多一點快樂！

想要減少的項目	為什麼想要減少	減少的好處

**靜思語：簡樸的人生是美德**

## 【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	教學年級	小學
主題名稱	珍惜擁有	主題內容	知足擁有	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	自編。			教學時間	40分
靜思語	一念貪，會造成苦的果。				
單元目標	一、能瞭解貪念會造成的痛苦。 二、能培養知足的態度與觀念。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：小桌子(6張)、塑膠盆(3個)、玻璃珠(150顆)、窄口罐子(3個)。 備註：罐身比罐口大，罐口可讓手剛好伸進去，不宜過大，若能有摩擦阻礙更好。					
二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一)將學生分成三組，各組起點的小桌子上放置一裝了玻璃珠的罐子。 (二)活動開始後，請各組第一位同學，單手從各組罐子中拿出玻璃珠，並運送至終點該組小桌的塑膠盆裡。 (起點與終點建議可稍遠一點，較具挑戰性。) (三)該組前一位同學將玻璃珠運送到終點放入盆子後，該組的下一位同學即可開始行動。 (四)路途中，僅能用單手抓住玻璃球，若玻璃珠掉落，則需將珠子放回罐中，排到隊伍最後，重新來過。 (五)活動時間以5分鐘為限，時間到即停止。 二、問題討論 (一)剛剛在拿玻璃珠時，你的手是否有被卡住?為什麼呢? (二)後來你做了什麼樣的調整，才能順利拿到玻璃珠? (三)你覺得如何才能成功、順利地運送玻璃珠?				教學簡報 桌子 罐子 玻璃珠 塑膠盆	12分
<b>結語：</b> 活動進行時能發現，若一開始貪多，希望一手抓很大把玻璃珠的人，手往往無法通過狹窄的罐子口；若手勉強通過罐子，在運送的路途卻很容易掉落，最後一無所獲。因此我們在生活中要學習不貪多，避免因貪念造成讓自己後悔或痛苦的後果。					

<p>備註： 若找不到窄口的罐子，可用紙盒代替，但盒子開口建議以直徑 6cm 之圓形為限，太寬則不易在體驗活動中體會貪多造成痛苦的感覺。</p>		
<p><b>貳、講述故事：</b>小倉鼠皮皮 一、建議呈現方式：教師講述。 二、故事大綱 小倉鼠皮皮和花栗鼠安安一直很羨慕城裡的生活。有天，牠倆不顧倉鼠媽媽的勸告，結伴離開森林到城裡去；小倉鼠皮皮因為貪吃，所已被關在鐵籠裡，失去自由的小倉鼠，非常後悔自己當初為什麼不珍惜森林中簡單的幸福，如今後悔也來不及了。</p>	教學簡報 故事內容	10 分
<p><b>參、省思：</b> 一、小倉鼠皮皮為什麼要到城裡追求不一樣的生活？ 二、小倉鼠皮皮為什麼會失去自由？ 三、你滿意自己現在的生活嗎？為什麼？ 四、你覺得貪念如何影響生活？請說一說可以如何避免？</p>	教學簡報	8 分
<p><b>肆、靜思：</b> 活動時，我看到同學的手因為拿太多了，卡在罐子裡，後來我們請他把一些彈珠放掉，拿少一點，才順利拿出彈珠。從這個狀況，我知道不要太貪心，因為太貪心，會得到不好的結果。聽完故事，我想到自己之前因為吃東西太貪心，讓身體不舒服的狀況；所以，之後吃東西時，我都會告訴自己：「不能再吃了。」因為我知道吃多了，會傷害身體，所以我會克制自己不貪吃。</p> <p><b>結語：</b> 我們知道若貪心或貪小便宜，後果是往往都不是很好；其實生活夠用、夠吃就好了，不要貪多浪費，並且對生活的一切感到知足，感恩父母的辛苦，提供我們平穩的生活。</p>	教學簡報	5 分
<p><b>伍、生活實踐：</b> 一、吃東西會節制，不挑食也不浪費。 二、買東西時，會挑選需要的物品。</p>	學習單	5 分

## 附件：故事內容

### 小倉鼠皮皮

森林裡住了許多動物，大家快樂地生活。肚子餓了，有野生的果子可以吃；口渴了，有乾淨的溪水可以解渴。

「我好喜歡現在的生活呀！」小棕熊班班感恩的說著。

「我也是！可以自由自在地唱歌，多美妙呀！」說著說著，灰喜鵲美美忍不住張開喉嚨唱起歌來。

「哼！我才不這麼認為呢！」從地洞裡鑽出頭來的小倉鼠皮皮，忽然冒出這一句話，打斷灰喜鵲美美的歌聲，讓貓頭鷹博士不禁把眼睛張得大大的，看著小倉鼠，睡意全消。

「我的想法和皮皮一樣，森林裡到處都是樹、樹、樹，有什麼好看！」花栗鼠安安晃著身上的長尾巴，表示牠的意見。

於是，不顧大家的反對，也不聽倉鼠媽媽苦苦的勸告，小倉鼠皮皮和花栗鼠安安決定追求不一樣的生活，一起前往城市。

走著，走著，天色漸漸暗，皮皮和安安肚子餓得咕嚕咕嚕的叫著。

「哇！前面有一戶人家，我們快去看看，能不能找到好吃的東西？」花栗鼠安安興奮的叫著。

安安和皮皮先躲在廚房外的窗戶邊向裡面張望：「太好了！有我愛吃的葵花子。」小倉鼠皮皮一看到葵花子，高興得手舞足蹈，恨不得馬上大吃一頓。

很快的安安和皮皮就爬進屋內。

「等一下！為什麼這些好吃的東西要裝在鐵籠子裡呢？」細心的花栗鼠安安覺得小心為妙。

「沒關係！不會有事。」肚子實在餓得受不了的小倉鼠皮皮才不管這些。安安快速鑽進鐵籠子抓起幾顆葵花子，馬上就鑽到籠子外慢慢的吃，吃完再進鐵籠子拿，一點都不貪多。

「安安！你這樣要吃到什麼時候啊？」為了方便，小倉鼠皮皮乾脆鑽進鐵籠子裡，狼吞虎嚥地吃著，把籠子內的食物全部都吃光光，這才擦擦嘴巴，心滿意足地準備離開籠子。

「咦？怎麼出不去？我剛剛明明很容易就鑽進來？」困在鐵籠內的小倉鼠皮皮，發現自己的兩頰竟在不知不覺中鼓得飽飽的，鑽不出籠子。

「媽！快來看，籠子裡有一隻倉鼠。」一個男孩驚喜地叫著。

從此，小倉鼠皮皮失去了自由，每天被關在籠子裡，不能見到媽媽，不能在森林裡快樂玩耍，牠痛苦的哭著：「誰叫我不聽媽媽的話，又那麼貪吃！」牠很後悔，卻來不及了。







06 18 2015



06 09 2015



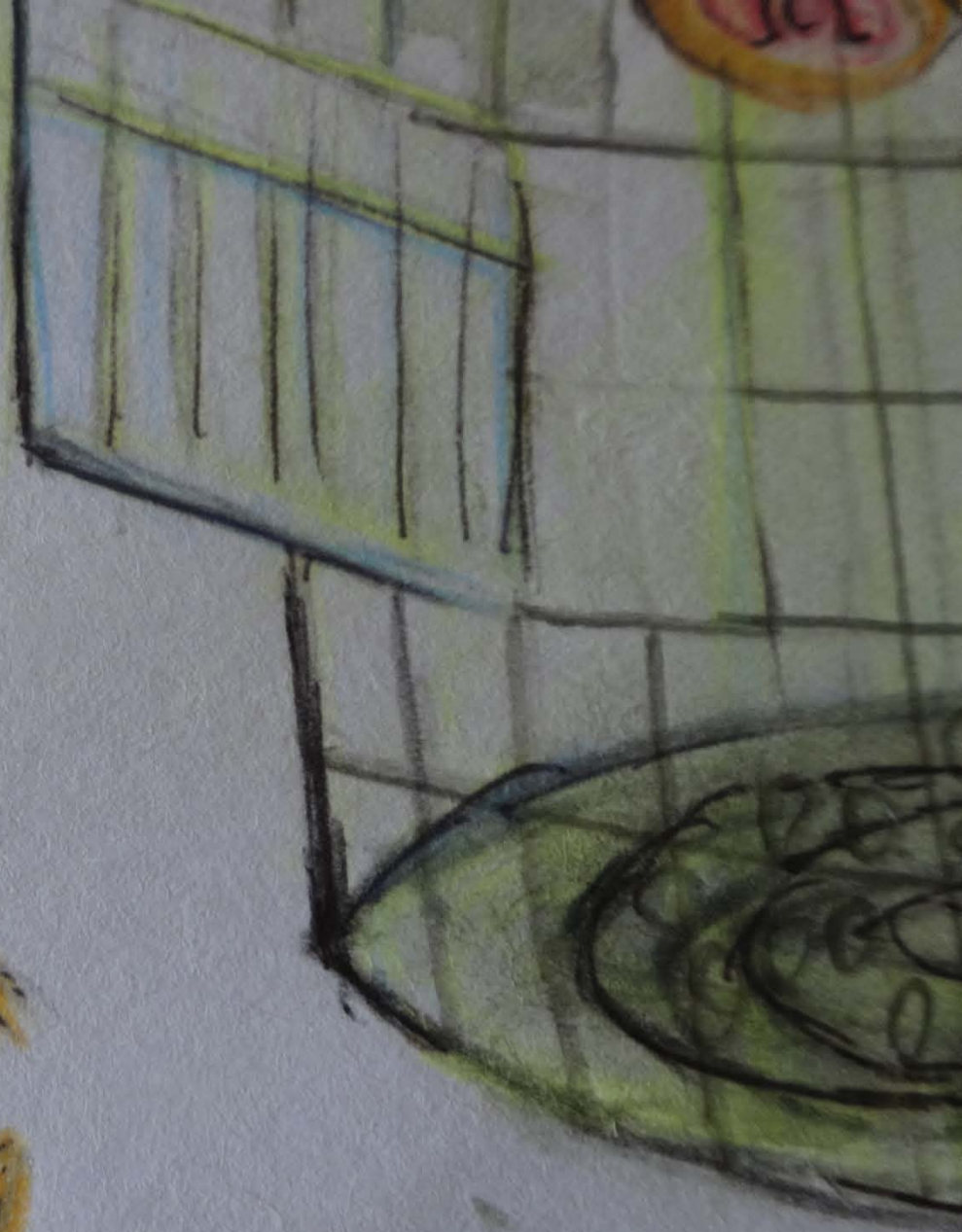








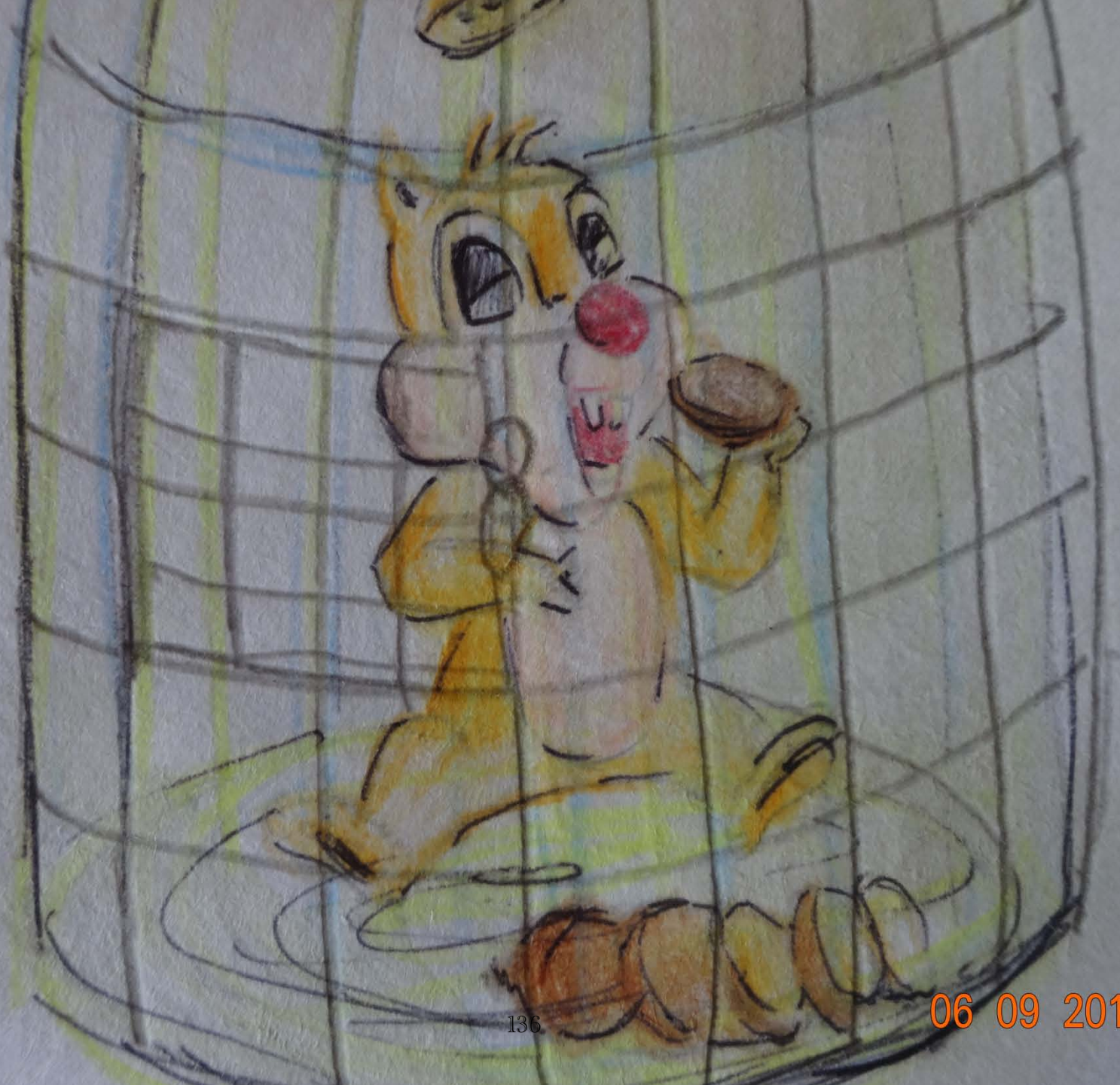
? ? ?



06 09 2015



06 18 2015

































06 09 2015



# 我是知足小天使

\_\_\_\_年\_\_\_\_班 姓名\_\_\_\_\_

小朋友，對待週遭人事物，若能有一顆知足感恩的心，就是「知足小天使」。讓我們一起來看看，自己能不能成為「知足小天使」，請運用一周的時間，檢視自己是否能做到下方所條列的項目，若當天有做到的部分，則在  塗上顏色

項目	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
會時常提醒自己要珍惜擁有的一切					
吃東西會節制，不挑食、不浪費					
將買玩具、零食的錢節省下來					
買東西時，會挑選需要的物品					
5. 我不買玩具，錢省下來，做好事。					

自評：（請依自己的表現勾選）

- 我是知足惜福小天使，時時心發好願，不亂花錢，惜福愛物。
- 還不錯！還要再節省一點，並多為別人著想。
- 哎呀，還需要再努力。我要下決心，當個懂事的小天使！

**靜思語：一念貪，會造成苦的果。**

## 【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	小學
主題名稱	珍惜擁有	主題內容	知足擁有	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	靜思人文： 三十七助道品偈誦釋義—慈悲知足的太子			教學時間	40分
靜思語	知足的人，心量開闊。心量開闊，對人對事就不會計較。				
單元目標	一、能體會知足的人身心健康。 二、能培養開闊的心胸。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：欲望單(請教師依班級學生狀況設計，內容為多樣學生喜歡的物品)、500CC裝水礦泉水瓶。					
二、學生方面(準備物品)：背包。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一)教師將教室每一排學生分為一組，並在教室前圈出一個約可容納一組人的圈圈(莫太大)。 (二)請各組學生嘗試，全組站入圈圈內。 (三)教師發下欲望單，請學生將想要的物品打勾。 (四)請學生彼此交換欲望單，依照對方勾選的物品多寡放入水瓶。如：勾選一樣放一瓶水在背包，勾選兩樣就放兩瓶，依此類推。 (五)請每組學生將背包背在胸前，一組一組試著全部人員站入圈圈內，看哪一組能讓全部的人都站入圈圈中。 二、問題討論： (一)原本能容納大家的圈圈，為什麼背上背包後，變得不容易了？ (二)如何才能讓圈圈能容納全組的人員呢？				教學簡報 欲望單、 礦泉水、 背包	15分
<b>結語：</b> 當我們想要的東西太多時，就好像身上背著重重的背包一樣，一點也不輕鬆。而且我們的心，也會因為裝滿自己想要的東西，心的空間變得狹窄，容易與人發生碰撞，也容納不下別人。若我們能學習知足，讓心靈空間不擁擠，不只自己會感覺到很輕鬆、自在，也能避免與人產生比較與計較，不開心的情緒。					
<b>備註：</b>					

<p>建議活動時避免先讓學生看到教具，以免學生因提早知道老師的活動目的，而不願意真正的選填自己的欲望單。若礦泉水瓶太重，或不方面準備，建議可用書本代表欲望的重量。但需揀選重量相同的書，例如國語課本、數學課本等。若要進一步因需求物質的不同而裝不同重量，可由教師依學生狀況彈性調整。</p>		
<p><b>貳、講述故事：知足善良的太子</b>  <b>一、建議呈現方式：教師講述</b>  <b>二、故事大綱：</b>          老國王有兩個孩子，哥哥心地十分善良，是國家的太子，而弟弟卻是個自私貪心的人，並且想盡辦法陷害哥哥。為了不讓父親為難，哥哥帶著太子妃離開自己的國家，即便日子很過得很拮据刻苦，但是他們的心中卻充滿快樂。有一天，他們看到一個生重病的人昏倒在路邊，夫妻倆就把他帶回家照顧，還為他請醫生治病，為了醫治這位病人，太子和太子妃身邊的錢都用完，即使如此他們還是想辦法堅持下去。          天神見到夫妻倆不惜自己受苦也要助人的心願如此堅定，於是想要試探太子是否真誠的為人付出。就化身成普通人對太子說：「我有一個朋友，就像你這樣喜歡幫助別人，但最後的結果卻是墮入了地獄。我勸你還是自私一點，別再去做幫助別人的傻事！」太子聽了就問他：「你這位朋友救人之後墮入地獄，那麼那些被救的人後來怎麼樣了呢？」化身為普通人的天神回答：「被救的人反而是得救了，後來都到天堂去了呢！」太子聽了，臉上露出安心的笑容，他說：「只要被救的人能得救，皆能上天堂，我一個人下地獄又有什麼關係，這實在是很值得啊！」          太子說完，突然之間大地震動，化身普通人的天神讚歎太子說：「您雖然處在艱困的環境中，心卻知足不受欲望汙染。您能捨去別人不能捨的一切，只為救助別人，實在很可貴。之前我竟然不相信您的慈悲心，還想來試探你，實在是很慚愧呀！」</p>	故事內容	7分
<p><b>參、省思：</b>  <b>一、太子為什麼願意捨棄王位，且沒帶任何家產就離開自己的國家？</b>  <b>二、即使生活得很辛苦，太子為什麼還會感到快樂？</b>  <b>三、你覺得羨慕別人的感覺快樂嗎？為什麼？</b>  <b>四、如何能讓自己更容易快樂呢？</b></p>	教學簡報	8分
<p><b>肆、靜思：</b>          我喜歡很多可愛的鉛筆和小玩具，我知道爸爸很疼我，</p>	教學簡報	5分

<p>所以我常會要求他買給我。今天進行活動時，我知道人不要太貪心，東西夠用就好，而爸爸上班很辛苦，他賺的錢應該要存起來，我不能太浪費。而且看到故事中的太子，所賺的錢都不是為了自己，我覺得自己一心只想到自己，有點自私。雖然我無法做到跟太子一樣，但我會學習知足，不去跟別人比較誰擁有的東西比較多。</p> <p><b>結語：</b>          善良的太子和太子妃擁有最少的金錢，卻擁有最大的愛心，所以有一句靜思語是：布施不是有錢人的專利品，而是一分虔誠的愛心，我們應該學習太子和太子妃的精神，做一個知足而願意幫助別人的人。</p>		
<p><b>伍、生活實踐：</b>          一、想買新的物品時，會先考慮是否已經擁有了。          二、不會羨慕同學或與同學比較所擁有的東西。</p>	學習單	5分

## 附件：故事內容

### 知足善良的太子

很久以前，一個國家的老國王，他有兩個孩子，這兩個孩子個性完全不同。哥哥心地非常善良，總是懂得禮讓而且願意幫助別人，是國家的太子；弟弟卻剛好相反，是一位自私、貪心的人。

弟弟知道國家的人民都很尊敬哥哥，將來哥哥如果成為國王一定會受到大家的敬重。弟弟覺得自己沒有機會當上國王，所以他非常討厭、嫉妒哥哥，一直想辦法要陷害他。善良的哥哥心裡覺得很難過，總想著有什麼辦法可以化解弟弟心中的怨恨。有一天，哥哥告訴老國王自己要離開國家去別的地方學習，老國王很捨不得太子，不願意讓他離開，但是他心裡更不希望看到兄弟因為王位而發生爭戰，只好流著眼淚答應太子。

正當太子帶著太子妃要離開家鄉時，弟弟仍然不能體會太子的善良與退讓，還阻止哥哥攜帶家產離開。他無情的對哥哥說：「要出國求學是你自己的事，應該帶著簡單的行李就可以，這些財物必須留下來，這樣才能證明你可以吃苦耐勞。」善良的太子聽了一點也不介意，他反而覺得，身邊沒有財物，心中才不會有煩惱，這樣的確不錯。於是太子什麼都沒有帶，只帶著太子妃離開了。

太子和太子妃離開自己的國家後，先到一處偏僻荒涼的山上住了下來，他們靠自己的雙手種田、織布，過著平凡而簡單的生活，雖然日子很貧窮，但是心中卻很快樂。經過一段時間後，太子妃心想：「雖然這種生活很安定，但一直住在山上也不是長久的辦法。」太子則是想：「我一直待在山上，很少跟人群接觸，怎麼有機會去幫助別人呢？」這對善良的夫妻討論後，決定離開山上，搬到有人群居住的地方。

太子和太子妃兩個人辛勤的工作，賺到了錢，就會去幫助貧窮的人。有一天，他們看到一個人重病昏倒在路邊，夫妻倆就把他帶回家，除了照顧他的生活，還為他請醫生治病。很快的，太子和太子妃身上的錢都用完了，即使如此，他們還是想辦法工作賺錢，堅持救助這位病人。

天神見到這對夫妻不惜自己受苦也要幫助別人，覺得十分震驚。

於是天神想要試探太子是不是真的這麼善良，就化身成一個普通人，來到太子面前故意對他說：「像你過著這樣刻苦的生活，犧牲自己來幫助別人，這有什麼好處？我有一個朋友，就像你這樣喜歡幫助別人，但最後他可是墮入了地獄啊！我勸你還是自私一點，把自己顧好就好，別再去幫助別人啦！」

太子聽完後，就問他：「你這位朋友救人之後墮入地獄，那麼那些被救的人後來都怎麼樣了呢？」化身為普通人的天神回答：「被救的人都到天堂去了呢！」太子聽了，臉上露出安心的笑容，他說：「只要被救的人能得救，都上天堂，我一個人下地獄又有什麼關係，這實在是很值得啊！」太子說完這些話，突然之間大地震動，化身普通人的天神對太子深深的鞠躬，讚歎太子說：「您真是一位心地善良的人，雖然處在艱困的環境，心裡卻是如此知足，不受欲望汙染，而且助人的心堅定不動搖。您能捨去別人不能捨棄的一切，只為不斷的救助別人。之前我竟然不相信您這份善良的心，還想來試探你，我實在是很慚愧呀！」

# 阿拉丁神燈

班級：

姓名：

親愛的小朋友：

你有聽過阿拉丁神燈的故事嗎？撿到阿拉丁神燈的人，就可以請燈神變出你想要的東西。如果今天你撿到阿拉丁神燈，燈神為你準備了下面的物品，你想要那些呢？

請在☆內打勾：

☆新書包

☆平板電腦

☆新衣服

☆手機

☆自動鉛筆

☆鉛筆盒

☆芭比娃娃

☆遙控飛機

☆新房子

☆一百元

☆鉛筆盒

☆名牌球鞋

☆好吃的點心

☆腳踏車

請看一看你勾選的物品，每一項是否是自己真的需要的物品？  
哪一些東西其實自己已經擁有了？你覺得自己真的需要這一份清單嗎？為什麼？

知足的人，心量開闊。心量開闊，對人對事就不會計較。

## 【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	小學
主題名稱	惜福愛物	主題內容	惜福感恩	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 大愛全紀錄—赫曼家的晚餐			教學時間	40分
靜思語	求無窮盡，帶來心靈之苦。				
單元目標	一、能瞭解知足的快樂。 二、能培養惜福的觀念。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)準備物品(圖卡)：可吸引學生目光的娃娃、玩具；學生學習必需品文具用品等，並標示所需的籌碼底價。</p> <p>(二)花片(做為籌碼)，每組30片。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：紙、彩色筆。</p>					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<p><b>壹、體驗：</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)將學生分成五組，每組給予30片花片(籌碼)。</p> <p>(二)教師會依序展示物品圖片，請小組討論是否購買該物品，並依教師提供的底價，在紙上寫下願意為此物品付出多少花片數。</p> <p>(三)最後由出價最高的組別，將相對應的花片數給老師，並獲得此項物品。</p> <p>範例一：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一個可愛的玩具熊，至少需花15片花片，請各組討論，依組內的花片數，願意花多少片花片，獲得此隻熊。</li> <li>2. 30秒討論時間，將小組願意付出的花片數寫在紙上。</li> <li>3. 各組展示願意支付的花片數，由付出最多花片數的組別獲得。</li> <li>4. 教師進行下一項物品展示。</li> </ol> <p>(四)時間約6分鐘，時間到則停止活動。</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一)你們買到幾項自己喜愛的物品？都是你需要的物品嗎？</p> <p>(二)是否有碰到更想要的物品，但花片數不夠，當時的心情如何？</p>				<p>教學簡報 物品圖卡 彩色筆 紙</p>	11分

<p><b>結語：</b></p> <p>當我們看到自己想要或喜歡的物品，就會想要購買，得到了，當下很開心；得不到就會覺得不開心。要減少因為得不到的難過，就要常常想一想自己是否真的需要這項物品，或是已經擁有的物品，讓自己的心因知足而開心。</p>		
<p><b>貳、講述故事：</b>赫曼家的晚餐</p> <p>一、建議呈現方式：播放影片</p> <p>二、故事大綱</p> <p>印尼雅加達是國家的首都，富裕的環境之下無法想像居然有 3000 人左右是靠著垃圾傾倒之後的垃圾山為生，赫曼家的晚餐餐桌上的每一種食物皆是從垃圾山撿拾而來。</p>	故事內容 故事影片	15 分
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、赫曼家的晚餐是從哪裡來的食物？</p> <p>二、赫曼能不能好好用功讀書？為什麼？</p> <p>三、與赫曼的生活相比，你想過哪一種生活呢？為什麼？</p> <p>四、你如何在日常中做到惜福感恩呢？</p>	故事內容 故事影片	7 分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>我第一次看見有人住在垃圾山旁邊，讓我感到非常震撼，而且他們吃的食物都是別人吃剩的廚餘，而且要撿拾回收物後拿去垃圾銀行借錢或換錢，才能去看醫生及買食物，真的好辛苦。他們雖然有一座學校可以讀書，但卻因為買制服也是負擔，而且吃飯都吃不飽，就沒有時間讀書。我覺得我住在臺灣吃得飽、穿得暖，非常的幸福。所以我吃飯時會將食物吃光光，而且吃多少拿多少，不浪費食物，還要珍惜在學校讀書的機會，因為世界上還有很多人沒有飯吃、無法上學讀書。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>我們能吃得飽、穿得暖，已經比世界上許多人還要幸福。生活在幸福的國度中，要珍惜自己所擁有的一切，不要抱怨自己所沒有的，並且能知足、惜福，才能讓生活簡單而幸福。</p>	教學簡報	4 分
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、會把自己的碗內的飯菜吃光，不挑食。</p> <p>二、會珍惜自己已經擁有的物品，愛惜使用。</p>	學習單	3 分

## 附件:故事內容

### 赫曼家的晚餐

雅加達是印尼國家首都，經濟財富佔全國的 80%，但卻有約有 3000 人的生活，是仰賴由繁榮市區的垃圾傾倒之後，而成的班達格芒垃圾山為生。住在這裡的人們不曾到過超級市場買過新鮮蔬果，每日與垃圾山比鄰而居，並依靠垃圾山為生。儘管，家中的所有日常用品及食衣住行的物品皆是從垃圾山內撿拾而來，雖然心中千百般個不願意，但面對現實生活的生計也無可奈何。

居住在垃圾山旁的赫曼一家，在餐桌上的每種食物皆是從垃圾山撿拾而來，雖然無法與新鮮食材所呈現的晚餐相比，但媽媽愛蜜麗十分用心變化桌上的菜色，一家人滿足地享用全家人辛辛苦苦撿拾而來的食物。赫曼的媽媽來到雅加達已經三十年，她沒有能力去其他地方也不曾呼吸過垃圾山以外的味道，她只能從被拋棄的廚餘中想像雅加達的繁榮；媽媽把希望放在兒子赫曼的身上，希望他能好好用功讀書，將來能脫離垃圾山的生活。雖然赫曼懷抱當警察、買房子等夢想，但是赫曼卻無法馬上感受讀書之下所能帶來的愉悅，因為每天背竹簍的時間都把用功讀書的時間所佔據，只能將時間都給了竹簍而荒廢學業。

# ～惜福愛物我最棒～

\_\_\_\_年\_\_\_\_班 姓名\_\_\_\_\_

※小朋友，你有沒有愛護身邊的物品呢？以下項目你有做到的，請在○中塗上顏色。

\_\_\_\_月\_\_\_\_日～\_\_\_\_月\_\_\_\_日 我達成了\_\_\_\_項

- 鉛筆盒會放好，不會常掉到地上
- 鉛筆用完會放到鉛筆盒
- 鉛筆會保存好，不會常掉到地上
- 橡皮擦會保存好，不會刺洞洞或亂割傷它
- 膠水用完會把蓋子蓋好

\_\_\_\_月\_\_\_\_日～\_\_\_\_月\_\_\_\_日 我達成了\_\_\_\_項

- 鉛筆盒會放好，不會常掉到地上
- 鉛筆用完會放到鉛筆盒
- 鉛筆會保存好，不會常掉到地上
- 橡皮擦會保存好，不會刺洞洞或亂割傷它
- 膠水用完會把蓋子蓋好

**靜思語：求無窮盡，帶來心靈之苦。**

## 【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	小學																				
主題名稱	惜福愛物	主題內容	惜福感恩	設計者	大愛引航 編輯團隊																				
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 大愛全記錄--廚餘桶的祕密			教學時間	40分																				
靜思語	用感恩心疼惜大地萬物，生活簡單就無缺。																								
單元目標	一、能培養感恩惜福的心。 二、能養成不挑食的好習慣。																								
<b>教 學 過 程</b>																									
<b>準備活動</b>																									
<p>一、教師方面(準備物品)：稻米成長的過程的圖片、插秧場地圖、撲克牌。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：無。</p> <p>備註： 教師可先將插秧場地先規劃好(可在地上或紙上畫點做記號，讓學生依點插秧)。 體驗的範圍是：橫排4棵，間距18公分；直排5棵，間距16公分。 (若場地較大，橫排數可以增加，可讓一次多幾位學生進行體驗。)</p> <p>範例圖：</p>																									
<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td></tr> <tr><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td></tr> <tr><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td></tr> <tr><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td></tr> <tr><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td><td style="width: 25px; height: 25px; text-align: center;">●</td></tr> </table>						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●																						
●	●	●	●																						
●	●	●	●																						
●	●	●	●																						
●	●	●	●																						
<b>教學活動：</b>				<b>教學步驟</b>	<b>教具</b>	<b>時間</b>																			
<p><b>壹、體驗活動：</b></p> <p>一、引言：大家知道米飯怎麼來的嗎？</p> <p>二、教師用圖片說明稻米成長過程 (泡種→育秧苗→犁田整地→插秧→灌溉→施肥→除蟲→掌草 除草(不只一次)→稻子成熟→收割→曬穀→碾米→白米)</p> <p>三、請學生學習早期農夫，做低頭彎腰的插秧動作，說說感受。</p> <p>四、插秧動作說明</p> <p>(一)一次四位學生進入場地，彎著腰將兩張撲克牌立起來，才算將秧苗扎實插入地、固定，再彎腰倒退走，繼續插入下一株秧苗。</p> <p>(二)每位同學需插完五株秧苗才算完成，換下一位同學體驗。</p> <p>(三)若中途秧苗倒塌，則代表學生成功秧苗減少，請學生記錄自己成功秧苗數。</p>				<p>教學簡報 稻米成長圖 場地規劃 撲克牌</p>		20分																			

<p>(四)插秧苗的圖中，全程都須彎著腰。</p> <p>五、分享與回饋</p> <p>(一)請學生說說彎著腰插秧的感受如何?</p> <p>(二)你成功幾株秧苗?插好的秧苗倒了，你的心情如何?</p> <p><b>結語：</b></p> <p>我們吃的米飯，是農夫經過許多辛苦的付出，還要仰賴調和的氣候，與不受汙染的土壤，才可能收成健康的稻米。所以我們要以感恩與惜福的心，面對萬物與大地提供給我們的一切。</p>		
<p><b>貳、講述故事：</b>挑食的基民</p> <p>一、建議呈現方式:教師講述</p> <p>二、故事大綱:</p> <p>原本挑食浪費的基民，因為老師分享了一則廚餘桶的秘密，發現原來世界上有那麼多人吃不飽，決定要珍惜自己所獲得的每一餐飯菜，並答應媽媽不再挑食，會把飯菜都吃光光。</p> <p><b>備註：</b></p> <p>可參閱相關影片-慈濟傳播人文志業基金會-大愛全記錄--廚餘桶的祕密</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=z768rAqetec">https://www.youtube.com/watch?v=z768rAqetec</a></p>	故事內容	6分
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、基民在飲食上有哪些不好的習慣?</p> <p>二、為什麼學校的營養午餐，常會剩下很多的廚餘?</p> <p>三、你覺得自己在生活中是否有珍惜食物?為什麼?</p> <p>四、我們可以怎樣做，避免浪費食物呢?</p>	教學簡報	7分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>今天老師要我們體會農夫的辛苦，我覺得自己才插了5株秧苗就覺得腰很酸，我發現農夫真的好偉大；還有看到故事影片中很多人餓得皮包骨，我發現自己能吃飽實在太幸福了，我以後會多多珍惜食物，吃多少拿多少，不會因為貪心一次拿很多，然後吃不完就浪費，也不會盡量不再挑食。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>一粥一飯當思來處不易，植物的成長需要時間，需要陽光、空氣和水，更要風調雨順，還有許多人辛苦付出，才有收成。食物得來不易，我們要惜福，不要因為挑食或貪心拿太多，而將剩下的食物倒掉，這樣不只浪費金錢也浪費資源。我們應該以感恩心來面對大地萬物，並且能體會只要生活能簡單、溫飽就是幸福。</p>	教學簡報	4分
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、會少吃零食、不挑食。</p> <p>二、會把飯菜吃完，不浪費食物。</p>	學習單	3分



## 附件:故事內容

### 挑食的基民

基民的家裡有阿嬤、爸爸、媽媽和妹妹小禎。基民很挑食，很多食物都不喜歡吃，平時倒掉的食物比吃下去的還多，還常常要求父母帶他到外面的自助餐，或「吃到飽」餐廳吃飯，讓父母很苦惱。

自助餐或「吃到飽」餐廳，可以挑選自己喜愛吃的食物，基民常常一次拿很多食物，沒吃完就倒掉，他認為大家都這麼做，所以毫不覺得這樣的行為很浪費。而妹妹小禎記得阿嬤說：「浪費食物會被雷公打。」所以她很惜福，吃多少、拿多少，不會把沒吃完的食物倒掉。

在學校吃營養午餐時，基民只要看到不喜歡吃的菜，他就想：「我要盛少一點，反正放學後就可以吃點心。」許多同學跟基民一樣，結果學校午餐常剩了很多的廚餘。直到有一天，老師放了一個影片「廚餘桶的秘密」，基民的心情開始有了變化，他想到：「世界上有許多人三餐都沒東西吃，甚至每5秒鐘就有兩個小孩餓死；自己卻常常把食物倒掉，真是非常不應該。」

那天回家，他忽然覺得媽媽煮的飯菜特別好吃，而喜歡吃的東西好像變多了。他也了解之前到自助餐或到「吃到飽」餐廳吃飯，拿太多食物，然後將吃不完的食物倒掉是浪費又不對得行為。他告訴媽媽：「我以後不再挑食，也會把飯菜吃光光。」媽媽高興地讚美他：「這才是惜福的好孩子，『有』時，當思『無』時之苦，我們要用感恩心疼大地萬物，生活簡單就無缺。」

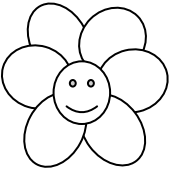
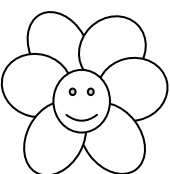
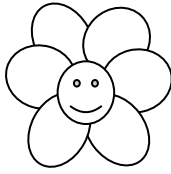
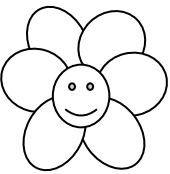
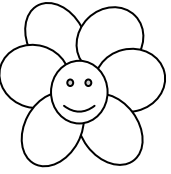
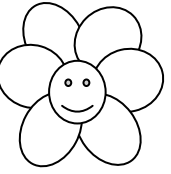
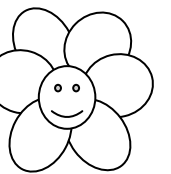
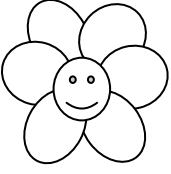
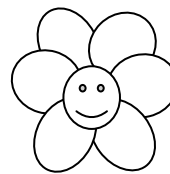
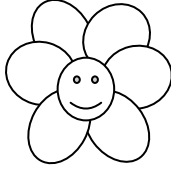
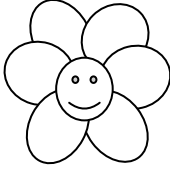
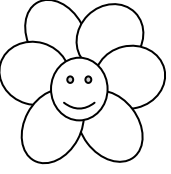
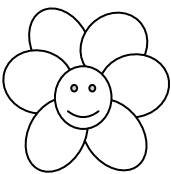
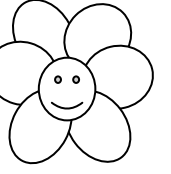
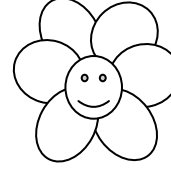
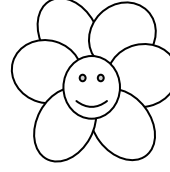
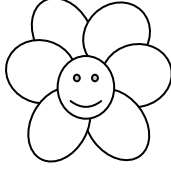
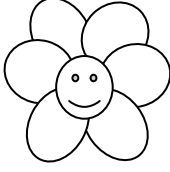
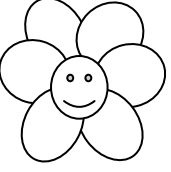
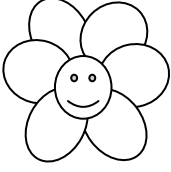
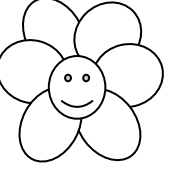
# 綻放感恩的花朵

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 家長簽名：\_\_\_\_\_

親愛的小朋友：

每個人的心中都有感恩的心，你的感恩花朵開了嗎？請家人每天陪著你一起檢視是不是做到下面六件事，並在下方的表格上做記錄；每做到一件事，請你在一片小花瓣上塗顏色，做到兩件事，就在兩片花瓣上塗顏色，以此類推，做到六件事，就把整朵花塗滿。

1. 我會少吃零食。
2. 我不挑食。
3. 我會把飯菜吃完，不浪費食物。
4. 飯後我會幫忙擦桌子或洗碗盤。
5. 我會珍惜身邊物品，小心使用。
6. \_\_\_\_\_ (請自行訂定。)

第 1 天 __月__日 	第 2 天 __月__日 	第 3 天 __月__日 	第 4 天 __月__日 	第 5 天 __月__日 	第 6 天 __月__日 	第 7 天 __月__日 
第 8 天 __月__日 	第 9 天 __月__日 	第 10 天 __月__日 	第 11 天 __月__日 	第 12 天 __月__日 	第 13 天 __月__日 	第 14 天 __月__日 
第 15 天 __月__日 	第 16 天 __月__日 	第 17 天 __月__日 	第 18 天 __月__日 	第 19 天 __月__日 	第 20 天 __月__日 	第 21 天 __月__日 

靜思語：用感恩心疼惜大地萬物，生活簡單就無缺。

## 【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	小學
主題名稱	惜福愛物	主題內容	惜福感恩	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 大愛全記錄-水窖			教學時間	40 分
靜思語	真正的環保，是愛山、愛海，愛惜一切萬物。				
單元目標	一、能愛惜身邊物，保護大地資源。 二、能了解地球環境污染的原因和嚴重性。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)塑膠滴管 3 支，小杯子 6 個 (250 以下 CC 即可)</p> <p>(二)準備 10CM×10CM 的紙張(一面是油面，以利傳水)，張數與班級人數同。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：無。</p>					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<p><b>壹、體驗：</b></p> <p>引言：</p> <p>    生活在地球上的每個人，每一天都需要適當的陽光、空氣、水、食物來維持生活。但不是每個人都享有足夠的食物、水等，當這些資源不夠時，該怎麼辦呢？</p> <p>情境引導：觀看影片</p> <p>    在海拔 2600 公尺的甘肅高原上，每一個挑水路的步伐，都是沉重又踏實，黃濁的苦鹹水，要煮飯、要清洗、要飲用，而最後畫面中乾淨的水，來自慈濟援建的水窖。</p> <p>一、活動說明</p> <p>(一) 全班分為 3 大隊 (每隊約 8~10 人)，各隊前、後各放 1 個水杯，前方水杯盛水七分滿。</p> <p>(二) 每隊第一位學生，以滴管汲水滴在第二位學生紙上，第二位再用紙依序傳遞給第三位，以此類推傳至最後一位學生將水注入後方杯子。</p> <p>(三)計時 3 分鐘，以裝水量最多的隊伍為優勝。</p> <p>二、問題討論</p> <p>(一)運送水的過程中，你的感覺是什麼？</p> <p>(二)水對我們的生活重要嗎？</p> <p>(三)是誰提供讓我們能吃飽、穿暖、讀書學習？</p>				<p>教學簡報</p> <p>體驗影片</p> <p>塑膠滴管</p> <p>油面紙張</p> <p>小杯子</p>	10 分

<p><b>結語：</b></p> <p>在剛剛的活動中我們可以發現，原來水資源來的這麼不容易，要有舒適方便的生活，並不是理所當然，這是許多人的努力及大自然無私的給予。所以我們每一個人都有責任，要保護大自然的一草一木，也要愛惜自己所擁有的一切。</p>		
<p><b>貳、講述故事：我懂了耶</b></p> <p>一、建議呈現方式：以繪本說故事或戲劇演出皆可</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>小勳是一位有正義感又熱心助人的孩子，但是他喜歡購物又不懂得珍惜，讓媽媽非常傷腦筋。</p> <p>閱讀過媽媽買回來的一本書後，小勳才了解由於地、水、火、風精靈用心呵護，使得山林青翠茂盛，大地五穀豐收，所以草原上的住民，才能過著幸福快樂的日子。但由於人類的貪婪、物慾無止盡、不斷對山林開挖、工業大量製造，精靈們受到嚴重傷害，於是大地反撲，人類面臨滅亡。</p> <p>熱心的小勳號召所有草原上的住民，一起挽救瀕臨死亡的四大精靈，而幸好這一切只是一場夢境，為了不讓可怕的災難提早到來，小勳改變自己的壞習慣，懂得愛惜一切萬物，做一個惜福感恩的好孩子！</p>	故事內容 教學簡報	10分
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、在小勳的夢中，幫助人類的精靈，總共有幾位？名字各別是？</p> <p>二、故事中的精靈們為人類做了哪些事？</p> <p>三、人類做了哪些事傷害精靈？</p> <p>四、你覺得自己有什麼樣的行為，會造成地球環境損傷？</p> <p>五、我們可以做什麼來愛護地球？</p>	教學簡報	10分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>我覺得傳水很辛苦，這麼久才能蒐集一點點水，老師說點滴的資源都很寶貴，我覺得自己能體會了。上完這堂課程之後，我發現原來生活中只要多留意，就能夠愛護地球，比如：水龍頭開小小、隨手關燈、將垃圾分類、吃多少拿多少，不浪費食物、隨時帶手帕等，只要經常提醒自己，我也能養成這些好習慣。</p> <p>回家後，我也跟爸爸、媽媽討論，只要自己能夠愛惜自己的物品，不亂買東西，好好珍惜使用現在的物品，也是愛護地球、珍惜資源的表現。從現在開始，我要努力做到老師提醒的事項，也要更珍惜我有的物品，因為若地球毀滅了，我也沒地方住了。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>環顧全球，有許多的國家資源匱乏，生活貧困，而我們</p>	附件一 教學簡報	5分

<p>能享有充裕的物资，舒适的生活，除了感恩天地万物，更要感恩每一个人的贡献与付出。而将感恩落实在生活中，就是珍惜每一份资源，节省使用不浪费。</p>		
<p><b>伍、生活实践：</b>          一、会爱惜水资源，水龙头开小小。          二、会节约能源，随手关灯。          三、出门带手帕，节省纸张又卫生。</p>	<p>學習單</p>	<p>5分</p>

## 附件：故事內容

### 我懂了吔

小勳是一位有正義感又熱心助人的孩子，但是他喜歡購物又不懂得珍惜，讓媽媽非常傷腦筋。這天，他翻開媽媽才買回來的新書《幸福草原》，被書中的情節吸引，晚上睡覺時……

夜幕低垂，草原的家族們，在地精靈溫暖、安穩的懷抱中，舒舒服服地進入夢鄉。

太陽公公出來了！小草伸個懶腰，發現自己又長高了一點。啊！對面的花仙子經過水精靈的露水滋潤，顯得更加美麗動人了。

松鼠弟弟在大樹爺爺身上跳來跳去，做晨間操。風精靈溫柔地看著滿身是汗的松鼠弟弟，輕輕吹了一口氣。松鼠弟弟一邊跳，一邊笑嘻嘻地回頭說：「真舒服啊！風精靈您總是在我們最需要的時候出現，有您真好！」

被風精靈吹得左右搖晃的蘋果樹，直了直腰桿，向笑得一臉燦爛的太陽說：「火精靈謝謝你，因為有你的充分陽光，讓今年的蘋果大豐收，我的主人笑得闔不攏嘴呢！」藍天白雲下的幸福草原一片和樂。

不一會兒，風精靈在蟬姊姊、鳥哥哥的「吱吱、嘰嘰、喳喳」伴奏下，幸福草原輕輕揚起了清脆悅耳的交響樂，一年一度的嘉年華會，在草原大家長獅子王大吼三聲中正式登場。

這時，遠遠來了一位衣衫襤褸、神情憔悴的精靈，一拐一拐的靠近，大家一看，都驚訝地叫了出來：「是地精靈 吔！發生了什麼事呀？」只見地精靈哭泣著說：「人類為了圖方便，縮短行車距離，又在我的身上東挖挖、西敲敲，讓我遍體鱗傷，怎麼治療都好不了！」

接著，滿臉通紅的火精靈從天而降，體溫燙得嚇人，獅子王焦急地大喊：「貓頭鷹醫生，快來救救火精靈啊！」火精靈搖搖頭說：「沒用的，周遭那些亂七八糟的氣體不趕走，我的病是好不了的。」

正當大家為火精靈的病急得像熱鍋上的螞蟻時，空氣中突然飄來一股刺鼻的異味，大家捏著鼻子，皺著眉頭朝前方看去，一團又黑、又臭的東西滾滾而來，咦！那不是晶瑩剔透的水精靈，怎麼弄得一身髒兮兮？

水精靈嘆口氣說：「唉！有些人真沒公德心，寶特瓶、垃圾隨手

往河裡丟，平常用水嘩啦啦，一點都不節制，遇到枯水期，我就變成這般模樣啦！」

水精靈話才說完，一陣強風颳來，大夥跌得四腳朝天，風精靈著急的說：「本來要送給大家我最拿手的溫暖和風，但人類的貪心和無窮的欲望，讓我的魔法失靈，我控制不了我的子民了！」

草原的家族們聽了精靈們的話，正面面相覷時，空氣中竟瀰漫起令人不安的詭譎氣氛，讓人無法喘息，精靈們的身體隨即蠕動著，愈變愈大，愈變愈猙獰，跟著天搖地動，東邊起火燃燒，西邊河水不斷高漲，草原動物四處奔竄，「救命啊！救命啊！」的哀號聲不絕於耳！

熱心、喜歡助人的小勳終於忍不住淚流滿面，雙手合十，虔誠跪著問：「守護森林的精靈們，我們要怎麼做才能讓你們恢復健康，讓大地恢復生機？」

「不要浪費……不亂丟垃圾……」精靈們用微弱的聲音斷斷續續地說。

小勳知道要怎麼做了，他與獅子王等草原的家族們，合力清掃垃圾、撿拾寶特瓶，小心翼翼的走過大地，種植一棵棵的小樹苗，並請鴿子爸爸帶一封信給總統大人，要好好的教育人類減少慾望，才能減少開發、減少污染。

經過大家的努力，草原又慢慢恢復生機，小勳誠懇地向精靈們道歉，沒想到他的壞習慣，卻傷害了精靈。他虔誠地一再感恩精靈們的守護，人類才有豐富的資源，平安富足的生活；同時也微笑著向路邊小花、小草、樹木、高山、流水、上天和大地感恩，讓他擁有平安的每一天。

「媽媽，以後小勳不要新玩具、也不要遊戲機，水龍頭開小小的就好，更不要亂摘花木……。」小勳在睡夢中喃喃自語時，母親正好走到他身旁，她微笑著邊撿起掉落地上的《幸福草原》，邊拍拍小勳的肩膀說：「這可是你說的喔！起來啦！別睡了！」

小勳睜開眼睛，摸摸頭，喔！原來是一場夢。他開心的抱著媽媽說：「媽媽，我終於懂了 吔！感恩您生下我、用心教導我，我要改掉所有的壞習慣。」







媽媽一頭霧水的看著兒子，今天怎麼了？小勳笑嘻嘻的說：「從

今以後，我要做一個懂得惜福感恩的好孩子！我要把握分秒愛惜天地萬物。」

# 惜福感恩

年級：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

地球只有一個，人人都有責任保護，我們要感恩地球供應資源，使我們的生命可以延續。現在開始，運用一個星期的時間，希望人人都能培養環保好習慣，若你當天有做到，就可以在表格中的笑臉塗上顏色。

環保好習慣	我做到了耶
水龍頭開小小	
我會隨手關燈	
圾垃放在垃圾桶	
吃多少拿多少	
出門帶手帕	
每天說感恩	

一星期後，我總共得到幾個彩色笑臉：\_\_\_\_\_

家長的鼓勵：\_\_\_\_\_

老師的叮嚀：\_\_\_\_\_

靜思語：真正的環保，是愛山、愛海、愛惜一切萬物。

## 【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	小學
主題名稱	惜福愛物	主題內容	惜福感恩	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	一、靜思人文出版社：《清貧致福》頁 87 至 90 二、慈濟基金會： 慈濟全球資訊網—環保達人小甘的省水妙招			教學時間	40 分
靜思語	希望大地資源不短缺，必須從懂得珍惜開始。				
單元目標	一、能瞭解大地資源有限，人人需珍惜運用。 二、能節約使用水資源，並充分回收再利用。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)長桌、500cc 透明杯兩個、300cc 透明杯 6 個。</p> <p>(二)6 個透明杯外面，分別標示：「刷牙」、「洗臉」、「洗手」</p> <p>二、學生方面(準備物品)：無。</p> <p>備註：用過的水，可澆花、沖洗地板等，勿浪費。</p>					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<p><b>壹、體驗：</b></p> <p>一、請兩位學生至台前，給學生一杯 500cc 的水。請學生依照自己的用水量，分別倒一些水到標示著「刷牙」、「洗臉」、「洗手」的杯中。</p> <p>二、請全班學生觀察兩位學生的用水量，教師可留意學生 500cc 杯子中是否還有水；兩人用水量的差異，做為問題討論時的引導契機。</p> <p>三、問題討論</p> <p>(一)詢問負責倒水的學生，剛剛倒水時的想法？</p> <p>(二)請問平常除了刷牙、洗臉、洗手等，還有哪些時候我們需要用水？</p> <p>(三)你覺得地球上的水資源足夠讓大家使用嗎？為什麼？</p> <p>(四)如何能節省水資源呢？</p> <p>教師可先聽學生分享個人或家庭的節水方法，再視情況補充一水多用的想法。</p>				教學簡報 長桌 透明杯	10 分
<p><b>結語：</b></p> <p>日常生活，水是不可或缺。如果無水可用，我們的生活就很不方便，甚至會帶來災難。為了讓水資源不短缺，我們除了節省使用，還可以透過一水多用的做法，達到珍惜水資源，不浪費水資源的目標。</p>					

<p><b>貳、講述故事：省水妙招</b></p> <p>一、建議呈現方式：教師講述故事</p> <p>二、故事大綱：</p> <p>水不是自己來，而是依靠天地循環而來，水是人類生命的必需品。證嚴法師非常珍惜水資源，從清晨到傍晚，只使用一盆清水供自己使用，所用的方法就是一水多用途，循環再利用。而，靜思精舍還有雨水回收設計，把雨水收藏在地底下，再用幫浦打上來使用，充分儲存水源、善用水源。</p>	故事內容	10分
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、靜思精舍的建築透過什麼方式節省哪些資源？</p> <p>二、故事中，提供了幾則節省水資源的好方法？</p> <p>三、在台灣，打開水龍頭就有水，叫做自來水。其實水不是自己來的，水是怎麼來的？</p> <p>四、人類可能會遇到沒水可用的情況？會產生什麼樣的影響？</p> <p>五、請舉出一水多用的方法。</p>	教學簡報	9分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>原來，我們日常生活中不起眼的「自來水」，需要經過很多人努力，我才能在家裡自在的使用，如果沒有下雨，我們可能就會沒水可以用，所以要好好珍惜水，這樣我們才会有水喝、有水用。</p> <p>除了知道水很重要應該要珍惜之外，我還學到許多生活中的省水妙招，原來水也是可以重複再利用，洗過手的水如果就流掉了，就不見了，但是如果我把水接起來，洗過手的水還可以拿來擦地板、澆花、沖馬桶等等。</p> <p>回到家之後，我也要跟媽媽分享我學習到的省水妙法，請媽媽幫助我一起在生活中落實，期許我自己也能夠成為省水高手，珍惜生活中的水資源，進一步珍惜生活中的各項物品。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>水是大生命，是生命的泉源。沒有水，人類存活不下去。為了爭取水資源，人類可能引發戰爭。希望人人珍惜水資源，只要在生活中多用一點心，就能做到一水多用途，不浪費水資源。</p>	教學簡報	6分
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、洗手時，我會把水龍頭開小量，並隨手關緊水龍頭。</p> <p>二、會與家人一起珍惜地球的資源。</p>	學習單	5分

## 附件:故事內容

### 省水妙招

生命來自於海洋，有水才有生命。地球表面百分之七十的面積被海水覆蓋，海水不能食用，淡水的資源則倚靠天地循環而產生。雖然今日，人類已懂得建造水壩來蓄水，但是如果老天不下雨，人類還是會面臨乾旱的威脅。所以省水、節水，是當務之急。

證嚴法師每天一大早起來，洗臉的一盆水，就是他這一天要用的水。一天內省省的用，都不需要再用到清水。洗手用肥皂，將臉盆中的水舀到另一個桶子裡洗手，盆中剩下的水仍是乾淨的，一次一次再利用，最後再將洗手的水用來沖馬桶。

證嚴法師居住的地方叫做靜思精舍，靜思精舍的建築都有雨水回收的設計，將雨水收集到地下，需用水時盡量不耗電抽水，而是恢復早年用幫浦汲取井水的方式，將水抽上來使用。幫浦不須耗費很大的力氣，只要壓一下，水就流出來；旁邊同時做一個水井，讓這些儲存的水資源能，用來清洗用具，沖洗馬桶等。

在日常生活中，省水其實很容易做到，如：改用省水水龍頭、沖水馬桶的水箱裡放置一個寶特瓶等。只要多用一份心，多一個動作，在洗手台中多放一個臉盆，洗臉水、洗手水、洗衣服的水、洗菜水、洗米水都可以節省下來，利用於澆花、沖馬桶、洗地板、清洗用具。

只要人人做到一水多用，就能讓大地水資源，循環再利用，如此不僅節省水資源，還能為自己的荷包，省下不少錢。

# 珍惜資源

親愛的小朋友：

為愛惜地球，希望人人都能珍惜大地的資源，讓我們一起培養惜福愛物的好習慣。請將您能做到愛惜資源的行為寫下來唷！

班級：

姓名：

愛惜文具  
我會.....

愛惜衣物  
我會.....

愛惜食物  
我會.....

愛惜水資源  
我會.....

愛惜能源  
我會.....

愛惜紙張  
我會.....

我會  
惜福  
愛物

靜思語：希望大地資源不短缺，必須從懂得珍惜開始。

## 【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	小學
主題名稱	惜福愛物	主題內容	愛惜物命	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	靜思人文出版社:《清貧致福》頁76至77			教學時間	40分
靜思語	為了趕上流行,常常更換東西,造成垃圾問題,就是「消福」。				
單元目標	一、能分辨「想要」與「需要」。 二、能懂得珍惜身邊的物品。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品):無。 二、學生方面(準備物品):鉛筆盒(或筆袋)。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、需要的不多： (一)請學生把鉛筆盒(筆袋)裡的物品全數倒出來，放在桌上。 (二)再請大家選出五樣以內的物品，是上課時必須用到的物品，並把這五樣物品放入鉛筆盒(筆袋) (三)請學生說明，選擇那五項物品的原因。 (四)教師引導學生了解—需要的不多。 二、想要的太多： (一)再請學生看看桌上沒被放入鉛筆盒(筆袋)的物品，說說看有哪些物品，為什麼要帶來，放入筆袋，發表感想。 (二)教師引導學生了解—想要的太多了。				教學簡報	12分
<b>結語：</b> 日常生活，我們需要的其實不多，但是想要的卻太多。於是，我們經常會擁有比需要多很多的物品，一不小心，就會變成浪費。所以，一件物品要善加利用，才不會消耗自己的福氣；切記，為了趕上流行，常常更換東西，造成垃圾問題，就是「消福」。					
<b>貳、講述故事：環保惜福衣</b> 一、建議呈現方式:教師講述故事。 二、故事大綱: 台北一位環保志工，平常擺路邊攤賣米苔目，家中布置簡潔，很多家具桌椅都是別人丟棄，但是還很堅固，他們就撿回來，整理後繼續使用。他的孩子受到父母節儉生活的薰陶，也從小培養出惜福愛物的好習慣。日常生活即使是使用				故事內容	8分

<p>回收的物資，也用得很歡喜。有一次爸爸與大家分享家中惜福愛物的習慣時，談到家人都是穿回收的衣服、鞋子，同時也請孩子上台說：「我兒子穿的這件夾克，也是從垃圾堆檢回來的。」他們全家人都認為檢回來的衣服還很新，洗一洗，熨一熨就很漂亮，不僅自己穿，還可以送人。</p>		
<p><b>參、省思：</b>  一、此位志工的家具，身上穿的衣服從何而來？  二、從哪裡可以感覺到這位孩子的智慧？  三、你願意使用或接受整理乾淨的二手物品嗎？為什麼？  四、你覺得自己會因為趕流行，而不斷想買新東西嗎？請分享自己的經驗。  五、承上題，你覺得這樣的行為好嗎？為什麼？</p>	教學簡報	10分
<p><b>肆、靜思：</b>  我們學校最近為了要幫助貧童舉辦義賣活動，老師要我們將家中不需要的物品或玩具捐出來義賣，老師還說這就是「造福」。如果我們將還能用的東西當成垃圾丟掉，就是「消福」。希望大家多「造福」而不是「消福」。  我聽老師的話，回家整理了很多八成新的東西捐出去，原來這些都是家人在百貨公司買的，但是為了趕流行，用不到幾次就丟一邊不用，又買了新的。經過這次的義賣課程，我希望自己也能學習那位孩子的智慧，惜福身邊的物品，也不會再吵著父母買東西，因為房間已經有很多東西了。</p> <p><b>結語：</b>  日常生活中，若一直買想要的東西，買得過多卻用不到，是消福。節省物資、金錢，善用物品，延續物命，進而捐出物資、金錢，幫助別人，就是造福，讓自己、他人、環境都因此而幸福。</p>	教學簡報	5分
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、會珍惜文具、物品，不隨意破壞、亂丟。  二、不盲目追求流行而購買不需要的物品。</p>	學習單	5分

## 附件:故事內容

### 環保惜福衣

台北一位環保志工，平常擺路邊攤賣米苔目，家中布置簡潔，很多家具桌椅都是別人丟棄，但是還很堅固，他們就撿回來，整理後繼續使用。他的孩子受到父母節儉生活的薰陶，也從小培養出惜福愛物的好習慣。日常生活即使是使用回收的物資，也用得很歡喜。有一次爸爸與大家分享家中惜福愛物的習慣時，談到家人都是穿回收的衣服、鞋子，同時也請孩子上台說：「我兒子穿的這件夾克，也是從垃圾堆撿回來的。」他們全家都認為撿回來的衣服還很新，洗一洗，熨一熨就很漂亮，不僅自己穿，還可以送人。

後來，證嚴法師與上台分享的孩子談話：

證嚴法師：「小朋友，爸爸撿回來的衣服，你會不會排斥不想穿？」

小朋友：「為什麼要排斥？這些都很漂亮，穿起來很舒服。」

證嚴法師聽了很感動，就問：「你穿這些撿回來的衣服，同學會不會笑你？」

孩子馬上回答：「為什麼要笑我？我是在造福。」

證嚴法師心裡想，這孩子多麼有智慧，又再問小朋友：「你這雙鞋子呢？」

小朋友自然而然回答：「也是撿回來的。」

證嚴法師：「你真乖。」

小朋友：「這是應該的，我們要惜福，不應該再消福了。」

父母用愛付出，孩子以父母為榜樣。衣服的功用是遮蔽身體，是一種禮節；再來是讓我們身體不會受寒，保持溫暖，只要整理得乾淨，穿起來合身，用錢買回來的和撿回來的，有何差別呢？

# 愛惜資源，最流行

班級：

姓名：

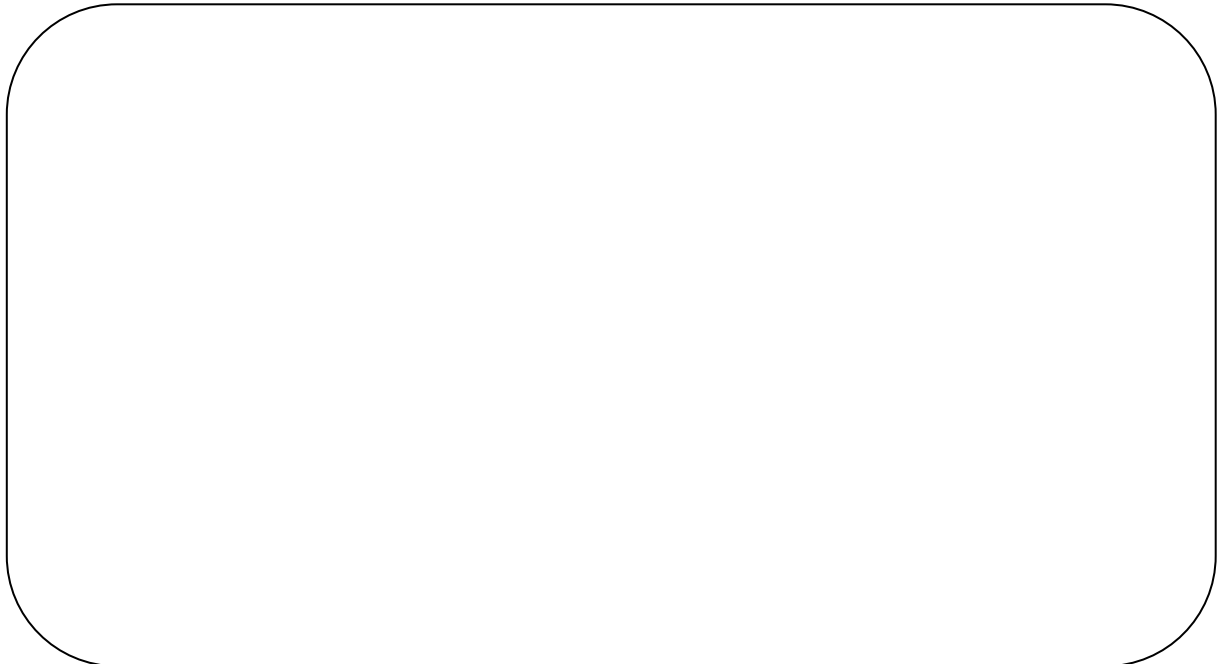
- ◆ 你是否曾經因為追求流行，而購買自己不需要的物品，請分享你的經驗與感想：

購買的物品：\_\_\_\_\_

購買的原因：\_\_\_\_\_

我的反思：

- ◆ 請你設計「愛惜資源」的圖樣，帶動大家一起追求「環保愛地球」的行為。



為了趕上流行，常常更換東西，造成垃圾問題，就是「消福」。

## 【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	小學
主題名稱	惜福愛物	主題內容	愛惜物命	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 大愛新聞報導—馬來西亞幼兒惜水			教學時間	40 分
靜思語	珍惜，愛惜，這種「惜」要從我們的心開始。				
單元目標	一、能明白愛惜物品的重要性。 二、能夠珍惜水資源，重複再利用。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
<p>一、教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)600cc 透明寶特瓶、水桶、肥皂，各 3 個。 在 600cc 透明寶特瓶的瓶蓋上鑽 2 個洞代替水龍頭，寶特瓶內裝水；準備肥皂洗手；以水桶盛接洗手後的水。(用過的水可收集洗洗手台或地板等，勿浪費。)</p> <p>(二)奇異筆(紅色、黑色)</p> <p>二、學生方面(準備物品)：手帕。</p>					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<p><b>壹、 體驗：</b></p> <p>一、引言：今天你用到水了嗎？做什麼事要用到水？ 水是我們每天生活中不可缺少的，它是非常珍貴的資源。 我們來體驗如何用水把手洗乾淨。</p> <p>二、活動說明</p> <p>(一)2 人一組，安排 3 組進行洗手用水量實驗。 (二)其中一人拿寶特瓶當水龍頭給水，另一人用肥皂以「溼、搓、沖、捧、擦」的洗手步驟，進行洗手用水的實驗。 (三)三組洗完手後，教師將洗手後的寶特瓶並列，比較各組寶特瓶的剩餘水量。以奇異筆(紅色、黑色)畫記。 (四)請其他學生仔細觀察。(若差異不明顯，可讓同組內兩人交換任務，再洗手一次)</p> <p>三、問題討論</p> <p>(一)剛剛同學在洗手時，你發現了什麼？ (二)這與我們平常使用水龍頭洗手時，有什麼不一樣？</p>				<p>教學簡報 寶特瓶 奇異筆 水桶 肥皂</p>	12 分
<p><b>結語：</b></p> <p>水是我們日常生活中重要的資源，但是我們往往在不經意中浪費很多水，「有時當思無時苦」，所以平常就要用心注意生活中的每個習慣，珍惜點滴的資源，愛惜各種物品。</p>					

<p>備註： 教師可在學生分享後。與學生建立省水口訣：水龍頭，轉轉頭，滴滴流水不回頭；隨手關緊水龍頭，知福、惜福記心頭。加強學生記憶。</p>		
<p><b>貳、講述故事： 幼兒挑水</b> 一、建議呈現方式：教師講述 二、故事大綱 馬來西亞馬六甲大愛幼兒園，每一年都會設計課程讓小朋友挑水，做為幼稚園整天的生活用水。今年老師除了讓孩子體驗三天的挑水工作，還特意在其中的一天，在清水中加入酵素，使水變得混濁，考考孩子即使是混濁的水也要珍惜使用。這番體驗讓孩子回到家中當起了小老師，帶動父母一起省水。</p> <p>備註： 相關影片可參閱 <a href="http://www.daai.tv/daai-web/news/content.php?id=29039">http://www.daai.tv/daai-web/news/content.php?id=29039</a></p>	故事內容	10分
<p><b>參、省思：</b> 一、馬來西亞大愛幼兒園的老師，讓小朋友在學校做什麼事？ 二、為什麼找到水後，卻有小朋友說不要，甚至哭了？ 三、從哪些行為可以看出他們知道要珍惜水？ 四、想想看沒水可以使用時，會有哪些不方便的地方？ 五、想一想，你和家人在日常生活中可以怎麼做，才能節省水資源？</p> <p>備註： 學生分享問題五的做法時，教師可彙整答案，並記錄於黑板上。後續，讓學生填寫於學習單中，做為生活實踐目標參考。</p>	教學簡報	8分
<p><b>肆、靜思：</b> 在這堂惜福愛物的環保課程中，我知道水對於人們的生活非常重要。非洲地區的人非常可憐，他們口渴的時候，不但沒有乾淨的水可以喝，甚至要喝髒髒的泥巴水；小孩子要幫家人挑水，也無法到學校上課。</p> <p>台灣之前有一陣子很久沒有下雨，水庫裡的水越來越少。還好後來下了雨，水庫的水位漸漸升高，大家才免於限水之苦。我們平常就要做到節約用水，不能等到要限水的時候，才覺得痛苦，因為限水會造成我們生活上許多不方便。我會提醒家人、朋友一定要記得省水，我會把水龍頭開小一點，不讓水白白浪費掉；使用肥皂或洗手乳時，使用的量也會少一點，才不會因為要沖洗乾淨而用了大量的水。我不希望未來沒有水可以用。</p> <p><b>結語：</b> 地球的資源有限，在日常生活中，用水的地方很多，比如做飯燒</p>	教學簡報	5分

<p>菜、泡茶、洗頭沐浴、洗衣、打掃衛生、沖馬桶等，都需要水。如果我們不加以愛惜，人人每天都浪費一點，累積起來浪費的水量是很龐大的。反之，每個人能多珍惜一點，就可以節約下許多生活用水。希望大家都能擁有一顆珍愛的心，珍惜水資源，愛護環境。</p>		
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、刷牙時會用水杯，不會開著水龍頭讓水一直流。  二、洗澡、洗手的水，會留下來重複利用。</p>	學習單	5分

## 附件:故事內容

### 幼兒挑水

我們常說「有水當思無水之苦」，馬來西亞麻六甲大愛幼兒園，每一年都會讓小朋友挑水，做為幼稚園一整天的生活用水，讓孩子們體驗無水的不方便，進而更懂得珍惜水資源。老師除了讓孩子進行三天的挑水體驗，還在其中的一天，在清水中加入酵素，使水變得混濁，考考孩子，即使是混濁的水也要珍惜使用。這番體驗讓孩子回到家中當起了小老師，糾正父母一起省水。

挑水體驗缺水的滋味，這是麻六甲大愛幼兒園的例常活動。但是今年又多加了一個新挑戰。活動內容經過特別規劃，老師們事先在園區各處的水龍頭都貼上「壞了」的標籤，代表園區四處都沒水可用，小朋友們必須到處找水。一群人挑著空水桶浩浩蕩蕩的來到廚房，好不容易在廚房的角落發現了一桶水，但是仔細一看，是一桶黑黑、髒髒的水，大家七嘴八舌的說：「黑黑的，不可以！」、「髒髒的，我不要！」，有人嚇得倒退好幾步，直喊：「不要、不要」，甚至還有人難過得哭了。然而這是目前唯一的水資源，有了水就可以用來洗碗、擦身體和洗手，再怎麼不願意還是得挑回去才有水可以使用。

其實這盆水是老師事先在自來水裡加入少許的酵素，讓水變得混濁，所以看起來黃黃髒髒的，目的就是要讓小朋友了解當沒有水時，就算是髒髒的水都很珍貴。地球上有一些國家，他們不但沒有乾淨的水可以用，甚至嚴重缺水。假如我們每個人都不懂得珍惜水資源，使用水時總是把水龍頭開得太大，讓水白白的浪費掉。總有一天，我們也將過著沒有乾淨水可用的生活。

這個活動可以讓小朋友在整天的生活作息中親自感受、體驗缺水的不方便。三天的體驗之後，小朋友對於在平常因為不小心開了太大的水龍頭起了反省心，並將省水觀念落實在生活中，也影響父母。有一位小朋友參加體驗活動後，回到家中看到媽媽在洗碗，他竟然哭了起來還問媽媽：「為什麼要浪費水，我們已經沒有水了。」媽媽了解之後，才知道原來是挑水、惜水的活動讓孩子感受深刻，而培養了省水的觀念。

以前小朋友刷牙後，水杯中剩的水就直接倒掉。現在，水杯裡剩的水，小朋友會跟父母說：「這個水不可以倒掉。」並把剩下的水拿來洗牙刷。看到孩子愛惜水資源的行為後，許多家長慚愧的說：「自己以前也經常忘了要節約用水，常常會扭開水龍頭讓水嘩啦嘩啦流掉。如今，看到孩子節約用水，無形中也給自己一股壓力，希望自己也能節約用水，一起惜水愛地球，以做為孩子的榜樣。」

# 珍惜水資源 你我一起GO!GO!GO!

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


水，是人類生存賴以維生的資源之一，舉凡洗衣、煮菜、灌溉、上廁所等日常活動都需要它。水是寶貴的自然資源，珍惜水資源必須從日常生活做起，讓我們一起來做省水達人吧！

一、想一想，什麼時候會使用水資源？請寫在方框裡。

二、動動腦，我們怎麼做才能節省用水？請將你的方法寫在方格裡。

--	--	--	--	--

三、小朋友，讓我們一起來實踐「愛水」行動。

你每天做到了幾項？當天有做到的，請在號碼格子裡畫 

日期															合計
我的愛水行動	1														
	2														
	3														
	4														
	5														

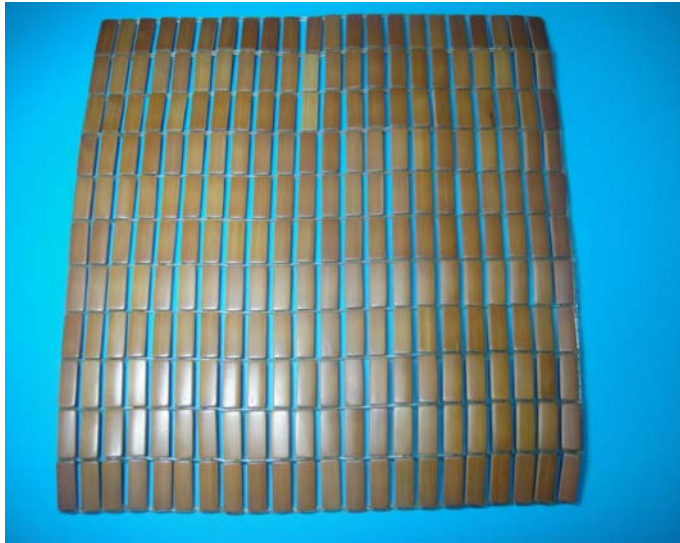
靜思語：珍惜，愛惜，這種「惜」要從我們的心開始。

## 【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

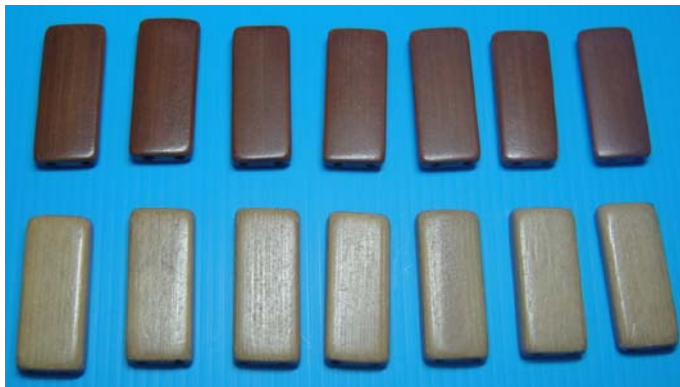
主軸	環保教育	冊數	第二冊	教學年段	小學
主題名稱	惜福愛物	主題內容	愛惜物命	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 大愛全記錄-我想有個家			教學時間	40分
靜思語	環保，不但是疼惜物命，也是尊重生命。				
單元目標	一、能尊重生命，感恩天地萬物。 二、能延長物命，不任意丟棄或毀損，為地球盡一份心力。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：體驗圖片 二、學生方面(準備物品)：無。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、老師播放兩張圖片，請學生仔細觀察。 圖片A：坐墊。 圖片B：結緣品吊飾。 二、問題討論 (一)請問這兩張圖片有哪些差異？ (二)為什麼要把圖片A變成圖片B呢？ (三)你還想到什麼能愛惜物命的環保行動，讓大地能持續美麗？				教學簡報 體驗圖片	8分
<b>結語：</b> 我們不僅要疼惜動物，更應該用心保護大地的資源，不任意丟棄物品，珍惜我們所擁有的。透過小小的巧思，就可以讓廢棄物重生，將愛惜物命的精神落實在生活中。					
<b>貳、講述故事：我想有個家</b> 一、建議呈現方式：播放影片 二、故事大綱 地球生態問題越來越嚴重，垃圾污染、棲地破壞。在台灣，海岸邊出現了這樣，以瓶蓋、筆蓋為家的寄居蟹，一隻隻就像是會走動的垃圾，違反大自然生態的身影，也凸顯了台灣海洋環境遭到破壞的嚴重程度。 人們來到沙灘遊玩、釣魚，僅僅一個舉手的動作，拿一個飲料杯，喝完之後隨手一丟，而塑膠飲料杯是不會壞的，它在這裡就成為一個千年的陷阱，因為裡面有粉圓，讓寄居蟹聞到味道就跑進去了，跑進去後發現裡面很滑，滑進去後再也爬不出來，結果陷在裡面活生生的被淹死了。寄居蟹脫				故事內容 故事影片	10分

<p>了殼，想要尋覓適當的新殼，在人類無意間隨手丟棄的飲料杯，卻成為海岸生物葬生的墳場。</p>		
<p><b>參、省思：</b>  一、原本應該有合適的殼可以居住的寄居蟹，為什麼現在卻必需以筆蓋為家呢？  二、你覺得怎麼做，可以幫助寄居蟹得到一個適合的家？  三、海岸邊大家隨意丟棄的垃圾，你覺得會造成什麼後果？  四、請問你要如何維護生活環境的清潔呢？</p>	<p>教學簡報</p>	<p>10 分</p>
<p><b>肆、靜思：</b>  暑假時，爸爸媽媽帶我和姊姊去海邊玩水，我們一起玩沙子撿貝殼，我覺得很快樂。今天看到寄居蟹的影片後，我才知道原來寄居蟹好可憐，因為人類自私的行為，害牠們沒有適合的螺殼可以使用，我以後不會再撿貝殼回家，我會把貝殼留給寄居蟹使用，而且一定不會將垃圾留在海邊，我希望大家都能一起愛護牠們，也保護我們的地球。</p> <p><b>結語：</b>  請大家記得，做好事，除了要有愛心，也需要智慧和方法。如果我們都能以真誠、寬柔的心去行善助人，不僅我們可以得到歡喜的心，更可以讓善念和善行溫暖整個社會。那就是靜思語所說的：「環保，不但是疼惜物命，也是尊重生命。」</p>	<p>教學簡報</p>	<p>8 分</p>
<p><b>伍、生活實踐：</b>  一、會疼惜萬物的生命，不破壞其他生物的居住地。  二、會珍惜使用的物品，不任意損壞。</p>	<p>學習單</p>	<p>4 分</p>

附件：圖片



<圖片 A>



<圖片 B>



<結緣品吊飾>

## 附件:故事內容

### 我想有個家

海岸邊礁岩上，會走動的藍色筆蓋緩緩前行，牠幾乎無法保持平衡，牠一路跌跌撞撞，牠是寄居蟹。夜晚的沙灘上，完全沒有硬殼保護，裸露出柔軟身軀，緊張的周旋在同伴之間的，也是寄居蟹。寄居蟹把自己暴露在這樣的危險中，只為了爭奪一個得以依賴棲身的螺殼。這樣的情況，赤裸裸地揭示寄居蟹的悲慘世界。

海生館的研究人員邱郁文博士和他的團隊，從寄居蟹的現象，看到了令人無法忽視的生態警訊。邱郁文博士每天都帶著研究團隊，踏上後灣海岸，抽樣調查海岸沿線的寄居蟹，再依照牠們身上所揹負硬殼的狀態，包括硬殼的合適度與完整度綜合評分。這套方法是邱郁文和他的研究團隊，用來調查寄居蟹生態並且評估是不是要加入，釋放螺殼計畫的依據。以目前他們研究的海岸來說，體型較大的寄居蟹，已經有迫切的需要。

屏東後灣原本是台灣最適合寄居蟹生長的完美棲地之一，但如今觸目所及寄居蟹連最基本合適的螺殼也沒有。邱郁文說：「像隨手一個紙杯、塑膠杯，在這邊就變成一個陷阱，因為裡面可能會有一些粉圓或其他的甜味，牠聞到那個味道，牠就跑進去了。牠跑進去之後發現杯面很滑，牠爬不出來，最後就淹死在杯子中。」

人類一個舉手的動作，可能來釣魚，可能來這邊玩，拿一個飲料杯喝完之後隨手一丟，因塑膠是不容易壞的，它變成一個千年的陷阱，讓這些寄居蟹走進去後出不來，然後不斷地把很多的寄居蟹陷在這個陷阱裡。杯子中的寄居蟹會脫下外殼，因為牠們揹著殼走不掉，就只好脫殼看看能不能夠走，但是仍然無法爬出去。僅僅只是一個，人類隨手丟棄的飲料杯，卻成為海岸生物葬生的墳場。

看到這樣的畫面 邱郁文心中充滿不捨，責任感也油然而生：「把貝殼還回來就是還牠一個家，然後來淨灘，就是給牠一個好的社區，甚至呼籲降低對海岸的破壞，這個是幫牠把一個大環境照顧好。」如果寄居蟹生存所需的螺殼，是牠們安身立命的屋子，那麼棲地就是牠們居住的社區。就和人們對安居樂業的期望一樣，家必須堅固得足以遮風擋雨，而周遭的生活環境，更要安全。而充斥垃圾與陷阱的海岸，絕對不是寄居蟹安全的環境。寄居蟹在生態環境中，扮演非常重要的角色—食物鏈裡的食碎屑者，邱郁文說：「萬一這個環境裡面沒有寄居蟹了，海洋生物的屍體就會堆著。當然之後會被細菌分解，可是它就

沒有辦法很快循環，所以寄居蟹是整個生態系裡面傳遞與分解能量、食物的重要角色。」

寄居蟹在海岸生態系的循環中，有著不可或缺的地位。但如果寄居蟹因為無殼可用，無法保護自己，又因為棲地破壞難以生存，導致數量銳減，沒有寄居蟹的海岸林可能會過度的老化，甚至就影響到整個大的生態系統。尤其之前一些不肖業者，會設下陷阱捕捉大量的寄居蟹，可能幾百隻的寄居蟹就被帶到都市的夜市去賣，不只讓這片海岸與寄居蟹的生命受到極大的衝擊，也賣掉了人類對大地萬物的良心。

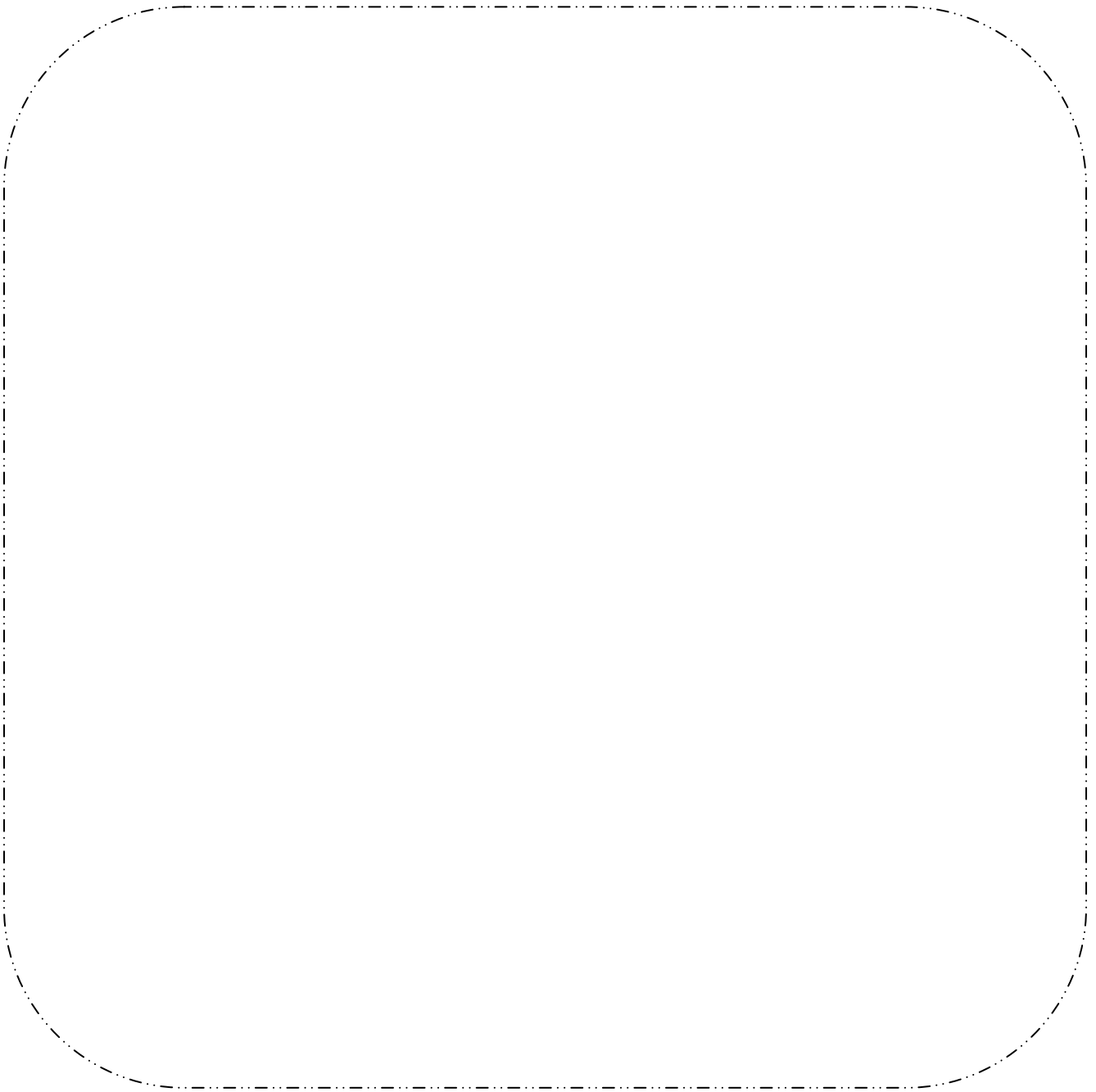
# 愛惜物命・保護地球

班級：

姓名：

◎親愛的小朋友，你知道要怎麼做才能保護地球嗎？

請畫下一棵保護地球的大樹，並寫出一項你要落實於生活疼惜物命的行動，每一天你落實這項行為時，就可以再你的大樹上畫一棵果實。20 天後，我們來看看誰的大樹結了最多的果實。



靜思語：環保，不但是疼惜物命，也是尊重生命。

## 【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	小學
主題名稱	惜福愛物	主題內容	愛惜物命	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會： 唐朝小栗子—垃圾變黃金			教學時間	40分
靜思語	一件東西能充分利用，它的生命價值才存在。				
單元目標	一、能培養愛惜物品的心態。 二、能延長物命，物盡其用。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
一、教師方面(準備物品)：巧拼板(每組六塊巧拼)。					
二、學生方面(準備物品)：一件家中不需要的廢棄物。					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<b>壹、體驗：</b> 一、活動說明 (一) 請學生說出家中「可用但已不用的物品」有哪些？以及對這些物品的處理方式。 (二) 將學生分為5~6人一組，各組站在六塊巧拼內。 (三) 每位學生需腦力激盪思考自己帶來的家中廢棄物品是否可以再利用，若可以再利用則可以離開巧拼，反之則須站在巧拼內。 (四) 活動時間5分鐘，哪一組離開巧拼的人數最多則獲勝。 二、問題討論 (一) 請離開巧拼的學生分享廢棄物延長物命的方法。 (二) 請幫助還未離開巧拼的同學想辦法。				教學簡報 巧拼板	10分
<b>結語：</b> 地球的資源有限，如果每個人都能惜福愛物，將物品充份利用、延長物命，就能減少許多資源的消耗，也能讓一件物品的價值充分發揮。					
<b>貳、講述故事：垃圾變黃金</b> 一、建議呈現方式：播放影片 二、故事大綱 摩詰因家中沒有書架，下大雨時，為了避免書本被雨水淋濕，而將書放到床上，自己卻因此沒睡好。小栗子的爺爺將人家丟掉的木板搬回家，透過陸先生的巧手製作了書架送給摩詰，木板的物命因此延續，而摩詰也不用再煩惱大雨淋溼書本。				故事內容 故事影片	13分

<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、摩詰保護和愛惜書的方式恰當嗎？</p> <p>二、若小栗子急著趕工把書架完成，可能會發生什麼情況？</p> <p>三、廢棄的木頭能善加利用與不善加利用，有何差別？</p> <p>四、若隨意丟棄物品，會造成什麼樣的影響？</p> <p>五、你曾經發揮什麼巧思，讓原本要被丟棄的物品再被利用？</p>	教學簡報	9分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>當大家一起想怎麼將廢棄物做成有用的東西，我覺得很有趣。同學都很有創意，例如：寶特瓶可以做成花瓶、不要的CD片變成反光板。只要我們多想一點，許多物品又有新的價值。</p> <p>以前我就會習慣性把東西留下來，想想這些東西可以用來再做什麼？例如：餅乾盒可以拿來裝東西、用過的紙背面還可以畫圖、少用塑膠袋，多用環保袋等。因為台灣很小，若大家都亂丟東西，有一天我們住的地方都會被垃圾淹沒，這樣的情況很可怕。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>我們只有一個地球，地球上的資源並非取之不盡、用之不竭。如果我們任意浪費物品，就會產生很多垃圾，除了消耗物品，也同時讓資源越來越少。希望大家能妥善使用物品，讓物品的生命延長，並能運用巧思，令將被丟棄的物品再次發揮生命。</p>	教學簡報	5分
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、會珍惜使用物品，不任意浪費、損毀。</p> <p>二、會運用巧思，讓物品延續其功能。</p>	學習單	3分

## 附件:故事內容

### 垃圾變黃金

春天的天氣總是變化得特別快，這一天忽然下起了大雨，小栗子、湯包與摩詰三個人因為沒有帶傘，被困在路邊的土地公廟躲雨。湯包說：「反正也不急著回家，就等雨停吧！」摩詰擔心的說：「我昨天整理書，暫時將書籍放在地面上，如果這雨下不停，我擔心雨水會把我的書弄濕！」。

於是，三人祈求小廟中的土地公，希望祂能讓這場雨趕快停，但是等了一會兒，雨仍然下個不停，著急的摩詰決定要趕快衝回家。小栗子一邊擔心摩詰，一邊想阻止他：「你這樣一定會淋濕的！」摩詰說：「我淋濕了沒關係，但是我這些寶貝書可絕不能淹到水啊！」湯包勸著摩詰說：「可是你回家能怎麼辦？你不是沒地方放書，所以才放到地上的嗎？」摩詰回答：「我可以先放在床上。」便急急忙忙地衝回家去。

隔天，小栗子與朋友們一起踢足球，湯包踢出了一記看似簡單的射門，沒想到守門的摩詰竟然無法把球擋下，還因此跌個四腳朝天，爬不起來，大家急忙衝上前關心摩詰是不是生病了？摩詰表示，是因為昨晚把書都放在床上，所以一夜都睡在書上沒睡好，今天才有點昏昏沉沉的。如果自己能有個書架，這樣書就有地方可以放，不用擺在床上。

小栗子回家後，發現爺爺不知道從哪裡搬了許多人家不要的木頭放在庭院。小栗子好奇地問：「爺爺，你搬這麼多垃圾回家做什麼？」爺爺：「我看這些木頭好好的，丟了可惜呀！垃圾若能再利用，也是可以發揮良能，變成黃金的。」這時小栗子忽然有個好點子，便找了爺爺和木匠陸先生一起去方丈那裏，借了方丈的書架量尺寸，希望能用爺爺檢回來的木頭幫摩詰訂做書架。

小栗子、爺爺和木匠陸先生動手製作書架，心急的小栗子希望趕快把書架完成送給摩詰，但是木匠陸先生提醒小栗子欲速則不達的道理，一切最好還是要按部就班的來做。

過了幾天，書架終於完成了。摩詰收到夢寐以求的書架，高興得向大家一一道謝，而小栗子也因為能幫上好朋友的忙，感到非常開心。

# 垃圾變黃金

班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

環保小尖兵們：

請想一想可以如何將生活中的廢棄物再利用？並將你的點子寫下來唷！

◎作品名稱：

◎使用材料：

◎用途：

◎設計說明如下：

靜思語：一件東西能充分利用，它的生命價值才存在。