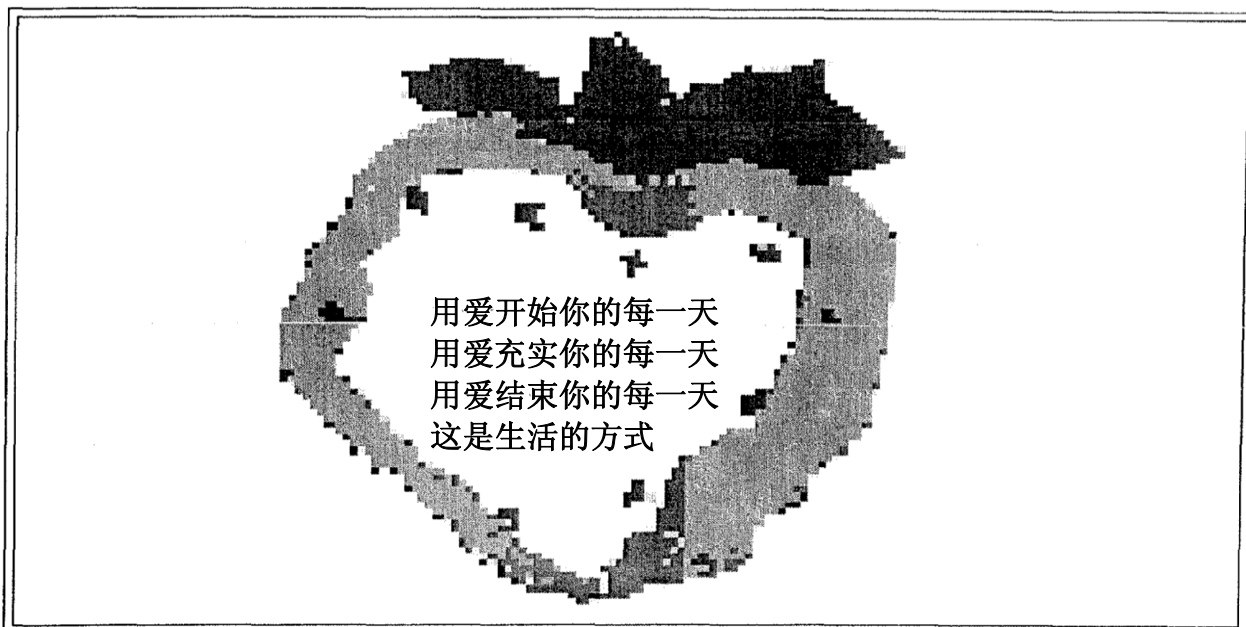


爱心

宗旨： 启发小朋友思考，爱如何影响自己和他人。

关键词： 温暖、爱、心、微笑。

每周主题/语录



讨论如何实践这一周的主题。

静坐冥想

第1、2、4步 请参考《第三章: 五个教学项目》之静坐初步的练习步骤。

第5步：让爱的感觉在你心中滋长，然后扩散到全身
你很美丽，也很可爱，而你周遭的人也一样美丽和可亲。
把你的爱传播给班上的每一个人。。 然后给你的家人。。
给街上的人们。。
然后整个城市。。
整个国家。。
然后整个世界。。
还有给所有的动物。。 鱼。。 树。。 植物。。
每一人和每一样东西都需要爱。。
你的爱对你周遭的一切都是重要的。

第6步 请参考《第三章: 五个教学项目》之静坐初步的练习步骤。

故事

携水的孩子

世界上所有孩子都渴望被人疼爱。我们都希望得到父母, 兄弟姐妹的关爱。然而, 那就足够吗? 这里, 我要讲述一个名叫苏雅的孩子们的故事。苏雅大约八岁, 和两个兄弟住在印度的一座小村庄里。

苏雅是一个快乐的孩子。她经常帮助妈妈从水井汲水, 携带回家。每天, 这项工作必须在日出和日落的时候完成。苏雅的家距离水井有一段相当长的路程。妈妈和她是用头顶着水瓶携水回家的。

虽然妈妈所携带的水瓶比苏雅的大很多, 但苏雅知道她所携带的水也是重要的。

“你所携带的水将完全被使用。不论你携带的水有多少, 它们全都有用处。” 妈妈总是向她再三保证。苏雅觉得自豪。她知道没有了水她的家人难以生活。她知道她的工作让家人能够洗涤, 解渴和做饭。她感到高兴能够帮助家人。他们常向她微笑并称她为, “我们的携水人”。

苏雅喜欢这个名称。这个名称让她觉得舒服和温馨。即使她疲累了, 他们的微笑让她感觉自己很棒。

有一天, 她向妈妈询问这种感觉, “妈妈, 每当我携水回来而爸爸向我微笑时, 有样东西在我的身体里让我觉得温暖和快乐, 那到底是什么? 当有人注意我, 那东西就好象变得更大、更温暖。我觉得很舒服。如果没人注意我, 就没有这回事。好像有一只温暖的小动物在我的身体内。当别人微笑的时候, 那只小动物会站立起来, 转过身, 松动其毛发, 然后躺下来。当没人微笑的时候, 它便躺着不动, 安静地盼望一个微笑。”

“啊, 我明白了, 我的孩子。你开始注意到你的心了。是的, 它像一只小动物。它喜欢施予爱和被爱。当两者都做到时, 它就很快快乐。当施予爱而没人发觉时, 它就没那么快乐。它会静静地等候, 直到有人注意, 然后它摇摆尾巴和不停地转动, 快乐无比。”

“每个人都如此。当我们知道被爱时, 心中会有一丝丝温暖的感觉。当我们失去一个亲爱的人, 或我们的宠物死了, 心就会很沉重。那温暖的胸膛变成负着重担的胸膛, 那只小动物也好象消失了。我们会感到孤单。但是, 那也是我们记住每个人心中都有爱的时候。”

“我们需要爱, 我们也必须给予爱。一个微笑和一个亲切的问候让别人觉得舒服和温馨。他们也会对你微笑和感谢你的好意, 而你就不会觉得孤单。大家都需要爱。要获得爱, 我们一定要付出爱。孩子们乐于付出爱, 这是儿童时期很轻易做得到的, 不过长大后也要常常记得付出爱。不管生活如何艰难, 如果你能够去爱人, 你就不会觉得孤单。”

问答题：携水的孩子

1. 这是个什么样的故事？
2. 你认为什么是这个故事的最佳题目？
3. 什么东西使苏雅觉得快乐？
4. 当父亲向她微笑时，苏雅有什么感觉？
5. 假如没人向她微笑，她的感觉如何？
6. 听了这故事后，请说出你的感想？
7. 这个故事是否让你回想起生活中的任何经验？与大家分享你的故事吧！

歌唱

用爱开始每一天

用爱开始每一天
用爱充实每一天
用爱结束每一天
这就是生活之道

用爱开始每一天
用爱充实每一天
用爱结束每一天
大家快乐如神仙

集体活动

1. 正确姿势游戏

两个同学一组。五个小组面对面排成两行，中间要有一段距离。排在同一行的同学，头上顶着一样东西，如：一本书，一起走到对面，看看谁平衡得最好，能以最短的时间到达对面。同样，对面的同学也须以同样的行动来决定那一组是胜利者。

2. 将下一页(苏雅和妈妈)的图片分发给学生彩颜色。让学生想象及画出印度乡村生活为背景的图片。

人们在日常生活中做些什么？
他们住的房屋是什么样子的？
每一个乡村是不是都有学校？



课程结束：老师可以在课程结束时让学生围成一个圆圈，一起说：“我是慈爱的，我会时时帮助你。”

附加练习/与其他科目的联系：

*文化上的联系：*可以引用集体活动2.

老师可利用图片讲解，让学生了解印度人民的生活。甚至可以邀请家长到班上来分享他们曾在印度生活过的经验。

也可利用手工艺品，传统服装，或食物在课堂上作为教材。

(苏雅和妈妈)

