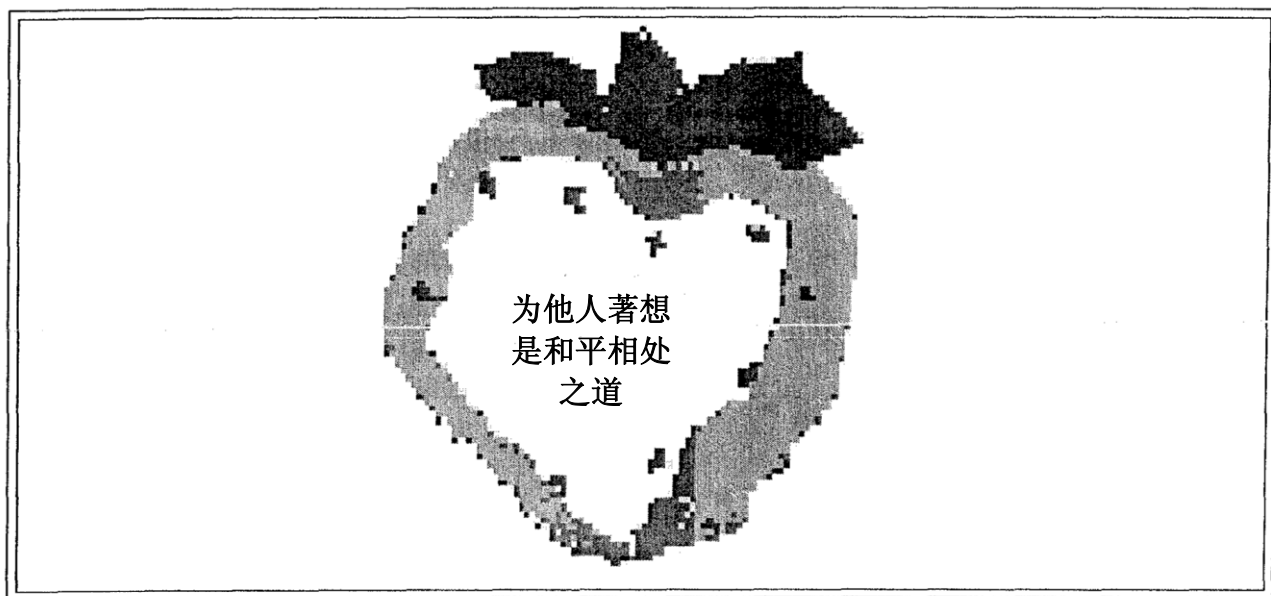


体谅

宗旨： 启发小朋友思考‘体谅他人’是否会给自己带来快乐。

关键词： 疾病、体贴、善良。

每周主题/语录



讨论“为他人著想是和平相处之道”的含义。

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：想像一粒发光的金色的球在你的胸前。。
想像你能用你的意念在你体内移动这粒光球。。
首先你把它带到你的脚。。
先到一只脚。。再到另一只脚。。
你的脚既温暖，又柔软。。
现在再把那粒光球带到你的肚子及胸部，让它温暖着你。。
接着，移到双臂再到双手。。
现在把光球移到你的颈项，然后飘到你的头上。。
金色光线穿透你的身体。。
想像那颗金色光球是颗装满了至善的球。。
你的每一个部分都散发着至善。。
只要想起那颗光球，它将帮助你变得仁慈和体谅他人。

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

丽莎的面包

一位富有的面包师把城里最穷的十个孩子召唤来，对他们说：“在上帝带来好光景以前，你们每天都可以来拿一条面包。”每天，这些饥饿的孩子蜂拥而上，围住装面包的篮子你推我嚷，因为他们都想拿到最大的一快面包。等他们拿到了面包，顾不上向好心的面包师说声谢谢，就慌忙地跑开了。只有丽莎，这位贫寒的小姑娘，既没有同大家一起吵闹，也没有与他人争抢。她总是谦让地站在一旁，等其他孩子离去以后，才拿起剩在篮子里最小的一条面包。她从来不会忘记亲吻面包师的手以表示感激，然后才捧着面包高高兴兴地跑回家。

有一天，等别的孩子走了之后，羞怯的小丽莎得到一条比平常更小的面包。但她依然不忘亲吻面包师，并向他表达真诚的谢意。

回家以后，妈妈切开面包，发现里面竟然放着几枚崭新发亮的金币。

妈妈惊奇地叫道：“丽莎，把钱送回去，一定是面包师揉面的时候不小心掉进去的，赶快去，把钱亲自交给好心的面包师！”当小姑娘把金币送回去的时候，面包师说：“不，我的孩子，这没有错，是我特意把它们放进去的。我要告诉你一个道理：谦让的人，上帝会给予他幸福。愿你永远保持一颗宁静 感恩的心。回家去吧，告诉你妈妈，这些钱是上帝的奖赏。”

问答题：丽莎的面包

1. 面包师每天给穷人家小孩什么东西？
2. 拿面包时，为什么丽莎总是排在最后？
3. 丽莎怎样向面包师表达谢意？
4. 面包师在丽莎的面包里放了什么东西？
5. 面包师告诉丽莎什么道理？
6. 丽莎是一个怎样的女孩？你可以向她学些什么？

歌唱

体谅

礼让感恩是美德 体谅他人心胸广
不争先来不恐后 生活快乐又平和
谦让感恩是美德 体谅他人心胸广
不吵闹来不争抢 生活欢心又安祥

集体活动

1. 让同学们扮演各种‘身体受了伤’的角色，如：断了臂 /腿，腰酸，牙痛等。鼓励他们轮流扮演)

思考每个情景并讨论帮助这个小孩的各种方法，如：替他们推轮椅，扶他们过马路，为他们准备食物，念书给他们听等。有多少个伸出援手的方法呢？

2. 为一个身体不舒服的人制作一张慰问卡片。

课程结束：老师可在课程结束前安排同学们围成一个圆圈，一起说：“我们要多为他人和自己着想，自己快乐，也让大家一起开心。”

附加练习/与其他科目的联系：

文学：让同学们写下关于一个当他们不舒服时曾经关怀过他们的人。 各类作品可贴在一个心型的纸板上展示，标题为：“我们体贴的心”