

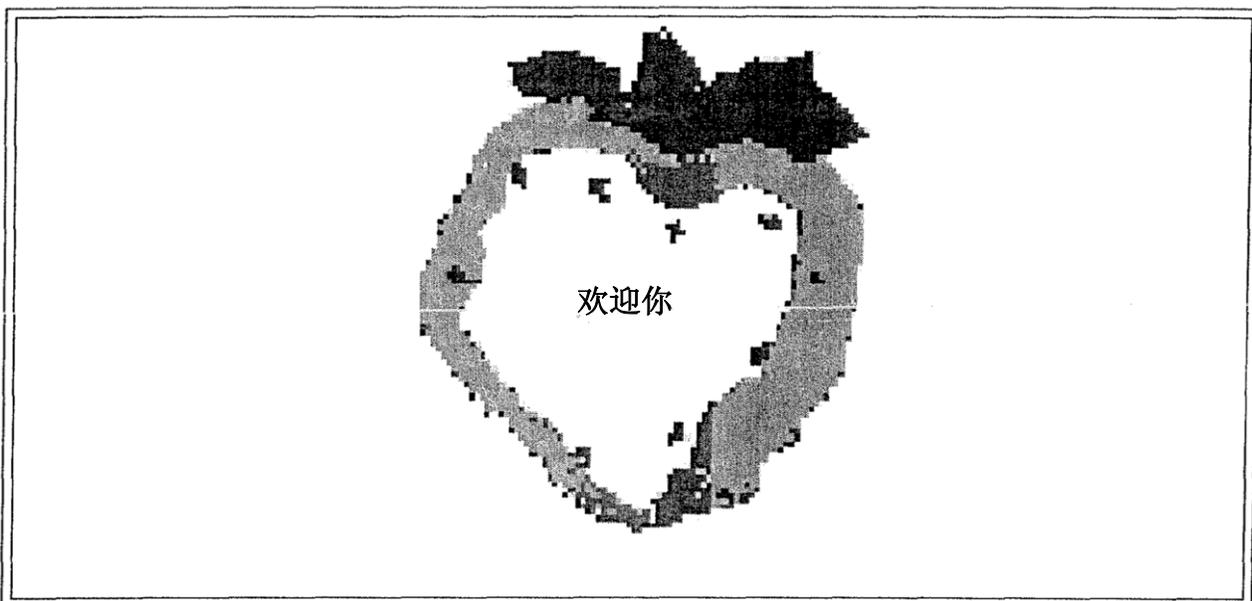
## 分享爱

**宗旨：** 让小朋友明白爱会扩张。心中的爱愈多，爱就增长得愈快。

**关键词：** 关心、欢迎。

---

### 每周主题/语录



与小朋友讨论：当有人对你说“欢迎你”时，你有什么感觉？  
你是否有过不受欢迎的感觉？你要如何让别人感觉到他很受欢迎呢？

### 静坐冥想

**第1、2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：** 在聆听音乐的同时，让爱的感觉在你心中滋长。。

让爱扩散到你全身。。

把爱导向你的家人。。

你的朋友。。

每一个地方的人。。

所有植物、花卉，和树木。。

所有动物。。

想像你被一道美丽的爱之光所覆盖。。

你感到多么幸福啊！

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

### 蚂蚁和喜鹊

蚂蚁挖土，挖到中午，口渴了，就到水塘边去喝水，谁知一不小心掉到水塘里了。蚂蚁着急地喊道：“救命呀！救命呀！”

喜鹊在树顶上听见了，连忙衔了一片树叶丢在水塘里。蚂蚁爬上了树叶。风儿吹着树叶一漂一漂地浮到岸边，蚂蚁才得救了。

有一天，猎人来打喜鹊，蚂蚁看见了，就轻轻地爬到猎人的脖子上，当猎人聚精会神地瞄准喜鹊，正准备开枪的时候，蚂蚁狠狠地咬了猎人一口，猎人身子晃了一下，就没有打中喜鹊。

后来，喜鹊跑来感谢蚂蚁。蚂蚁对喜鹊说道：“你不用感谢我，上次我掉在水塘里，要是没有你帮我的忙，我不早被淹死了吗？”

### 问答题：蚂蚁和喜鹊

1. 蚂蚁为什么会掉到水里去？
2. 喜鹊怎样把蚂蚁救上岸边？
3. 喜鹊遇到了什么危险？蚂蚁又怎样救它呢？
4. 我们应该向蚂蚁和喜鹊学些什么？
5. 有人帮助你时，你会向他说些什么？
6. 小朋友，你曾经帮助过人吗？把经验说一说。

## 歌唱

### 大家分享

有玩具大家玩 玩得开怀  
有东西大家吃 吃得愉快  
玩积木 玩传球 多么精彩  
来分享 共欢乐 大家都来

## 集体活动

1. 画一张图来描绘以下‘爱’的句子：  
‘爱就像一个颜色，或一阵暖风。爱像蓝天那样围绕着你。’
2. 圆圈舞 - 迎宾舞（伊娜丝·美多丝）

围成一个圆圈

当你跳以下的舞步时，请看着对面舞伴的脸，像在迎接客人一般。

1. 左脚向前一步
2. 右脚向前一步，轻踩两次，曲膝
3. 右脚向后一步
4. 左脚向后一步，轻踩两次，曲膝
5. 右脚向右一步
6. 左脚向右一步，轻踩两次，曲膝

向前踏步时说：我迎接你。

向后踏步时说：我给你空间。

向旁边踏步时说：我失陪了。

**课程结束：**老师可以在课程结束时，安排同学们围成一个圆圈，对身边的朋友说：“欢迎你。”

### 附加练习/与其他科目的联系：

同学们可把自己在不同年龄时期摄下的照片带来。由小到大，排列成一个成长时间表，让同学们讨论他们所观察到的变化，如：体型，需求，食物的口味，牙齿，睡眠，爱好等。

文学：让小孩们写一篇文章，描写自己在5年后的模样。