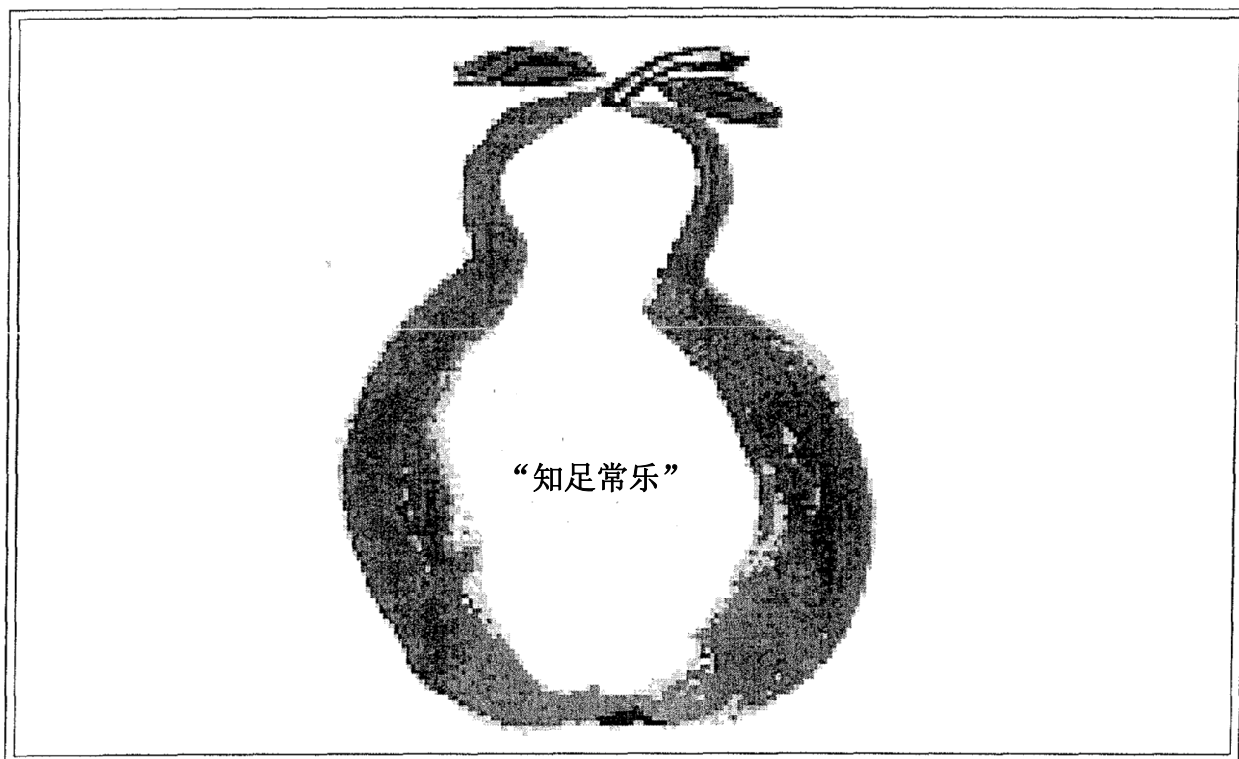


感恩知足

宗旨： 探讨快乐究竟来自外界的事物，还是我们的心灵深处。

关键词： 知足、周遭环境。

每周主题/语录



讨论“知足常乐”的含义。

除了钱以外，什么东西能让你感到富足？

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： 舒服地坐着，然后想想。。

什么东西是好闻的，什么是好吃的。。

什么东西是美丽的，什么东西是你喜欢触抚的，什么东西是悦耳的。。

享受做你自己，活在当下。那么你就会感到很满足。

只要我们用心的看、用心的找，就会发现大自然里的所有东西，正为了我们的快乐而存在。。

感到有活力。。 感到开心。。 感到满足。

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

渔夫和他的妻子

从前，有一位老渔夫与他的太太在海边居住。他们很穷，只能住在一艘破船上。

有一天，老渔夫捉到了一尾漂亮的小鱼。当他准备把牠放入篮中的时候，那尾漂亮的小鱼竟然说话了，牠说：“请放我走吧，老渔夫。如果你肯放我回到海里，我可以让你得到一切你所要的东西。”

老渔夫是个善良的人，就把那尾小鱼放回海里。在小鱼还未游开时，老渔夫说：“我希望能有一间新的屋子。”

“回去吧，你的太太此刻已在新的屋子里了。”小鱼儿说完这些话，就消失在大海中了。

当老渔夫回到家时，他的太太已站在一间漂亮的屋子里等着他的归来。几个星期过后，他的太太对他说小鱼儿给他们的屋子不够大，他要求丈夫向小鱼儿要求更大间的屋子。老渔夫不赞成。他说：“这不好，小鱼儿已经给我们这间屋子了，我不能够再向牠要求了。”

“不管好不好，你必须照我的话去做，否则今晚不给你吃晚餐！”老渔夫的太太马上尖叫了起来。于是，老渔夫无可奈何地走到海边，呼唤小鱼儿并告诉有关他太太的要求。

“回去吧！你太太已经在一间巨大的屋子中了。”小鱼儿说。

当老渔夫回到家门时，他看到太太已坐在大厅中，而且有几位仆人供使唤，这间屋子大间又华丽。可是，第二天，当老渔夫还在睡梦中，他的太太已急不及待地推醒他，一边嚷着：“起来吧，懒东西！去向小鱼儿说我要做这个地方的皇后。”

“那怎么可以，我已向牠要求太多东西了。”老渔夫马上抗议。但是那位贪心的妇人一定要老渔夫照着她的意思去做。当他把小鱼儿叫来的时候，小鱼儿问：“她现在又要些什么呢？”老渔夫只好把他太太想当皇后的事说出来。“回去吧！她现在已经是皇后了。”小鱼儿说。

当他回到家门前时，巨大的屋子已经变成了一座富丽堂皇的皇宫。他的太太在宫殿上威风十足，她的确已成了皇后。老渔夫心里想：这下她该满足了吧。

但事实上并非如此，隔天一早，他太太说出了要当女皇的欲望。这次老渔夫坚决地拒绝了，但已成了皇后的她冷冷地说：“你必须照我的意思去做，我是皇后，我命令你去，否则，我砍了你的头！”

当小鱼儿听完老渔夫说完有关他太太要成为女皇的要求时，牠说：“那么，回到你们的破船上吧！告诉你那贪得无厌的太太，她已要求太多太多了！”

说完，小鱼儿消失在巨浪中，从此不再游上海面上。而老渔夫和他那位贪心的太太仍旧住在那艘破船上。

问答题：渔夫和他的妻子

1. 老渔夫捉到了什么动物？为什么又把牠放走呢？
2. 老渔夫第一次向小鱼儿要求什么？
3. 老渔夫的太太一而再的向小鱼儿要求些什么？请一一说出来？
4. 为什么老渔夫的太太要砍他的头？
5. 你觉得老渔夫的太太是一个怎样的人？
6. 为什么老渔夫和他的太太仍旧住在那艘破船上？
7. 同学们, 我们可以时常向别人要求东西吗？为什么？

歌唱

知足常乐

我有多少 享有多少 足够了
不要强求 不要贪求 心满意足了
知足者 常快乐 不必财富多
知足常乐 生活多逍遥

集体活动

1. 考验你的听觉能力 - 卵石游戏

老师需要准备一些卵石及一个铁盒子。

孩子们坐着围成一个圆圈，脸向着圈子的外面，背对着老师。老师则坐在圆圈的中间。

建议同学们想像有一个圆形的金鱼缸，要他们数数看鱼缸底有多少粒卵石。

让小孩闭上眼睛仔细地聆听。

当他们听见卵石掉进鱼缸时，一个一个地数。

一开始时他们可以一起大声地数出来。

然后叫小孩们静静地在自己的心里数。将几颗卵石，一颗一颗地慢慢地丢进鱼缸里。

当小孩们的听觉及集中精神的能力增强时，渐渐地增加卵石的数目，依然一颗一颗地丢进鱼缸内，但加快丢卵石的速度。

到最后，每个小孩要说出卵石的数量。

然后选一个小孩，让他把卵石丢进鱼缸，重复这个游戏。

提醒小孩：他们在跟自己竞争，而非彼此竞争。

2. 给每个孩子一张‘和平之树’的图片

跟孩子们讨论与和平有关的美德。

请参考第二章：《五大人类价值 - 和平》的图片和《相关的副价值》的一览表。

让小孩想像那是一颗和平之树，并说出我们该以什么样的行为举止来让在这棵树中心的平和散播到世界各地。

要获得平和我们必须落实那些价值呢？

让小孩在树上的叶子或树的边缘写上一些与‘和平’有关的副价值，如：沉稳，开心，相信自己，谦虚，自信但不自大，等等。

结束课堂：老师可以在课堂结束前安排同学们围成一个圆圈，一起说：“我很开心，感恩我所拥有的一切。”

附加练习/与其他科目的联系：

科学：老师引导学生参观水仙花的种植地，欣赏不同类型的水仙花。讨论什么是我们可以向水仙花学习的。

孩子们亦可在班上的美术课用纸巾制作水仙花。

校方可以安排到校外参观，或邀请特别嘉宾举办讲座会。目的是要孩子们学习珍惜他们所处的环境，及如何爱护环境。

和平之树

