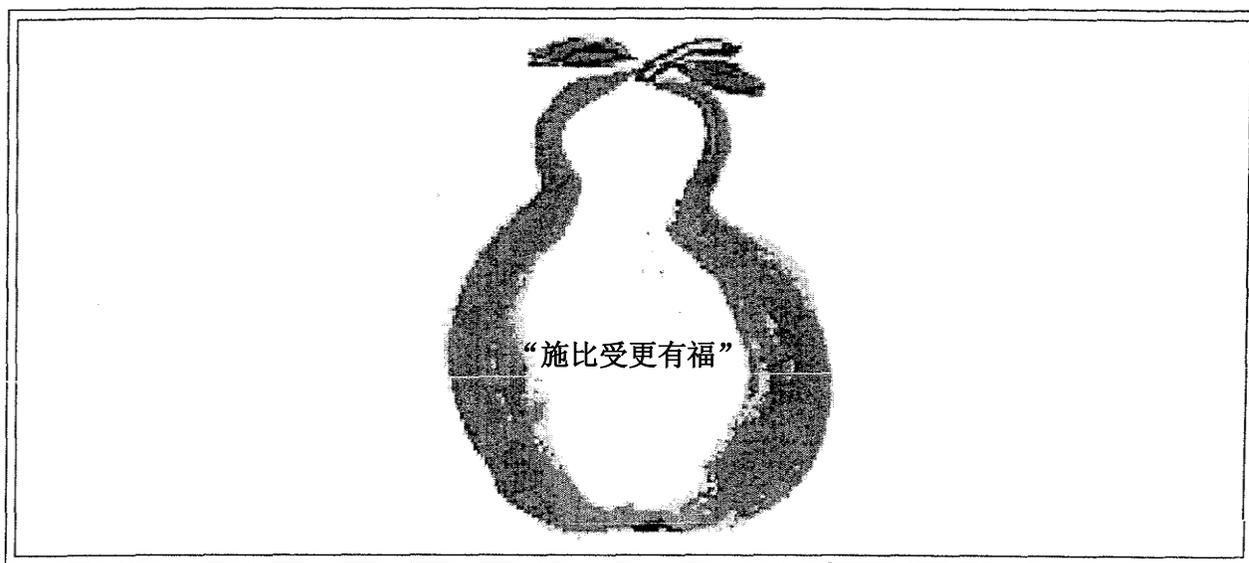


## 品德

**宗旨：** 引导小朋友思考为什么‘做个有品德的人’会带来内心的欢喜。

**关键词：** 至乐、品德。

### 每周主题/语录



讨论“施比受更有福”的含义。

你能想出一个好例子吗？

### 静坐冥想

**第1、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：** 想像离你头顶3寸的地方有道像瀑布一般的白光。。

感觉那道晶莹剔透的白光流过你的身体。。

想像它穿透你， 并把一切不好的感觉一扫而光。。

感觉是那么的清凉舒爽。。

当那道光穿透你的头部时，他洗走了所有不好的念头。。

穿过你的胸部和心脏。。 赐你健康的身体和关怀的态度。。

流到你的手臂及双手。。 你随时伸出援手，给予帮助。。

白光接着来到你的肚子，使你更小心注意自己的饮食，要卫生及新鲜。。

白光穿透你的双腿和脚。。

它们变得更强壮、随时走到需要帮助的地方。。

那道闪亮的白光穿透你。。 使你觉得很开心、很满足。

要知道你就是一个愿意做好事的好人。

**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

### 守信的柳中益

宋朝人柳中益，家里很穷，常常向人借钱度日。他的父亲病重的时候，对中益说：“儿啊！我从前向陆担借了五十两银子，并没有出借据，将来你替我把这笔钱还了吧！”他说完，眼睛就闭起来，死了。

过了不久，陆担也死了。陆担的儿子并不知道这一回事。柳中益省吃俭用，终于凑足了五十两银子，送还陆家。

陆家的儿子觉得很奇怪，就说：“柳世兄，你弄错了吧！柳世伯当年借钱，又没有借据；先父在世的时候，也没有向我提起这件事，我怎能收下你的钱呢？”

柳中益说：“老兄！虽然你不知道，但是你父亲知道，我也知道。这笔钱已经借很久了，请你收下吧！”

柳中益终于劝陆担的儿子把银子收下，才告别回家。

### 问答题：守信的柳中益

1. 柳中益的父亲曾经向谁借了五十两银子？
2. 父亲临死前交代柳中益替他做什么事？
3. 当柳中益把钱还给陆家时，为什么陆担的儿子拒绝把钱收下？
4. 你觉得柳中益是一个怎么样的人？
5. 柳中益有什么值得我们学习的？

## 歌唱

### 守承诺

我每天都要守承诺  
我每天都要守承诺  
我每天都要守承诺  
是天天守承诺

## 集体活动

### 游戏：好步伐

把写上数目字的正方形纸张排列在地上。

在每一张纸上写一个句子。

有些是正面的，例：“我喜欢分享”，“我是个整洁的人”。

有些是负面的，例：“有时候我不帮忙”，“有时候我说谎”。

这个游戏包括2组人和1个丢骰子、喊号码的“发言者”。

#### 步骤：

1. “发言者” 丢骰子后喊号码。
2. 第1组的第1个同学踩上写着那个号码的正方形纸，并读出纸上写着的句子。
3. 第2组的第1个同学踩上第二个被喊出的号码纸。

当有人踩到写有负面句子的纸上时，他必须返回到他的队伍的后方，重新排队。

然后由下一个队友取代。取代者将从那个负面句子的纸的下一张纸开始。

所有的队员成功踏过纸张到达对面的队伍将是胜利的一组。

**课堂结束：**老师可以在课堂将结束时安排同学们围成一个圆圈，然后说：“每一次当我们想好事，说好话，或做好事的时候，这个世界就会变得更美好。”

#### **附加练习/与其他科目的联系：**

*历史：*探讨一些伟人助人不望回报的精神。