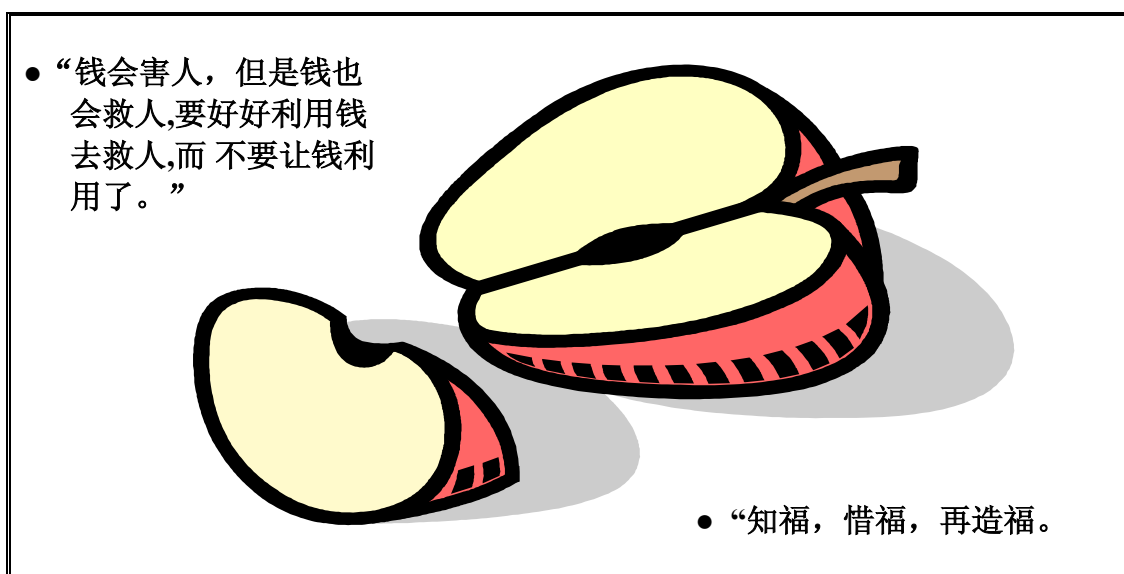


节俭

宗旨： 灌输节俭的重要性。
鼓励同学们控制欲望，不要随意花钱，浪费时间和生命。
人要节俭但不可吝啬，尽己所能帮助不幸的人。

关键词： 节俭，珍惜，朴素，知福，惜福，造福，修养。

每周主题/语录



检讨怎样好好的利用钱？不要让钱给利用了！

静坐冥想

第1步：“首先，以舒服的姿态坐在椅子上，或盘坐在地上。背要直，头要挺。深深地吸一口气。。然后呼出，并放松自己。再深深地吸一口气，然后呼出，再吸入。。再呼出。。。。现在闭上你的眼睛，不受四周物件的影响。。”

第2步：“放松你身体任何一个紧绷的地方。伸展你的脚指，然后放松。绷紧你的小腿，然后放松它们。绷紧你的大腿，然后放松它们。缩入你的腹肌，然后放松它们。肩膀向后拉，然后放松它们。耸一耸肩。看左，看前，看右，看前。现在绷紧脸部肌肉，并放松它们。感觉你全身都放松下来了，所有紧绷的感觉都消失了。你感觉很棒。”

第3步：“想像自己是一粒橡皮球。。被一程厚厚的橡胶保护着。。”

在里面的你感到很安详。。。没有欲望。。。没有烦恼。。。给你自己一分钟的时间，来看看自己能变得有多平静。。。无忧无虑。。。想像任何能干扰你内在平和的东西(如嫉妒、贪婪、傲慢、愤怒、分别心。。。等)都不能进入橡皮球之内。那些东西一旦靠近橡皮球，就会自动弹开。。。没有诱惑。。。没有干扰。。。用一两分钟的时间静静地感受那份平静。。。满足。。。将来只要你感到匆促和不安，你就能想起你心里的那份平静。要知道你总能在你之内找到平静和满足感的。”

第 4 步：“现在把注意力带回到教室里，睁开你的眼睛，放松你的四肢，这次的静坐冥想结束了。对身旁的朋友微笑，告诉他们你今天的心情和感觉，向他们表达你的关怀和祝福。”

故事

一百双鞋子

从前，有一位非常喜欢鞋子的妇人，她见了式样别致的鞋子就忍不住不买，买呀买的，她竟然拥有了一百双鞋子；红的，黄的，黑的，绿的，长统的，短统的，中统的，绑带子的，不绑带子的，有扣子的，没有扣子的……。

这个妇人每天起码要换五十次鞋子。比如说，她上街时穿上一双鞋子，回到家里就换另一双。她吃饭的时候穿上一双鞋子，吃完饭就换另一双。客人来访的时候，她得换一双鞋子才出来会客，可是在客人告辞的时候，她总是会请客人等一等，让她进去换一双鞋子，然后才出来送客。

地方上的人都知道妇人有这么多双鞋子，每双式样不同。大家都很羡慕她，而妇人自己也深深为此感到骄傲。

有一天，当地举行迎神大会。很多外地人赶来瞧热闹，这一天，真是妇人生平最忙碌的一天了。

忙什么？当然是忙着换鞋子呀！因为她要让所有的外地人都知道她是全世界拥有最多鞋子的人。她背着一个大箱子，里面装着她的九十九双鞋子，从早到晚一条街走到另一条街，每走五分钟就停下来换一双鞋。果然，这一来引起外地人的注意。

“看吧！她又换一双鞋子。”

“啊！她的每一双鞋子都这么美丽呀。”

“呵呵！太了不起了，这个妇人……。”

显然的大家都羡慕得很。大家越羡慕，妇人就越高兴。她继续从一条街走到另一条街，不断的换鞋子。她走得两条腿都酸痛得几乎走不动了，可是她还不休息。

她换了鞋子又走，走了几步又换一双鞋子.....就这样一直换鞋子，直到最后一个外地人离开为止。

第二天，遭糕的事情发生了。当妇人上市场的时候，她觉得她的脚尖很疼，疼得几乎走不动路。

“这是怎么一回事呢？”妇人惊慌的叫起来：“我该赶快去换一双鞋子才行。”

当然她换上了另一双，还是无法止痛。她试遍了她所有的鞋子，可是脚尖却仍然疼得不得了。

“唉！不得了，这样下去怎么办呀！我该请个医生来看看。”妇人忍不住哭了起来。医生来了，他看着妇人的脚，然后说：“这是很明显的，你路走太多，脚变大了。现在你得穿六号的鞋子，五号的鞋子太小了。”

啊！一百双鞋子统统太小了，她该怎么办呀？

她只好把所有的鞋子都装进大箱子，然后到鞋店去，对鞋店老板说：“这箱子中有一百双鞋子，都是五号的，我想用它们跟你换一双六号的鞋子，你愿意吗？”

鞋店老板想了想，从鞋架上取下一双黑皮鞋，说“好吧！我跟你换。你看这双行吗？这是六号的。”

“喔！这双鞋子很漂亮。”妇人边说，边试穿鞋子，果然脚尖一点也不疼了。

现在妇人只有一双鞋子了。不管上街，会客，散步.....她穿的都只是这一双鞋子 -- 这双用一百双鞋换来的新鞋子。

问答题：一百双鞋子

1. 妇人为什么会拥有一百双鞋子？
2. 为何妇人每天需要五十双鞋子？
3. 迎神大会时妇人在忙些什么？
4. 为什么妇人穿不下五号的鞋子？
5. 你觉得她是一个怎样的人？
6. 你喜欢拥有几双鞋子？为什么？

歌唱

金钱的价值

金钱用得恰当时便会有价值 我们要做其主人
妥善应用之 抱着崇高的目标 取之要有道
不折手段 取得它 反而卑下无耻了

集体活动

短剧表演

a. 黄金与毒蛇

- 角色：佛陀，阿难，农夫，农夫儿子，兵士乙，狱官，旁述。

b. 只要实用就好

- 角色：大勇，小明

（给学生十分钟准备。学生准备时，老师在旁指导。）

短剧 a: 黄金和毒蛇

旁述：佛陀和阿难在路上走，看见路旁有一瓮黄金，佛陀指着黄金。

佛陀：“阿难，你看到吗？毒蛇！”

阿难：“佛陀，我看到了，毒蛇！”

旁述：佛陀和阿难走过后，在田里工作的父子两人，好奇心起，走去看看。

农夫：“啊！原来是黄金，不是毒蛇。”

农夫儿子：“他们真笨，把黄金当毒蛇。”

农夫：“这一次真发财咯！来，我们搬回家吧！”

旁述：国王知道国库里的黄金给人偷去，下令搜查，在这父子的家里搜出，便把父子俩抓去坐牢。父子俩在监牢里受苦，想起佛陀和阿难说的话。

农夫：“阿难，你看到吗！毒蛇！”

农夫儿子：“佛陀，我看到了，毒蛇！”

狱官：“你们俩父子在说什么？”

旁述：狱官详细审问，知道这俩人被冤枉，于是释放他俩回家。

[黄金会利用它，就是良药，可以利益自己，可以救济他人。
不会用它，它变成毒蛇，会伤人，也会害自己。]

短剧 b: 只要实用就好

旁述：一天下午，因为爸爸妈妈很忙，大勇就陪弟弟小明，到百货公司去买运动鞋。他们边看边谈。

大勇：“小明，你看这双怎样？这种鞋我穿过，实用耐穿，价钱又便宜。”

小明：“不好，我不要。虽然它实用又耐穿，可是不是名牌，我的同学都是买名牌的。”

大勇：“小明，你错了，牌子出不出名并不重要，只要实用就好。你看这双不是很合穿吗？”

小明：“哥哥，可是我的同学会看不起我的。”

大勇：“怎么会呢？我们不论买什么东西，都应该讲求实用，不应该追求名贵和华丽。你可以向他们说清楚。”

小明：“好吧！哥哥，我听你的话，我买这一双。”

课程结束：老师重新把今天所学到的复习一遍。告诉同学们要培养节俭的美德。不随心所欲的乱花钱，乱买东西或追求名牌货，要珍惜每一件东西因它们都是父母亲用辛辛苦苦赚来的血汗钱买的。所以我们有责任好好利用它，爱护它。我们也应该每天把剩下的零用钱储蓄起来，有需要时才花费，帮父母亲减轻负担。