

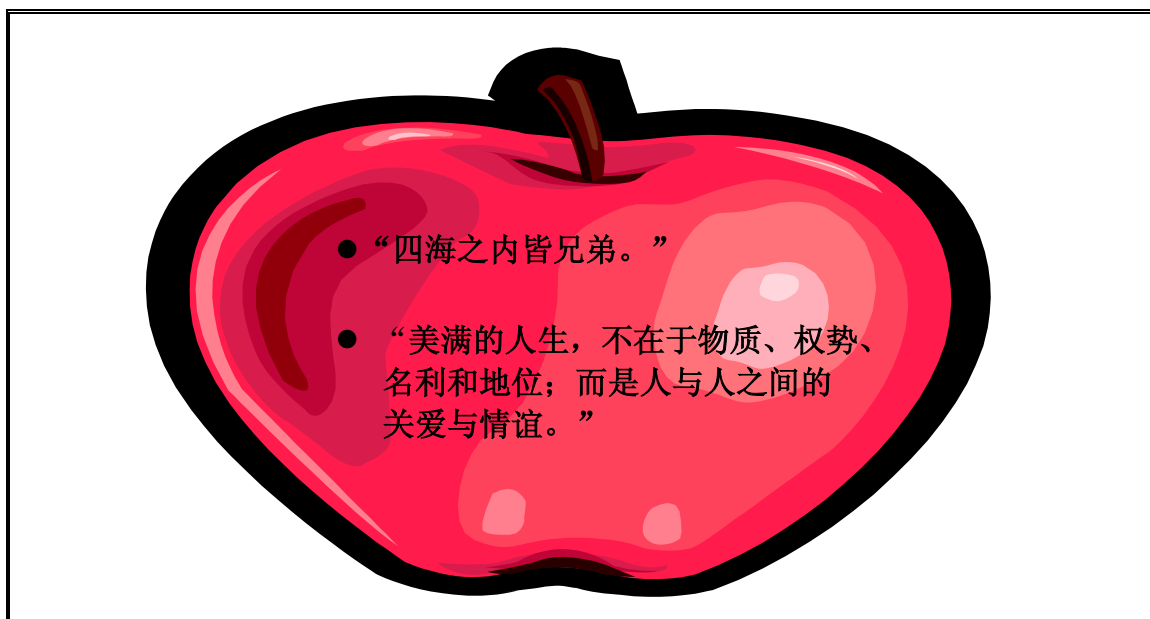
手足之情

宗旨： 教导学生

- 兄弟之间要顾念手足之情，互相鼓励关怀，让大家发挥各自的专长而非互相妒忌、排挤。
- 同学、朋友之间也要有兄弟情谊，互相帮忙，关怀合作，友爱相处。

关键词： 合作、关爱、情谊、真理、尊敬、忍让、宽容、爱心。

每周主题/语录



讨论：“四海之内皆兄弟”的内涵。

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，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。。。吸。。。呼。。。吸。。。呼。。。 ”

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，然后放松。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，它洗走了所有不好的念头。。光穿过你的胸部和心脏。。赐你健康的身体和关怀的态度。。光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。。要新鲜。。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。享受你这一刻的感觉。。。让爱的感觉在你心中滋长，然后扩散到全身。。看看你自己。。你很美丽，也很可爱，你很幸福。。也很快乐。。而你周遭的其他人也一样的美丽可亲。。把你的爱传播给你的父母，兄弟姐妹，亲戚，同学，老师。。给每一个人。。。这一切，让你感到轻松愉快，悠然自得。。。享受做你自己，活在当下。。。你感到很满足。。。很开心。。。”

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。对旁边的朋友微笑，祝福他们‘天天快乐，幸福’。”

故事

感化的力量

陈世恩是明朝有名的学者，在家排行老二，一门书香，唯独他的弟弟却是标准的纨绔子弟，天天在外面花天酒地，结交狐群狗党，根本不把读书当一回事，却也因此惹怒了陈世恩的大哥。

陈世恩的大哥痛恨三弟不成才，为了不使他败坏门风，有辱祖先，便开始责罚三弟，甚至还软禁他，想藉此纠正他的坏习惯。可是，事实上却得到反效果。三弟不但敌视大哥的作法，而且变本加厉，简直到了无法无天的地步。

陈世恩身为二哥，自然也不愿看到三弟如此荒唐堕落下去。于是仔仔细细想了想，就对大哥说：“大哥，您这样强硬处罚三弟，只有使情形更糟，我看咱们换个方式来处理，或许可以得到显著的效果也不定。”

大哥禁不住陈世恩的要求，也就自动让步，而由陈世恩全权处理。自那天起，陈世恩每天必为晚归的三弟等门，即使再晚也不抱怨。回家后的三弟，如果肚子饿了，陈世恩则会到厨房亲自做饭菜给他吃；天气转凉时，更是细心的为三弟披件厚外套，深怕他着凉了。有时，还会为他暖被。

如此日复一日，月复一月，陈世恩始终未曾大声责骂过三弟，而完全以温和的态度，体贴的心情来照料三弟的生活起居，让他有着一份温暖的家的感觉。

直到有一天，外面天寒地冻，大雪纷飞，三弟拖着疲惫的脚步回来，一进门便看到陈世恩已为他煮好一碗姜汤，他刹时感动莫名，毕竟只有自己的亲哥哥才会如此做。他双膝跪下，大声嚎哭地向陈世恩认错。从此以后，三弟痛改前非，改头换面，拾起书本用功读书，终于成为一位著名的学者。

启示：要使人改过向善的好方法，并不是严苛的责骂，而是以诚恳的爱心和耐心去感化他顽固的心，如此才能收到最彻底，最宏远的效果。

问答题：感化的力量

1. 陈世恩的弟弟是一个怎样的人？
2. 他的大哥如何教训三弟？
3. 为什么陈世恩自动要求处理弟弟的事情呢？
4. 陈世恩如何对待自己的弟弟？
5. 他的弟弟在什么情况之下痛改前非？
6. 你与兄弟姐妹平常是如何相处的？请与大家分享。

歌唱

爱能感化

爱能改变一切，爱能融化一切
对最顽固的人，也没有分别
用爱来牵引，用爱来化解
问题就解决，问题就解决

人的自私傲慢，就是一种病患
要根除这病患，爱就是仙丹
用爱来感化，将恶念驱散
爱是万灵丹，爱是万灵丹

集体活动

游戏：爱心测验和蒙娜丽莎的微笑。

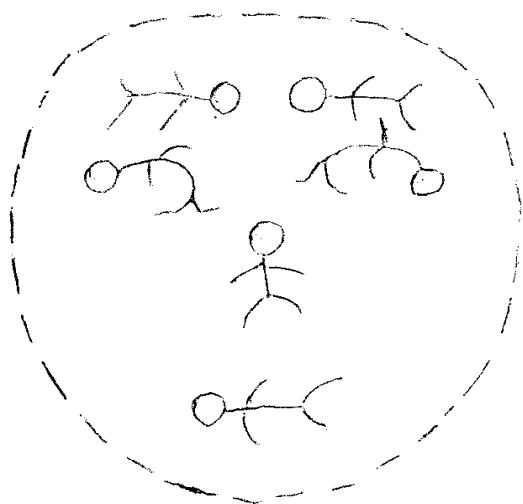
爱心测验：

让学生画个图，说一说在家里时是如何与兄弟姐妹们相处的，而在外，如学校时又是如何与同学和老师相处的呢！

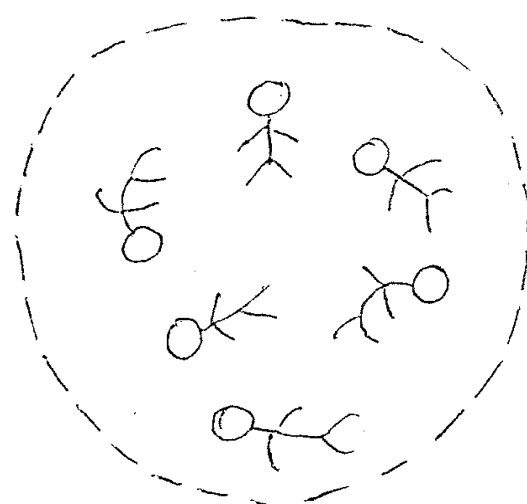
每位学生拿出纸和笔在十分钟之内把哥哥，姐姐，弟弟和妹妹的优点写出来。并说出为什么你爱你的兄弟姐妹。

游戏：蒙娜丽莎的微笑

- 人数：每组六人
- 道具：每人一条手帕
- 玩法：首先，每组六个人分配成：两人当眉毛，两人当眼睛，一人当鼻子，一人当嘴巴。分配的角色，六人互相帮忙走到适当的位置，然后依该项目的形状躺下。（当鼻子的应该直躺，嘴巴与眉毛横躺，眼睛曲身）做完这项动作后，每个人打开手帕做出微笑，以最接近正常脸型的一组获胜。



正确



错误

课程结束：教师可以在课程结束时，让大家手牵手围成一圈。要同学们一起说：“美满的人生，不在于物质、权势、名利及地位；而是人与人之间的关爱与情谊。我们要多关心，关怀，爱护身边的每一个人。俗话说得好：“敬人者，人恒敬之！爱人者，人恒爱之！”愿与同学们一起共勉。