

感激

宗旨： 教导小朋友

- 对有困难的人要随时伸出援手。
- 帮助他人时，不要求回报，但要量力而为。

关键词： 合作、帮助、乐观、感恩、真理、相信。

每周主题/语录



讨论在什么情况之下要伸出援手，帮助有需要的人；为什么帮助他人时要量力而为。

静坐冥想

第 1 步：“首先，找个地方很舒服地睡在地上。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。绷紧你的腹肌，然后放松它们。耸一耸肩，然后放松它们。。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 2 步：“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：“现在睁开你的眼睛，放松你的四肢，慢慢地坐起来。对旁边的朋友微笑，向他说，‘我很开心，我很满足’然后与他握握手并祝福他。”

故事

温情

有一个国中生，因为家里非常穷，所以他每天早上都必须先去派完报纸，才能到学校上课。在一个寒冷冬天的早晨，他派完了报纸，正要赶到学校去上课，经过公车站牌时，看到一个老公公一幅沮丧懊恼的在站牌前排徊，好像遇到了什么难题一样。他不知不觉的走到老人面前，问道：“公公，您怎么啦！”老人看看他便说：“我今天一大早因为有一件重要的事情要办，就急急忙忙的出来。可是当我把事情办完后，准备搭车子回去，我发现我的钱包不见了，也不晓得什么时候，在什么地方掉的。现在可好了，身上一点钱也没有，正愁不知如何是好。”他听完后，便去买了一张车票塞给老人，说了声再见，便头也不回的走了，老人根本来不及向他道谢。

有一天，当老人一大早在公园散步，突然看到一个送报童被一辆车子撞倒，那车子不但不停反而加速逃走了。老人赶紧过去扶起派报童，一看原来就是那个帮助过他的学生。虽然伤得并不很重，但老人坚持带他去看医生，并送他回家。当老人到了他的家后，才知道他的父亲很早就去世，只剩下母亲做工抚养四个小孩。他是老大，所以必须去送早报帮助家庭。

于是老人决定负担他的教育费用，一直供应他到大学毕业，但是他的母亲不肯。后来老人说，他是个退休的军人，自己摆面摊维持生活，以后国中生就去帮他洗碗，然后由老人来

栽培他。事情便这样决定下来，而国中生最后也终于顺利完成大学教育。由于国中生性善良，富同情心，常帮助别人，最后反而是帮了自己一个大忙。

在我们的日常生活中，是不是能够在别人困难时给以适当的帮助呢？一般人往往吝啬于伸出援手，由其是对陌生人。然而每个人都会有困难的时候，今日你帮了别人，他日当你需要帮助时，自然有人来帮你。而且你今日也许只是举手之劳，却可能救了一个对国家社会有极大贡献的人物，如此一来，他的贡献也等于是你的贡献了。总之，只要你能力许可范围内，能去助人一臂之力，那是件值得高兴的事。

问答题：温情

1. 每天早上，国中生要做些什么事？为什么？
2. 为什么老公公在车站牌前徘徊？
3. 国中生如何帮助这个老人？
4. 国中生为什么受伤呢？
5. 老人如何帮国中生完成学业？
6. 从故事中可以看到国中生是个怎样的孩子？
7. 把你曾经帮助别人的故事说出来与大家分享。

歌唱

助人是快乐之本

要为他人服务，服务带来幸福。
能够雪中送炭，更是值得称赞。
要和睦共处，要互相帮助。
助人就是快乐之本，要记住。
要和睦共处，要互相帮助。
助人就是快乐之本，要记住。

集体活动

- a. 讨论应以什么态度去帮助人，鼓励学生踊跃发言。

提示：要以充满爱心，无私，不求回报的态度助人。

- b. 让学生画出一个流程图，说明该如何帮人，帮了人自己有什么感觉。教师可以提供一个简单的例子：‘阿胜在路边捡到一个钱包，他把它交给了警察叔叔。警察叔叔称赞他，他心里感到非常高兴。’

行为测验

- 假如你拥有一件不合身的衣服，你是否会：
 - 送给佣人的孩子。
 - 剪下美丽的扣子之后才送给人。
 - 放在橱里，不舍得丢。
 - 丢掉算了。
- 假如母亲给你五元，你是否会：
 - 给一个向你讨钱的贫穷孩子去买一本书。
 - 留着买自己所要的东西。
 - 花在购买零食上。
 - 买零食与妹妹一起享用。
- 假如一个孩子擅长於绘画，在比赛中要和你共用颜色笔，你是否会：
 - 很乐意的与他共用。
 - 拒绝他或很不情愿的借给他。
 - 只给他那些他没有的颜色笔。
 - 不借给他，希望他不能得奖。
- 假如在生日会上你收到一个美丽的文具，而你妹妹亦很喜欢它，你是否会：
 - 送给她。
 - 有时借她用。
 - 拒绝她和你一起用。
 - 等她睡觉时才拿出来用。
- 假如你为学校售卖奖卷，而得到一张免费的奖卷，你是否会：
 - 送给贫穷的同学，因为他没钱买。
 - 自己保留着。
 - 卖掉它，然后把钱收着。
 - 随便把它夹在书里，因为不是自己花钱买的。

6. 有个男孩欲看所喜欢的电视儿童节目，你是否会：
 - a. 请他到你家去。
 - b. 告诉他不能请他去的原因。
 - c. 当他来时赶快关门，假装没人在家。
 - d. 告诉他，他是不受欢迎的。

7. 假如你看到老师在巴士车上没有坐位，你是否会：
 - a. 让位给她。
 - b. 等老师望向你才让位给她。
 - c. 假装没有看到她。
 - d. 低下头，希望她没看到你。

8. 假如你升上新的年级，不再需要那些旧的书本，你是否会：
 - a. 把它们丢掉。
 - b. 送给那些需要用到这些书本的人。
 - c. 售卖给别人。
 - d. 半价卖给贫穷的邻居。

9. 假如你在玩游戏，你是否会：
 - a. 与你不喜欢的孩子玩。
 - b. 和每一个人玩。
 - c. 只和你的朋友玩。
 - d. 只和穿得漂亮的孩子玩。

课程结束：让同学们手牵手围成圆圈，大家闭上眼睛，心中发愿：“我要随时随地帮助有困难的人。帮助他人，我快乐无比，决不可以希望获得回报。”