

知足

宗旨： 教导学生凡事要知足、感恩，不可样样都向钱看。钱固然可满足我们对物质的欲望，但钱非万能，培养优良的品格才是最重要的。

关键词： 不贪心、不苛求、满足、实在、快乐、品格、感恩。

每周主题/语录



引导同学们讨论金钱的利与弊。

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，吸。。呼。。吸。。呼。。现在慢慢地闭上你的眼睛。。。。”

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 3 步：“现在觉察你的呼吸。深深地吸一口气，让空气充满胸腔。很轻松地，缓缓地吐气。当你吸气时，想象有一股纯净、健康的能量进入你的身体，令你充满快乐、爱与平和。当你把气吐出时，想象你吐出的是不舒服的感觉，如悲伤、疲倦、懒惰、愤怒、

烦恼、惧怕、厌烦、嫉妒等等。你感觉很欢喜，无忧无虑，精力充沛。。。重复这一步骤三至四次。一次又一次，这些令你不快乐的东西，不好或不舒服的感觉，将被吐出而消失。。。保留好的，善的，正面的。。你很舒服、快乐、满足。。。 ”

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，告诉他今天的日期跟现在的时间，并祝福他开心满足。”

故事

爱钱不爱命的人

有一个人，他叫什么名大家都忘记了。大家都叫他“财迷虫”。他之所以会被叫做财迷虫，是因为他脑子里整天想钱，他的眼睛里只看到钱。为了钱，他什么都可以做，什么都可以放弃。

财迷虫有个儿子，幸亏他的儿子呆头呆脑的没人要，不然的话，恐怕早就被财迷虫卖掉了。

一天，财迷虫带了他的傻儿子上山去打柴。一到山上，财迷虫就催傻儿子，“快打柴，快打柴。柴越多就可卖越多钱。”于是父子两人急急忙忙地打柴，忙了一个上午，两人所打的柴，堆得象座小山。可是，财迷虫还不满足。

匆匆吃过了午饭，财迷虫又和儿子开工了。正当他们两人忙着打柴的时候，来了一只老虎。老虎的肚子正饿着。它一看到财迷虫，立刻扑过去，把他扑倒在地上。

“救命啊！救命啊！”财迷虫躺在老虎的利爪下，大声求救。他的傻儿子冲到老虎背后，举起手中的斧头正要劈下去，谁知财迷虫却阻止他说：“慢点儿，慢点儿，你这个笨蛋。完整的老虎皮可是值钱的东西啊！你这样劈下来，不是会把老虎皮劈破了吗？”

傻儿子觉得财迷虫的话很有道理，马上丢下斧头，跑去找了一根木棍来，就要打老虎。谁知财迷虫又阻止他说：“慢点儿，慢点儿。儿啊！打死的老虎，再值钱也是有限，如果能捉到活老虎，那就更值钱了。你还是想办法把这只老虎活捉起来吧！”

傻儿子一听这话，觉得更有道理，马上把木棍扔掉，找出了绑木柴的绳子来，准备活捉老虎。谁知老虎已经一口把财迷虫的脑袋咬下来，然后把他的身体拖上山去了。

问答题 :爱钱不爱命的人

1. 为何大家把财迷虫的正名给忘了？
2. 财迷虫和儿子为何会遇到老虎？
3. 为什么财迷虫要儿子活捉老虎？
4. 财迷虫的结局如何？值得吗？
5. 如果遇到了像财迷虫的情形，你该怎么办呢？

歌唱

感到快乐，心里知道

感到快乐，心里知道，拍拍手（拍手）
感到快乐，心里知道，拍拍手（拍手）
感到快乐，心里知道，然后脸上一定显露，
感到快乐，心里知道，拍拍手（拍手）。

动作：1. 拍拍手 2. 顿顿脚 3. 点点头

集体活动

把同学们分成四至五组，每组分发一盒彩色笔。

- 分组谈论“如何善用金钱”。
- 以简单的图画把题目表达出来。
- 各组派代表到前面来说出图画所要表达的意思。

课程结束：老师让学生闭上眼睛省思，“自己是不是曾因得不到的东西而发出怨言；因为父母亲不能满足自己的需求而不开心。大家今后要感激父母所做的一切，不贪心也不苛求，要感恩、要知足。”

附加练习（反思）：为了让同学们更了解亲情比金钱更重要，可以举出例子来让他们明白其中的道理。例子：别人的爸爸妈妈穿得真漂亮，自己的爸爸妈妈为什么总是不修边幅、只会唠叨。。。

爱这样比较的小朋友把爸爸妈妈放在和玩具熊、文具盒同等的位置，和别人比来比去，唯一没比的就是妈妈和爸爸的爱。这样的小朋友真傻，因为他不知道这个世界上有多少没有享受到母爱或父爱的小朋友最渴望的就是爸爸妈妈的一个拥抱、一句唠叨呢。小朋友们，无论自己的父母漂不漂亮，有钱没钱，她们对孩子的爱都是一样的，绝对没有大小多少之分！所以小朋友可千万别为了父母亲不能给予家里好的经济条件而发出埋怨的声音，觉得父母让你很委屈、丢脸。所以小朋友要切记！父母亲的爱不是商品可以拿来衡量价值的。反之它是一生都应该珍惜的亲情！用金钱是永远都买不到的。