

### 爱护动物

宗旨： 教导学生不可无缘无故伤害动物的生命。没有任何人有权伤害无辜的生命。

关键词： 保护、爱心、爱惜、怜悯、疼爱、慈悲。

#### 每周主题/语录



你有试过讨厌一个人而无法原谅他吗？为什么？讨论“原谅别人就是善待自己”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。。。。”

**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：**“现在闭上你的眼睛，不受四周环境的影响。。想像离你头顶3寸的地方有一道像瀑布的白光。。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带走，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。。带给你光明。。”

现在你感觉头脑清明，记忆清晰。。。  
光穿过你的胸部和心脏。。 赐予你健康的身体和关怀的态度。。  
光流到你的手臂及双手。。 你将随时伸出援手，给予帮助。。。  
白光接着来到你的肚子，你会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。。  
它们变得更强壮有力，随时走到需要帮助的地方。。平安的地方。。  
那道闪亮的白光穿透你。。 使你觉得很开心、很满足。  
要知道你就是一个喜欢学习，愿意做好事的好孩子。”

**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，告诉他们你今天的心情，并祝福他们幸福快乐。”

## 故事

### 都是开枪惹的祸

爸爸送我一支空气枪。我第一次开枪打下来的是一只麻雀。

我看到爸爸从蜘蛛网上捉下苍蝇。他把苍蝇放进火柴盒。他指着树上的一个鸟窝给我看，窝里有四只嗷嗷待哺的小麻雀。爸爸慢慢地打开火柴盒，他把苍蝇倒进张开来的小嘴里。我想到空气枪打下来的母麻雀，立刻明白了这是这么一回事。我拼命说：“我能帮忙吗？”

整个下午，我挖蚯蚓找小虫。那天晚上爸爸在鸟窝的四周放了粗棉花，希望它们别被寒冷的夜露冻着了。

第二天，爸爸大清早就到我房间来，手里捧着一只小麻雀。“可怜的小东西夜里死了。”他说：“我们要更细心的照顾剩下的三只。”

那天吃完晚饭，我们发现另一只也死了。过了几天，爸爸又带回第三只冰凉的小尸体。“最后一只，最坚强。”“它快要可以试试自己的翅膀了。”

爸爸语重心长的说：“可是对它来说，这是一件十分困难的事，因为没有妈妈教它怎么飞行。”

第二天，我们看到小麻雀在枝头摇摆，我是多么希望它真的能够起飞。它的翅膀鼓起来，它离开树枝了。它的翅膀在空中拍了一下，然后很快就坠落地上，腿一伸，死了。

我伤心的哭了，“爸爸！都是我不好！我杀了它们的母亲。”

“我知道，孩子。我看到你杀了那只母雀；很多小孩也和你一样很容易犯下这种错误，我要你知道，你不能无缘无故伤害任何生命，没有任何人有权利伤害无辜的生命。你伤害的是没有反击能力的动物，对你来说只是举手之间的动作，结果却连累到另外四只可怜的小生命，我知道你此刻的心情，记住，伤害别人，往往受伤的却是你自己！”

## 问答题：都是开枪惹的祸

1. 为何四只小麻雀失去了母亲？
2. 麻雀吃些什么东西？
3. 为何小麻雀一只一只地死了？
4. 为什么作者流下伤心的眼泪？
5. 讨论：我们应该如何保护动物？

## 歌唱：吟古诗

### 鹰雏

邻儿得鹰雏，将丝系其足。  
玩弄几案间，行走苦束缚。  
我今语邻儿，早早放山麓。  
鹰雏实可怜，莫害有生物。

## 注释：

（一）“雏”生下不久的小鸟；“鹰雏”小鹰；“系”拴住其足；“几案”长形的桌子。

“邻儿得鹰雏，将丝系其足。玩弄几案间，行走苦束缚。”这四句诗的意思是：邻居的小孩得到一只幼小的鹰，用丝线拴住了它的脚。在桌上玩弄它，它被捆住，行走非常困难。

（二）“语”告诉；“山麓”山脚下；“有生物”指小动物。

“我今语邻儿，早早放山麓。鹰雏实可怜，莫害有生物。”这四句诗的意思是：我现在告诉那小孩子，快一点放它到山脚下。小鹰实在可怜，不要伤害这些小动物。

**说明：**这首诗劝告我们，不要随意玩弄和伤害小动物。

## 集体活动：

**做一做：**到动物园、飞禽公园参观时，怎么做才是爱护动物呢？

1. \_\_\_\_\_。
2. \_\_\_\_\_。
3. \_\_\_\_\_。

**说一说：**你为什么那么做？

说一说：以下小动物中，你比较喜爱饲养哪一种？如果有机会饲养，你会怎么爱护它？



**课程结束：**老师让同学们围成圆圈，手拉手，闭上双眼，心中发愿，“我不再轻易伤害有生命的动物，对那些无辜的生命要保护、爱惜它们。即便是无生命的东西，也不要残暴地去破坏它们。”

**附加练习：**与同学们一起讨论他们如何与朋友相处？并说出该如何发掘和学习他们的优点。

# 动物是怎样睡觉的？

