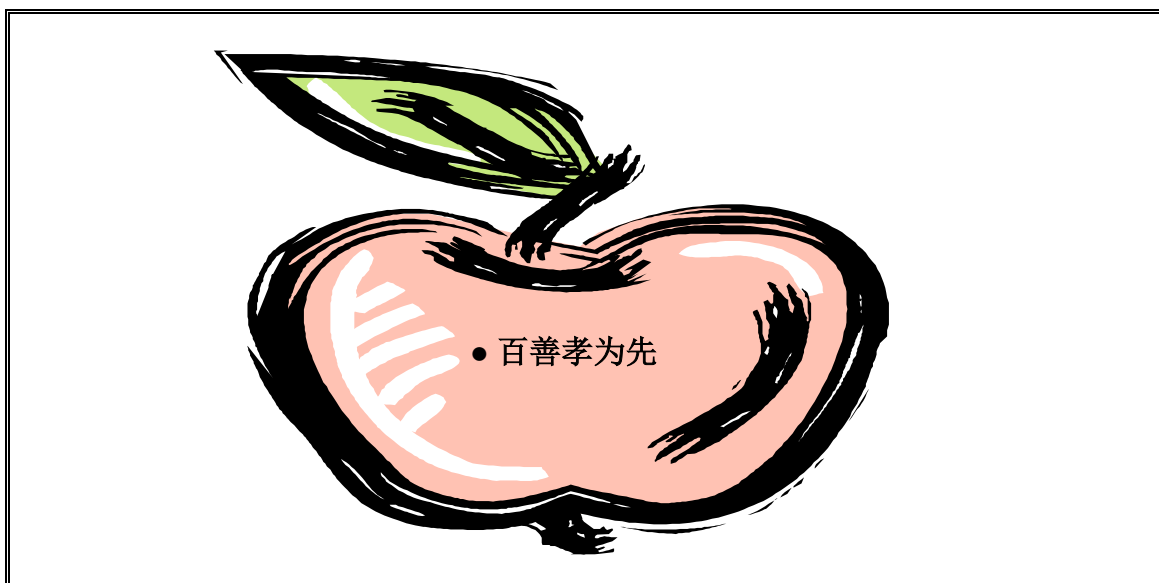


孝顺

宗旨： 教导学生要孝顺父母，尊敬长辈，遵循父母的教诲。

关键词： 孝顺、尊敬、长辈、尊师重道、感恩、健康、快乐。

每周主题/语录



讨论何谓‘百善孝为先’？为何要孝敬父母，尊师重道。

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：“现在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：“想像你是一棵树。你有耸入云层的树枝、深入地低的树根，以及强劲的树干。。

当你吸气时，感觉生命和喜乐进入你的枝干。。

当你呼气时，你的树干变得柔软，叶子闪闪发光。。

当你再吸气时， 你从根部吸入使你更强壮的必需品。。

当你再呼气时，你变得像棉花一样，轻盈柔软。。
现在，对在你的根部嬉戏的松鼠们说声早安吧。。
然后，对在你枝叶间歌唱的鸟儿们说声谢谢吧。。
享受你这一刻的感觉。。

在心中把今天所学到的复习一遍。发愿要常怀感恩心。比上不足，比下有余，要感恩惜福自己目前所拥有的一切，凡事尽心尽力的去做，不计较得失，心中常感恩惜福，活得快乐自在。”

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，告诉他们你现在的心情。”

故事

老三的孝心

从前有一个富翁，膝下有三个长大成人的儿子，他不知道那一个儿子真正有孝心。有一天他把三个儿子都叫到面前，对他们说，“孩子啊！爸爸年纪大了，身体不好，近年来老是生病，可能不久于人世了。现在爸爸准备把全部的财产，分作四份，除了一份作为爸爸自己的养老金以外，其余的三份，平均分给你们，你们认为这样公平吗？”

老翁说罢，心里非常悲伤。老大听到父亲要将财产分给他们，内心万分高兴，赶紧说，“爸爸，你这样分是很公平的。不过我敬爱的爸爸呀！其实您的健康状况还是很好的，以后还是由我来奉养您，使您快快乐乐的度过余年，好吗？我一定会让您穿最好的衣服，给您吃最爱吃的食物。爸爸，您同意吗？”老翁听了，仰脸笑了笑说，“孩子，我很感谢你对我的关心！”

老二接着说话了，“爸爸，您这样处理家产是很公平的。大哥说得不错，其实您还很健康，必定能活到很久很久！在这些日子里，我想陪伴您到各地去旅行，让您的心境更加开朗，对健康更加有益。爸爸，你认为怎样？”老翁听了闪闪眼睛说：“孩子，难得你得那么好！只是爸爸的身体实在很差，不宜长途跋涉，舟车劳累！谢谢你的好意！”

老三一直沉默地站在老人家面前，脸色沉重，心情忧伤万分。老翁对老三说：“老三，你有什么意见啊？”这时老三才打破沉默说：“亲爱的爸爸呀！当我听到您要分财产给我们兄弟的时候，我心底好像被无数的刀剑刺伤，非常痛苦。您可知道，这样的决定，让做儿子的我有着一种不幸的预感！为了您的病，我愿意为爸爸奔走天涯海角，寻找名医，以我那份财产来给爸爸治病。爸爸！就算您反对，我也不管了，我宁愿违背您的心意，做一个不孝的儿子，但我一定要给您治病，使爸爸减少生病的痛苦！”

老翁听了，感动得流下了晶莹的眼泪。他很慈爱地对老三说：“孩子，你才是一个真正孝顺的孩子。你没有一点企图；要说有的话，那便是设法减轻爸爸的痛苦！虽然爸爸的病，已经到了绝望的地步，但是还不会马上就死去的。假如你把你那份财产用完了，还是不能救活爸爸，而你又失去了足以生活一辈子的财产，今后你将怎样生活呢？爸爸又怎能安心呢？”老三立刻回答说：“不！爸爸！您身受的痛苦，就是孩子身受的痛苦！我把这份财产拿去找名医，把爸爸的病痛减轻治好，使爸爸快乐。让这些金钱为你带来真正的快

乐，不是很有意义吗？谈到生活，爸爸过去不也是赤手空拳打天下的吗？我自信也可以创下一份家业的！”

老翁听了，赞许的说：“好！好！真是好孩子！你有信心、有决断，爸爸要把我的那一份财产，交给你经营、管理。”接着，他对老大、老二说：“孩子们，你们可以自由自在的到你们爱去的地方，爸爸的财产，完全由老三掌管，万一你们失败了，回来向你们三弟要钱吧！”

问答题：

1. 为何富翁要把财产分为三份？
2. 老大和老二对财产的分配有什么意见？
3. 老翁认为谁是最孝顺的儿子？为什么？
4. 讨论：要怎样做才算是个孝顺的孩子？
5. 在家里，你是怎样表达孝心的？

歌唱：诗歌

清明
杜牧（唐）

清明时节雨纷纷，
路上行人欲断魂。
借问酒家何处有，
牧童遥指杏花村。

注释：

（一）“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。”

“清明” 华人传统的扫墓节日，在阳历四月五日前后。“欲断魂” 非常愁苦，好象神魂要与身体分开一样。

这两句诗的意思是：清明节的时候，细雨不停地下着，路上来来往往的人非常愁苦，非常悲伤。

（二）“借问酒家何处有，牧童遥指杏花村。”

“借问” 请问。“酒家” 酒店。“遥指” 向远处指。

这两句诗的意思是：请问什么地方有酒店呢？骑在牛背上的牧童用手指向那开满杏花的村庄。

说明：

这首诗写诗人在清明时节，孤零零一人在异乡路上奔波，又逢下雨，想找个酒店避避雨，暖暖身子。写出了诗人凄凉的心情，也描绘出细雨纷纷，杏花满村的优美春色。

集体活动：

做一做 遇到下面的情形，你会怎么做？把你要做的事简单地写下来。

1. 爸爸储蓄了一笔钱，打算去旅行。后来，他发觉我的数学不好，决定用储蓄的钱给我请补习老师。

2. 我生病，妈妈在医院陪我。第二天，妈妈有一个升职的面试，但是妈妈决定留下来陪我。

3. 我每天帮妈妈做家务。考试快到的时候，妈妈为了让我专心准备考试，不要我做家务。

说一说 遇到下面的情形，你应该怎么做才是孝顺？把你应该做的事简单地写下来。



课程结束：教师可以在课程将结束时让同学们围成一个圆圈，提醒要孝顺父母，尊敬长辈，不向他们顶嘴、乱发脾气。要时时记住父母的教诲，感激父母的栽培与教养。决不做对不起良心，让父母失望的事。

附加练习：与同学们讨论为什么要有清明节？