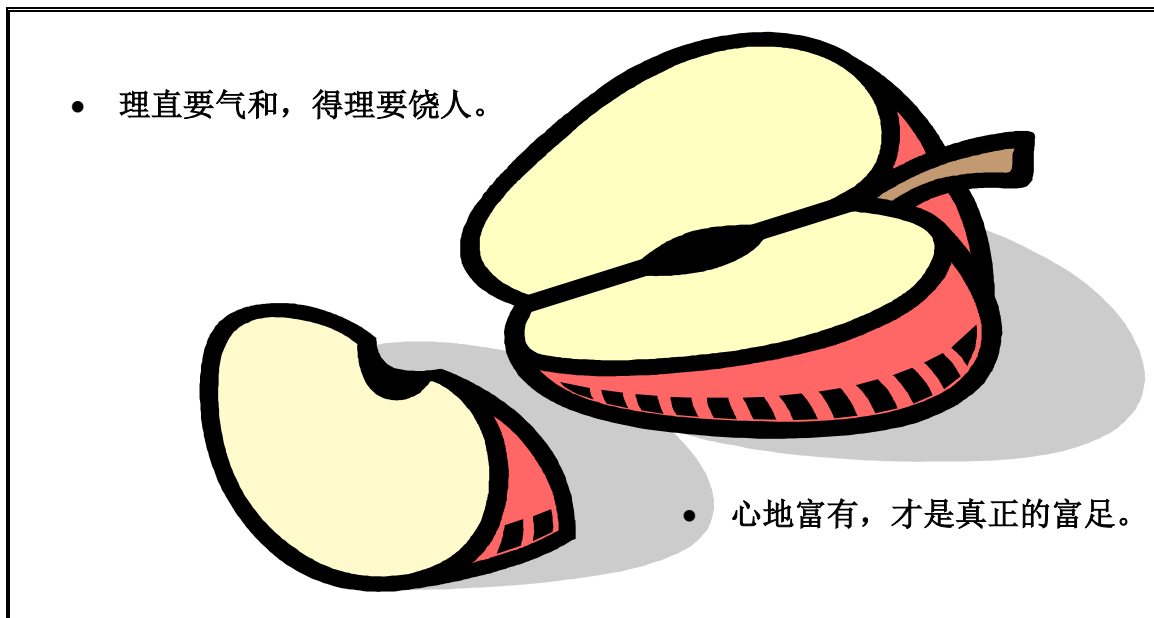


谨慎

宗旨： 教导学生处事要谨慎，细心观察后再下决定。

关键词：小心、细心、观察、不鲁莽、心平气和、冷静。

每周主题/语录



讨论何谓“理直要和，得理要饶人”。

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，告诉他们你的感觉，并祝福他们快乐幸福。”

故事

一字之差

从前有父子俩，他们的家境贫困，因此不得不离乡背井到外地去谋生活，把妻子、媳妇留在家。经过一段艰苦的奋斗，父子俩节衣缩食的存了点钱，开了一间商店。由於他们为人和气，做生意也很公道，顾客越来越多。他们忙不过来，便请了一个夥计来帮忙。

一年后，父子俩存了不少钱，同时又很挂念留在家乡的亲人，就决定把店顶让给别人，将所赚的钱，全部带回家乡。

父子俩都不识字，为了要通知家人返乡的消息，两人煞费苦心，最后央人介绍了一位代书，替他们写了封信，托人先带回家去。

信到了家乡，婆婆和媳妇也都不识字，就请一位老先生代读。老先生读到其中一段：“.....店务尚好，而店中已故一人矣。” 婆婆没听懂，请老先生再解释一下。老先生用更浅白的话解释说：“大意是说，他们经营的商店生意很不错，但是店里已死了一个人了。”

“什么？死了一个人？是那一个死了？” 婆媳两个听老先生这样说，不觉慌作一团。

“没有说是谁死了？”

“请老先生再继续唸下去吧！” 媳妇比较稳定的说。

“然以思家心切，今擬收盘返里，將於下月初抵达.....”

“这一段是怎么说的？” 婆婆急切的问。

“信上说，因为很想念家，所以决定结束营业，下个月初就可到家了。”

婆媳俩先听说“店中死了一个人”，又听到“要收店回家”，两人憂急过度，就相拥大哭了起来。虽然信上没写是谁死了，但婆媳俩推想，店中只有父子两个，不是死了爸爸，就是死了儿子，因此就先在家中准备了灵堂，并请了和尚来唸经。

过了几天，替他家送信来的朋友又要到外乡去，就来找婆婆，看看有没有什么口信要带。那知一走进他家大门口，只见大厅设着灵堂，和尚正在唸经超度，朋友也没弄清楚是怎么回事，匆匆行了礼就出来了。由於行程紧迫，他也没把事情打听好，就急急忙忙的走了。

到了海外，朋友一见父子俩就叹气摇头：“唉，真不幸。我送信去时，她们婆媳还好好的。可是等我要离开时，唉.....”

“发生了什么事？” 父亲紧张的问。

“我也不太清楚，不过我要来时，到过府上，也不知道是谁亡故了，府上正在辩丧事呢！”

父子俩听了，大吃一惊，立刻赶着把事情办完，按照原定时间，坐船回乡。

从岸边到家有两条路，船一靠岸，父子俩为了怕错过来接的人，便商议分两路回去，免得来接的家人扑个空。爸爸走东边那条路，儿子走西边那条。

这时，婆媳俩在家也为怎样接人而烦恼，为了避免错过那位未亡故的“人”，最后决定由婆婆走西路，媳妇走东路，一同出发去迎接。

婆婆沿着西路走了不久，远远的看到儿子，心里立刻断定“已故”的一定是她丈夫，立刻放声大哭。儿子只看到母亲来接他，同时又哭得那么凄惨，就以为死的是他的妻子，於是母子俩相拥大哭，伤心得说不出一句话来，就一同哭着回家了。

媳妇和公公见面的情形也大致相同。

当这一家人边哭边走到家时，大家你看我，我看你，一家四口一个也不少，那里“已故一人”了？一家人擦乾眼泪，把话重头说起，这才知道代书把“已雇一人”误写成“已故一人”。就是一字之差，而闹出了这场闹剧。

问答题：一字之差

1. 为何故事中的两父子要到外地去谋生？
2. 老先生如何解释他们信中的意思？
3. 为何婆媳俩要在家中设灵堂？
4. 为何这两父子以为家中死了人？
5. 最后，真相如何大白？

歌唱

Love all, Serve all

阳光照耀大地，明亮我和你。白云随风飘下变水滴。
它们不分人种，不管男或女，这是自然赠予我们的厚礼。
Love all serve all 爱与和平就是生命的美意。
Love all serve all 时时刻刻铭记在心里。

集体活动

与学生讨论，如何处理下列所发生的事情。

1. 小和的爸爸送了一枝笔给他，但却在教室里遗失了，小和应该怎样找回他的笔呢？
2. 小丽是一个诚实的孩子。但是，与她同座的小芳却怀疑她，说她讲谎话。假如你是小丽，你应该用什么态度对待小芳呢？
3. 小文常常怀疑同学对她不好。因此，她感到很孤单。假如你是她的同学，你应该怎样帮助她，使她不再怀疑同学们的诚意？

讨论个案：把“一场误会”里的故事表演出来。

一场误会

想起今天所发生的事，我心里感到很难过。为什么我不把事情弄清楚，就指责别人呢？

今早，钟声一响，我们就兴高采烈地换衣，到操场上体育课。唯有天士一人，因为身体不舒服留在课室里休息。

上完体育课回来，想戴回放在笔盒内的手表，手表却已不翼而飞了。心想：平时上体育课，总是放在这儿；这次怎么会不见呢？当时，只有天士在课室内，不是他偷，还有谁呢？我愈想愈气，竟然毫不客气地责问他。他坚决否认。我不相信，还大声说：“你是小偷！”他很气，伸手推了我一把。“扑”的一声，一样东西从我的口袋中掉了出来。看看，呀！那不就是我的手表吗？我不知该对天士说什么才好。我没有把事情弄清楚便诬赖他，我当时感到无地自容。写到这里，脸上还是热辣辣的。我对自己许下诺言，以后，凡事都要弄清真相，才可采取适当的行动。

课程结束：老师让同学们围成圆圈，闭上眼睛，心中省思，“我无论做什么事情都要小心处理，不可鲁莽或冲动。遇到事情要细心观察，明辨是非、弄清真相才采取适当的行动以免犯下错误，错怪好人。”

附加练习：试问学生们有被人误会或误解过吗？或自己有误会过某些事或某个人而感到不愉快吗？可以通过分享经验让他们一一表达出来。例如：妹妹的铅笔不是他拿的，不过妈妈却不相信他的解释等等其他例子。