

公民义务

宗旨： 教导学生一个公民所应尽的责任，要以实际行动去推行这些义务工作。

关键词： 合作、责任、保护、健康、环保、干净、爱心、清爽。

每周主题/语录



讨论：“弯个腰，伸个手，就能把别人不要的福捡回来。”的含义。

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。。呼出。。。。”

第 2 步：“现在闭上你的眼睛，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。。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：“想象你的面前有一盏灯。运用想象力，把这盏灯的光移入你的前额，进入头部。光照亮你的头部，你的思维，然后想，“有光的地方就没有黑暗，我只想好的、正面的。”

把光扩散到你的心，想象你的心中有一朵含苞待放的花蕾。当光照在花蕾上的时候，花瓣一片一片地展开，这是一朵美丽的花。感受花的绽放，它充满爱、平和与欢乐。

让光扩散到你的手臂和双手，神圣的光照亮你的双手，然后想，“我的手所作的都是好的、善的和帮助别人事情。”

现在，光扩散到你整个身体，到你的双脚，然后想，“我的脚把我带到平安的地方，跟善者交往的地方。”

观想光照亮你的头、嘴和舌头。然后想，“我要常常说真实的、友善的和有需要才说的话。”

慢慢把光扩散到耳朵，光照亮你的双耳。然后想，“让我的耳朵只听到好的。”

现在，光照亮你的双眼，你心中想，“我所看到的一切都是好的和美丽的。”

想象把这光扩散到你的父亲、母亲和照顾你的亲人。光照亮他们，心中想，“让他们心中充满平和、幸福、快乐。”

把光扩散到你的亲戚、邻居和朋友。

把光扩散到整个世界和所有生物——人类、野兽、鸟类、鱼和昆虫。

把光扩散到所有植物——每个地方的花、草、树木。

心中想，“光照亮整个世界，整个世界充满爱，世界是和平的。””

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。向旁边的朋友微笑，祝福他们天天开心、平和、幸福快乐。”

故事

清洁环境，人人有责

为使我国人民重视环境卫生，首相拿督斯里马哈迪医生於十月一日宣布为期一个月的全国清洁运动。

什么是清洁？大家都心知肚明，人有谁不怕肮脏，谁不爱清洁？这是人人都知道，而且都做得到的事，那为什么要劳动到首相亲自出马，隆重其事的主持全国清洁运动，而且要举行一个月那么长的时间？岂不是小题大作吗？

表面上看，由公务繁忙，日里万机的首相主持，实在是过分些。但深一层去看，是政府发现我国人民忽略了环境卫生，怎见得呢？大家都知道我国近来常出现霍乱、黑斑蚊子等问题吧，可见人民已没有了环境卫生观念，也就是说：每个人只注意个人卫生，成为各家自扫门前雪，不管他人瓦上霜。自己的身体与家庭，也许会清楚些，但是公共场外，卻脏兮兮的。

如果让这种情形一直恶化下去，将会严重影响人民的健康。政府明瞭这一点，特发起一个月的全国清洁运动，唤起大家注意环境卫生，你、我、他都有责任维护环境清洁，不让各种病菌滋长蔓延。

政府此举是一个开端，推动后就得由全国人们来执行，共同清理四周环境。同学们能做什么工作呢？很简单的，只要以实际行动来支持这项全国清洁运动，先由本身做好，推广到家庭、学校及各公共场所，人人都负起一己的责任，积少成多，全国都会清洁起来。相反的，如果个人不注意卫生，环境就不会清洁，所以说环境清洁人人有责。

同学们要做的是随时随地注意清洁，自己的衣服与身体固然要保持干净，但家庭、学校也要清洁，首先自己要养成清洁的习惯，不乱丢垃圾，见地上有废物，要自动自发地捡起来，丢到垃圾桶里。在学校里最常见到的是同学爱丢弃东西，凡是自己不要的就随手一丢，不理睬它会弄脏环境，害得学校里的学长团、清洁队伍忙得团团转，也不能清除掉，原因是这儿干净了，那里又有同学乱丢垃圾，不是没有清洁的可能吗？这样看来，只有每个人从本身做起，先养成不乱丢东西的习惯，进而注意环境清洁。见公共场所里，如教室、校园、马路上有废弃的东西，也能顺手拾起来放到垃圾桶里。如果人人都有这种责任心，环境自然会清洁。还有就是人人都应爱护公物，学校里的垃圾桶、水喉、厕所等设备，都要加以保护，绝对不能破坏。如果有损坏的，须立刻通知校方修理，其中尤以各校的厕所为最，我们要知道一间学校的清洁与否，只要到厕所去，就会一目瞭然。除了校工时常清扫冲洗外，同学们更要时时注重清洁，不得把它弄脏。不可否认的，现在有些学生厕所臭气熏天，四周墙壁也弄污了，这全是同学们缺德的表现。

政府推动全国清洁运动，就是要大家同心协力，维护环境的清洁，促进人民的健康。大家都晓得各种病菌不会带眼识人，一蔓延起来人人都会染上。像霍乱、骨痛热症等，都由环境不清洁而起，可说是大家疏忽中的产物。政府只能呼吁大家注意卫生条例，及给以处罚外，还得要大家有公德心，才能维护环境清洁。

[丢垃圾罚五百元] 的标语到处可见，目前在一些市镇里警方已采取行动，派出人员四处监视，如有乱丢垃圾的，包括一小张的巴士车票，也算犯法，要罚款。这得看谁倒霉、被捉到，不是政府有意作弄人，而是不予以重罚，大家会掉以轻心，不遵守法令。

蚊虫、苍蝇都因肮脏而滋生，只有清洁的环境下，它们才无法生存，我们又何必给它们方便，任由它滋长去害人。

环境清洁能给人清新愉快的感觉，大家读书做事也会精神奕奕。要维护清洁与卫生，人人都有责任，不必只责怪某些人。最近联合国卫生机构报告，在第三世界（即落后国家）每年有一千多万儿童死于疾病，而这些国家都是卫生条件较差的，可见环境清洁对国民的重要，同学们能不注意吗？

问答题：清洁环境，人人有责

1. 什么是清洁？
2. 政府发现人民忽略环境卫生后，有什么举动？
3. 我们又应该如何配合呢？我们能做些什么工作呢？
4. 环境卫生，人人有责！那么要以怎样的行动来证明？
5. 在学校里，尤其是以什么地方的清洁为最？为什么？
6. 每一个人都要养成怎么样的清洁习惯，环境才会干净卫生呢？
7. 环境卫生，清洁能带给人民什么样的生活与感觉？
8. 同学们对环境卫生有什么看法？

歌唱

小小光

让我的小光放光芒，我要它放光芒
请不要遮蔽我的光，我要它放光芒
向世界散发我的光，我要它放光芒
请不要吹熄我的光，我要它放光芒

让我的小光放光芒，我要它放光芒
请不要遮蔽我的光，我要它放光芒
向世界散发我的光，我要它放光芒
请不要吹熄我的光，我要它放光芒

让我的小光放光芒，我要它放光芒，放光芒，时时刻刻放光芒
请不要遮蔽我的光，我要它放光芒，放光芒，时时刻刻放光芒
向世界散发我的光，我要它放光芒，放光芒，时时刻刻放光芒
请不要吹熄我的光，我要它放光芒，放光芒，时时刻刻放光芒

集体活动

(a) 同学们分组讨论：

- 为何要保护环境？
- 什么是垃圾分类、垃圾回收？
- 要如何推行环保工作？
- 组长代表报告讨论结果。

(b) 画海报：每组同学合力构思比赛画环保海报，宣扬环保的重要性。老师可把佳作贴在布告处。

课程结束：教师可以在课程将结束时再次提醒同学们：“保护环境，人人有责。一个好的环境往往可以让人心旷神怡，精神饱满，身体健康，人人都生活得很快乐，开心。”

让同学们省思：“我曾对环保尽过力吗？保护环境，要先从家里做起。把家里周遭的环境保持清洁，不随处丢垃圾；垃圾要分类，不要再制造这么多垃圾，我能做到吗？”

附加练习/与其他科目的联系：让学生画画，有那些基本的清洁工作是他们能做到的。