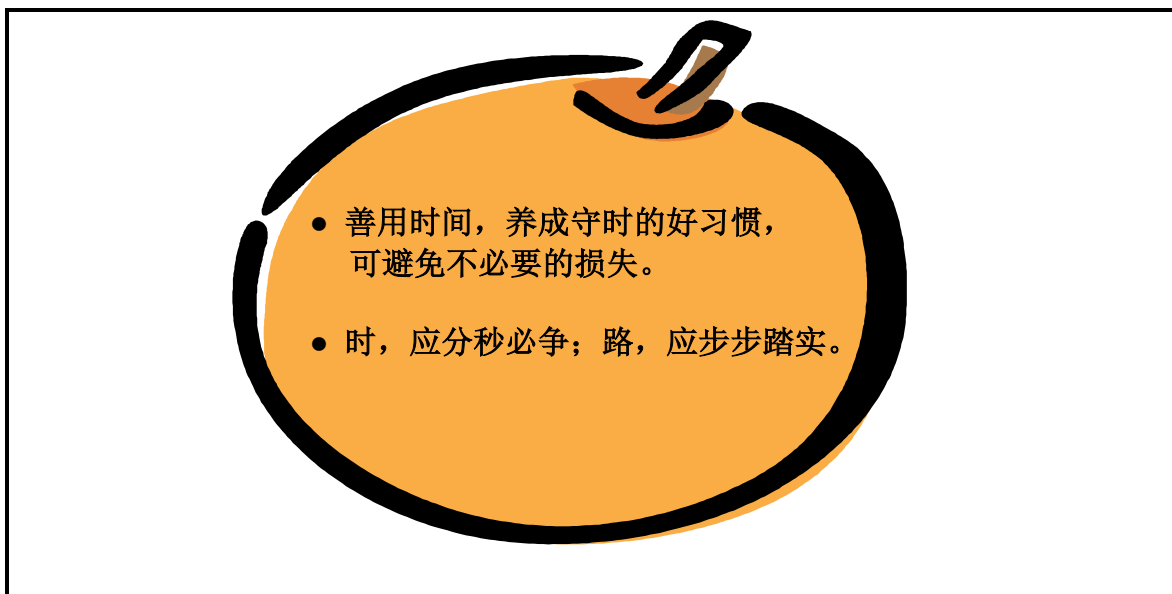


守时

宗旨： 教导学生守时的重要，不论到哪儿去，皆不可迟到。即使是做功课、办理事情，也要准时交差。

关键词： 准时、习惯、爱好、守时、分配时间、善用时间。

每周主题/语录



讨论如何好好的运用时间。

静坐冥想

第 1 步：“首先，很舒服地找个地方睡在地上。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。绷紧你的腹肌，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 2 步：“现在闭上你的眼睛，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。。。。吸。。呼。。吸。。呼。。。”

第 3 步：“想像离你头顶3寸的地方有道像瀑布一般的白光。。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。。
光穿过你的胸部和心脏。。 赐你健康的身体和关怀的态度。。
光流到你的手臂及双手。。 你随时伸出援手，给予帮助。。
白光接着来到你的肚子，使你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、随时走到需要帮助的地方。。
那道闪亮的白光穿透你。。 使你觉得很开心、很满足。
要知道你就是一个愿意做好事的好人。

享受你这一刻的感觉。。 让爱的感觉在你心中滋长，然后扩散到全身。。看看你自己。。你全身充满爱和光。。。。你是一个健康、快乐、幸福的好孩子。。。”

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。慢慢坐起来，对身旁的朋友微笑，告诉他们你今天的感受，同时祝福他们。”

故事

遵守时间

子翔是个勤勉的学生。有一晚，他看书一直到半夜。第二天起来，已经是早上七时。他记起要帮母亲收集胶汁，但是已经太迟了，所有的胶汁已凝固，不能再做胶片。结果，他一家损失了一天的收入。

他匆匆赶去学校，陶老师已经在教室里上课。当陶老师知道他迟到的原因后，便对他说：“做为一个好学生，要懂得怎样分配自己的时间。要善用时间，就应有一个生活的时间表，规定自己在什么时候，进行哪些事务。长时间读书，不够时间休息是不好的。如果你把读书、工作、娱乐、休息的时间分配好，又能严格地遵守它，相信你就不会迟起和迟到了，也不会再在固定的时间内，不能完成要做的事情。其实，一个守时的人，就是懂得节省时间的人。为了养成守时的好习惯，无论上学、工作、约会、参加宴会或出席会议，都要遵守时间。”

问答题：遵守时间

1. 子翔是个怎样的学生？
2. 为什么子翔会迟到呢？
3. 怎样才能把时间分配好？
4. 整天读书有什么不好？
5. 怎样做，才算是节省时间？请分享经验。

歌唱

正当行为

我晓得，我晓得，正当行为是什么，
知道是对的就要做，每日每夜都要做。
任何事离不开，真理和平还有爱，
这些价值心中找，一天开始不可少。
这些价值要把握，做事不会有差错。
而你的关心有收获，让大家分享福和乐。

集体活动

- 讨论：如何安排自己的时间
- 制订生活时间表

生活时间表

时间 日期							
星期一							
星期二							
星期三							
星期四							
星期五							
星期六							
星期日							

在时间表里填上每天的生活作息计划。

课程结束：教师可以在课程将结束时让同学们手牵手围成圆圈，大家闭上眼睛，一起说：“让我们发愿，若有迟到的习惯，功课常常忘记做或迟交，我要把这些缺点都改过。从此以后，要早睡早起。做完课后，才可进行别的活动。”

附加练习：让学生举出例子为什么不守时是不好的习惯。不守时会带来什么不好的后果。例子如：在医院，因医生的迟到而影响到病人的生命。巴士司机的迟到而影响到学生们和乘客们到目的地办事情的重要性。学生会被老师责骂，上班族会被老板责骂，扣除薪水外，更严重的会被开除，等等例子。