

快乐

宗旨： 教导学生至少要日行一善。为善最乐，是金钱难于买到的。

关键词： 和平、快乐、爱护、同情心、关怀、布施、帮助、爱心。

每周主题/语录



讨论帮助人的意义。

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、善的和帮助别人的事情。”

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。对旁边的朋友微笑，祝福他们天天开心、平和、幸福快乐。”

故事

帮助别人，我快乐无比

下午，我回学校去，打球也好，看书也好，六时一刻，马上回家，与爸妈同在桌上享受美味的晚餐。但是，今天却例外了，我回到家里，已近八时，肚子又饿，身子又累，头昏眼花、手软脚颤。而且又让妈妈挂念了一个多钟头，爸爸踏脚车到处去找我，以为我出了意外。虽然如此，我的心里还是愉快的，因为我护送了一个比我幼小的同学安然回家，让他不会由于无知而出事，使他的父母不必牵挂过久。我做了一件好事，心里充满了为善最乐的感觉。

今天，我打了几场乒乓球，下午班已经放学了，校工也来关门，老师与同学们都各自回家。我与球伴陈新一起推了脚车，从后门出去。忽然脚步声响，从厕所里跑出个同学来，瘦瘦小小，背个书包，看样子是一年级生。他跌了一跤，书散满地。我赶快放下脚车，过去扶他。他放声大哭，左膝搽破皮，渗出了血，我忙安慰他。

“不要哭，不要哭，我替你把书拾起。”

他还是抽抽噎噎的，背起书包就走。“我……我要坐车，我……的车一定走了！”他一面走一面哭着说，朝大门而去。

“陈新，”我向球伴招手，“我们去看看他。”陈新耸耸肩作出个无奈的表情，跟着我来。

大门口除了刚才那位小同学，没有别的影子，大家走光了。我看看附近，看不见学校的守门人，平时他这会儿已来上工，大概今天有事吧？那小同学在栅门边，大声地哭。我过去问他，才知道他是坐学生车上学的，刚才放学后，他肚子痛，跑去大便，学生车走掉了。

那司机可真糊涂，少载一个人，也没发觉？而他家住“安乐园”，离学校三哩有多，没有车是难回的。等等看吧，也许糊涂司机会发现少了他，转回来载。可是，学校没人，要他一个人等，会吓坏他吧？我们可得陪陪他。

“陈新，这位同学胆子小，我们陪他可好？”

“陪他？”陈新睁大眼睛，“我要回家吃饭了，可不要饿肚子陪他，要陪你自己陪吧！”说完，他推了脚车就走。我想喊住他，怪他为何如此自私，只顾自己，不管别人死活。但转念一想，我一人陪他已够了，不必再多一个人。

这个小同学不停地哭：“我要回家，我要回家……”

“就回就回，车子就来载你了。”

“车子不会回来的……”

“会的！会的！”我嘴里这么说，心里可没把握。

时间慢慢过去，天色暗了，可是车子没来。我引颈望路，每辆车经过都令我失望。这样等下去，可不是办法，不知要等到何时，不如我搭公共巴士送他回去吧？我袋里有几毛钱，可当车费。

“我送你回去，好吗？”

他停了哭，以泪眼看我，过了一会，点点头。

“走，我们到对面候车亭去，等巴士吧！”当下我把脚车靠在栅门旁，上了锁，挽了他的手，越过马路。

等了一会儿，巴士来了，我们上车。巴士在薄暮中驶向“安乐园”。那小同学泪眼已干，很放心了。我问他名字：“李德光。”从他书包里拿作业簿来看，字写得端端正正，评分是A，他是个好学生呢。

到了“安乐园”外，我们下了巴士，走一段路到他家去，街灯已亮了起来。从一间排屋奔出了一个中年妇人。

“哎呀呀，我急都急死了，别的学生都回来，只有你一个人不见影子，你到哪里去呢？”李德光投进他妈妈的怀抱，委屈地哭了起来。我只好把事情原委告诉了她。

“原来这样，你这孩子，可真好心！我只怕没人陪他，到处乱跑，迷了路呢！他的爸爸刚刚踏脚车去找他。多亏你好心，带他回来。我看你饿了吧？还没吃东西？来，进来吃一点！”她向我招手，又过来拉我。我的确饿了，但是归心似箭，又怕爸妈记挂、心急要赶快回去。

“不用了，阿姨，谢谢你，我要回家了！”我疾走而出，要去搭车。

“德光，以后你长大了，要学这位好心的哥哥，随时帮助弱小才是！”后面传来她的声音。“他为了帮你，自己迟回家，又得挨饿，真是精神可嘉啊！”

我回到学校，夜色已黑。我听见爸爸的口音，在栅门外和守门人说话。原来我久久不回家，他来找我，却先找到我的脚车。而守门人今天迟到，刚巧碰上，见车不见人，两人都

觉诧异，在议论间我已赶到。我与爸爸并骑而归，爸爸伸过手来，拍拍我的肩膀，“孩子，你做对了，舍己为人，才有希望做个伟大的人物！”晚风扑面，我虽疲饿，但是快乐无比！

问答题：帮助别人，我快乐无比

1. 李德光为什么在校门边哭泣？
2. 作者怎样把李德光送回家？
3. 作者心情很愉快，为什么？
4. 假如你是作者，你会怎样做？
5. 讨论“助人为快乐之本”之意义？

歌唱

助人乃是快乐之本

能为别人服务是件快乐事啊！
能够雪中送炭为人解决困难
更值得鼓励，更应该推动
助人乃是快乐之本，得做啊！
为别人服务，为别人解难
是件快乐事件，应该多做啊！

集体活动

行为测验

1. 吃饱饭后，你是否
 - a) 把盘碟放在水盆内就走开。
 - b) 把水盆内的盘碟洗完后，才离开。
 - c) 把自己吃过的盘碟洗完后，才离开。
2. 在一个周末里，妈妈有许多家务要做，你是否
 - a) 假装功课很忙，把自己关在房间里。
 - b) 做了一、二件零碎的工作后，就说疲倦，要休息。
 - c) 虽然不喜欢做家务，但还是很真诚地帮妈妈。

3. 当你看见一个盲人过马路时，你是否
 - a) 假装没看见他。
 - b) 带他过马路。
 - c) 叫别人帮他，而自己却赶快走开。

4. 老师抱着一大叠的簿子走进教室，你刚好迎面走来，你会
 - a) 假装没看到，急急走开。
 - b) 和老师打招呼就走开。
 - c) 帮老师把簿子放好。

5. 你见到老妇人被人抢了皮包，在路边大声地哭，你会
 - a) 同情地看着她，摇摇头，走开。
 - b) 上前慰问她，并带她到警察局报案。
 - c) 向她所指的方向追去，希望帮她捉到小偷。

6. 当你在公共汽车内坐下后，一个老太婆和一个小孩跟着上车，你是否
 - a) 假装没看到，坐着不动。
 - b) 站起来，把座位让给他们。
 - c) 留在座位上，帮忙拉着小孩，不让他跌倒。

7. 你的邻居病得很重，没人照顾她的孩子，你是否会
 - a) 觉得与你无关。
 - b) 帮他照顾小孩，使她可以休息。
 - c) 告诉她，随时可以找你帮忙。

8. 你的朋友忽然滑倒，跌倒在地上，你会
 - a) 站在一边笑她。
 - b) 赶快扶她起来。
 - c) 看她一眼，继续做自己的功课。

9. 弟弟用功读书，但是成绩还是不及格，你是否
 - a) 尽你的能力帮他温习功课，指导他，关心他。
 - b) 在他的要求下，才帮忙他，以免麻烦。
 - c) 不去管他，因这是爸爸妈妈的责任。

游戏：捉领袖

人数：不限，越多越好玩。

所有参加游戏者围成一圈，先由一人当私家侦探，此人先到隔壁房间，其余的人再秘密指定一人为领袖。游戏开始时，大家边唱歌，边跟着领袖做动作，当领袖的动作改变时，其余的人跟着改变动作。这时私家侦探走到圆圈中间，努力寻找领袖。被捉的领袖改为私家侦探。为了不让侦探轻易找出领袖，参加者动作应该变换快速。此外侦探若连续猜错三次，要被罚，如：罚唱歌，学青蛙跳等。

注：此游戏考验学生的观察力及合作精神，滋长友情、消除隔膜。

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，心中发愿：“从今天开始我要随时随地帮助别人；对人友善、亲切。施而不求回报，时时保持快乐的心情。”

附加练习：

让学生说说帮助人后的心情与感受，举手助人是多么快乐，美好的事。老师可以让他们说出助人的经验，一一细诉让其他同学一起参考及分享。而且这些助人情节还可以训练他们的想象力把它画出来，然后鼓励他们继续努力加油做好事。