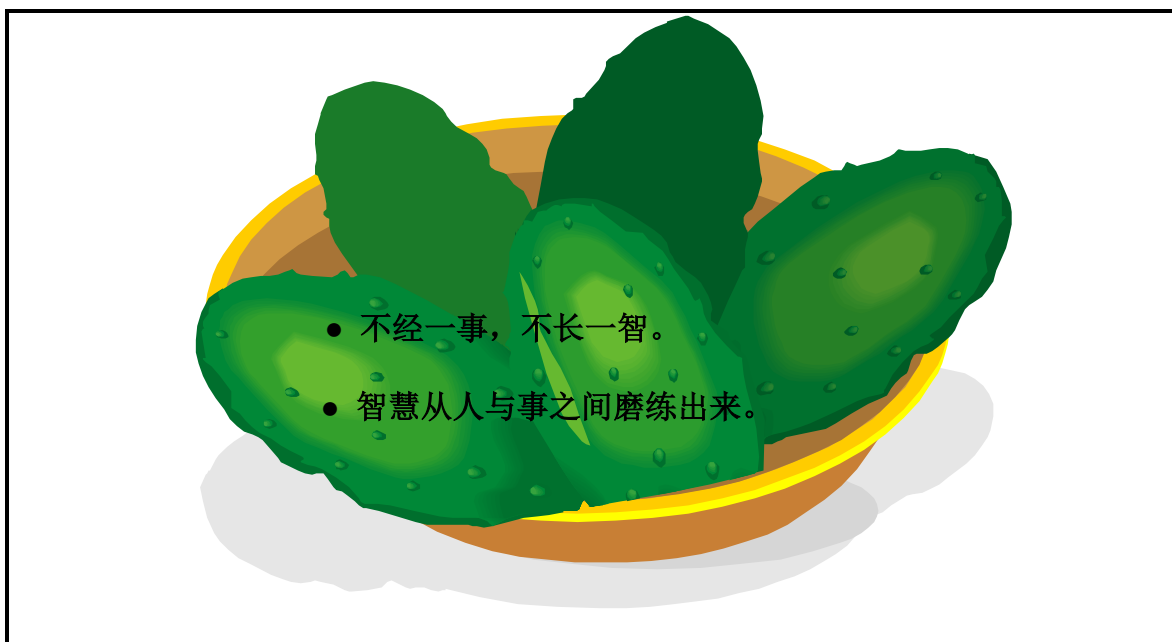


关心

宗旨： 教导学生要以真诚的爱心待人，以光明磊落的心胸做事。

关键词： 爱护、坦诚、清白、同情心、关怀、布施、爱心。

每周主题/语录



讨论以上两句词的内涵。

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：“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：“让爱的感觉在你心中滋长，然后扩散到你全身。。你很美，也很可爱，而你周遭的人也一样美丽和可亲。。想着你的父母和家人，把爱传送给他们。。”

让你的爱扩散，扩散及于每一个人。。
然后整个城市。。整个国家。。整个世界。。
及于所有的动物。。飞禽。。鱼。。所有生物。。和植物。。
每一人和每一样东西都需要爱。。
你的爱对你周遭的一切都是重要的。”

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，告诉他们你今天的心情。”

故事

三过家门而不入

在远古时候，中国发生了一次大水灾。许多田地和房屋都被洪水淹没，还淹死了许多人。

一年又一年，洪水不但不退，反而越来越凶。皇帝命令禹去治水，他决心要把洪水治好。禹经过多次的研究，才找出治水的方法。他带领许多人，开沟排水，疏通河道，辛辛苦苦的工作了十三年，终于把洪水引到大海去。

为了使人民能过舒服的日子，整整十三年，禹吃尽苦头，历尽危险，他没有好好地吃过一顿饭，也没能好好地睡过一次觉。

在十三年当中，禹三次经过自己的家门，他很想进去看看自己的妻子和孩子，但是一想到洪水还没有治好，便头也不回的走了。

禹为人民大众立了大功，后来人们为了敬重他，就称他为“大禹”。

问答题：三过家门而不入

1. 禹是如何治水的？
2. 为何禹经过家门三次也不进去？
3. 人们为何要尊称他为“大禹”？
4. 你觉得禹是个怎样的人？值得学习吗？

歌唱

燃烧自己照亮他人

燃烧自己，照亮他人者，最令人仰慕
为他人服务，服务会带给你幸福
燃烧自己，照亮他人者，最令人仰慕
拥有多少，付出又多少，比例是最好的评估
负担越重，恩赐就越多，为你的能力欢呼
为他人服务，服务会带给你幸福

集体活动

认识你自己

这是一份问卷，可以测验出你的思想和能力。问题一到九，在（1）（2）（3）中选出最接近你的思想和行为的答案。

问题（一）：新学期开始时，如果班上同学告诉你，希望你担任新学期的班长，你怎么办？



- (1) 既然是大家的希望，你会义不容辞的接受。如果遇到难题再请教家人或朋友。
- (2) 如果没有其他合适人选，你会多方探听，了解班长的职务之后，才接受。
- (3) 和家人及朋友商量，再决定接不接受。

问题（二）：你常常忘记带课本或文具吗？



- (1) 从来不会忘记。
- (2) 偶尔会忘记一、两次。
- (3) 经常丢三忘四。

问题（三）：在学校帮老师做事，或在家做家务时，



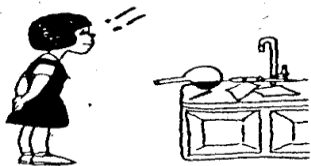
- (1) 你都先想清楚怎么做再动手，而且做得很仔细。
- (2) 任何工作，只要交在你手上，你无论如何尽快负责任做完。
- (3) 喜欢的工作努力做，不喜欢的则较随便。

问题（四）：如果朋友不守规矩，你怎么办？



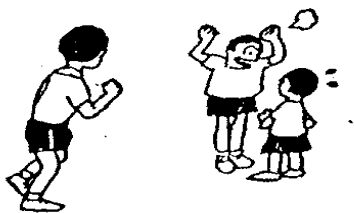
- (1) 很生气，马上指正。
- (2) 很生气，可是你觉得责备也没用。
- (3) 会想：自己也常犯一样的错误，饶他一次吧。

问题（五）：看到图书馆里的书乱了，或实验室里的器材不整齐，你会：



- (1) 动手整理。
- (2) 在班会上提议改进。
- (3) 反正不是自己弄乱的，不管他。

问题（六）：看到有人欺负弱小，你会：



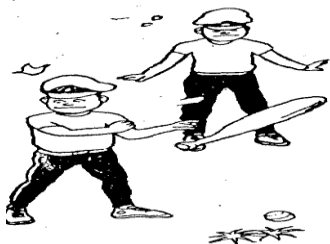
- (1) 出面阻止，并仗义直言，或指责。
- (2) 把弱小的同学带离现场。
- (3) 认为那是别人的事，你管不着。

问题（七）：你教弟妹做功课，可是教了几次他们仍旧不会，你会：



- (1) 耐心的继续教到会为止。
- (2) 指出他们的读书方法不正确，改天再教。
- (3) 当初你一学就会，现在弟妹居然教了又教也不会，可能是智力太差，不理他了。

问题（八）：班际棒球赛中，因为某一位同学的失误而输球，你会：



- (1) 认为是练习不够，下次一定更努力。
- (2) 认为球运不好，不必太在意。
- (3) 告诉失误的同学，请他下回注意些。

问题（九）：同学们替你取了个很不雅的绰号，你怎么办？



- (1) 生闷气，再也不理他了。
- (2) 如果他当面这样侮辱你，你会生气。
- (3) 你会马上骂他，也送他一个难听的绰号。

测验你的领导能力？（认识你自己）

假期里，大夥儿一起去爬山的时候，最重要的是同心协力，互相合作；最忌讳群龙无首，各自做自己喜欢的事，所以必须有一个具有领导能力的人来协调大家的工作。在团体中你扮演的是什么样的角色？作作下面的测验就知道啦！

每个人在团体中都扮演着不同的角色，有人是天生的领导者，有人是仗义执言的英雄好汉.....，你知道你是属于那一型的吗？不论你是属于那一型的人，都不必太在意，因为各种型态的人在团体中都各有功用。

（一）：你最害怕去的地方是那里？

（四）：你认为和好朋友一起去旅行搭那一种交通工具最好？



- (1) 无底洞
- (2) 喷火的火山口
- (3) 夜里的坟场



- (1) 搭汽球旅行
- (2) 骑自行车旅行
- (3) 徒步旅行

(二)：你觉得下列三者中那一项最重要？



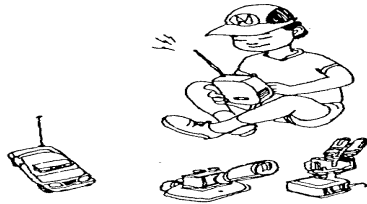
- (1) 友情
- (2) 知识
- (3) 金钱

(五)：你认为用下列那一种方法锻炼身体好？



- (1) 柔道或击剑
- (2) 体操
- (3) 马拉松赛跑

(三)：下列三者中选出你最想要的。



- (1) 显微镜
- (2) 天体望远镜
- (3) 收音机

(六)：登山觉得口干舌燥时，你觉得喝什么好？



- (1) 白开水
- (2) 清凉的饮品，如汽水
- (3) 加了少许鹽的水

课程结束：老师让同学们手牵手围成圆圈。大家大声一起说：“让我们对比较不幸的或做错事的同学和亲人献上爱心。我们要真诚地关心身边的亲人、同学和朋友，爱护和帮助他们。无论处理什么事情都要问心无愧。”

附加练习：让学生们讨论平时该如何去帮助、关心和照顾身边的人。