

节俭

宗旨： 培养节俭的好习惯。要节省的不仅是金钱，水、电、时间、知识等皆不可浪费。

关键词： 节省、奢侈、福报、精打细算、实在、聪明、惜福、知足。

每周主题/语录



解释“由俭入奢易，由奢入俭难”，并讨论其内涵。讨论人类为何会有诸多的欲望。

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：“现在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。看左，看前，看右，看前。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：“想像一粒发光的金色的球在你的胸前。。

想像你能用你的意念在你体内移动这粒光球。。

首先你把它带到你的脚。。先到一只脚。。再到另一只脚。。

你的脚既温暖，又柔软。。

现在再把那粒光球带到你的肚子及胸部，让它温暖着你。。
接着，移到双臂再到双手。。
现在把光球移到你的颈项，然后飘到你的头上。。
金色光线穿透你的身体。。
想像那颗金色光球是颗装满了至善的球。。
金色光芒照耀你身内的每一个细胞，
你身体的每一个部分都散发着光。。善。。
只要想起那颗光球，它将帮助你变得美好善良。”

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，告诉他们今天的日期跟现在的时间。”

故事

节俭

话剧表演：

人物：

郁富达：一个忠厚诚实的小商人，四十馀岁，男。（剧中称爸）
郁太太：富达之妻，是一个没有读过多少书，但颇明白事理的贤能主妇，对孩子十分溺爱，四十馀岁。（剧中称妈）
郁原忠：富达的长子，初三学生，功课很好，本性不坏，但被父母娇纵成非常任性，是个好逞强的孩子。（剧中称忠）
郁原玲：原忠的妹妹，初中二年级，乖巧懂事。（剧中称玲）
郁原瑛：原忠的妹妹，今年三年级，活泼可爱。（剧中称瑛）

时间：一天晚上，大家放学下班以后，晚饭以前。

佈景：中等家庭的客厅佈置，左右各有一门通屋内和大街。屋内有沙发、茶几、花瓶很雅緻的摆在屋内。墙上挂着许多镜框，都是孩子们的奖状。

服装：日常装束。

幕启时，茶几上堆着零食和水果，地上、桌上很乱，有纸屑、果皮，忠一人在台中央，很神气地朝着台下，装模作样，咳嗽二声。

忠：嗯哼！我今天要讲的题目是节俭。节俭！节俭是一种美德，可是一般俗气的人反而……反而……（忠皱皱眉，看茶几上的讲稿）
忠：（不耐烦的）反而瞧不起这种好品行。哼！怎么又忘了！
妈：（关怀地）阿忠，你的什么东西忘了，妈帮你想想。
忠：（神气地）演讲稿！我参加演讲比赛的演讲稿忘了。妈又没有背过稿，怎么能帮我想？
妈：（微笑而放任他）你慢慢背就是了，慢工出细活儿，不要太急。
忠：不急！不急！再不急，第一名就是别人的了！
妈：（欣慰的看墙上的奖状）阿忠！妈有信心，第一名一定是你的。你看！墙上这些奖状有一半是你参加演讲比赛得来的。

忠：（神气起来）我本来就讲得不错嘛！
妈：（甜蜜地回忆着）嗯！以前那位梅老师现在见了我，还直夸你像个小绅士呢！他说你口齿真伶俐，衣服又整洁，人又漂亮……
忠：对了！妈妈！我参加演讲比赛要穿的新衣服做好了没有？
妈：没有，不过妈不会忘记的。
忠：要快点做哦！要不然会来不及，那我得不到第一名，就是妈妈害的！
妈：妈妈今晚就去买布，带你去做。
忠：我不要去，我要背演讲稿，再背不熟就完蛋了。

门铃响，妈去开门，一面走一面说。

妈：好，那么吃完晚饭，你背演讲稿，妈就上街去买布。

爸神情不悦地手拿公事包进来，妈顺手关门，但留了一点缝，没有完全关上，爸走向沙发椅放下手中的皮包，妈跟过去。

爸：（粗声粗气）上街买布，你的衣服已不少啦，还买什么布？
（爸脱下西装大衣，妈接过去）
妈：（温顺地）不是我要买布，是买给阿忠的！
爸：阿忠他要布做什么？
忠：我下个星期要代表全班参加全雪州中学的演讲比赛，穿新衣服才神气啊！
爸：（看着忠，说完话坐下，背对门口）你身上这套衣服就很不错，用不着再做了。
忠：（委屈地）可是爸爸！这套衣服是开学的时候做的，都旧了。
妈：就给阿忠做套新衣服吧！现在布便宜，做一套制服花不了几个钱。
爸：（不高兴）花不了几个钱？你以为赚钱有多容易？我辛辛苦苦的照顾客人，採买货物，一天才能赚到几个钱啊！
妈：富达！你今天怎么啦？

爸讲完第一句话，玲推门，本来她高高兴兴的，但听见爸的说话声音很兇，她傻傻地背着书包关上门，站在门边。

爸：怎么啦？告诉你们，我被人家骗了，前几天有人到店里来批发一堆货，结果开给我一张支票，今天早上我到工厂去买了一大堆日用品，把支票给工厂。刚才，工厂来电话说，支票是空头的，没有效。现在，我们欠了人家一大笔债，你们还有心情去做新衣服！
忠：欠债？
妈：富达，我们可以把日用品退还给工厂……
爸：退给工厂？你怎么想的，做生意讲的就是信用，我们以后还要做生意，退货不但丢脸，又伤和气！
妈：那么到底一共是多少钱？
爸：多少钱？我们是做小生意的，又不骗人，平常赚的钱刚好够用，你反正没有钱替我还债，管他到底是多少？

爸不友善地站起来，拿起公事包。妈沈思一下。

妈：也许，我们可以想想办法。

爸：想法子，八千多块钱，八千多，我不愿找人借，可是……唉！

爸爸转身入内，妈坐下沈思，顺手把西装放在椅上，屈指细算。玲轻轻走到妈身边，关怀地看妈，忠不识相地缠着妈。

玲：妈妈！我们能不能还债？

忠：妈妈！我上台演讲如果没有新衣服穿，那么多人看我，多寒酸。

玲：哥哥！现在你还要新衣服啊？

忠：我的事情不要你管！

玲：人家说女生才爱漂亮，没想到你也像女生。

忠：妳胡说！我是为了争第一名，才不是爱漂亮。

玲：哼！又不是要你表演，只要你讲得好，自然会得第一。

妈忽然脸上有了笑容，站起来，走向屋内。

玲：妈妈？您上那儿去？

妈：妈妈有礼物送你爸爸！

玲：妈妈，我们家欠的债……

妈：你们小孩不要管大人们的事。现在，你们只要好好唸书就够了，唸书才是你们的事！

玲点点头，妈入内。玲心事重重地坐下。

玲：八千多块钱？唉！人家为什么要骗爸爸呢！

忠：妳少噜嘛！

忠看玲一眼，闷闷不乐地坐下，拿起他的演讲稿来，扯着嗓门唸。

忠：节俭是一种美德，而一般俗气的人……

玲：哥哥！你怎么这样嘛，我们已经欠债你还要做新衣服，你要我少噜嘛，你就别俗气。

忠：妳也要是不是？哼！偏偏妳就没有。

玲：送我都不要！

玲站起来不屑和忠谈，打算入内，瑛却推门由屋内出。

瑛：姐姐！姐姐！

玲：小妹，什么事？

瑛：是不是欠人家钱就是债？

玲：是的，你听到爸爸说……

瑛：妈妈送爸爸一个皮鞋盒，妈妈说要爸爸还债。

玲：（难过地咬住下唇）哦！

瑛转身往大门外走，忠很用心的看讲稿。

玲：小妹！妳上那儿去？

瑛：去王大头家。

玲：快要吃饭了，而且外面车子好多，不要出去了，免得妈妈又要找妳，又要担心。

瑛：我马上就回来嘛！我去要王大头还我债。

玲：小妹，妳说什么？

瑛：今天在学校，王大头向我借五毛钱买笔记本，我去向他要债，再替爸爸还债嘛！

忠：（笑）哈哈！笨蛋，妳的是五毛钱，爸爸的是八千多块，才没有用咧。

瑛：哼！哥哥骗人，一样的债嘛，我当然可以替爸爸还人家，姐姐妳说对不对？

玲：（难过地）小妹！

忠：哈哈！小妹是笨蛋，女生都是又笨又傻。

玲：哥哥！你才是又笨又傻，而且还是个不孝顺的孩子呢！小妹都要替爸爸还债，你还要新衣服。

忠：（一时很不好意思）我……我……

妈妈笑容满面的由屋内出来，围裙拿在手上。

妈：孩子们，洗手吃饭啦，快点！妈妈呆会儿还要上街呢！

忠：（连忙地）妈妈！我……我不要做衣服了！

妈：你不是要参加演讲比赛吗？

忠：嗯！可是……只要把演讲稿背熟就可以了，妹妹刚才说，只要我讲得好，自然会得第一。我也想，如果我没有背好演讲稿，穿新衣服也没用！

玲：（意外地）哥哥！你真好！

忠：小妹才好！

瑛：我只是要去王大头的家要债，才可以还爸爸的债。

玲：（解释地）妈！王大头欠小妹五毛钱。

妈：孩子们，妈妈刚才说过，唸书才是你们的事，你们都是妈妈的好孩子，可是大人的事，大人会做，不用小孩操心，你们只要好好唸书……

爸欢天喜地抱一皮鞋盒自屋内出来。

爸：太太！太太！我算过了，七千四百八十二元五角，这里有七千四百八十二元五角。我马上到店里去，把今天收入的钱凑一下，一定可以凑到八千块钱。

妈：吃完饭再去吧！

爸：不！我很快就回来，你不知道，欠了人家的钱，心里一分钟也不能平静，吃不下饭的！你们先吃，我还了债就回来！

妈：好！那你快去吧！

玲：爸爸，慢慢走嘛！

忠：爸爸我们等你回来再吃饭。

爸：不用了！爸爸一会儿就回来，你们先吃，不用等我。

爸兴冲冲地抱鞋盒出门，瑛拿椅上西装外套追出。

瑛：爸爸您的衣服！

妈欣慰的笑，舒服的坐下，玲偎妈身边。

玲：妈妈！妳怎么会有这么多钱？

妈：这是妈妈平常节省下来的钱，还有买东西剩下来的零钱，都凑在一起，预备万一发生什么事，就不会为钱发愁，我一直没有用它！它竟然解决了你爸爸的烦恼。

忠：妈妈！您是节省储蓄了那么多钱，节俭是一种美德啊。

玲：妈妈，以后我们都要跟你学。

瑛：（从大门探进头来）妈妈！

妈：妳上那儿去？

玲：去向王大头要债对不对？

瑛：爸爸刚刚说，我们不欠人家的债了，我也不要人家欠我。

妈：阿瑛！不准去。

瑛：（瑛进屋来）妈妈！

妈：爸爸是被人骗了，所以才欠债。欠债是很难过的事，你们知道吗？

三人均点头。

妈：别人欠债是不得已，而且欠债已经够叫人难过的了，如果去向人家讨债，别人不是更难过吗？

瑛：（乖巧地）妈妈！我不去了！

妈：这才是妈的乖孩子，我们应该常常帮助别人，可不该给别人烦恼啊！好了！我们去饭厅收拾饭桌，等爸爸回来就开饭。

玲：好！

瑛：好的！

大家都站起。

忠：妈妈，我等吃饭的时候再去饭厅好不好？

玲：（了解地）哥哥！你要背演讲稿？

忠：（点点头，很不好意思地笑笑）

玲：哥哥，你用功好了，妈妈分给你的工作，我来做。

瑛：我也做。

妈：好！阿忠！你好好加油，妈妈相信，你一定可以拿到第一名！

锣声，剧终。

问答题：节俭

1. 这个剧场有几个人物的存在？
2. 忠要上台演讲的题目是什么？
3. 忠要求妈妈为他做什么事？
4. 为什么忠不高兴？
5. 剧中的爸爸为什么会欠债？
6. 欠债是不是要还呢？为什么？
7. 你觉得剧中的小孩都乖吗？为什么？
8. 你有欠债的经验吗？感觉如何？

歌唱

失去财富你没失去什么

失去财富你没失去什么，你本来就无一物
没什么，失去财富你没失去什么
失去了健康，你失去了一些
失去了人格，一切都丧失沉没
富润屋，德润身，要记得

集体活动

- 讨论话剧人物的价值观。
- 分组讨论如何节省时间、水电、金钱与食物。鼓励同学发表意见，并把各种方法写在黑板上。同学们抄下，并加以实践。
- 老师做出总结。
- 阅读以下文章，分析讨论，学生写下感想。

丢食物

一名中学生，为了以麦当劳食物换取免费的随身电话，一口气买下八份麦当劳，然后把所有食物丢置厕所，面不改色。同学知悉，嫌他不够朋友，好歹请大家吃。

前阵子香港麦当劳搞促销，推出一套几十种不同造型的史诺比狗。据杂志报道，它引起港人疯狂抢购，人们早起排长龙，史诺比到手，食物丢掉。

中学生志不在食物，为了抢时间及早把电话弄到手，略施小计，一次过达到要求。八份食物顿成累赘，扔了它，“义无反顾”，俨然大手笔，他何止怕输，他的小计，在师友间带出大话题，为一个电话，他成为反面教材。

买了食物，丢掉食物，是典型的醉翁之意不在酒。对商家而言，产品脱手，就是目的。商业社会充满诱惑，人的行为与价值不断受到挑逗，一个不留神，我们就本末倒置，内裤外穿。

课程结束：让学生省思：我是否常浪费食物、水、电和时间。此后，我要多留意，不要浪费宝贵的光阴；常常注意随手关水、关电，也不随便糟蹋食物和知识。

附加练习：与学生们一起讨论，如何才算糟蹋知识。

提示：利用知识去做一些违背良心或危害他人和社会的事。