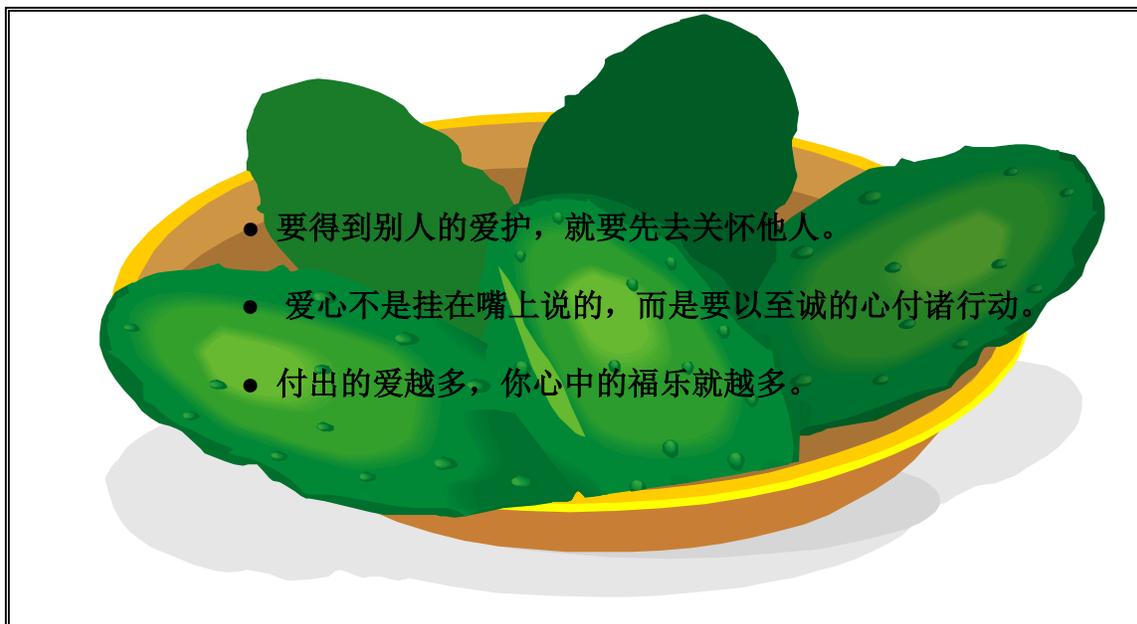


关怀

宗旨： 教导学生应该同情、关怀、爱护身边的人，不论他是亲人、朋友、同学还是陌生人。

关键词： 爱护、关心、慰问、关怀、照顾、爱惜、同情、包容、体谅、爱心。

每周主题/语录



讨论以上三句词句的意思。

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。。”

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。”

第3步：“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



南丁格尔

佛罗伦斯·南丁格尔(一八二零年至一九一零年)是英国女护士，欧美近代护理学和护士教育创始人之一。一八五零年在德国学习护理，一八五四年至一八五六年在克里米亚战争中率领三十八名护士赴前线参加伤病员护理工作，建立医院管理制度，提高护理质量，使伤病员死亡率迅速下降。一八六零年在伦敦创办英国第一所护士学校，推动了西欧各国以及世界各地的护理工作和护士教育的发展。著有《护士备忘录》等。第一位被英王授予荣誉勋章的妇女。有“近代护士之母”之称。

公元一八二零年五月十二日，南丁格尔出生在意大利北部的佛罗伦萨。她的家族分布在英国汉普夏郡安布里堡和德贝夏郡里哈斯特地区，不但非常富有，而且文化层次也很高。父亲是一位旅行家，所以南丁格尔出生在意大利。父亲具有进步的思想，教育子女有独特的方法。他不仅请来家庭教师，而且自定课程，要求教师按照自己的布置，教孩子学习手工艺、音乐、历史、写作以及德语、意大利语等五国语言。

南丁格尔从小喜爱小动物，十岁时，有一穷人家的牧羊犬腿受了重伤无法工作，主人打算绞死它。南丁格尔得知后，立即为伤犬做热敷，使伤犬缓解了痛苦，主人被她的热情所感动，恢复了信心，打消了绞死伤犬的念头。

一八三七年，她跟随家人到法国、意大利、瑞士旅行，她勤奋学习音乐和歌剧，并进入了法国第一流的社交团体。她举止大方，言谈自然，加上丰富的知识、广博的见闻和对事情独特的见解，给人们留下了很深的印象。当时世俗的看法：进入社交界，物色一位有为的青年，彼此相爱而结婚，过着豪华、奢侈、快乐的生活。这是许多人梦寐以求的愿望，也是展现在南丁格尔面前的人生路程。然而南丁格尔却不这样考虑问题。

她在日记中写道：“我希望找一份工作。不论是什么事情，只要有益于人群，我都会全力以赴。我热切盼望以服务来充实我的生命，否则我的心中永远无法安宁。我发现护士是最好的职业，一旦这种想法在我心中建立，就绝不可能轻易地放弃。”

当时的英国，是一个卫生知识贫乏、传染病流行、贫富悬殊的封建社会。那时的医院，不仅设备简陋不堪，更可怕的是医护人员个个没有医护知识，动作粗野。在当时的行业中，护士被视为最卑贱、最污秽的工作。她向母亲提出要求，希望到索尔斯堡学习护理，遭到了母亲及家人的强烈反对。但是她坚持认为护士是最仁慈的职业，是真正的“天使”，因此她始终坚定地暗中学习医学常识，并经常到医院去参观。

一八四七年秋天，她再度到意大利旅行时，在罗马结识了西德尼·赫伯特。赫伯特是一位英国内阁中愿意为贫民和劳工出力的重要人物。这次意大利之旅，使她结识了一位事业上的亲密伙伴。一八五零年，南丁格尔三十岁时，终于得到父母亲的同意，前往德国，凯撒维斯学习三个月的护理课程。三十三岁，又在偶然的时机里进入伦敦哈雷街的疗养院担任医疗监督。她在实习和工作中，体验到医护工作确是一项艰辛的职业。

一八五四年三月，英、法、奥三国联军向苏俄宣战，爆发了激烈的克里米亚战争。当时后方的人民正为战场上传来的胜利欣喜若狂时，泰晤士报记者却揭发了令人难以相信的战地医院真实情况。由于战区医疗设备缺乏，伤兵死亡率高达七十三巴仙。这一惊人的报导发表后，南丁格尔更坚定了作一名护士的信念。她决心抓住这一机会，亲赴战场。为此，她立刻写信给大臣赫伯特。其实赫伯特心中也早有派遣南丁格尔前往克里米亚，两人的想法不谋而合。南丁格尔挑选了三十八位具有献身精神和身体强健的护士，在全国人民热情的声援下，于十月二十一日离开英国伦敦，前往克里米亚半岛。一时间全国的报纸都相继报导了此事，大家都在谈论着南丁格尔。在当时保守的英国国民风中，国家授予大权和重任给一位女子，派遣她前往战场，是一项前所未有的决定。当人们知道南丁格尔是一位知识丰富、气质高雅年轻貌美、不谋求个人出路的女子时，感到无限的钦佩。

十一月四日上午，南丁格尔一行人抵达乌斯库台，土耳其王朝的发祥地，也是人们心目中所景仰、崇拜的古老城市。她们来得正是时候，因为已有一大批负伤的战士来到乌斯库台。她们被分配到乌斯库台六家医院中设备最简陋的一所医院。病患者高达两千四百三十五位，医院里到处都是脏物和污水，散发着的臭气，弥漫着走廊及病房的每个角落，使人难以忍受。然而南丁格尔却觉得到了真正的家。

在医疗用品严重缺乏，周围环境污秽不堪的情况下，南丁格尔全身心地投入了工作。除了护理伤病员，还要亲自烧饭、做菜，并兼作清扫工人、洗衣妇，及杂货铺的店员。总之，除了扛枪上战场外，没有一样事情她可以放弃不管。南丁格尔利用自己的存款及募捐来的款项购置了大量的粮食以及用品，使伤员干渴的心灵得到滋润。只要医师有所要求，她立刻把面包、椰子粉等送到病人面前，这对医师的治疗工作是极为重要的。

南丁格尔的工作全面展开了。位于乌斯库台的简陋医院西面有一座高塔，塔中宽敞的房间里，堆满了士兵们所需要的用品。南丁格尔就像大杂货铺的经理一样，随时为伤兵提供需要。严重的官僚恶习，使南丁格尔的工作受到阻碍。一次当她在寒冷的夜里起来巡视时，发现壁炉里只剩下星星残火，病人们冷得发抖。处于三更半夜，管理员们绝不会起来为医院拿柴火，于是她只好把自己房中仅存的柴火搬来。

第二天，主治医师向官方提出正式申请，希望上级拨下更多的燃料。但监督官很不高兴，推托说要经过议会才能解决，南丁格尔无所畏惧，毅然与官僚习气相对抗，终于争取到更多的燃料以及每位病人所需的一套衣服。这时，克里米亚战场突然传来要把更多的伤员送到乌斯库台的消息。南丁格尔为了患者的利益，四处奔波努力，还动用了私款，终于扩建了病房，使更多的伤兵和病人得到医治。

每当更深夜深，人们进入了梦乡，南丁格尔总是提着一盏小小的油灯，在病房里轻步走动，巡视着病床上每一位士兵。长此以往，南丁格尔有了一个“提灯女郎”的美称。

许多生命垂危的病人，因为有了南丁格尔在旁的照顾和鼓励，身体得到了康复。他们由衷地感谢这位白衣天使。



一九一二年红十字会为纪念南丁格尔，特制的护士奖状和南丁格尔徽章（正、反面）



南丁格尔（中）与以她名字命名的护士学校学生们合影

问答题：南丁格尔

1. 谁是南丁格尔？她在十岁时做了什么善事？
2. 为何母亲反对南丁格尔到医院学习护理？
3. 什么事情促使南丁格尔到战场去？
4. 南丁格尔如何帮助战地医院？
5. 为何南丁格尔被誉为“提灯女郎”？

歌唱

我是一颗小雨点

我是一颗小雨点，来自宇宙海洋
几经尘世的沧桑，改变了模样
当我在彷徨，有同学商量
指引我归队，不必再流浪
大家一条心，来把奇迹创
生命多辉煌，让我们齐声唱

集体活动

- 制作慰问卡或小礼物给病童或老人。
- 大家讨论并分享：在以下场合，什么是最适当的言语？
 - 当慰问病人时。
 - 当探访孤儿时。
 - 当探访孤苦的老人时。
- 老师带学生去探访医院、孤儿院或老人院。

备注：下一堂课时可作实践心得分享。

课程结束：教师可以让同学们一起说：“世界上有那么多不幸的人们，我们更应该懂得惜福，把握当下，珍惜自己所拥有的一切。将爱心、关怀带给不幸的人们，与他们分享这个世界美丽的阳光。温暖的微笑和问候将带给他们希望和快乐。”

附加练习：与同学们讨论平时该如何去帮助、关心和照顾身边的人。

提示：你关心别人时，也同样会获得关怀和爱护。帮助他人，不但为他们带来快乐，也让自己获得更多经验和朋友。重要的是能为自己带来快乐和满足感。