



靜思語教學



圖片來源：須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行



環保教育-知足常樂

知足少欲

體驗活動



圖片來源：大愛引航、須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行。

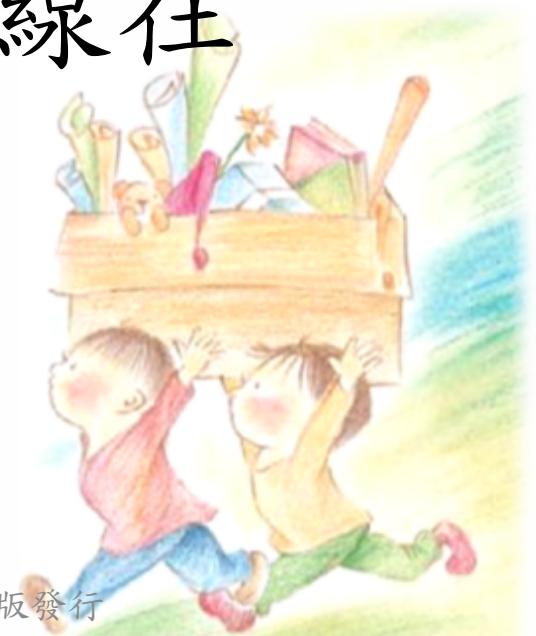
知足迷宮圖

美麗善良的公主，被巫婆藏在欲望的城堡中，有一位聰明的王子即將發揮他的智慧，突破巫婆設計的重重關卡來營救公主？通關密語「有就好，凡事要知足」。



活動規則

一、計時一分鐘；二人一組，
一人負責捲放迷宮圖，
另一人沿著迷宮圖路線往
前走。



二、走到叉路時說出通關密語
「有就好，凡事要知足」
再選擇一條繼續前進。



圖片來源：須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行

三、在叉路的路線中有許多的
誘惑，說出那些東西是你
想要的還是需要的。



圖片來源：須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行

四、繼續前走，抵達到欲望城堡，
即可過關，並將公主營救出來。



圖片來源：須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行

分享

一、想一想，

你們是如何快速完成通關？

二、說說看，你們營救失敗的

原因是什麼呢？

三、覺得最困難的部分是什麼？



結語

在生活中，我們常會為了心中「需要」和「想要」的念頭，不斷苦惱該選擇什麼。其實只要我們能將「夠用就好」的念頭，記在心裡，就會省下許多花費，也不會因覺得不足而煩惱唷！



靜思語

凡事知足，
就會海闊天空，
少煩惱。



圖片來源：大愛引航、須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行。

講述故事

美麗的笑容



圖片來源：大愛引航、須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行。

省思



圖片來源：大愛引航、須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行。

一、說說看，小女孩去逛百貨
公司為什麼沒買東西？



圖片來源：須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行

二、想一想，小女孩沒買東西
的心情如何？



圖片來源：須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行

三、如果你去逛百貨公司卻不能
買東西，你的心情如何呢？



圖片來源：須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行

四、想想看，自己擁有的快樂 和幸福是什麼？



圖片來源：須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行

靜思語

凡事知足，
就會海闊天空，
少煩惱。



圖片來源：大愛引航、須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行。

靜思



圖片來源：大愛引航、須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行。

結語

生活中我們都容易被五顏六色的玩具或物品所吸引，而產生想要得到和擁有的想法。但仔細想想，若我們一直想要新的東西，沒有得到時，就會不開心；



反之，若我們能學習告訴自己已經足夠了，就不會因為沒有得到而難過。希望大家都能珍惜自己擁有的幸福，減少想要的欲望與煩惱。



圖片來源：須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行

靜思語

凡事知足，
就會海闊天空，
少煩惱。



圖片來源：大愛引航、須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行。

生活實踐



圖片來源：大愛引航、須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行。

一、不會一直要求父母買新玩具，
東西夠用就好。

二、會整理自己的物品，
知道自己擁有哪些物品。



靜思語

凡事知足，
就會海闊天空，
少煩惱。



圖片來源：大愛引航、須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行。