

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	環保教育	冊數	第一冊	教學年段	中學
主題名稱	簡樸惜福	主題內容	資源再生	設計者	大愛引航編輯團隊
教材來源	一、慈濟傳播人文志業基金會: 草根菩提—無聲的愛。 二、慈濟機金會: 慈濟全球資訊網—五省運動。 三、經濟部能源局—節約能源園區		教學時間	40分	
靜思語	做環保不僅能呵護地球，也可以回收自己，再造清淨的人品。				
單元目標	一、能瞭解資源再生的益處。 二、能確實做到清淨在源頭，資源分類並淨化己心。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：教學影片、教學簡報、教學多媒體(電腦、單槍、喇叭等)、學習單。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗： 一、活動說明 (一)教師先說明省水、省電、小秘訣。 五省功夫口訣：「省水一點靈、省電一度讚、 省油一升輕、省時一寸金、省錢一路發。」 (二)將學員 6-8 人分為一組，請每隊其中一位學生輪流上台抽籤確認比手劃腳的項目，讓所有學生搶答，猜出是哪一個五省運動的內容。 (三)猜對之後，學生可舉例說出在生活中自己落實此環保項目的方法。 二、計分方式 (一)上台比手畫腳讓學生猜對者，該組加一分。 (二)猜對答案的組別也加一分。 (三)能說出落實在生活中的方法者，該組加一分。				教學簡報	12分
結語： 透過剛才的體驗活動，我們可以瞭解許多自己能落實在生活的方法，所以呵護地球並不難，只要願意從自己的生活做起，不僅讓地球資源能延續，更能轉變自己的生活習慣，讓自己更健康。					

<p>貳、講述故事：無聲的愛</p> <p>一、建議呈現方式:播放影片輔以教師講述。 https://www.youtube.com/watch?v=aCfUX7jVStI</p> <p>二、故事大綱</p> <p>施清海年輕時從澳門來臺灣工作，雖然很努力，但嗜酒的他造成家人很大的困擾;直到有次喝醉酒摔倒，嘴巴受重傷後，讓他醒悟，並透過慈濟志工張素雲的分享，投入環保站，改掉了酗酒的習性，變成一位好爸爸，不僅花時間陪伴智能障礙的兒子，也會幫太太做家事，不像以前隨興發脾氣。施清海因為做環保，找到人生的方向，更創造嶄新的人生。</p>	故事內容 故事影片	18分
<p>參、省思：</p> <p>一、施清海做環保後，身心有哪些改變?</p> <p>二、承上題，你覺得改變的原因是什麼?</p> <p>三、你覺得做環保與人品、健康有什麼關聯?為什麼?</p> <p>四、你曾投入過哪些環保活動，參與時的感覺是什麼?</p>	教學簡報	8分
<p>肆、靜思：</p> <p>我最近會利用假日，到住家附近的慈濟環保教育站做志工，學到很多環保知識。慈濟環保站不能回收的物品，包括：有銀色內層的零食袋、和銀色內膜的泡麵包裝、以及用熱熔封口過的塑膠袋、還有用過的尿布。慈濟的師姑跟我們分享:「不用怕不好意思，人家拿東西來時，我們打開袋子來看，假使有我們不回收的東西，我們就婉轉跟對方說，這個東西我們沒有在回收。」要隨時提醒大家有效分類與清潔，才能真正落實環保。</p> <p>透過這一次志工服務，我要改變每一次喝完飲料不沖洗，直接丟回收桶的習慣。因為我在做回收時，聞到好幾個沒有沖洗的瓶子發出酸臭的味道，真的很不好受。我也會將這個感受與同學分享，希望大家更了解清淨在源頭的意義，個人養成良好的習慣，就能愛護地球，也讓做環保的志工能更安全與方便。</p> <p>結語：</p> <p>做環保，在進行資源分類與回收時，同時也再檢視自己平常的生活習慣。如:我們會發現，只要我們能隨手壓扁瓶子、盒子、沖洗飲料罐，就能讓後續的處理更快速有效率。但是，更重要的是我們若能從源頭減少使用的量，才是真正的環保，如此才能讓我們的人生單純而幸福。</p>	教學簡報	4分
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、會將有用的資源進行回收，不隨意丟棄、浪費。</p>	學習單	3分

二、會檢視自己的生活習慣，不因方便忽略環保的重要。

--

--

附件二: (教師參考)

省水、省電小秘訣

◆ 省水小秘訣

1. 淋浴方式洗澡較省水，盆浴用水量高出淋浴四倍。
縮短洗澡時間，每減少 1 分鐘將可省 4 公升用水。
2. 改用二段式省水馬桶，大號沖水 9 公升，小號沖水 4 公升以下，每人每天就可以省下 20 公升的水。
每年可省下 5 座明德水庫的儲水量。
3. 集中衣服到七、八成才清洗選擇最適當清洗方式。
一般衣物 3 分鐘脫水即可，尼龍衣物僅需 1 分鐘。
4. 一水多用，家中多放幾個桶子，洗臉用臉盆，洗好了，水可倒在水桶裡，洗菜的水也倒進水桶，
讓水能再次運用於其他地方。
5. 洗碗、洗菜、洗衣，應放適量的水在盆槽內洗濯，避免用水龍頭直接沖洗，以減少使用水量。

◆ 省電小秘訣

1. 冷氣溫度每調高 1 度，就能節省冷氣 6% 的耗電量。
2. 拔除不使用電器的插頭，每天可省一度電。
3. 夏季少用開飲機或電熱水瓶，每天可省一度電。
4. 隨手關燈，上下三樓以內走樓梯。
5. 選購貼有「節能標章」家電產品，可省電百分之十至百分之十五。
6. 夏天將冷氣機溫度設定在二十六至二十八度，同時搭配電風扇，是最能解熱及省電的良方。

資料來源參考:經濟部能源局(節約能源園區)

◆ 我們的生活公約:

1. 重複使用紙張，做好紙類回收，多用回收紙列印，並縮小版面減少張數。
2. 少開車、短程騎機車，開車共乘，多使用公共交通工具。
3. 水龍頭、馬桶加裝節水器，使用二手水澆花、洗車，儲存洗澡水沖馬桶。
4. 洗澡用淋浴，將前段冷水儲存它用。
5. 隨手關燈，拔除不使用電器的插頭。
6. 選購貼有「節能標章」家電產品
7. 拒買不可回收的塑膠用品。
8. 多使用環保袋、環保盒、環保碗筷。
9. 隨身攜帶環保杯，減少使用寶特瓶、紙杯。
10. 養成資源回收的習慣。

附件三:五省運動

「五省」運動內容

1. 省水一「點」靈：

呼籲日常生活中，能善加用水資源，不浪費一「點」。
節約資源即可滴水成河（例：手洗衣物、隨關龍頭）。

2. 省油一「升」輕：

鼓勵多步行、騎腳踏車共乘或搭大眾運輸工具，不僅可以達到省油節能減碳、緩和溫室效應；亦可健康減重「一身輕」

3. 省電一「度」讚：

隨手關燈、拔插頭，是節約能源最直接的方法。
有效地減緩用電量，即使每戶每週減少一度，累積起來還是相當可觀。

4. 省時一「寸」金：

一寸光陰金，時間如錢。人要珍惜、把握當下。

5. 省錢一「路」發：

響應「力行八分飽，兩分助人好」，珍惜食物不浪費，省下兩分樂助人；並提倡「心生活·新食器」，隨身攜帶餐具，減少使用一次性餐具，不僅能幫自己省錢，同時店家亦省成本，更能減少開發與破壞地球資源，讓自己、店家、地球都能平安順利一路發。

附件四:故事內容

無聲的愛

施青海小時候發高燒，影響聽覺成聾啞人。他年輕時從澳門來臺灣工作，早期的工作是打連續壁，很努力工作，但工作期間吸入過多石灰，導致肺部出現問題，只能辭掉工作。空閒在家的他，喜歡喝酒，但每一次喝酒後，脾氣就會變得很暴躁，造成家人很大的困擾。

有一次，施青海喝醉摔倒，嘴巴受了重傷後，讓他覺悟人生不應該再這樣下去。透過慈濟志工張素雲的分享與帶動，他投入做環保，每天風雨無阻到各定點收集和載運回收物，用心幫忙分類、搬運、整理體積大且笨重的回收物。施青海對環保的投入與用心，讓跟他一起做環保的志工都十分地讚歎，儘管只能以手語跟大家溝通，他依舊能感受到周遭人給予的肯定，讓他備受溫暖與開心。

因為生活有了具體的目標，他不僅改掉酗酒的習性，也變成一位好爸爸、好丈夫。施青海雖然不能言語，但他會花時間陪伴智能障礙的兒子，如：替兒子洗澡，陪伴兒子看電視，假日會帶家人到附近的公園散步；他也會分擔家事拖地、洗水果等，與家人的情感變得和諧、親密。

做環保，改變了施青海嗜酒的習性和暴躁的脾氣，身體也因為活動，而變得更健康；他沒做環保前，晚上常睡不著，身體每況愈下。自從做了環保後，施青海的太太感受到他的轉變。他的太太不再半夜起床偷哭，擔心先生酗酒與身體健康，一家子的生活能更安定。

施青海找到自己可以付出的力量與方向，並且轉變生活習慣，活出有意義又健康，的嶄新人生。

改變習慣 愛惜資源

班級：

姓名：

做環保不僅能呵護地球，也可以回收自己，再造清淨的人品。

■ 「五省運動」是哪五件事?而我自己又可以如何將五項愛護地球的行動落實?

(一)

(二)

(三)

(四)

(五)

Five empty rounded rectangular boxes arranged horizontally, each with a downward-pointing arrow at the bottom. These boxes are intended for students to write down the five items of the 'Five Savings Movement'.

我可以改變自己哪些習慣，以落實五種環保愛護身心的行為?

(請具體寫下自己的做法)