

## 【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	第二冊	教學年段	中學
主題名稱	減碳減嘆	主題內容	簡單生活	設計者	大愛引航 編輯團隊
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會: 年輕人讚起來—八分幸福學 陳敬安			教學時間	40分
靜思語	捨一分煩惱，得一分清淨；布施一分財物，得一分輕安。				
單元目標	一、能延續物命，樂於分享。 二、能節省花費，行善助人。				
<b>教 學 過 程</b>					
<b>準備活動</b>					
<p>教師方面(準備物品)：</p> <p>(一)需要/想要卡：課堂前，透過調查或平日觀察瞭解目前(班上)中學生需要什麼或想要什麼，例如：背包、球鞋、腳踏車，設計數張需要卡及數張想要卡，全部放在不透光紙箱裡，讓每一個學生抽卡，每人只能抽到一張需要卡或想要卡。(每一張需要卡內容或想要卡內容只含一個實物。)</p> <p>(二)愛心貼紙:每位學生都有一張愛心貼紙，當自己的需(想)要是透過別人的幫助(贈與)而滿足，可將愛心貼紙送給對方，並向對方道謝。</p> <p>(三)實物卡(或實物圖片):依學員人數，準備同樣數量的實物卡。卡片內容可全部或大部分依據需要/想要卡內容而設計。每一張實物卡內容對應需要/想要卡內容，只能含一個物件。</p> <p>(四)不透光的紙箱:準備兩個，一個放需要/想要卡；一個放實物卡。讓每一個學生抽一張，代表學生所擁有或需要/想要的東西。</p> <p>二、學生方面(準備物品)：無。</p>					
<b>教學活動</b>					
<b>教學步驟</b>				<b>教具</b>	<b>時間</b>
<p><b>壹、體驗：你需要我送你 大家皆歡喜</b></p> <p>一、活動說明</p> <p>(一)老師準備兩個紙箱，一個是「需要/想要箱」，一個是「實物箱」。每位學生依序從兩個紙箱裡，各抽出一張「需要/想要卡」及一張「實物卡」；並發給每一位學生一張愛心貼紙。</p> <p>(二)活動進行中，學生將分為兩種情境</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.自己抽到的「實物卡」和自己的「需要/想要卡」符合，代表自己已滿足現狀。</li> <li>2.自己抽到的「實物卡」和自己的「需要/想要卡」不符合時，可等待別人的幫助(贈與)來滿足自己的需要或想要，也可以把自己手中的「實物卡」送給需要或想要的同學或自己留下。</li> </ol>				<p>教學簡報</p> <p>需要/想要卡</p> <p>食物卡</p> <p>貼紙、</p> <p>紙箱</p>	15分

<p>(三)活動規則:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.當送實物卡給別人時，需向對方說：「送給你」。</li> <li>2.從別人手中接受實物卡時，要向對方說：「謝謝你」，並回饋一張愛心貼紙。</li> </ol> <p>三、問題討論</p> <p>(一)當你把手中的實物卡轉送給其他人時，(對方是需要的還是想要的?)你的心情是如何呢?</p> <p>(二)詢問拿到需要卡的人:當你需要卡上的實物是別人贈送給你時，你的感受是如何?</p> <p>(三) 詢問拿到想要卡人:當你想要卡上的實物沒有被滿足，你的感受是如何?</p> <p><b>結語:</b></p> <p>自己所需要的東西能被滿足時，會有一種滿足的感覺。若能把手上不需要的實物轉送給別人，滿足了別人的需要或想要，除了學習克制自己欲望，也是降低自己的負擔，減少不必要的煩惱，而看到對方因你的分享，而獲得滿足時，自己也會覺得開心，這就是善的循環，它能让彼此之間因分享而更親近和諧，大家的幸福指數也能提升。</p>		
<p><b>貳、講述故事：</b>八分幸福學</p> <p>一、建議方式：播放影片</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YA3xH4fDszc">https://www.youtube.com/watch?v=YA3xH4fDszc</a></p> <p>二、故事大綱</p> <p>補教界英文老師陳敬安，因為童年時父親欠下大筆賭債，造成家庭驟變，經濟陷入困境，日子過得相當艱辛，但媽媽在某一次證嚴法師的講經中，聽進了法師的一句話而有所啟發，因此日子過得再困難，也會每個月捐錢幫助別人。陳敬安從小耳濡目染下也啟發了善心，長大後有能力的他，也無所求地把年收入兩百多萬的四分之三全部捐出去幫助別人。自己的生活雖然過得簡樸，但心中卻是很喜樂，甚至在補習班除了帶動影響別人一起布施行善，還不時增強大家環保的觀念，落實於日常生活中。</p>	故事內容 故事影片	13 分
<p><b>參、省思：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、陳敬安老師特別喜歡哪一句話?他如何實踐那句話呢?</li> <li>二、你覺得陳敬安老師哪些態度讓你最佩服?</li> <li>三、你是否認同八分幸福學的態度呢?為什麼?</li> <li>四、你覺得自己如何將八分幸福學的態度運用於生活?</li> </ol>	教學簡報	7 分
<p><b>肆、靜思：</b></p> <p>我家常會有認識媽媽的阿姨送來一些衣服，這些衣服都保</p>	教學簡報	3 分

<p>持得很乾淨，但是因為他們家人已穿不下，所以贈送給我們，看我和媽媽還能不能穿。有時候真的能從當中找到很好看又適合我們的衣服，媽媽常說：「這樣能讓我們省一些開銷喔！」若有我們穿不下或不適合的衣服，媽媽會再把這些乾淨的衣服轉送給其他需要的人或送到資源回收站。</p> <p>今天的課程我發現，我們家這個方式無形中也符合「八分幸福學」的道理，東西夠用就好，並且餘下一些幫助他人，這樣生活能過得簡單，又可以避免浪費物品，造成環保問題。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>平常生活中，能省思自己哪些東西是完好的，卻沒有使用，就可以考慮將其提供給需要的人，如此我們可以騰出空間，減少煩惱又可以與他人結一份好緣。但從過程中，我們也要學習檢視自己的欲望，不隨意買東西，可將省下的錢，幫助別人，不只可以給別人帶來希望，更能擁有一份喜悅和自在。</p>		
<p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>一、對於生活中，既有的但不需要的東西，能夠轉用他途以延續物命，或分享給需要的人。</p> <p>二、對於想要(買下)的東西，不會衝動購買。</p> <p>三、能養成每日捐款習慣，學習幫助別人。</p>	學習單	2分

## 附件二:故事內容

### 八分幸福學

有位生活貧困的孩子，從高中二年級開始資助比自己更窮的孩子，並透過世界展望會認養貧困的小孩。當這位孩子長大工作後，年收入開始超過了兩百萬，他不是花錢讓自己享受生活，而是選擇把四分之三的收入全部捐出去幫助別人，而這一位從小助人的人就是陳敬安。

陳敬安畢業於中山大學外文系，現在是英文補教界的老師年收入超過了兩百萬元，但他的生活不受收入增多而更動，他始終維持簡樸單純的生活。陳敬安非常重視環保，家中老舊的筆電，螢幕鬆落，就用條繩子固定，他不花錢買新的電腦，一方面是為了環保，另一方面是把錢省下來幫助別人。而且為了落實節能減碳，他每星期會搭火車，從高雄到台南補習班教書。除了用心教書，他也不忘要將正確的觀念教導學生，他會把英文版的靜思語與英文文法做結合，除了教導學生品德教育，還會讓學生瞭解愛護地球的重要，例如：提醒學生買飲料時不需要跟店家索取塑膠袋、外食時自備環保筷。

而在彰化縣二林鎮有個行善團體名為「及時雨」，團長楊岱儒，是一家藥局老闆，因受到一本書籍啟發，於是和一群年輕人組成了及時雨，想貢獻力量給這個社會。近期他們持續關懷一個個案—柯爸爸。柯爸爸十一年前出了場大車禍，造成雙腳無力，行動不便，走路容易跌倒。但為了女兒的學費，柯爸爸必須外出找工作，但因車禍後在家復健多年，與外界隔絕，以致於找工作時四處碰壁。後來，及時雨資助柯爸爸經營雞蛋糕店，親自教柯爸爸怎麼備料，怎麼烤，每一個步驟都是一步一步帶著柯爸爸實作，經過一段時間的訓練，等到柯爸爸把整個工作流程記熟後，慢慢放手讓他自己經營，但是團員們還是每天會電話關懷。過程中十分耗費心力與財力，團體無法負荷，故尋找外界幫助，於是透過網路聯繫上陳敬安。當陳敬安瞭解整個狀況後，立即透過網路及媒體幫忙柯爸爸做行銷，一起幫助柯爸爸穩定家中經濟收入。

陳敬安能無私的布施，緣於童年時，因父親欠下大筆賭債，造成家庭經濟陷入困境，日子過得十分艱辛。後來媽媽在某次證嚴法師的講經中，瞭解儘管日子艱苦，仍能啟發一念善心助人。因此日子過得再困難，媽媽也會每個月捐錢幫助別人，陳敬安從小耳濡目染下也瞭解，做好事不用等自己有錢。陳敬安特別喜歡證嚴法師所說的：「八分飽，兩分助人好」，落實在生活其他方面就是「八分足，分享兩分福」，所以他的金錢觀是夠用就好，少花一點，省一點，就能多幫助別人一點，自己能過得更簡單、快樂。

### 附件三:學習單

## 八分足 分享兩分福

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

同學們:

看完陳敬安老師的故事，我們也一起來學習「八分足，分享兩分福」的生活態度吧！

### ★八分足 ~~~

生活中，其實很多東西只是我們當下「想要」而已，卻非是真正需要。很多時候東西雖然高興地買下來，但是回到家就一直放在家中某處沒有使用，造成浪費。所以我們可以學習過簡單又環保的生活，就從告述自己足夠了開始吧!

想要的物品(食、衣、住、行等)	如何克制住欲望

### ★ 分享兩分福 ~~~

想想看也找找看，家中有沒有不需要但還能使用的東西，你可以怎麼處理，讓這件物品能再次發揮功用呢?

不需要但還能使用的東西	自己可以如何處理

靜思語：捨一分煩惱，得一分清淨；布施一分財物，得一分輕安。

