

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	生命教育	冊數	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	欣賞生命	主題內容	見苦知福	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: 地球的孩子-光陰的故事			教學時間	40 分
靜思語	常懷歡喜心，即使遇到逆境也能轉念開心；總悶悶不樂，遇到任何境界都會自我纏縛。				
單元目標	一、能以歡喜樂觀的態度，面對自己的困難。 二、能珍惜擁有的一切，認真積極過生活。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：問題卡(份數請依學生人數準備)、紙袋。 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：翻轉人生 一、活動說明： (一)發下問題卡，請學生每人設計一題自己曾遇到的逆境，如：想換新手機，父母不答應？ 在學校跟同學吵架，怎麼辦？ (二)將問題卡放入紙袋中混合。 (三)將全班平均分成三組，每組輪流派人員承擔抽題者。 未承擔抽題者的組別，由教師臨時告知需扮演樂樂或憂憂，但不能被抽題者知曉。 1.抽題者：背對臺下3組，抽出紙袋中的逆境題並將題目念出後，聆聽樂樂、憂憂的建議，最後決定採取哪一組的建議。 2.樂樂：提出走出困境的突破方法，鼓勵抽題者往正面思考，但不能被抽題者發現該組是樂樂。 3.憂憂：對事情的看法較為悲觀，但會想辦法安慰、同理抽題者，讓其默默陷入自怨自艾的情境。但不能被抽題者發現該組是憂憂。 (四)加分機制： 1.被抽題者選到的組別加2分。 2.抽題者選擇樂樂組：抽題者的組別加2分。 3.抽題者選擇憂憂組：抽題者的組別加1分。 (五)視活動時間，決定進行的次數，建議每一組都需承擔到抽題者會更好。				教學簡報 問題卡 紙袋	12 分
二、問題討論 剛剛的情境與建議，哪一個令你覺得受用呢？					

<p>結語：</p> <p>生活中難免遇到不如意的事，也會有傷心、難過的心情。若我們一直耽溺在不愉快的情境，就會讓自己陷入情緒的牛角尖，走步不出來；如果能轉個方向，以積極樂觀的態度面對，人生就沒有過不去的苦。</p>		
<p>貳、講述故事：生命的陽光</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=s0Fmv_sxPts</p> <p>二、故事大綱</p> <p>小溪旁的矮房是金彌的舊家，鐵皮屋頂上用輪胎磚塊壓著，雖然不起眼卻是一家人最溫暖的窩。金彌說：「洗臉盆是阿爸用炒菜的鍋蓋廢物利用翻修而成；牆壁上也打了一個洞裝上一片玻璃，不僅讓家裡更明亮，而且我們家屋頂是瓦片砌成，別人家可是夏天很熱、冬天很冷，但我們家卻是冬暖夏涼呢！」</p> <p>從金彌幼稚園開始，爺爺、奶奶、弟弟就輪流住院，媽媽要待在醫院照顧病人，金彌試著自己煮飯、洗衣，並且照顧妹妹。因為常常陪家人看病，金彌跟著護士也學會很多事情，小小年紀承擔如此重的包袱的她說：「因為能做就做，不用太計較，因為不能改變當然也不能逃離。」面對如此惡劣環境，沒有任何怨言，亦仍像太陽花般對著太陽展開微笑，這是一個充滿生命韌性值得學習的典範。</p> <p>現在就讀中學的金彌念的是廣告設計科，畫畫是她最自由的時刻，天馬行空的想像隨意揮灑，但她最愛畫的仍是家人。金彌因為平常要照顧家人，所以她很會把握時間，就算短短的下課十分鐘，也會趕緊寫好當天作業。科主任形容金彌：「她是個很沉靜的孩子，在家裡付出一切時間，但對於作業卻從來沒有缺交過，她是個在艱困環境都可以將自己發揮到最大值的孩子，值得同學們學習」。</p>	<p>故事內容 故事影片</p>	<p>16 分</p>
<p>參、省思：</p> <p>一、金彌在面對家人生病時，金彌做了那些事情？</p> <p>二、金彌和家人在面對家人生病時，他們用什麼態度面對？</p> <p>三、若你是此家庭的成員，你會怎麼面對你的生活呢？</p> <p>四、你覺得什麼事情雖然無法決定，但你可以選擇自己的態度？請舉出實例分享。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5 分</p>
<p>肆、靜思：</p> <p>我看到影片中金彌和她妹妹不抱怨，並幫忙家裡分擔事情，我自己很有感受。因為我自己也遇到爸爸因腦出血而住院，至今其實還在醫院做復健，腳也沒辦法像正常人走路。</p>	<p>教學簡報</p>	<p>5 分</p>

<p>所以當我看到影片時，心中有很多的感觸，當得知爸爸有九成的機率會變成植物人時，我的眼淚就流下來，很絕望想說為什麼這種事會發生在我們家？怎麼好好的一個人就變成這樣了呢？但我覺得爸爸一定比我更難過，所以我不敢將自己內心的無助與悲觀跟爸爸說，每次到醫院陪爸爸復健時，我就將真實的心情藏起來。</p> <p>但金彌的生活，讓我看到不一樣的生活態度，她說：「能做就做，不用太計較，因為不能改變當然也不能逃離。」既然我遇到了就要面對它，只有這樣才會讓現在的情況好轉，我更要鼓勵我的爸爸，讓我們家能越來越好。</p> <p>結語：</p> <p>每個人的一生各有不同的境遇，有些可以改變，有些卻由不得自己決定。經歷或感受到他人的苦，更要學會珍惜現在的幸福，常懷「歡喜心」去面對人生困境，才有機會解開負面的束縛，走向幸福。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、從苦境中學習，發掘自身的幸福。</p> <p>二、會以積極的態度，提出具體的做法面對挫折。</p>	學習單	2分

附件二:故事內容

生命的陽光

金彌的家是一棟在小溪旁的矮房，鐵皮屋頂上用輪胎、磚塊壓著，儘管不起眼卻是全家人最溫暖的窩。金彌開心地與來訪的人介紹自己的家：「洗臉盆是阿爸用炒菜的鍋蓋廢物利用翻修而成；牆壁上也打了一個洞裝上一片玻璃，不僅讓家裡更明亮。而且我們家屋頂是瓦片砌成，別人家是夏天很熱、冬天很冷，但我們家卻是冬暖夏涼呢！」

金彌樂觀的態度，讓人以為她一定生活在一個無憂無慮的環境。但金彌從幼兒園開始，爺爺、奶奶、弟弟就輪流住院，媽媽必須待在醫院照顧病人，她要試著自己煮飯、洗衣，並且照顧妹妹，並且陪伴家人看病。由於頻繁地出入醫院，金彌跟著護士學習照顧阿嬤，她每天都要為糖尿病的阿嬤打胰島素。面對如此環境，她沒有任何怨言：「因為能做就做，不用太計較，因為不能改變當然也不能逃離。」

當金彌就讀小學六年級時，她陪伴癌末的爺爺，在安寧病房待了整整兩個月。她沒有問為什麼是她來做，而是從陪伴家人的過程中，瞭解屬於家人的愛，也讓她對生命有著另一番領悟：「如果沒有很大的愛心與耐心，真的很難做到，但這些來自於他們對家人滿滿的愛，裡面的氣氛充滿死寂，可能這是屬於人生後段最末的終點站，但可以學到很多東西、同樣可以看到很多東西。」

如今，金彌已經就讀中學，儘管歷經家人離開、房子搬遷。但她那一份對生命的認份與樂觀卻從未消減。金彌的奶奶是癌末病人，又因失智不認得家人，金彌要照顧奶奶，也要看護腦性麻痺的弟弟九陶，兩人除了每隔三、四個小時要灌食一次，再加上換尿布、洗澡等，不僅花費時間，更需要體力。但金彌與妹妹兩人，總是默默地互相補位，將一切安排妥當，讓媽媽能安心。而就讀廣告設計科的金彌，畫畫是她最自由的時刻，她最愛畫的是家人。因為平常要照顧家人，所以她很會把握時間，就算短短的下課十分鐘，也會趕緊寫好當天作業。科主任形容她：「是個很沉靜的孩子，在家裡付出一切時間，但對於作業卻從來沒有缺交過，她是個在艱困環境都可以將自己發揮到最大值的孩子，值得同學們學習」。金彌無法選擇自己出生的家庭環境，卻可以選擇面對這個情境的「態度」，如同一株太陽花對著太陽展開微笑，讓生命迎向陽光。

附件三:學習單

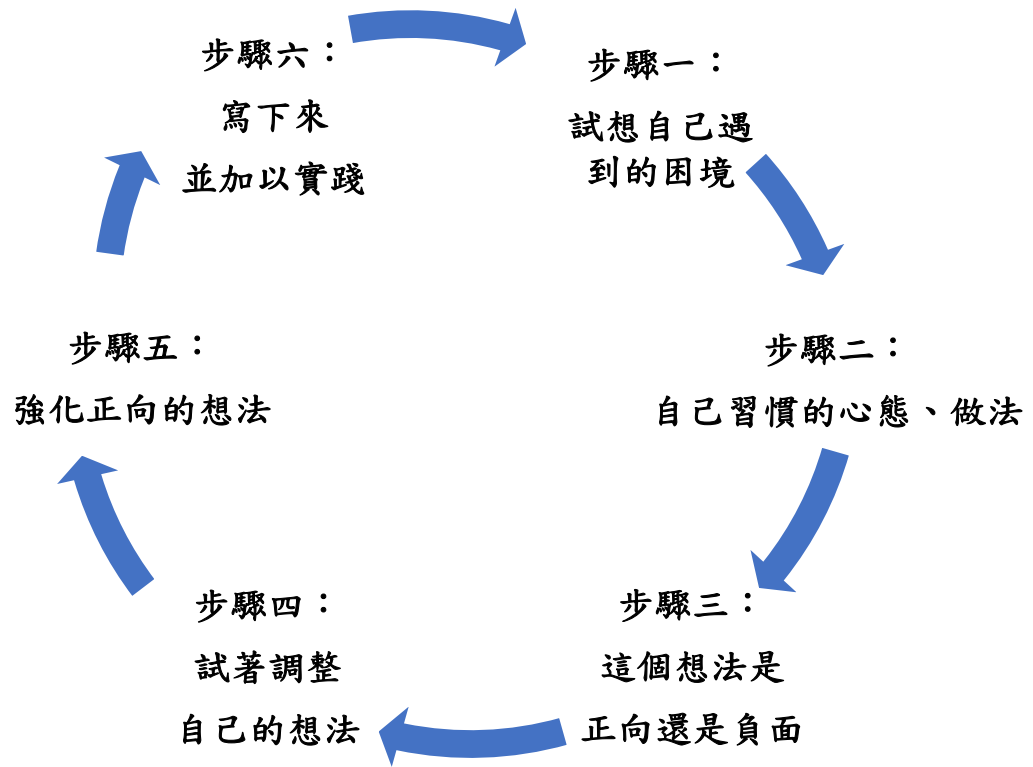
歡喜心練習曲

班級:

姓名:

請依以下步驟，想一想自己曾經或現在遇到的挫折，試著調整，讓生命更自在、
歡喜!

曾經/現在遇到的挫折	當時/當下的想法	調整後的想法與做法



常懷歡喜心，即使遇到逆境也能轉念開心；總悶悶不樂，遇到任何境界都會自我纏縛。