



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



生命教育-欣賞生命

見苦知福

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。

活動規則

- 一、請學生每人設計一題自己曾遇到的逆境。
- 二、平均分成三組，每組輪流派人員承擔抽題者。



三、未承擔抽題者的組別，老師
會隨機找人扮演樂樂或憂憂
，扮演者需小心，不能被抽
題者發現。



四、加分機制：

(一)被抽題者選到的組別加2分。

(二)抽題者選擇樂樂組：

抽題者的組別加2分。

(三)抽題者選擇憂憂組：

抽題者的組別加1分。



結語

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。



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。



講述故事

生命的陽光



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、金彌在面對家人生病時，金彌做了那 些事情？



二、金彌和家人在面對 家人生病時，他們 用什麼態度面對？



三、若你是此家庭的成員，你會怎麼面對你的生活呢？



四、你覺得什麼事情雖無法決定，但你可以選擇自己的態度？
請舉出實例分享。



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。



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

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。



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。



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、從苦境中學習，
發掘自身的幸福。

二、會以積極的態度，
提出具體的做法面對挫折。



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。

