

【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	第三冊	教學年段	中學
主題名稱	生命與共	主題內容	心靈環保	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: 大愛新聞—薰法香人生轉念 生命境界大不同			教學時間	40 分
靜思語	內修好脾氣，涵養好環境。				
單元目標	一、能保有內心清淨，不受外境影響。 二、能瞭解維護環境，人人有責。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、 教師方面(準備物品)：紙條兩張(分別寫上「好話多說，是非不傳」、「常懷感恩，心平氣和」。)					
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：音波干擾 一、活動說明 (一) 全班分成兩個隊伍，各派一名「嗓門大、發音標準者」當代表。 (二) 教師要求兩支隊伍「劃清界限」，分兩邊站。兩支隊伍相距約 3~5 公尺，不得越界。 (三) 教師讓 A 隊學生代表一人抽靜思語字條，A 隊學生代表看完字條後，先保持安靜；老師先請 B 隊的全體學生開始製造各種噪音，干擾他隊成員接收訊息；約 5 秒後，再請 A 隊代表學生到 B 隊後面盡力吶喊靜思語內容給自己隊伍的同學。 (四) 一分鐘後，換邊進行。 (五) 活動結束後，由兩支隊伍說出聽到的話後，由該組代表分別公布答案：「好話多說，是非不傳」或「常懷感恩，心平氣和」。				教學簡報	12 分
二、問題討論 (一) 詢問兩隊的代表： 當你想將正確訊息傳給自己的隊友，而周遭環境如此嘈雜，干擾著你，此刻你的心情如何？你會想放棄，還是想辦法繼續完成？ (二) 訪問兩隊成員： 想一想在我們生活周遭，有哪些噪音是由人類所造成的？有沒有辦法加以改善？					
結語：					

<p>外在環境不是我們所能控制的，我們能掌握的是自己的心境。如何不被外境左右，內修好脾氣，保有內心的清淨，做該做的事是需要加以學習的。而且當內心浮動，就彷彿身處音波干擾的環境，許多訊息，自己就無法接受、判斷。而自己將脾氣顧好，就不容易激動、講話大聲，影響他人。所以我們想保有清淨美好的環境，需要靠每個人一起維護。</p> <p>• 活動圖示</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ 甲隊</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ 乙隊</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>♀ ♀ ♀ 甲隊代表</p> </div> </div> <p>備註: 教師可提醒代表學生要保護喉嚨，不要將嗓子喊啞。</p>		
<p>貳、講述故事：生命轉彎大不同 一、建議呈現方式：教師口述。 二、故事大綱： 過去鄭惟崙沈溺夜生活，喝酒、抽菸、飆車，長期日夜顛倒，作息不正常，導致健康每況愈下，引發頸椎骨老化。他的父母一方面要承受孩子粗暴的脾氣，另一方面還要擔心孩子在外惹是生非，因此每天過著煩惱、不安的日子。後來，應當地慈濟志工邀約，他們開始每天早晨到社區的共修處聽聞佛法，父母的心安定下來，以祝福的心，關心孩子，而不是用嘮叨來表示關懷。 鄭惟崙在家修養期間，感受到父母的轉變，便主動要求和父母一起前往聽聞佛法。他聽到證嚴法師說：「悔改做人，有心不難」，決定改變生活作息，在短短的兩個星期內，他戒菸、戒酒，早睡早起。生活變得規律，脾氣也柔和，讓整個家庭環境變得更美滿。</p> <p>備註: 可參考相關影片 http://www.daai.tv/daai-web/news/content.php?id=46912</p>	故事內容	12分
<p>參、省思： 一、鄭惟崙之前有哪些不良的習慣？結果如何？ 二、現在的鄭惟崙和過去相比，生活上有哪些改變？ 三、鄭惟崙對待父母的態度，前後有何不同？ 四、你覺得脾氣與環境是否相關？為什麼？ 五、在日常生活中，你可以如何培養自己的好脾氣？</p>	教學簡報	7分
<p>肆、靜思：</p>	教學簡報	5分

<p>在體驗活動「音波干擾」中，我想要傳達良好的話給同組的隊友，卻因為周遭環境太嘈雜，而無法順利的表達訊息，內心感到煩躁挫敗。這讓我感覺到一個人身處的環境、常進出的地點，都會對當事人產生一些影響。</p> <p>就像故事中那位馬來西亞的年輕人，與一群壞朋友為伍，吃喝玩樂無所不為，又經常日夜顛倒，當「低頭族」，導致頸部迅速老化，左手也萎縮，脾氣又暴躁，令家人擔憂不安。讓我體會到脾氣不好，不僅自己受苦，別人也會遭殃。所以我會試著不要把脾氣出在別人身上，因為這樣不只會影響到別人，也會讓周遭的氣氛變得不好。我雖然不是「低頭族」的一員，卻是經常掛在網路上，尤其是週休二日，浪費太多時間在電腦，以致週一上課日，不僅精神差，脾氣也不好，我會努力去改變這些壞習慣。</p> <p>結語：</p> <p>規律的生活作息與個人的健康、脾氣的好壞，息息相關；平日結交的朋友、出入的場所，在在都會影響一個人的行為，所以不能不謹慎。平時，我們要接觸良善的人事物，來幫助自己內修好脾氣，也有職責涵養好環境，與周遭的人共享。</p>		
<p>伍、生活實踐：</p> <p>一、將個人生活作息安排洽當，照顧好自己身心。</p> <p>二、會注意自己發出的聲音音量，避免影響他人。</p>	學習單	4分

附件二:故事內容

生命轉彎大不同

過去的鄭惟崙沈溺於夜生活，用玩樂虛度人生，划拳、喝酒、飆車、抽菸、沉迷電動遊戲，都是他夜晚生活的重點。長期日夜顛倒，作息不正常，導致他脾氣暴躁，對父母不禮貌。如此的生活習慣，也讓他的身體健康逐漸出現問題，引發頸椎骨老化，左手無力，並產生萎縮的現象。遇到如此的情況，令正值青春年華的他深受打擊。

當鄭惟崙恣意揮霍他的青春時，他的父母一方面要承受孩子粗暴的脾氣，另一方面還要擔心孩子在外惹是生非。他們很無奈地看著孩子過著不規律的生活，導致身體愈來愈差；面對孩子偏差的行為雖然感到憂心，卻無力改變，因此每天過著煩惱、不安的日子。後來他們兩人應當地慈濟志工的邀約，開始每天到慈濟社區共修處聽聞佛法。

凌晨四點多，當夫妻倆準備出門去聽法時，往往是鄭惟崙返家的時候。過去，他們看到孩子清晨才回來，就會數落幾句；自從去聞法後，父母的心安定下來，無論孩子外出或晚歸，只會關心他的健康，卻不再嘮叨、數落。鄭惟崙看到父母對自己不再叨念，而且每天四點多就起床外出，然後六點多回家，毫無倦意，並高興地分享聽聞佛法的心得，讓他不禁好奇父母為何如此「入迷」。後來因病在家修養期間，他主動向父母表達想要一起前往共修處。

在聽聞證嚴法師講經時，鄭惟崙聽到法師講：「悔改做人，有心不難」。他猛然地被這句話重重敲醒。他從此決定改變自己：以前是凌晨四、五點玩夠了才肯回家，現在是四點就起床，每天跟著父母去聽法；在短短的兩個星期內，戒菸、戒酒，不再過夜生活，對待父母變得禮貌、孝順。

鄭惟崙的轉變，不僅身體變得更健康，自己的脾氣也變得更穩定，讓家庭的氣氛更活絡而幸福。

好脾氣·好環境

____年____班____號 姓名:_____

1. 生活作息和一個人的情緒穩定有直接或間接的關係，作息規律的人，情緒穩定；相對的日夜顛倒的人，脾氣可能不佳。請問你將如何規劃週休二日理想的作息時間？（例如幾點起床，溫書、休閒時間等等規劃，以及幾點就寢）

2. 面露微笑、說話輕聲細語，可以使周遭的氣氛更和諧，除此之外，你還可以想到哪些可以使無形的環境更祥和的好方法嗎？（請寫出三項）

3. 美好的居家環境須靠家人一起來維護，家事分擔，家庭成員輕鬆愉快。請問你每天最常做哪些家事，請加以記錄。

◎ 靜思語：內修好脾氣，涵養好環境。