



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-生命可貴

熱愛生命

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、每人獲得一張時間規劃表。
- 二、每一枚5元硬幣代表一個小時。
- 三、每個人準備24枚5元硬幣。



四、請將準備好的24枚硬幣拿出來，依昨天的時間運用，將硬幣分別放入時間規劃表中的各個區塊裡。



再次嘗試—
仔細思考，重新調整
規劃表的時間花費。



討論與分享

- 一、調整前，你覺得自己哪一區塊花費的時間不划算？
- 二、你如何調整自己花費的時間？為什麼需如此調整呢？



結語

我們常在生活中計較別人哪一方面比自己擁有更多更好，卻忽略對每個人而言很珍貴的時間。因為時間一旦錯過，即使有再多的錢也買不回來。



在剛剛活動中，能真正妥善運用的時間，才是屬於自己的，否則只是白白耗費時間，沒有辦法增進。若能善加把握時間，增進自己能力、健康、經驗等方面，才能邁向成功。



靜思語

與人計較，
不如與時間計較。
若善加把握，
即可開創成功的人生。



講述故事

珍惜光陰



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、小栗子是否有好好珍惜 時間呢?為什麼?



二、你贊同方丈對時間的比喻嗎？



圖片來源：須彌山小螞蟻、《兒童靜思語》，靜思人文出版發行

三、你覺得還有什麼樣的比喻，
能顯示時間的寶貴呢？



四、你覺得自己善加運用時間
嗎?怎麼做會比較好呢?



靜思語

與人計較，
不如與時間計較。
若善加把握，
即可開創成功的人生。



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

珍惜時間不只是口頭說一說，而要自己身體力行，妥善地運用每分每秒，莫讓時間在不知不覺間流逝，而無法完成任何一事情，如此，自己的人生就會一直原地踏步，而無法進步。



靜思語

與人計較，
不如與時間計較。
若善加把握，
即可開創成功的人生。



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、會珍惜時間，
好好完成每件事。

二、學習規劃自己時間，
讓生活充實。



靜思語

與人計較，
不如與時間計較。
若善加把握，
即可開創成功的人生。

