

效忠

宗旨： 教导学生培养爱国情操。做事要有毅力、恒心，遇到困难决不退缩。

关键词： 负责任、信心、毅力、勇气、不怕困难、有恒心、忠心。

每周主题/语录



讨论以上两个词句的意义。

静坐冥想

第 1 步：“首先，以舒服的姿态坐在椅子上，或盘坐在地上。背要直，头要挺。深深地吸一口气。。然后呼出，并放松自己。再深深地吸一口气，然后呼出，再吸入。。再呼出。。。现在闭上你的眼睛，不受四周物件的影响。。。”

第 2 步：“现在放松你身体任何一个紧绷的地方。伸展你的脚指，然后放松。绷紧你的小腿，然后放松它们。绷紧你的大腿，然后放松它们。缩入你的腹肌，然后放松它们。肩膀向后拉，然后放松它们。耸一耸肩，然后放松。现在绷紧脸部肌肉，并放松它们。感觉你全身都放松下来了，所有紧绷的感觉都消失了。你感觉很棒。”

第 3 步：“想像你漫步在一条乡间小径上。。
你脚下的土地是如此的柔软。。
小径两旁的树枝给予你阴凉的树荫。。
阳光穿越树枝透射到地上，形成小径上美丽的片片金光。。
鸟儿快乐地歌唱，麻雀快乐地在附近的路旁跳跃。。
你感到很轻松。。很开心。。”

爱的感觉在你心中滋长。。。。扩散到你的身体各部。。
你很美丽，也很可爱，而你周遭的人也一样的美丽和可爱。。
把你的爱散播给你认识的每一个人。。。
然后你亲爱的家人。。。
然后街上的人们，整个城市。。整个国家。。 整个世界。。
再散播给所有的动物。。鱼。。树。。植物。。
和地球本身。。散播给每一个人。。
因为每一个人和每一样东西都需要爱。。。
对你周遭的一切而言，你的爱是重要的。。
明白这个道理，你感到快乐。。。平静。。。满足。。。”

第 4 步：“现在把注意力带回到教室里，睁开你的眼睛，放松你的四肢，这次的静坐冥想结束了。对旁边的朋友微笑，告诉他们今天的日期跟现在的时间。”

故事

苏武

苏武是中国西汉时代的一名爱国忠臣。公元前一百年，匈奴要和汉朝友好往来，汉武帝派苏武出使匈奴。

苏武刚到匈奴，就碰上一件汉人反叛的事。匈奴首领单于以为是苏武出的主意而把他扣留了。单于派投降的汉朝官卫律审理这件案子。卫律劝苏武投降，说：“单于将保你享受一生荣华富贵！”“呸，我是汉朝使臣，要是丧失气节，还有什么脸活下去！”苏武拔出佩刀就抹脖子，顿时鲜血喷涌。卫律一面叫人急救，一面把这事报告了单于。单于下令把苏武关进地窖，不给饭食，想逼他屈服。这时正是冬天，天气严寒，大雪飘飞。苏武渴了就吃雪块，饿了就啃皮衣。几天以后，单于见没法制服苏武，只好放他出来。单于把他送到遥远的北海，给他一群公羊放养。并对他说：“等公羊生了小羊就放你回去！”从此，苏武天天带着代表朝廷的旌节，在北海放羊。

一年年过去，旌节上的穗子都光了。十九年后，老单于死了，匈奴发生内乱。新单于向汉朝求和，汉昭帝又派使者来到匈奴。使者要求放还苏武。单于骗说苏武已经死了，使者不相信。“我们皇上在花园射下一只大雁，雁脚上系着布条，上面写着苏武还活着呢！”单于大吃一惊，只好把苏武交给使者带回长安。

苏武出使时刚四十岁，如今已变成一个白发苍苍的老人。人们看见他手里仍拿着光杆子旌节，没有不感动的。

问答题：苏武

1. 谁是苏武？他为什么到匈奴去？
2. 单于为什么把苏武扣留起来？
3. 单于把苏武关在什么地方？为什么？

4. 苏武在北海做什么？
5. 苏武什么时候才回到故乡？
6. 你认为苏武是个什么样的人？为什么？

歌唱

苏武牧羊

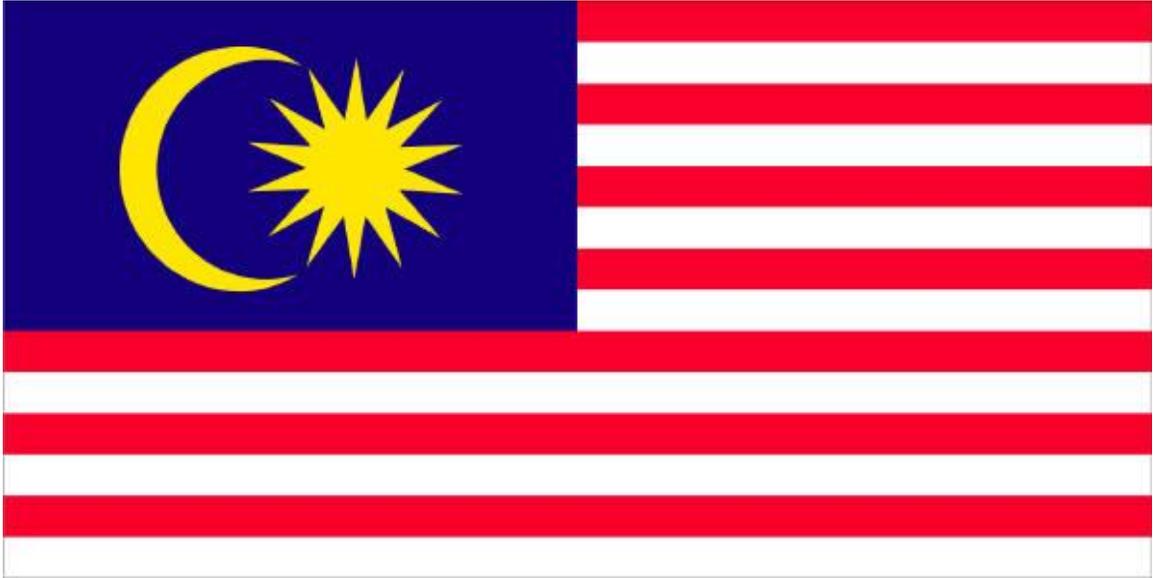
苏武留胡节不辱 雪地又冰天 苦忍十九年
渴饮雪 饥吞膾 牧羊北海边 心存汉社稷
旌落犹未还 历尽难中难 心如铁石坚
夜在寨上时听笳声入耳痛心酸 转眼北风吹
雁群汉延飞 白发娘 望儿归 红妆守空帏
三更同入梦 两地谁梦谁 任海枯石烂
大节不稍亏 终教匈奴 心惊丧胆 共服汉德威

集体活动

- 认识国旗
老师与同学讨论国旗的涵义。分发国旗图，让同学们涂上颜色。
 - 认识国歌
大家一起唱国歌。老师解释国歌歌词的意思与内涵。
- 讨论：为何看到国旗要敬礼，听到国歌要站立。

读读下面的文句，对造下面的国旗，向大家解释国旗的意义。

1. 新月代表国教，就是伊斯兰教。
2. 横条象征组成联合邦的十三洲和直辖区。
3. 十四角星，象征十三洲和联邦政府团结一致。
4. 蓝色象征马来西亚人民团结合作。
5. 星月的黄色，象征统治者的颜色。



课程结束：老师让大家手拉手，一起大声说：“我爱我住的国家，我爱我的家园。长大后我要回馈社会，做个对国家有贡献的人。我要学苏武，做事有毅力，有恒心，遇到困难决不退缩。”

附加练习：让同学们更了解自己，要他们说出自己最怕的事和最想做的事，什么是最渴望的事情和最想得到的东西。