

体谅

宗旨： 让学生-明白人与人之间彼此关怀、互相体谅、和平共处的重要。无论做什么事都要为他人着想，宽宏大量，助人为乐。

关键词： 关怀、体谅、谅解、尊重、和平、相亲相爱、关心、爱心。

每周主题/语录



讨论“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之。”的内涵，为什么要“以爱待人，以慈待人”？

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，吸。。呼。。吸。。呼。。现在慢慢地闭上你的眼睛。。。。 ”

第 2 步： “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，然后放松它们。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： “现在觉察你的呼吸。深深地吸一口气，让空气充满胸腔。很轻松地，缓缓地吐气。当你吸气时，想象有一股纯净、健康的能量进入你的身体，令你充满快乐、爱

与平和。当你把气吐出时，想象你吐出的是不舒服的感觉，如悲伤、疲倦、懒惰、愤怒、烦恼、惧怕、厌烦、嫉妒等等。你感觉很欢喜，无忧无虑，精力充沛。。。重复这一步骤三至四次。一次又一次，这些令你不快乐的东西，不好或不舒服的感觉，将被吐出而消失。。。保留好的，善的，正面的。。你很舒服、快乐、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。向旁边的朋友微笑，告诉他们今天的日期跟现在的时间，并祝福他们快乐幸福。”

故事

肥日子变瘦日子

敏儿整夜没有合眼，只是眼光光地望着天花板。她活了十二个年头，可从来没有失眠过，今晚是她出生以来的第一个失眠夜。“唉，明早应该怎样和弟弟说呢？他会明白吗？”敏儿禁不住俯身探出头来望着床下熟睡的弟弟小聪。她看着弟弟甜蜜的睡相，一想到明天早上要告诉他的事情，不禁叹了一口气。

天快亮时，敏儿才迷迷糊糊地合上眼。朦胧中她听到爸爸妈妈进来的声音。

“唉，孩子还小，真对不起他们。可千万别让他们知道啊！”爸爸压低声音对妈妈说。“我们不说出来，他们小孩是不会查觉的。看，孩子们睡得那么甜，还是不要唤醒他们。今日我们不要到外面吃饭，节省一个钱就一个钱，等下我到市场买点好吃的回来自己弄吧。”

妈妈虽然尽量把声音放轻，可是敏儿还是很清楚的把每个字听进耳朵里。爸爸妈妈商量了一会，敏儿听到大门的声音，爸爸妈妈出门去了。

敏儿一骨碌爬起来，跳下床，把熟睡的小聪猛摇了几下。“喂，小聪，小聪，起来呀！”小聪揉揉眼睛，看看桌上的时钟。“才八时半，今天不用上学，为什么不让我多睡一会？”小聪怪责姐姐说。

“小聪，我有一件很重要的事情，要趁爸爸妈妈不在家时告诉你，你能不能醒一醒？”敏儿又摇了小聪几下。

“哦，你是说妈妈下星期三生日，我们要送她一件神秘礼物，是不是？”

“唉，才不是呢。我是要告诉你从今天开始，我们要实行一个过瘦日子的计划。”

“瘦日子？什么叫过瘦日子？”八岁的小聪可给姐姐的新名词搞糊涂了。

“你可有听过人家说过肥年，过瘦年？”

“听过。过肥年就是过一个富贵的新年，穿新衣，吃肥鸡腿，拿大红封包。”

“那么过瘦年呢？”

“还用问，那就是没钱过年！”小聪有时很不明白为什么姐姐仍把他当作幼稚生。

“你认为我们现在过的算不算肥日子？”

“也算是肥吧，因为我要求什么，爸爸妈妈都给我。我想我们是有钱过日子的。”

“可是，从今天起，我们要替肥日子减肥了，你做得到的吗？”

“哈，我只听过胖子减肥，可没听过日子也要减肥！”小聪觉得姐姐的话太奇怪了。

“小聪，你好好听着，爸爸现在没有钱了，所以我们要学习过瘦日子。那就是说，我们要替爸爸妈妈省钱，因为我们还没有赚钱的能力呢！”敏儿越说越难过。

“什么？爸爸为什么一夜之间没有钱？”小聪吃惊的问。

“爸爸也不是立即没有钱，”敏儿连忙安慰弟弟，“爸爸昨天接到解雇通知书，老板说公司生意不好，请爸爸另找一份工作。那就是说，爸爸下个月便要失业了。”

敏儿的爸爸一向在一间建筑公司当土木工程师，收入还算不错，维持一家四口的生活是绰绰有余的，因此孩子从来没有为生活担忧过。昨天晚上，敏儿无意中听到爸爸把公司解雇他的消息告诉妈妈，她才知道爸爸快要失业了。她一想到电视粤语长片里头的爸爸失业了，全家人便得挨饥抵饿的凄凉苦况，便不禁恐慌起来。

敏儿整晚在想着怎样减轻爸爸妈妈的负担，她把目前的生活检查一下，觉得很多地方可以节省开支，便在心里定了一套节约的计划。为了使八岁的小聪容易明白，她便说替日子减肥，并且嘱咐这个瘦日子的计划千万不能让爸妈知道。

十时多，妈妈从市场回来。奇怪的是妈妈今天买的菜比平时丰富，有叉烧、鲜鱼和肥鸡，敏儿看着弟弟，小聪看着姐姐，大家都不明白为什么妈妈要过肥日子。

“小敏、小聪，我们今天不到外面吃西餐了，我们换换口味，在家里吃丰富一点好吗？”

“妈妈，我们也实在吃腻了外面西餐馆的饭菜，倒想吃妈妈亲手煮的，而且我也想跟妈妈学做饭呢。”敏儿以前总是嫌妈妈煮的不好吃，也从来不肯入厨房帮忙。

“妈妈，我喜欢吃豆腐和青菜，比肥鸡更营养呢，你以后不必买肥鸡给我们吃了。”小聪不是平时最爱吃肥鸡腿的吗？

“还有，妈妈，你以后也不必给我午饭钱，我带三文治回学校吃便可以了。”敏儿以前不是很讨厌吃面包的吗？

“还有，妈妈，我一向缺少运动，我想从下个月开始不乘校车了，反正路途也不算远，我可以走路上学和回家。”小聪一向不爱运动，爸爸带他散步，他总不肯去。

“还有，妈妈，最近我的功课很忙，我想暂停上芭蕾舞课，可以吗？”敏儿可从来没缺过她心爱的芭蕾舞课。

“还有，妈妈，我以后上课会用心学习，你不必给我请补习老师了。”小聪这个学期的功课退步了，因此妈妈给他找来一位补习老师。

“还有，妈妈，从今天起我不抽烟了！”这是爸爸的声音。奇怪，爸爸什么时候回来的？他们竟然一点也不知道。

“小敏、小聪，我给你们买了圣诞礼物，我是怕到时忘记了，所以提早送给你们。”

“爸爸，我不要圣诞礼物，那会破坏我和姐姐的瘦日子计划的。”小聪一时情急，竟然说漏了嘴，要收也收不回了。他掩着嘴巴，看着姐姐，一脸懊悔的神情。

“什么瘦日子计划？”爸爸看着妈妈，妈妈看着爸爸。最后还是妈妈聪明，明白孩子们的秘密了。

“爸爸，我们还是老老实实在地把家庭的困境告诉孩子们吧，我们是一家人，孩子们是应该知道的。而且我们也需要孩子们的帮忙，共同度过这难关呢。”

“是的，小敏，小聪，我们以后有一段日子要学习过瘦日子。以前建筑业兴旺的时候，爸爸所赚的钱可以让你们过肥日子。可是现在经济不景，大家都在缩紧开支，不幸的，爸爸

的公司大量裁员，因此爸爸下个月便失业了。不过，你们不必过分担心，叔叔的玩具厂今年生意不错，他叫我转行跟他学玩具设计，我正好把握这个机会学习一下新技能。”

“我已决心戒掉搓麻将的坏习惯，需要时我还可以替附近的人家带小孩，赚点钱帮补家计。只要我们开源节流，就是瘦日子也会容易过的。”

“妈妈，我以后会尽量帮你做家务和帮小聪补习功课。”

“我要自己照顾自己，不必姐姐帮忙！”小聪骄傲地说。

“假如瘦日子能够使我们的生活更有意义，一家人更相亲相爱的话，那就是肥日子了。”爸爸语重心长地说。

“让我们共同努力，把瘦日子过得比肥日子更开心吧！”妈妈把敏儿和小聪搂近怀里，对未来的瘦日子充满信心和希望。

问答题：肥日子变瘦日子

1. 为什么敏儿的父母不让敏儿知道父亲失业的消息？
2. 敏儿为什么提议把“肥日子”变为“瘦日子”？
3. 姐弟二人怎样节省去协助父母呢？
4. 其父母又如何节约呢？
5. 从故事中可以看到姐弟二人是怎样的孩子？

歌唱

互助歌

你有困难我帮你，我有困难你帮我，
我们生活在一起，谁有困难就帮谁，
谁有困难就帮谁，墙板破了帮你修，
有错大家帮你改，屋顶漏雨帮你补，
你要有病躺在家，我们给你煮药泡凉茶
跌倒你站起来，兄弟姐妹要爱护，
一人有苦大家挨，遇到困难别害怕，
人多心齐力量大，只要多为大家想，
集体力量就能打垮它，集体力量就能打垮它！

集体活动

角色扮演

- 全班分成四组依指示的情景进行角色扮演。
- 学生准备时，教师从旁协助他们。每一场角色扮演的对白，学生可自由发挥。
- 各组学生进行表演。教师总评，给予鼓励。

情景（一）角色：小华、婆婆

- 小华在做手工，弄到满地纸屑。
- 婆婆打扫地方，由于弯着腰板过久，感到有点腰疼背痛。

情景（二）角色：“你”、伤残者、车厢内的乘客

- 在挤满乘客的巴士车厢内，你背着重甸甸的书包，手中还拿着美劳袋，好不容易给你占到一个座位。
- 车子左摇右摆地走着；忽然，你抬头一看，一个撑着拐杖，下肢不全的中年男子站在你旁边，看来好像站得很吃力。

情景（三）角色：小英、小刚、小勇

- 今天是英文科测验；小英是一个很努力的学生，她一到学校，便走到操场的一个角落静静地坐下来温习功课。
- 小刚和小勇是小英的同学，他们早已把测验范围温习好了。他们回到学校，刚好巧坐在小英的旁边。小刚提起前一晚的卡通片内容，小勇大感兴趣，于是两人便眉飞色舞地大声谈论着。

情景（四）角色：妈妈、弟弟、舅舅、电话铃声、嘉嘉

- 嘉嘉正在兴奋地收拾背包，因为今天妈妈要带她和弟弟一起到邦咯岛旅行。
- 忽然，电话铃声响起来，妈妈去接听电话；从妈妈的答话中，嘉嘉知道是舅舅来电，同时亦知道外婆病了。
- 嘉嘉妈妈的工作一直都很忙碌，这几天能抽空带嘉嘉姐弟到郊外旅游，是嘉嘉梦寐以求的。但嘉嘉看到妈妈忧心忡忡的样子，她。。。。。。

课程结束：教师可以在课程将结束时让同学们围成一个圆圈，一起说：“让我们心中发愿要时时反省，时时体谅父母的苦心，努力用功读书。时时为他人着想，体谅、关怀其他同学，互相帮助；与他们相亲相爱，快乐地学习、成长。

心中发愿：从今以后：

- 不再缠着父母购买名牌货及奢侈品。
- 时时体谅父母的苦心，努力用功读书，改过自新；不让父母为自己的不良习惯、行为操心。
- 时时为他人着想，体谅、关怀其他同学，互相帮助；与他们相亲相爱，快乐地学习、成长。

附加练习/与其他科目的联系：与学生共同讨论，说一说为什么不可乱花钱。教师可以提供一些简单的例子：如：那一些东西是应该购买的，而那一些又是奢侈品。不需要的就无需购买。