

### 奉献

**宗旨：** 教导学生以服务他人为己任。要做出无私的奉献，以太阳、大树、山河为榜样，只求付出不求回报。

**关键词：** 爱心、力量、服务、无私、帮助、保护、贡献、牺牲、伟大、感恩、膜拜、品德。

#### 每周主题/语录



爱不求回报。化爱心为服务，化服务为膜拜，这就是最高的德行。这句话对吗？讨论之。

#### 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：**“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：**“让爱的感觉在你心中滋长，然后扩散到你全身。。。你很美丽，也很可爱，而你周遭的人也一样美丽和可亲。。”

想着你的父母和家人，把爱传送给他们。。。。  
让你的爱扩散，扩散，及于每一个人。。。。  
然后整个城市。。。整个国家。。。整个世界。。。。  
及于所有的动物。。。飞禽。。。鱼。。。所有生物。。。和植物。。。。  
每一人和每一样东西都需要爱。。。你的爱对你周遭的一切都是重要的。”

**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，告诉他们你今天的心情。”

## 故事

### 我们要种树

经过了长久的等待，在新校地上建立的新校舍，终于落成了。从狭小的旧校地；从破落的旧校舍，搬到堂皇的新校舍 ---- 我们内心的激动、兴奋，可想而知。初初搬入，情绪特别高涨。这里，一切都好，只是热了一点，一到中午，人人挥汗如雨，因为这里没有旧校舍的大树遮荫、凉风习习，进行课外活动时，也没有一刻逃得过骄阳的暴晒了，真是美中不足。

级任老师问起我们对新校舍的感觉，大家纷纷投诉：“热！热得要命！”

“别愁，校方买了数十棵树苗，就要种了，树一长大，就不热了！”

“老师，你跟我们讲笑吧？不到一年，我们就要毕业，离开学校了，怎能等到小树长大？”级长倪少华站起来说。

老师露齿而笑，用手指轻敲额头：“说得不错，我倒忘了这是你们在本校的最后一年，你们不能看着树长大了，”他沉思一会，又说：“不过，我想，你们在离开以前，可以为学校为同学们做一件有意义的事。”

“什么事？老师请快说！”

“有意义的我们一定做！”同学们响应着。

“本来，校方买了树苗，又买了黑土、牛粪，是要园丁去挖坑种树，可是，我想向校长要求，让我们毕业班来种……”

“哦……”

“原来如此……”

一下子，同学们有如皮球泄了气，提不起劲了。我在想：眼看就离校了，还种什么树呢？我们享受不到一丝种树的好处，树的阴凉，是可望而又不可即呢……

我看有此想法的同学，大有人在。听，李亚陆同学表达了我的想法：“老师，我们快离校了，种树还有什么意思？”

老师很快回答：“就是快要离校，种树才有意思！”

我们沉默，等着老师继续讲话。

他清清喉咙，神色庄重地说：“同学们，看样子，你们好像并不支持我的意见。如果你们反对种树的计划，那就显示你们有着自私的观念，事不利己，不肯去做，这是错误的。我

们平时做事，不应只是为了自己，必须也为了别人，抱着“我为人人”的思想，为别人多做好事。各位同学，我先讲一件小事给你们听听：我的祖父，今年八十岁了，还扛着大锄头，到屋后空地挖坑种红毛丹树，邻居的老伙伴笑他说：“喂！老的，你想还能活几年来吃红毛丹？”老祖父持锄而笑，答道：“我看我是吃不到红毛丹了！”“不吃还种？”“我是为子孙种！当他们吃着甜美的红毛丹，我在九泉之下也会快乐！”

看，老祖父多么伟大，一心为人，不为自己！事实上，不是老祖父一人，在我们的社会上，有多少人干大事业，建设国家，发展国家，都是为了下一代而努力，让下一代能够享受国家社会的繁荣与富强，有更美好的前途！各位同学，你们人人都应有这样的思想与抱负，在种树这件小事上，表现出此种思想与抱负。我们种了树，享受不到树荫，不必有所抱怨，只要以后的同学，能因我们的努力而得到好处，就值得我们高兴了。其实，我们在旧校舍时，那些树木长得这么高大，枝叶那么茂盛，给予我们这么多的阴凉，难道是我们亲手种植出来的？不，不是！那是前人种的，所谓“前人种树，后人乘凉”，人类，是必须发挥“人人为我，我为人人”的伟大思想，抛弃一切自私利己的错误观念！同学们，让我们来种吧！”

老师的语音一停，我们的掌声大响，老师说得太好太好了，苦口婆心，语重心长，深深地感动了每一个人，大家不约而同地拍手，异口同声地响应。“我们要种树！我们要种树！”刚才，我们一心以为自己乘不到凉，对老师提出的种树计划感到不快，是错得多么厉害，为什么我们只为自己着想，不为别人着想呢？为什么我们没想到为别人做好事呢？

下午人人回校种树，校内充满愉快的笑声。有人挖坑，有人搬土，有人种树，有人浇水，人人干得多起劲。尽管天气炎热，满身大汗，大家也不叫苦。校长也来巡视了，对我们有嘉奖，有勉励。

我挥动锄头，锄起一块黄土，停下来抹抹额上的汗珠，忽有人拍拍我的肩头，是老师，他对我说：“阿文，再过十多年二十年，小树不知要长得多高大了。如果你结了婚，生了孩子，你一定要带他来看树，对他说：“哪，这棵大树，是爸爸小时候亲手种下去的！那有多么好啊！”。”同学们听了大笑，我有点窘，也笑！

### 问答题：我们要种树

1. 为什么同学们感到新校舍美中不足？
2. 老师要毕业班同学们帮学校做些什么事？
3. 为何同学们都反对种树？
4. 老师对大家讲了什么故事？
5. 你对“我为人人，人人为我”这句话有什么意见？

## 歌唱

### 奉献

长路奉献给远方，玫瑰奉献给爱情  
我拿什么奉献给你，我的爱人  
白云奉献给草场，江河奉献给海洋

\*我拿什么奉献给你，我的朋友  
我拿什么奉献给你，我不停的问  
我不停的找，不停的想啊\*

白鸽奉献给蓝天，星光奉献给长夜  
我拿什么奉献给你，我的小孩  
雨季奉献给大地，岁月奉献给季节  
我拿什么奉献给你，我的爹娘（\*重复）

## 集体活动

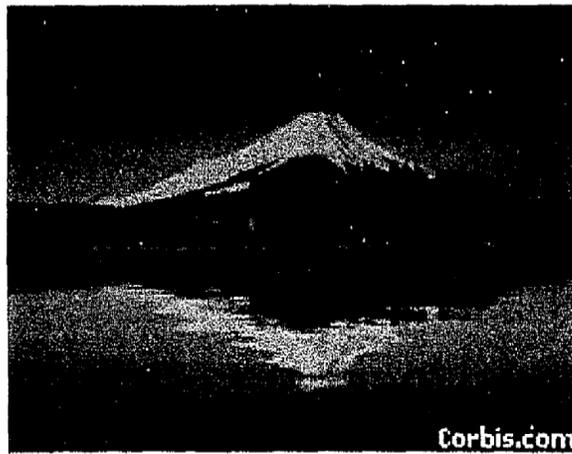
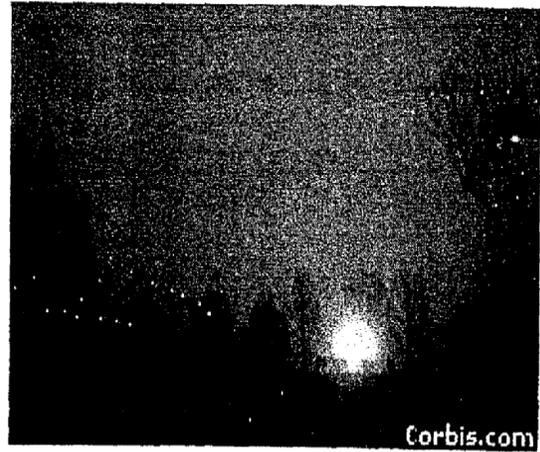
- 向大自然学习。
- 写下你能做出的贡献。
- 燃烧自己，照亮他人。

### (i) 向大自然学习

- 展示大树、太阳、山林的图片，让学生说出并写下（在黑板上），在哪些方面能向它们学习。

提示：

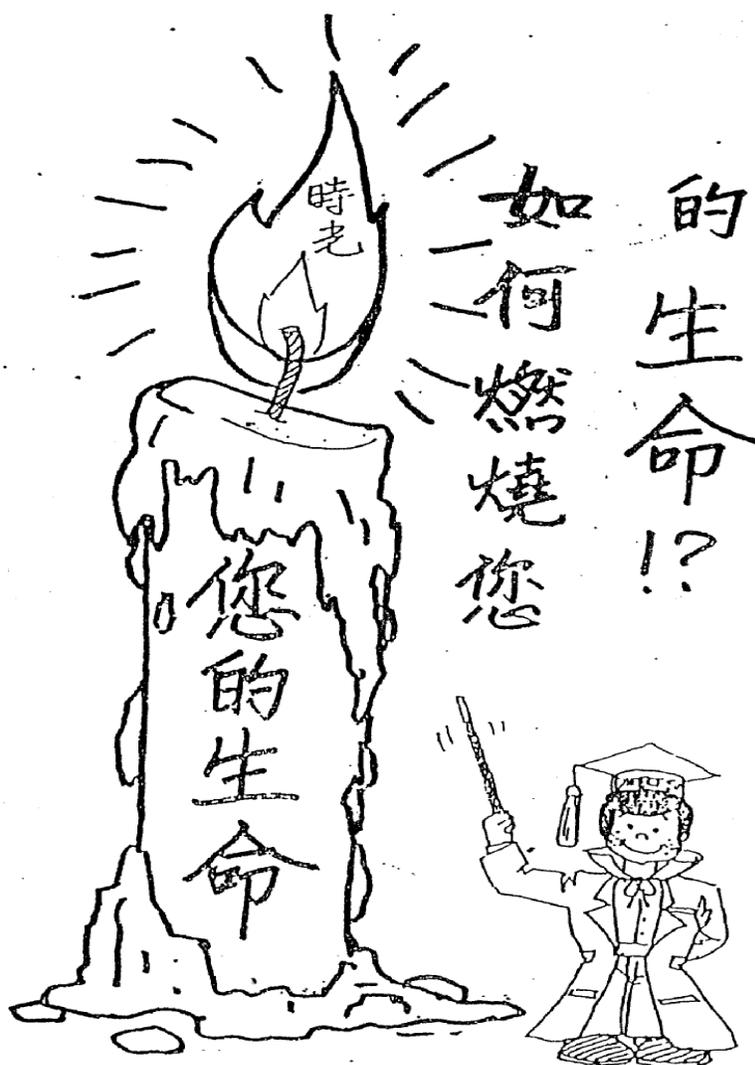
- 大树呼出氧气，吸入碳酸气，净化我们周围的环境；大树给人遮阴，供人果实花朵等。
- 太阳不分种族，贫富贵贱，平等地散发光芒，供应热能。
- 巍巍高山，稳固坚定。我们要学习其坚强而不屈的精神。



## (ii) 写下你能做出的贡献

- 兄弟姐妹、父母、家庭：[ 帮忙家务、不吵架、节省不浪费、不让父母操心。。。 ]
- 同学、学校：[ 衣着整齐、帮忙打扫课室、不破坏公物、准时上课、交作业、为学校争光、与同学友爱相处。。。 ]
- 邻居、社会：[ 不伤害他人、帮忙照顾邻居小孩、注意环境卫生、喜布施、帮助他人。。。 ]

(iii) “燃烧自己，照亮他人”为蜡烛彩上颜色



**课程结束：**老师让大家闭上双眼，心中许愿说：“我们要向大自然学习，为学校、家庭、邻里做出无私的奉献。不要求回报，才能活得心安理得，健康快乐。能为他人奉献是幸福的。”

**附加练习：**老师可以让同学们以画画来表现出他们所理解的其中一种奉献方式。