

五个教学项目

每周主题



静坐



讲故事



歌唱



集体活动



五个教学项目

每一堂课由以下五个教学项目相辅相成：

- 1) 每周主题
- 2) 静坐或冥想
- 3) 讲故事
- 4) 唱歌
- 5) 集体活动

以下是每一个教学项目的说明，强调其目标和好处。

1. 每周主题

你想什么，你就是什么。

这一项目包括语录、诗歌或祈祷文。每周主题是每一堂课的基础或中心思想。

语录、诗歌

一句语录所表达的价值或相关副价值都是很有用的工具，让人可以在不同的场合里随时应用。

学习语录、短诗或通用的祈祷文，能增强记忆力和专注能力。这些文字将记录在学生的潜意识里，培育高尚情操，灌输他们对万物的好奇心及了解四海之内皆兄弟的情谊。若把整个星期的课程专注于同一个主题、祈祷文或语录，所得到的效果将会更好。

每一堂沙迪亚赛人类价值教育(SSEHV)课应该以符合教学目标的一句语录作为开始。



每一个学生必须拥有一本抄写语录的笔记簿子，抄下每周主题以供随时参考，同时老师也要花点时间与学生讨论主题的意思。有时候，老师必须教导超过一个语录来强调主题的价值观和普及性。这些语录可能源自不同的典故。若鼓励学生在家讨论本周主题也会让他获益不浅。

老师可以把语录抄写在墙板上让学生参考。倘若在班上或草场上有相关的突发事件，也可以随机教导。

此外，也可把每周主题当作集体活动的创作来源，例如设计一个招贴、标语或其他创作方案。老师也可鼓励学生创作有相同意思的语录来代替这一周的主题。

祈祷

祈祷能带来很多好处。祈祷帮助培育正面的思想，并认同某种超能量或意识的存在，以寻求指引和帮助，例如：祈求指引做个更完美的人。祈祷帮助消除恐惧、培育自信、促长智慧、增进健康和快乐。各种宗教虽然不尽相同，但却拥有同样的内涵。了解这一点，将加强学生对其他宗教和文化的包容和尊敬，并促进‘万教归一’的认同。

假如在沙迪亚赛人类价值课程教导祈祷，其祈祷文必须是普及性的，例如：

和平，和平，和平
世界和平
和平，和平，和平
遍布整个寰宇

2. 静坐

让和平普及全世界，和平就从我开始吧！

人人都在追求快乐，不论他是一个只要求获得一块雪糕的小孩、一个希望活得安详平静的老人，或是一个野心勃勃，追求财富的人。

然而，很多时候目标达到了，人们所得到的快乐却是短暂的。过不久，不满意的情绪再度浮现，我们不禁向往，什么才能带来真正的快乐！

在现今世界，征服太空远比进入人的内心世界还容易。须知，我们能赠送给下一代和自己的最珍贵礼物，是获得内心的满足和心灵的平和。

追求内心的平和有三个要素：

(i) 思维

人的思维时时在运作。即便睡着了，思维也在梦里延续。我们获知思维是在脑海里形成的。

然而，什么是思维（心念）呢？

“心念只不过是一团欲望而已” 一峇峇

从以上那一句话，我们在假设思维（心念）等同欲望或思维就是欲望。其实，我们一直被思维和欲望困扰着而难于找到永恒的快乐。所谓‘心念’，它就像一只顽皮的猴子，到处跳跃，难以控制。我们能做的就是想办法驯服这只顽猴，把它变成一个有用的工具。这样，方能诱发隐藏于每一个人之直觉内的无限潜能或知识。

(ii) 呼吸

为了生存，我们必须呼吸。然而，很多人却把呼吸当作是一件理所当然的事。须知，呼吸是生命不可或缺的，也是测量思维状态的一种方法。当我们感到快乐安详时，呼吸就很有规律。一旦我们生气，呼吸就失去规律，变得急促不安。古训告诫我们，生气时要‘深深地吸一口气’是有其科学根据的。因为当我们生气时，身体会产生一种化学物质‘肾上腺素’，一旦这物质进入血液，就会使我们感到不舒服和激动。当我们深吸一口气时，更多氧气会进入血液里以中和肾上腺素的影响。学习观想我们的呼吸，是追求内心满足的一个有效方法。

(iii) 时间

在一天里，每一个人都拥有等量的时间。时间是极其珍贵的资产，一旦逝去就无法找回。

静坐有很多好处，它能：

- 调节心律和呼吸，令人松懈，心平气和，减少压力，增进健康。
- 触动孩子内心的感觉，促进情感的成长。
- 增强专注能力及延长专注的时间，促进对下一环节的专注力。
- 拥有更敏锐的智力，帮助培育直觉性，提升洞察力和解决问题的能力。
- 增强记忆力。
- 作为自我分析的工具，帮助了解行为及与行为有关的问题，进而改善关系。
- 减少课室里的喧哗。

在开始的阶段，要小孩子静坐二至三分钟是不容易的。但是，当他们变得更安静及更有效率地学习时，你会觉得这些努力并没有白费。静坐通常被安排在课程的开始，即讲故事之前的时间。其实，在课程进行中，只要是老师认为适合的任何时间，都可以练习静坐，但要配合学生的年龄和能力。

静坐的教导

在任何适合的课程或早晨集会上都可以用‘引导观想’的方法来练习静坐。练习静坐要灵活处理。开始时，让学生静坐一至二分钟直到他们已能适应才加长时间。若要获得更显著的效果必须鼓励学生每天在家练习几分钟。静坐让人从中得到乐趣，变得更安详、满足和快乐。

静坐是一种即令人松懈又专注的活动，能帮助老师和学生减轻压力。经过一段时期的练习后，能在不同的程度上帮助提升学生的艺术创作、语言和书写的能力。

静坐可以减轻学生的焦躁不安，减少课堂里的喧哗和走动；对减少课堂里的纪律问题大有帮助。

我们应把静坐视为享受乐趣的一段特别时间。它令人松懈，提升专注及解决问题的能力。老师必须以身作则。老师的积极参与将鼓励学生每天不懈的练习。



下面几页的练习步骤是作为参考的。不同的步骤和方法贯穿整本教案。最重要的是老师必须选择最适合的步骤，然后设立一套固定的方法。练习时须强调身体要挺直。第五步在每一个教案里是不尽相同的，它须与当天所教导的价值有关系。

观想‘光’是最有效的练习，可随老师之意作为静坐练习的第五步。

一分钟静默

当学生已适应SSEHV课程里的静坐练习后，老师就可以用‘一分钟静默’作为每一堂课的开始和结束。课程开始的一分钟静默帮助恢复课堂里的秩序，令学生集中精神。课程完结前的一分钟静默帮助老师很平和地整合当天的那一堂课。

初步的练习

以下的练习帮助矫正端坐的姿势，呼吸方法，松懈和减少压力。每一堂课可采用第一步、第五步和第六步，配合一个或更多的第二步、第三步和第四步，每一堂课都可以有所不同。老师要很轻柔，缓慢地说出每一个步骤，句子之间稍有停顿。在练习时，播放轻音乐作背景以帮助学生放松精神。

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。。。。。

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。缩紧你的腹肌，然后放松它们。肩膀向后拉，然后放松它们。耸一耸肩。看左，看前，看右，看前。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：“觉察你的五大感官——感受课室里空气的味道、嘴里口水的味道、脚下坚硬的土地、轻抚皮肤的空气。现在闭上你的眼睛，不受四周物件的影响，听课室里的声音。（一至二分钟后）听课室外的声音，尽量把你的听觉延伸至最远的地方。”

第4步：“觉察你的呼吸。现在深深地吸一口气，让空气充满胸腔。很轻松地，缓缓地把你气吐出。闭上你的眼睛。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、爱及平和。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、愤怒、烦恼、惧怕、厌烦、嫉妒等等。你感觉很欢喜，无忧无虑。重复这一步三至四次。一次又一次，这些令你不快乐的东西将被吐出而消失”。

第5步：这一步须与每一堂课的内容互相配合，所以会有所不同。采用‘引导观想’时，可以播放轻音乐，如笛子音乐、海浪的声音、鸟鸣声、太空音乐、鲸鱼的声音等。当所有孩子都静下来时，维持静默二至三分钟。他们承受静默的能力将逐渐加强，对维持安静会习以为常。

第6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。”

引导冥想“光”

这是练习静坐的另一个选择，或者，当一个教案需要几堂课去完成时，就可以采用引导冥想“光”的方法。事实证明这是一个很有效、安全又很容易上手的练习。用前一页的第一步作为开始，然后继续：

想象你的面前有一盏灯。运用想象力，把这盏灯的光移入你的前额，进入头部。光照亮你的头脑，你的思维，然后想“有光的地方就没有黑暗，我只想好的、正面的。”

把光扩散到你的心，想象你的心中有一朵含苞待放的花蕾。当光照在花蕾的时候，花瓣一片一片地展开，这是一朵美丽的花。感受花的绽放，它充满爱、平和与欢乐。

让光扩散到你的手臂和双手，神圣的光照亮你的双手，然后想，“我的手所作的都是好的、善的和帮助别人的事情”

现在，光扩散到你的整个身体，到你的双脚，然后想，“我的双脚把我带到平安的地方，跟善者交往的地方。”

观想光照亮你的头、嘴和舌头。然后想，“我要常常说真实的、友善的和有需要才说的话”

慢慢把光扩散到耳朵，光照亮你的双耳。然后想，“让我的耳朵只听到好的。”

现在，光照亮你的双眼，你心中想，“我所看到的一切都是好的和美丽的。”

想象把这光扩散到你的父亲、母亲和照顾你的亲人。光照亮他们。心中想，“让他们心中充满平和。”

把光扩散到你的师长和亲戚朋友。

把光扩散到整个世界和所有生物——人类、野兽、鸟类、鱼和昆虫。

把光扩散到所有植物——每个地方的花、草、树木。

把光扩散到岩石和土地。

然后，把光扩散到天上的星星和整个宇宙。

心中想，“光照亮整个世界，整个世界充满爱，世界是和平的。”

所有事物都被美丽的光辉围绕着，

心中想，“我在光之内。。。光在我之内。。。我就是光。”

3. 讲故事

唯有故事能帮助启迪生活——D. H. Lawrence

每个孩子都喜欢听故事。故事是教导孩子和青年人关于

- i) 生活
 - ii) 自我认同
 - iii) 与世界的关系
- 的最佳媒介。

故事必须充满激情和乐趣。通常，故事是每一堂课的核心，但不能否认，每一个学生的学习方法不尽相同，故事以外的其他教学项目还是不容忽视的。

故事的来源：民间传说、神话故事、史诗里的英雄事迹、动物寓言或历史故事。
本教案里的故事已重新编写过，取材自世界各地。

一个好故事的特性：

- 一个条理清晰的主题
- 一个设计完善的构思
- 风格：鲜明的文字图片、悦耳的声音和节奏
- 性格化的角色
- 忠于故事来源
- 引人入胜的戏剧性
- 适合听众的内容

老师所选择的故事必须符合学生的年龄和环境。

如何讲故事

故事反映生活情境，提供解决问题的各种方法。首先，老师必须对故事有充分的理解，这样，说出来的故事就会比读出来的生动有趣。老师与同学之间的互动和身体语言将令故事显得栩栩如生。

准备工作：

- 一个故事需要一段时间和几次的讲述才能够应用自如。
- 把故事读几遍。第一遍是为了兴趣，接下来就要用心阅读。
- 分析它的情节，要孩子观赏的文字图片和你要制造的情绪。
- 研究它的背景和文化内涵。



讲述故事

- 把自己融入故事里。观想它！想象它的声音、味道、气味、颜色。感受不同角色的感受。这样，你的故事才逼真鲜明，才能打动你的听众。
- 要有适度的音调和速度
- 用不同的腔调和脸部表情
- 在讲述时加入一些出乎意料或不同寻常的插曲，令故事增加趣味。别直接结束，让它来个意外的惊喜。

故事结束后的提问

讲完故事后要提出问题，让学生思考故事的内涵，消化并吸收故事里的价值观。

提出问题也能帮助诱发孩子们说出内心的感受。尽量鼓励更多的孩子踊跃参与讨论。要他们热烈回应其他同学的答案或想法。当然，讨论必须在友好的气氛下进行。别接受简单的答案如“是”或“不是”，而是要他们解释它更深层的含义。鼓励学生思考他们生活中所面对的同样情境。

深入探索故事的内涵将帮助学生掌握及确定故事里的价值和相关价值。故事乐观的结局将让孩子了解如何面对苦难及借鉴过去所犯下的错误，以便未来做得更好。

4. 歌唱

音乐能从混乱中帶出规律 - Yehudi Menuhin

过去四十年来,有很多关于音乐的影响的研究。在一九五十年后期,美国的 Arthur Locker 发现在温室里播放音乐能使植物长得更挺直,更快萌芽,花儿开得更茂盛。

Dorothy Retallak 利用多种音乐对植物进行了数百次的科学试验。其研究报告已经编写成手册发表。她设计了三间科学性控制的房间,其中两间设置播音器,每天固定几段时间播放音乐。

第一间房播放古典的东西方音乐,第二间房保持安静,而第三间房则播放重金属摇滚音乐。几天后,第一间房里的植物开始朝向播音器生长。第三间房里的植物则有相反的现象。再过一个星期后,播放古典音乐房内的植物比第二间房(保持安静)内的植物长得更健壮,高大和更多花朵盛开。

播放重金属摇滚音乐房里的植物被发现发育不全,只见纖细及任意生长的干莖,其中一部分甚至枯萎了。Dorothy Retallak 形容这间研究室的情况为‘乱象’。其实,音乐对动物也具有同样的影响,试验证明某些音乐会引起动物的注意。

青少年可以藉音乐和歌唱来认识和体验他们的感受。他们可以通过音乐和歌唱去庆祝喜事,慰藉悲痛,工作和玩乐。总而言之,音乐陪伴他们成长。当一个人体内天赋的节奏和谐时,他就会有美好的感觉,从而带来平静和快乐的心境。

当一个人愤怒或激动时，身体的频率拍子就不稳定。所以人类的平衡姿势和其身体天赋的节奏有着密切的关系。例如：在拥有很强音乐背景的学校，较少出现学生捣乱的行为。

歌唱的好处是：

- 帮助自我控制
- 提高合作能力和自信心
- 加强记忆力
- 建立平衡与和谐的心态
- 带来平和与幸福的感觉

歌唱的教导

赛人类价值课程以四种方式来融入音乐：

- 让孩子们学习用不同的乐器为歌曲伴奏。也可鼓励他们即兴创作 EHV 的新曲调
- 音乐欣赏：选择古典或激励性的音乐。让孩子们静静地坐着听，过后说出心里的感受。他们可以形容音乐对自己的意义，甚至利用颜色来解释。
- 静坐练习时的音乐
- 进行创意活动时的幕后音乐

旋律，节奏和伴奏乐器

未成年儿童的歌声处于女性嗓音的中音阶范围，所以通常不能唱太高或太低音阶的歌。因此，要选择一些适合孩童音阶范围的歌曲，必要时甚至可作出音调的更改。不论是快或慢节奏的歌曲，节奏一定要平稳。多数孩子拥有天赋的节奏感，要鼓励他们随着歌曲的节奏拍手。乐器伴奏使歌唱显得更活跃，能提高孩子们的兴趣。孩子们喜欢玩乐器，如节奏棒，铃鼓，小鼓，小铙钹等，为歌曲伴奏。他们也可利用自行设计的简单乐器为歌曲伴奏。

歌唱时间

歌唱练习最理想的时间是十至十五分钟。这段时间包括教导一首新歌，和唱一两首他们所熟悉的歌曲。孩子的身体必须坐直，或站立，以便调整呼吸。所选择的歌曲大部分必须符合孩子的母语和文化，其中也可教导一些提倡世界观或团结精神的歌曲。但，最重要的是孩子们必须了解歌曲的内容。

新歌曲的教导

首先，随着歌曲的旋律慢慢唸出歌词，让孩子们跟着重复每一行歌词。接着讨论歌词的意思，然后慢慢地唱出每一行歌词，让孩子们跟着重复。

最后，随着旋律准确地唱出整首歌曲。重复练唱这首新歌几个星期，直到孩子们熟悉为止。

教师

要让孩子们感受歌唱的欢乐，老师是个关键人物。一个富有爱心和热忱的老师将鼓舞孩子们积极参与歌唱。对歌曲的熟悉，也能让教师充满信心地领唱，并吸引孩子们参与、体验及享受音乐所带来的快乐。然而，对音乐缺乏信心的教师可利用 Sathya Sai EHV Trust UK 所提供的光碟（地址于书本底页）来教导。

5. 集体活动

人类是一个共同居住、学习、工作和娱乐的社群。基于人类的相互依赖，大家必须合作无间，和平共处。集体活动是本课程的主要环节，帮助孩子们互相谅解与信任。

最近有一项研究英国公民对教育态度的报告显示，教师们认为：‘一些涵盖全球性的需求和责任的活动’有助于培育儿童的公民意识。’ Davies et al 1999.

通常，孩子们的注意力都很短促。若在活动中让他们亲身体验，学习将变得更容易，记忆也比较深刻，这比只听闻理论教导的效果来得好。同时，也增加了学习的乐趣。

集体活动包括：

- i. 角色扮演和戏剧游戏
- ii. 讨论和问答竞赛
- iii. 价值观游戏
- iv. 美术和手工
- v. 团体工作
- vi. 社区服务

必须根据孩子的年龄和需要来进行集体活动。活动可以在课程的尾端，或在课程的某个特定时间内进行。



这些活动包括：适合青少年的环保节目和一些适合儿童的户外活动。主要的目标是观察孩子们的行为举止。通过彼此间的交流，价值观的体现，以巩固孩子在课程里所学习的道理。

集体活动：

- 培养纪律和团体精神
- 增强应变能力, 社交能力和责任感
- 提供训练良好礼仪和行为的机会, 尤其是在进行户外活动时
- 鼓励自我创新
- 赋予权力, 如让他们自行决定班上有效的规则
- 建立信心

集体活动的最终目的是让儿童理解身, 口, 意一致的重要.

集体活动的教导

世界是个大舞台
男女老少都是舞台上的演员
莎士比亚

i. a) 角色扮演

通过角色扮演, 孩子们学习想象情节, 然后演绎出来。 这些活动促使儿童学习感受他人的处境, 从而培育同理心。同时也鼓励孩子们的创新理念, 培养信心和勇气。刚开始学习角色扮演时, 孩子们可照着故事演绎。 建立信心后, 他们就可临时自行改变故事的结局, 表演他们所要传达的论点。

要传达某项价值时, 角色扮演可根据以下的方式进行:

1. 老师提供剧本让每一组儿童演绎
2. 老师提供主题, 每一组儿童自行编排剧本
3. 每一组儿童选择某项价值, 自行决定主题和编排剧本

儿童从角色扮演活动所获得的益处是:

- 增强自信心
- 发挥更大的创意空间
- 拥有分辨是非善恶的能力
- 学习互相合作

i. b) 戏剧游戏

教导沙迪亚赛人类价值教育 (SSEHV) 的主要目标是要儿童们了解和运用有关道德价值的资讯并亲身体验这些价值。 戏剧游戏提供探索和整合的机会, 因为它需要孩子们全心全意的投入。

沙迪亚赛人类价值教育课程的戏剧活动以娱乐性和富创意的方法训练范围甚广的社交技能，如取舍，聆听，示范，口才，从而培育一个身心平衡，充满自信和快乐的孩子。

每项游戏都经过细心的设计来加强某项人类价值。戏剧是一个综合性的艺术表演，在每一个环节应用一系列的价值观，以期孩子们把整个课程融入他们的日常生活中。

要达到最高水平的创意和学习，这项活动必须包括以下三个步骤的构思：

1. 介绍：老师与儿童们同意戏剧的规则，然后解释戏剧所引述的价值。
2. 活动：老师设立轻松的环境氛围让儿童很自然地参与，让整个活动在欢乐的气氛下进行。
3. 省思：这个环节注重活动的内容和人类价值的关系，儿童之间的互动，以及从活动中所得到的体验。

这种活动可以很弹性地处理，容许孩子们即席创新来凑合戏剧表演和角色扮演。延伸活动更是不胜枚举。教师也可根据校园内资源的多寡来设计一些戏剧。任何东西都可以当道具，例如：用再循环的冰淇淋杯当帽子，甚至用贵重的摄影机来录制演出。

这些活动的基本元素是乐趣，是孩子玩耍游戏的延伸。在游戏的氛围里体验快乐，培育公平竞争的精神，以帮助孩子面对未来人生的各种处境。

ii) 讨论和问答竞赛

重要的是孩子必须拥有能力说明自己的看法，聆听他人的意见及心平气和地给予建设性的反应。

切勿让孩子觉得他们是‘失败的公民’。讨论的时候不可就其“品德，人格、孩子个人或家庭成员的价值”做出审判，尤其是对一些来自不同背景或拥有心理或行为障碍的孩子。

iii) 价值观游戏

今天，要吸引孩子们的兴趣和注意力，老师必须面对很大的挑战，特别是来自电视，影片和电子游戏的竞争。沙迪亚赛人类价值教育课程是自愿性的校外活动，所以老师必须把课程办得更生动有趣以吸引孩子们的参与。有鉴于此，每个教案，尤其是少儿的，需要设计至少一个游戏。SSEHV Trust UK 制作和供应几种棋盘游戏。这些游戏很受赛小学学生的欢迎，尤其是在雨季的午休时间。

游戏活动的好处是：

- 有趣和具娱乐性
- 令人松懈
- 培训孩子们互相合作
- 自我检讨
- 增强记忆力
- 提高注意力
- 提供培养技能的经验

iv) 美术和手工

鼓励儿童画画, 填色, 做模型或用双手创作, 这有助于从小培养他们的创作能力。

美术创作的好处在于：

- 激发创新能力
- 建立自信心
- 培育运动技能
- 灌输分辨是非的能力
- 启发想象力
- 一种表达方式
- 轻松又充满乐趣
- 促进责任感和毅力



v) 团体工作

在沙迪亚赛道德课程内, 团体工作是一项培育儿童（在老师最小量的指导下）自动自发地寻找问题的解决方法的最佳途径。在孩子的成长过程中, 去探索一些敏感问题的感觉和想法, 培育主动性、合作性和责任感, 团体工作可说是最有效的方式。

团体活动如植树, 社区服务, 参观公园和名胜古迹等都是灌输美德的管道。

团体工作能促进：

- 合作关系
- 创意
- 聆听他人的感觉和意见
- 分享
- 协调
- 自动自发
- 自信心
- 团队精神

组织工作团队

在大多数的活动里, 学生必须在小组中分工合作。 小组的人数要根据活动的性质。 三至五个人一组为最适合, 以便每一个孩子都能参与并接受活动的考验。若超过这个人数就会有一部分队员推卸任务, 或导致派系的产生。通常, 维持同一个队伍为期几个星期最为理想。

如果班上的同学都还不很熟悉时, 最好的分组是根据性别, 但要确保每一个同学在小组中都至少有一个朋友; 这样, 要讨论很个人的事情也比较方便。过后, 就可任意的分组来增加其挑战性。 教师也可利用分组来隔开, 或集合某些学生一起工作, 以促进最佳的成长过程。 总的来说, 除了幼儿班之外, 一个女生不可分配在纯男生的队伍。 同样, 一个男生也不可分配在纯女生的队伍中。

孩子们在团体活动中将有机会表达爱、容忍、合作、良好行为、自重和尊重他人等价值观。一起活动是充满乐趣的, 大家要合作而不是竞争。 主要的目标是培育儿童对待他人的良好心态、 社交行为、建立自信心、 培养社交和道德技能, 如团队精神、 容忍、机智和勇气。

通过一些有意义的团队活动, 孩子们学习尊重每一个人的真诚努力, 大家对共同的目标付出, 并分享为整体利益而竭尽所能付出后所带来的喜悦。 团队工作也让平时文静, 含蓄的孩子做出贡献, 为整个队伍增添风采。

vi) 社区服务

我们须鼓励孩子们参与环保工作如让年少的儿童在公园里收拾垃圾和保持校园的清洁, 年纪大的孩子则参与较大型的社区活动。 这些活动将培养 “参与的技能和负责任的行动”, 以便孩童在参加学校或社区的活动时学习如何 “协商、作出决定和负起责任” 和 “检讨参与的过程”。

与孩子们讨论一些概念: “通过社区服务的参与和学习, 如何对邻里和社区的生活, 作出有效的帮助与关怀”。

教学方法

SSEHV 的五个教学项目（每周主题、静坐、讲故事、歌唱及集体活动）需要至少每周一个小时的教學时间。这些活动也可以纳入学校的个人、社会和健康教育（P S H E）及公民课程里。

然而，如果校方包括全体老师都能把每一周的人类价值，融入学校生活的每一个领域，这项课程将更有效、也更成功。老师也可以把每周的人类价值融入课外活动里，例如：在郊游或出外参观时把与“正义”有关的“正确的行为”定为目标，如适当的行为举止，尊重他人的财产，守时等一些老师觉得恰当的价值。

培养社交技巧须透过反复的实习。因此，通过学校的正规课程和课外活动，学生获得学习人类价值的机会与经验，促进了道德教育的发展。

老师要确保在第一堂课时专注于设定基本规则。此外，也应该强调以下两点：

- 教导人际关系技巧与方法
- 提供某些课题的资料与信息

人际关系技巧与方法

如果缺少人际关系技巧，学生将难以在日常生活中彰显五大人类价值。因此，要这项课程变得更有效益，老师应训练小孩如何运用以下的技巧。

- 倾听
- “我”的声明
- 自信、果断
- 肯定自己和他人
- 给予并接受回馈
- 少数服从多数
- 达致双赢的协商
- 化解冲突
- 树立个人的目标

英国的 Sathya Sai EHV 训练课程教导这些技巧。

5大教学项目之间的关系

一般小孩的特质	第1组：6至8岁 制作、行动 接受日常作息；开始发现别人对他/她的期待；建立新的人际关系；喜欢团体活动；喜欢自己（而非父母）做决定；渴望获得关心与肯定。
名言、语录	培育高尚的思想（真理、博爱、和平、仁慈）。 加强记忆力（和平）。 发展语言能力（正义）。
静坐	通过外在感官的控制，增加专注的时段（真理：正确的行为）。 促进内在的平和（和平）。
歌唱	促进爱心、喜悦、和睦共处及受尊重的感觉（博爱）。
讲故事	激发兴趣及想象力、启发研究精神（真理）。
集体活动	加强纪律、增加想象力（正义）。

第2组：9至12岁 制作、计划 没那么自我中心；了解别人的观点；开始聊起未来；较喜欢同性的朋友；行为举止像大人也像小孩。后期开始变得叛逆；独立，喜欢自作主张，但有时会不负责任；享受挑战，开始拟定道德规范；生理产生变化。	第3组：13至16岁 计划、完成 有自立的欲望；成熟/不成熟的行为举止；自觉地寻找真正的自我；对行动不留心；有时会觉得孤单或被遗弃；想要被听见；寻找异性朋友。
加强注意力和判断力（真理）。 鼓励自我分析， 加强自觉性和注意力（真理）。 促进内在的平和（和平）。 启发音乐细胞，促进身、心、灵的和 谐（博爱、和平、正义）。 培育高尚的理想。 加强对正义、公理的信心（真 理）。 启发对大自然的爱心（博爱、和 平、仁慈） 促进抽象深奥的思维。 启发判断力（真理）。 增强适应能力。 珍惜、爱护环境（正义，真理）。	灌输对万物的好奇与敬畏及四海之 内皆兄弟的观念（真理、博爱、仁 慈）。 增强智力、启发直觉（真理）。 让年轻人接触内心深处的感受， 从而促进内在的平和，使他们泰 然自若（和平）。 学习控制外在的感官。 促进注意力和内在的平和（真理、 和平、正义）。 鼓励一体性、团结（博爱，仁慈）。 帮助分辨是非，罪与法（真理）。 增广见闻与理解（所有价值）。 增进社会意识与责任感（正义、仁 慈）。

沙迪亚赛峇峇是一个身体力行，以身作则的世界导师。成千上万遍布于世界各地的人们，透过沙迪亚赛的生命与工作，感受到祂无尽的爱。这些跟随者并非是同一个教派的成员，他们皆来自不同的社会阶层、种族、文化背景与宗教信仰。

峇峇的教导属于全人类。祂说：“我不代表任何灵修组织或兴都哲理发言；我不为任何教派或宗教背负传教的使命；我也不为任何教义聚集信众。我只是来告诉你们这普及大众的信仰，这神圣的意识、爱的途径、爱的哲理、爱的责任、爱的义务。”

峇峇的传记长达四分之三个世纪，易于核实也值得一读。沙迪亚赛于1926年，在印度的一个小乡村出生。祂在卑微的环境里长大。从小就对周遭的人，展现了充满慈悲、正直与爱心的品格，并在所有见过祂的人心中留下深刻的印象，至今依然。沙迪亚赛杰出的人格影响了祂身边的很多人，而祂也日渐展示为人类谋福利的意愿。

数十年来，作为一个教育家、宗教领袖和社会工作者，沙迪亚赛在祂的出生地（现已成为一座大学城）坚持不懈地工作。此市镇现拥有数间学校、学院、一所大学、两间博物院、一所高科技的医院（全亚洲第二大）及一所美术与音乐学院。在所有学府里，高学术水平的正规教育和人类价值的教导并重。2001年祂在班加罗尔开办了一所新颖的高等专科医院。所有医院和教育学府都是一律免费的。

沙迪亚赛策划及推广人类价值教育。祂希望全世界的儿童能因此而受益，并了解人类价值在日常生活中的重要。在现今世界，处处充满暴力、犯罪、毒品和恐惧。这项课程的目的是帮助诱发儿童蕴藏于内心里的人类道德价值，以便应对这些日渐复杂的社会问题。

沙迪亚赛鼓励我们探索隐潜于我们的内心、他人及生活中的一体性和神性。峇峇策划的这项教育课程是普及性的，专注于人类价值的灌输，超越宗教、文化与国家的界限。祂教导：“这世界上只有一个宗教，即爱的宗教；只有一种语言，即心的语言；只有一个阶级，即人类的阶级；只有一个神，而祂是无所不在的。”

沙迪亚赛人类价值教育课程对印度的社会改革起了空前的影响。祂的学生与义工为数百个周遭的村庄修路、造桥、建学校和挖井，并经常举办医药服务营以照顾成千上万村民的健康。类似的义务活动也在世界各国举办，由受到沙迪亚赛激励与感召的义工带动。

沙迪亚赛不但自己以榜样激励他人，祂的教诲更印证了祂非凡的存在，深深地影响所有来到祂身边的人。