

感恩 珍惜恩情, 心存感激; 知足常樂, 生命豐盛

教學目標:

1. 對於他人的幫助無論大小, 都能有感謝的心, 並且珍惜, 而不當成是理所當然。
2. 能透過言語或行動表達自己的感謝之情。
3. 學習將感恩的心情化為行動, 有樂意幫助人、回饋社會的心。

暖身活動: 感謝有禮

準備道具:

1. 按照組別數準備絨毛娃娃。

1、 遊戲規則:

1. 分成4-5人一組的小組。
2. 每組成員各自圍成一圈, 每組有一隻絨毛娃娃。
3. 計時三分鐘, 第一個手上拿絨毛娃娃的人, 要先說一件感謝的事情, 例如:「感謝媽媽幫我準備早餐」、「感謝我現在有健康的身體」……, 每說完一件感謝的事, 才可以把絨毛娃娃傳給下一位, 下一位要繼續說感謝的事情, 傳遞絨毛娃娃。
4. 如果傳完一圈, 整組成員就要一起大喊一聲:「感謝有你!」再繼續說感謝的事情、傳遞娃娃。
5. 三分鐘時間到, 說最多次「感謝有你!」的組別即獲勝。

2、 總結活動:

1. 哪些人分享的感謝的事情令你印象深刻? 別人分享的事情, 對你來說也值得感謝嗎?
2. 當整組一起大喊「感謝有你!」的時候, 你的心情是什麼? 用言語表達感謝的感覺如何?
3. 感恩的心是一股正面的力量, 若願意分享感謝的心情, 別人也會更樂於付出, 自己也在受到幫助之後, 學會幫助別人。就像傳遞娃娃一樣, 愛就會不停延續。

- 3、 結語: 當我們懂得感恩, 就能夠看到身邊的美好, 自己的內心也變得富足, 少了抱怨自憐, 多了滿足豐盛。在生活中, 會發現每個小細節都是來自別人的愛與關心, 若願意以這樣的心看世界, 與人的相處也會更加融洽喔!

故事時間：

兩個乞丐

林府是鎮上的大戶人家，為人樂善好施，時常幫助窮人。因此常有乞丐會到林府乞討。其中有兩個乞丐，每周都會固定時間坐在門口，林老爺也不在意，常主動給他們飯菜及金錢。

有一天，這兩個乞丐如往常一樣坐在門前。林老爺走了出來，各拿一個銀兩給這兩人。第一位乞丐看了銀兩一眼，就大叫說：「林老爺！這不對吧！以前你都給我兩個銀兩耶，今天怎麼只有一個？」林老爺表情有些尷尬，說：「是這樣的，小犬最近娶媳婦，又生了個孫子，人口變多，所以只能省著點，把這些銀兩給你們呀！」這個乞丐生氣的說：「什麼？你竟然把本來應該要給我們的錢，拿去娶媳婦、養孫子，真是豈有此理！」林老爺從沒想過乞丐是這麼想的，非常驚訝。

這時另一位乞丐說：「恭喜老爺！恭喜您娶媳婦當爺爺！真是人丁興旺好福氣！每周到您這裡，承蒙您的照顧，小的非常感激！」林老爺聽了心情才變得愉快，連聲道謝，轉身進屋裡了。第一位乞丐念念有詞，生氣離開。而第二位乞丐則是說：「林老爺心腸好、度量好，福氣也大呢！」

沒多久，林老爺又從屋內走出來，看到第二位乞丐還在門口，開心的說：「好險你還在！我突然想到，最近有許多貨要進倉庫，現在缺人手呢，請問你是否願意來幫忙呢？你放心，該付的工資絕對不會少。」這個乞丐受寵若驚，連聲答應，就跟著林老爺進屋裡工作了。

這個乞丐抱著感謝的心，在林府勤奮的工作，從不偷懶懈怠，因此得到林老爺的賞賜，後來成為重要的長工，從此不需上街頭乞討。而第一位乞丐呢？現在還是在路邊挨家挨戶的要飯呢！

TO親愛的老師：

人若有感恩的心，就能夠有喜樂、知足的生命。嬰兒從離開母胎到世界上的那一刻，是光著衣服，什麼都沒有帶來，能夠呼吸到第一口空氣，都是恩典；能夠平安順利長大，仰賴太多人的幫助跟給予了。每天能夠起床看到陽光、有食物、有衣服穿，都值得感恩、值得喜樂。

問題與討論

1、 故事中兩位乞丐發現得到的銀兩變少時，各有什麼反應？你覺得為什麼會有這樣的差異呢？

答：

(參考解答：第一位乞丐很生氣，覺得原本應該是自己的錢竟然減少了，另外一個乞丐則會感謝以往林老爺的幫助，還說祝福的話。因為第一個乞丐沒有感謝的心，他把林老爺平時對他的幫助，當成理所當然。請學生自行回答。)

2、 故事最後，這兩個乞丐分別得到什麼結局？你從他們的故事學到什麼？

答：

(參考解答：第一位繼續當乞丐，第二位則到林老爺的家中當長工，結束乞討的命運。請學生自行回答。)

3、 請分享你曾經接受別人幫助的經驗。當別人幫助你時，你通常會如何回應？

答：

(參考解答：請學生自行回答。)

4、 在你生活中有哪些是時常得到的恩典，卻被當成是「理所當然」的，忘記感謝呢？

答：

(參考解答：父母平常準備的食物、衣服，每天呼吸的新鮮空氣……請學生自行回答。)

應用練習

以下內容可擇項於課堂中進行，或作為課後學習單

一、感恩小卡

每天從眼睛睜開開始一天，到晚上睡覺再躺回床上，能夠平安順利的經歷一整天，我們要感謝太多人的幫忙及愛了！但我們有將這份感謝表達出來嗎？

現在，我們要來製作一張卡片，將我們的心意傳送出去。

準備材料：

1. 兩張不同顏色的B5雲彩紙（一張是卡片封面、一張是內部）
2. 剪刀
3. 白膠（雙面膠）
4. 色筆
5. 裝飾貼紙或紙膠帶

流程：

1. 確認要贈送卡片的對象以及感謝的內容
2. 設計卡片（可自由發揮或上網搜尋範例）
參考網址：<https://www.youtube.com/watch?v=0qZPvEzhBR0>
3. 開始製作
4. 寫上感謝的話語
5. 送出卡片，親口說出你的感謝

設計圖

贈送對象：

感謝內容：

草圖設計：

成品紀錄：

二、越感謝，越快樂

科學研究指出，人若能時常以感謝的心看待身邊人事物，他也會是個快樂的人，因為用正向的心去面對一切事，腦內自然會分泌快樂激素——多巴胺。哇！這跟常聽到的「知足常樂」不謀而合呢！

想要快樂，可以從練習「感謝」開始。每天請務必完成以下的每一件事情，試試看，連續一個星期，自己有什麼不一樣呢？

1. 最少向三個人表達「感謝」。
2. 最少向一個人說「讚美」的話。
3. 在鏡子前對自己說一句鼓勵的話。
4. 花兩分鐘想想今天所發生的「好事」，並記錄在「感恩日記」上。
5. 練習換個角度思考，把「壞事」往好處想。
6. 做一件幫助別人的事。

一個星期後，請將這段時間體驗的心得記錄下來，並繼續維持這樣的習慣。

我的收穫及改變

TO親愛的老師：

雖然現代生活太多煩悶的事情，就連最單純的學生都有課業壓力及各自的煩惱，不過「感恩」習慣的培養，能讓我們跳脫這樣的愁苦。我們不只是一要學生練習感恩，我們也能在此主題中受益，成為——越感恩，越幸福；越感恩，越健康的人。