

第一集



品格教育系列

教師手冊

品格教育第一集 目錄

專注 1



專注的白尾鹿

順服 17

順服的大象



誠實 33



誠實的獅子

感恩 49

感恩的豪豬



慷慨 65



慷慨的鵜鴂

井然有序 81

井然有序的花栗鼠



饒恕 97



饒恕的小羊

誠懇 113

誠懇的牡蠣



美德 129



美德的葡萄藤

Character First! Education Series 1

© Copyright 1997 Character Training Institute
520 West Main, Oklahoma City, OK 73102.

All rights reserved.

Character First is a Registered Trademark of the
Character Training Institute.

品格教育教師手冊 第一集

中文版 © 培基文教基金會 尊重版權 · 請勿翻印

初版：2001年9月

二版：2004年6月

出版：財團法人培基文教基金會

地址：台北市郵政信箱30-375號

電話：(02) 2363-2584 傳真：(02) 2363-2144

局版北市業字第 1814 號

合定本 ISBN: 957-98014-9-5

專 注

品格第一教育系列 1 第一冊



定 義

全神貫注聆聽別人的意見以示尊重。



舉例說明

白尾鹿是否能專注，決定了牠的生死存亡。牠的眼、耳、鼻無時無刻不保持高度的警覺，以提防任何危險的訊號。不專注的鹿往往會被豹、山狗和狼捕食。鹿會全神貫注在牠耳朵所朝著的方向。人耳的結構與白尾鹿的相似，也同樣令人歎為觀止。本冊第 4 頁中所介紹的幾項耳內的結構，諸如外耳、耳道、耳膜、錘骨、砧骨、鐙骨、耳蝸、聽覺神經和大腦，都可由學生們以角色扮演的方式來「模擬」。其中每一個部位，都是不可或缺的，也代表了專注時的一個特殊層面。

我要：

- 看著對我說話的人。
- 在不懂的時候問問題。
- 端正地坐好或站好。
- 不引起別人注意我。
- 避免讓我的眼、耳、手、腳、口做分心的事。



應 用

當我們能同時藉著視覺、嗅覺、觸覺、味覺和聽覺等五種感官集中注意力時，便是專注。本冊中多處所提到的五件我們應該「要」做到的事，能幫助我們把專注實際應用到生活上。第 8 至 14 頁中建議的活動、課程、故事和勞作，都是根據這些重點而設計的。



讚 美

對別人專注，是對他表示尊重的方法之一。當一位老師花時間很專注地聽一個學生說話時，會鼓勵該名學生以後對別人更加地專注。請參考第 15 頁介紹的一些方法，用來肯定並讚許學生對你和別人的專注。



全神
貫注於
他人的
話語
來表示
對他的
尊重

專 注

而非 敷衍

專注 **At•ten•tive•ness** 名詞 1: 對你正在做的事，處於一種注意或觀察的狀態。 2: 留意別人是否舒適。 3: 注意。

專注這個字，源自拉丁文的 *ad tendo*，意思是「伸展」，原指馬伸長耳朵，或是鳥頭歪向一邊，以便聽得更清楚。

當學生轉頭面向說話的人時，最能集中注意力。可見要做到專注，我們必須刻意、專心地使用全身的每一部位。

培養平衡的專注

專注與機警、專心和謹慎的意義很類似。若能分辨這些品格特質之間的差異，並在其中取得平衡，則對我們會有莫大的裨益。

- 機警是隨時留心周遭動態，準備即時正確迎應。如果一個行人過馬路時，只是全心注意紅綠燈，卻對左右來往的車輛不夠機警，就難免會發生悲劇。
- 專心是利用所有的感官，以期獲得最多的資訊。當一個人無法單靠某種感官來得到足夠的資訊時，他就會加上其他的感官一齊使用，以便能更專注。
- 謹慎是避免後果不佳的言語、行為和態度。在決定應該向誰表示專注時，這個品格特質對我們大有助益。

專注的觀念

當我們能同時藉著視覺、嗅覺、觸覺、味覺和聽覺等五種感官集中注意力時，便是專注。所以專注，是一切資訊能否輸入的「關鍵」。專注力也與思考的品質有關，藉著思考我們才能解讀那些經由感官所接收到的訊息。聽老師的吩咐、聽上位者的指示、閱讀課本以及記下該做的家庭作業；幾乎每一樣與工作、學業和生活相關的活動，都需要專注。

當我們專注於某人時，對他所說的話就會有所回應，因此傳達了我們對他的看重。我們還可以藉著問講者問題，和真心流露出感興趣的神情，來進一步地表示尊重他。先要對別人專注，才能談得上體貼別人。

領導者的角色

一個人最容易從日常生活中的榜樣學習品格。老師固然可以使用印刷好的教材和課堂上的講解有效地教導品格的一些特質及如何應用，但是他個人能否以身作則，卻更重要。

如果一個老師告訴學生們專注很重要，但他卻因為一個不太重要的理由，在學生說話時插嘴，那麼他就不可能期望這個班級會很專注。若想讓學生們看出品格的重要性，為人師表者就應該持之以恆地在生命中流露出這種品格特質。人們一向對老師比對他們自己有更高的期望。

表現專注的方法

「別人說話時，你要專心聽。」

喬治華盛頓

有些時候，一個人即使用耳朵專心的聽，但別人還是可以由他的動作感覺出來，他並不真的專注。翻動紙張、東張西望，打斷別人，無精打采，或是抖動手腳，都是不專注的外在表徵。克服這些無禮的習慣，是培養自己更加專注的一個重要的步驟。

表現專注的五種方法：

- 看著別人的眼睛
- 身體向前微傾
- 不要看手錶
- 記下重點
- 避免打哈欠、咳嗽和打噴嚏

結束談話

若是發揮專注的品格到了極點，以致於對某人過份專注，反而顯得對其他人不專注了。不論哪一個年齡層，總有一些人一說起話來便口若懸河、滔滔不絕、無法作罷。當你覺得雙方的對話到了該結束的時候，可以藉著你對他的談話表示感謝來收尾。

如果時機恰當，你可以這樣說：

「你的主意不錯，我很有興趣聽。可惜的是，今天的時間很趕。可不可以請你把這些意見摘要寫下來，等吃過午餐以後再拿來給我呢？」

「約翰，你這次的旅行看來很精彩，我很想再多聽聽。下課以後，可不可以請你再繼續講完？」

「瓊斯太太，我必須掛電話了，但是我已經記下了妳剛才所說的一些要點，一有機會我會再拿出來仔細研究。謝謝妳抽空打電話來。」



自然界中專注的例子

白尾鹿 的故事



外耳

我們先來看看外耳。鹿用牠的外耳來收集聲音。它的形狀像個「V」字，以便能捕捉並集中聲波。藉著耳朵像雷達一樣前後、上下、甚至轉圈子似的擺動，鹿可以集中注意力在任何方向，包括正後方。

請你把兩手臂向上伸出在頭的兩側，形成一個「V」字（請參考第5頁的圖）。你能想像有這麼大的耳朵是什麼感覺嗎？鹿的耳朵和牠頭的大小比起來，相對的比例就差不多是這麼大。請前後、上下、左右地擺動你的兩隻手臂，感覺一下鹿的耳朵是怎麼轉動的。鹿的耳朵固然可以自由轉動，我們的耳朵卻被固定在頭的兩側。換言之，我們一定要轉動整個頭，才能讓耳朵聽到不同方向的聲音。這就是為什麼當別人對我們說話時，我們必須要看著他了。我們的眼睛和耳朵一定要合作，才能專注。

耳道

一旦耳朵收集到聲音之後，就會保護它不致流失。鹿耳的底部越變越窄，直到變成直徑比1英吋還小，稱為耳道。這樣越變越窄的設計，可以集中聲音，並引導它向耳膜方向前進。人耳也是逐漸變窄，直到最後變成約有小指頭寬度的耳道。

現在，讓我們將耳道連到外耳。請兩位小朋友張開手臂形成耳道。當我們傾聽時，必須不讓自己分心，以免遺漏耳朵所聽到的話。

耳膜

耳道的盡頭被一層很薄的膜封住。這層薄膜繃得很緊，就像一個鼓一樣。當聲音碰到這個「鼓」時，鼓皮就會

有

一天早晨，當太陽冉冉升起時，一隻小白尾鹿鼓起勇氣跑到森林的一塊空地上。牠輕輕地咬著樹蔭下的甜苜蓿和短野草。當牠吃草時，耳朵便像雷達天線一樣地轉動著。每隔幾秒鐘，牠就會抬起頭來，目光在草原間較高的草堆中搜尋，看看有沒有危險的跡象。嚼草時，牠的鼻子也不時地抽動以分辨微風中的氣味。即使四周看來很平靜，小鹿仍保持警覺，不敢遠離帶給牠安全感的樹林。

在陰暗的樹叢裏，有兩隻成年的鹿靜默地站著。牠們一動也不動，就像兩尊雕像一樣，唯有在看到牠們時而抽動的尾巴和耳朵時，才知道牠們是活著的。

突然間，傳來「啪」的一聲。這聽來不過像是一根小樹枝斷裂的微弱聲音，卻使得這兩隻成年的鹿立刻提高警覺。公鹿是第一個聽到的，首先，牠的雙耳一齊轉動，接著眼

和鼻也隨之而動。當牠在微風中試著嗅出危險來自何處時，耳朵同時也向前直伸，很專注地聽著。這時母鹿已毫不遲疑地召喚那仍在草原上吃草的小鹿快快回來。

小鹿絲毫不敢耽擱。只不過一會兒工夫，牠便豎起了尾巴露出下方的白毛來，並且直覺地轉身衝向林中尋找掩護。才剛在父母的身旁稍得歇息，牠便看到一條美洲豹的長尾巴消失在高大的草堆中。原來那隻美洲豹早已在草原上等候，想伺機攻擊小鹿。但在牠發動攻擊之前，虧得公鹿有專注的耳朵，能及早警覺到牠們所面臨的險境。

對白尾鹿而言，能否專注攸關生死。就是對你和我而言，能否專注也是極其重要的。我們都必須對周遭的事物專注，才能學習、甚至存活。讓我告訴你鹿耳朵是怎麼作用的，以便你能像鹿一樣的專注。我們且用小朋友來扮演耳朵裡的各部份構造，好見識它的功能！



振動。使得藉著空氣所傳進來機械式的聲音能量，轉換為耳內機械式的振動。

現在，讓我們在耳道的盡頭加上一件夾克當作耳膜。當聲音進入外耳，行經耳道，再向頭顱內部行進的時候，聲音會撞擊耳膜令它振動。在我們用耳朵時，除非聲音真的能「震撼」到我們的耳膜，否則我們是聽而不聞的。

中耳： 錘骨、砧骨、鐙骨

在耳膜後方有三個小骨，可以將由耳膜所傳來的振動過濾並放大。這三塊小骨可以排除無關的噪音、過高過低的音調和對耳朵有害的聲音。人耳內部的這三塊小骨，長得分別很像釘錘、鐵砧和馬鐙。

我們再加入耳朵這三部份的構造。我們來找一個人當作錘骨，一個人當做砧骨，再找一個人兩手十指交叉，作成馬鐙的樣子。當耳膜（夾克）振動時，錘骨會敲打砧骨。而當扮演砧骨的人被錘骨擊打時，他就把腳踩在鐙骨上，於是鐙骨開始振動。當我們聽別人說話時，必須問問題，以確定我們明瞭他的意思。



耳 蝸

與鐙骨相連的是一個充滿水的螺旋狀結構，稱為耳蝸。當鐙骨振動耳蝸時，因著其中的液體，會把這種振動傳給在它內層表面的微細纖毛上。當纖毛波動時，會刺激纖毛尾端的神經細胞。這些神經細胞再把振動轉換成電脈衝。

我們來把耳蝸加到鐙骨旁邊。先找一個人，讓他手裏端著一杯水。再找另外一個人，最好是留著長辮子或馬尾巴的女生，可以把頭髮放到水裏，用來代表耳蝸上的纖毛。

外耳會收集聲音。耳道會保護並引導聲音。耳膜可轉化聲音。錘骨、砧骨和鐙骨可過濾並放大聲音。耳蝸則將振動轉變為電脈衝。我們在聽的時候，也必須把話語轉變為想法和意念，才能明瞭他人所說的內容。

聽覺神經

聽覺神經是由特殊的纖維所形成的，負責耳蝸和大腦之間的連絡。它把耳蝸內產生的電脈衝傳送到大腦皮層，使大腦能解讀我們所聽到的。

這聽覺神經可以用一根繩子來代表。當我們聽的時候，必須把一些不同的想法連貫起來，才能明白它們彼此之間的關聯。

大 腦

大腦像是一個「司令部」，處理資訊、做成決策，然後下達命令到身體的各個部位。

現在讓我們把頭腦和耳朵連起來。可以找一個人扮演大腦，手上拿著從耳蝸裡延伸出來的繩子，碰到自己的頭上，好像「插電」一樣，並且對其他的部位發號施令。我們真正的頭腦也需要做許多的決策。我們要專注才能做出好的決策。

現在讓我們來看看這個「耳朵」如何運作。小樹枝發出「啪」的聲音。當耳朵轉動到對的方向時，這聲音便進入了外耳。耳道保護這聲音，以免它流失掉。當聲音到達耳膜時，那一層薄膜開始振動。在錘骨敲打砧骨、砧骨搖動鐙骨、鐙骨又使耳蝸中的水份產生波紋的過程中，耳朵過濾了進來的聲音。耳蝸內的纖毛接收到波紋，把它們轉換成電脈衝，再經由聽覺神經傳達到大腦。大腦最後解讀這聲音（危險），並發出「快跑」的命令！

現在讓我們一起來試試看。記得當大腦叫我們「快跑」時，每一個人就要趕快跑回自己的座位上去。清楚了嗎？我們現在就要開始了！

「啪！」……「快跑！」



歷史上專注的榜樣

分秒必爭

在

肯塔基州有一間小木屋，只有一扇窗、一扇門和泥土的地面。這小木屋裡住著一家三口。有一天，一個小男孩誕生了。

父親問母親：「你想給他取什麼名字呢？」

母親說：「就跟著祖父叫他亞伯拉罕吧。」

這個小男孩長大後，成了美國歷史上的一個偉人。你們知道他是誰嗎？

在亞伯拉罕·林肯作總統之前，他下了許多苦功努力讀書，成為律師，並且在伊利諾州的春田市執業。有需要的人多半會主動來找他，但有時他也會離開辦公室，在不同的城市間巡迴，以協助一些需要律師，卻無法大老遠去到春田市的人。

來找他的人，各有不同的難題。但共同點是他們都風聞了林肯的公正、睿智和誠實。他身材高大，有6呎4吋高，比當地的人都高很多。很多人知道他，都是因為聽說過有這樣一個很高的人。只要是有人來找他幫忙，他總是會挺身坐著，微向前傾，仔細地聽每一個字。

你有沒有看出他「要」做什麼？林肯並沒有慵懶地半躺在椅子上，或是把腳蹺在桌上。他直挺挺地坐著，微微傾向對他說話的人。

他處理過各式各樣的案件。其中最特殊的一件案子是這樣的。一天早上，一位曾是黑奴的老婦，走進了他的辦公室，哭著求他幫助。

林肯說：「請坐下，告訴我妳有何貴幹？」

老婦坐下來，開始說她的故事。林肯把門半掩著，並把桌上的文件推到一邊，專心傾聽。

你有沒有看出他「要」做什麼？林肯不讓自己因其他的事而分心。

「我先生和我，生來就是奴隸。我們的孩子也生來就是奴隸，我們為一個名叫韓克的人工作。」

「我們本來在肯塔基州工作，後來搬到伊利諾州。因為伊利諾州不准蓄養奴隸，所以韓克先生讓我們自由，我們不再是奴隸了。」

不久以後，我的一個兒子找到工作，是在蒸汽艇上當侍者，這艘蒸汽艇行走在密西西比河上。

他是個好孩子。只是有一天，他犯了個錯誤。就是當汽艇停在紐奧爾良時，他下了船。路易斯安那州不是個擁護奴隸自由的州，那裏的人可以蓄養奴隸。

那天晚上，當他在路上走時，被一名警察抓去了。警察逮捕他的理由是，紐奧爾良有一條法令規定，奴隸除非有主人發給的通行證，否則天黑之後不可在城中逗留。」

當婦人在訴說她的故事時，林肯坐在椅子上，很專心地聽，視線也一直不離開她的臉。他向來是反對奴隸制度的。他心中很想幫助這個婦人和她的兒子。

你有沒有看出他「要」做什麼？林肯眼睛看著對他說話的人。

「我的兒子馬上被關到監牢裏，並且被審判，法官判他要繳罰金。」

可是，那時他工作的汽艇早已開走，他也沒有任何錢來付罰金，真是一籌莫展。法律規定，如果他無法付出罰金，就只好被賣為奴隸，誰出價最高，就能擁有他。

我兒子知道自己錯了。我來的目的，是想請你救救他。我沒有錢付給你，但求你盡你所能的幫忙。否則，我可能再也看不到我的兒子了，他將永遠成為別人的奴隸。」

林肯思考了一會兒，想到不曾聽過有律師為奴隸辯護的。

「妳有沒有請教過別的律師？」他問道。

「沒有，只有你能幫助我。」婦人說道。

「如果我可以讓他被釋放，他要怎樣回家呢？」

「蒸汽艇的船長說，他會願意帶他回伊利諾州。」

「好罷，我會幫助妳。」林肯對婦人說。



你有沒有看出他「要」做什麼？林肯知道要問問題，以便能對事情有更深入的了解。

林肯繼續說道：「他們這樣做是侵犯了一個自由人的權利。我會向伊利諾州的州長說情，請他用他的影響力，來釋放你的兒子。」

林肯請一位也是律師的朋友，來他的辦公室。向他說明了案情後，問他：「你是否願意到州長的辦公室去，親自向他呈報這件事？」他的朋友回答說：「好。」於是離開了。

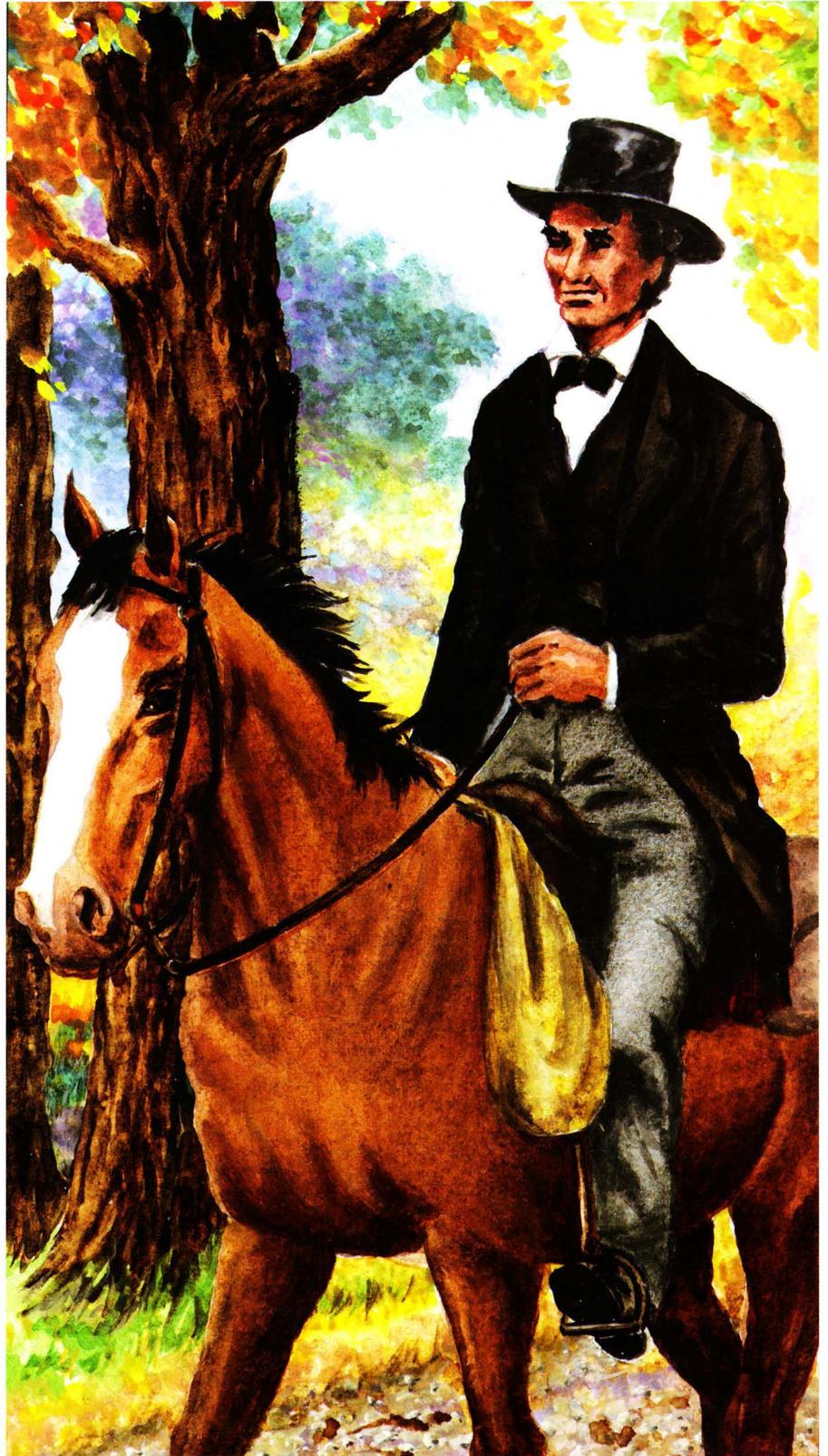
當他回來時，他告訴林肯，州長說他愛莫能助。

林肯聽了之後很不滿意地表示：「我要盡我所能地想辦法，直到那個男孩被釋放為止。」

但他動作必須要快，免得那個男孩被賣為奴隸。他寫了一封陳情信給路易斯安那州的州長，結果也是無效。那個男孩將要被賣的日子一天天的逼近了。

因為男孩的母親沒有錢，林肯後來自己掏腰包付了法官所指定的罰金和訴訟費用。法官在收到錢後，便釋放男孩回伊利諾州，使他重獲自由。

林肯從這個案子所得到的報償就是因行了所當行的事以後而有的喜樂，以及男孩母親對他的感激。但對亞伯拉罕·林肯而言，這些已經足夠了。



你有沒有看出他「要」做什麼？林肯從未要求別人注意他。他不希望因他所做或所說的而成名。連在他和別人對話時，他總是讓別人覺得他們比他自己還要重要。



下決心要專注

我要看著對我說話的人

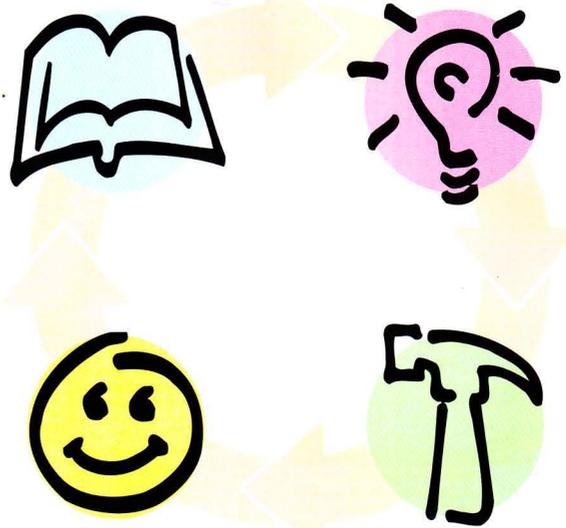
學生對別人有多尊重，可從他在聽別人說話時，是否注視對方看出。若是左顧右盼，就顯得不專注，並且不尊重對方。當學生能很專心地看著老師的臉，就好像在對老師說：「我已經準備好要聽你的話，並且照著去做。」反過來說，當學生不看著老師時，他不但聽不到老師的教導，又使別的學生分心，無形中也好像在向老師表示，周圍所發生的事比現在正在上的課程更重要、更有趣。

我要在不懂的時候問問題

學生如果一開始連老師的指示都沒聽懂，最後一定無法完成老師所交代的。他應該在不清楚的時候問問題以澄清疑點。若是為了避免尷尬而假裝聽懂，可能帶來更嚴重的後果。反之，當一個學生試著去弄清楚老師在說什麼時，他不僅會留意到更多的細節，也會找出老師話中所「遺漏」的資訊，並提出恰當的問題，以便對事情有完整的了解。

我要端正地坐好或站好

一個人的姿勢，可以強烈地反映出他的態度，這情形在教室中更是特別明顯。姿勢也會影響一個人聽講和集中注意力的能力。一個學生如果懶洋洋地半躺在座位上，就好像是在說：「我不想待在這裏，我無聊透了，我對課程內容一點興趣也沒有。」相反的，學生如果坐直或站直聽講，不僅可以更加專心，也會鼓勵老師。



品格精進，永無止境

我不要引起別人注意我

在課堂上吸引別人注意自己，表示這學生不但目無尊長，同時也需要別人對自己的認同。這種愛表現的行爲，會使其他學生分心而不去注意那值得敬重的師長。因此學生不應該插嘴，而應該在說話前先舉手，並且在位子上坐好，「以示尊重」。

我要避免讓我的眼、耳、手、腳、口做分心的事

真正的專注是「完全的」集中精神在一個人的身上。我們必須要在以下各方面表現專注：

- 眼：要看著講者，而不是教室內的其他東西。
- 耳：要仔細地聽課，不理會其他人的耳語或對話。
- 手：從頭到尾都不碰別人或別的東西。
- 腳：要穩穩地平放在地上。
- 口：在沒得到允許之前，不要發言。



無聲的指令 (遊戲)

訓練專注的課題之一，是讓學生在師長一句話也不必說的情況下，就能順服。為了舉例說明這項要點，請教學生們三個基本的「無聲的指令」。



伸出一指，表示坐直或站直。



伸出二指，表示停止講話、停止嘻笑及停止亂動（但請千萬不要停止呼吸!!）



伸出三指，表示露出笑容！

練習指令

要求學生們暫時擺出懶散的姿勢、或和左鄰右舍說話或皺著眉頭。提醒他們必須很專心，才能在看到指令以後立刻照作。然後當特定的指令出現時，他們必須立刻——從無精打彩變成身體坐直、從喋喋不休變成鴉雀無聲、從皺著眉頭變成露出笑容。

再告訴學生們，蘇俄的學生在舉起手時，是表現得多麼的恭敬。（他們把左手臂平放在面前的桌面上，右手臂則朝天伸直，並將右手肘擱在左手手）

練習排隊 (遊戲)



用大姆指和食指比出「L」字型。這個指令代表你要學生們排成一條直線。告訴學生你要求他們排隊時又快又安靜，但是只有在指令發出以後才可以開始行動。多重複這個指令幾次，並且每次都計時，以協助他們可以越來越快、越來越安靜。

其他變化：

- 用你掌心的方向，來指示學生們應該面對的方向。像教官一樣，將兩隻手掌心同時向左、同時向右、掌心相對、掌心相背、同時向上或同時向下，來考驗他們是否專注。盡量找機會來讚美學生們專注的能力。
- 當你帶領他們在學校裡繞行時，可以玩「請你跟我這樣做」的遊戲。譬如，有時向某人敬禮、有時去摸一樣特定的東西，或在走廊上的柱子中間穿梭來往等。
- 看誰能完全安靜？用此來測驗學生專注的程度。誇獎那些能一聲也不出的學生。（請參考第 15 頁）

你若專注...



（採用「你若高興，你就說哈囉」的調子來唱）

你若專注，你就拍拍手，
你若專注，你就拍拍手，
你若專注，你知道，生命自然會流露，
你若專注，你就拍拍手。

其他變化：

你若專注，你就踏踏腳。
你若專注，你就拍拍頭。
你若專注，你就轉個圈。
你若專注，你就哈哈笑。
你若專注，你就全部做。



課堂活動

「集思廣益」

(遊戲)

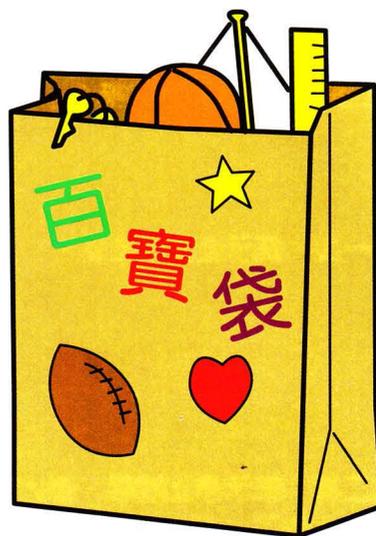
人與人之間常有發生誤會的時候，因此學生們必須學習在他們聽不明白時，能問問題來澄清事情。

玩「集思廣益」的遊戲，可以幫助學生們培養這種能力。

- 在一張紙上，寫出一個人、一個地方或一種動物的名稱，然後學生們可以藉著問一些是非題來猜答案。
- 說明當別人說話時要仔細聽的重要性。
- 再次強調很有禮貌的舉手，以及輪流發言的重要。
- 鼓勵學生們留意其他同學所提出的問題和老師的回答。

百寶袋

(遊戲)



要專注，就必須對我們周遭的事物機警。培養專注的方式很多，以下這個遊戲著重在專心用耳。

收集一些不同的物品（如鉛筆、高爾夫球、網球、棒球、彈珠、鞋子、零錢、鑰

匙、筆等），把它們放在一個袋子裏，不讓學生們知道是什麼。在遊戲開始前，先當著學生們的面，把袋內的物品輪流丟到地上，讓學生們聽聽這物品所發出的聲音。不要忘記邊丟邊告訴他們該項物品的名稱，以便他們看見每項物品時可以聯想起它們的正確名稱來。

叫一個學生到教室前面來。告訴他必須很專注地聽每一個掉到地上物品的聲音。接著把他的眼睛矇起來，並把一樣物品丟到地上，試試看他是否夠專注到能只憑聲音，便猜出是什麼物品。玩遊戲時，好好誇獎這個學生的專注。

其他變化：

也可以讓全班的學生同時來玩這個遊戲。先讓全班都閉上眼睛，然後再把物品丟下。看他們是否能只憑聲音，便猜出物品的內容？玩遊戲時，好好誇獎這個班級的專注。



我要學專注

若是有人想要對我述說我當聽的事；
若是我很容易分心，就不免會聽不清；
我當專心聆聽他們所要向我說的話。
我要每日每時每刻學習專注、學專注。

我要學專注，要非常的專注。
因為他人所說非常的重要；
每當有事情，使我不能專注；
我還是要選擇十分的專注。



品格卡片

如果想讓品格培養落實在學生的生命中，那麼訓練品格便必須成爲學生日常生活中的一部份。請給每名學生一張「專注」的品格卡片，看著他的眼睛，對他說「這些是你可以表現專注的方法」，並請唸出卡片背面五件「我要」做的事。你可以參考第 8 頁有關要點的詳細說明，再複習自然界中的榜樣，問學生白尾鹿是如何表現專注的。

專 注
全神貫注地
聆聽別人的意見
以示尊重

而非 敷衍

我要看著對我說話的人
我要在不懂的時候問問題
我要端正地坐好或站好
我要不引起別人注意我
我要避免讓我的眼、耳、手、腳、口做分心的事



其他變化：

- 用五個「我要」作大綱對比專注和分心。
- 和學生分享你自己從前曾經對某人表現專注，或被某件事分心的小故事。別忘記要特別強調做了正確選擇以後所帶來的好處，和做了錯誤選擇以後所帶來的後果。
- 給每位學生有機會來立下他要專注的承諾。你可以問他們「你要不要……」的五個問題，並要他們回答：「是的，我要……。」

「你要看著對你說話的人嗎？」

「是的，我要看著對我說話的人。」

「你要在不懂的時候問問題嗎？」

「是的，我要在不懂的時候問問題。」

「你要端正地坐好或站好嗎？」

「是的，我要端正地坐好或站好。」

「你要引起別人注意你嗎？」

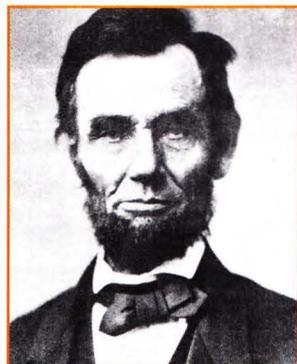
「不，我不要引起別人注意我。」

「你要避免讓你的眼、耳、手、腳、口做分心的事嗎？」

「是的，我要避免讓我的眼、耳、手、腳、口做分心的事。」

亞伯拉罕·林肯的故事

榜樣對學生們有莫大的影響。因此，向學生們推介古今值得我們效法的人物，是很重要的。亞伯拉罕·林肯可說是美國歷史上最聰明、又最受人敬重的人物之一，然而他一共只受過十一個月的正規學校教育！他靈活的頭腦，和對周遭事物的專注，教導他如何有智慧地領導一個國家。第 6 頁所記載的是林肯的真實事蹟，正強烈地刻劃出他的專注。在講故事時，你可以利用框框內的問題，來幫助學生們找出林肯是如何應用這五樣「我要」。



林肯的誠實，正直使他成了世上最好的領袖之一。他年幼時所培養的健全品格引導支持他渡過他的一生。

口 訣

我要看著你
全心的聆聽
坐站都端正
聽命像兵丁

不引人注意
盡量不分心
我要問問題
幫助我學習

立志很重要
使我免危險
爲顯我明瞭
再說快一點



課堂活動

專注的鹿

(勞作)

做這個勞作，是爲了提醒學生們不論在什麼情況下，都要專注。專注的白尾鹿，總是不停地在轉動牠的耳朵，以便對四周保持警覺。學生們也應該總是把耳朵對準他們所要聽的方向。爲了提醒學生們這一點，所以勞作裏的鹿耳朵，必須是活動的。

用一張棕色的美工紙剪下一個鹿頭和兩隻耳朵。在鹿臉上畫出眼睛和鼻子，再用雙腳夾把兩隻耳朵分別固定在鹿頭的上方兩邊。在另外一張紙上依著鹿臉下部的輪廓描畫出鹿嘴，剪下，並用膠帶將嘴上部黏在鹿臉的背側，使嘴可以打開和閉上。在學生們描畫自己的鹿時，你可以和他們談談鹿怎樣表現專注。

所需材料：

- 棕色美工紙
- 雙腳夾（每位學生2支）
- 剪刀
- 膠帶
- 麥克筆或臘筆



臨危不亂

(遊戲)

爲了更進一步地說明第一和第五點「我要」的承諾，告訴學生當別人在對他說話時，即使四周有讓他容易分心的事物，他仍然要對講者專心不貳。

在教室的前方或中央，面對面地放兩把椅子。你坐在其中一把椅子上，叫一名學生坐在另一把椅子上，並要他全神貫注在你的身上（在這種情況下，只能用目視的方式表示），而要其他的學生們試著搗蛋，引誘他把目光移開。

- 先訂下一個比較可能達成的目標（譬如 30 秒鐘），在覺得學生有能力接受更大的挑戰時，逐漸延長時間。
- 鼓勵團隊合作的精神，避免個人之間的競爭或比較。
- 要斟酌每個學生所能夠專注的時間長短，多多讚美他們堅忍、努力和專注的品格。
- 訂下「搗蛋」的限制（不可用手抓人、推人或嘲笑人）。
- 告訴學生們只在該專注的事上專注是很重要的。並不是每一件事都值得我們專注。

舉例來說：

- 坐在另一張椅子上的學生，應該對老師專注，而不去注意其他搗蛋的同學。
- 學生應該對父母、老師和其他在上位的人表示專注，而不去注意附近的陌生人。

驚鴻一瞥

(遊戲)

給學生們看一張圖片 10 到 15 秒鐘，然後收起來，問他們還記得圖片中多少東西。這時可和學生們溫習何謂專注，以及對周遭事物表示專注的重要性。莫忘了我們能觀察週遭事物的機會，往往稍縱即逝。可以用其他的圖片或東西來多玩幾次這個遊戲。



手拍心和 (遊戲)

保持專注本來就已經不容易了，在有很多狀況同時發生的時候更是如此。因此，學習集中注意力在一個人的身上，是培養專注很重要的一步。

安排學生們圍成一個圓圈坐下，並要每一個人都集中注意力在自己左手邊的同學。告訴他們，有一個人會先以手拍出一個特別的節奏，在他右手邊的人會重複這個節奏，然後下一個在右手邊的人，再重複這同樣的節奏，如此繼續下去，直到圓圈內所有的人都作了一遍為止。玩時強調在拍手時須十分專注，一定要等左邊的人的動作停止之後，才可以開始自己的動作。

如果你想要增加遊戲的困難度，可以重複前面的遊戲，但這次讓帶遊戲的人，在第一個節奏已經傳到第二或第三個人之後，又開始另外一個新的節奏。這次由於在圈圈內同時會有不同的節奏在進行，學生們必須全神貫注在他左邊緊鄰的人身上，否則就可能拍錯節奏。

其他變化：

- 彈指頭
- 踏地板
- 拍桌子
- 比簡單的手語

「老師說」 (遊戲)

用這個人人耳熟能詳的遊戲，來同時訓練專注與順服這兩個品格，是再適合不過了。如果玩遊戲時看到有學生特別專注的，可以讓他來作主持人，以為獎賞。

全神貫注 (遊戲)

讓學生們圍成一個圓圈。給每個人一張紙和一枝筆。在圓圈的中央擺一個托盤，上面放一些物品，並用布蓋起來。把布打開來幾秒鐘。向學生們挑戰，看他們在看這些物品時有多專注。再把托盤蓋起來，要他們在很短的時間內（1-2 分鐘），把所記得看到的物品，寫下來或畫下來。

其他變化：

你可以增加、減少或重排托盤裏的物品，看他們是否能察覺其中不同之處。

所需材料：

- 空托盤或空盤子
- 各種不同的物品
- 鉛筆
- 紙





課堂活動

放大鏡

(勞作)

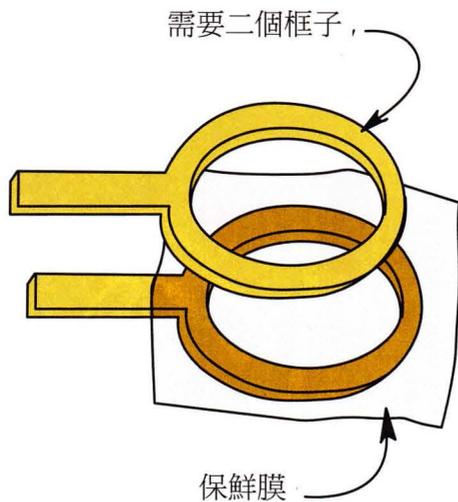
我們很少用放大鏡來看自己，多半是用它來觀察其他的東西。同樣的，一個專注的人，很少想到要吸引別人注意自己，反倒是會集中注意力（放大）在別人所要說的話上，以表示對他的尊重。

教學生們製作自己的放大鏡，以提醒他們，不要引起別人注意自己，而要看重別人。

所需材料：

- 海報紙（或厚紙板）
- 保鮮膜
- 剪刀
- 黏膠
- 蠟筆

1. 在海報紙或厚紙板上剪出兩個完全一樣的框框來（參考插圖）。



2. 把一張保鮮膜黏在其中一個「放大鏡」框上
3. 把兩個框黏在一起，把保鮮膜夾在中間。
4. 把多出來的保鮮膜部份剪掉，並照自己的喜好來著色或加其他裝飾。

實物教學

把一張報紙展開攤在大桌上，將學生們所做的放大鏡放在報紙上，能找到一幅有趣的圖畫更佳。滴一小水滴在保鮮膜所作的放大鏡上，讓學生們從水滴裏觀察放大後的細節。水滴越小，放得越大。

向學生們解釋，眼神越專注的，越可以看到別人看不到的細節，因為他們不注意自己，而注意別人。

「明察秋毫」

(遊戲)

「明察秋毫」是一個簡單卻具挑戰性的遊戲，它可以測驗學生們專注的程度。先讓一名學生挑選一樣物品，不要讓別人知道是什麼。然後班上其他的同學藉著一次問一句是非題，以獲得線索，最後猜出那件物品是什麼。

例如：

老師說：「我看到一樣紅色的東西。」

學生說：「是不是您桌子上的蘋果？」

老師說：「不是。」

學生說：「是不是國旗上的紅條？」

老師說：「答對了。」

瞬間專注

軍事訓練的一個基本要素，是在長官進門時，能夠立刻放下任何手上正在做的事，在瞬間集中全副精神聆聽長官的命令。要達到這種程度的專注，才能獲致軍事上的成功。當長官致詞時，應該放下手上的事，正視著他以便能對他專心不貳。

教你的學生，當有「重要」的人（任何一位成人）進入教室時，要停下手中的事，並馬上站起來。這種「專注」的行為，不只對別人表示尊重，也能幫助他們自己準備好心，在尊長提出任何指示時專心聆聽。

兒童對成人更應當用合適的稱呼以示尊重。



讚美品格而非成就

我們往往不容易觀察到或獎勵專注的品格，但卻容易讚美看得到的成就，譬如答案寫對，或是得了高分。不幸的是，讚美成就反而會對品格培養產生負面的影響。讚美成就等於告訴別人，你認為結果比手段重要多了。反之，讚美人的品格，卻表達了你對他個人現在與未來福祉的關心。

傾聽學生的心聲，是讓他們覺得被重視最有效的方法。我們必須要刻意地去作，才能對一個人專注，因為當我們這樣高度集中精神時，就往往只能注意到一個人、或一件事情。聽者知道他只能專注在他認為是最重要的人身上，講者也明白這個道理。難怪抽出時間來傾聽別人說話是這麼重要了。

為人師表者，對自己的專注應當有更高的要求。追根究底來說，專注就是在回應別人的話語時，表示出對他的尊重。一位老師如果想要表達對學生的尊重，就應該從問他問題，並對他的答案真正表示有興趣開始。一旦學生們看出老師對這個品格委身的程度，和對每個學生看重的程度時，他們就能體會出專注的價值，並開始效法老師的榜樣。

我們說學生是什麼，他們就會變成什麼。當你讚美學生時，說得明確是很重要的。學生們必須知道，他們是因著哪一項品格特質而得到讚賞。

讚美的方式舉例如下：

- 「我好驚訝你會那麼規矩地遵照我的指示去作，你上課時一定很專心。」
- 「謝謝你那麼專心。你的好榜樣會鼓勵其他的小朋友更加專注。」
- 「我很感謝你們在其他老師來訪時十分地專注，你們在他們心中留下了很好的印象。」

請注意：

千萬不要對一名學生說：「你是班上最專心的……」，因為其他的學生在聽到後會開始互相比較，或是因為厭惡這句話，而不願意再努力。另一件要避免的，是誇獎某人到一個程度，好像他在某品格特質上已登峰造極了，例如「玫莉總是那麼專注。」事實上，培養品格應是一個永無止境的學習過程才對。

讚美的方式

讚美學生，是表示你接納他們的最有效方法。千萬不要低估了一句肯定的話、一樣小禮物或是一個讚許的眼神所帶給他們深遠的影響。即使他們在品格培養上只進了一小步，也是值得表揚的。以下是一些讚美的方法，你如果想到其他的好主意，也可以記在這裡。

以言語讚美

- 「太棒了！」
- 「好極了！」
- 「做得好！」

以姿勢讚美

- 點頭並微笑
- 張大眼睛表示驚喜
- 豎起大姆指

以獎品讚美

- 感謝狀
- 別針或貼紙
- 以藝術字致贈格言或品格的定義

非口頭上的讚美

每當你想提醒全班學生某種品格很重要時，可以挑出一名具備這品格的學生，在一張紙上用大字寫下他的名字，然後貼在介紹這項品格的海報上。

一句話也不用說，只要把名字貼在海報上。當那名學生發現自己的名字被貼在海報上時，豎起你的大姆指、對他微笑或給他其他合適的非口頭上的讚美。

其他的學生會馬上起而效尤，模仿這名學生的榜樣，當他們做到時，你也要向他們豎起大姆指或微笑。在當天也不時找機會寫下其他學生的名字貼在海報上。

千萬不要以授予特權或有形的犒賞，來取代這種無形的獎賞。要讓品格的養成本身，成為最值得擁有的獎賞。

專 注



全神貫注地聆聽別人的意見以示尊重。

© Copyright 1997 Character Training Institute. May be reproduced for educational use only.



著色
樂無窮

請影印左圖讓學生們著色後帶回家。

影印要點：

請用 (142%) 的比例放大，使左圖最後可佔滿整張 A4 的紙。

某些影印機可能需要調整左圖至中央的位置，才能確定只有該部份會被印出。

教學小竅門

課程內容可有彈性

- 這本小冊子是用來輔助你在課堂上訓練品格用的。
- 請依需要適度改編這份教材，以符合你的教學風格和上課的時間表。

說話時要清楚明白

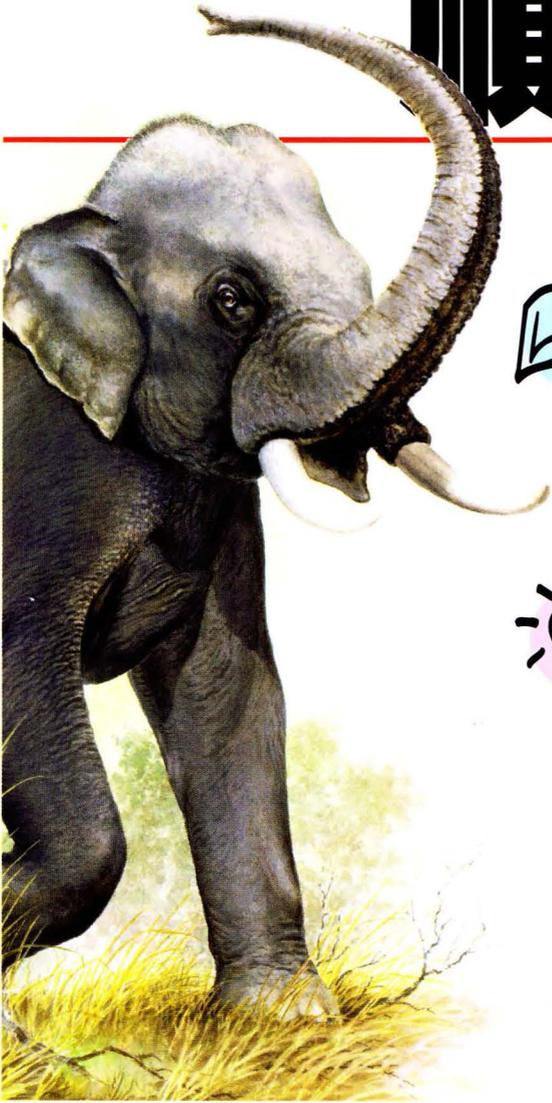
- 要切中要點，不要拖泥帶水。
- 說話時發音要清楚。
- 留意時間的限制。
- 以手勢配合用字。

提高學生興趣

- 引起好奇心。在說到關鍵字眼以前，先賣個關子。
- 讓學生們融入你的故事之中。留意坐在後排的學生。
- 避免看手錶。
- 說話時要充滿著熱誠。

順服

品格第一教育系列 1 第二冊



定義

樂意地執行上位者交代的指示，不負所望。



舉例說明

印度人遠在 5,500 年前，就已開始訓練大象。大象順服的天性和馴服後的能力，很適合用來服務人群。傳統上，十歲的男孩就會開始訓練一隻與他同年齡的象，並在一生的歲月中，兩者彼此同工。在這些年間，大象與男孩變得形影不離。男孩負責餵食他的象，為牠洗澡、為牠療傷並訓練牠。大象則為了回報主人，能表現出驚人的順從和忠貞。在第 20 頁的大自然故事裏，對大象的這些特性有進一步的描述。

我要：

- 馬上順服上位者。
- 樂意地順服。
- 完成份內的事。
- 不發怨言。
- 多走「一哩路」。



應用

為個人的行為負責，是塑造品格的一個基本步驟。「品格第一！」的教材中所使用的五點「我要」，是塑造兒童品格時，需要他們做的重要決定。這五點也是第 24 到 30 頁中故事、活動、課程和勞作的基礎。



讚美

一般人習慣注意兒童不順服的地方，以致許多兒童對責怪習以為常，不知道自己其實可以有改進的餘地。你要藉著讚美小朋友在生活中的順服，來指出好品格是很有價值的事。他們所得的讚美，會鼓勵他們更加順服。請參考第 30 到 31 頁，有關讚美孩子的方法。



樂意地
執行
上位者
交代的
指示
不負
所望

順服

而非 任性

順服 **O•be•di•ence** 名詞 1: 順從上位者所定之限制或命令的這種特質或狀態。 2: 遵從命令或指示的一種行動或情況。

順服一字源自拉丁文的 *ob* 和 *audio* 意思是「聽」。順服的相反是「任性」，因為一個任性的人，不會聽別人的意見，任性的人只隨自己的意願，不理會上位者的指示。

過失與不順服的對照

要分辨什麼是過失、錯誤和失敗，這是很重要的。

- 過失 (*mistake*) 是由於計算失誤、能力不夠或一時不察而造成的。
- 錯誤 (*error*) 是由於不正確的資訊、不正確的步驟或是誤解而產生的結果。
- 失敗 (*failure*) 是缺乏品格素養而帶來的結果。

如果某個學生偶而有了過失，不要以為他不順服而管教他。但是，如果這個過失經常出現，你要去找出他思考的過程，或對任務本身，有沒有誤解的地方。

如果學生的不負責任是因為熬夜後在昏昏欲睡的狀態下做事，因而犯了錯，你不要只針對他的過失提出質疑，而要指出他在品格上，有不負責任的缺點。

權柄的觀念

上位者是那些為我們負責的人，比方說，父母要為子女負責，老師要為學生負責，僱主要為員工負責，政府官員要為老百姓負責，以及教練要為運動員負責。順服權柄使我們得到權柄下的保護。

當上位者的指示，與個人的時間表、作風和喜好相衝突時，我們很容易會把自己的不順服合理化：「這規定對我不適用」、「她不知道自己在做什麼」或是「我不懂為什麼要…」。

相反地，真正的順服，是心甘情願地犧牲個人的舒適，來回應職責的需求。

然而，順服並非僅只完成任務而已。人可以在外表配合指示，內心卻發牢騷或抱怨，儘管這怨言沒有說出口，也不能算是真順服。完全順服乃是以樂意的態度去完成任務。

領導者的角色

領導者所做的決定，影響到許多在他之下的人。因此，上位者必須盡己所能，盡到好領導的責任。上位者也必須為他手下之人最大的利益著想。這是極高的標準，一旦做到，就會促使手下的人更願順服，並帶來團隊合作的精神。如此一來，在權柄之下的人就要負責選擇順服而非任意妄為。

一個好領導，必須維持一個比下屬更高的標準。人們很自然地對老師比對自己有更高的要求。你若順服你的上位者，那麼在你之下的人，很自然地也會更加順服你。

一個領導者的處事態度，也能傳達出很多訊息。內在的不滿和挫折感會帶給其他人負面的感受。然而，如果這些態度被真正的謙卑和順服所取代，人們就會察覺出來，並且當做榜樣來效法。因此學生的品格塑造，始於老師的榜樣。

言而有信

你既身為老師，所說的話就帶有權柄。學生們信賴你。你要記得，當你答應一件事情，或是在學生眼中，一件可算為承諾的事時，如果你自己不守信，就無法期待別人順服你的話。

如果你發覺自己無法實踐先前所答應的事，你要去找你所承諾的對象，解釋你的情況，並請求他們諒解。這樣做是向他們保證你是個言而有信的人。

你要言行一致，以表明你是個順服的人。

先順服， 別人方能順服你

順服可能是領導者最不可少的品格特質。軍隊裏有一句諺語說：

「長官，不可抬出官階；
下屬，卻不可忘記長官的官階。」

老師們在期待學生順服之前，他們本身必須保持對上位者順服的榜樣。

如果你學校裏的人，曾聽到你對校長或教務長的抱怨，就算是你遵守了校方的規定，他還是會察覺到你不服的心。當他們聽到你的命令時，便會聯想到你的榜樣。如果他對你的命令不以為然，他會不情願地去遵守，或是完全否認你的權柄。

教導人順服最有效的方法，就是自己對上位者刻意地順服。不可用高高在上的態度，來強迫人順服，而應當強調順服如同一項原則，同時順服可以用來衡量一個人的品格，並且你是以身作則的。



自然界中順服的例子



笨重的車輪在路上滾動，掀起了滿天塵埃。馬兒拖曳著老舊的馬車走向城鎮邊緣，輪軸發出嘎吱響聲，原來是馬戲團來了！每輛馬車上都載著珍稀的動物，是鎮裡的居民從未見過的。

其中包括獅子、老虎、大象、駱駝、熊、猴子、斑馬、長頸鹿和孔雀。孩子們沿路站著，他們眼睛閃閃發亮，迫不急待，一擁而上，包圍著馬車，只爲了能看一眼節目主持人、小丑或是高空特技演員。

但是，這群孩子們將要目睹的，比任何馬戲團的表演更刺激。他們將要看到一個順服的榜樣，會令他們終生難忘。

當馬車隊來到城外河邊的一大片空地時，便停了下來。有幾個馬戲團的幫工，把一個紅白相間的

大帳篷拿出來放在草地上。他們很小心地把帳篷打開，直到它幾乎覆蓋了整片土地。其他的人則把長棍架好，並插入擦得光亮的銅環上。

孩子們很驚訝地發現，一個比他們大不了多少的男孩，走向帳篷。他抱著手臂，仔細地研究當時的情況，然後一句話不說就轉身，從馬戲團工人當中消失了。幾分鐘之後，男孩又出現了。在他右手邊的，是一隻巨大的印度象！當男孩向前走的時候，他的大象也很順服地跟著他。男孩一停下來，大象也跟著停下。

大象的肩膀上，掛著一條巨大的皮拴，繫在牠的脖子前方、胸部和前腳的後頭。皮拴看起來很牢！當牠站著不動時，馬戲團的工人們，把一條很重、很粗大的繩子與皮拴綁在一起。在粗繩的另一頭，是一個圓圈，工人們將

它綁在帳篷最大柱子的底座。當一切都已仔細地安排就緒後，男孩在大象的耳裏，說了一個字。他只說「跪」，大象就毫不遲疑地把頭低下，並舉起前面一隻腿。男孩從大象彎下來的腿爬上牠的身上，又跳上去，騎在離象耳邊不遠的頸上。

然後男孩在大象的耳裏又輕聲說「拉」，大象馬上向前拖。皮拴在牠的肩膀上，發出嘎吱的響聲，繩子被拉緊了。大象身上的每一塊肌肉，都用力地拉著帳篷。慢慢地卻很穩定地，帳篷柱子的底端開始在地面上動起來。當柱子逐漸向前移動時，柱頂便漸漸升高，直到它幾乎與地面垂直爲止。整個帳篷的重量，都落在柱子上，但是大象一點也沒停，還繼續拉著。

大象的主人再次向前傾，在牠耳裏輕聲說了一個「停」字，孩子



們便看見大象連正走著的那步都未走完，便突然停了下來。現在柱子已立好了。再拉幾吋，柱子就會向後傾倒，而使帳篷倒塌，傷到那些每次都冒著生命危險，要把「大帳篷」立好的馬戲團工人。當工人們忙著把帳篷的邊緣固定住的時候，旁觀的人們便歡呼起來。大象的任務完成了！

再過幾個小時，當馬戲團的節目主持人宣佈：「各位先生女士，各位小朋友們，馬戲團的節目即將開始了。」帳篷裏便會開始人聲沸騰。但是，只有一個問題，是個小問題，卻很嚴重。工人們在忙著準備晚上的節目時，卻把帳篷的位置搭錯了。「大帳篷」的位置，應該在河的另一邊才對，因為在馬戲團抵達前的幾個小時，所有動物的飼料，早已在那裡卸下。沒有食物給動物們，牠們都要挨餓了。挨餓的動物當中，會有挨餓的獅子，獅子一挨餓，就會……哦！慘了！

不幸的是，唯一能過河的一條橋，離此太遠，無法在節目開始前把食物運來。若要拆下馬戲團的篷子，移到河的對岸，再搭起來，工程太過浩大。節目必須開演，該怎麼辦呢？

男孩勇敢地站出來，大象還在他的身旁。他在大象的耳邊說「去拿」，大象便馬上轉身走向水邊。牠踏入水裏，也不管水有多深。牠涉水越來越深，最後只有兩隻後腳踏在河底的石頭上。牠不會游泳，使用後腿來平衡身

體，以保持頭在水面上。最後，總算爬出了河邊，抵達了對岸。

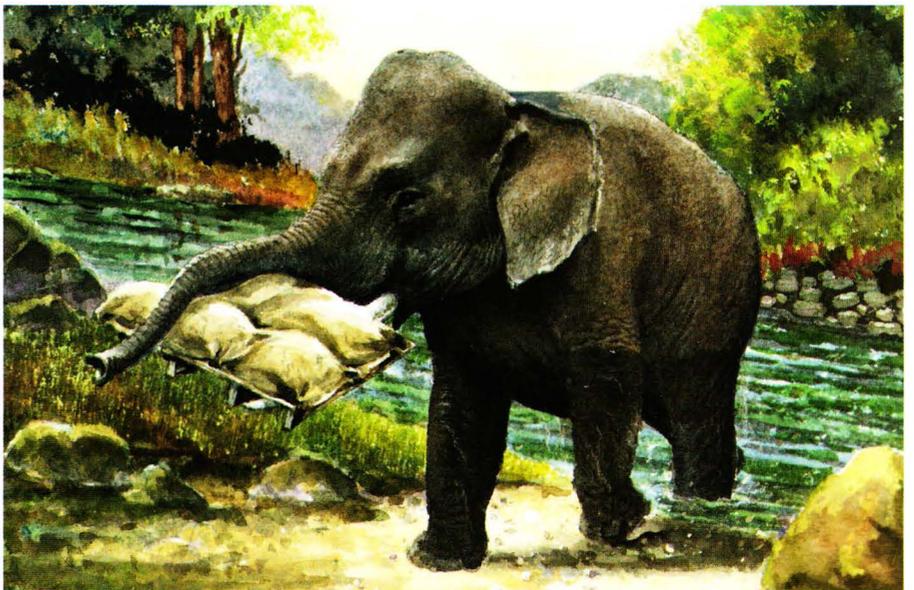
起初大象似乎很困惑。牠的主人只告訴牠一句指令，於是牠轉身望一望叫牠過來的男孩。牠的主人正雙手交叉著，靠著一棵樹旁等候。大象明白了牠該做什麼，便小心翼翼地將象牙插到眼前飼料堆的下面，又用牠的鼻子壓在飼料的上方固定好。牠的模樣，不像大象，卻像個起貨機。接著，牠轉身踏入河裏。把飼料抬高離開水面，以免受潮，從河裏走過來。

大象把那一堆食物放在主人的腳邊，以期待的眼神望著他。但是主人卻一句話也不說，只是雙手交叉著，靠在樹旁。大象又感到迷惑了。牠看著主人，主人卻望著對岸，看著其餘的飼料。大象知道了牠該做的事，再次轉身涉入水中，並過了河，帶回了第二批飼料。

當牠回到岸上時，第一批飼料已經空了。工人們正忙著把飼料分給馬戲團的動物們。大象的主人卻只是靠著樹，雙手交叉著。大象看了一下主人，主人仍然望著對岸的食物。用不著進一步的指示，牠又第三次涉水。牠一次又一次來回地搬動著。整個下午和傍晚的時間，牠都在做工，直到最後一批飼料被牠搬過了河，被放在主人的腳旁為止。

當工作完成了，這隻了不起的大象餵飽了全團的動物。出人意料之外，這隻大象走到主人身邊，低下頭來發出滿意的呼嚕聲。牠雖然沒有吃東西，又工作了一整天，全身又濕又冷，但牠快樂呼嚕的聲音，卻說出了大象愉快的態度。

在「大帳篷」內，孩子們的笑聲安靜了下來，燈光也暗下來，「各位先生、女士，各位小朋友」傳遍了全場……而這一切，都是因為大象的順服才有可能發生。





歷史上順服的榜樣

急流救難的故事

住 在南伊利諾州一個小農村裏的亞伯是個順服、勤勞的男孩。村子裡的人都注意到這一點。該郡最大的農莊主人，聘請了亞伯和他的一個朋友來造一艘平底船，用來載運農莊出產的麵粉、培根、馬鈴薯和蔬菜，然後順著密西西比河的水流，運到紐奧爾良。等農產品賣完後，他們便回家，把所有收到的錢，交給農場的主人。

一日，亞伯拉罕·林肯正在準備另一趟旅程，他要前往紐奧爾良，販賣一些貨物。

這一次他需要一艘新的船。他和幾個朋友砍了樹，磨平後，要造一艘新的平底船，以便載了貨物順著河水流到下游去。

他們剛剛完成了一個獨木舟，準備與平底船一齊起程。有兩個朋友跳上了獨木舟，想要試試它的功能。

這兩人開始在急流的河水中划動獨木舟。由於水位很高，水勢便很急。在河邊的男人們，放下了工具，望著在急流中駕著獨木舟的兩個人。「亞伯，你瞧！」一個男人叫道。「那兩個人不懂得駕獨木舟。」

「他們一定會翻船的。」另一個人叫著，一手指著搖晃的獨木舟。

亞伯馬上停下來觀看。那些人說的不錯，很快地，獨木舟把它的乘客拋在旋轉的水流中。如果沒有人馬上採取行動的話，那兩個人肯定會淹死在冰凍的水裏。亞伯往下游的方向奔去，爲了要追上那兩個人。他在水流的中央，見到一棵突出在水面上的枯樹。

「向那棵樹游過去！」他大叫著，「你們做得到的！千萬不要放棄！用力的游！」

兩人游到了枯樹，抓住了樹枝。他們沒有溺斃。但是，現在又有一個新的問題。亞伯和朋友們，要怎樣將他們從河中央救上岸呢？這兩個人筋疲力竭，怎能在冰水中逆著水流游泳呢？他們不可能游回岸上的。

亞伯也知道，如果不馬上採取行動，那兩個人會被凍死。

「拿繩子來！」他對著岸上的人叫著，他們便馬上去找繩子來。

同時，亞伯不斷地向著水中的人叫道：「抓好！我們馬上來救你們，抓緊！」

人們很快地帶著繩子回來了，亞伯向他們解釋他的計劃。

你有沒有注意到「我要」？在岸上的男人們，在聽到去找繩子來的命令後，便馬上順服。

「我們把繩子的一端綁在那邊的大圓木上。」亞伯接著說，「我用繩子來引導這個圓木，往下游到他們所抓住的枯樹那裡。我們要一個人站在圓木上，幫助那兩個人從枯樹上轉到圓木上。然後，把他們一起拖回岸上。」

「吉姆，」亞伯問他的一個朋友說，「你願意在圓木上順著水流下去嗎？」

「當然好，」吉姆回答後，便馬上涉水進入湍急的水流裏，向著水中的圓木走去。

吉姆爬上了圓木後，便緊緊抓住它，亞伯慢慢地放鬆繩子。當水

流越來越大時，亞伯緊緊抓住繩子。當亞伯把繩子一點點放開時，圓木便一吋一吋地接近兩人所抓住的枯樹。

「這方法奏效了。」在岸上的人大聲叫著，其他的人則摒氣等待著。

就在吉姆到達兩人所抓住的枯樹邊時，他往下看著湍急的河水，心裏就懼怕起來。「要是我掉到河裏怎麼辦？」他心裏嘀咕著。結果他沒有遵照亞伯的指示，待在圓木上，反而去抓住一根樹枝，把自己掛在先前那兩個人所抓住的枯樹上。

現在亞伯得再想另一個辦法才行。在吉姆確定了自己在樹上很安全之後，亞伯便把圓木拉回岸來。現在河裏有三個人要等著被救了。

你有沒有注意到缺少「我要」？吉姆沒有照他該做的去做。他非但沒有把人救上來，自己反倒爬到樹上去。

「如果他照計劃行事，就不會有事了。」岸上的人中，有一人這樣說。

「我還有別的方法。」亞伯說道。「你們覺得你們可以把我和其他三人，用圓木拉回岸上來嗎？」他問岸上的人，「這可不是一件容易的事喔。」

「當然可以！」他們異口同聲地回答。

亞伯向困在河裏的人大叫說：「我要用這圓木順著水下來，把你們三個人都救上來。吉姆，我到你那邊時，你可以抓住我丟給你的繩子嗎？」



「我想可以吧。」吉姆從棲息的樹幹上顫抖著回答。「亞伯，你要小心，否則你會和他們一樣，差一點溺水了。」岸上的其中一人警告他。但是話說得太晚了，亞伯早已爬上圓木，推它進了水裏。

你有沒有注意到「我要？」亞伯在原先的計劃失敗後，多走「一哩路」，想了一個新的計劃，最後自願進到河裏去救那些人。

水流馬上抓住了圓木，順著水勢，把它推到下游去。岸上的人所抓住的繩子很快的鬆開，亞伯也越來越接近樹上的三個人。

當亞伯越來越接近吉姆所坐的位置時，他把繩子捲起來丟向吉

姆。他的計劃是要吉姆抓住繩子，把亞伯和圓木從很急的水流中，拉到樹旁。當吉姆沒有抓住繩子時，岸上的人同聲歎了一口氣。亞伯和圓木錯過了枯樹，往河的下游流去了！

「他沒抓到繩子，亞伯可能會錯過那棵樹呀！快呀，快把他拉回來！我們再試一次！」眾人大聲叫道。

「不，你們看！」其中一人說道，「他用繩子圈住樹，想把自己拉回來。」

亞伯在經過枯樹時，已把繩子套在樹上了。現在他正逆水，緩慢地把自己拉往上游的方向，直到他接近那三人為止。

他協助三個人上了圓木，並叫岸

上的人拉他們到上游。岸上的人大叫著用力，彼此鼓勵對方，用盡全力要把他們拉上岸。圓木一寸一寸地向上游移動，最後四個人安全地上了岸。每個人都躺在河邊，精疲力竭了。

你有沒有注意到「我要」？岸上的人甘心樂意地順服指示，把其他的人拉上岸。

接著，他們很快地升了一團火來烤暖，其中一人牙關顫抖著對亞伯說，「你救了我們。」亞伯只是向他笑了一笑。

你有沒有注意到「我要」？亞伯並沒有抱怨那幾個年青人，因著他們的愚昧使他們和別人的生命都面臨險境。



下決心要順服

我要馬上順服上位者

一個真順服的人，固然應當馬上順從。但一個順服的孩子必須也要察驗所收到的命令，是否合法。順服的孩子知道某些法律比另一些更高，他必須按照最高的標準。若是服從一項錯誤的命令，其後果可能與拖延不去做對的事，有同樣不好的後果。但是順服卻必須是一致的，兒童不可以照著自己的喜好去選擇哪些命令要遵守，哪些命令要漠視。

讓兒童盲目地順從陌生人是不對的。順服的兒童知道該順服誰和順服什麼命令。



品格精進，永無止息

我要樂意地順服

樂意的態度，使得困難的任務比較容易完成。也表示支持老師和他的計劃。讓別人知道他們相信上位者必定會保護和照料他們。

我要完成份內的事

學校的功課，實質上是短期權柄的委派。比方說，一個順服的學生，會負起做功課的責任，直到做完為止。功課沒有做好的人，就無法獲得老師的信任。把功課做好的人，表明他值得接受更多的責任。

同樣重要的，是認識不同上位者的管轄範圍。有時為了完成一位上位者的指示，可能會與另一位上位者所下的指示互相衝突。一個順服的學生，應該以恭敬的態度，請求不相關或非直接的上位者先向老師澄清指示。同樣的，一位明智的老師，也會尊重學校裏其他人士管轄的權力，不會當眾，質疑或故意與別的老師持相反的意見。

我要不發怨言

在執行命令時發怨言就不是真順服。發怨言暗示獨立、不合作和懷疑。一旦心裏有任何懷疑，就應該馬上以合作的態度，直接向做決定的人請示。如果他所提的意見沒被接受，就當不發任何怨言地順從這個決定。如此證明你的忠心，使你在未來申訴時得到傾聽的機會。

我要多走「一哩路」

古羅馬的法令規定，士兵可以要求市民替他們背負沈重的行囊。市民至少要為他背一哩路，但是有些人卻選擇多走，超出他們法定的義務範圍。當一個學生多走一哩路時，他就表現出最高程度的順服。和樂意的態度一樣，學生順服的行為，就是表示對老師的支持。完成老師「字面」的要求會贏得讚美。但是，完成老師心中所希望達成的，卻會贏得信任和尊重，使他得以成為榮譽學生並且具有影響力。



定義拼字 (遊戲)

把順服的定義分開寫在不同的紙上，每張紙上只寫一個字。如果學生還不識字，請用不同顏色、形狀或大小的紙張。請學生按字義的次序排列出來，再把紙張混合，重覆玩一次。



其他變化：

- 給每個小朋友一人一張紙，請他們排列出定義。
- 以計時的方式，激發學生把定義排列好的興趣。
- 把一、兩張紙抽掉，看看哪個學生能把漏掉的字找出來。
- 拿出一個字，問學生們哪個字在它的前面和後面。
- 玩「專心」的遊戲，並找出二個連續的字，將它們當做一個「配對」來玩。
- 把前幾週所學的定義紙張，混合在一起。請學生把正確的定義和品格特質按次序排列出來。
- 把定義的紙張排好後，裝飾起來，黏成教室裏的旗幟。
- 利用圖片和代號，協助尚未識字的兒童來玩此遊戲。
- 記得要稱讚學生的努力、態度、進步和團隊精神。

練習排隊 (遊戲)

利用大姆指和食指作出「L」字型。用這個手勢，作為信號，要小朋友排成一直線。告訴他們一看到手勢就要迅速、安靜地排出一字型的隊伍。玩幾次，並計算每次所花的時間，來增加學生順服的速度。

其他變化：

- 利用你手掌所指的方向，來告訴孩子們當面對哪個方向來排隊。你可以將手掌向左、向右、向前、或是向後，好像一個教官，協助他們練習馬上順服。儘量找機會來讚美他們的順服。
- 在教室或學校裏玩「跟隨領袖走」的遊戲。向人打招呼，摸一些特定的東西，或是在走廊的柱子中繞行。
- 在順服的考驗中，加上「安靜」的遊戲。讚美保持安靜的學生，把他們的名字寫在紙上，並放在讚美口袋裏。（參考第 30 頁）

你若順服...



（採用「你若高興，你就說哈囉」的調子來唱）

你若順服，你就拍拍手。
 你若順服，你就拍拍手。
 你若順服，你知道，生命自然會流露。
 你若順服，你就拍拍手。

其他變化：

你若順服，你就踏踏腳。
 你若順服，你就拍拍頭。
 你若順服，你就轉個圈。
 你若順服，你就哈哈笑。
 你若順服，你就全部作。



課堂活動

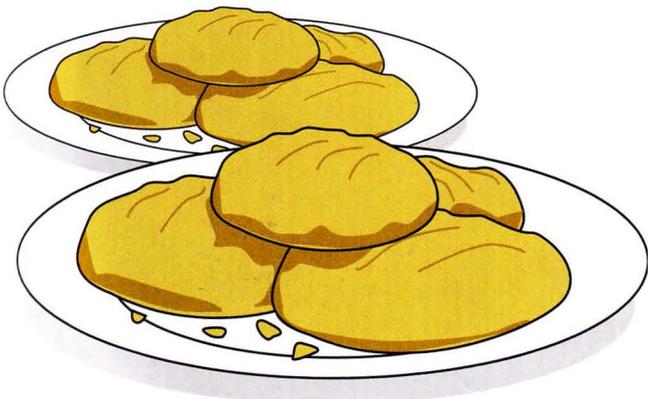
外表是不可靠的 (實物教學)

請準備兩批餅乾。一批餅乾是根據食譜做的，另一批餅乾則加上過量的鹽（不止一茶匙，而是一杯之多）或少點糖（以一茶匙代替一杯之量），兩批餅乾要外表看來一致，只是加了很多鹽的餅乾會很難吃。

把兩批餅乾拿到教室，事先做好記號。請幾個小朋友到前面來品嚐餅乾。先給第一個小朋友一塊正常的，並問他覺得味道如何。再拿一塊正常的餅乾給另一個小朋友。問他覺得味道如何。在給了幾塊正常的餅乾之後，拿一塊不好的餅乾給一個小孩，並問他覺得味道如何。

把兩批餅乾展示出來。指出它們外表都相同，只是在預備的過程，有一點不同。有一批餅乾是在順服的情況下預備的，也就是信任食譜作者，知道他所要做的是什麼。你喜不喜歡那位食譜作者並不重要，因為廚師都有經驗，知道如何製作好吃的餅乾，所以我們會順服他的指示。我們成功與否，完全看我們順服與否。第二批餅乾與第一批餅乾的做法有一點不同。「一點點」的不順服，有時看起來好像差不多，但結果完全不同。

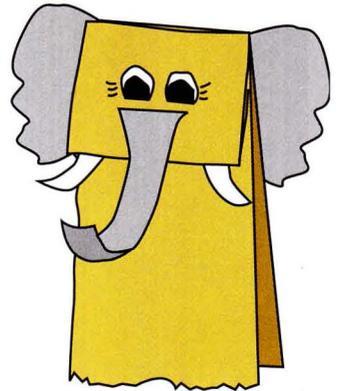
請注意：在獲得同意後，才把餅乾分派出去，請留意過敏的現象。



大象玩偶 (勞作)

給每個小朋友一只小紙袋。請他們在紙袋背後寫下他們的名字和五個「我要」。用灰色的美工紙剪下兩隻「大象耳朵」，把耳朵黏在袋子背後的邊緣（非摺疊的一面）。用灰色美工紙剪出「大象鼻子」，把它黏在袋子口往下摺的中間部份。用鉛筆來捲「鼻子」，使它向外捲起。

用白色的美工紙剪出兩個「象牙」，並黏在紙袋向下摺的地方。讓孩子們在大象臉上畫眼睛，用粉紅色的美工紙剪出大象的舌頭，並黏在紙袋向下摺的部份。



所需材料：

- 每人一個紙袋
- 灰色、白色、粉紅色的美工紙
- 剪刀
- 膠水或膠帶
- 馬克筆或蠟筆

鼓勵學生向大自然例子中的大象學習。

請記住：

1. 大象一聽到主人命令馬上停止動作。
2. 牠徹底完成架設馬戲團帳篷的工作。
3. 牠向主人發出咕嚕聲，以表示「圓滿完成任務」時的滿足感。
4. 在服事自己之前，牠樂意地服事別人。
5. 超過牠應做的範圍，在河中往返地運送飼料。



品格卡片

品格必須在每日的生活中彰顯出來。發給每位小朋友品格卡片，看著他的眼睛，對他說：「這些是你可以表現順服的方法。」讀出卡片背後的五個「我要」。溫習大象的故事，並問孩子們，印度大象怎樣表現順服。請參考第 24 頁有關「我要」的內容剖析。



其他變化：

- 使用五個「我要」為大綱，表演出對上位者正確和錯誤的回應方式。
- 分享自己個人順服或不順服的親身經歷。記得要強調做了正確決定後的好處，和做了錯誤決定後的後果。
- 給每一個小朋友決志順服的機會。你可以說「你要……嗎？」，並要他們回答：「是的，我要……。」將五個「我要」逐一問一次。

「你要馬上順服上位者嗎？」

「是的，我要馬上順服上位者。」

「你要樂意地順服嗎？」

「是的，我要樂意地順服。」

「你要完成份內的事嗎？」

「是的，我要完成份內的事。」

「你要發怨言嗎？」

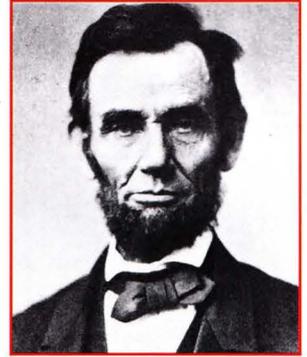
「不，我不要發怨言。」

「你要多走『一哩路』嗎？」

「是的，我要多走『一哩路』。」

亞伯拉罕·林肯的故事

榜樣對孩子們有很大的影響。因此，我們應當在歷史中選出一些值得效法的人物來。亞伯拉罕·林肯就是這樣的一位人物。他從小，就明白順服的重要。事實上，他常在書信中以「您順服的僕人——亞伯拉罕·林肯」作為結尾。



林肯在生活中培養的品格使牠成為世界上最優秀的領袖之一。他在年輕時就學到了一生難忘的寶貴功課。

第 22 頁的故事，是根據真實事蹟寫成的，內容

很有力地陳述了他年輕時就順服的例子。在你唸這篇故事前，請利用框框中的問題，幫助孩子們注意林肯如何表現了五個「我要」。

口訣

順服無藉口
聽到馬上做
做得要樂意
不論何時刻

份內工做完
多走一哩路
口中無怨言
心中不發怒

立志很重要
使我免危險
為顯我明瞭
再說快一點



課堂活動

順服的五串鑰匙

(勞作)

想像一扇門有五個不同的鎖，需要用五把不同的鑰匙來打開。雖然每一把鑰匙都可以用在門上，但是只靠一把鑰匙卻無法將門打開。同樣的，真正的順服也要用幾把鑰匙，缺少任何一把都是不完整的。

爲了說明這手冊裏所說的五個「我要」，替孩子們製作一串鑰匙圈。

所需材料：

- 美工紙
- 毛根（每個孩童半枝）
- 打洞機
- 鉛筆或原子筆
- 剪刀

- 用硬紙板先作好一個鑰匙模型，讓孩子們描出形狀來。再讓孩子們剪出五把鑰匙。用打洞機在上方打洞。教孩子們在鑰匙上分別寫「立刻地」、「樂意地」、「完全地」、「無怨言」、「多走一哩路」等字樣。

- 把打了洞的鑰匙，用毛根穿好。把兩端扭緊形成「鑰匙圈」。

溫習一扇門有五把鎖的比喻，正如一把鑰匙無法打開門，很樂意地執行別人的指示，卻晚了三天才做，就算不得是順服。



倒垃圾

(短劇)

順服的應用：

演出一種孩子們常會面臨的情況，他們必須選擇順服與否。將順服與不順服的回應拿來比較，並做對比。藉著問與此劇有關的問題，來幫助兒童找出正確的選擇，例如：

主題：倒垃圾

場景：你正準備出大門，突然間，你的父親或母親要你把垃圾拿出去倒。你面臨了一個決定：順服或不順服。

你是否：

1. 回答他，你會在回來後再倒？
或馬上把垃圾倒出去？
2. 同意去做，但態度很不好？
或很樂意地照指示去做？
3. 只把垃圾拿到半路上？
或完成交待的事？
4. 向朋友抱怨，覺得自己很可憐？
或毫無怨言地把事情做好？
5. 馬馬虎虎做，得過且過？
或把沿路的垃圾都撿起來，順便一起丟掉？

其他的主题：

- 打掃你的房間。
- 洗碗（或是其他的家事）。
- 做功課。
- 安靜。
- 把電視關掉。
- 擦黑板。
- 整理桌子

請注意：舉你個人的例子，通常是最有效的。



「跳傘家」

(勞作)

一個神智清醒的跳傘家，不會在沒有安全可靠之降落傘的情形下，從飛機上跳下來。同樣地，兒童不應該在沒有上位者的指導之下，渡過一生。

降落傘會和緩我們下降的速度，使我們不至粉身碎骨、確保我們安全，在穩當的情況下著陸。但是，跳傘家若拒絕帶降落傘，或拒絕將它綁在身上，就無法發揮降落傘的功能。

「順服」就像降落傘上的操縱帶一樣，將小孩子連在上位者的降落傘上，使他得到明智的引領和保護。為了解釋這堂課的意義，孩子們可以製作他們自己的「跳傘人」。

所需材料：

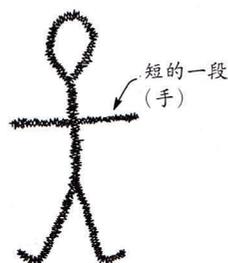
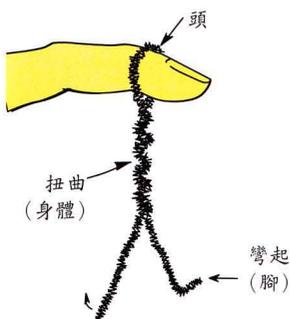
- 毛根（每人一枝）
- 毛線（一呎長的線每人二條）
- 紙巾（每人一張）
- 透明膠帶
- 打洞器
- 剪刀

製作降落傘：

- 在紙巾的角落上加膠帶來補強。
- 在四個角落上打洞。
- 在每個洞口上，綁上線。

人的製作：

- 將小孩子手中的毛根剪下三分之一。用較長的一段做人的頭、身體和腳的部份，用較短的一段，做手臂。



- 將較長的那條對摺，繞在食指上，扭曲毛根形成人的「身體」，最後剩下的部份當作腳。再把短的那條毛根纏在身體上，成為手臂。

把人綁在降落傘上：

- 用毛線把毛根做的人綁在紙巾上。把人的手臂綁在線的中央，將手臂的尖端緊緊地綁在線上。另一個手臂也照樣地綁在另一條線上。

請記得：

- 降落傘可能不太舒適，不好看或是不太受歡迎，但它卻是必須的。帶降落傘是一件關乎生死的事。
- 一個以哭哭啼啼或不停埋怨來操縱上位者的人，就好像一個人穿著打死結的降落傘，在需要時，傘卻無法張開一樣。
- 反抗權柄的人，就好像一個人想坐在降落傘之上（而不是在傘之下）。你若坐在降落傘之上，就和悖逆一樣，必有大禍臨頭。

真順服



真順服就是要專心的聆聽；
真順服會樂意的聽從教訓；
真順服會遵行在上者旨意；
真順服必定馬上遵行命令。

當我正在忙著讀書或玩耍；
一有人叫我名，我馬上就回應；
我要帶著微笑，走上那二里路
我要對你說聲：「遵命！遵命！」
一、二、三！（拍手）

真順服就是要專心的聆聽；
真順服會樂意的聽從教訓；
真順服會遵行在上者旨意；
真順服必定馬上遵行命令。
一、二、三！（拍手）



讚美的課題

讚美口袋

(勞作)

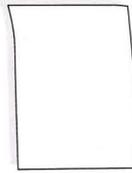
把一張紙在接近中央的部份對摺，把兩邊用膠帶黏住或用釘書機固定，來製作「讚美口袋」。留下一邊不黏，來作袋口。讓孩子們裝飾自己的「讚美口袋」，並在正前方寫下自己的名字。向他們解釋，他們在表現出順服的品格特質的時候，就會得到獎勵。

剪出一些紙條來，在上面寫上「順服」。每當你看到有人表現出順服的五個「我要」中的任何一項時，就放一張紙條在他「讚美口袋」裡。這些獎勵的紙條可以是任何形狀，照你的時間與資源，可以很簡單，也可以相當精緻。

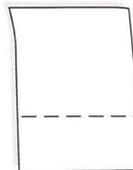
其他變化：

- 把「讚美口袋」掛在牆上，供人觀賞。
- 用貼紙或有動物形狀的紙條來代替。
- 請孩子們每天把獎勵紙條帶回家，以鼓勵父母們。千萬不要拿孩子們來比較。
- 給每個小朋友不同的目標來激勵他們。千萬不要用貼紙或糖果來代替獎勵紙條，就讓小朋友看到品格的本身就是最大的獎賞。
- 當小朋友們表現出其他的品格，或是以前和未來的品格手冊中「我要」的任何一項時，就要給他們額外的獎勵紙條，放在他們的「讚美口袋」裏。

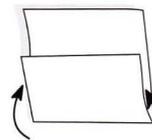
① 從一張紙開始。



② 把紙由下往上折疊，上面留一至一吋半的位置。



③ 將兩旁黏起來，做成「口袋」。



* 若是為了美觀，可將膠帶對折，放在紙邊的內側黏貼。





利用功課來讚賞品格

當你給一個小孩子功課或指示時，就表示你信任他會順服。如果一個小朋友表現得很勤勞，你就無須像檢查其他小朋友的功課一樣地檢查他的功課。一個知足的孩子，你可能會讓他在自我督導上，有更大的自由。

信任是超過言語的一種很有力的讚美型式。信任使孩子們知道你對他們的品格很有信心，甚至願意拿你的成功來冒險。這種做法更加激勵孩子們，多加培養那種品格特質。當別的小朋友看到你對某一個小孩子的信任，以及他的回應，他們也會同樣變得更加值得信賴。

你要在恰當的時候，讓孩子們知道要獲得人的信賴，就必須先順服。你可以這樣說：「保羅，我很高興，你能夠很樂意地完成上週給你的任務，所以我想請你……。」（一個他會喜歡的特權或任務）

但是，當孩子們證明他的品格與能力足以完成某些工作時，請小心不要讓他們不斷重覆同樣的工作，而限制了他們，除非他們真的很享受所做的。因信任某人而派任務給他，是對他品格的讚賞，但是要他經常做同樣的工作，會使他覺得像在受罰。你要給孩子們機會，在不同的範疇裏，應用並伸展他們的品格特質與能力。

另一個表達讚賞的方法是說：「若貽，我有一項工作，需要做得非常準確，因此我馬上就想到你。讓我向你說明，我要的是什麼。」雖然你沒有直接說出若貽的特質，但這句話卻肯定了他的機警，明辨，整齊，和其他做事準確所需的特質。

需要注意的是：不要依照兒童過去的成就分派任務。過去的成就，可能是由於具備勤奮、創意、整齊等特質的結果。你要讚賞這些品格，就能帶出成效。但是你所讚美的若是成就，他就可能把品格當作「捷徑」。你的做法可能一時之間有效，但是為了成果而犧牲品格，最後會導致更大的損失。

讚美的方式

每個老師都應明白，當孩子們表現出好的品格時，讚美他們的重要性。當他們聽到一句鼓勵的話，和讚賞的眼神時，會覺得自己被看重。提昇小孩子的態度，或是激發他繼續做應做的事，並不是一件很費力的事。要找機會利用以下的方法來讚美孩童，甚至在改善品格上，只是最小的進步也一樣。

以言語讚美

- 「太棒了！」
- 「好極了！」
- 「做得好！」

以姿勢讚美

- 點頭並微笑
- 張大眼睛表示驚喜
- 豎起大拇指

以獎品讚美

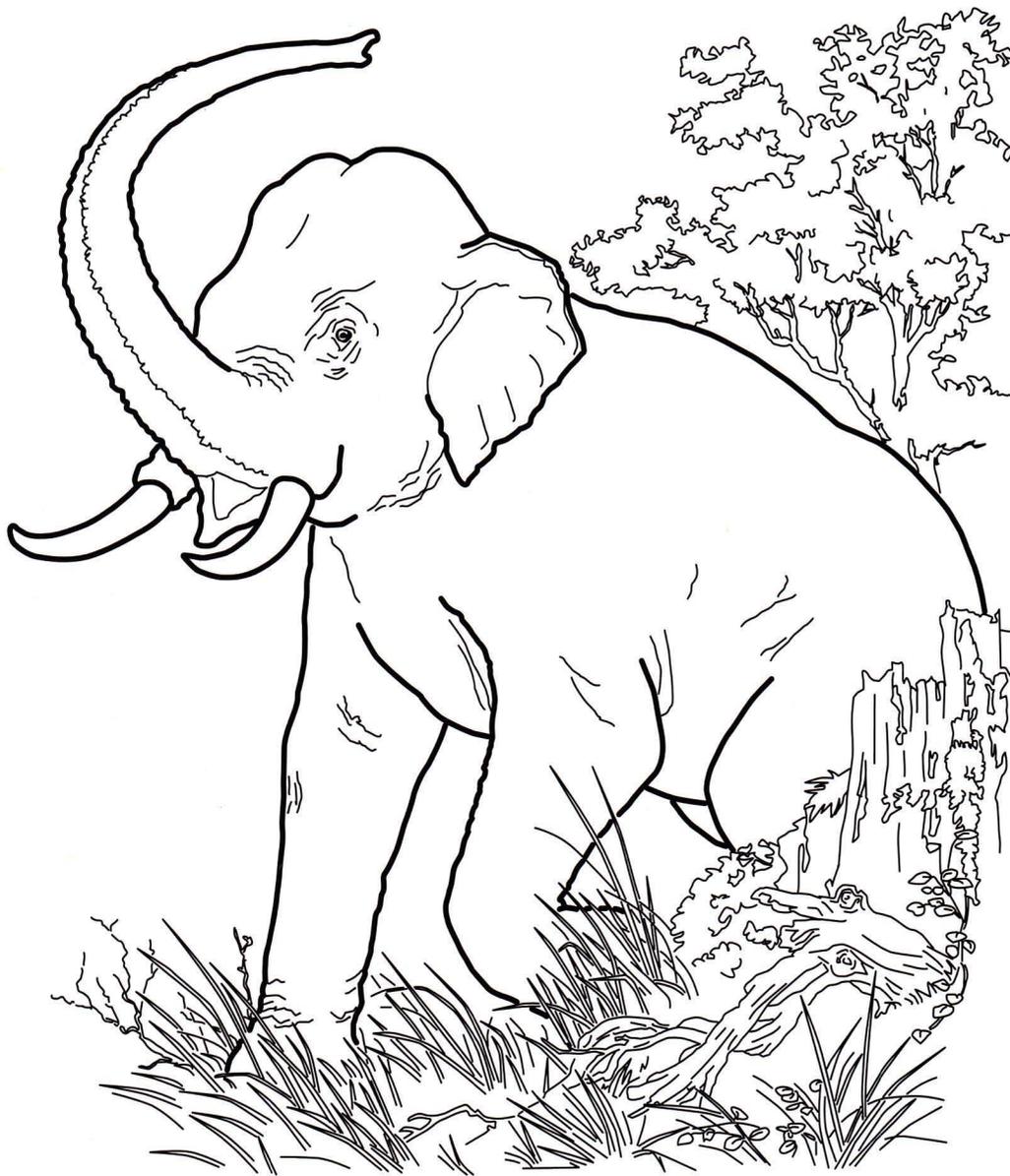
- 感謝狀
- 別針或貼紙
- 以藝術字致贈格言或品格的定義

讚美的短箋

寫一封短箋給每一位小朋友，讚美他表現出哪種品格特質。讓孩子知道，你很高興能成為他的老師。你要寫得很真實、誠懇。

把你的短箋和信封裝飾得很有創意和吸引人，在本週將結束時再發出去。

順服



樂意地執行上位者交代的指示，不負所望。

© Copyright 1997 Character Training Institute May be reproduced for educational use only.



著色
樂無窮

請影印左圖讓學生們著色後帶回家。

影印要點：

請用 (142%) 的比例放大，使左圖最後可佔滿整張 A4 的紙。

某些影印機可能需要調整左圖至中央的位置，才能確定只有該部份會被印出。

教學小竅門

要適合學生的程度

- 找出適合你班上學生的應用方法和課程。
- 用兒童可以理解之成人的語彙，而非兒童用語來溝通觀念。

要熱誠

- 誇大你的姿勢。
- 擺動手臂和頭。
- 微笑並用誇張的臉部表情。
- 使用不同的聲調和音量。

要有創意

- 安排一個「大象日」，讓孩子們帶玩具象、或大象的書和照片來教室。
- 向圖書館管理員詢問有關大象或順服的資料。

誠實

品格第一教育系列 1 第三冊



定義

準確地說明事情原委，以賺得未來的信任。



舉例說明

非洲獅是人類和其他的動物所懼怕的。牠的能力和威儀，震攝百獸。在非洲的平原上，男孩子必須做一件英勇的事，來證明自己已長大成人。許多時候他們是以獵殺非洲獅來證明。男孩子必須先學習辨識獅子的身體語言，以作適當回應。並從獅子的頭部表情，和張牙的方式，來分辨出牠的動向。在第 36 頁的故事裏，介紹了獅子誠實的特質，以及這百獸之王的性情是如何可以捉摸到的。



應用

對真理的認識和追隨，會影響我們生活的每一個層面。這也是做決定、採取行動、遣詞用字、人際關係和信仰的一切基礎。但是單單認識真理，只做到了一半。要做到完全的誠實，還必須根據事實來採取行動。這本手冊所列的五個「我要」，能幫助我們將誠實的特質實際地應用在生活的每一層面。這五個承諾，也是第 40 到 46 頁所有活動、課程、詩歌和勞作設計的根據。

我要：

- 說實話。
- 鼓勵別人說實話。
- 不欺騙不偷竊。
- 一犯錯就承認。
- 不誇大以致扭曲事實。



讚美

讚揚誠實的表現，可以在小朋友的身上強調出誠實的重要性和意義，但讚美也必須是真誠，發自內心的。第 47 頁提供了一些如何以衷心的讚美，來鼓勵孩童的方式。其實寫一個簡短的字條，或說一句體貼的話，往往就可以達到目的了。



準確地
說明
事情
原委
以賺得
未來的
信任

誠實

而非 欺騙

誠實 **Truth•ful•ness** 名詞 1: 習慣性地據實以告。 2: 與真的，實在的相符合。 3: 誠懇地說出事實。

真實的 (*True*)，信任 (*Trust*)，休戰 (*Truce*) 和許配 (*Troth*) 等字，都是從古英文的 *Treowe* 演變成的。我們所用的「誠實」(*Truthfulness*)，也是取自古英文的 *Treowth*。它的意是「堅固、牢靠或是穩定」。真理(*Truth*) 是生活中不會改變之普遍性的原則。

好名聲

渴望好名聲是人性與生俱來的一個特質。我們希望別人看我們是誠實、可靠、又勤奮。因此，當我們做了些自認為不對的事，常會立刻自圓其說以保護名聲。為了替錯誤的行為找理由，結果就為這行為冠上別的名目，使它看起來沒有那麼糟。然而不論我們使用什麼樣的名目，欺騙總是錯的，並且會在我們的名聲上留下污點。

欺騙是：

- 通融。
- 說「無傷大雅的謊言」。
- 只說出部分的實話。
- 隱瞞錯誤。
- 為保護別人而撒謊。
- 誇張事實，脫離真象。
- 找藉口。

誠實的觀念

真實的資訊可能會變更，但真理是永不改變的。例如，某隻蜥蜴是綠色的（事實），但是如果那隻蜥蜴是變色龍，那麼牠有時會從綠色變為棕色（這也是事實）。有關變色龍本質的真理是，他的顏色會隨其背景而改變。變色龍依此原則而變色，這是真理。目前從這真理所呈現出的乃是我們所謂真實的資訊。

身為上位者，就必須立志只傳達真實的事。誠實不單只是正確的使用文字而已，因為沉默、語調、表情或姿勢也一樣能誤導人，做出錯誤的結論。

定意持守誠實，乃是穩固生活的基石。順從大眾的意見及反覆無常的標準，只有形成矛盾。

領導者的角色

在這瞬息萬變和資訊爆炸的世界裏，認識真理是極為重要的。領導者必須持守比別人更高的標準。教導有方的老師必須傳講真實的資訊。

領袖如果有誠實的品格，就會博得人的信賴。一個人的職位，可能賦予他權柄，使別人必須服從他，但唯有他內在的品格，才能讓人心悅誠服、心生敬佩。

上位者當謹言慎行。真話隨意說出來，常會傷害人或不合時宜。一個明智的領袖，必須在說話前，先斟酌每個用字。真理必須靠謹慎來平衡。

一致的品格

「誠實永遠是最佳政策。」

華盛頓

一個持續地給予正確報導的人，可算得上是誠實的人。因此誠實應當是一種習慣，而非一次之舉。

同樣的，我們也必須持續地培養品格。自認為在某種品格上，已經很熟練的人，常會停滯了學習，甚至有相反的表現。真正的品格，是在經驗的過程中學習到的，一旦學習的態度被棄絕了，就會失去這個品格特質。

以誠實贏得信賴

被信任是誠實的獎賞。一個經常表現誠實的人，就會被別人所信賴。一個人的誠實愈得到證實，別人就愈能信任他的品格。

收集所有的事實

當一個人要發表某種聲明、評論或評估前，他必須確定已先收集好所有的事實。提供全部事實，也是很重要的。只陳明部份的事實，可以像說謊一樣的欺騙到人，特別是當這些事實會誤導聽者。做出不正確的假設。

如果有人把聽來的故事，複述給別人，之後卻發現故事並不是真的，複述者就有責任向聽者澄清真象。這樣做的動機，可能是出於誠實，但是一個真正誠實的人，不僅會關心自己的動機，他也會很在乎地為真理辯護。



非洲獅

獅子們都是說實話的，牠們從不撒謊，牠們都是誠實的。與其他大型貓科的動物如老虎、花豹、印度豹不同的是，獅子從不隱藏感情。牠們會用尾巴、嘴和姿勢，讓人知道，牠們真正的意圖。從學習詮釋獅子的語言，人就可以正確的預測出獅子想做什麼。同樣的，如果我們說的都是實話，別人就會信任我們。

先想像你正走在人行道上。有一隻獅子向著你走來，可不要驚慌！先看看牠的尾巴，因為獅子的尾巴總是說實話。如果牠的尾巴向下垂，形成一個弧形，但是最尾端卻向上翹，你可以放心，你很安全，那是獅子「友善」的打招呼方式。但是，假如獅子的尾巴像一根棍子一樣的挺著，尾端則左右擺動，那麼牠可不是在你的住家附近閒逛，牠是在尋找大餐呢！

獅子也用耳朵來說真話。當牠的耳朵很放鬆地垂在頭的兩側時，牠是鬆弛又滿足。相反地，如果牠的耳朵緊緊地豎在脖子上，你要很小心，牠正要發動攻擊！

你也可以從獅子的嘴來了解牠。當牠捲起一邊的嘴唇時，牠只是稍微不悅，但是，如果牠的嘴向兩邊翹起，皺起鼻子露出牠銳利、醜陋的巨大牙齒時，你可要小心了！獅子此時可是當真的，隨時都會攻擊人。

所以，下次當你走在馬路上，遇見一隻獅子時，記得牠是不虛偽的，你可以信任牠。如果牠是出來散步，你不必擔心。牠多半不會注意你。但是，如果獅子的尾巴像棍子一樣的挺起來，尾端左右地擺動，耳朵豎起，嘴唇捲

友善的招呼

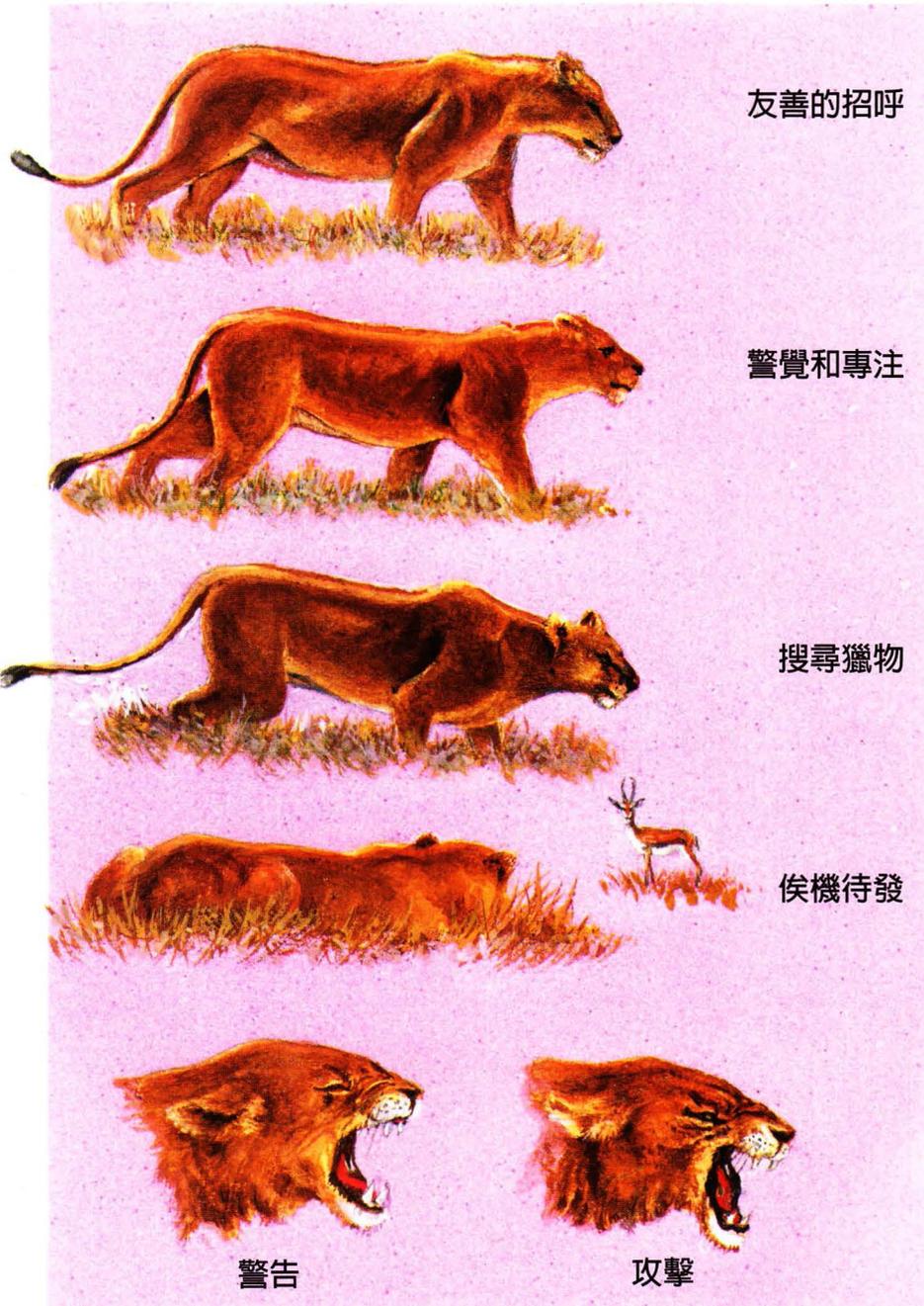
警覺和專注

搜尋獵物

俟機待發

警告

攻擊





起，露出利牙，盯著你看時，請小心！你正大難臨頭，因為那隻獅子並不是在散步，而是在尋覓大餐！你總是能分辨出獅子在想什麼，因為牠向來說實話。

我們不只要像獅子一樣說實話，我們也要懂得判斷真話。我們須要能分辨出實話和謊言間的差別、真和偽之間的差異，這是非常重要的。當別人告訴我們謊話時，我們必須能立時察覺出來，並拒絕相信不實的事情。很多時候，拒絕聽信謊言，與說實話一樣重要。

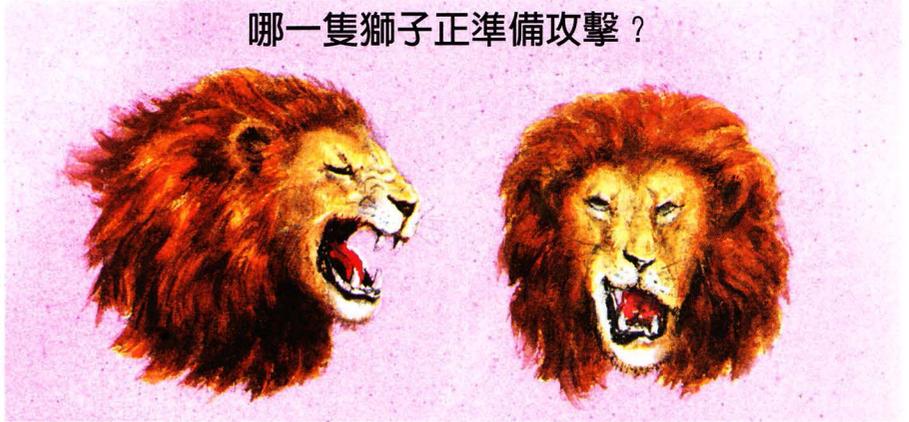
以下有兩則故事，其中一個是真實的，另一個是捏造的，請試試看你是否可以分辨出真話和假話間的不同。先不要說出答案，只要專心地聽出真話即可。

第一則故事

多年前，在非洲的平原上，年輕的男孩們往往要以一件英勇的行為來證明自己的勇氣和能力。有一天，一個男孩子想要證明他已經是個男子漢，他就一早離開了所住的村落，來到平原想尋找獅子。他大聲呼喊「咪咪，咪咪」，當他還在叫的時候，轉身一看……獅子！他心裏想「穩住！穩住！」「獅子向來是說實話的。」

男孩看了一下獅子的尾巴、耳朵和嘴巴，一切表現得很友善。他知道殺死一隻友善的獅子，並不是英勇的行為，便拿起一根棍子開始在獅子面前飛舞著，並不時地去戳牠，口中還發出挑戰的呼，聲抓獅子的尾巴！獅子開始不高興了！尾巴挺起，耳朵貼在頭的兩側，並露出銳利、醜怪的巨牙來！

哪一隻獅子正準備攻擊？



通常當獅子採取攻勢時，牠會跳起來撲在受害人的背上。男孩很清楚這一點，於是握緊拳頭，在獅子撲過來時，用拳頭打牠的嘴，打進了喉嚨，深入到腹中，甚至到獅子的尾巴裏！接下來，男孩用盡所有的力氣，抓住獅子的尾巴，把牠從裏面倒翻了出來。現在獅子的皮毛都被翻了進去，便開始癢起來。在幾秒鐘之內，獅子被制服在地，且被自己的毛搔癢至死。

這位勇敢的男孩抓著死獅的尾巴，拖到村子裏，讓村民見到他與獅子面對面搏鬥的勝利結果。

第二則故事

多年前，在非洲的平原上，年輕的男孩們往往要以一件英勇的行為來證明自己的勇氣和能力。有一天，有一個男孩子想要證明他已經是個男子漢，他就一早離開了所住的村落，來到平原，四處尋找獅子。他拾起一根長棍，擊打地面，如此可以驚擾在附近休憩的群獅。當他在擊打地面時，一轉身……獅子！「穩住！不要怕！」他心裏想，「獅子都說真話的。」

男孩發覺眼前的獅子表現得很友善，無意攻擊他，便拿起棍子來

戳獅子，在牠面前耍舞起來。不多久，獅子的尾巴開始豎起，耳朵也貼在頭的兩側，男孩子看得到獅子銳利、醜陋的巨牙！

面對一隻已蓄勢攻擊的獅子，是很駭人的經驗。塵土揚起，地面震動，獅子以每小時超過 40 英哩的速度朝他進擊。一切發生得太快了，男孩必須快速、果斷地採取行動。

男孩知道獅子在攻擊時，會先跳到空中，於是把長棍的一頭固定在地，用較尖銳的另一頭朝向躍動的獅子。當獅子落在棍子上時，它刺入獅子的心臟，獅子便跌落在男孩的腳邊，這位英勇的男孩便拖著獅子回到村落。讓村民們看到他曾面對獅子而且戰勝了牠。

讓我們來看看，你是否已鑑定出哪一則故事是真的？如果你認為第一則故事是真的，請舉手。如果是第二則故事才是真的，也請舉手，答案是第二則故事，才是真的。

當你講故事時，是否句句實言？如果你誇大了內容，或沒有全說實話，就會失去別人對你的尊重。反之，如果你能說實話，不摻虛假，你就會取得別人的信任。



歷史上誠實的榜樣

付出的每一分錢 都是值得的

在

亞伯拉罕·林肯做律師之前，曾在一家商店做過職員。他也曾做過郵差和土地測量員。這家雜貨店的老闆奧福特知道林肯是很誠實、值得信任的人，便把店交給他管理經營。來這家店的客戶們都知道，林肯從不會在商品的品質上欺騙他們。

你有沒有看出他「要」什麼？林肯對於他所賣的商品，樣樣據實以告，有時因此無法成交。

哩外，他若要送還，必須在這既冷又黑的夜晚步行過去。然而，林肯知道自己該怎麼做，收下這些錢是不對的，這些錢並不屬於他。

你有沒有看出他「要」什麼？林肯並未誇大其詞，使事情看起來有所不同，或是把事情簡單化，或把重要的事（六分錢），變得極為不重要。

林肯在關了店門後，便起程出發。他走在泥濘的路上，最後總算到了那位女士的家。

他敲了門，便在門外等候。那位女士開了門，很驚訝地說「哎

便傳遍了全鎮。

又有一天，當林肯在店裏讀書，一位女士走進來買茶葉。林肯秤了茶葉給她，又回去讀他的書。

不一會兒，林肯察覺到秤上的砝碼是錯的。原來林肯沒有給那位女士足夠的茶葉。

林肯很快地秤出差額的茶葉，並關上店門，走去那位女士的家，把茶葉送過去。

你有沒有看出他「要」什麼？林肯並不是蓄意想要欺騙那位女士所買的茶葉。在他知道了他沒有給足重量時，他馬上補給她。



有一天，當林肯在店裏，一位女士走了進來。看看糖、麵粉，聞聞咖啡、香料，又參觀了架子上的布料和帽子。便採買了她要的東西，並付了錢。

那天晚上，當林肯準備要打烊時，卻發現帳面多出六分錢。在核察了當日的銷售數目後，他發現，原來是多收了那位下午來店裡採購之女士的錢。

林肯看了一下手中的六分錢。這不是很大的數目，那位女士也不會察覺，何況他並非故意找錯錢。天色已晚，她的家又在三英

呀，亞伯拉罕·林肯，你大老遠來這裏，是爲了什麼事呀？」

「我發現我找錯了錢，這裏有六分錢，是要還給妳的。」林肯回答道，同時把錢給她。

你有沒有看出他「要」什麼？林肯承認自己的錯。

那位女士看著錢，很驚訝地說道：「你在黑夜裏，大老遠跑來，就是要給我六分錢？」「真謝謝你。」

很快地，林肯的這個誠實的故事

當這家店東過世時，他留下許多債務。另外兩位債務人因爲不想付擔債務都溜走了，並且銷聲匿跡。這筆債款，無人償還。林肯便決定要以作工賺錢來付清商店所欠下的債務。他並沒有義務償還這筆債，然而他認定這是一件應做的事。

他告訴所有的債權人，「請給我時間，我會負責把債務還清。」

有一天，林肯的幾個朋友來勸他：「你不可能把那筆錢還清的。那要花好幾年的時間。你簡



直是瘋了。你只要像那兩個人一樣離開就好了。不要當傻瓜了。」

林肯很堅定地回答說：「你們說得對，我是得花好幾年的時間才能把債務還清。但我已經答應了。說話不算話的人才是傻瓜。」

你有沒有看出他「要」什麼？
林肯也鼓勵別人說實話。

全鎮的人都對林肯和他誠實的性格，感到印象深刻。鎮民們以介紹他很多額外的的工作來協助他。林肯在收成的季節去收農作物，他又砍木柴來做圍籬和燃料。他也經營郡內的郵局，並從事土地測量的工作。他也曾經在一家麵粉廠做磨麵粉的工作。

每當他存了一筆錢，他就把錢寄給債權人。債務一天天的減小

了，但是所欠的債務卻大到讓林肯一共用了 17 年的時間忠心地工作才還清。

林肯後來寫道：「做工還清那筆債務，是我一生中所面臨最具有挑戰性的事情之一。」

眾人見識到林肯誠實的作為，眼見他在朋友反對聲浪中還是堅持行事正直，都很欽佩他，並為他取了一個綽號「誠實的亞伯」。

下決心要誠實

我要說實話

一個人的品格如何，會從他的行為顯露出來。一個向來都說實話的人（就算是環境不利於他），會表現出他的勇氣與正直來。誠實需要認真地求正確。我們所傳達的每一個訊息，都應該是真實的，這一點很重要。一個不斷學習誠實的兒童會賺得別人的尊重和信任。



品格精進，永無止境

我要一犯錯就承認

誠實的人需要對自己所說的每一句話負責任，無論是在家裏、工作場所、學校或是在遊戲時都一樣。當發現所言不實時，我們就應該馬上修正。當一個學生向老師承認自己曾有不誠實的行為，因著他願意改正向善的品格，日後老師可能會更信任這位同學。當我們做錯事時，會有內疚感，承認並改正，會使人重新獲得清潔的良心。

我要鼓勵別人說實話

當一個小朋友在大小事上，都據實以報，旁人也會受感動而去效法。誠實的人備受信賴與尊重。「誠實的亞伯」就是一個例子。不傳遞謠言和不聽信纔言，可以激勵鼓舞他人表現誠實和正直。

我要不欺騙不偷竊

當某人欺騙時，就失去可以盡力做好的機會。妥協似乎可使自己脫身，卻仍要面對許多的後果。舉例來說，偷竊和欺騙的不良後果，就是不好的名聲。聲譽一旦敗壞，就很難恢復。渴望有好名聲足以使我們全然誠實。此外，欺騙和偷竊，也是違規犯法的。無論你處在何種情況之下，「誠實總是上策。」

我要不誇大以致扭曲事實

一個誠實的人，會避免誇大其詞、只說部份的事實、或是講「無傷大雅的謊言」。當事實被扭曲，或誇大了的時候，它就成了謊言。言論的影響力遠超過人所能想像。誇大言辭，使它聽來有趣或迎合大眾，結果卻使人無法信賴你，或製造出誤會。扭曲事實是試圖被人接納的錯誤方法。



誠實的壁畫

(勞作)



本項活動的目的，是在你的教室裏，提醒學生們要誠實。孩子們會聯合製作一個強調五個「我要」的壁畫。當孩子們見到自己的作品，就會被提醒要誠實。

所需材料

- 長型壁報紙
- 水彩
- 水彩筆（如有需要）
- 蠟筆

讓孩子們製作一張長型的壁畫，上面說明了要表現誠實的五種情況。要他們用五個「我要」，當做畫圖的基礎。所有的圖，都要畫在這張長型的壁報紙上。在開始前，先把全班分為五組，每一組負責一個「我要」。鼓勵孩子們發揮創意。把成品張貼在教室裏或在學校的某個地點，以鼓勵孩子們在各種情況下，都要表現誠實。

複習品格

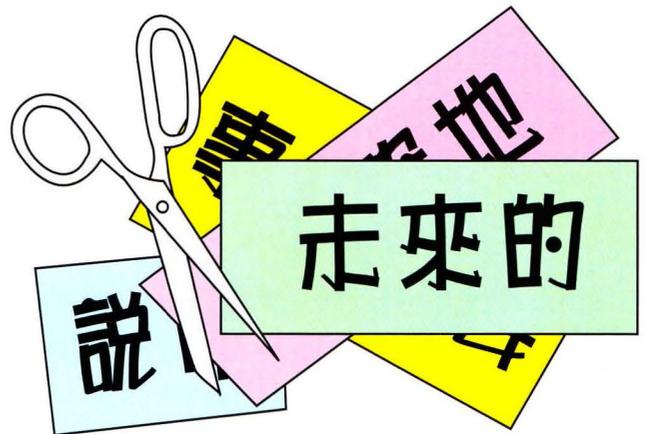
複習是很重要的，因為它可以加強已教過的內容。利用本週的時間，向你班上的學生複習過去幾週以來，所學過的課程。

- 詩歌
- 口訣
- 自然界中的例子
- 在本週內所做過的其他活動

定義拼字

(遊戲)

先寫出誠實的定義，把每一個字寫在不同的紙上。把這些字混在一起，再把它們一一的接起來。計算時間，看看他們要花多久的時間，把字重新組合起來。請參考品格第一的「順服」簡報第9頁，上面有一些關於此項遊戲的其他玩法。



你若誠實...



(採用「你若高興，你就說哈囉」的調子來唱)

你若誠實，你就拍拍手。
 你若誠實，你就拍拍手。
 你若誠實，你知道，生命自然會流露。
 你若誠實，你就拍拍手。

其他變化：

你若誠實，你就踏踏腳。
 你若誠實，你就拍拍頭。
 你若誠實，你就轉個圈。
 你若誠實，你就哈哈笑。
 你若誠實，你就全部做。

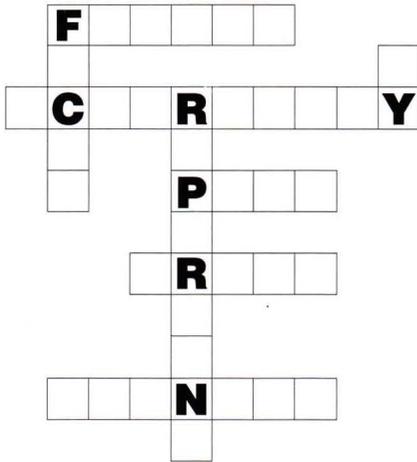


誠實的拼字 (作業)

先用粉筆在黑板上寫出誠實的定義，或是在一個大家都看得到的地方寫亦可。再把以下的拼字遊戲抄下來，給學生們來解。

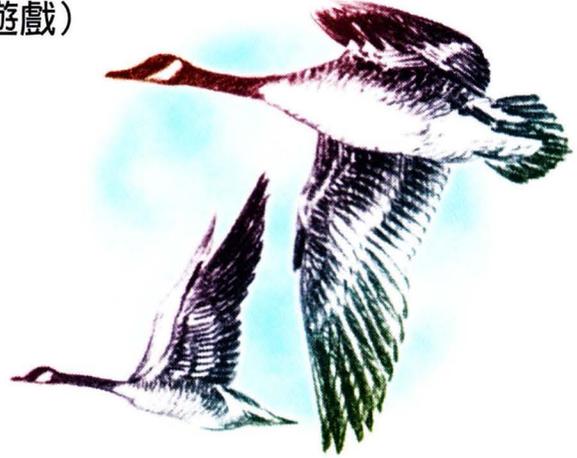
TRUTHFULNESS

定義：Earning future trust by accurately reporting past facts.



© Copyright 1997 Character Training Institute. May be reproduced for educational use only.

雁子飛 (遊戲)



這個快動作的遊戲與「老師說」很類似。先給孩子們一句話「雁子飛」，如果這句話是真實的，他們就要擺動手臂，好像雁子在飛。再說一些會飛的東西名稱，例如「飛機飛」、「鴨子飛」。讓孩子們重覆你所說的話，只要話是真實的，他們就要擺動手臂。

接著，舉一些不會飛的例子。例如「汽車飛」，孩子們必須回答：「汽車不會飛」，並停止擺動手臂。所有會分辨事實又遵守遊戲規則的人，就贏了。不察驗事實而不停地擺動手臂的人，就要坐下，或下次再玩。也可利用其他的手勢，來舉別的例子。

例如：

- 汽車是用開的，卡車是用開的，巴士是用開的，但馬是用騎的。
- 樹會長，花會長，小孩會長，頭髮會長，玉米會長，但是石頭不會長！
- 狗會走，人會走，牛會走，獅子會走，但魚會游泳。
- 貓會叫，狗會叫，牛會叫，鳥會叫，人會說話，但是蜥蜴不會叫！



要說實話

你若以為無人看見，必定無人會知道；
 但那小小、小小謊言，怎麼會長大；
 不論你想怎樣隱藏，你也無法藏得了；
 可怕小小、小小謊言，惹出大大的問題。
 小小謊言，或誇大事實；
 常常變成了大大問題！
 你必無法、無法藏得住，
 一切問題都因一句小小、小小的謊言。

你要小心你所說的，也要小心你所行；
 立定心志要說實話，使你心平安；
 不論你想怎樣隱藏，你也無法藏得了；
 做對事情、做對事情，帶來大大的祝福。
 小小實話，它又真又實；
 常常變成了大大祝福！
 你必無法、無法藏得住，
 一切祝福都因做對事情、做對的事情。



品格卡片

品格若非被應用出來，且成為日常生活的一部份，是沒有用的。分發品格卡片給孩子們，注視著他們說：「這些都是你可以表現誠實的方法」，並讀出卡片背後的「我要」，溫習獅子的故事，問孩子們非洲獅子是如何表現出誠實的。參考第 40 頁有關「我要」的說明。



其他變化：

- 將五個「我要」作大綱，來對照說明過去事實的正確和錯誤的方式。
- 分享你過去誠實或欺騙的親身經歷。記得要強調，說實話帶來的好處，和說謊引起的不良後果。
- 給每一個小朋友機會，立志要「誠實」。問他們「你要……」的問題，並要他們回答「我要……」，再逐一的說完五個「我要」。

「你要說實話嗎？」

「是的，我要說實話。」

「你要鼓勵別人說實話嗎？」

「是的，我要鼓勵別人說實話。」

「你要欺騙和偷竊嗎？」

「不，我不欺騙不偷竊。」

「你要一犯錯就承認嗎？」

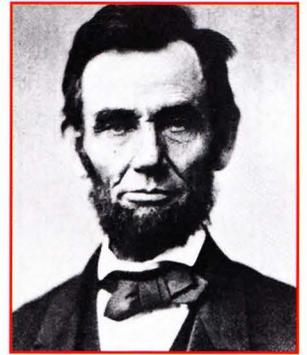
「是的，我要一犯錯就承認。」

「你要誇大以致扭曲事實嗎？」

「不，我不要誇大以致扭曲事實。」

亞伯拉罕·林肯的故事

亞伯拉罕·林肯被認為是美國歷史中，最有智慧、備受敬重的人之一。他的勤奮和誠實，贏得眾人對他的信賴和尊敬，並使他能夠有效地領導全國。



林肯的誠實，正直使他成了世上最好的領袖之一。他年幼時所培養的健全品格引導支持他渡過他的一生。

第 38 頁的真實故事，清晰地描寫了年輕的林肯如何表現誠實。其實，在他的綽號當中，最廣為人知的是「誠實的亞伯」。在你讀這篇故事時，請利用框框中的問題，引起孩子們特別去注意五個「我要」。

誠實

口訣

我要說實話
不論有多難
我要鼓勵人
實話最上算

犯錯就承認
不說誇大話
雖然受試探
欺騙不上算

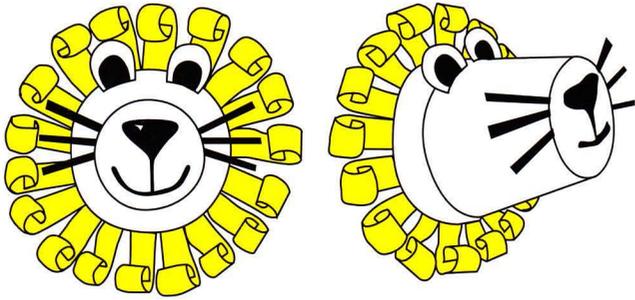
立志很重要
使我免危險
為顯我明瞭
再說快一點



課堂活動

誠實的獅子 (勞作)

這個勞作的目的，是提醒孩子們獅子向來是誠實的。他們以後每次看到所做的獅子，就記得在一切所說和所行的事上，都要誠實。



所需材料：

- 黃色紙（做鬃毛）
- 黑色紙（做鬍鬚）
- 8 oz. 的紙杯（每人一個）
- 麥克筆（畫鼻子和嘴）
- 白紙（做眼睛）
- 膠帶
- 剪刀

製作法：

給每個小孩一只 8 oz. 的紙杯，把黃紙剪成條狀（大約 4 英吋 x 1/2 英吋），把紙條捲在鉛筆上弄捲，再貼在杯子內面，捲曲的部份向外。在紙杯底部用馬克筆畫鼻子和嘴。再用一張紙畫眼睛，並剪下來。將眼睛貼在紙杯的上半部。用黑紙剪出細紙條，當做鬍鬚，並貼在鼻子兩側。

在孩子們做好「誠實的獅子」後，再溫習誠實的獅子故事中之重點。

請記住：

- 獅子用尾巴、嘴和耳朵來表明牠的意圖。
- 獅子的誠實，值得信任。
- 誠實包括的不止只說實話而已。
- 我們不只要說實話，也要能分辨真話與謊言。

「不誠實的網羅」 (實物教學)

本活動的目標，是介紹三種不同類型的謊言，謊言如何纏住我們，要解開謊言是多麼地困難，以及在說了實話後，所經歷到的自由。把孩子們集中成一個圈圈。事先準備好一個故事，中間包括「無傷大雅的謊言」：看來很小，無關緊要但卻越滾越大，最後不可收拾；「誇張之詞」：誇大事實，過份誇張，報導得不成比例，言過其實；和「明顯的謊言」：這個謊言可以很明確地看出來，它與真象相差太遠。

你可以用毛線來象徵謊言。當故事中每說一次謊言或重複謊言的時候，手拿毛線的人就用毛線把自己纏住，然後交給下一個人。當故事繼續下去的時候，「網子」會越來越大，使更多的人被纏住。孩子會看到一個小的謊言，在不斷擴大後，卻會纏住很多人。然後，再強調只有說話誠實才可以把網子解開。當你說明這一點時，請一步一步地把網子解開，並說出實話。只有在任何情況下都說實話，我們才可能有自由。

寫真心話的短箋 (活動)

本活動的目的，是給學生們一個機會，以由衷的讚美來寫短箋鼓勵他人。孩子們可以自己選擇一位同學，或是由你指派一個對象，讓他們寫真心話來鼓勵對方。這些信可以寫給老師、學校的職員，或是同學。請注意，不要讓孩子們寫些不誠懇或是不合宜的信。

鼓勵每個小朋友找出收信對象身上一、二個值得讚美的品格特質。孩子們可以很有創意地製作出很吸引人的短箋。你可以常常進行這項活動。

所需材料：

- 紙或卡片
- 信封
- 原子筆及麥克筆



懷錶的故事

這個故事闡述了一個小小的謊言，可以擴大到一發不可收拾的程度。

在一個漆黑下雨的晚上，一位衣冠楚楚的男士，正開著車在回家的路上。他心裏想著他的工作。他很成功，在他所住的山間小鎮裏，很受人尊敬。他是一家木材公司的總經理。他很熱愛他的工作和家庭。他一邊想著事情，一邊看著山間的馬路。當他要接近一個急轉彎時，他看見有東西在前面馬路上移動。等他的車開得更加接近時，才發現是一個小男孩，騎在腳踏車上。他緊急地踩了剎車，車子在溼地上打滑，一切都太遲了。他趕緊從車上跳下來，看見那個男孩躺在路上，不醒人事，只是一息尚存。他很快地跑回車上，倒了車，就加速逃走了，留下受傷的男孩躺在馬路上。

幾分鐘之後，一位卡車司機開著車，也順著這條山路而行。他看到路上有東西，卻看不出是什麼。當他發現是一個男孩躺在馬路上時，他馬上踩剎車，卻無法避免地撞到那個小男孩。卡車司機馬上從車上跳下來，很小心地把男孩抱起來，並很快地送他去醫院。醫生們卻無法挽救這個男孩的性命。

第二天這件撞傷人後逃逸的新聞，很快地傳遍了小鎮。鎮民們都很忿怒，竟然有人駕車撞傷了這個小男孩後，卻不顧他，也不去求救。同一天，木材公司的總經理，正準備去上班，他的兒子跑到他的房間，對他說：「爸，我在外面，看到你車子的前面有一個凹洞，車燈也破了，是怎麼回事？」木材公司的總經理回答說：「我會處理的，你走吧。」後來他在公司工作時，不斷地被罪惡感衝擊著，心中所想的，盡是他怎麼那麼糟糕，竟然不顧那個小男孩。他再也無法活在這種罪惡感之中，於是開車到警察局自首。他馬上被關到監獄裏。

鎮民們和他的朋友、家人都很驚訝，他竟然是撞傷了小男孩，又置之不顧的那個人。幾天以後，

有一個記者來採訪在獄中的這位木材公司總經理，並問他：「你似乎已擁有一切，一個可愛的房子，成功的事業和愛你的家人。為什麼你會在撞傷了那個男孩之後，不顧他死活，也不去找別人求救呢？」這位記者聽著這個人說自己的故事，並找到了答案。

當他小的時候，他很以父親的一只懷錶為傲，就想把它帶到學校去給朋友看。他記得父親說：「不可以。」但是他急切地想要帶它去學校，向同學炫耀。他心裏想，如果他可以在早上父親上班之後，去拿那只錶，並在父親回家前，把錶放回去，他的父親就不會知道這件事了。第二天早上，他偷溜進父母的房裏，從抽屜裏拿了懷錶，用衛生紙把它包起來，放到衣服口袋裏，於是就上學去了。在下課時，他實在太興奮了。他召集了小朋友們，就把懷錶拿出來給他們看。有一個朋友想要拿它。當他把錶交給他時，錶卻滑到地上摔破了。這個男孩嚇壞了，便撿起錶來，將它再放回衛生紙裏。放學後，他急忙跑回家，直接跑去打開父親衣櫃的抽屜，把摔破的錶放回去。那天晚上，當父親回家後，發現錶破了，便質問那個小男孩。小男孩撒了謊，否認錶是他摔破的。

這件事養成了他撒謊的模式。長大以後，他對所做的錯事，從來不想誠實地去面對。他不斷地撒謊，於是他不誠實的行為，便成了一種習慣。當這位木材公司總經理出庭時，法官想藉著他來殺雞儆猴，便嚴厲的判決，使他坐牢 20 年。假如這位木材公司總經理，在不小心撞傷男孩時，就把他送到醫院去，那個小男孩的生命可能有救，而且他也不需要一輩子活在悔恨和羞恥裏。可惜的是他卻以謊言來掩飾他的行為。假如在他成長的過程，學會了要誠實的話，他的一生必定有個不同的結局。

這個故事有力的說明了在孩子年幼的時候就學習誠實的重要性。和小朋友們談論「我要」誠實這件事，在故事中的哪些地方被表現出來，又在哪些地方被違反了。



課堂活動

傳話 (遊戲)

讓孩子們或站或坐形成一個圓圈或一條直線。帶領的人，在第一個小朋友的耳朵裏說一句口訣。然後第一位小朋友要輕聲在下一位小朋友耳邊重覆。第二個小朋友再把這句話傳給第三個人，要很小心準確地把原來的口訣傳出去。每個小朋友要很小聲地把話傳下去，直到最後一個人為止。最後一位小朋友要大聲地把口訣唸出來，並和原來的口訣比較，以確定每個人都說對了。

傳話的範本：

- 吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮
- 四十四隻石獅子，吃了四十四個澀柿子



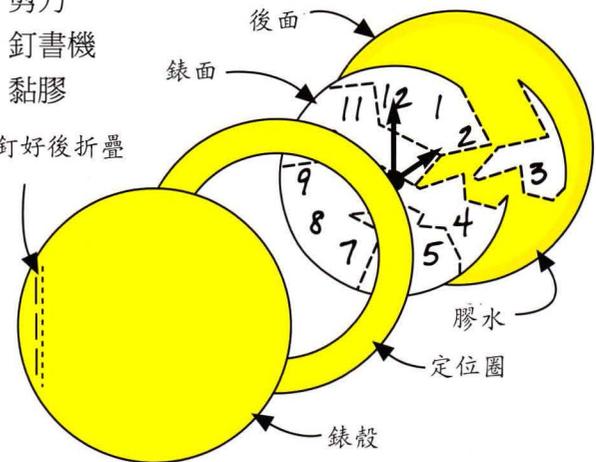
誠實的懷錶 (勞作)

這個勞作的目的，是提醒孩子們記得在「懷錶的故事」裏所學到的教訓。

所需材料：

- 黃色美工紙（每隻錶需要三張）
- 白色美工紙（每隻錶需要一張）
- 黑色馬克筆
- 剪刀
- 釘書機
- 黏膠

釘好後折疊



製作方法：

用黃色的美工紙剪出三個一樣大的圓形，在白色美工紙上剪出一個比較小的圓形。在白色的圖形上畫出錶的錶面。再用黑色的馬克筆畫出不規則的線條並延著線條剪好，使錶面成爲一個有 5 或 6 塊的拼圖。在錶面的背後寫上誠實的定義，每一塊上面有一或兩個字。

將一個黃色的圓形中間剪空，做成環狀，當做定位圈，把定位圈黏在另一個黃色的圓形上，注意只要黏圓形的外圍部份即可。錶面的拼圖必須拼好，被定位圈托住。

讓孩子們自由地裝飾最後一個圓形，當作錶殼。把錶殼放在錶的上面，再用釘書針將左邊釘好，形成「鉸鏈」。爲了固定錶面的拼圖，孩子們可以在「鉸鏈」的另一邊做一個「門子」。

每次當孩子們看到掛錶上破碎的錶面時，就會想到這個故事的教訓。



讚美品格可以提昇成就

美好的品格會產生正面的成就。讚美品格，是提高生產力和促進成功的最佳途徑。

什麼會激發成就呢？人的成就感，是由不同的因素所促成的，像是權柄、價值和自我接納等。推崇值得尊敬的人是很重要的，而其中一個有效的方法，就是給予真誠的讚美。最有效的讚美是當我們將讚美的重心，放在他做人、做事的動機，而非成就上。

當一位有好品格的學生用功準備課業時，很自然地，他會有良好的成果。但是高分也可以出自不好的品格，譬如作弊。另外也可能有些學生雖然拿到高分卻品格低劣。所以，讚美一個學生的成就，卻沒有讚美他的品格，會誤導人以爲只要能成功，可以不擇手段。

稱讚一個學生拿了高分卻沒有稱讚他得到高分的原因，忽視了更大的圖畫。如此的讚美是不完全的也貶低了品格的重要。

爲了鼓勵他人不斷地在品格上有進步，我們建議人這樣說：「我真高興看到你上課時很專心，由於你的專心，你在數學的小考上拿了 100 分。」不要這麼說：「太棒了！你在數學小考上拿了 100 分。」希望被老師肯定，能激發學生們更加專注在他們得到讚美的原因上。

與每一位小朋友保持聯繫是老師每日的職責。誠心的讚美，永不嫌多。

讚美的方式

爲了有效地讚美，我們必須超越小朋友的成果，看到背後的行爲和態度。這一點很不容易，需要加以思考。這樣做的目的，是鼓勵人有進步，因此，我們就必須把具有影響力的品格特質找出來。以下列出的字句，可能有助於你發出真誠的讚美：

- 準確－誠實
- 坦率和誠懇－誠實
- 持續的表現準時－守時
- 衣著整潔－整齊
- 不放棄－忍耐
- 遵照指示－順服
- 寫完作業－盡責
- 不浪費－開源
- 寫筆記－專注
- 自願幫助他人－主動
- 桌子很乾淨－整齊
- 讓別人先來－慷慨
- 解決衝突－饒恕
- 完成勞動服務－勤奮

誠實



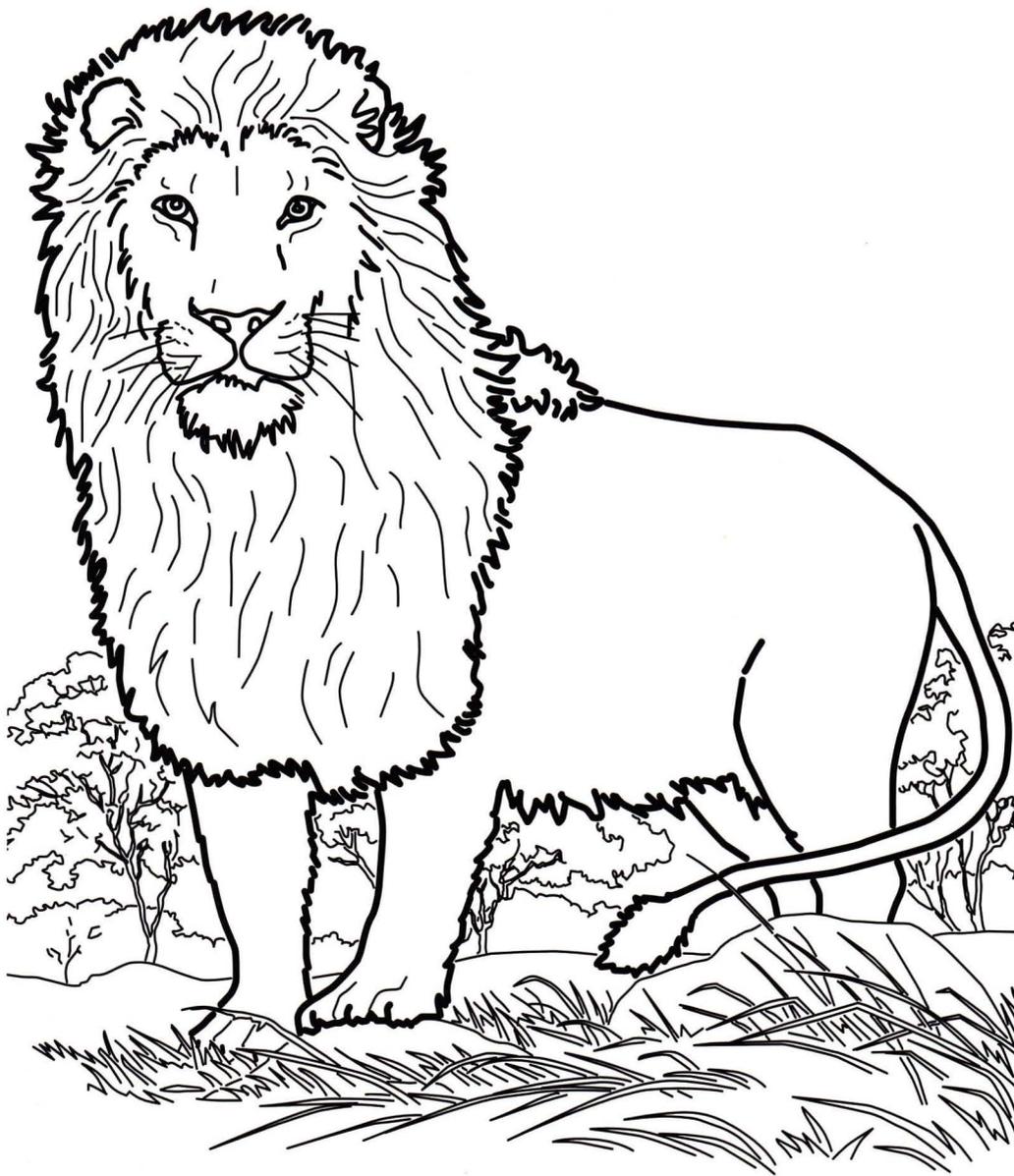
著色
樂無窮

請影印左圖讓學生們著色後帶回家。

影印要點：

請用 (142%) 的比例放大，使左圖最後可佔滿整張 A4 的紙。

某些影印機可能需要調整左圖至中央的位置，才能確定只有該部份會被印出。



準確地說明事情原委，以賺得未來的信任。

© Copyright 1997 Character Training Institute. May be reproduced for educational use only.

教學小竅門

說話時要語帶權威

- 聲量要大到每個人都聽得到。
- 以個人的經驗來舉例。
- 要表現出誠懇。假冒偽善很容易被識破。
- 承認自己的錯。
- 永遠說實話。

重覆重點

- 選一句容易上口的話，反覆使用，會引起學生的興趣。
- 複習剛學過的重點後，再講新的要點。
- 鼓勵學生們複述重要的句子。

要有創意

- 訂下「獅子日」，讓孩子們帶來與獅子或誠實有關的東西。
- 邀請一位動物學專家來介紹獅子。
- 帶獅子的圖片給你的學生看。
- 在講故事時，可使用道具或話劇的方式進行。

感恩

品格第一教育系列 1 第四冊



定義

以言行讓人知道他曾如何使自己生命受益。



舉例說明

豪豬是一個被動的動物，牠對森林裏其他的動物，從不懷敵意。然而，牠卻具備了非常有效的自衛系統，沒有這系統，牠就很難生存。小豪豬，從小就學會使用身上三萬三千根針狀的刺來保護自己。豪豬的視力雖然不佳，但卻對自己特殊的能力感到滿足。請參閱第 52 頁的資料，其上說明了這隻小動物如何看重自己身上特殊的能力，以及如何賴以存活。

我要：

- 向父母和師長表示感激。
- 寫謝卡。
- 照顧好我的東西。
- 以我所有的為滿足。
- 數算我所得的好處，而非我的負擔。



應用

對他人和環境存有一顆感恩的心，會改變一個人對人生的看法。五個「我要」，是培養感恩的方法，同時也幫助我們把注意力放在別人身上，而非自己身上。在第 56 頁到 62 頁的故事、活動、課程和勞作，都可以幫助兒童向人表示感恩。



讚美

很多人在人生的過程中，從來不覺得有人感謝他或肯定他。但這種模式，可以透過感恩的心，藉著讚美別人來突破。讓別人知道，在他身上某種特殊的品格特質，已使你的生命受益。體貼的話語、行動、禮物、短箋，或是一句簡單的「謝謝」都是讚美的方式。對別人表示感謝，也會激發他們持續地培養他們的品格。請參考第 63 頁，有更多讚賞好品格的方法。



以言行
讓人
知道
他曾如何
使自己
生命
受益

感恩

而非 忘恩

感恩 **Grate•ful•ness** 名詞 1: 對所蒙受的益處，心存感激 2: 感激的態度或表現。

感恩這個字，源自拉丁文的 *gratus*，意思是「沒有約束；預備妥當；動作迅速；甘心樂意；即知即行」。一個感恩的人，向那些曾經幫助過他的人，會有一種健康的虧欠感。一個感恩的人，會毫不猶疑，隨時預備好，迅速的，甘心樂意的、即時用行動向有恩於他的人表示感激。

感激、感謝和謝謝的用法：

這三個詞彙雖然常被交換使用，但其實每個詞彙都有它明確的意義，彼此可以互補及平衡。

- 感激 (*appreciation*)：是設定某件事情的價值，表示看重某人、某個物件、某個經驗或某個想法。
- 感謝 (*gratitude*)：是當我們接受別人恩言、善行或贈禮後，從心裡油然而生的那種感覺。在出乎意外或覺得不配得時，這感覺尤其明顯。
- 謝謝 (*thanks*)：是一個感恩的人，因別人在語言、行動或態度上嘉惠於他，使他心生感激，而有的的一種表示。當我們說謝謝就表是承認得到了別人的恩惠。



感恩的觀念

感恩與環境無關。相反地，感恩是一種選擇。一個感恩的人，會超越他現有的情況，而專注在他能從這情況，學習到什麼寶貴的功課。

感恩的部份表現，就是明白到他所擁有的一切，都是由於別人曾在他的身上投資的緣故。此外，感恩的人會尋找機會，向那些幫助他成功的人，表示尊敬。感恩並不是試圖去「回報」別人所做的，而是對他的投資表示感謝。

很多人雖然對別人給他的好處，心懷感謝，卻沒有把感激之情表達出來。

相反的，一個真正感恩的人，領會別人在他身上的投資，就刻意用心去表示感謝。感恩並不是一種被動的思想，而是主動的去表達。

我們每個人身上，都累積了別人數不盡，在時間、精力和資源方面的投資。父母、師長、朋友、鄰居、社區、公家機構的男女公職人員，和許許多多其他的人，在一個人的成長上，佔了很重要的地位。感恩就是認知這個事實，以行動表示對他人的感激。

領導者的角色

培養品格最好的方式就是從真實生活的例子來學習。現成的教材和課堂上的教導，固然能有效地教導品格特質，並提供應用的方法；但是，老師的榜樣卻比話語更有力量。

如果一位老師教學生說，感恩是很重要的，卻對於小朋友的努力或表現，沒有說一聲「謝謝」，他就不要期待他的學生會知道感恩。爲了讓小朋友們看到品格的重要，老師必須先以身作則。

看重感恩的價值

拿破崙手下有一個軍官，曾經反對拿破崙在戰事緊急時，仍浪費時間安排一次頒獎典禮。對這位軍官來說，正值危急存亡的時候，獎章似乎沒有什麼價值，然而拿破崙卻轉身嚴厲地責備這名軍官說道：「這些獎章是這些人用自己的性命換來的。」

在現今的世代，很多的事情打擾學生們專注。那些盡一切的努力，對老師專注的學生，配得各樣的鼓勵。

不要等到有機會或方便的時刻，才去表示感恩。當你在不方便的時刻，並付上代價來表示感恩時，你的感恩就更有價值。

在工作崗位上表示感恩

員工和僱主之間有健全的人際關係，是一個成功企業的重要因素。員工和僱主，都有很多須要表示感恩的地方。缺少了員工，僱主就無人來執行計畫。同樣的，員工應爲僱主雇用他們，使他們得以養家而表示感恩。

僱主也應該努力向員工表示感激。沒有個人的努力和投入，一個企業就會垮台。對你工作的夥伴，和僱主表示感恩，使人與人之間的關係更緊密，公司的經營更成功。



自然界中感恩的例子

豪豬

一個寒冬的早晨，有一個人漫步在森林裏。他一邊走著，從他眼角中注意到有個東西在動。他停下來，想看個究竟。一個深色、圓形的物體很笨重地在樹幹中間遊走。突然間，牠挺起來用短小的後腿站立，嗅一嗅輕風，接著牠又繼續走下去，好像在尋找某種氣味。這人很驚訝地發現，這個小動物似乎在跟蹤他呢！牠一直跟著他的腳蹤，直到牠來到他的腳邊。當牠停下來後，又聞一聞，在沒有任何警告的情況下，牠竟然向前咬了那人的皮靴一口，然後又繼續往前走！牠所咬的那一口，沒有傷到那人，只是皮靴被咬掉了一塊！

豪豬並不笨，只是牠們看不見。豪豬有很嚴重的近視眼，牠的可見度只有幾英呎。但是豪豬卻很聰明，牠只靠嗅覺就可以在森林中活動。不論牠到那裏，都會為自己留下嗅跡，並不斷地聞空氣來分辨所在的位置。偶而牠也會很好奇地跟隨在林中行過的路人。

那是個冬天的晚上，有個人躺在他溫暖的被窩裏剛剛入睡，突然房間外傳來，很吵雜的啃咬聲音。他用被把頭蓋住，希望那個吵鬧的聲音能停住。沒想到這聲音

口，向外張望。在台階上有一隻很大的豪豬。吵鬧的「囉囉囉」聲，原來是牠正在啃吃通向後門的木頭台階而發出的聲音。豪豬啃吃台階似乎是一件很愚蠢的事，而且發出令人無法置信的吵雜聲。

豪豬並不是瘋子，牠們只是必須攝取鹽份，所以任何含鹽的東西，牠們都會吃掉它。
含有汗液中



愈來愈大。

「囉！囉！囉！」這人很不高興地，帶著惺忪的眼睛把被子掀開，穿上外套。他蹣跚地走到門

鹽份的登山靴；爲了讓雪溶化而灑了鹽的戶外台階；斧頭的把手；鏟子；甚至階梯扶手等都是豪豬啃咬的目標。這個睡眠惺忪的人，不假思索，舉起腳就往豪豬身上踢。「哎唷！」他低下頭看著腳，他的腳趾變成迷你豪豬了。每一根腳趾頭上，都扎滿了豪豬的刺。可憐的人，那一夜



都沒有睡好。

有一天在樹林裏，有一隻熊正對著一隻豪豬張牙咧嘴地警告牠，那不是牠的地盤。豪豬毫不猶豫地捲縮在附近的一棵樹下，並把頭藏在樹幹下。牠把頭藏在樹下的模樣很滑稽，但是因為豪豬的頭很軟，只要輕微地擊打牠雙眼之間，就能使牠失去知覺，甚至要了牠的命。你要明白，豪豬並不懼怕，牠只是自知牠的頭很軟。

這隻熊還要豪豬離開牠的地盤，便開始預備攻擊。熊對著豪豬進擊，並咬牠的尾巴！熊馬上放開，因為牠的嘴已插滿了像刀片一樣鋒利的刺。

豪豬並沒有惡意；牠們只是非常的危險！豪豬並不想傷害任何人，只是每個人都怕牠危險的「盔甲」。豪豬並不會發射牠的刺，只是牠那

像閃電一樣快的尾巴，動起來好像刺向天空發射一般。在每一根刺的尖端有倒鉤，更增加牠的危險性。當豪豬的刺插入動物的肉中時，倒鉤會漲大，刺便很難拔出來。如果不把刺拿出來，它會愈鑽愈進去。有時候刺會鑽到一個程度，甚至從另一頭出來。

從來沒有人想要擁抱或拍拍豪豬。沒有人想要把豪豬抱在身上，更不敢想像要挨近牠。並不是豪豬長得醜怪，牠長得並不醜，只是身上長了很多刺。事實上，每隻豪豬大約有 33,000 隻刺。數得最快的人，也要10個小時才能數完這些刺，更甬談每根刺都像針一樣的利了。

小豪豬的個子很大；真的很大！牠像一個壘球一樣大。雖然聽起來不算大，但是牠的重量就像你的弟弟或妹妹，一出生就有36公斤時那麼大。你可以想像媽媽懷了這麼大的胎兒嗎？你可以想像，手中抱著那麼大的嬰兒嗎？為他找合適的衣服容易嗎？豪

豬並不驕傲，喜歡炫耀牠們的嬰孩。豪豬並不驕傲，牠們只是會生巨嬰罷了！

情況更糟的是，小豪豬出生時便長滿了刺，沒錯，一共有 33,000 根尖刺！小豪豬生下來時，有一個很厚的袋子，用來保護豪豬媽媽。如果豪豬媽媽不在袋子上咬一個洞，小豪豬就無法逃出來且會悶死。

雖然豪豬的視線不良，喜歡鹽份，頭很軟且身上滿是刺，雖然牠們所生的是巨嬰，人們都覺得牠很有惡意、驕傲、笨重、瘋狂、醜陋且膽小；雖然豪豬只能在林間靠著嗅覺一步步前進，豪豬卻能用心來唱歌！下次當你走過森林時，聽到這個「呀嗚啞啞」的聲音時，你可以相當確定是豪豬在唱歌。

當豪豬想唱歌時，牠會用後腳站立，前後搖擺地唱著「呀嗚啞啞」的曲調！豪豬雖不是演唱家，牠們的生活也乏善可陳，卻總能找出時間來全心全意地唱出牠們的感恩，我們都來學牠！

與豪豬一樣，我們的感恩，不在乎環境，而是自己的選擇。當沒有人擁抱你，或是人們誤解你，請記得豪豬的遭遇也是如此。無論順境逆境，都要選擇心懷感恩。如果豪豬可以感恩，你也一樣可以。何不加入豪豬的行列，用你的全心來唱感恩的歌呢？我們再來唱一次：

「呀嗚啞啞」！



母豪豬與剛出生的小豪豬。



歷史上感恩的榜樣

小木屋的歲月

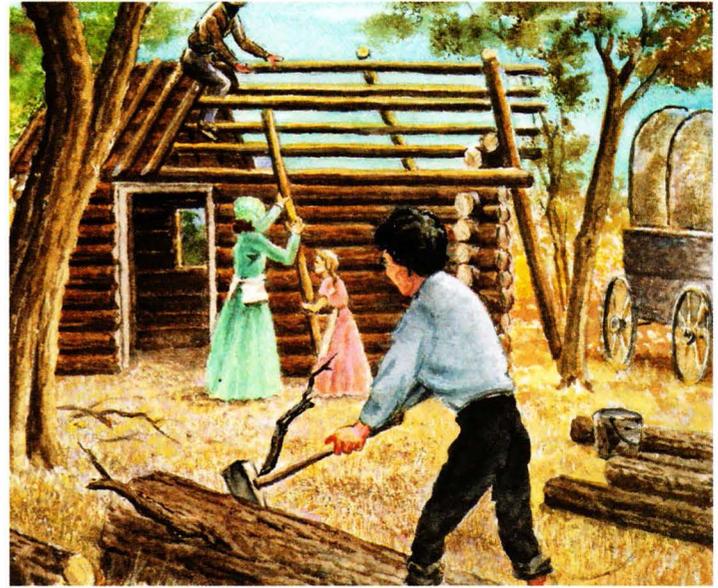
當 亞伯拉罕·林肯七歲的時候，他的家人從肯塔基州搬到印第安那州南邊的小鴿溪。林肯的父親清理出一塊土地，好在上面蓋座小木屋，但是他們的第一幢房子，是一個只有三面牆的遮蔭所，如此他們可以不停地燒材點火來避開熊和野狼。

這幢遮蔭所是他們臨時的居所，直到父親和林肯把小木屋建好為止。小屋的建造比他們預期時間長很多。他們的臨時住所在夏秋之際很有野趣，但是到了冬天，再大的火也無法保暖。當他們睡在地板時，冷風把雨和雪吹到他們的棉被上。

林肯的姊姊莎拉抱怨爸爸和林肯蓋房子的速度不夠快。林肯卻提醒她要有耐心。林肯對她說：「爸爸和我會很快地把小木屋蓋好的。」

你有沒有注意到「我要」？雖然住在只有三面牆的遮蔭所是很艱難的事，林肯卻沒有抱怨，只是對他所擁有的心滿意足。

莎拉是林肯唯一的姊姊。他們常常在樹林玩耍也在家裏的小農場上工作。在林肯和爸爸蓋完了小木屋後，他們的幾個親戚就搬來住在附近。一個叔叔、嬸嬸和表哥搬進了那個三面牆的遮蔭，以便能建造他們自己的小屋，就像林肯家的模式一樣。



林肯的工作繁重，他幫忙蓋木屋。

第二年的夏天，林肯家發生了悲劇。叔叔和嬸嬸同時病逝，而唯一的表哥丹尼就搬來一起住。一個月以後，林肯的母親也生病了。當叔叔和嬸嬸生病時，一直是由她來照顧的，現在她自己也病了。二週之後她病死了。林肯當時只有十歲。幾年之後，每當林肯談到他的成就和理想時，總是歸功於他「像天使般的母親」。

你有沒有發現「我要」？林肯對母親表示感激。

林肯的母親死後，他的父親再度回到肯塔基州去，留下了林肯、莎拉和表哥丹尼獨自居住在小屋超過一個月之久。在爸爸離開了這麼久之後，林肯、莎拉和丹尼開始思考著，假如爸爸不回來了，他們要如何生存的問題。

有一天，當他們在砍木頭時，有馬匹拉動馬車的聲音響起。林肯放下斧頭大叫「來呀！」，並開

始跑向前去說道：「看看是誰來了！」

爸爸回家了！然而他並不是一個人回來。他帶著新娶的妻子和兩個妹妹、一個弟弟回來了。林肯和莎拉心裏不太確定，是否喜歡這件事。他們望著新的林肯太太。她穿著上了漿的裙子，並且帶來了精緻的傢俱，這是林肯和姊姊從未見過的。隨行的還有湯鍋、煎鍋、盤子和銀器，以及一大堆柔軟厚實的棉被。

他們在新的餐桌上吃晚餐。林肯注意到莎拉變了。她的頭髮梳過，臉也洗乾淨了，還穿著一件乾淨的洋裝。

「她送我這件洋裝，」莎拉在林肯耳中輕聲說道。「我還以為當那些女生在梳我打結的頭髮時，我會尖叫呢！」

晚餐很美味。他們開始喜歡這個新媽媽和她做事的方法。當他倆與表哥住的時候，他們不太注意梳洗。現在若忘了清洗乾淨，似乎是不對的事。



爸爸和林肯決定把小木屋牆上的縫隙補好，免得冷風吹進屋內，並在泥土地上加裝木製地板。林肯知道他永遠不會忘記親生的母親，但對父親帶回家的新媽媽也表示感激。

你有沒有注意到「我要」？林肯學習照顧好家裏所有的東西。

當他們住在肯塔基時，林肯和莎拉的母親就說服了爸爸，讓孩子們上學去。雖然他們只能上幾個月的學校，林肯卻很快地學會了讀書、寫字和算術。

他們的老師不只教他們讀書寫字，也教他們要有好的禮貌；包括如何介紹人彼此認識，如何寫信，和公眾場合中的禮儀表現。由於林肯表現出好品格和技能，新的林肯太太便要求林肯教她的兒子和女兒們他所學到的事。

她對林肯說：「伊莉莎白和瑪媞達可以很快地學會，但是約翰卻學得較慢。你可以幫他嗎？」

「我想我可以。」林肯回答，「我順便練習，這也無妨。」

藉著他的新媽媽所帶來的書，林肯開始教他的異母弟弟和妹妹們，他所知道的，他們在木塊上寫英文字母，並用煤炭作筆。他們也在樹林裏玩耍時，模擬自己是國王、皇后彼此打招呼。

「喬治國王，容我向您介紹我極其聰明的弟弟約翰。」

「華盛頓總統，與陛下見面是我的榮幸。」

他們用木條來練習寫字。林肯太

太特別希望她的孩子們能認識字和懂算術，特別是好禮貌。

在林肯的教導下，女孩子們學習用木條彼此寫信：「我親愛的妹妹瑪媞達，我希望妳能在下星期二與我一同去考夫人的家中飲茶。你親愛的姊姊伊莉莎白敬上。」

「我親愛的姊姊伊莉莎白，我很感激並誠心接受妳的邀請，在下星期二去考夫人家飲茶，妳親愛的妹妹瑪媞達敬上。」

「我們最偉大又慈愛的母親：謝謝您在昨晚所預備的，美味的紅燒松鼠肉，它使我們的晚餐增色不少，您親愛的女兒伊莉莎白、瑪媞達和莎拉敬上。」

你有沒有注意到「我要」？林肯的母親教她家人寫感謝信箋的重要。

幾年以後，莎拉在某次的晚餐時，宣佈她們的鄰居亞倫·葛斯比向她求婚，她也準備接受。

林肯回答說：「他將會娶到一個好太太！」

婚禮後，林肯開始想念他的姊姊。但是她和亞倫只住在幾哩外的地方。一年不到，有消息傳來，他們準備生第一個寶寶。

結果事與願違。在孩子誕生前，莎拉和嬰孩卻一起死去。林肯無法相信他摯愛的姊姊已走了。

喪禮後，亞倫和林肯住了幾天。亞倫問林肯說：「你還記得我和莎拉結婚時，牧師所說的話嗎？——但願他們所相處的時光，受神祝福且滿有喜樂。」

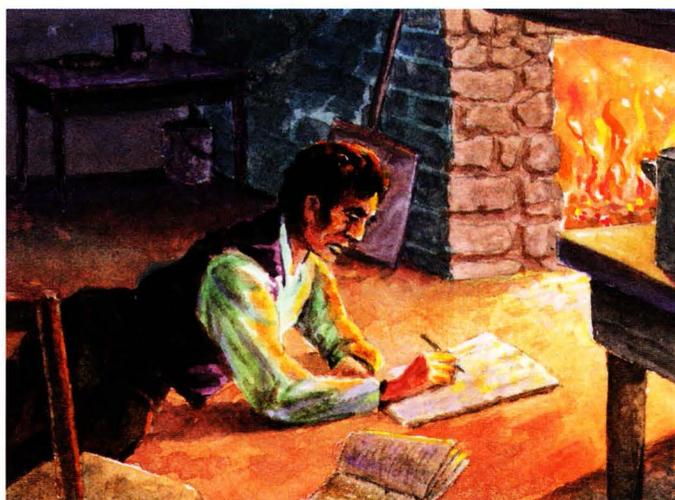
林肯回答說：「亞倫，我還記得。」

「林肯，那一段時光，的確是如此。我們相處的時間雖短，卻是備受祝福，且滿有喜樂。」

林肯也同意。雖然他對姊姊的過世感到哀傷，但是對莎拉在世的最後幾年能夠「受到祝福，且滿有喜樂」而心懷感恩。

你有沒有注意到「我要」？林肯所看到的是他姊姊莎拉活著時候的優點，而不是她死亡的痛苦。

林肯沒有紙和筆。他在壁爐前用一塊平滑的木板和炭筆做數學。





下決心要感恩

我要向父母和師長表示感激

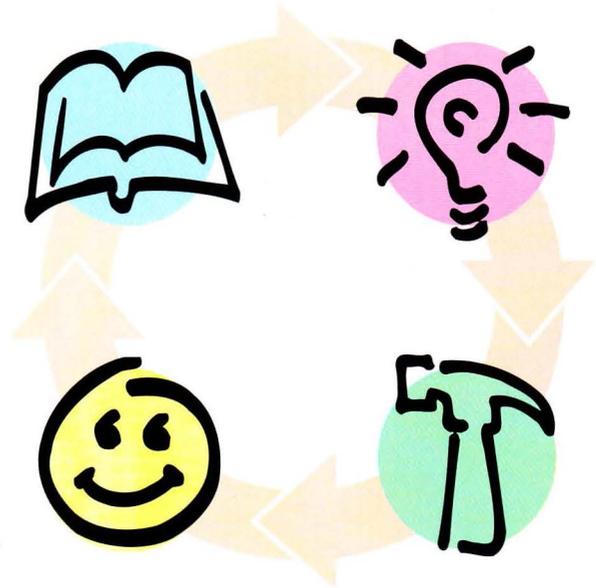
父母的責任最具挑戰性，然而得到的感恩往往最少。老師們也應當因他們的獻身，得到表揚和尊重。他們的投資都是無價的。感恩的心，可以透過態度和行動來表達。對父母和老師表示感激的一種方法是順服。順服的兒童以行動說明了他們看重他們的上位者，因為執行父母和老師的意願和指示，意味著對他們的敬重。

我要寫謝卡

感恩之所以特別，是因為它需要付諸行動。感恩不僅是心裏感到謝意，更是「以言行讓對方知道他會如何使我生命受益」。寫「謝卡」是達到這目的的好方法。畫一幅畫，或是做個特別的手工送給人，也是表示感激的好方法。當我們投資額外的時間和精神在一件事情上，足以表明我們額外的謝意。

我要照顧好我的東西

為了表達對別人贈禮的感謝，就應該好好照顧那些東西。如果老師借給學生書，而學生卻不愛惜它，那麼老師就會知道，學生並不喜歡那本書。若家長送給他的孩子一隻寵物，孩子就應該好好照顧牠，來表示感謝。書桌、臥房和所有的個人用品，都應該保持乾淨整齊。人都會好好照顧他認為有價值的東西。



品格精進，永無止息

我以我所有的為滿足

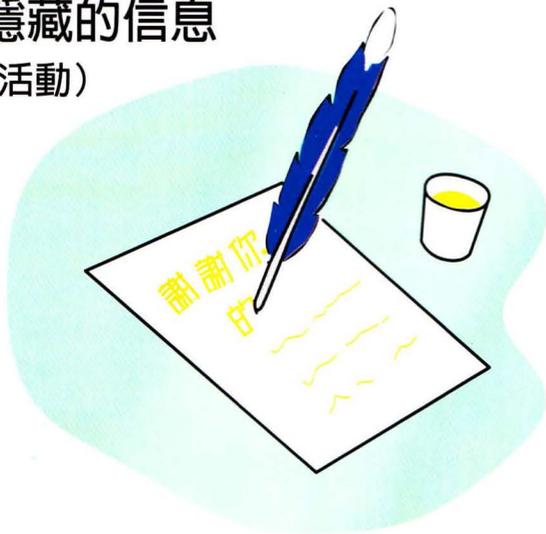
兒童應該明瞭，真正的喜樂和幸福，並不在於物質的豐富。看重這些事物，會使孩子們輕視真正重要的事，像是與家人、朋友和鄰居的關係。如果孩子們對他們目前已有的不知感恩，他們將來就不會因已有的為滿足。然而知足不應當是自滿的藉口。孩子們應該以自己所有的為滿足，而不是對自己是誰，或是他們的成就感到自豪。兒童應當在生活的各方面都盡上最大的努力。

我要數算我所得的好處，而非我的負擔

一個人的態度很受到他的觀點所左右。兒童若只著重生活中負面的事，他就會垂頭喪氣，甚至心懷苦毒。相反的，如果他看到的，是生活上的祝福（像是有衣、有食、有家人、朋友，和好的教育等），他就知道須要感恩，因為感恩並不在乎環境，兒童應該選擇感恩，學習超越困難而看到已有的祝福。



隱藏的信息 (活動)



向人表示感恩，有很多種方法。一句好話，一個微笑，或是一張感謝卡，都是其中一種。請鼓勵孩子們，向過去曾經幫助過他的人表示感恩。

以下的活動很有趣。小朋友要寫「隱形的」字條給他們想要感謝的人。

所需材料：

- 檸檬汁 濃縮
- 小紙杯 來裝檸檬汁
- 白羽毛 類似羽毛筆的
- 白紙 每個小朋友一張

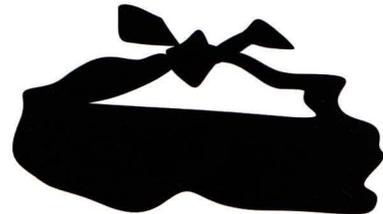
讓小朋友用「羽毛筆」沾檸檬汁當「墨水」來寫字。他們必須常常沾墨水，才有用。在墨水乾了之後，他們所寫的字就會消失。他們送達感謝信時，可以附上「解讀」的方法。

解讀方法：

將熨斗加熱至能產生「蒸氣」的溫度。小心地燙信紙，紙上的字就會出現。請注意，必須在 24 到 48 小時之內來「解讀」才有效，否則加了蒸氣，「墨水」也看不見。這個活動是以創意的方法，使小朋友們去很願意向周圍的人表示感激。

蒙眼睛 (遊戲)

預備一些手畫的房子、汽車、桌子、椅子等簡單的圖畫。再用紙和線或用手帕來作眼罩。用它蒙住一位小朋友的眼睛，並要他在黑板上畫出你所形容的東西。你要一步一步的指示他要怎麼畫。例如：「畫一條直的水平線。再從它向上畫另一條直線……」等。



當他畫好時，把眼罩取下，把他的圖畫與你已畫的圖畫互相比較。讓他再畫一次同樣的畫，但這次不蒙眼罩。拿那兩張畫來比較。說明視力的寶貴。在孩子們互相指示對方的情況下，這個遊戲可以重覆地玩。

感
恩

你若感恩...



(採用「你若高興，你就說哈囉」的調子來唱)

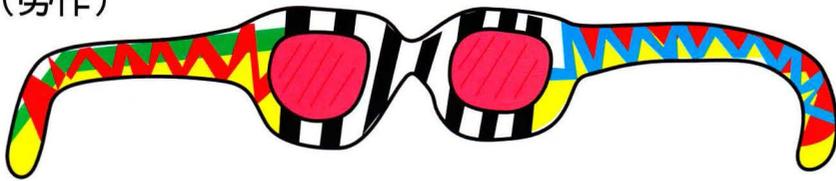
你若感恩，你就拍拍手。
 你若感恩，你就拍拍手。
 你若感恩，你知道，生命自然會流露。
 你若感恩，你就拍拍手。

其他變化：

你若感恩，你就踏踏腳。
 你若感恩，你就拍拍頭。
 你若感恩，你就轉個圈。
 你若感恩，你就哈哈笑。
 你若感恩，你就全部做。



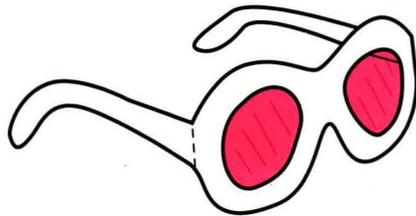
感恩眼鏡 (勞作)



這個勞作的目的，是要教小朋友們，感恩與否，完全在乎我們對生活的看法。一個人有感恩的行動以前，他必須先看到他身上的祝福，都是別人所賜的。因此需要特別努力，才能以感恩的觀點來看事情。

所需材料：

- 海報紙板
- 剪刀
- 麥克筆
- 彩色玻璃紙
- 透明膠帶



先用海報紙板剪出眼鏡的形狀來。讓孩子們裝飾他們自己的眼鏡。用彩色玻璃紙剪出圓形後，用膠帶貼在眼鏡的內面，當作「鏡片」。眼鏡的寬窄，可能要視兒童的年齡而有所不同。和小朋友們討論，以感恩的眼睛來看事情的重要。他們可以在「無論何種情況，都心存感恩」的活動中，戴這些感恩眼鏡。

無論何種情況， 都心存感恩

在孩子們做好了「感恩眼鏡」之後，告訴他們，感恩的眼鏡可以幫助我們，以不同的眼光來看事情。我們可以選擇心懷感恩，或是心中不悅，這都是由我們的看法而定。在生活中，因得到好東西而感恩，是很自然的事。為遇到的困難表示感恩，卻需要有感恩的觀點才能做到。

例如：

- 新的腳踏車
- 高級的服裝
- 特別的旅遊
- 驚喜的禮物
- 教育
- 健康
- 食物
- 寵物

列出容易表示感恩的情況。

當孩子們培養出感恩的品格時，他們就能在困難的情境下仍心存感謝。孩子從失望和困難中，可以學習到很多功課。和孩子們討論，在困難的環境下，如何感恩，以及從中可以學到什麼寶貴功課。

例如：

- 爆胎＝學修車
- 衣服破了＝學修補、縫紉
- 財產被偷＝學饒恕
- 生病＝學習醫療技能
- 打翻食物＝打掃乾淨
- 意外事件＝提高警覺和行事謹慎
- 父母說「不」＝學習順服

困難的情況是人生重要課程的「教室」。小朋友要學習不去注重自己的問題，而是去協助別人學習在困境時仍能感恩。



感恩之歌

當我所見，是我當見，
我所當見，都是別人
為我愛心的付出，
故我要說聲「感謝你。」

我們所有的一切，
是他人費心給我們的。
我若是自私自利，
我就會變得好慘兮兮。

(再從頭開始，愈唱愈快。)



品格卡片

正確的選擇和行動，只有在成為每日生活的一部份後，才會成為一個人的品格特質。把感恩的品格卡片發給你的學生，並看著每個人的眼睛對他說：「這裡有一些方法可以學習感恩，」一起讀卡片背後「我要」的內容。參考第 56 頁來詳細說明這些承諾。溫習豪豬的故事，問學生豪豬是在什麼情況下，表現感恩的。



其他變化：

- 用五個「我要」作大綱，來比照感恩與忘恩。
- 用親身經歷，來說明你感恩與忘恩的事。務要強調感恩的好處，和忘恩的後果。
- 給每個小孩機會，決志要有顆感恩的心。問孩子們「你要……嗎？」的問題，並要求孩子們以「是的，我要……」來回應，並逐一把五個「我要」說完。

「你要向父母和老師表示感激嗎？」

「是的，我要向父母和師長表示感激。」

「你要寫謝卡嗎？」

「是的，我要寫謝卡。」

「你要照顧好自己的東西嗎？」

「是的，我要照顧好自己的東西。」

「你要以自己所有的為滿足嗎？」

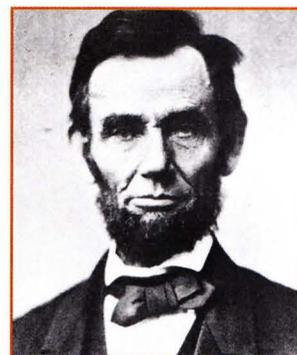
「是我，我要以自己所有的為滿足。」

「你要數算你所得的好處，而非你的負擔嗎？」

「是的，我要數算我所得的好處，而非我的負擔。」

亞伯拉罕·林肯的故事

由於亞伯拉罕·林肯面對環境時，選擇了感恩，而不是苦毒，使他無論在什麼情況下，都能看到它的積極面。他在年輕時所學的感恩功課，訓練他在那傳奇式的一生中從來沒有失去過盼望。在第 54 頁的故事，是根據林肯童年事蹟寫成的，明顯地說明了他的感恩情懷。當你唸這則故事時，請使用框框中的問題，提醒孩子們注意亞伯拉罕·林肯，是如何實踐五個「我要」。



林肯雖然生活清苦，但是對他所擁有的總是非常感恩。

感恩

口訣

常向上位者
表達感恩心
卡片致謝意
恩情訴說盡

我心已滿足
無怨言嘆息
福氣要數算
所有都珍惜

立志很重要
使我免危險
為顯我明瞭
再說快一點



感恩的豪豬 (勞作)

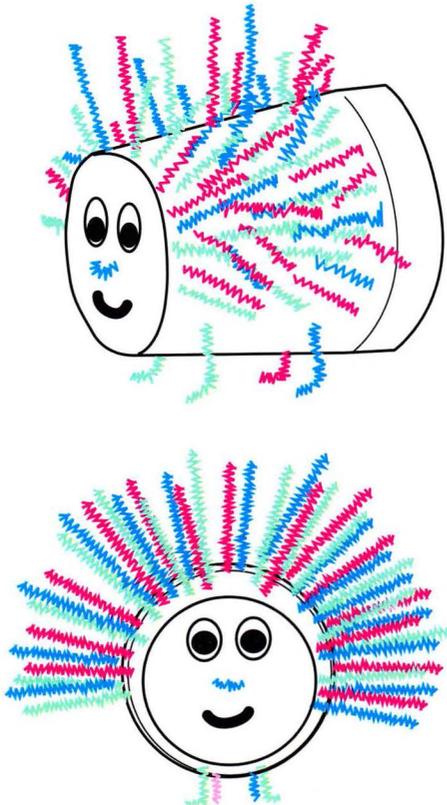
這個勞作的目的，是讓孩子們像豪豬一樣，在任何環境下，都會感恩。

所需材料：

- 保利龍杯（每個小孩一個）
- 棕色的毛根（作刺、腳和鼻子）
- 活動小眼睛
- 剪刀
- 膠水

把棕色的毛根剪成兩吋長的小段（每個學生 25 支），讓小朋友們把這些「刺」插到保利龍杯上面（如插圖），將眼睛貼在杯底上（小朋友們可能要扶住眼睛的部份，直到膠水乾為止，以防眼睛掉落）。再用毛根做個小鼻子，插到臉上。最後再把腳插入杯子下方。

溫習豪豬是如何克服牠所面臨的挑戰，又同時保持一顆愉快的心。



用「另一隻手」來畫 (遊戲)

這個遊戲與第 9 頁蒙眼睛的遊戲類似，同樣用來教學生要因自己的雙手感恩。給每人一張紙和一隻筆。要他們照著你畫在紙上，或在黑板上的圖案，畫在紙上，只是他們必須用平常不用的手畫圖。有些人可能覺得這個活動很困難，但是卻能使他們對於他們能夠做的事，心懷感恩。

有禮貌 (教學)

在社會中，禮貌很重要。大家都喜歡與有教養的人相處。合宜的禮貌並沒有想像中的那麼困難，練習多了就會成為習慣。有禮貌的人能與別人有好的溝通，並使他在各種情況下，都能有自信。有一點很重要，就是要明白不同情況下的禮儀，以免顯得過於「古板」或「拘謹」。教學生不同的禮節，以及如何應用它們。鼓勵學生無論在學校或家中，都能練習有好禮貌。

例如：

- 說「遵命！」「老師，是的！」「老師，不是的！」
- 常說「請」和「謝謝你」。
- 說「不客氣」和「對不起，請借過」。
- 見到年長者進來時，要馬上站起來。
- 為別人開門。
- 坐好或站好。
- 在吃飯時，把餐巾放在腿上。
- 以正確的姿勢拿餐具。
- 手臂和手肘不要放在桌上。
- 吃東西時，口要閉上。
- 口裏有東西時，不要講話。
- 離開餐桌時，要先徵求同意。



「愛的鼓勵」

(勞作)

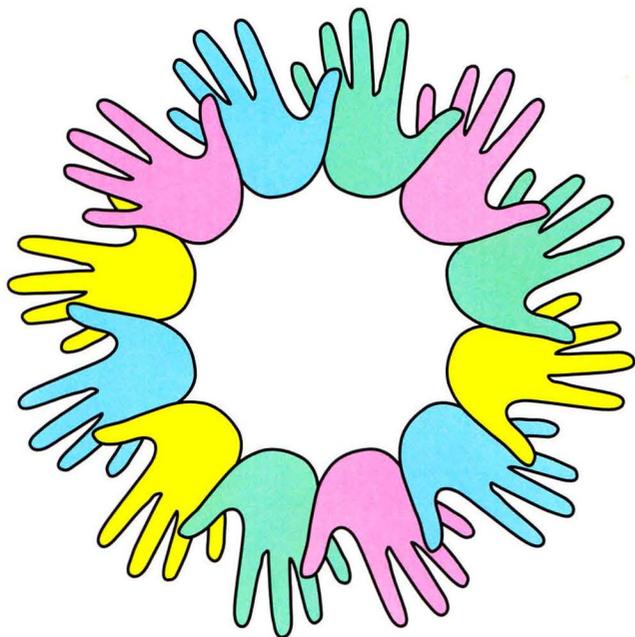
選一個人，讓班上的學生寫謝卡給他，最好是很少收到「謝卡」的人（管理員、輔導、校長、護士、秘書等）。

所需教材：

- 不同顏色的美工紙
- 鉛筆或原子筆
- 剪刀
- 釘書機

讓孩子們在美工紙上描出自己的手掌來。然後把手掌剪下來，並用它來寫一些表示感謝的話。請他們只在食指和無名指之間的範圍寫字，如此當手掌釘在一起時就不會蓋住內容。感謝那個人替班上所做了哪些特別的事。

把所有的手掌收集好，排成一個圓圈，把一隻手的大姆指和另一隻手的小姆指，用釘書機釘好。全班一起，把這個「愛的鼓勵」送給那個你們希望表達感激和謝意的人。



感恩拆字

(遊戲)

玩一個拆字的遊戲，寫下值得感恩的事。使用感恩的心的注音符號作為第一音。例如：

- | | |
|---|---------------------|
| ㄍ | 哥哥，國家，公車，公園，甘蔗 |
| ㄇ | 鵝鵝，鵝鵝蛋，暗房 |
| ㄣ | 恩惠、恩情、恩人 |
| ㄉ | 稻子、豆子、讀書、動物、燈、笛子、弟弟 |
| ㄝ | 鵝、蛾 |
| ㄊ | 西瓜、溪水、星星、蝦、夏天、學校、香蕉 |
| ㄨ | 醫生、鴨子、郵差、鹽、柚子、音樂、鸚鵡 |
| ㄣ | 恩德 |

其他變化：

- 列出一個感恩清單，以注音符號ㄣ開始，每個符號想一件可以感恩的事。
- 學生可以使用一本同義詞詞林，尋找感恩的同義字。使用同義字再玩一次拆字遊戲。



課堂活動

感恩的語言 (遊戲)

要求學生在一段時間內保持沈默（靜默遊戲），以此教學生要為自己能夠溝通而感恩，你也可以教他們用不同的語言說謝謝。

鼓勵學生整天感恩。讓他們選擇一種語言來說「謝謝你」，然後在一天當中，都用那個語言來表示感恩。

「謝謝你」在：

- 西班牙文 = GRAH - see - as
- 法文 = Mare - SEE
- 意大利文 = GRAT - see
- 英文 = Thank you
- 俄文 = Spa - SEE - ba
- 德文 = DAN - ka
- 日文 = Ah - ree - GAH - to

感恩樹 (勞作)

用海報紙來畫樹幹和樹枝，要學生在上面塗色。請小朋友們幫你用黃色、紅色、棕色和綠色的美工紙剪葉子，並將葉子放在樹幹旁。

教孩子們在每一片樹葉上寫出他們要感謝的人和事情。班上的人所想出來的越多，樹的葉子就會越多。把葉子黏在樹上，並在本週課程結束前，大聲讀出葉子的內容。

把這棵樹留在教室裏，用來提醒學生，他們為哪些事感恩。

所需材料：

- 海報紙
- 麥克筆或蠟筆
- 原子筆或鉛筆
- 彩色美工紙
- 剪刀
- 膠水





轉移讚美

每次當一個人因好品格或是某種成就，受到讚美時，就可以有感恩的表現。通常一個人的成就不單是他個人努力的成果，大多數都有其他人的幫助。被讚賞的人若沒有將他人的功勞說出來，會給人一個錯誤的印象以為他的成功單靠他自己。當人被讚美時，若表示出對別人的感謝，就可以避免這種自傲的表現。你可以用下列的方式來表示：

1. 感謝讚美你的人

愉快爽朗的說「謝謝」，對讚美你的人是最好的鼓勵。

2. 讚美對你說謝謝的人

當別人謝謝你時，找出對方值得稱讚的某種品格特質，以作為回應。如果有人謝謝你幫助了他，你可以說：「謝謝你！你這麼說令我很感激。」如果有人因著某個成就而讚美你，你可以說：「謝謝！你這樣鼓勵我，真是非常周到。」如果讚美你的人，也具有同樣的特質，你可以這樣回答：「謝謝你！你在這方面給我立下很好的榜樣。」

3. 表揚那些幫助過你的人

你要隨時準備好向那些幫助過你，而使你受到讚美的人致謝。以下是一些說法：「我很感謝父母親對我的訓練。」「我有很好的老師。」「這是團隊合作的結果，若沒有_____的幫助，我是不可能做成的。」一個恰當的回答，是需要經過周密的思考，才能正確和合適。

4. 分辨讚美與恭維

讚美是指出某人身上所具有的特殊品格特質，並說出那個特質如何使你受益。相反的，恭維卻是誇大的讚美，通常是別有用心。

讚美的方法

- 製作一本感恩的小冊子。將你感恩的對象以圖畫或照片，貼在小冊上。
- 寫感謝函給學生、老師或父母。
- 公開讚揚別的老師、管理員、父母或訪客。
- 把古時候的私塾和現代化的教室來作個比較。幫助學生看到他們每天在學校裏所享受到的好處。鼓勵他們好好照顧所有供他們使用的資源。
- 全班「認養」一個政府官員（警察、消防局局長、市長等）。要學生寫信或畫圖當作禮物，來感激那位官員的服務。邀請這位官員來課堂上訪問，並代表校方對他表示敬意。
- 製作或購買一個小禮物來表達謝意。
- 為某人寫一首向他表示敬意的詩，特別強調在他身上的特殊品格特質。
- 花時間親自製造一個禮物送給某人，比如雕刻、彩色畫或素描。

感恩



以言行讓人知道他曾如何使自己生命受益。

© Copyright 1997 Character Training Institute May be reproduced for educational use only.



著色
樂無窮

請影印左圖讓學生們著色後帶回家。

影印要點：

請用 (142%) 的比例放大，使左圖最後可佔滿整張 A4 的紙。

某些影印機可能需要調整左圖至中央的位置，才能確定只有該部份會被印出。

教學小竅門

在歡迎孩子們時

- 要熱情。
- 與他們握手。
- 看著他們的眼睛。
- 態度要坦誠和友善。
- 叫出他們的名字。

與家長合作

- 訓練孩子們要記得所學的，並應用在家裏和學校。
- 問父母們，你可以如何協助他們。
- 只要有機會，就邀請父母投入。
- 以親切的話、短箋或禮物，表示對家長的感謝。

詢問圖書管理員

- 從學校圖書館中，尋找有關豪豬和亞伯拉罕·林肯的資料。
- 找出其他與品格有關的教材。

慷慨

品格第一教育系列 1 第五冊



定義

看自己如同管家，並能善用所擁有的。



舉例說明

爲了讓小鵜鶘存活，大的棕色鵜鶘必須做許多的犧牲。這種巨鳥很善於捕魚，但是其他的食魚鳥類常會來搶食牠口中的魚。鵜鶘從不抱怨或沮喪。當母鵜鶘孵蛋時，常會被其他侵略性強的鳥類搶走牠巢中的東西。慷慨的鵜鶘媽媽，爲了與小鵜鶘在一起，情願犧牲身外之物。請參考第 68 頁的說明，牠慷慨的行爲，對於延續棕色大鵜鶘的生存，具有重大的意義。

我要：

- 與人分享我所有的。
- 做到資源回收。
- 慷慨不求回報。
- 付出我的時間與才幹。
- 見到好事就讚美。



應用

慷慨涉及投資。我們爲別人或理想付出時，少不了會用掉我們最好的時間、才幹和資源。然而當中的要訣是，對於我們所投資的，不求任何的回報。本教材中五個「我要」的承諾，提供了應用慷慨品格的實際方法，它會改變我們付出的方式。從第 72 頁到 78 頁的故事、歌曲和活動，都是根據這些內容而製作的。



讚美

我們應該很自由且很大方地說讚美的話。在讚美人時，千萬不要加上「附帶條件」。我們要對自己所說的話負責任，且要把所說的話，應用在最好的目的上。請參考 79 頁，其中說到如何使用新穎、慷慨的方法來讚美孩子，激發他們表現慷慨。



看自己

如同

管家

並能

善用

所擁有的

慷 慨

而非 吝嗇

慷慨 **Gen•er•os•i•ty** 名詞 1: 表現出慷慨的特質；自由且隨意地給予；無私。2: 從小氣、小心眼或不好品格中得釋放。 3: 高貴的思想或行為；豐富。 4: 慷慨的行為。

英文的慷慨源自拉丁文，它的原意是「出自名門」。什麼原因使得有人的出身「高貴」，有人的出身「卑賤」呢？事實上，每個人生下來時，都是兩手空空，完全無助的。但因有人做了準備和投資，這小孩子才有機會成長壯大。

繼續循環

慷慨就是體認到，人所擁有的一切，都是別人直接或間接努力的結果。甚至有機會來工作，也是由於他人建立了一家公司或開拓出市場而來的。

一個人愈能清楚地看出他的機遇都蒙別人的賜予，他才愈能體認到投資在他人身上的重要，並繼續這慷慨的循環。



慷慨的觀念

要表現慷慨，就要在別人或理想上投資。當中的訣竅，是投資卻不求回報。人在給出去的時候，不可懷有隱藏的動機或目的。慷慨必須是完全誠懇的表現。

要能自由地給予和與他人分享，必須先在想法上做一重大的改變，脫離一般大眾認為「我優先」的心態。人很自然地會只看重自己的需要。但是一個慷慨的人，卻會顧念他人的需要。有時候，慷慨是要犧牲個人的慾望、喜好和需要，才能為別人的好處和福祉服務。

領導者的角色

在孩子們生命中的投資都是相當龐大的。從出生、童年、受教育、身體的需要、情感的需要、愛、注意力和管教，都需要周圍所有人的付出。一個孩子若看到他的父母和老師慷慨的付出，會銘記在心，並且效法他們的榜樣。

另一個向孩子展現慷慨的方法，就是願意放下自己的時間和休息。很多時候，老師會花很多額外的時間，來預備第二天的課程。作父母的常在半夜醒來，照顧哭號的小孩。一個電力公司的工人，可能通宵地工作，來供應第二天早上的電力所需。每個人的成功，都是依賴別人願意慷慨地在某方面付出而得的。

家長和老師在自己身上表現出某種好品格，是訓練孩子最好的方法。一個人可以反覆地說出正確的話，但是如果他自己沒有身體力行，再多的教導都是枉然。孩子們是看到周遭大人的好榜樣和教導，才變得成熟的。

給別人

每個社會裡都有些人比較不幸。有些人甚至連基本生活所需都很缺乏。一個慷慨的人，會很願意與人分享他所擁有的，以幫助有缺乏的人。其實，很多人誤以為他們所擁有的太少，無法與人分享。一個人的觀念，與他慷慨與否有很大的關係。一個慷慨的人，不會設法累積自己的財富或財產，反而會懂得將它們用在最好的地方。

慷慨不需要只是在金錢方面。時間也是很貴重的資源，被用來投資在他人身上。精力也可以很實際地幫助有需要的人，像是修理房子、整理教室、做學校的功課和日常家務。老師們也可以想一些方法，幫助班上同學個別地或整體地行出慷慨的行為。寫一張慰問卡給生病的同學，可以使他一天都覺得開心。寫一張「感謝卡」給學校的教職員，也是一種很大的鼓勵。一個慷慨的人由於很看重別人的需要而受人敬重。

謹慎地表現慷慨

許多表現良好的機構，都很倚重當地居民的義務協助。沒有他們慷慨地貢獻出時間和才幹，很多社區裡有效的事務，將無法完成。

但是，一個人在某人、或某件事情上放下大量的時間、精神或資源之前，他應先作謹慎的評估，來判斷那是不是一件值得的投資。時間、金錢和精力都非常寶貴，必須明智地被使用，而不是輕率地被濫用。一個慷慨的人給的很大方，也很謹慎。

最終的考驗

小孩子對那些對他們好的人表現慷慨是比較容易的事。所以慷慨的最終測驗標準，是以德報怨。無論是小孩或大人，不管別人是如何對待他們，都應該學習慷慨。



自然界中慷慨的例子

鵜鶘在七十五呎的高空
就能發現
一條六吋長的魚。



鵜鶘的身體
或許會扭轉
來保持平衡，
但是牠的眼睛
卻不停地注視著
牠的掠物。



鵜鶘潛入水中的聲音，
大得連半哩外
都聽得到。



鵜鶘的故事

隻鵜鶘的給予有許多不同

形態。首先，鵜鶘給予尊重。當牠們在求偶和築巢

時，彼此會以優雅的行禮互打招呼。在鵜鶘要進到牠的鳥巢之前，牠會先等候配偶出來，與牠打招呼後再進入。鵜鶘在歡迎伴侶回家時，會先站立，彎起脖子，展開大翅膀，尊敬地向對方一鞠躬。

鵜鶘不只給予尊重，牠們也會提供遮蔭處。灼熱的太陽會在幾分鐘內，把剛孵出的雛鳥烤死。在太陽最炎熱時，未孵的蛋也會被烤熟。爲了保護蛋和雛鳥，鵜鶘會展開大翅膀，以影子遮蓋鳥巢。鵜鶘也會調整翅膀的位置，提供家人有毛的屋頂。在下雨和濕冷的日子，鵜鶘會站在蛋的上方，以保持它的乾燥和溫暖。鵜鶘會照顧雛鳥，並給牠們所需的藏身之所。

鵜鶘也會給牠的鄰居方便。成群結隊的鵜鶘常在飛行時，形成一排單排的隊伍。每隻鵜鶘飛行時正好在另一隻鵜鶘旁邊後面一點的地方。這種排列的方式，對於在後面的鳥，比較容易跟得上。爲首的如果翱翔，所有的鵜鶘就都翱翔，牠如果向上攀升，所有的鵜鶘就跟著向上攀升。

這樣整齊排列的原因，是爲了借助飛行時翅膀製造出的氣流動力。在每隻翅膀的尖端，都會產生小的氣流。鵜

牠給了又給...

給了又給...

給了又給...

給了又給...

給了又給...

給了又給...

給了又給...

給了又給...

給了又給...

鵜鶘用
九種方法
給出去！



鵜鶘雖然肉眼看不到這個轉動的空氣，牠們卻可以感覺得到。所以，緊靠著領袖的旁邊和後面飛行，就可以利用這種氣流「乘勢飛行」，而減少百分之三十左右飛行的力氣。

鵜鶘不用出聲，只靠不同的訊號和身體語言就能傳達信息。牠利用牠所面對的方向，給人時間的信號。鵜鶘從不正對著太陽，如此一來，牠的嘴才能遮住大嘴袋上細嫩的皮膚。鵜鶘很可靠，牠就像日晷一樣地準確。牠潛入水裡的方向，告訴了同伴風的方向。牠潛水的深度，也告訴了同伴，魚在哪個深度裡游動。

鵜鶘給予雛鳥食物，當牠在餵食時，會先吞入魚，並代為消化。雛鳥再把頭鑽進父母的喉嚨裡，來取腹中的食物吃。雛鳥的胃口很大，到了牠可以離巢的時候，牠的重量往往比牠的父母重了百分之二十。

鵜鶘也會把食物給別人，甚至是自己的敵人。過去漁夫會先抓一隻鵜鶘，把牠綁在一片空曠海灘的木樁上。其他在天空飛的鵜鶘看到被困的鵜鶘，就會丟下魚來給牠吃。漁夫會把這些魚收集起

來，留給自己。其他的鵜鶘雖然看到魚被漁夫拿走了，只要那隻鵜鶘仍被綁在木樁上，牠們還會繼續把魚丟給受困的鄰居。

鵜鶘會把巢給自己的伴侶。雄鵜鶘會去尋找築巢的地方，並搜集所需的材料，然後開始築巢，使一切就緒。一旦巢安頓好了，牠會把它送給伴侶。這個禮物把兩隻鳥連結在一起。

鵜鶘也

很願意給出自己的時間。在孵卵的時節，做父母的會輪流孵蛋。沒錯，牠們是站著孵的。牠們有蹼的腳，將蛋安頓在牠們的身體下方，以確保蛋不會破掉。

每個做父母的鵜鶘，會輪流站在蛋的上方，有時長達三天之久。在這段時間內，牠們不吃不喝。牠們付上一切的心血，專心地照料蛋。

鵜鶘會以德報怨。當不好的事發生時，鵜鶘不會生氣或發怒，只是忍耐地不斷付出。

鵜鶘抓魚時，會潛入水裡，打開嘴巴。牠的嘴袋會快速地承載二個半加侖的水和魚。在牠把魚吞進去之前，必須先把水排掉。

討厭的海鷗常會利用牠吐水的時候，把魚從鵜鶘的嘴裏叨走。



海鷗在偷了魚之後，就飛走，貪婪

地把偷來的魚吃掉。

在這種事發生時，鵜鶘不會去攻擊，或試圖報復。牠只是耐心地捉更多的魚，就算是自己的努力，最後又成為海鷗的食物，也心甘情願。

你要學習鵜鶘的榜樣，也慷慨的付出。尋找能夠給予別人尊重、保護、便車、訊息、食物、住宿、時間和以德報怨的方法。



歷史上慷慨的榜樣

從衣衫襤褸到 重獲自由

亞伯拉罕·林肯總統往後靠在他的大皮椅上。今天是很忙碌的一天。事實上他忙碌到沒有停下來吃午餐的時間。

通往他辦公室的門嘎吱地響了一下，又來了一名訪客，他拖著疲乏的身軀，站起來迎接下一名訪客。令他很驚訝，也很寬慰的是，原來訪客是他的一個朋友，一位來自俄亥俄州的參議員。

「哈囉，我的好友！」林肯打了招呼後，又熱情地與他握手。「請進來，我可以怎樣效勞呢，先生？」林肯很友善地微笑著。

你有沒有注意到「我要」？林肯很大方地付出自己的時間和才幹，即使他又累又餓也一樣。

當這位紳仕正要靠近林肯的書桌時，一位衣衫襤褸的年輕女孩跑了進來，把自己夾在紳仕和總統之間。

「先生，」她哭喊著，眼淚立時從她疲累的臉龐流下來。「請聽我說一下話。希望您給我一點時間。過去兩天以來，我一直想找您，卻被拒絕在外不准進入，只因為我的衣著不當。您一定要聽我陳明，因為這是一件關乎生死的事。像我這樣的女孩，是不會撒謊的。我唯一的哥哥即將被處死，您是他唯一的希望了！」

「請安靜下來，我的孩子。」林肯

安靜、沈著地打斷了她。他仔細地打量了一下她不整潔的外表，並說：「請安靜下來，陳明妳的案子吧。」

「仁慈的先生，」她開始陳述，並深呼吸了一口氣來使自己平靜下來。「我哥哥和我都是外國人，我們沒有家，也沒有親人。幾年前，父母過世後，我們來到這個國家尋找避難所。在內戰開始時，我哥哥加入了盟軍的軍隊，結果交友不慎，他們勸他逃兵。」

女孩的臉顯得越來越不安：「結果我哥哥被抓，並以叛國罪受審。如今被判處死刑。」說到這裡，她已泣不成聲，無法繼續她不幸的故事。

林肯充滿憐憫地看著她，要人拿點心給這位顫抖的年輕女孩吃。

你有沒有注意到「我要」？林肯與別人分享他所擁有的。

林肯很同情這位衣著破爛的女孩，因為他比別人更加知道貧窮的滋味。這個貧窮的孩子，正面臨著失去唯一親人和安慰的危機。

林肯童年時的景像，一幕幕地出現在他的腦海裏，他想到母親過世後，艱困的那幾年。他渡過了許多個寒冷的夜晚，哆嗦地躲在他們只有三面牆的破屋子裡。他會利用燃燒著的木屑火光，在粗糙的木板上雕刻字和寫數學習題。當他把樹幹做成的「黑板」寫滿了字之後，他會把樹幹剝掉一層，並把不用的木屑用來作第二天晚上的柴火燒。

你有沒有注意到「我要」？林肯藉著回收的方法，善加利用他所有的。

林肯還記得自己無助窮苦的滋味，他的心很同情這位年輕的女孩。

「親愛的女孩，」他安慰地說道：「妳似乎很誠實，很真誠，妳在申訴時所表現出的勇氣和耐力，很值得人讚賞。我希望這個國家，有更多的人能有這種衷心的忠貞情操。」

你有沒有注意到「我要」？林肯見到好事必定會讚美。

「再說，」他繼續說道：「我會赦免妳的哥哥的。」

女孩在聽到這句話時，眼睛頓時燃起新希望，單單流露出感恩的表情。要不是林肯貴為總統，她會用自己瘦弱的手臂抱著他的脖子，感恩地擁抱一下。但是在權衡了情況之後，她克制住了自己。

林肯微笑著和女孩道珍重，在她離開時，他就為那個幸運哥哥下了一道特赦令。那女孩光耀的臉龐，表明了她所能付出的感激之情，但是對亞伯拉罕·林肯而言，這已足夠了。

你有沒有注意到「我要」？林肯在慷慨的行動後，並不期待任何回報。



在戰爭當中

美國南北戰爭時，卡拉巴頓（1821-1912）救護傷患的行動，被認為是一位「戰地天使」。她身為美國紅十字會的創辦人，在偉大的慈善家當中，佔有一席之地。這則故事是一個例子，說到一個表現了慷慨的人。

當劇痛稍退之後，傑克才開始能思考。他呻吟地說：「我是回不了家了，至少不能全身而退。」

他歎了一口氣，並試圖在冰冷的石頭地上，把身體移動到一個比較舒服的姿勢。但是稍微一動，都會使他痛苦不堪，且流出更多鮮血來。他自知如果還想活下去，就必須靜靜地躺著。

他心裡想：「等到他們把我送到醫院的時候，我不是已流血致死，就是嚴重到一個地步，他們一定會要鋸掉我的一隻腿。」對這名受傷的士兵，生還的機會越來越渺茫。他開始放棄一切的希望。

砲彈的爆破聲在他的耳邊響起。他仍躺在地上，一種冰冷的感覺流過他的全身。他閉上眼睛，開始失去知覺。

當傑克再次打開眼睛時，仍能聽到遠方傳來的砲聲。他微弱地看出，有個女人站在他身旁。他心裡想：「這是不可能的事！在南北戰爭的戰場上，是不可能有這樣的事！不會有女人來戰場的。」

但是戰場上的確有位女士。她的名字叫卡拉·巴頓。

在兩名士兵的協助下，她把傑克

抬到一隻擔架上。她從箱子裡拿出繃帶來，綁在他的腿上，又給他止痛藥。傑克很虛弱地把藥喝下，然後幾個男人把他放入一個看來很簡陋，由馬拉的救護車裡。

卡拉巴頓整天做的都是這樣的工作。她幫助了上百個傷兵，消除他們的恐懼，減輕他們的痛苦，和清理他們的傷口。

自從可怕的南北戰事爆發以來，



卡拉巴頓，美國紅十字會的創辦人

卡拉就一直很擔心在前線打仗的人。她知道受傷的人會被留在地上，等到戰事結束，他們才會被抬走，帶到後方的醫院。即使他們能拖這麼久，但是經過馬車的顛簸後，沒有包裹好的傷口，可能會再度裂開。傷者往往在到達醫院之前，早已流血過多而身亡。

想到這樣的事，就令卡拉心碎，於是她決定要去援助戰場上的人。首先，她買了一輛馬車，裝備了醫藥和急救用品，接著，她去見將軍。

卡拉是個瘦小的女子。在指揮官

的眼中，她一點也不像是可以上戰場的材料。甚至她的主意，使他感到驚駭。

「巴頓小姐，」指揮官說道：「妳所要求的，是絕對不可能的事。」

「但是將軍，」她很堅持地說道，「為什麼不可能呢？我自己可以駕馬車，提供士兵們我所能給的幫助。」

將軍搖搖頭說：「戰場是容不下女人的。妳承受不起那種艱困的生活。而且，我們已經盡力協助我們的士兵，沒有人還能多做什麼的。」

「我就能！」卡拉巴頓大聲說。接下來，她就好像第一次進入將軍的辦公室一樣，又重覆說明她的戰場救傷計劃。

這樣的會晤又重覆了幾次，然而多次的拒絕，並沒有使她退縮。最後，最高指揮官讓步了，卡拉巴頓得到了一張通行證，允許她進入前線。

在南北戰爭的過程當中，她盡其所能地協助所有的人，且不停地勞苦。她的名字成了軍中常談論的對象，人們提到時，總會加上愛戴和感激之情。卡拉巴頓在南北戰爭結束後，仍繼續她的工作，並創立了美國紅十字會。她慷慨地付出自己的一生，包括她的時間和才幹，以滿足他人的需要。

在說完這個故事後，鼓勵孩子們殷勤地尋找可以幫助人的地方，甚至要不怕麻煩地來做它。



下決心要慷慨

我要與人分享我所有的

與人分享是表現慷慨的重要一環。孩子們必須明白，他們所擁有的，都是他人交給他們管理的。每一個人不過是財產的託管人。孩子們能拿玩具與別人分享，花時間與父母親共享天倫，用體力來做一些特殊活動，把金錢分給人，並把愛給家人和朋友。

我要做到資源回收

每一代的人，都有責任保存並保護地球的資源，給下一代的人使用。小孩子可以製作資源回收筒，用來裝紙、金屬、塑膠和玻璃製品。養成保存和回收的好習慣，可以保護我們的天然資源。你可以藉著關燈、關電視、關收音機、將自來水和在滴水的水龍頭關好等方法來節省能源。收集樹葉和剪下的草作堆肥，可以減輕市政府清潔隊的工作量。

我要慷慨不求回報

小孩子在付出時，不應該期望得到任何回報。真正的慷慨，是誠懇地希望與別人分享，滿足他人的需要。以慷慨作偽裝，爲了操縱某事以求自己的利益，是不正當且不誠實的行爲。小孩子的慷慨行爲，不可以有附帶條件。不可用所付出的借貸給人或賄賂人，而是用來幫助有需要的人。隱藏的動機是不對的，能造成混亂和爭論。甘心付出的禮物使雙方都得益處，受者的需要得到滿足，施者卻能得到喜樂和滿足。



品格精進，永無止境

我要付出我的時間與才幹

每個人都有獨特的能力。孩子們必須明白，他們都是獨一無二的，都有驚人的潛能，因此必須有效地發揮他們的技能。投資在他人的身上，是使用自己的時間和才幹，最值得的方法之一。時間是很寶貴的，我們若不充分利用它，就會浪費它。失去的光陰，再也追不回來。

我要見到好處就讚美

我們能給人最好的禮物之一就是讚美。讚美人不是一件容易的事，需要將注意力從自己轉到別人身上。這也是爲什麼讚美別人是件難事，也是如此寶貴的禮物。通常找錯比較容易，讚美卻能帶給人意外的喜樂。事實上，一句批評的話，需要十句讚美的話才能平衡。一個慷慨的人，當他讚美別人時，能夠化解那些經常受到批評之人所受到的傷害。



定義拼字 (遊戲)

寫下孩子們已經學到的慷慨定義，一張紙寫一個字。把字混合在一起，再重新排列。計算一下學生們要花多久的時間來排列好。再試一次，看看他們是否能快一點。



其他變化：

- 分配給每個小孩，一人一張紙，並要他們照定義的次序排列好。
- 以計算時間的方式，提高孩子們的興趣來拼好定義。
- 把定義中的幾個字拿掉，看看誰可以找出缺了哪幾個字。
- 拿出其中一個字，問孩子們哪個字在它的前面，哪個字在它後面。
- 玩「配對」遊戲，把兩個相連的字找出來。
- 將以前所有學過的定義混在一起，來玩拼字遊戲。請孩子們把字按照不同的定義排列好。
- 把拼字的紙張貼起來，做成旗子狀的裝飾品放在教室中。
- 記得要因孩子們的努力、態度、進步和團隊精神而讚美他們。

慷慨日記 (作業)

很多人都有缺乏。一個慷慨的人會看出他人的缺乏，並盡全力去補足。

鼓勵孩子們找出四周人的需要（鄰居、寡婦或鰥夫、祖父母、兄弟、姊

妹、父母和朋友）。請孩子們寫下他們以

慷慨幫助人的日記。特別分出一段時間來與孩子們談談，他們如何對他人表現出慷慨。請記得，慷慨的行為，必須經常操練。慷慨不是想到就做，不想就不做。你要殷勤地培養孩子們慷慨的品格，並讚賞他們身上慷慨的行為。

孩子們可能會喜歡在佈告板上用他們表現出慷慨行為的照片來裝飾（可以用照片、圖畫、甚至是報告他們做了什麼的一篇文章）。



你若慷慨...



（採用「你若高興，你就說哈囉」的調子來唱）

你若慷慨，你就拍拍手。
 你若慷慨，你就拍拍手。
 你若慷慨，你知道，生命自然會流露。
 你若慷慨，你就拍拍手。

其他變化：

你若慷慨，你就踏踏腳。
 你若慷慨，你就拍拍頭。
 你若慷慨，你就轉個圈。
 你若慷慨，你就哈哈笑。
 你若慷慨，你就全部做。

時間和才幹的禮券 (勞作)

這個活動的目的，是要鼓勵孩子們在時間和才幹上，表現慷慨。孩子們會製作他們自己的「時間禮券」和「才幹禮券」，來分給別人。

所需材料：

- 美工紙或紙卡
- 馬克筆或蠟筆
- 剪刀



給每個小朋友幾張彩色的美工紙、馬克筆或蠟筆。請他們自己裝飾這些禮券，並決定每張禮券的內容。這些禮券的內容，可以是：拖地板、洗車、幫忙煮晚餐、吸地氈、或是擁抱一下。鼓勵孩子們要慷慨，自由地與別人分享自己的時間和才幹。

在孩子們做好之後，請他們把禮券分給別人，收到的人可以在將來使用。向孩子們強調，實踐他們向別人的承諾，是很重要的。

Song 甘心給出去

見到好事，就當要讚美
將你所有甘心給出去
若你肯給最好
你必定會明瞭
的確，施比受更為有福！嘿！

(用輪唱再唱一次)

傳球 (遊戲)

這個遊戲是教我們認識到，分給人和與人合作會帶來成功。讓孩子們站著排成一排。站在最前面的人，手裡要拿一個氣球。當老師說「傳球」時，第一個小朋友要從頭的上方，把球傳給第二個人。第二個小朋友則從腳中間，把球傳給第三個人，第三個人又從頭上傳球，以此方式重覆下去。

讓小朋友們以頭上、腳中間的次序把球傳出去，直到最後一個人為止。最後一個小朋友在接到球後，要跑到最前面，再把球從頭上傳出去，照這樣的順序傳下去，直到最初的那個小朋友又回到第一個的位置時才結束。



其他變化：

讓孩子們站成一個圓圈，把球傳給隔壁的人，並計算最快要多少時間可以把球傳完一圈。



品格卡片

品格必須在每日的生活中應用出來。發給每位小朋友「慷慨」的品格卡片，看著他的眼睛，對他說：「這些是你可以表現慷慨的方法。」讀出卡片背後的「我要」。請參考第 72 頁有關「我要」的詳細內容。溫習鵜鶘的故事，並問他們鵜鶘如何表現慷慨。



其他變化：

- 使用五個「我要」為大綱，把表現慷慨與表現自私的真實情況拿來對照。
- 分享個人慷慨或自私的親身經歷。請記得要強調，當你慷慨時就會有益處，你自私時就會有不良後果。
- 給每個小朋友決志要慷慨的機會。你可以說：「我要……嗎？」，讓孩子們回答：「是的，我要……。」把五個「我要」逐一問一次。

「你要與人分享你所有的嗎？」
「是的，我要與人分享我所有的。」

「你要做到資源回收嗎？」
「是的，我要做到資源回收。」

「你要慷慨不求回報嗎？」
「是的，我要慷慨不求回報。」

「你要付出你的時間與才幹嗎？」
「是的，我要付出我的時間與才幹。」

「你要見到好事就讚美嗎？」
「是的，我要見到好事就讚美。」

卡拉巴頓的故事

出生於 1821 年聖誕節的卡拉巴頓，將她的時間、才幹、經歷都用來服務別人。她曾遠到過瑞士和古巴，不僅在美國內戰中服務，也曾和美西戰爭和普法戰爭服務。無論她在哪裡，因為她慷慨的個性，人們都稱她為「戰地天使」。



卡拉巴頓因在美國內戰時，服務傷患而得到「戰地天使」之稱。身為美國紅十字會的創辦人，是偉大的慈善家之一。

卡拉巴頓是美國紅十字會的第一任會長，任職期由 1882 年至 1904 年。即使在她退休之後，無論是服務或在政界，她仍保持相當活躍。

慷慨



口訣

分享我所有
回收並保全
見人有長處
務必要稱讚

獻出時與才
努力去學習
甘心給別人
不求有回報

立志很重要
使我免危險
為顯我明瞭
再說快一點



課堂活動

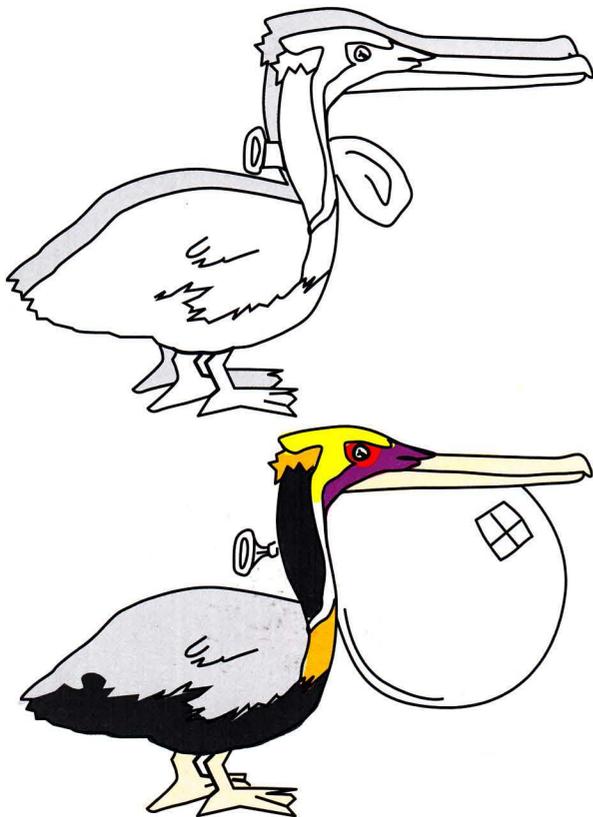
鵜鶘的喉囊 (勞作)

請用下面的圖樣來製作幾個鵜鶘的樣板。讓小朋友們在海報紙板上描出兩隻鳥的形狀並剪出來。小朋友們可以根據品格卡片上鵜鶘的顏色，來為自己的鵜鶘上色。當孩子們塗好了顏色之後，教他們把兩片鵜鶘黏在一起，在脖子的部份，加上一個氣球，要小心當兩片黏在一起時，使氣球從嘴巴下面凸出來（請參考圖案）。

就像鵜鶘的棕色喉囊在抓到魚時會漲大一樣，孩子們也可以把他們鵜鶘的「喉囊」吹起來。當他們吹的時候，要握住頸子的兩邊。

所需材料：

- 海報紙板
- 鉛筆或原子筆
- 剪刀
- 汽球
- 膠水
- 蠟筆或馬克筆



回收 (活動)

慷慨還包括回收商品，以便能發揮資源最大的用處。在學校或社區附近，推動一個回收的活動。在學校裏安置回收桶，並讓孩子們從家中收集用過的用品（要經過家長同意），帶來學校。



回收的項目：

- 報紙、雜誌或其他紙製品
- 鋁罐
- 玻璃瓶和罐子
- 塑膠瓶和容器
- 紙箱

鼓勵孩子們在家中，用其他的方法來保存並回收物資，並問他們能怎樣利用他們的資源。他們要怎樣在家中和學校裏善用能源？哪些東西可以重覆使用，而不要丟掉？院子的廢棄物要怎樣用做堆肥？要怎樣節省水電？

孩子們愈早學會善用他們的資源，這種習慣在他們長大以後，就愈成為很好的習慣。在孩子們拿東西來回收時，要讚美他們的勤勞。

其他變化：

- 全班一起討論東西製作的過程，並要如何回收。
- 訪問一家製造工廠或附近的廢料回收工廠。



捐獻 (活動)

很多的收容所和慈善機構，都要仰賴一些願意慷慨付出的人。不合穿的衣服，不玩的玩具，或是舊的家電用品，對某些人可能無用，但對其他人，卻會很感激地接受。在家長的合作之下，孩子們可以從家裡拿東西來捐獻給慈善機構，以表現出他們的慷慨。

可以捐獻的東西：

- 小孩或大人的衣服
- 鞋子或配件
- 玩具和遊戲
- 小的家電用品
- 一般家庭用品

鼓勵孩子們不只分享他們的東西，也要包括時間和才幹。一些家庭可以自願去協助一些機構，以滿足他人的需求。收集食物和衣服，假日特餐和災難救援的工作，都需要有心和慷慨人士的協助。在孩子們表現慷慨時，不論他們禮物的大小，都要讚美他們。



「神秘伙伴」 (活動)



孩子在表現慷慨時，不可期待有任何回報，這樣做的一個辦法，就是以「匿名」的方式做出慷慨的行為。在你的班上玩「神秘伙伴」的遊戲，請孩子為另一個小朋友做事，卻不讓他知道自己是誰。

在小紙張上，寫下班上每個學生的名字，用帽子或是一個容器將紙張混合。讓每個小孩抽一張紙，紙上的名字就是他的「神秘伙伴」。

在這整個月當中，孩子們要寫一些鼓勵的話語，或是製作特殊的禮物，以「匿名」的方式送給「神秘伙伴」。到了月底，再讓每個人知道他的伙伴是誰，你可以重新再玩「神秘伙伴」的遊戲。

鼓勵孩子表現慷慨時，不求別人的回報。要小心，在公佈前，不要讓人知道他的「神秘伙伴」是誰。你身為老師，要謹慎地確保禮物和字條都很合宜。

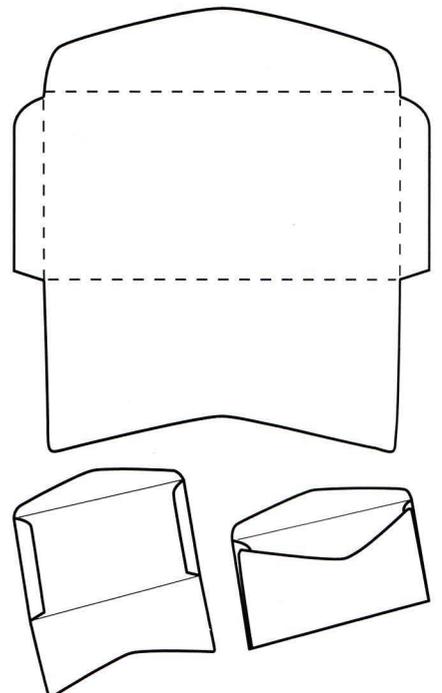
特製信封 (勞作)

讓孩子們從雜誌裏找出一張他們所喜歡的照片。小心地把整頁撕下來。再把信封（六又四分之三吋）小心地拆開並弄平。把張開的信封放在雜誌上，並描出形狀。再把雜誌沿著線條剪下。

把圖片向下，摺疊邊緣來製作信封，再用膠水或膠帶黏起來。孩子們可以將這些舊雜誌所做成的信封，彼此寫信（參考「神秘伙伴」）。在寫地址時，請用地址的標籤。

所需材料：

- 有圖片的雜誌
- 信封
- 鉛筆或原子筆
- 剪刀
- 膠水或膠帶
- 地址標籤





課堂活動

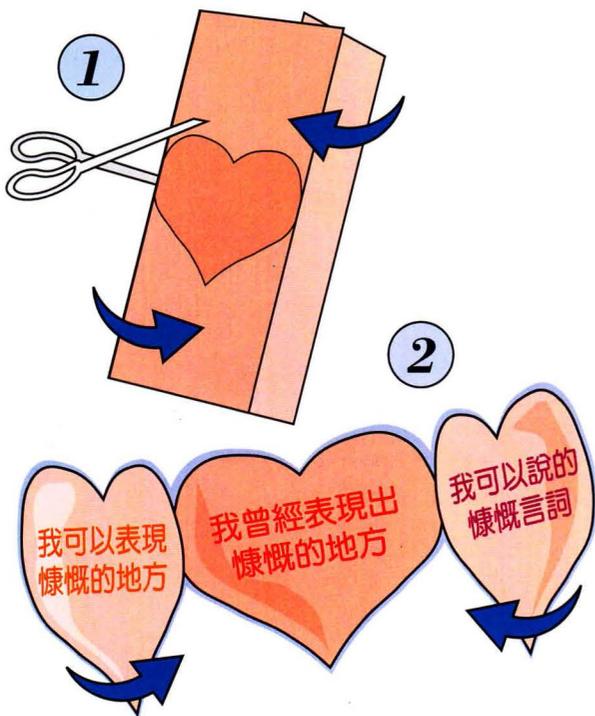
慷慨的心

(勞作)

這個勞作是用來提醒孩子們，在哪些方面，他們可以表現慷慨。當「心」做完成時，把它掛在教室裏。

所需材料：

- 白色海報紙板
- 馬克筆或蠟筆
- 原子筆或鉛筆



把海報紙板摺成三摺，把一個心形描在海報紙上，心的兩邊要跨過摺線，把心剪出來，小心不要把摺線的部份剪開。

在心形剪好以後，在上面寫上「慷慨的心」，並將它裝飾一下。把三個心打開，在第一個心上面寫「我可以表現慷慨的地方」，在第二個心上面寫「我曾經表現出慷慨的地方」，在第三個心上面則寫「我可以說的慷慨言詞」。

讓孩子們參與，一起把每個心上面問題的答案寫上去。然後在心的背後，寫下「我要表現慷慨！」並請孩子們一齊簽名，以表示他們要表現慷慨的承諾。

棉球大碗公

(遊戲)

這個遊戲是用來教導孩子們，當人們一起合作時，會是多麼有效率。選出一個小孩子單獨地玩這個遊戲。先讓他坐下來，把一個裝了幾個棉球的大碗放在他的大腿上。要他用一隻手抓住另一個碗放在頭上。另一隻手則用湯匙，把大腿上的棉球放到頭上的碗裏。計算他把腿上的棉球全部放到頭上的碗裡，一共需要多久的時間。但是有一件事會使這個遊戲更困難，就是在遊戲開始之前，先把這個小朋友的眼睛罩起來。

先讓他開始玩，計算一下他要花多少時間，來把棉球從一個碗移到另一個碗裡。其他的小朋友必須保持安靜，不可以去幫他。再派一個「幫手」給他，指示他，像是「等一會兒，你的湯匙裡沒有棉球」或是「再高一點，往後，好了，把棉球放下來」、「做得很好」。

比較一下「有幫手」和「無幫手」的差別。

所需材料：

- 兩個大碗
- 一隻湯匙
- 棉球
- 眼罩
- 碼錶





讓慷慨延續

無論一個人的家庭環境或是經濟能力如何，在他的一生中總會遇到需要幫助的人。因此從小學習慷慨是非常重要的。小朋友的一生有許多機會可以鼓勵人，幫助人。一個明智的家長或老師會鼓勵小朋友慷慨，使他慷慨的行動得以延續一生之久。

在學習慷慨的過程，小朋友也當學習如何讚美別人。但是要注意的是，讚美人必須有正確的動機。千萬不能在讚美別人之後，認為別人「欠」他一個情。不要用讚美來得到別人的接納，或是操縱別人。這樣做是自私而不是慷慨。讚美是給出去，而不是為獲得。

學習讚美品格就能避免錯誤的動機。讚美品格可以將人的注意力轉向自己的品格，從而顯示出他們可能有的隱藏動機。

除了讚美品格，一個慷慨的人會分辨在困難中之人的真實需要。例如，若是一個人有財物上的需要，原因可能是他不善理財的結果，或是不夠努力，像這樣的人，若給予金錢上的幫助，非但不能解決他的問題，反而是害了他。那個人所需要的不只是金錢，他更需要的是理財的技巧。並不是要求人十全十美，但是一個明智的慷慨者，不但會注意到一個人物質的需要，也會注意到他品格方面的需要。

因為每位小朋友都需要得到人的感激與認可，父母和老師應當藉著讚美在小朋友身上所表現的品格，來傳達這個重要的信息。老師和家長若是很慷慨的給小朋友們讚美，小朋友們會因這些讚美，更加努力，以得到更多讚美。

讚美的方式

一般人當別人說他好話時，不免會懷疑對方是否另有用意。許多時候最有意義、最能鼓勵人的話，是那些未經過事先的預備，即時說出口的。

一席事先預備好的話，是為達到某種結果而說的，不論說的人真正動機為何，很容易引起別人的懷疑。但是一句自然發出的話，反而可以傳達人真正的想法，不至引起人的疑心。

不過，那些經過預備而發出之讚美的話或卡片，仍然有其價值，不應忽視。一句經過深思熟慮後發出的讚美，可以強而有力的鼓勵人。然而，隨意的評語，可以讓人明白，你的讚美是否誠懇。

當小朋友們用最簡單方式表現慷慨時，那是你自然地稱讚他最好的時機，比如說：

- 分享玩具、配備、或學校用品
- 表現團隊精神
- 排隊時讓別人優先
- 表示尊重
- 做錯事後道歉及補償
- 幫助同學

讚美人時並不一定要指出所稱讚的是哪種品格。事實上當你說：「我很感激你的慷慨。」並無法傳達出「我很欣賞你今天午餐時，讓別人先用的方式。」這句話中的體諒和誠懇。無論你所說的話是否用到「慷慨」這個字，最重要的是，聽的人確實明瞭你在讚美什麼。

慷慨



看自己如同管家，並能善用所擁有的。

© Copyright 1997 Character Training Institute. May be reproduced for educational use only.



著色
樂無窮

請影印左圖讓學生們著色後帶回家。

影印要點：

請用 (142%) 的比例放大，使左圖最後可佔滿整張 A4 的紙。

某些影印機可能需要調整左圖至中央的位置，才能確定只有該部份會被印出。

教學小竅門

避免分心的事

- 前後左右走動。
- 重覆說同樣的話。
- 用「嗯」、「OK」等口語停頓詞。

教學要靈活

- 根據你觀眾的需要來安排你的教學內容。舉例時，要合乎孩子們的現況，也要考慮到未來的應用。無論環境如何改變，品格是我們整個生命的一部份。

- 選擇活動或節目時，要選擇學生喜歡做的事。在說故事時，總要讓孩子們聽得懂。必要時，詳細說明所教的內容。

井然有序

品格第一教育系列 1 第六冊



定義

隨時整頓自己與環境，追求理想成效。



舉例說明

花栗鼠學名的第一個字是 *Tamias*，意思是「管理者」或「儲藏者」，對這勤奮的小動物而言，是最適合不過的形容詞。花栗鼠有優越的遠見，牠會為食物罕少的季節預先收集好食物。在秋天，這身披條紋的小動物總是活力充沛地，從早晨忙到傍晚，除打點牠的家外，並為前頭的漫長冬天作預備。在第 84 頁的描述中，可看到花栗鼠如何竭盡所能去確保自己的舒適及安全。

我要：

- 隨手收拾。
- 保持工作與遊戲地方乾淨整潔。
- 物歸原位。
- 按每樣東西的用途來使用它。
- 物歸原主。



應用

效率是任何行業或機構邁向成功的關鍵。這裡所提供的五個「我要」讓我們可以實際地透過井然有序來獲得效率。本冊中的資源可實際運用在兒童的家庭、學校、工作以及遊戲上。這些原則是第 88 頁至第 94 頁的故事、歌曲和活動的基本要領。



讚美

即使孩子只稍稍有一些井然有序的表現，我們就該讚美他們的品格。要忍住想讚美成就的誘惑，而反過來注重那導致成就背後的品格特質。第 95 頁中提供了更多讚美兒童井然有序的方法。



隨時
整頓
自己
與環境
追求
理想
成效

井然有序

而非 紊亂

井然有序（整齊）**Or·der·li·ness** 名詞
1: 整潔地安放東西的特質。 2: 依序完成工作的特性。 3: 和諧地存放東西的方式。 4: 遵守法律、規則或紀律。

Order 源自拉丁文的 *ordo*，意指「行列、系列」。在十六世紀末葉，*order* 一詞是用來描述軍隊的隊形。當它被使用作為動詞時，意指軍隊被命令形成戰鬥隊形或去執行任務。這詞雖用途廣泛，但總是意味著使東西符合其合適的安放位置及用途。

靈活

一個在一天的每一分鐘中都太有條有理的人，當上位者給他一個新的或修正過的優先順序時可能會心生反感。靈活是「不固執己見，願意接受調整」。

在工作可能需要隨時調整的情況下，井然有序對是否能有效地完成任務仍是極端重要的。去更改一個條理分明的計畫總比毫無頭緒地執行一份工作來得容易。

井然有序的觀念

井然有序不是一件自然會發生的事或一種自然會有的趨勢。熱力學第二定律指出，物質在沒有直接的干擾下，會從井然有序變成混亂。這定律也適用於人身上。換言之，我們都傾向於變得混亂。不單組織渙散能使人損失時間，雜亂無章也能使人萌生挫折感，進而導致情緒不滿和效率減退。反過來說，當一個人征服亂局，得以重新有效地整頓自己的責任範圍區時，那種特殊的成就感也是筆墨難以形容的。

達成井然有序的訣竅就是將之養成爲一種習慣。想要清理整頓已經紊亂不堪，長達數週或數月的家不是一件簡單的事。然而若是每一樣東西都有固定存放的地方，保持一個井然有序的家就不是那麼困難了。

領導者的角色

當一個人晉升領導階層後，很容易忽略井然有序方面簡單的紀律，以爲身邊的其他人會替他處理。不要忽略了保持井然有序，那簡單又明顯的理由是什麼。領導者的目的正是在規劃次序(order)。這就是爲什麼在英文中，一個領導者的指示被稱爲「命令」(orders space)之故。

這裡有一個實際的例子可用來說明。某機構的總裁有一次一邊走著，一邊下達指示給隨行的助手們。突然間，助手們發現總裁先生不見蹤影了。當他們環顧四周後，才發現他是停下來撿一件小垃圾。於是，困窘萬分的助手們在走向會議室的路上，也開始留意地上是否有垃圾紙屑。

教師不單要用言教，也要用身教。當你忽略掉維持「小事情」時，請記得那位總裁先生的例子，並起而效法。這會幫助你記得井然有序的重要。

爭取時間

人生最奢侈的事之一，就是擁有充裕的時間。如果你想有這樣的享受——有時間休息、有時間思考事情、有時間做完事、並確知你已盡全力去完成它——那麼記住，擁有充裕時間的祕密在井然有序。

「你若肯花足夠時間去思考，並按照事情的重要性來做計畫，那你的人生會更多采多姿。不但使你的生命增添歲月，也使你的歲月中更富生命。讓你所有的東西各居其所，也讓你事業的每一環節都各適其時。」（富蘭克林）

井然有序與生產力

井然有序本身並不應是我們的目標，它只是爲獲得效率而必須有的一個過程。古語說：「家裡無牛，槽頭乾淨。土產加多，乃憑牛力。」換言之，爲了井然有序而保持工作環境整齊，並不一定會提高效率。有時反而適得其反。

井然有序與點子

次序與點子是相輔相成的。整理出一個點子，必須了解不同部份、計畫、過程與目標間的關係。這種了解能幫助學生或員工明瞭整體與個體的關係，從而使人能更加井然有序。



自然界中井然有序的例子



在

一個秋天的日子，一隻飢腸轆轆的郊狼走過森林，鼻子嗅著空氣，徘徊於矮樹叢間找尋食物。突然間，牠的眼角留意到一個會動的東西！當牠轉頭去看，一切卻恢復了平靜。等到牠繼續往前走時，那東西又動了起來。郊狼仔細盯著那個區域，還是看不出任何端倪。牠深受挫折，一動也不動地站著。不久，那東西又動了，這次郊狼終於看出是什麼玩意兒了。原來是一隻有棕色條紋的花栗鼠，正急急忙忙在樹葉和樹蔭之間穿梭而過——好一頓可手到擒來的點心。

郊狼靜悄悄地匍匐前進，以免被發現。再過不久，牠就能撲向花栗鼠，並飽餐一頓。當郊狼挪近身子，試著換個更好的角度去看牠的獵物時，卻赫然發覺花栗鼠不見了。一臉愕然的郊狼四周

環視，嗅這嗅那的，就是沒有看到花栗鼠的蹤影。最後，牠放棄了，改去尋找更好抓的獵物。究竟花栗鼠到哪裡去了呢？為何消失地無影無蹤呢？牠總不會在空氣中突然失蹤吧！這隻嬌小的花栗鼠是如何使那飢腸轆轆的大郊狼敗興而返呢？令人大為驚訝的答案繫於花栗鼠井然有序的習慣。對花栗鼠而言，井然有序與否是攸關生死的事。牠從來不留下任何汙泥在牠的家門前。因為如果牠這樣做，那隻虎視眈眈的郊狼就會發現牠藏身的家了，說不定就會在那裡等候花栗鼠再出門時來偷襲牠。就是因為常保持一個乾淨的家門口，花栗鼠有了一個躲藏危險的最佳場所。

因著井然有序，花栗鼠不單生命得到保障，也可以維持家中的乾淨整潔。每次牠要進洞穴前，必定在草地上擦拭雙腳，並清除門口的汙泥，免得把汙泥帶進家裡。

花栗鼠在地底下挖掘牠的家，是由數個洞組成的，洞與洞之間有地道來連接。即使牠常快速通過地道，也不會弄髒自己。因為花栗鼠會特地把地道挖大至自己可從容通過的寬度，以便可維持毛髮的乾淨。花栗鼠愈長愈大，地道就愈來愈寬，以保持清潔與整齊。

花栗鼠在地底下不同的深度挖掘出不同的房間，包括臥房、儲藏室、甚至育嬰房。在牠家裡，每樣東西都有一定存放的地方，每樣東西也都會被歸回定位。牠把草和樹葉帶到臥房去，做成柔軟又舒適的床。這些葉子都是牠精挑細選的，以免牠的床太濕或太乾。然而，牠不會把食物藏在臥房裡，更不會把食物的屑屑留在床上！那就不合乎井然有序的習慣了。

除此之外，花栗鼠也有一個廚房。但是，牠不會



帶草進廚房去！而是把種籽、堅果、漿果、玉米和小麥儲藏在適當的地方，儼然像櫥櫃似的。花栗鼠絕不會把食物參雜在一起，而一定分門別類來存放。

花栗鼠家裡也有廁所。一旦排泄物累積多了，牠就運到離洞很遠的地方，這樣才確保洞內不致有異味。這樣做很重要，因為讓郊狼這種動物嗅到從廁所傳出來的味道的话，牠就有可能找到花栗鼠的家。花栗鼠努力保持廁所乾淨，因為牠不希望有一天才一出門，就落進了一隻郊狼或短尾貓的嘴巴裡！

每次花栗鼠出門尋覓食物，都是冒著生命的危險，只要一個不小心就會被鷹、郊狼及其他食肉動物吞嚥。所以牠會在嘴巴裡儘量塞滿了食物才回家。牠有規律地將食物藏入嘴巴中，一次可以在面頰邊囊內藏入 31 粒玉米粒、或 32 粒山毛櫸實、或 65 粒葵花子或 145 粒麥子！牠的嘴裡能裝的食物愈多，牠冒生命危險出來尋覓食物的次數就相對地愈少。因此，對小小的花栗鼠而言，井然有序的確是一件攸關生死的事。

我們每一個人最起碼都該像花栗鼠般保持家裡井井有條。那就是說，你也該保持你家門口乾淨整潔。進房子前擦拭雙腳。將家旁人行道和自己家門口私用的區域掃乾淨。整理廚房的料理台，將所有物品都放置於合適的位置。清掃臥室，把枕頭下三個月以前吃剩的點心丟了。再檢查衣櫥，看看是否有異味或該整理了。也許，你應該把髒兮兮的衣服和鞋子拿去洗乾淨，你的房間才不會發出惡臭。把垃圾倒了，並常保持廁所的清潔。

對我們來說，井然有序也許不常攸關生死，但卻可幫助我們做起事來更有效率。保持你自己和你的家整潔乾淨，就能像花栗鼠一般地井然有序了。



一隻花栗鼠一次可以在嘴裡塞入 31 粒玉米粒、或 32 粒山毛櫸實、或 65 粒葵花子或 145 粒麥子！





歷史上井然有序的榜樣

保存記錄

儘

管颯颯寒風在他耳邊咆哮著，林肯步履輕快地走向他在春田市的律師事務所。房子內的暖爐正向他招手。透過這磚房的窗戶，他可以看到他的一些朋友站在裡面。「噢，太好了！」林肯想著：「不知道有什麼最新消息。」

他踏進房子，隨手關上背後那扇重重的門。林肯熱情地向每個人打個招呼。他微笑著，伸出手與老朋友們一一握手。

當林肯摘下他高高的黑帽子時，一疊紙隨之散落在他周圍的地板上。

「你總是把辦公室塞在帽子裡帶著走嗎？」其中一位開玩笑說道。

林肯對朋友的玩笑報以微笑，隨即把地上的紙收拾好。

注意到「我要」嗎？林肯撿起自己掉在地上的東西！

「事實上，打從我在紐撒冷擔任郵政局長開始，我就開始利用帽子內的空間。這是一個讓文件不被雨雪打濕的好方法！」林肯回答。

不久之後，一群人舒適地圍坐在林肯的辦公室內，愉悅地交換著故事並高興地談笑。就在逐漸聊到近況時，他們的談話突然被一個雷鳴般低沈的聲音所打斷。



當林肯擔任紐撒冷的郵政局長時，他常用他的帽子裝信去送給鄰居。他就是用這種方法保護信件井然有序、不被雨雪打濕。

「這裡有一個叫做亞伯拉罕·林肯的人嗎？」一個站在門口的男人叫道。

林肯馬上從椅子上坐直，說明了自己的身份，並說：「是的，先生。我就是亞伯拉罕·林肯。請問有何貴幹？」

那身軀魁梧的人說：「我是美國郵政局的一個職員。我來這裡是爲了收回你在紐撒冷擔任郵政局

長時所收到的一筆款項。」

林肯臉上露出驚訝的表情。因爲紐撒冷郵局已停止營業許多年，而林肯也已在春田市改行當律師了。

林肯的朋友誤會了他驚訝的原因，提議說：「林肯，如果你需要錢用，我們都可以幫你的。」

林肯沒有吭聲。在擔任郵政局長



時，他一向把別人付給他的款項和收據一起放在某個固定地方。

注意到「我要」嗎？在擔任郵政局長時，林肯會把錢和收據存放在該放的地方。

林肯從椅子上站了起來，悄悄地走出了房間。不一會兒，他拿著一個小木箱回來。他打開箱子，拿出一個褪色的藍儲錢袋，並把袋內的東西全倒在桌上。

那郵局職員專心地看著林肯算出該筆錢與他所欠的債務數目完全吻合。雖然郵局已關門多年，林肯心中卻十分明白他收到的這筆

錢不屬於自己，儘管曾經瀕臨破產，他仍拒絕挪作己用。「我從未用過別人的錢，只用我自己的。」他冷靜地告訴仍一臉訝異的朋友們。

注意到「我要」嗎？林肯明白金錢要用得其所的重要性。

林肯回想起他在紐撒冷郵局的日子。從信件分類到測量土地，他學會了無數實用的技術，甚至會規劃過一個雜貨店。從堆放箱子以及陳列貨品中，他學會保持井然有序的重要性。他的老闆對他

讚賞有加，甚至直誇他是當地最聰明的年青人！

注意到「我要」嗎？林肯保持他的工作區域乾淨井然有序。

林肯站了起來，把錢遞給郵政局的那位先生。他再次展現了生命中的好品格。換作別人，若是有一筆錢在手中那麼久，一定會忍不住先拿來用。然而，林肯不一樣，他很高興可以把錢還給政府。

注意到「我要」嗎？林肯將錢歸還給原主。



井然有序

亞伯拉罕·林肯健談談諧，以擅長講故事著稱。
他的朋友們總愛聚集在他的辦公室中與他討論時事、政治或當地的一些問題。



下決心要井然有序

我要隨手收拾

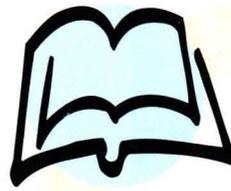
孩子如果養成了使用物品後收拾好的習慣，會一生受益。當一個人用過一樣東西後，他應該馬上歸還原位。孩子弄亂的場面，應該由自己負責清理善後。若是孩子沒有井然有序的習慣，而總是仰賴別人來收拾殘局，就會成為別人沈重的負擔。

我要保持工作與遊戲地方乾淨整潔

要做到井然有序，其中一個重要的部份便是讓一個已經整理好的地方保持乾淨整潔。如果孩子有恆地隨手收拾，就不難成為習慣。把文具排列得井然有序，可讓孩子更有效地利用書桌。一個孩子如果能把玩具歸還到一個特定的籃子或盒子裡，便可幫助他保持臥室有條不紊。況且，誰也難預料何時會有訪客登門。一個注重井然有序的人在任何時候都可接待客人。

我要物歸原位

為了達到最高效率，一個區域內應做到物有定位，並且容易將物品歸還原位。每次都物歸原位可以減少物品的堆積和雜亂無章。先收拾好現有的玩具再拿出另一樣玩具來玩，把衣服掛在衣架上或放入洗衣籃內，把食物放回冰箱或碗櫥內的孩子，表現了井然有序。有次序地物歸原位是需要紀律和節制的。



品格精進，永無止境

我要按每樣東西的用途來使用它

每樣東西都有其特殊設計及用途，故應按其設計來使用。餐刀只應該被用來切食物；釘鎚只應該被用來建造，而非拆毀；一枝筆只應該被用來寫字，而非用來戳東西。物品若被誤用，便會造成很大的傷害。若孩子不知該如何合宜地使用一件物品，該請教智者。父母和老師可提供許多行為方面的忠告及引導。

我要物歸原主

如果孩子找到一些不屬於他們的東西，應將之物歸原主。若把它留下，使用後，再試著歸還失主，仍然是不對的。正如每樣東西有其定位，每樣東西也有其真正的主人。依著孩子的天性，他會想要把失物藏起來並據為己有，但真正該做的是誠實地物歸原主。



井然有序的拼圖 (遊戲)

井然有序讓一個人能更從容，並且更有效率地完成工作。為了說明這一點，讓孩子們一起完成一個拼圖。

在厚紙板上裁切出一組大拼圖，小心裁切每一塊，好使它們可以再組合起來。然後，給每個孩子其中一塊，並要他們一起合作拼圖。為他們計時，看多久才拼成。然後讓他們再做一次，看是否可以拼得更快。

這活動的目的在告訴孩子，如果大家合作，工作可以更快完成。拼圖前，可跟孩子分享一些訣竅。例如：

- 把每一塊拼圖都翻至正面朝上
- 把邊緣的拼圖塊和位於中心的拼圖塊分開放
- 把拼圖轉至該朝著的方向

孩子們必須有次序地一起合作，才能成功地把拼圖拼回原狀。當他們表現出井然有序和合作的品格時，給予讚美。



請自己製做井然有序的拼圖。

分類 (遊戲)



選擇幾組物品（如曬衣夾、襪子、擦碗布、球或鞋子），放在一個大袋子內。請孩子從袋中拿出各種物品，並分類放好。他們必須留意物品種類，並正確地歸類。孩子們必須把袋內所有的物品都拿出來及分類後才結束。



課堂活動

擺設餐具

(遊戲)

爲了鼓勵孩子們講究禮儀和做事正確、井然有序，可教他們如何正確地擺設餐具。準備下列物品：

- 大餐盤
- 餐具
- 餐巾紙
- 杯子
- 碗

註：紙製或塑膠製的用具可能最好

教導孩子如何正確地擺放餐具。給每一位孩子一樣不同的物品，記錄擺設完畢總共所需要的時間，和看看是否放對位置。然後，讓另一組孩子試試看，能正確地擺好，又能破記錄爲目標。



給我整齊起來！

當我無精打采躺在沙發上，
房間亂七八糟完全不像樣，
真是無藥可救生活無盼望，
我就吸一口氣，捲起我的袖子，
吩咐混亂狀況，給我整齊起來！

做事總要有條有理，
才能發揮最大效力，
我要努力把所有理乾淨：
事事都要做到井然有序。

工作接力

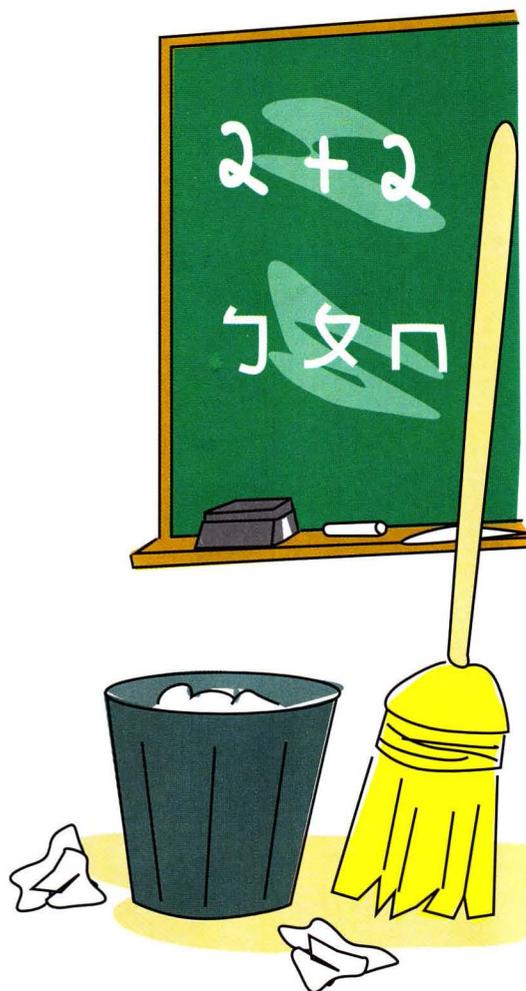
(遊戲)

就如讀書、打掃、工作和計畫一樣，井然有序並不是天生就會的，需要個人的努力。當我們刻意的去操練才能保持井然有序。

爲了訓練孩子，可先故意在黑板上亂塗鴨、亂堆書本、亂放椅子、在廢紙簍旁留些垃圾、在書架上撒些灰塵和在地板上留些泥土。

然後，分派每一位孩子一項打掃工作。他們必須面帶笑容，井然有序地完成。記錄時間，並確定每件工作都徹底完成。

下次上課時，再把教室弄成一團糟，並記錄另一群孩子打掃所需的時間。不要因時間用得比別組短而讚美孩子，而要讚美他們工作時的徹底和充滿喜樂。





品格卡片

不論成人或孩子，每天都應該表現出品格。給每個孩子一張「井然有序」的品格卡片，並看著他的眼睛，對他說：「這些是你可以做到井然有序的方法。」讀出卡片背後的「我要」，並參閱第 88 頁的詳細說明。與孩子一同複習花栗鼠的故事，問他們花栗鼠如何在習性和生活形態上做到井然有序。



其他變化：

- 用五個「我要」作大綱對比井然有序和紊亂。
- 和學生分享你自己從前曾經注重井然有序，或曾經紊亂的小故事。別忘記要特別強調因井然有序而得著的益處，或因紊亂而承受的後果。
- 給每位孩子一個承諾做到井然有序的機會。你可以問他們說：「你要……嗎？」的五個問題，並要他們回答：「是的，我要……」。

「你要隨手收拾嗎？」

「是的，我要隨手收拾。」

「你要保持工作與遊戲地方乾淨整潔嗎？」

「是的，我要保持工作與遊戲地方乾淨整潔。」

「你要物歸原位嗎？」

「是的，我要物歸原位。」

「你要按每樣東西的用途來使用它嗎？」

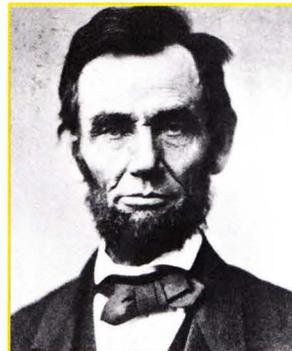
「是的，我要按每樣東西的用途來使用它。」

「你要物歸原主嗎？」

「是的，我要物歸原主。」

亞伯拉罕·林肯的故事

亞伯拉罕·林肯可被視為美國歷史上一位最受推崇的領袖之一。他執行工作時的井然有序，以及他重視細節的品格，使得他能以權威和效率統治整個國家。他明察秋毫的能力更帶給他後半生莫大的裨益。



亞伯拉罕·林肯在年輕時所養成的好習慣，使得他後來得以明智地以勤勞及正直領導整個國家。

第 86 頁的故事是林肯在春田市當律師時的一段真實故事，可說是他個人注重井然有序的最佳寫照。在講故事時，你可以利用框框內的問題，來幫助孩子找出林肯如何應用這五樣「我要」。

口訣

東西要收好
整齊又清潔
凡物歸原位
直到收完了

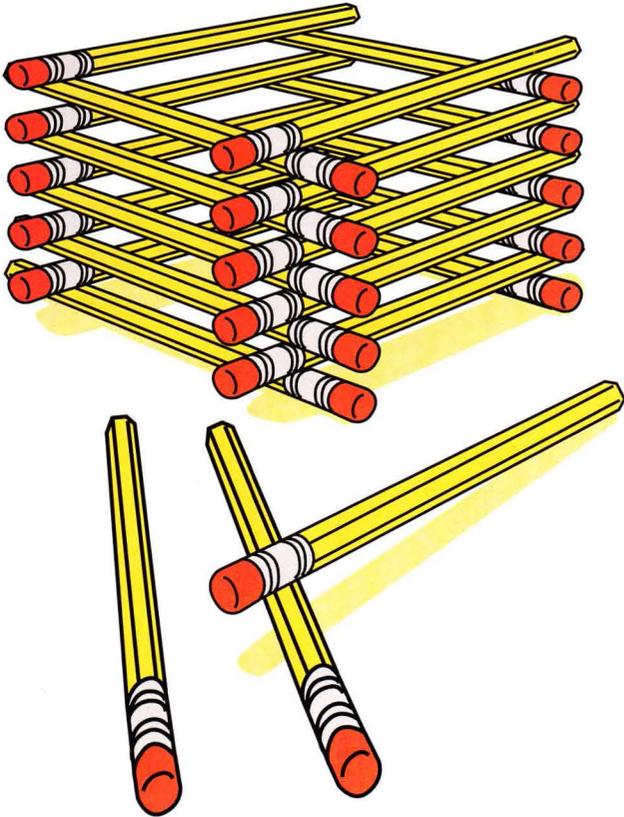
照設計原意
物要用得當
撿到遺失物
物定歸原主

立志很重要
使我免危險
為顯我明瞭
再說快一點



課堂活動

鉛筆塔 (遊戲)



這是一個有趣的活動。它教導孩子在面對挑戰時要小心和井然有序。遊戲的目的在讓大家同心合力地搭建一座鉛筆塔，直至它垮下為止。

所需材料：

- 大量鉛筆或原子筆

先由一個孩子平行放置兩枝鉛筆作底部，再由另一個孩子放下另外兩枝鉛筆在原来的兩枝上面，與原來兩枝垂直相交。如此依樣畫葫蘆，一面向上搭建，一面數算使用了幾枝鉛筆，一直玩到該塔倒下來為止。這遊戲讓孩子們有合作的機會，並且在向高度挑戰中覺得驚險刺激。

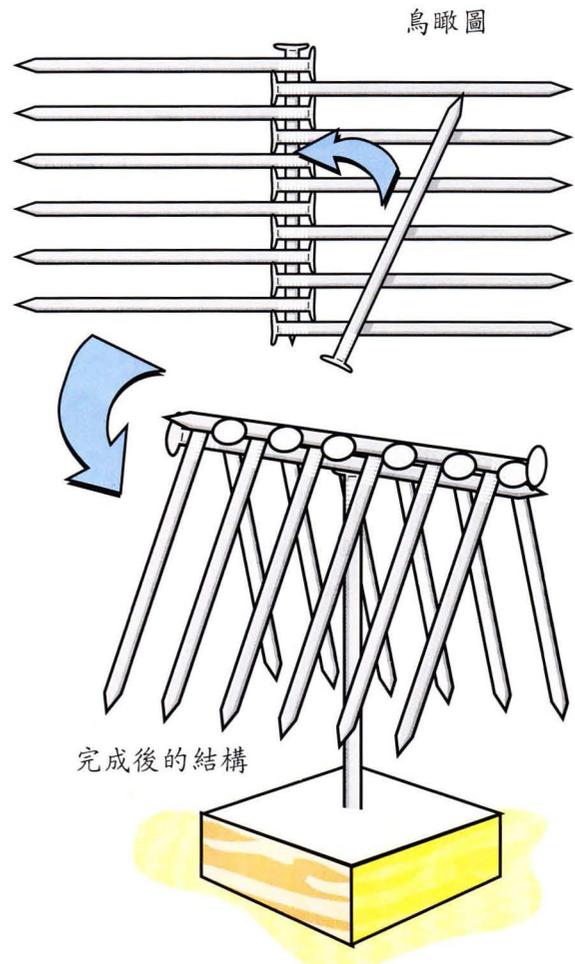
平衡鐵釘 (遊戲)

當一個人能把他的周圍環境安排得很有效率時，可以成就許多偉大的事。藉著井然有序，以下的遊戲可以帶來很驚人的效果。

所需材料：

- 兩打釘子
- 穩固的平面

在只能有一枝釘子碰到桌面的情況下，讓一個孩子儘量在上面擺上其他的釘子，越多越好。在幾個孩子嘗試過他們的平衡方法後，示範給他們看當有條理的排列時會做得更好。參照圖例說明來架起釘子。在示範之前要先作練習，並且要準備足夠的釘子。





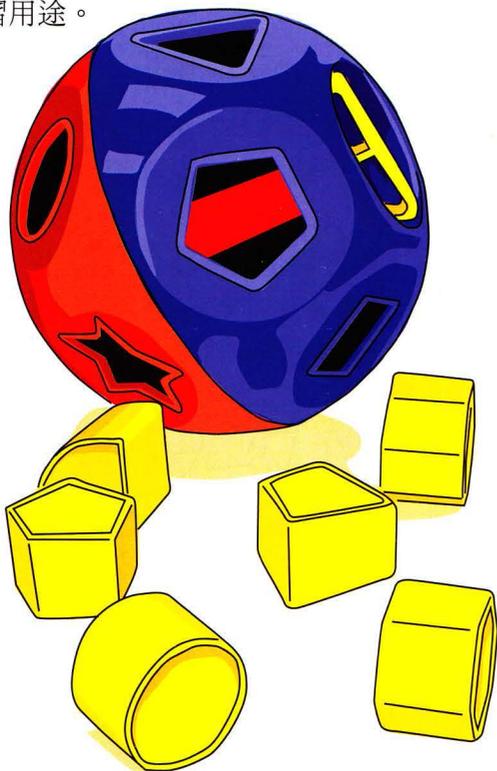
形狀配對 (遊戲)

這遊戲教導孩子明白，若在計畫展開之前，做事先的部署，可以幫助他們更快完成整個活動。Tupperware® 玩具（也稱為“Shape-O®”玩具）是一個紅藍兩色的八邊形球體，每邊有不同形狀的洞。在球內有不同形狀的黃色圖形，剛好可分別塞進不同形狀的洞裡。

先把黃色立體圖形倒在桌上，讓一位孩子尋找正確的洞塞進去，並為他計時。然後再找另一位孩子去做一次，看這次耗時又多久。然後，與所有孩子們一起討論可以更快完成這遊戲的其他方法。例如：

- 先把黃色立體圖形分類（分為紅側、藍側兩組）
- 在開始之前，先弄清楚各片拼圖該放的位置
- 給每一位孩子各拿一塊，同心合力一起完成它

討論過後，再嘗試一次，並應用以上的技巧。看看在有次序的情況下合力去完成會有多快。這遊戲可提醒孩子如何使自己做事更有條理，以便獲得最高的效率。另外，這活動在未來數週中亦可做複習用途。



氦汽球 (實物教學)

上課時，帶一個充了氦氣的汽球到班上。告訴孩子們，因氦比空氣輕，所以可以升到空中。只要氦氣仍留在汽球內，它就有用。接著，把汽球戳破。一邊舉高洩了氣的汽球，一邊問孩子氦氣跑去哪裡了。答案是氦氣仍然在，但當「包著它的東西」被刺了一個小洞以後，氦氣就消散了。同等份量的氦氣仍存留在房間內，也許只是存在於天花板的隙縫裡，但它已被「弄亂」了。



生命中有許多東西像氦氣一樣，只有在被組織起來和井然有序地被使用時才會有用。但是，只要有一個最細微的裂縫，氦氣和那些東西同樣地都會馬上自然解體，變得無用。井然有序是靠努力才能換來的，但那是成功的基礎。

井然有序

重組教室 (遊戲)

在孩子來到教室之前，把教室內的東西弄得雜亂無章。（調換桌上的名條，調轉書桌，移走廢紙簍，將書本挪去別處，重新排列教室的佈置，如果教室裡有專門給孩子們掛外套和背包的地方，就掛些別的東西在掛鉤上，讓他們沒地方可掛。）看看孩子們會注意到多少項的改變。特別提醒他們注意，當東西隨便亂放時，要完成一件工作是多麼困難。然後，全班總動員把教室打掃乾淨，把東西放回原位。並向孩子解釋在家中和在學校裡都需要保持井然有序的重要性。為了達到最高效率，一個孩子的房間和玩的地方該常保整潔。



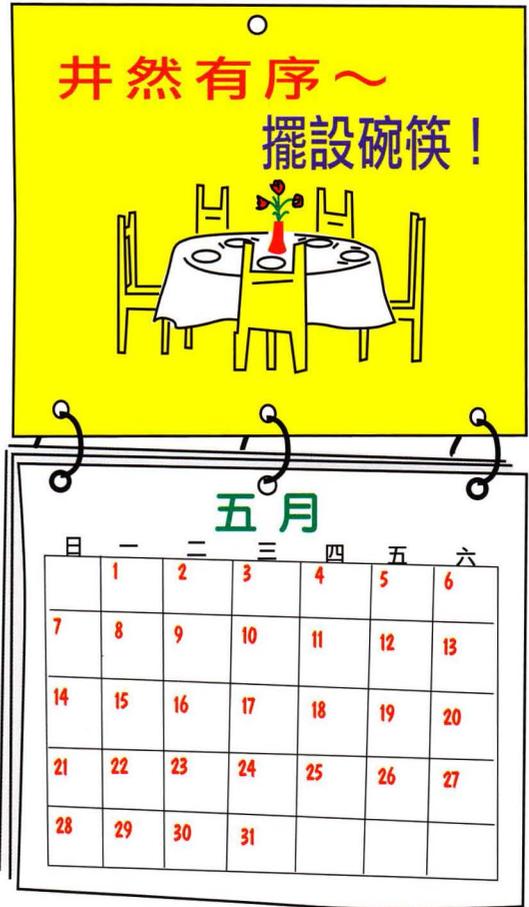
課堂活動

井然有序月曆 (遊戲)

養成記錄約會、活動和其他細節的習慣，可訓練孩子做事井然有序和負責任。日後，這種好習慣會影響到生活的其他範疇。

讓每一個孩子都製作一份月曆帶回家去，以便提醒他們要注重井然有序。先叫孩子們畫一種可表現井然有序的方法或畫一個應該保持井然有序的區域，如教室、廚房、臥房、遊樂場或客廳。畫圖畫在已先打好三個洞的紙上，並讓三個洞位於圖畫的下方。然後叫他們把紙翻轉，現在三個洞位於紙的上方。接下來在紙上畫有日期的格子。確定孩子們有在格子內留足夠空位，這樣子他們就可把活動、家事、和其他事情記在合適的格子內。

當孩子完成十二個月的月曆，並在每張紙的背後都畫了圖畫，就用毛線或絲帶綁起來。在月曆的封面上，孩子可寫下「井然有序」的定義並隨意設計各式圖案。



你若整齊...

(採用「你若高興，你就說哈囉」的調子來唱)

你若整齊，你就拍拍手。

你若整齊，你就拍拍手。

你若整齊，你知道，生命自然會流露。

你若整齊，你就拍拍手。

其他變化：

你若整齊，你就踏踏腳。

你若整齊，你就拍拍頭。

你若整齊，你就轉個圈。

你若整齊，你就哈哈笑。

你若整齊，你就全部做。

所需材料：

- 已打好三個洞的白紙
- 鉛筆、原子筆或麥克筆
- 毛線
- 剪刀

注意：為方便學生，可事先畫好並影印好所有人可通用的空白月曆，長7格，高5格，也預先標明星期幾。如此一來，學生便只需填入月名及格子中的日期。



以讚美來鼓勵

恰當的讚美有助於保持積極的工作態度及鼓勵成長。就井然有序而言，一個受命者，若能完成工作並且將所有工具及材料都歸還原位，就值得讚美。可以對他說：「謝謝你不單把任務完成，而且物歸原位。看起來多麼乾淨和井然有序。」

一個有條不紊的區域可為我們帶來某種滿足感。事實上，清理個人的書桌、教室或房間應該不是一件極繁重的工作。保持井然有序的關鍵應是「走到哪裡，做到哪裡」。也許當時會多花你一點額外的時間，但這紀律若有恆地保持，將在日後節省你很多打掃的時間。

也可以讚美孩子井然有序的書寫。寫字是否工整影響一個孩子未來甚鉅。如果字跡端正，可看出學生對他的工作的重視程度。一位老師真誠的讚美可鼓勵學生願意花更多時間在他們的作業上。你的讚美可以是：「哇！實在整齊！謝謝你特別用心。」

一個人的外表也可為我們帶來許多讚美的機會。品味固然人人不同，但衣著隨便或不潔會給人一種粗心大意的感覺。因此，當某人的工作區域安排得井井有條，而他的外表又很整潔時，別忘了以讚美來表達你的贊同。

不可否認的是，任何年齡層的人都會為別人的思想和意見所左右。因此，老師應明智地運用他們的崇高地位，好為學生的個性和成熟度上帶來正面的鼓舞作用。又因為孩子的性格是易受影響的，父母和老師都應該警覺到他們的影響力，且要十分小心處理。而每一位老師要持之有恆在言詞上不斷地表達鼓勵和愛，而非失望和責備。

用愛心管教

一個明智的老師能用讚美來指導、推動及鼓勵孩子去行善。但是當一個孩子做錯了一件事，老師所必須做的是，去表達對該行為的不以為然，而非否定孩子的價值。同時，管教必須嚴格，但帶有愛心。最後，學生們應該要能藉著老師的讚美及改正，分辨出什麼事可令老師高興。

讚美的方式

正如井然有序是逐步養成的，讚美也必須循序漸進。重要的是每天保持和孩子們的接觸，逐漸在對的方面「讚美」他們。以讚美去鼓勵孩子以得體合宜又有條理的態度做每一件事。

因此，當你看到孩子們能做到如下時，讚美他們井然有序的品格：

- 保持一個區域的整潔
- 做到物歸原位
- 書寫有進步
- 維持外表的乾淨
- 採取主動
- 繳交家庭作業
- 按物品的特定用途來使用它們
- 會收拾自己弄亂的地方
- 會收拾別人弄亂的地方
- 會撿起垃圾
- 把失物歸還原主或交到「失物招領處」
- 會在進門前把鞋底擦拭乾淨
- 在用餐時講究禮儀

井然有序



隨時整頓自己與環境，追求理想成效。

© Copyright 1997 Character Training Institute. May be reproduced for educational use only.



著色
樂無窮

請影印左圖讓學生們著色後帶回家。

影印要點：

請用 (142%) 的比例放大，使左圖最後可佔滿整張 A4 的紙。

某些影印機可能需要調整左圖至中央的位置，才能確定只有該部份會被印出。

教學小竅門

說話要清晰

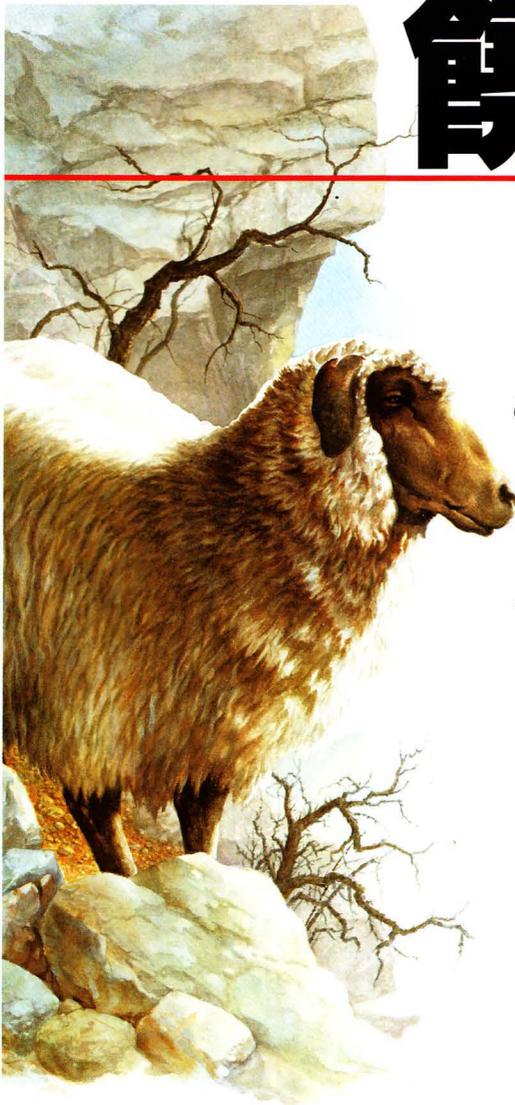
- 要切中要點，不拖泥帶水
- 發音吐字要清楚
- 留意時間限制
- 強調該注意的重點
- 說話慢一點，但思考快一點

要有充分準備

要一節課進行得流暢，一定要作好充分的準備。事先要把所有勞作材料準備好，知道該怎麼做。準備好一些問題在課程結束時問學生。在講一個故事前要先讀過。仔細思考如何藉著道具、戲劇、圖畫或特別來賓，把故事變得更引人入勝。

饒恕

品格第一教育系列 1 第七冊



定義

對得罪我的人，不懷恨、不記仇。



舉例說明

牧羊人的責任是照顧和保護他的羊群。羊是一種有倚賴性的動物，必須有人告訴牠吃什麼、到哪兒喝，以及在哪兒休息。他們也必需受保護而免於掠奪者的侵襲。這個工作常常因為羊易於走失或離開羊群，而變得困難重重。請注意故事中牧羊人的例子，當他教羊兒辨識他的聲音，照他指示去做時，很快地就不記恨那些曾「走失」的羊了。請參考第 100 頁有關羊如何說明饒恕。



應用

很不幸地，在日常生活中，受傷害或被得罪幾乎是無可避免的。因此，處理過去的衝突是維持人際關係的關鍵。這五個「我要」給予每個人，表現饒恕的實用方法，也是第 104 至 110 頁中，所有歌曲、故事及活動的基礎。

我要：

- 儘快饒恕人。
- 儘快求饒恕不掩飾過失。
- 不尋求報復。
- 以德報怨。
- 不為人打抱不平。



讚美

有時候，要能讚美過去曾經不順服的孩子們，是非常困難的。儘管如此，真正的饒恕是忘記過去的錯誤而專注於現在的表現。當人犯錯時，若能儘快地給予改正和指引，我們就能不受約束地真誠讚美人的好品格。此外，對那些以饒恕適時化解衝突的孩子們，給予讚美，將可激發他們繼續饒恕他人。在第 111 頁中，可找到讚美的方法。



對
得罪
我
的人
不懷恨
不記仇

饒恕

而非 排斥

饒恕 **For•give•ness** 名詞 1:由錯誤或過犯中得釋放；赦免。 2:免除懲罰。 3:放棄對仇敵生氣或記恨的權利。

饒恕 (*Forgiveness*) 一詞來自於古老的英文單字 *forgifan*，意思是「赦免」(“to pardon”)。Forgive 這個字隱指饒恕需要一個人「爲了」他人而「給予」。

學習饒恕

一個人若能饒恕他人，是因為知道自己也需要被饒恕。那些自認爲不須要饒恕的人，往往傾向於責難及挑剔他人。被饒恕過的人，會很快地饒恕別人。饒恕並不是忽視過錯，將真理和道德標準放置一旁，或不肯爲錯誤的行爲負責。饒恕乃是將舊帳一筆勾消，重新來過。

正確的態度

任何須要饒恕的情況中都至少涉及兩個人，有一方必需要能饒恕人，而另一方則必需在態度上有所改變。

持錯誤態度的人會說：「我很遺憾你因所發生的事而受到傷害。」這意謂著他們受傷害是咎由自取，而傷人者並沒有改正的意思。

態度正確的人則承認錯誤並說：「對不起，我沒負起責任以致傷害了你。我因此學到一個重要的教訓，從現在開始，我立志成爲更負責任的人。」持這種態度的人，爲自己犯的錯誤負起責任並且立志改過，以避免將來再犯同樣的錯誤。



饒恕的觀念

真正的饒恕首先需要除去個人苦毒的態度，再尋找方法將時間、精力及關心投資在犯錯的人身上。這並非是忽視錯誤的行為，而是承認錯誤並立志以德報怨。饒恕可保護一個人的情感狀態並使犯錯的人停止他們那些令人不快的行為。

若是不願饒恕得罪自己的人，就會生氣。一個生氣的人漸漸地會產生「報復」的心理。怒氣如果不適當地加以處理，就會慢慢地變成苦毒。這種不健康的心理最後會支配影響一個人的生活，並且科學也已證實，將導致許多嚴重的健康問題。

即使一個人願意饒恕，但饒恕本身並不是一件容易的事。我們所受到的傷害有時是那麼深刻殘酷，以致於令人無法饒恕。這時，我們必須讓願意饒恕的決心戰勝我們的情感。當我們在得罪我們的人身上投資時間、花上心思或在物質上有所付出時，就可以將那種怨恨的情緒轉為真正的饒恕。

領導者的角色

為了使犯錯的人在態度上有所改變，老師有責任保持公正。若犯錯的人不肯改變，公正的老師就會採取果斷完整的管教。然而，當他在態度上有明顯的改變時，公正的做法就是饒恕他，並且免除全部或部份的處罰。

尋求饒恕

若要明白饒恕，必須知道饒恕有兩方面。我們不但應當饒恕冒犯我們的人，也要向那些自己得罪過的人求饒恕。承認自己的言行或思想錯誤，需要謙卑，然而事後你所得到的信任絕對值得你這麼去做的。健康的人際關係基於雙方都願意在發生事故時饒恕人或求人饒恕。

驕傲的人不認為他們需要被饒恕，容易不客氣地挑剔和論斷別人。為了維持他們「高」人一等的形象，他們就嘗試挑剔來貶低別人。

另一方面，體認自己有錯並請求饒恕的人，對真正的饒恕將會有更豐富的領悟。這種需要並體驗被饒恕的經歷，會使一個人學習如何真正饒恕那些傷害他的人。

委身於標準

饒恕始於對高標準有一種堅強而不妥協的委身。「饒恕」和「容許」是二種截然不同的行為。

如果一個警察看到有輛車超速卻不採取何行動，那麼警察就因容許該駕駛員超速而漠視了法律。在這種包容的狀況中，超速者將繼續認為法律是不重要且不需太在意的。如果警察命令超速者停在路邊，但若超速者在態度及其他方面有改變，警察決定只給予超速者警告，這位警察的決定中就包含了饒恕。在這二種情況中，都沒有執行處罰。然而，在饒恕的情況中，再一次證實法律的效用強而有力且需嚴肅的看待。

一位委身於加強高標準的領導者，才能真正地饒恕別人。



自然界中饒恕的例子



在

一個晴朗的春天早晨，有一位牧羊人領著他的羊群到山谷邊一個濃密的青草地上。當羊群停下來吃草時，牧羊人在山坡軟綿綿的草地上休息，但是他那警醒的目光隨時注視著山谷的四周。在附近不遠的地方，有一隻飢餓的獅子正躲在高高的草叢裡，注視著草地上的羊群。羊繼續地吃著草，絲毫沒有察覺到潛藏在周圍的危險。獅子一面嗅著空氣，一面等待，伺機偷襲。牠小心奕奕地藏身在凹凸不平的岩石後面，並且偷偷地接近羊群。

牧羊人注意到一隻小羊離開了安全的羊群。牠跳著、玩著，在花草之間追逐蝴蝶。牧羊人呼叫小羊回來。牧羊人看到小羊好像要回來的樣子，他就在溫暖的陽光中閤起眼，開始想著有關小羊的種種。他想到這隻小羊有好幾次不聽話而離開了羊群的保護，那些景況何等危險，他必需幫助小羊學習留在羊群中並聽從他的命令。沒想到，這隻小羊並沒有回到羊群中，又繼續地去追逐蝴蝶了！

很快地，這隻好奇的小羊對蝴蝶失去了興趣。當牠環顧四周，發現自己正處在一個不熟悉的環境裡，就開始驚慌失措！小羊開始狂亂地奔跑，想要尋找牧人和羊群。這隻焦慮的小羊，在奔跑時，被暴露在外的樹根絆倒，墜入谷中，掉在荊棘叢裡。當小羊想要移動時，荊棘刺痛了牠的腳。小羊試圖站起來，牠的腳非常地疼痛，牠的腳折斷了。這隻小羊沒辦法離開。在荊棘叢中，又摔斷了腿，牠是那麼地孤單。小羊絕望地叫著「咩…咩…」祈求牧羊人饒恕牠偏離正道並且來拯救牠。

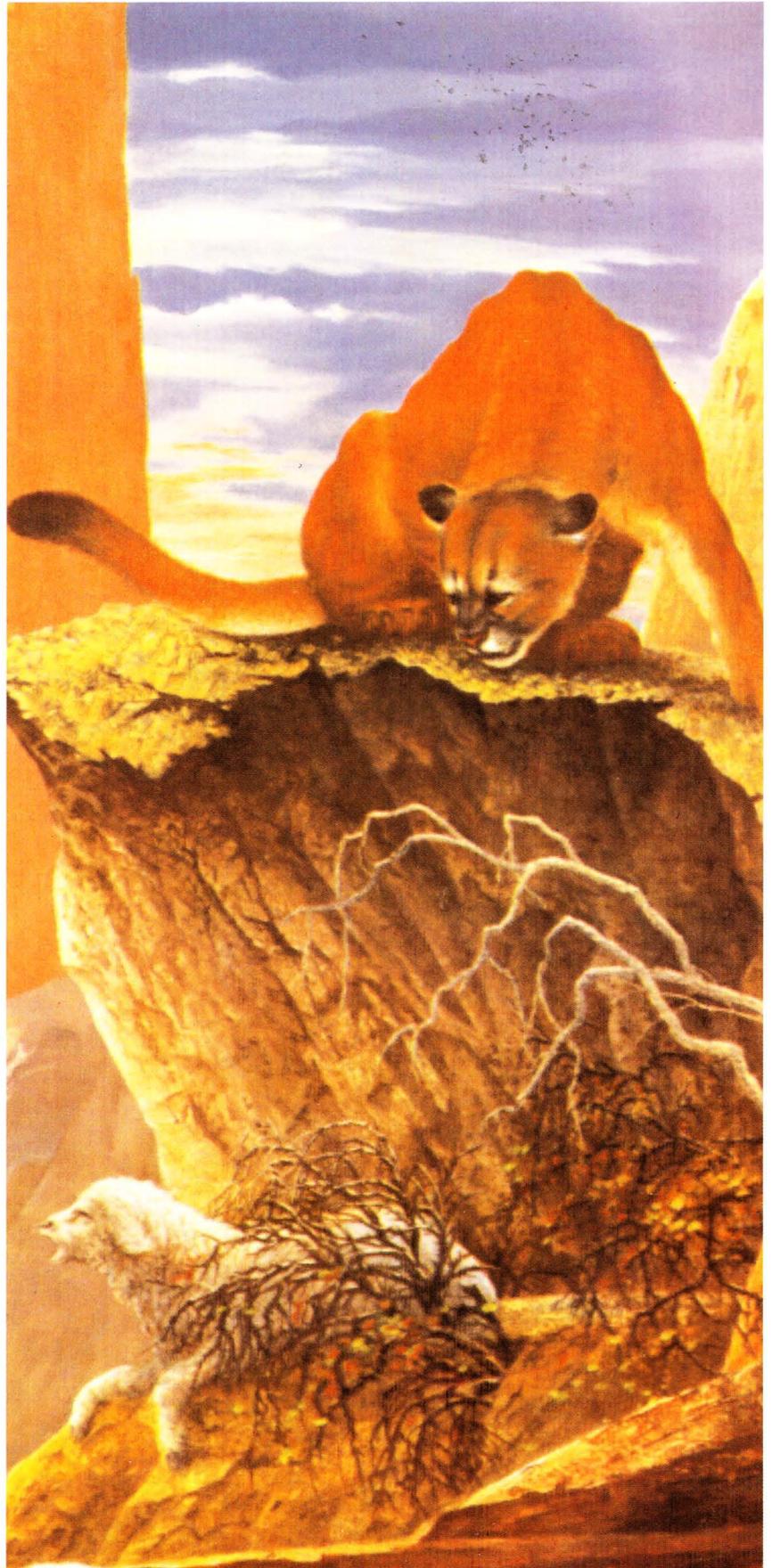
很不幸地，獅子也聽到經由山谷回音所傳來小羊的慘叫聲。牠輕輕地越過岩石，逼近小羊，爪子沒有發出任何聲音。牠警覺到牧羊人就在附近，也知道新鮮的羊肉晚餐就在眼前了。



當獅子靠近深谷時，牠看到下面無助的小羊。獅子蹲下來準備採取攻勢，牠的肌肉緊繃、背部拱起，就在牠向空中撲起時……砰！突然有一個重擊的聲音。獅子飛向空中，落入下面的溪谷裡，並迅速地消失在山谷中。小羊向山谷的頂端望去——牧羊人就在那兒。他在最後一秒中出現並用他的杖擊打獅子，使牠錯過了小羊。

牧羊人步履艱辛地爬下山壁去救這隻小羊，他溫柔地將可憐的小羊從荆棘叢中舉起，抱入他的懷中。他小心地醫治小羊的刺傷，將斷了的腿裹好。牧羊人將小羊舉到他的肩膀上並將牠帶回羊群。他無論到哪兒都帶著小羊，不讓牠自由地到處漫遊，藉此讓牠學會不再犯相同的錯誤。雖然帶著小羊有些不便和累贅，但是牧羊人愛他的羊並為牠預備最好的。他不在意所增加的重擔，反而因為他的羊活著而高興。雖然牧羊人懲罰小羊使牠不能到處漫遊，他們卻因為更彼此倚賴而成為朋友。

正如牧羊人饒恕他那不聽話的小羊一樣，我們必須饒恕那些得罪我們的人。但是我們也要學那一隻小羊，在做錯事時呼求牠的牧羊人一樣，請求饒恕。學習像牧羊人和小羊一樣，能饒恕他人，也求人饒恕你。





歷史上饒恕的榜樣

治癒戰爭 的傷痕

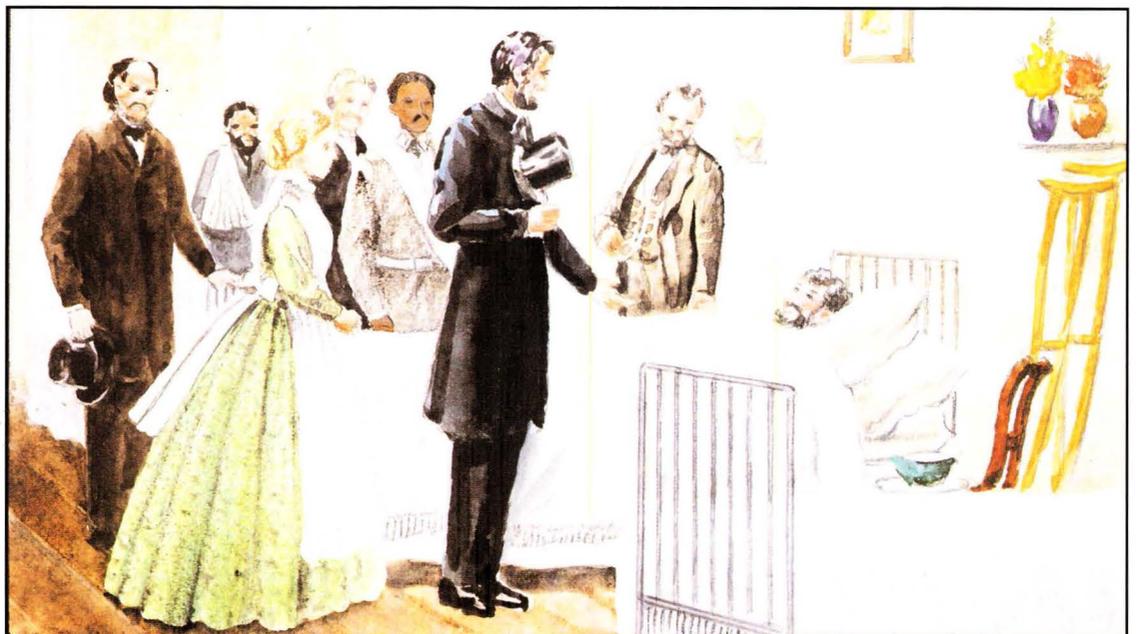
還沒有進醫院的大門，林肯總統就已聽到護士們不停地在使受傷戰士的唉哼聲能夠止息。他深深地吸了一口氣然後跨進這棟大樓，他知道眼前这一幕將再一次使他心碎。面對無情戰火留下的種種傷痕，林肯的眼中流露出深深的傷痛；在他嚴肅卻溫柔的臉上，發出同情的光輝。

當他走進醫院的大門，華克醫生（Dr. Jerome Walker）趕來迎接他，護送他穿過擠滿了受傷聯軍戰士的迴廊。林肯站在行軍床邊與戰士們交談，帶給他們親切的笑容和愉快的故事。他真誠地聆聽著他們的故事；以他的關心和鼓勵，安慰他們受傷的心靈。

有些年輕人苦澀地談論南軍，咒罵著「這些該死的叛軍」造成國家的損害。

「孩子，對於國家受損，我們都有份。每一個戰爭都有兩方面；這個過失不全是他們所造成的。」

林肯先生到醫院
探視在南北
戰爭中受傷的
戰士，他帶著親
切的笑容站在
行軍床邊與戰士
們交談，講述生
動的軼事。
他真誠地聆聽著
他們的故事；
以他的關心和鼓
勵安慰他們
受傷的心靈。



你發現了「我要」嗎？林肯認識到，錯了就認錯，而不是歸罪他人的重要性。

現在，他們接近三張南軍戰俘的病床。

華克醫生說：「閣下，您恐怕不會想到那邊去。他們都是叛軍。」

林肯嚴肅地注視著華克醫生，輕柔地將他的大手放在醫生的肩膀上，輕聲地斥責說：「你指的是南軍。」

當他們繼續經過戰俘病房，華克醫生很驚訝地發現到總統對叛軍傷兵是多麼地仁慈，就是那些對抗他們又殺害許多他手下兵士的人。然而林肯對他們所顯出的憐憫絲毫沒有減少。他與他們握手的熱誠和對他們各樣福利的關心，就如同他對北軍一樣。

華克醫生靜靜地站在一旁，訝異於林肯先生一視同仁的仁慈和善意。

你發現了「我要」嗎？林肯很快就饒恕了那些對抗他的人。



一個母親
向她正要加入
北軍擔任小鼓手
的兒子道別。
林肯先生
一向十分關切
雙方的將士，
也常常親自去
探視醫院內
的設備
及住院的士兵。

華克醫生再也忍不住地問說：「閣下，你怎能忽視這些人所代表的呢？他們都是戰俘啊！」

總統回答說：「他們也是勇敢的公民，需要我們的關心和饒恕甚於我們的責難。」

你發現了「我要」嗎？林肯以仁慈對待那些與他軍隊對抗的人。

正如他的註冊商標一般，他繼續說到：「讓我告訴你一個故事……」並且很快地就開始說一個他最常說的故事。

「當我還是一個十九或二十歲的年輕人時，有一次，我與一位朋友受聘在河邊工作。我們的任務是安全地護送一條滿載貨物的船由密西西比河下到紐奧良。途中遇到一群逃跑而擔心被捉的奴隸，同伴和我受到他們的襲擊。我們很快地將他們打跑，但也挨了幾拳和受了一些傷。雖然這時夜幕才剛落下，但有了這次可怕的經驗，我朋友和我仍立刻將船推離岸邊並繼續向下走。」

林肯問道：「現在根據我個人一次的經驗，就假設所有非洲人都是極度的惡棍，對嗎？」

華克醫生回答說：「那當然不應該。」

你發現了「我要」嗎？林肯沒有因他個人所受的傷害而對那些攻擊他的奴隸忿忿不平。

林肯安靜地說：「先生，對這些士兵來說也是一樣。報復永遠不是一項明智的投資。戰爭的痛苦對雙方來說已是足夠的報復了。」

你發現了「我要」嗎？林肯明白尋求報復的危險。

1865年4月9日，李將軍的南軍只剩下原陣容的一部份，終於在 Appomattox Court House 向格蘭特將軍率領的北軍投降。

在林肯先生的領導下，格蘭特將軍放寬受降的條件。林肯總統也再一次展現其饒恕的品格，不單單只在一個人身上，稍後也展現在對整個叛軍和所有南方百姓身上。極大的喜樂瀰漫在北方。各地的人民都因平安與統一在望而喜樂。林肯先生饒恕的美德，表現在寬厚的受降條件中，使美利堅合眾國能迅速統一。



下決心要饒恕

我要儘快饒恕人

饒恕是非常重要的事。如果人們允許怒氣或憤恨在心中逗留，就極可能發展為苦毒。苦毒可以很快地將一個人摧毀，包括心理和生理上。饒恕不應遲延，但必須要誠心、迅速而徹底。要真心饒恕得罪自己之人，真誠和謙卑也是不可少的。

我要儘快求饒恕不掩飾過失

當犯了過錯時，需要立即承認，並且犯錯的人必須請求那些受害者的饒恕。孩子的天性傾向於隱藏或遮掩過犯，但通常的結果就是罪惡感。一段時間之後，罪惡感使犯罪的人心變硬，不再注意別人的感受。老師可鼓勵孩子們看看遮掩過錯的結局和改正過錯的好處。那些肯認錯並尋求饒恕的人，深刻地明白甚麼是謙卑。一個孩子也必須明白為他所犯的過錯請求饒恕是他的責任。要否饒恕這個孩子則是另一個人的責任。所有犯錯者可以做的事是，省察他的態度並真誠地請求饒恕。其結果則在於被冒犯者的回應。

我不尋求報復

尋求報復會造成兩敗俱傷。即使有人願意饒恕，也可能會非常困難。受傷的痛苦往往是那麼的深，似乎無法饒恕。然而那些為了改正錯誤，不願停留在錯誤中的人，他們情願不尋求報復，至終將經驗真正的喜樂。當學生們以饒恕對待得罪他們的人而不尋求報復時，他們就展現出堅強的品格及高度的自制力。



品格精進，永無止境

我要以德報怨

饒恕並不是漠視所發生的事；乃是以恩慈對待傷害我的人來克服仇恨。這個決定必須超越感覺。以恩慈待人並在得罪人者身上投資時間、精力或資源都是一種選擇。投資在得罪人者並以德報怨是真正饒恕中很重要的一部份。

對孩子們來說，若有人傷害或攻擊他們，告訴師長是非常重要的。饒恕並非要奪去孩子向父母或老師坦承事實的責任。

我不為人打抱不平

當有人傷害到一個孩子所重視的人時，這個孩子通常會為這個朋友或所愛的人打抱不平。這時該做的一件困難卻有智慧的事，是饒恕這位得罪人者。同時也當鼓勵朋友或所愛的人去饒恕別人，並幫助他了解正確回應的重要性。



你看到了什麼？ (實物教學)

在一張紙上畫一個黑點，拿給全班同學看並詢問孩子們看到了什麼。可能有許多人會指出紙上的黑點、他們所看到的顏色或他們所認識的圖樣。然而，可能沒有幾個孩子會注意到紙上沒有標記的地方。

這就好像一個人的人生觀。有些人會去尋找他人 在其身上所留下的傷痕，而永遠不去饒恕他們。相反地，那些體認到饒恕價值的人，則會忘掉那些被得罪之處，並尋找他人的長處。

鼓勵孩子們有饒恕的人生觀，不只是不計較別人的錯處，而是以饒恕塗抹別人的過錯。若是一旦發現自己生氣或不悅，就應該問「你看到了什麼？」

饒恕與漂白水 (實物教學)

饒恕並不是要忽視所發生的事。饒恕是以仁慈對待冒犯自己的人來克服所受的傷害。饒恕並不否認有人傷害了自己，而是表明，你雖受到了傷害，但卻立志勝過那個過錯，不致被其控制。



爲了說明這一點，將水倒入透明的水瓶中，並加入幾滴紅色的色素。這代表有人受到了傷害。然後準備一杯漂白水以便加到紅色水中。漂白水象徵饒恕並忘掉別人加諸的傷害。饒恕並忘掉傷害（將漂白水倒入紅色水瓶中）可以醫治雙方的關係並遮掩過錯。

你願饒恕...



(採用「你若高興，你就說哈囉」的調子來唱)

你願饒恕，你就拍拍手。
你願饒恕，你就拍拍手。
你願饒恕，你知道，生命自然會流露。
你願饒恕，你就拍拍手。

其他變化：

你願饒恕，你就踏踏腳。
你願饒恕，你就拍拍頭。
你願饒恕，你就轉個圈。
你願饒恕，你就哈哈笑。
你願饒恕，你就全部做。



課堂活動

禁止釣魚 (勞作)

饒恕人就好像拾起過節拋向海洋。它會沈到海底，再也看不見。這是孩子們饒恕人時，所必須要做的；但有時候，當有人真正傷害我們時，要忘掉它並非容易。因此需要提醒他們，不要再去「釣」那些已饒恕的過錯。

爲了說明這一點，請每一位孩子製作他自己「禁止釣魚」的標記。請他們在標記背面寫上饒恕的定義。這將用來提醒孩子們忘記他們已饒恕的過錯。



編織饒恕 (勞作)

設計這個活動的目的，是讓孩子們了解饒恕能否成功，有二個要素：首先，要請求饒恕，其次，要饒恕他人。

所需材料：

- 色紙
- 剪刀

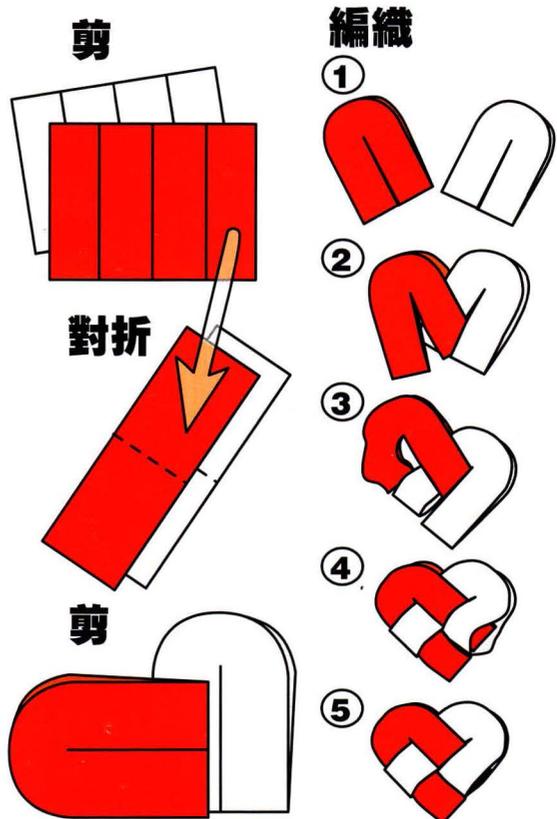
將兩張不同顏色的紙分別剪成四長條。(見圖)給每位孩子不同顏色的紙各一條。將色紙紙條對折，並以對折處爲底部，在各色紙上剪出一個「墓碑」的形狀。由對折邊剪一條縫。縫要比寬度稍寬。將二張墓碑狀的色紙編織形成心形。孩子們一邊編織，一邊和他們討論饒恕人和被饒恕的重要。當孩子們編織完他們的「饒恕心」時(圖5)，提醒他們饒恕只有在他們願意饒恕他人並請求饒恕時，才能成功。



選擇饒恕

我有一本小小的記事本；
記下所有得罪過我的人；
在我心門外的牆上做記號；
每一個記號就像毒鏢。

但現在
我選擇饒恕
得罪我的人；
不再記筆記！
也不再報復！
我選擇去饒恕，
拆毀堅固牆，
一切抹乾淨，
再也不留下記號！





品格卡片

品格必須表現在日常的生活。發給每位孩子一張饒恕的品格卡片，一面注視著他的眼睛，一面說：「這些都是你可以饒恕人的方法。」並讀出卡片背後的「我要」。複習「小羊」的故事，詢問孩子們牧羊人和小羊如何說明饒恕的品格。參考第 104 頁有關這些承諾的進一步說明。



其他變化：

- 以五個「我要」作為大綱，比較饒恕與記仇。
- 分享在你自己的生活中，饒恕或記仇的實例。記住所要強調的是饒恕的好處及記仇的後果。
- 給每位孩子一個立志學習饒恕的機會。根據五個「我要」問：「你要…？」並請孩子們回答：「是的，我要…。」

「你要儘快饒恕人嗎？」

「是的！我要儘快饒恕人。」

「你要儘快求饒恕不掩飾過失嗎？」

「是的！我要儘快求饒恕不掩飾過失。」

「你要尋求報復嗎？」

「不，我要不尋求報復。」

「你要以德報怨嗎？」

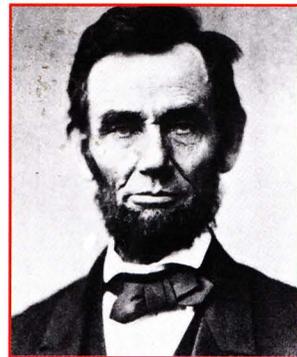
「是的！我要以德報怨。」

「你要為人打抱不平嗎？」

「不！我要不為人打抱不平。」

亞伯拉罕·林肯的故事

榜樣對孩子們有很大的影響。因此，我們應當在歷史中，選出一些值得效法的人物來。亞伯拉罕·林肯可算是美國歷史中，最受敬重的人之一。他樂於饒恕人的品格，幫助他以驚人的同情心領導他的國家。第 102 頁的故事，是根據真實事蹟寫成的，明顯地說明了林肯饒恕的品格。在閱讀這則故事時，使用方塊中的問題吸引孩子們注意到林肯如何表現了五個「我要」。



林肯從未停止嘗試醫治他飽受戰爭摧殘之國家的創傷。經過許多傷心和痛苦，他饒恕了那些反對他的人，使整個國家得以統一。

口訣

我若得罪人
快快求饒恕
朋友受委屈
不打抱不平
善待傷我者
甘心受屈辱
快快饒恕人
不尋求報復
立志很重要
使我免危險
為顯我明瞭
再說快一點

饒
恕

綿羊 (勞作)

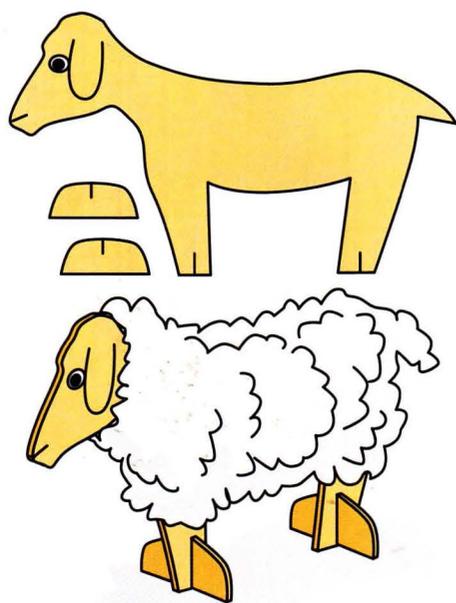
下面的勞作說明饒恕的兩方面——請求饒恕和饒恕人。當小朋友們看到他們的羊時，就能提醒他們，饒恕能遮掩他們的過錯和其他人的過錯。

將羊的圖形描在厚紙板上（一人一個），並將它們剪下來（或者讓孩子們自己剪）。讓孩子們在羊的一面列出他人傷害或得罪他們的地方。這個工作通常是很困難的，因為孩子們很容易因而生氣。預備好以你自己的例子引導他們。說明在他們饒恕人時，他們正清除人的不是。為說明這點，孩子們要在仇恨清單上黏一些棉花球。

小羊的另一面是要讓孩子們寫出他們得罪別人的地方。再準備一些實例。強調到那些受傷的人面前，請求他們饒恕的重要性。用與第一面相同的方法，當孩子們立意改正它們時，可遮掩清單所列的過錯。

所需材料：

- 厚紙板
- 剪刀
- 棉花
- 膠水
- 原子筆或鉛筆



饒恕的松樹 (活動)

本活動的目的是為了向孩子們顯示，在困難的景況中，他們仍能看到好的一面。

給每位孩子一張紙並請他們在紙上畫一幅前有湖泊，後有山坡及樹木的美景。要孩子們努力地作畫。在他們作畫時，談談當每件事都順利時，愉快是多麼的容易的事。（老師應準備好一幅他所作的畫，以說明下一點。）



美麗的圖畫

談談孩子們在日常生活中可能遭遇到的困境。說明這一點的方法，是用黑色的蠟筆在那一幅美麗圖畫上畫一條粗黑色的垂直線。就在圖畫被「毀」的瞬間（至少從他們的角度看來），孩子們的反應可能有些失望。然後談談，如果他們願意接受困境，他們如何能由困境中成長而不變為苦毒，因之產生有用和美好的結果。開始將醜醜的黑線條畫成一棵美麗的松樹（如圖）。孩子們可照樣畫在他們的圖中，提醒他們要掌握困境並從中得益。



松樹美景



長到城裡 (故事)

這是一個含有實物教學的故事，用來提醒孩子們，說謊和不請求饒恕只會製造更多的問題。讀這則故事給孩子們聽，然後接著以實物教學。

在一個炎熱的週六清晨，一個年輕的男孩和他的兄弟們被他們的父親叫來。父親告訴他們，現在是種植玉蜀黍的時候。父親無法獨力播種，所以需要孩子們幫忙。然而，男孩們為了週六的來到，已經等了一個禮拜，因為這是他們唯一能進城的一天。他們希望將在田裏做工所賺的錢花掉。他們的父親說，在他們進城前，必須先播種完他們份內的玉蜀黍。男孩們因為這個消息而嘀咕，但決定趕工。他們愈早種完，就愈早能到城裡去。

男孩們趕緊以最快的速度工作。不久炎熱的太陽以及辛苦的工作就把他們累壞了。男孩們播種的速度愈來愈慢。隨著時間慢慢地過去，孩子們所能想到的就是還要多久和多晚才能播種完畢。

他們決定在一棵大樹下休息一會兒。他們巴不得能丟掉桶中的種子，好進城去！就在他們談話時，有一個男孩起了個點子。他開始迅速地在樹下挖了一個洞。男孩們將剩下的種子倒入洞中並用土將洞蓋起來。

他們一做完就跑回家準備進城去。在他們出發時，遇見了父親，父親說「哇！孩子們，你們一定非常認真地工作，才能這麼快就播種完了。你們確定沒有漏掉一些嗎？」他們含糊地回答說：「是的。」然後就進城去了。

一到城裏，他們就買了爆米花、冰淇淋和汽水。雖然他們做了所有他們想做的事，但卻沒有如預料般地享受進城的樂趣。

二個禮拜後，有一天，父親進屋要孩子們跟著他。就在繞過穀倉並看到小小的玉蜀黍由樹下長出芽時，他們的心沈到了谷底！不用說，他們也知道，他們的父親發現了他們所做的事。他們請

求父親饒恕他們未完成工作並且撒謊。他們得到了饒恕，但並未因此免除該承受的後果。他們的父親要他們小心地挖出每顆芽並且重新將它種到田裏去。他們花在挖出並重種玉蜀黍的時間，比起一開始就做好所需的時間多太多了。



實物教學：

詢問孩子們能否由未爆的爆米花種出玉蜀黍來。

在每位孩子的塑膠袋中放一些土。給他們一或二粒未爆的爆米花並指導他們將種子放入土中。澆一點水並將袋口密封，使塑膠袋成爲一個小盆栽。

用帶鉤吸盤或膠帶將袋子掛在陽光照得到的窗子上。在一片膠帶上寫上日期並貼在袋子上。稍後，當根和葉子開始成形時，在袋子上貼上另一片帶有日期的膠帶。玉蜀黍由種植到發芽需要幾天呢？

所需材料：

- 未爆的爆米花（每一位孩子一或二粒）
- 封口塑膠袋（每一位孩子一個）
- 盆栽土壤
- 帶鉤吸盤或膠帶
- 有陽光的窗戶



沾泥的手套 (實物教學)

在桌子上每個人都看得到的地方，放三個透明的容器。在第一個容器上倒入些許碘酒並寫上「我的問題」。在第二個容器上倒入自來水並寫上「錯的解決方法」。在第三個容器倒入一份硫代硫酸鈉及二份水，寫上「對的解決方法」。



將手套浸入第一個標著「我的問題」的容器，並說明：「當人在泥中玩耍時，他就會變髒。如果一個人向他人做了不對的事，他的品格也就變髒了。」取出手套，讓大家看看有多骯髒。

「許多時候，做錯事的人會想辦法遮掩過錯。他不希望人知道他所做的並且希望避免困擾。找藉口、說謊、隱瞞或忽略錯誤的行為都會使問題更糟糕。」將手套放入「錯的解決方法」容器並在水中搖動。手套看起來會更糟糕，而且水也會變黑。

「解決問題的正確方法不是遮掩過錯，而是要請求饒恕。改變你的行為、請求饒恕並補償所失去或損壞的，將可抵消你的冒犯並將殘局清理乾淨。」將手套放入「對的解決方法」容器並在水中搖動。液體會將手套完全洗淨，並且本身仍保持乾淨。

「當你為遮掩過錯請求饒恕時，那也會一併清除。」再將手套放回「錯誤的解決方法」容器並在水中搖動。水將由黑轉淡。

即使認錯看起來似乎很困難，總要鼓勵孩子們在犯錯時，請求饒恕。

所需材料：

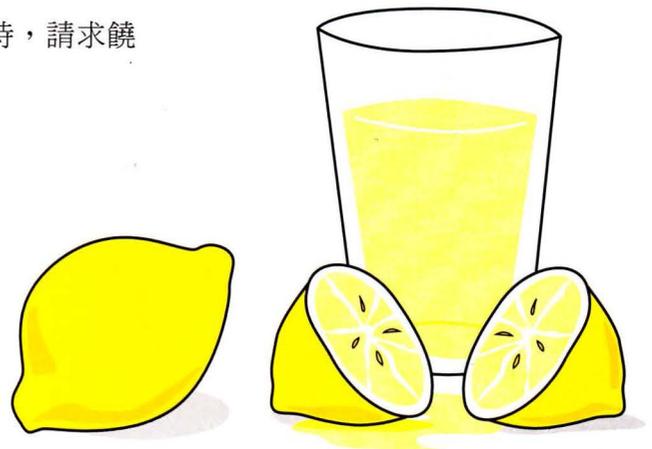
- 白色的棉手套（上漿後燙乾）
- 碘酒（在大藥房通常都有）
- 硫代硫酸鈉（照片定影液，大部份照相用品店都有賣）
- 三個透明的容器、燒杯或碗
- 容器用的標籤貼紙

檸檬與檸檬水 (實物教學)

這是要向孩子們顯明饒恕與記仇的差別。

在桌上放二個透明的玻璃杯。在其中一個杯子中倒入濃縮的檸檬汁，而另一個倒入檸檬水。想辦法讓二者的顏色一致，以致於由肉眼看，杯子中所盛的東西似乎是一樣的。這就好比是饒恕和記仇。一個已經饒恕的人和一個心中仍然記仇的人，外表看來好像一樣，但實際上內在卻有很大的差別。

詢問孩子們認為杯子中的是什麼東西。請一位自願者試試二種液體並加以比較。開始先試小量的檸檬汁。他們原不預期會是酸的（這將使效果更為明顯）。等他們反應後，告訴他們，當人們記仇時，外表看起來似乎還好，但事實上他的裏面卻是尖酸且不悅的，就好像檸檬汁一樣。然後給自願者一杯檸檬水並談談饒恕傷害我們的人是何等的「甜美」。





以讚美培養饒恕的品格

老師必須把握每一個機會來讚美那些樂於饒恕的孩子們。老師藉著鼓勵那些已饒恕冒犯者的孩子們，可幫助他們建立饒恕的品格。培養品格是一個孩子所能學習的事情中，最重要的一件事。品格超越了年齡、地位、種族、宗教、教育、個性和外表的差異。例如：一個懂得感恩的四歲小女孩所得到的稱讚與一個懂得感恩的成年人所受的讚美應該是一樣的，並沒有背景或地位的差別。

學生們不但當為自己的行動負責，也要對遇事的反應負責。一個樂於饒恕人的孩子總是應該受到讚美，特別是冒犯者不願意請求饒恕時。藉由饒恕並將重心轉向於滿足他人的需要上，人們就已將自己從苦毒和憂愁中釋放出來了。

如果有一位同學在犯錯後未被人識破前，承認所犯的錯誤，就應讚美他的誠實。如果他在考試時作弊或抄別人的作業並且認錯，雖然他欺騙的行為是不可取的，但卻要讚美他做對的事，若可能就給予一個較輕的處罰。人必須了解錯誤的行為會導致後果；但是，先向在上者認錯的人，通常都會得到一個較輕的處罰。

許多人對在學時被嘲笑或拒絕的情景，記憶猶新。這種痛苦可能持續經年。老師們應留心孩子們受傷害的情況。每一個情況都是說明每個孩子都具有其特質並具有無窮潛力的大好機會。不論天賦或外貌，每個人都有發展內在品格的機會。品格對每個人都非常地重要，也是決定人們成功與否的因素。

藉由一次注重一種品格，並了解其本質、重要性及好處，就能培養出品格。將品格與日常生活相連結，小朋友可以發現該如何應用及從中得到好處。

如何讚美饒恕的品格

讚美饒恕的品格是一件具有挑戰性的事。但是，它卻會產生深遠的影響！饒恕的品格足以改變一個孩子的一生。因此，必需仔細挑選讚美的用詞。當讚美饒恕的品格時，當注意孩子背後誠懇和主動的態度。

「我知道他對你所說的，的確傷害了你，我以你願意主動饒恕他為榮。」

「被饒恕的感覺是不是很棒啊！從現在起，當有人向你做類似的事並請求饒恕時，你將會了解他的感覺並且能饒恕他。」

機會教育

運用教室中偶發之事，做為讚美的機會。

「田敏，孝宜不小心撕掉你的作業後，你對他所展現的仁慈，實在是全班同學學習饒恕的好榜樣。謝謝你。」

「建恩，我知道當你不小心用力開門時，並不是故意要傷害康瑞的。你向康瑞道歉和今天你小心地開門，對我們實在是一種鼓勵。謝謝你。」

饒恕



著色
樂無窮

請影印左圖讓學生們著色後帶回家。

影印要點：

請用 (142%) 的比例放大，使左圖最後可佔滿整張 A4 的紙。

某些影印機可能需要調整左圖至中央的位置，才能確定只有該部份會被印出。



對得罪我的人，不懷恨、不記仇。

© Copyright 1997 Character Training Institute. May be reproduced for educational use only.

教學小竅門

充滿自信地站著

- 站直或坐直。
- 面向全班。避免身體左右擺動。
- 說話時正視孩子們的眼睛。

永懷不忘

教課時，運使用道具、戲劇、實物教學、集體參與、自願者或外來講員，會使孩子們印象更為深刻。我們記得的事才能應用它。教導孩子們不僅是爲了現在，也是爲了長遠的未來。

誠 懇

品格第一教育系列 1 第八冊



定 義

以光明磊落的動機努力正當行事。



舉例說明

世上公認最美麗最完美的珍珠是 Pellegrina 珍珠。這顆珍珠重約 28 克拉，因為沒有瑕疵，看起來好像是透明的一般。目前世界上最大的珍珠，名為「希望」，重 485 克拉，它形狀像淚珠，約有 2 吋寬，4 吋長。天然純真的珍珠，目前非常罕見，一串 18 吋長的項鍊，其價值超過十萬美金；也就是說一顆珍珠的價值超過四千美金。在第 116 頁中可以看到真誠如何在天然珍珠與養珠間造成巨大的差異。

我要：

- 全力以赴。
- 為我的行動負責任。
- 尊重他人的意見。
- 說話當真。
- 不佔他人便宜。



應 用

誠懇包括了行動，假如一個人所做的是對的，可是卻有錯誤和自私的動機，他就不算是誠懇的人。一個誠懇的人，即使沒有人看見，也會正確行事。本手冊中的五項「我要」，提供了表現誠懇的具體方法。這五點也是第 120 到 126 頁中故事、活動、課程和勞作的依據。



讚 美

讚美必須真實和誠懇。讚美別人時，動機應當光明磊落，而非為得別人的恩寵。讚美的話語必須中肯。讚美兒童時，要讚美導致正確行為的品格。如此可以鼓勵兒童繼續做對的選擇。請參考第 127 頁，有關讚美兒童的新方式。



以
光明
磊落
的動機
努力
正當
行事

誠 懇

而非 虛偽

誠懇 **Sin•cer•i•ty** 名詞 1: 理性和意向上的誠實。 2: 免於假裝或虛偽。 3: 真誠。

古羅馬時代，陶匠們想要模仿希臘人高超的陶藝技術，不過，他們所使用的材料，比較粗劣，當劣質的陶土被燒的時候，往往出現了裂痕，爲了掩飾這些瑕疵，他們就用蠟來補裂痕，再塗上顏色，不知情的顧客只有在陶器被放在火裡，蠟被熔化後才知道買了次等貨，從此銷售好陶器的誠實商人，便在他們的陶器上貼了 *sine cere*（誠懇的字源）的標籤。拉丁文的意思是沒有塗蠟。

「不加封蠟」

一個以光明磊落的動機努力正當行事的人，他必須「不加封蠟」。動機光明磊落時，對人、對己都有好處。否則當這個將人動機隱藏起來的「蠟」被「熔化」時，總有人會受到傷害。人隱藏的動機一旦被突顯出來，所有相關的人都免不了受到傷害。

沒有藉口

不論你是否真的受傷或生氣，誠懇不是你任意表達感覺的藉口。先查驗自己的動機是否正確，再以光明正大的良心說話。

誠懇的觀念

一個誠懇的人是表裡一致的做對的事。是徹頭徹尾的真心行好事。此外，一個誠懇的人不單只是當別人看見的時候做正當的事，就算旁邊沒有任何人，他還是一樣做正確的事。誠懇是隨時隨地都做對的事。

每一個人際關係的發展，都繫於內心的動機。就如同引擎使一部車子能夠行駛，動機則將一個人的想法和價值觀付諸行動。知道一個人行動背後的動機，就知道他的動力是什麼，同時因為知道他的動力是什麼，就能開始有良好的關係。

一個動機錯誤的人，自然就會傾向於隱藏這些動機。隱藏錯誤動機的結果，就是不誠懇。但若是為了表現誠懇而顯露錯誤的動機，也是不對的。錯誤的動機必須要被改正過來。

領導者的角色

一個領導者表現誠懇最有效的方法就是言行一致。心口不一，表示你別有用心。今天這樣做，明天卻做出相反的事，表示你不夠誠懇。當然有時候，人的想法會變，或是新的資訊會改變已有的結論。在這種情況下，誠懇的人會讓人知道行動的改變是由於看法改變了。

一個領導者必須有光明磊落的動機，才能在他的工作或是教學的人際關係上，建立所需的信任。人們對領導者都有更高的要求，他們的榜樣，也影響深遠。

保持無虧的良心

唯有一個決心維持無虧良心的人，才有可能絕對的誠懇。否則，總會有一些被罪惡感遮蓋著的隱藏動機。

為自己辯解「我之所以那樣做的原因」時，並不能獲得無虧的良心，而是當我誠懇的指出自己錯誤的行動和態度，是由於某種品格的缺失時，才能獲得。藉著請求饒恕，並願意採取一切必要的步驟全數補償，以及盡力不重蹈覆轍，才能獲得無虧的良心。

掩飾是為不誠懇鋪路，承認並改正錯誤的人，對人、對己都表現了真正的誠懇。

要真誠

千萬不要學做他人。服飾、化妝、髮型和儀態，可以用來突顯，也可以用來掩飾你的真面目。

有時一些愛不停地講笑話的人，後面隱藏的是一顆受傷的心。那些有自卑感的人，喜歡表現得無所不知，想因此博得別人的信任，（因為他們缺少自信）。很多時候那些寂寞的人，喜歡穿梭在人群當中，卻無法與家人或友人建立起彼此信賴的關係，只好繼續寂寞下去。

因為真誠的人易在感情上受到傷害，所以，誠懇必須用謹慎來平衡。完全的敞開並不總是很合適。有時閉口不語比口無遮攔要來得好。謹慎通常是邁向誠懇的起步。



自然界中誠懇的例子



珍珠貝

有一位年輕人在珠寶店的櫥窗外向裡張望，他看到在櫥窗內陳列了一串他所看過最美麗的珍珠項鍊。再過兩天就是母親的生日了。從他很小的時候開始，他就努力地將辛辛苦苦賺來的錢存起來，希望有一天能買份特別的禮物送給媽媽。現在這個年輕人已預備好進行這項重要的交易，他走進珠寶店，迫不急待地希望能更清楚地看看那串美麗的珍珠項鍊。

當年輕人走進珠寶店後，他注意到店裡面其他顧客的興趣都在那些燦爛的鑽石、金色的耳環、亮麗的翠玉、銀色的手鐲，及非常珍貴的紅寶石上。明亮的燈光使得整個店都充滿了閃爍的光輝。可是這個年輕人只對那串珍珠項鍊有興趣。

他對珠寶店老闆表示，希望看看在前面窗櫥裡陳列的那一串珍珠項鍊。老闆面帶微笑將鎖住的櫃子打開，輕輕地拿起那串項鍊，小心地遞給了這個年輕人。老闆對他說：「嗯！你的眼光不錯哦！這是我見過最閃亮的一串珍珠。」年輕人把這串項鍊拿起來，仔細地端詳著。他發現每一顆珍珠都非常地美麗，光澤之華

美，是他想都不敢想的。他思量這串項鍊一定非常地昂貴，可能會超過他所能負擔的。

「請問這多少錢呢？」年輕人問道。老闆給了價錢，年輕人大吃一驚，價錢遠超過他所預料的。「爲什麼這麼貴啊！」老闆回答說：「先生，不貴，

因爲這串珍珠，每一顆都是貨真價實，沒有一顆是假的。」老闆解釋給年輕人聽，當牡蠣開口的時候，一些砂子及其他浮在水面上的雜質就黏在牡蠣內部最敏感，最易受刺激的地方。當這些東西黏在上面的時候，牠的體內就產生一種名叫「珍珠質」的淚狀液體，將這些雜質緊緊地包裹起來，當這「淚珠」在傷口處硬化後，疼痛才減低，在傷口處包上一層發光的膜。年復一年，層層的淚珠成了一顆貴價的珍珠。每一顆真的珍珠都是牡蠣受苦多年的結果。

這位年輕人知

道他的母親也曾經受過苦，經歷許多的辛酸。她雖然曾經流過許多的眼淚，她卻從來不會將自己的痛苦加諸他人，反而是樂於饒恕人，滿有慈愛和仁慈。她的生命就好像這些美麗的珍珠，是那樣的真誠、那樣的



年輕人記得店裡其他窗櫺內也有珍珠展示，他問珠寶店的老闆，有沒有比較便宜的珍珠。老闆打開另一個櫃子，取出另一串養珠給他看。看到年輕人困惑的表情，老闆就向他解釋珍珠和養珠的差別。

「養珠外表看起來是真的，
可是它的裡面卻是假的。」

養珠的人把一粒玻璃珠子放在牡蠣裡面，讓牡蠣在小珠子外面包上一層薄的淚層，當淚層夠厚時，看起來很像珍珠，他們就把這珠子從牡蠣裡取出來，以廉價出賣。由於養珠的裡面是假的，所以它比較脆，也比較容易退色。

年輕人想到：「我母親的裡面並不虛假。她從不偽裝。我的母親就像一顆真的珍珠，裡外一致。」想到這兒，這位年輕人就毫不猶豫地將他辛苦努力存下來的一大筆錢拿出來，買下那串珍珠，店員就將這串珍珠包起

來交給這位年輕人，當他踏出店門時，內心迫不及待地希望母親的生日能早日來到。

終於這個大日子來到了。年輕人站在母親家的門外敲門，他喜不自禁。當母親來開門的時候，他熱誠地說：「媽媽祝妳生日快樂。」並且將那只裝了珍珠項鍊的盒子交給了母親。母親請他進

門，他們一起坐在舊沙發上，這個年輕人要求母親將禮物打開。就像大多數的母親一樣，母親小心翼翼地，慢慢地取下包裝紙，深怕會把它撕壞。當她把禮盒打開的時候，她的淚珠不期然的流了下來，她不敢相信是多麼漂亮的一串珍珠項鍊呀！

這個年輕人摟著他母親，告訴她，他的感受：「媽媽這麼多年來，我曾經看見妳受了許多的苦。我也看妳哭過，我相信妳心中一定非常難過。但是不管怎麼樣，妳待人總是那麼地仁慈，妳也盡了全力來照顧我。妳面對困境的方式，使妳的生命在認識妳的人當中，成了極貴重的珍寶。妳是我偉大的母親，我全心全意的愛妳。」

當母親把這串項鍊戴在頸上的時候，這串珍珠項鍊比在店裡更美麗大方。這些美麗純真的珍珠在燈光下閃閃發光。兒子望著母親，她的臉和頸上的珍珠一樣光彩奪目。他知道他選對了禮物，一串純真的珍珠項鍊，給這一位充滿了慈愛、真誠的母親。



歷史上誠懇的榜樣

簽名：

當美國的國務卿 Mr.Seward 進入林肯總統的辦公室時，林肯總統正坐在他辦公桌後。經過多年的觀望、等候與計劃，這個重要的時刻終於來到，林肯總統將要簽署一份歷史性的法令，這份文件被稱之為解放宣言。簡述如下：

「…從主後1863年1月開始，在美國各州，所有奴隸…都將永遠獲得自由。」

在林肯先生一生中，他常常如此告訴別人說，奴隸制度的存在，對他來說有如不斷的酷刑。他公開的表明要盡全力來阻止這樣的事繼續地發生。今天總算機會來臨，對一個言出必行的人來說真是極其重要。

你注意到「我要」了嗎？林肯說要阻止奴隸制度，他的行動更勝於他的話。

林肯望著桌上的這份重要文件，心中想著不久之後就要得釋放的奴隸。他希望他們在新得到的自

由中都能成功。他們不僅要面對新的挑戰和試探，也要面對出自那些希望他們失敗之人，負面的看法。

林肯回想到自己年輕的時候，臉上浮起一絲淡淡的微笑。難怪別人對他並不存任何寄望，因為他出自貧寒、動盪不定的家庭，不認識任何具有影響力的人。然而使林肯與眾不同的是什麼呢？林肯所注重的不是過去艱苦的歲月，而是未來種種的可能性。因著對學習的熱誠，林肯很愛閱讀，常常埋在書本中。

有一次，林肯渴望閱讀一本新書，他走了幾哩路，向鄰村的一位紳士借了一本法律釋本。他使用每一分鐘空閒的時間來研究他本國了不起的法律。

你注意到「我要」了嗎？林肯凡事全力以赴，他將學習當作一種禮物，而不是一種懲罰。

一天早晨，他匆匆去上班時，把借來的書放在門口。那天下午，天上烏雲滿佈，接著下了一場傾

盆大雨。

「不好了！」林肯呼道：「那本書！我留在門口，恐怕要被雨淋溼了！」

林肯一有機會分身，就衝回家去，看到放在門口那本溼透了的書。他的心沈下來。從他自己有限的資金中，他無力買一本新的還給那位紳士。但是他知道無論如何他要盡全力去補償別人。第一步也是最難的，就是向這位紳士承認他的錯誤，

林肯帶著一顆沈重的心，沿著泥濘地，他責怪自己怎麼這麼不小心。

當他來到紳士的門口，他用顫抖的手敲門，耐心地等待紳士將那扇沈重的門打開。

「先生，」林肯說：「我來報告您一個不好的消息。今天早上我將您那本貴重的書放在門口，結果這場傾盆大雨把那本書完全淋濕了。」林肯結結巴巴了一陣子，總算鎮靜下來。「我知道我對您的東西不負責任是錯了。我來找



您是希望能盡我的能力來補償您。」他說完後，抬起頭，正視那位紳士失望的眼神。

這位紳士用低沈的聲音責怪他說：「年輕人，那本書非常昂貴。我不相信你有足夠的錢可以購買一本新的。但是你若願意在這裡幫我劈幾天柴，並且幫我耕幾天地，我們之間就彼此不相欠了。」

「遵命。」林肯嚴肅又感恩地同意了。他辛苦地工作了好幾天，直到還清了債務。

你注意到「我要」了嗎？林肯為自己的行動負責任。他向那人承認他弄壞了書，並藉著工作來賠償對方的損失。

這件往事使林肯想到他所愛的國家，心中不免憂傷地想著：「巴不得南北雙方都肯為自己做過的錯事負責任。」他再一次為這一天所要成就的事，感到意義深長。他深深地吸了一口氣，舉起了筆。然而，他的手不停地顫抖。

「閣下，有什麼問題嗎？」國務卿 Mr. Seward 關心地、尊重地問道。

「唉，好心的國務卿，看來這一整天接見那些想作官的人，已經危害到我。我從今早九點就開始握手，現在我的右手幾乎要癱瘓了。」林肯繼續說道：「先生，若是世人有一天會記得我的話，

恐怕就是這件事了，我是把整個心都放了進去。若是我在簽字時手發抖的話，後世的人會以為『我對這事含有存疑。』」

林肯往後靠著椅背，穩住他疼痛的手臂。那天早上有五十多人握過他的手，對這位擔負起整個破碎國家重任的人，他們向他傾心吐意。有些人希望在軍隊中升官，或是建議林肯用不同的方式做事。有些人前來批評，有些人前來稱讚。無論情況如何，林肯總是存恆久忍耐與謙卑的態度大方地接納他們。

你注意到「我要」了嗎？林肯尊重他人的意見和觀點。犧牲自己有限的時間來聆聽他人的看法。

當這份解放宣言發佈以後，他跟人握手的機會可能更多，但是林肯習慣以安靜的尊嚴處理反對他的人。他絕對相信一個人擁有另一個人是錯誤的。不論他需要握多少手，反駁多少論點，他都堅守他的立場。

當林肯注視著這份宣言時，他想像到許多充滿希望、自由的男男女女、老老少少。他再次舉起筆，然後慢慢地、慎重地簽下「亞伯拉罕·林肯」。然後他起身把這份宣言遞給國務卿。

你注意到「我要」了嗎？林肯不佔人便宜，也儘可能的阻止別人這麼去做。



1862年9月22日，發佈了解放宣言後，林肯總統和他的內閣使脫離聯邦政府的各州中一切的奴隸都得到了自由。

下決心要誠懇

我要全力以赴

每一個人都有發揮極大功效的潛能。其關鍵在於他所作的決定上。我們在面對人生挑戰時，可以選擇盡上全力，追求至善；也可以選擇得過且過，愈省力愈好。

一個誠懇的人會選擇毫無保留地培養並運用自己一切的才幹和能力。

我要為我的行動負責任

孩子須要知道，若他肯為自己的行動負責任，別人也會尊重他。這不單是包括他的成功，也包括他的失敗。當孩子肯承認自己的錯，別人會覺察到他謙卑的品格和願意改正錯誤的態度。一個人為了引起人的注意而替自己找藉口，或是怪罪他人，反而會因此失去對方的尊重。雖然這不是一件容易的事，但是對自己的行為負責任，卻是真誠懇的必要條件。

我要說話當真

一個孩子千萬不可低估口舌的能力和影響力。每一句出口的話都可能帶來傷害或醫治，侮辱或是鼓勵，操縱人或是激發人。這也就是為什麼孩子們應當非常謹慎他們所說的話，甚至一句好話，若是說得不真誠，也會具有毀害性。此外，孩子也必須學習不一口兩舌。一個對不同人說不同話的人不值得別人信任。然而誠懇不是一個口無遮攔之人的藉口。



品格精進，永無止境

我要尊重他人的意見

這個世界充滿了形形色色的人。孩子們當知道不是每個人都有相同的長相，或是相同的想法。他們必須從別人身上看到正面的特質，並學習從別人的角度看事情。孩子們雖然不一定同意另一個人的看法，他們還是可以尊重別人的意見。因為人人都配得到尊重，孩子們應當全神聆聽別人的意見，並給他們該得到的專注。

我要不佔他人便宜

一個誠懇的人，他的動機必須非常單純、無私、沒有任何隱藏的企圖。我們都需要誠實又誠懇的朋友來幫助我們。但那些別有企圖的人只會佔我們的便宜。鼓勵孩子們以不趁人之危佔人的便宜，來支持對的事。

爛泥橘子 (實物教學)

一個誠懇的人不論是否有人觀看，都做對的事。一個孩子的生命，就像一粒水果，使這水果美味可口的是水果的裡面。以下的實物教學說明孩子如何做到真實和誠懇？他必須表裡一致的好。

所需材料：

- 二只橘子
- 刀、湯匙
- 牙簽
- 泥（溼土）。

上課前將一只橘子，由上頭切出一個十元硬幣大的洞。將頂部取出，小心地將橘子肉用茶匙挖空。在空殼內放入泥土，再將頂部蓋好並用牙簽插入皮內固定住。

將兩只橘子帶到課堂。舉起那兩只橘子。注意那只動過手腳的橘子，它的頂端應當放在你的手掌之中，使學生看不到不好的那一面。討論一下有哪些方法可以決定橘子的好壞。最後的結論應當是，橘子的好壞必須看它的裡面如何。

然後將處理過的橘子皮慢慢剝開。當裡面的泥開始掉出來時，解釋給孩子們知道，有些人雖然做的事是對的，卻是出於錯誤的動機。他們外表看起來很好，裡面卻是一塌糊塗。講解完再剝第二顆橘子的皮，孩子們可以看見裡面美好的果子。解釋給小朋友們知道，他們應當像那顆好橘子，經常做對的事，不要只在外表上好，裡面也要好。



是非測驗 (實物教學)

使用幾對相似的東西來教導孩子們誠懇的意義。比如說：兩罐「糖」，其中一罐其實裝的是鹽。兩枚「鑽石」戒子，其中之一是假的。兩杯「水」，一杯是鹽水。幫助學生發現膺品中的「封蠟」是什麼。一班學生一起討論，不誠懇和作假的後果。

可能的題目：

- 分數
- 成績單
- 遲到
- 家庭作業
- 在家中或學校的勞動服務
- 友誼

你若誠懇...

Song
樂

(採用「你若高興，你就說哈囉」的調子來唱)

你若誠懇，你就拍拍手。
你若誠懇，你就拍拍手。
你若誠懇，你知道，生命自然會流露。
你若誠懇，你就拍拍手。

其他變化：

你若誠懇，你就踏踏腳。
你若誠懇，你就拍拍頭。
你若誠懇，你就轉個圈。
你若誠懇，你就哈哈笑。
你若誠懇，你就全部做。

誠
懇



課堂活動

真誠地溝通

(勞作)

通常「默默地忍受」對人造成的傷害比恭敬地將自己的需要告訴人要來得大。誠懇不是讓埋怨者表示他們不滿的執照，而是讓承受壓力的人有機會得到紓解。



牡蠣與珍珠

波濤滾滾的大海邊，
在沙土深處，
牡蠣正決定是否把
試煉當作朋友，

當那一顆微小沙粒
穿過貝殼，
進入牠內心最柔軟之處，
有一天變為珍珠！

一顆珍珠純潔、貴重、無價；
只要忍耐等候就能得著；
若看困難為友，我們也能得到
如此無價珍寶。

當壓力形成時，首先檢查自己的動機和態度是否正確。然後誠懇地，讓在上者知道你的處境。記住真順服是執行在上者的指示，全心地助他成功。

下面的活動可以幫助小朋友們記住在溝通時，保持誠懇的重要。

所需材料：

- 兩個塑膠杯
- 一根繩子
- 膠帶

給每個孩子兩只塑膠杯。請他們在杯子底戳一個小洞。老師也可以事先戳好。請他們將繩子穿過杯底，在杯內將繩子打幾個結，然後用膠帶固定起來。

學生們可以用「電話」互相溝通，一人用杯子當聽筒，另一人用杯子當話筒。提醒孩子們，繩子必須拉緊，才能有效地傳達聲音。

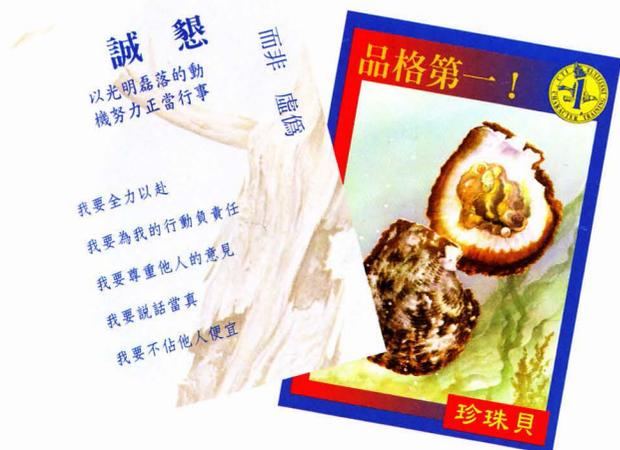
如果這根繩子被剪斷，或是連到其他物件而非另一只杯子的話，溝通就會中斷。同樣，封鎖資訊，或含有隱藏的動機，都是誤用溝通，如此會破壞一個人的信用和名譽。





品格卡片

品格若是不能成為每天生活的一部份，這些品格就毫無用處。發給每位孩子一張誠懇的品格卡片，一面注視著他們的眼睛，一面說：「這些都是你能做到誠懇的方法。」讀一次卡片背後的「我要」。複習珍珠貝的故事，詢問孩子們珍珠如何說明了誠懇。參考第 120 頁有關誠懇更多的實用方法。

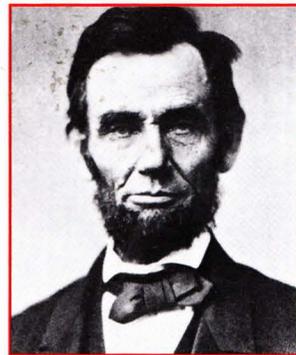


其他變化：

- 使用五個「我要」做為大綱，將誠懇和以私心做事來對照。
 - 分享在你自己生活中有關誠懇或以私心做事的實例。記住所要強調的是誠懇的好處和虛偽的後果。
 - 給每位孩子一個立志學習誠懇的機會。根據五個「我要」，問孩子們「你要…嗎？」並請孩子回應：「是的，我要…」。
- 「你要全力以赴嗎？」
 「是的，我要全力以赴。」
- 「你要為自己的行動負責嗎？」
 「是的，我要為自己的行動負責。」
- 「你要尊重他人的意見嗎？」
 「是的，我要尊重他人的意見。」
- 「你要說話當真嗎？」
 「是的，我要說話當真。」
- 「你要不佔他人便宜嗎？」
 「是的，我要不佔他人的便宜。」

亞伯拉罕·林肯的故事

榜樣對孩子們有很大的影響。因此，我們應當在歷史中，選出一些值得效法的人物來。亞伯拉罕·林肯可算是美國歷史中，最受敬重的人之一。他誠懇地盼望幫助在需要中的人，他也如此做了，並不求任何的回報，因此成了美國的英雄。



因著林肯的誠實可靠和正直，使他成為世上最偉大的領袖之一。他年輕時培養的健全品格，成了他一生生活的準則。

第 118 頁的故事，是根據林肯在內戰時真實的事蹟寫成的。在閱讀這則故事時，使用方塊中的問題吸引孩子們注意林肯如何表現了五個「我要」。



口訣

發揮我所長
 表裡皆一致
 所有的行動
 必負責到底

我所見的人
 不佔他便宜
 尊重人意見
 說話有誠意

立志很重要
 使我免危險
 為顯我明瞭
 再說快一點

誠
懇



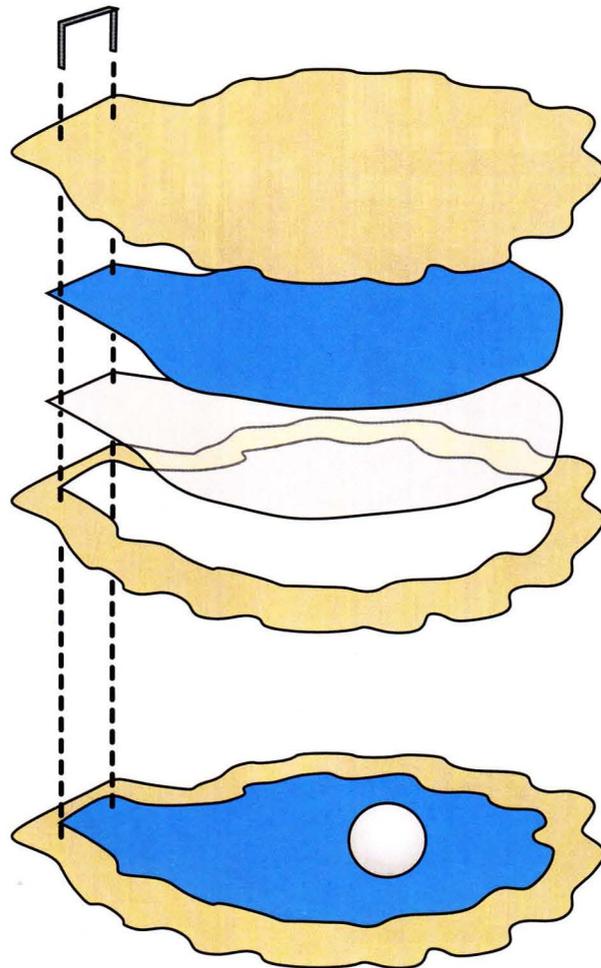
牡蠣手工 (勞作)

這項活動的目的是要提醒孩子，牡蠣如何面對不舒服的事。牠接受令牠不舒服的事，將它變成一件美麗的事……一顆寶貴的珍珠！

所需材料：

- 棕色美工紙
- 淺藍色美工紙
- 彩虹玻璃紙
- 糝糊
- 剪刀
- 釘書機
- 塑膠珠 (隨意)

用棕色美工紙剪出四個「牡蠣殼」。(形狀請參考圖例) 用淺藍色美工紙剪出兩個「牡蠣殼」比棕色的稍微小些。用彩虹玻璃紙剪兩個與淺藍色同樣大小的「牡蠣殼」。將淺藍色的「殼」黏在兩張棕色「殼」上。將玻璃紙弄皺，使色彩比較明顯。將玻璃紙黏在淺藍色的「殼」上，(只黏邊緣部份)。將剩下的兩張棕色「殼」剪成中空，留下約一寸寬，蓋住淺藍色「殼」和玻璃紙。將棕色的邊，黏在玻璃紙外。將兩個「殼」放在一起(確定它們裡面相對)，用釘書機把後面釘好。確定牡蠣能夠開口。你也可以在牡蠣內部的玻璃紙上黏上一粒塑膠珠，說明這是牡蠣面對不舒服之事的結果。



手中心 (勞作)



這項活動主要是鼓勵學生在正確的動機下去留意並滿足別人的需要。

讓每一位孩子把自己的手畫在一張色紙上，把它剪下來。用不同顏色的紙剪一顆心，可以放在紙手上。在手的背面，請他們寫些可以滿足別人需要的方法。用紙手點綴佈告板或海報紙，提醒小朋友他們會如何誠懇。鼓勵他們以好的、純正的動機繼續服事別人。



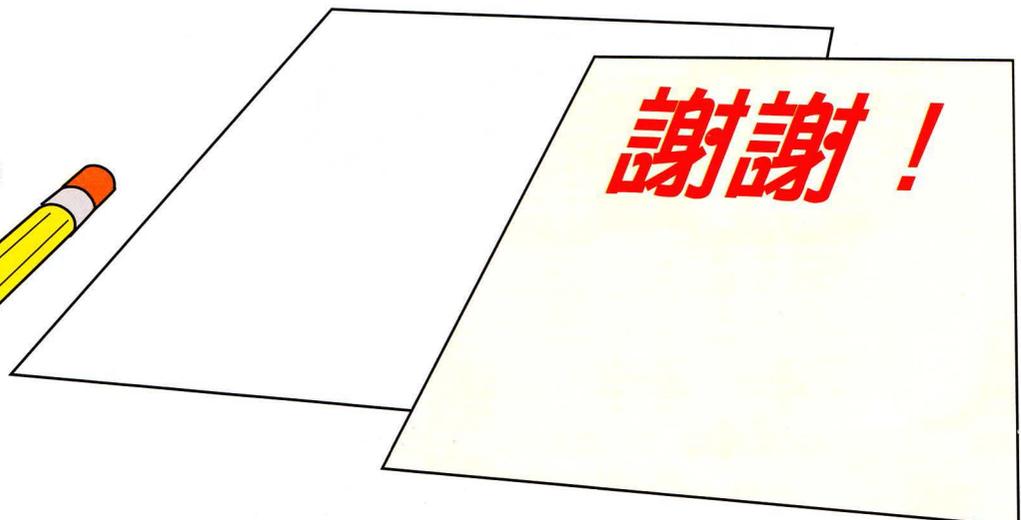
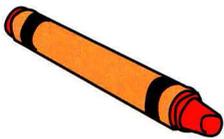
定義拼字 (遊戲)



寫下孩子們已經學到的定義，一張紙寫一個字。把字混合在一起，再重新排列。計算一下學生們要花多少時間才能排列好。

其他變化：

- 以計算時間的方式，提高孩子們排定義的興趣。
- 玩「配對」的遊戲，找出兩個相連的字為「一對」。
- 將以前所有學過的定義混在一起玩拼字遊戲。請孩子們把字按照不同的定義排列好。



誠實短箋 (作業)

這項活動的設計，是爲了給學生機會寫一些誠實的讚美之言來鼓勵別人。每個孩子可選擇或被指定一個對象，做爲他寫信鼓勵的目標。這短箋可以寫給老師、學校的員工或是同學們。但是要注意孩子們，不會寫一些不誠懇或是不合宜的話。

鼓勵每個孩子去思想對方身上一個到二個值得讚美的品格特質，鼓勵孩子們發揮創意美化他們的短箋，使它更能吸引人。強調他們的誠實短箋必須絕對地誠懇。

所需材料：

- 紙張或卡片
- 信封
- 筆及馬克筆



課堂活動

製作陶器 (勞作)

羅馬人想要模仿希臘人精美的陶藝製品，但通常使用劣等的材料，結果就用蠟封在那些小洞或裂痕上，再在上面塗釉。不知情的顧客只有在陶器被放在火裡，才會發現蠟。因此好的陶器，上面都標有 *sine cere*，意味著是「沒有上過蠟」的。

這一項活動可以和普通的美勞課合併，讓每個孩子製作自己的盆子、花瓶、或碗。孩子們可以學習陶藝，並明白凡事誠懇的重要性。請他們在他們的成品下面寫上 *sincere* 的標記。這件陶製品可以提醒學生要誠懇。

陶土成份：

- 1 又 1/2 杯鹽
- 1 又 1/2 杯白麵粉
- 1 茶匙油
- 水（約 1/2 杯）
- 色素（隨意）

- 混合乾的原料。加入水直到形成麵團狀。
- 用手搓成所要的形狀。
- 等 24 至 48 小時，直到硬化。
- 剩下的泥團，可放在密封的罐內。
- 必要時可加一點水。
- 成品可以上光或塗色。

複習 (作業)

在這個月中常花一些時間複習以前所學過的品格特質。

- 詩歌
- 口訣
- 從自然界的例子中所學的功課
- 其他做過的活動

複習很重要，因為可以加深孩子對這課程的印象。品格不應是這個星期學了，下星期就忘記的課題。每一個品格特質必須要不斷地複習，不斷地被強調。經年累月下來，才会有持久的果效。





真心地讚美

讚美成就容易助長不誠懇。當老師看重結果，不管方法時，等於在下意識裡鼓勵人可以爲了達到目的而不擇手段。

相反的，讚美品格能鼓勵人誠懇，當人們明白他們的價值在於他們的動機（他們的品格）時，就激勵他們培養純正的動機，並讓那些動機顯明出來。

因爲每一個孩子，都很渴慕被人接納，一個明智的老師可以用讚美來建立起一種「新」的傳統，使孩子們裡外都好。當老師如此鼓勵小朋友時，可以幫助小朋友建立起一種新的價值觀，並且重視品格。孩子若知道父母或老師很看重品格，他就有新的動力要做對的事。當學生不斷地表現出好品格，他們必定會感受到自我價值的提升。

持續地讚美是老師表現誠懇最有效的方法。若是今天讚美，明天不讚美，不免令人懷疑你另有企圖。當老師將品格看成每天的主要重點，在塑造孩子一生的品格上，將有深遠的果效。

強調品格多過成就的重要性可以用以下的格言做爲總結：

「訓練一個嬰孩比管教一個兒童容易；管教一個兒童比約束一個青少年容易；約束一個青少年比改造一個成人容易；改造一個成人比搶救一個社會容易。」

不客氣地說，犯罪行爲乃是爲了得到成就卻漠視品格。例如：當一個人看重一樣東西多過勤奮、忍耐和滿足時，偷竊的行爲就發生了。而一個有品格的人則會運用這些品格來賺得這樣東西。

讚美的方式

讚美應當真心和誠懇。年輕的孩子有驚人的明辨力。讚美時，你的態度遠比口才或聰明話重要。表現誠懇的方法之一就是使用例子和說明，列舉如下。

- 舉例說明對方如何表現了品格。

「我非常欣賞你每一天至少早到五分鐘。表示你是一個守時的人。」

- 將對方所負的責任與品格相關。

「耀漢負責每天放學以後整理教室。他做得非常仔細，勤奮。」

- 使用細節來強調品格特質。

「你們當中可能有很多人不知道建寧所做的。每天晚上她不單把家庭作業做完，還在她家開的飯店裡幫忙，直到打烊。她很可靠，一點也不埋怨。」

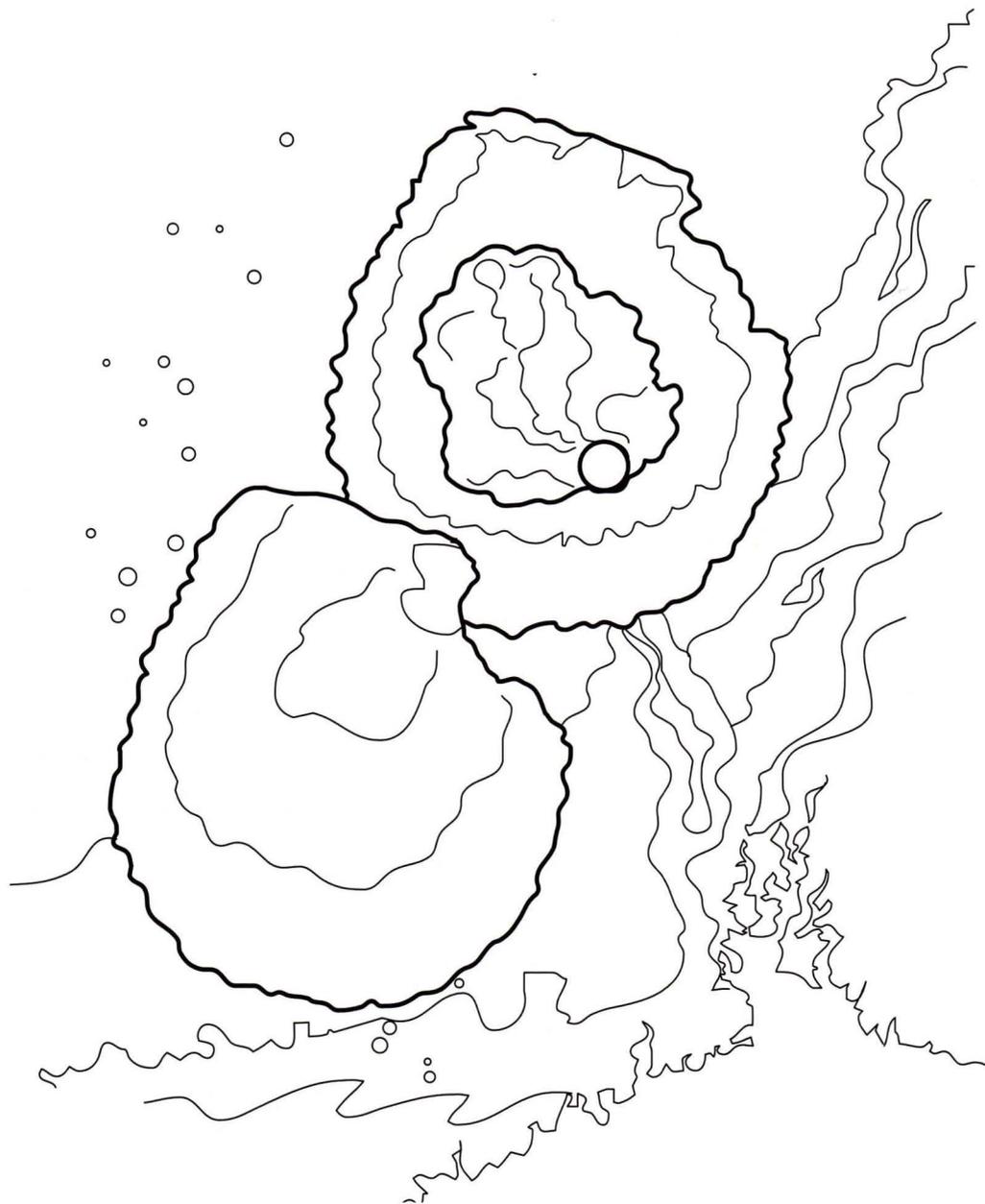
- 避免與他人比較。

不要如此說：

「比爾是我的學生中最誠懇的。」

「淑珊是我教過的學生中最聰明的一位。」

誠懇



以光明磊落的動機努力正當行事。

© Copyright 1997 Character Training Institute. May be reproduced for educational use only.



著色
樂無窮

請影印左圖讓學生們著色後帶回家。

影印要點：

請用 (142%) 的比例放大，使左圖最後可佔滿整張 A4 的紙。

某些影印機可能需要調整左圖至中央的位置，才能確定只有該部份會被印出。

教學小竅門

穿著合宜

- 你的穿著要能傳達你要說的重要信息。
- 避免會使人分心的服裝。

核對事實

確信所教的內容是真實一致的。心中若有任何疑惑，預先核對事實。對所教的材料必須有全盤的了解才能有效地教導。若是教導的材料中有任何錯誤，應當在班上改正這些錯誤。學生們愛戴並尊重可靠又誠實的人。



美德

品格第一教育系列 1 第九冊



定義

行正事時展露的高尚品行與純淨心靈。



舉例說明

葡萄藤會哭嗎？會的。每當園丁修剪一根枝條時，從那新的傷口中便會流出一滴無色的液體。這些被修剪過的枝條，有時一天多到可以流出一夸脫的「淚水」。這些淚水其實是從根部被抽上來的汁液。產生這淚水的壓力，大到可以在空中提昇一根水柱至 23 呎高。請參閱第 132 頁，一粒種子成長到能結葡萄的時候，葡萄藤所流的「汗」與「淚」如何表現出美德來。

我要：

- 行正事，也鼓勵別人行正事。
- 保守我的眼、耳、言語和思想。
- 學習堅守立場。
- 遠離任何會傷害或污染我身心的事。
- 待人如欲人待己。



應用

我們是否有美德完全在於所做的選擇和所採取的行動。美德累積了許多其他的品格。這裡所列出的五個「我要」是第 136 頁至第 142 頁的故事、歌曲和活動的基本要領。這些承諾對每一個人的成功與福祉都是不可或缺的。



讚美

行正事往往並不受人歡迎，也容易受到批評。要想有美德，可能會陷身於一些困難的決定中。讚美是一種鼓勵及支持那些受到批評的人。若要表現美德，兒童們需要得到肯定與自信，知道自己所做的完全正確。第 143 頁中提供了更多藉讚美來建立美德的方法。



行
正事時
展露的
高尚
品行與
純淨
心靈

美 德

而非 不純

美德 **Vir•tue** 名詞 1：一般道德方面的良善；正確的行爲及想法；道德。 2：一種被視爲好或值得稱讚的特別道德特質。 3：有效的能力或力量；能醫治或強化的功能（指藥物的效能）。 4：正派。

美德這個字的拉丁文字根是 *vir*，意指一個成年男人。另一個有關的字 *virtus* 代表「力量」。美德表明一種完全成熟的道德力量。

責任

一個人對這世界能有的最大貢獻，並非來自他所做的工作，而是來自他日復一日對別人的影響。這種影響不能強制執行。而是一種自然而然產生的結果。一個人並不需要刻意去引起別人注意他的美德，從他的言語、行爲及態度上就可以知道。事實上，一個人若炫耀他的美德，他就不再具有美德，而是驕傲及表演。

避免妥協

一個有美德的人不需要刻意維護自己的名聲。只要專心培養美德，自會有好名聲。因此沒有妥協的必要。人們都推崇尊重正直的人，因為知道他們必定會做對的事。



美德的觀念

美德促使一個人抗拒做壞事的衝動並採取行動作正事。美德可在很多方面表現出來。有時表現在誠實方面、有時表現在忍耐方面、有時又表現在順服方面。從許多方面來看，美德是所有其他品格特徵的總和。

做對的事不僅使個人免受做錯事的後果，也保護社會免去不誠實和不正直所帶來的後果。總之，任何一種文化健康的情況都在於它人民的美德。

領導者的角色

美德也包括鼓勵別人去行正事。居於領袖地位的人在這方面的影響最為深遠。

因為一個人的身教遠重於言教，一個老師必須在生活中的每一方面都有美德的榜樣。在學校時說一套，在其他地方卻表現另一套，那就是虛偽。一個人的品格超越時間、環境和人際關係。此外，我們永遠不知道誰在注意我們。一個真領袖，他一天24小時都在領導。

持之以恆的力量

潮水日以繼夜地擊打在岩岸上，逐漸地磨平了岩石上粗糙的邊緣。從同一個方向吹來的風不斷地颳在同一棵樹上，最後可以折彎粗壯的樹幹。陽光持續地照耀在結冰的池塘上，終究會融化冰層，而使水暖和起來。

同樣地，只有父母及老師持之以恆地教導孩子在社區中要勤勞、誠實及負責，最後才會培養出美德來。要有大的改變，不一定需要大的力量，但需要有持之以恆的力量。一個持續表現出美德的安靜人生，比一件只發生過一次的「偉大」行動能帶給這世界更大的衝擊。

有進有出

一個人的心智在許多方面和一台錄音機相似。收進去的是什麼，放出來的便是什麼。我們若期望有美好的言語及行為，我們所見所聞必須是那些反映出美德的事。一個有美德的人，他許多的好品格都是從其他方面吸收來以後自然的流露。若要防止自己表現出不良的品格，一個有美德的人需要小心預防那些會損害或污染身心的事。

與什麼樣的人交往，對一個人的行為及思考模式也會有莫大的影響。一個人對另一個人的影響可能是負面的或正面的。我們固然不應與世隔絕，卻應多多結交品格優美的益友。好榜樣會鼓勵推動我們在美德上更上一層樓。



自然界中美德的例子



葡

萄藤和你我很像。這話乍聽起來會令人驚訝，卻是事實。但是只有做對事的葡萄藤才是健康而可結實的。當葡萄藤能保護自己免受疾病及其他會妨礙它生長的东西侵襲時，才能結出又甜、又大、又多汁的葡萄。要結出可口的果實得要費上很多功夫，但收成時的每一點、每一滴都使辛苦得到了代價。當你我行正事時，我們也能結出善果。

要長出葡萄藤，園丁先要有葡萄種子（挑出一位學生或老師來作葡萄種子，讓他坐在觀眾面前。）除非一粒種子被埋在土裡，否則它是不會長大的。葡萄藤靠著肥美的土壤供應必要的養分，才能合宜地生長。如果你我想要結善果，也需要被種在好土中。這就表示我們周圍必須要有好的東西讓我們看、讀和聽，也要選擇好的朋友以便我們能學好，而不是學壞。

一旦種子被種在土中，它就必須長出根來。（讓這位志願者打開兩腿假裝是「根」。）種子會利用

原已儲存在自己體內的能量，在土中伸展出根系。葡萄藤的根一定要能牢牢地緊抓住土壤，才能受得住強風及惡劣天氣的考驗。根淺的植物很容易就可以被拔起。若是我們要站立得住，也需要強壯的根系。不能因為別人慫恿就跌倒，跟著別人一起做壞事。也不能向惡勢力或影響投降。雖然在我們堅守立場時，或許會感覺很孤單，但想到能像葡萄藤一樣結出美好的果實，就會覺得值得了。

一旦根系發育良好以後，葡萄藤就會自土中探出頭來，開始很緩慢地生長。（找另一位志願者來站在「種子」的身後。）種子中所儲存的能量有限，只夠它破土而出，所以現在它必須仰賴陽光來供應它足夠的能量，以便能繼續長成爲一棵成熟的葡萄藤。（用一個手電筒來代表陽光。）若是沒有強烈陽光所提供的能量，這葡萄藤會倒下死去。葡萄藤不會躲藏在陰暗的地方，以致無法生長，卻會向著陽光充足之處伸延。我們也不能



藏在不好的習慣或見不得人的祕密之陰影下。也不應向父母或老師隱瞞什麼。一定要誠實，最後才能結出好的果子來。

爲了要讓葡萄藤朝著對的方向生長，明智的園丁會在葡萄園中搭起柵欄。他會在土中打入一排木樁，再用鐵絲將它們圍繞起來。（找兩名志願者站在「葡萄藤」後面。用一根繩子或皮帶來代表鐵絲。）葡萄藤將它的捲鬚及枝條攀附在籬笆上，才能朝著對的方向生長。（讓「葡萄藤」用手臂環繞著鐵絲。）若沒有柵欄，葡萄藤只能在地上蔓延，最後就會爬到別的植物陰影的下面，失去了陽光的供應。

從很多方面來看，這柵欄很像我們的父母和老師。我們的在上者會立下一些規定和準則要我們遵守。如果你我願意遵循這個方向去行，便會長得像葡萄藤一樣，又強壯、又健康。

一個好園丁要確保葡萄藤不但有充分的陽光，也足夠的水份。（再請一位志願者站到柵欄後面，並且給葡萄藤一杯水喝。）如果葡萄藤得不到足夠的水份，就會枯死。不過，園丁可不能一次給葡萄藤澆一大桶水，然後就一個月不管它。反之，他需要固定地澆灌葡萄藤，才能讓它結出好果實來。同樣地，我們也必須持之以恆地行善，才能培養出將來與我們有益的好品格及紀律。

如果一棵葡萄藤在好土中發育了牢固的根系、有充分的陽光、許多支架與引導及足夠的水份，最

後就會伸展出枝條，並結出又甜、又大、又多汁的葡萄。（打開「葡萄藤」的手臂，並給他一串葡萄。）如果我們願意擇善固執，最後一定也會結出好的果子。

知更鳥往往會在葡萄葉的蔭下築巢棲息。但是這些鳥可能帶來一種致命的疾病，叫根瘤。這種疾病來自一種叫根瘤蚜的小昆蟲，會自葉部及根部吸取葡萄藤的汁液。根瘤蚜搶奪了葡萄藤的養分，並使它的葉子和根部變黃。一旦受到感染，整株葡萄藤在三到十年之內就會死去。明智的園丁是不會讓鳥在他的葡萄藤中築巢的。一隻來築巢的鳥看來好像完全無害，最後卻可能會毀了整株葡萄藤。你我應該要十分謹慎小心，確定我們所做的，對我們都是有益的，而且不會傷害我們的身心。不要想試試看我們可以離危險多近，要遠離危險才能確保我們的強壯及健康。

當葡萄終於成熟時，園丁會自藤上摘下葡萄。葡萄一被摘下後，枝條就會變硬、變乾和「木質化」。因爲硬而木質化的枝條無法結實，園丁在摘取葡萄後就會將乾的枝條剪去。（假裝在摘取葡萄後砍掉「葡萄藤」的手臂。）如果不剪掉已死的枝條，可能整株葡萄藤也會跟著枯死。我們也必須清除生命中那些對我們有害的東西。

一旦被修剪以後，葡萄藤又會長出新的枝條，並結出更大、更好的葡萄（將「葡萄藤」的手臂再伸展出來，並給他更多果實）。只要每天不間斷地行善，你也會不停地生長並結出美好的果子來。要記得葡萄藤並效法它的榜樣：讓周圍充滿好的

影響、努力扎根以便能抗拒不良的壓力、對父母及老師誠實、順服權柄並遵守他們的規定、培養好習慣、遠離不良的事物及挪去那些對我們不好的東西。若是能堅守好的、除去壞的，你也能像葡萄藤一樣結出好果子來。





為自由而發言

林肯緊張地好像連胃都在翻轉。在他 41 年的生命中，他曾向數不清的民眾發表過演說，但從未像在這次會議中這般地，向一群高級知識份子講演過。他自覺衣著破舊又過時，不知這群上流人士對他所要倡導的強烈主張會有什麼反應。但是他也知道他的提議太重要了，不論會受到多少譏嘲也是在所不辭。

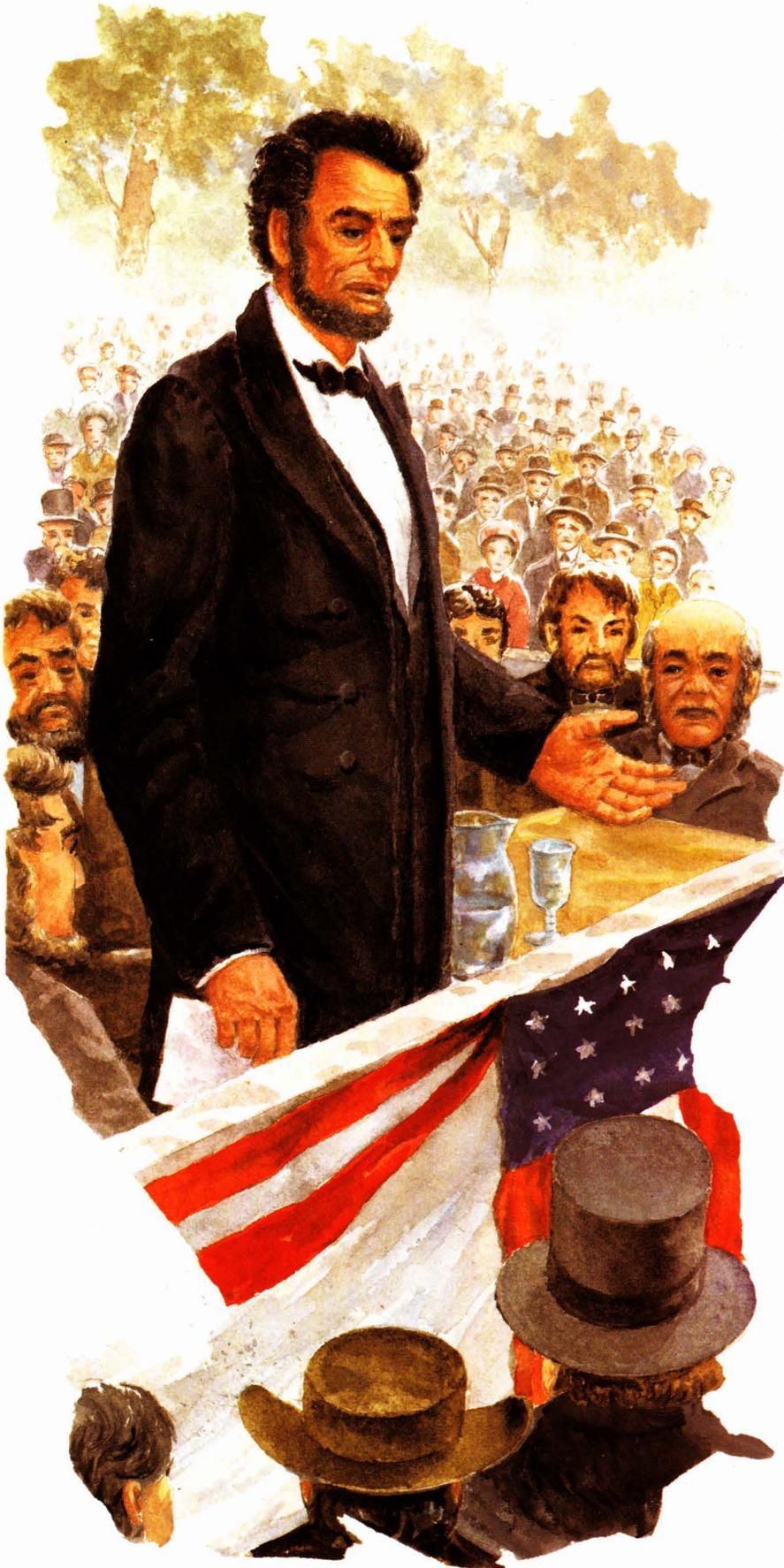
「奴隸制度是錯的，」他很自信地說。「我們不能容許沈默……不要讓任何原因阻擋我們解決這個問題。」

你有沒有注意到「我要」？林肯即使在不知別人會如何想時，仍然堅守立場。

當林肯在這群廣大的聽眾面前來回踱著步子時，他回想第一次見到無辜人被鎖鍊綑綁的情景。他和幾個朋友駕駛了一艘滿載貨物的大型平底船下密西西比河，預備去紐奧良販賣商品。在鬧哄哄的碼頭上，一個光禿禿的木製平台吸引了他的目光。一群來自非洲的男人、女人及小孩子們無助地被沈重的鐵鍊綁在一起，悲戚無言地站在平台上。

「這是怎麼回事？！」林肯驚叫出聲，一面注視著那些已經麻木了的面龐。「為什麼把他們綁起來？」

沒過多久他就打聽到了，這些男人、女人、和小孩子正要被賣給出價最高的買主。





「這太可怕了！」林肯想著。「任何一個支持奴隸制度的人，都應該自己先嚐嚐做一陣子奴隸的滋味才對。」

你有沒有注意到「我要」?林肯明瞭待人如欲人待己的重要性。

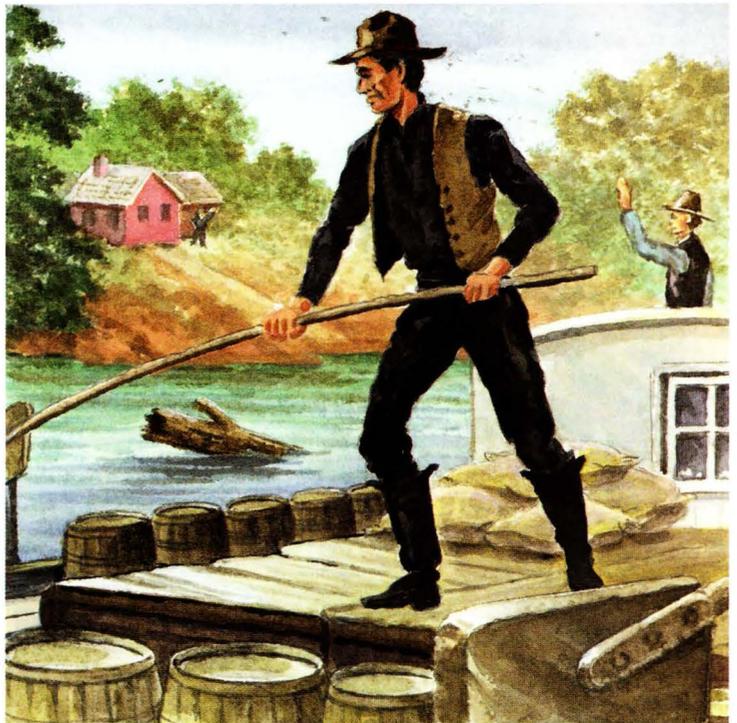
林肯的眼神接觸到一個上了年紀的男黑奴。他的臉上刻劃著多年來所經歷的辛勞和痛苦。他的身體雖歷經風霜卻仍然強壯，只是覆蓋著數不盡的鞭痕和刀傷。當時一些殘酷的大農場主人們盛行給每一個新來的奴隸一頓毒打，作為「下馬威」。而所留下的傷痕將一輩子提醒這些奴隸他們所遭遇過的侮辱和羞恥。當林肯見到這麼多奴隸身上明顯殘留著主人曾經光火的記號，不禁心中大為傷痛。「一個人怎能如此狠心地去傷害另一個人的身體呢？」他無法理解。

你有沒有注意到「我要」?林肯明白傷害（或污染）別人（或自己）的身體是錯的。

儘管人群在他身旁推擠著，他仍警覺地觀望事情的發展。這時，拍賣商宏亮的聲音在他耳邊響起。「怎麼樣？你這個年輕人？再也找不到比這個更好的價錢了！」

就在這時，他的心中被一種混和著恐怖、同情和責任感的情緒所充滿。這可怕的一幕叫他一輩子也無法忘懷。雖然當時擁有奴隸象徵著一個人的成功和權勢，林肯卻拒絕被這種自私又殘酷的奴隸制度所左右。

林肯回想到第一次見到無辜的人被鎖鍊細綁的情景。他和幾個朋友駕駛了一艘滿載貨物的大型平底船下密西西比河，預備去紐奧良販賣商品。



你有沒有注意到「我要」?林肯保守自己的思想，不貪念可以「擁有」另外一個人。

林肯轉身看著他的朋友，對這種行為表示極端地不齒，並且說，若是可能他希望能一舉廢除奴隸制度。他哪裡知道，後來有一天真的得以一償宿願，會去幫助奴隸取得自由。

隨著往事一幕幕掠過心頭。他深吸了一口氣，繼續發表這篇明知會落人口實的演說。許多人都反對他廢除奴隸制度的立場，甚至連一些與他十分親近的朋友與家人也不例外。

「提到這件事的時候要特別小心，」一個朋友警告他說。「很多有權勢的人都有奴隸；你提出這麼強烈的觀點是很難討好他們的。」

林肯聽了，但是並沒有因而在演

說中用辭和緩一些。他無法理解一個社會中的菁英份子怎能每天坐視販賣人口而毫不內疚。奴隸制度否定了另一個人的自由，剝奪了那些原本配得尊敬之男女的權利，要他們每天活在歧視及恐懼中。林肯願意不計一切代價，激勵他的美國同胞，都能看到，也明瞭奴隸制度是錯的。

他堅毅不拔地向國人提出挑戰，最後終於得以開路，使無數男女及孩子自奴隸制度的網綁下掙脫，得到自由。

他在演說結尾時說：「讓我們拿出信心，知道正義必定帶來力量。並且因著這樣的信心，讓我們有膽量即知即行，貫徹始終。」

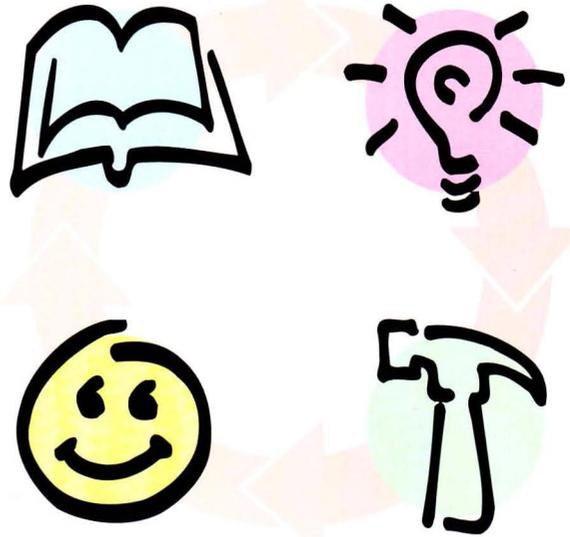
你有沒有注意到「我要」?林肯相信，也實行了合乎正義的事，並且鼓勵別人也去行。



下決心要有美德

我要行正事，也鼓勵別人行正事

一個有美德的人行善，唯一的理由就是因為這樣做是對的，即使沒有人看見也不在乎。此外，每一個人都會影響到他周遭的人，不論是正面的或負面的。因此有美德的人，他們的榜樣可以積極地影響人為善。孩子們應當學習如何發言，當他們鼓勵別人做對的選擇時，能有好的影響力。



我要保守我的眼、耳、言語和思想

孩子周圍有許多影響力，有的可鼓勵他培養好品格，有的則會破壞他的品格。教導學生分辨什麼是該遠離的壞影響，是極端重要的。眼睛被形容為「靈魂之窗」，因此我們需要保護眼睛所看的。我們所聽到、看到的影響我們極大。一個孩子的表現，通常與他在電視上所看到的；書或雜誌上所讀到的；或音樂卡帶及收音機上所聽到的有直接的關係。一個孩子的言語及行為源自他的思想。因此，在防止壞影響時，最要緊的是保守一個人的思想及動機。

品格精進，永無止境

我要遠離任何會傷害或污染我身心的東西

孩子也許會感受到壓力要去做一些會傷害或污染他們身心的事。一個孩子必須明瞭今日所做的這些決定，對他的未來會有莫大的影響。每一個人都要對自己的行為負責。即使他只是嘗試一下迷幻藥、煙酒或色情書刊，有朝一日都一定要為此付上代價。應該讓孩子的身心能發揮最大的潛力，並且保護他們不因不智的行為而受害。我們應鼓勵孩子們遠離有害的事物，不要低估了它們可能帶來的影響。

我要學習堅守立場

每個孩子都必須學習堅守立場。有時別人會引誘孩子去做他明知是錯的事。因此，孩子一定要對何為善的了於於胸，才能辨明何為惡的。如要孩子在碰到惡勢力時能堅定不移，他必須先有了堅強的品格基礎才行。那些能為正義堅守立場的人，已具備了人生中最重要工具之一。

我要待人如欲人待己

任何孩子希望別人尊重他，就應該記得別人也會希望被尊重。如果一個孩子不喜歡被其他兄弟姊妹推來推去，他就也不該這樣對他們。給別人取綽號或不誠實，都不是待人如欲人待己的例子。孩子們需要學習主動地去關懷別人。



一束美德 (實物教學)

這項活動可以藉著視覺方面的效果，顯明一個人若不留意的話，會如何受到環境的影響。



所需材料：

- 1 個杯子
- 2 支帶著葉子的芹菜莖
- 紅色或其他顏色的食物色素
- 一塊6英吋見方的保鮮膜
- 一根橡皮筋

在杯中倒入約一英吋高的水，加入 10 滴食物色素。修剪每支芹菜莖至8英吋高。將一支芹菜莖放入杯中。將另一支芹菜莖的底部用保鮮膜包好，並用橡皮筋固定好後，也放入杯中。小心不要讓水接觸到包了保鮮膜的這支芹菜莖。把兩支芹菜莖都放在杯中過夜。食物色素會經由「葉脈」上達那未被包住的芹菜頂端，但包了保鮮膜的那支卻不受影響。

這些芹菜莖與孩子的一生十分相似。正如未被包住的芹菜會吸收色素一樣，一個孩子周圍的環境也會影響他的品格。然而，注意並抗拒潛在危險的孩子們卻不會被環境污染。就像那支被保鮮膜包住的芹菜莖一樣。孩子們一定要採取行動來保守他們的思想、態度及行為，才能保持誠實正直。

葡萄藤花環 (勞作)

此勞作的目的在提醒學生們葡萄藤必須做得對才能長大。

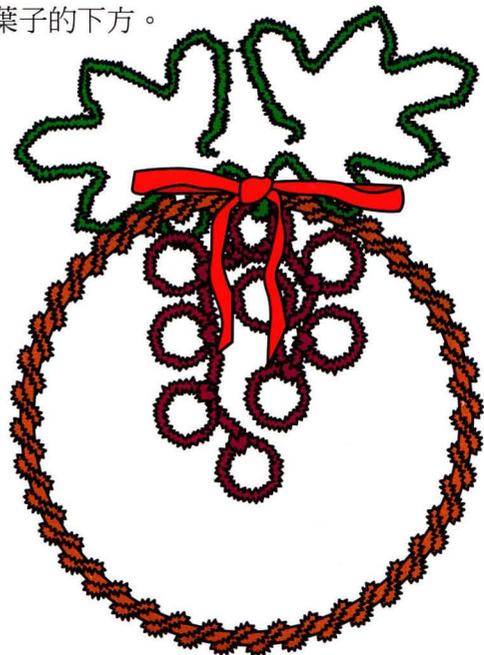
所需材料：

- 1 根綠的、2 根紫的和 3 根棕色的毛根
- 一段長 12 吋的細彩色緞帶

用棕色的毛根圍成一個圓圈。再鬆鬆地先後用另兩根棕色的毛根纏繞著這個圓圈，直到「花環」完成。

將紫色的毛根來回反覆地繞在鉛筆上，即成「一串」葡萄。將整個螺旋形的結構自鉛筆上取下，略略拉開直至長約四英吋為止。扭轉每個小圈使之成爲一粒葡萄，在每兩粒葡萄間留一點間隔，便成鬆鬆的一串（每一串應有五到六粒）。

將綠色毛根自中央彎折，做成 V 字形。把花環吊在這折彎的地方。再將兩串葡萄各穿過 V 字形的一腳，並扭轉一下綠色毛根，以便葡萄串可被固定在花環的中央部位。將綠色毛根的兩腳繞回花環的頂端，成爲兩個圓圈。扭轉並固定後彎成葉形。最後，用緞帶作成一個蝴蝶結，綁在花環頂端，葉子的下方。



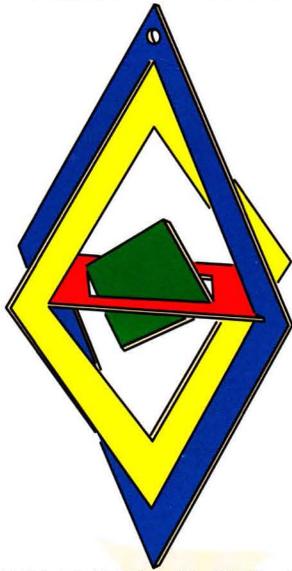


課堂活動

扭轉的三稜鏡 (勞作)

三稜鏡能將照射在其上的光線轉為一系列美麗的色彩，叫做光譜。孩子們學習成為別人的好榜樣，將善行在生命中實踐出來，是很重要的。一個孩子應該藉著他自己言語和行為所產生的亮光，鼓勵別人也閃閃發光。

本勞作比較適合高年級的學生，但如果老師事前準備充足的話，中低年級的學生也可參與。



所需材料：

- 白色厚紙板
- 剪刀
- 原子筆
- 馬克筆或蠟筆
- 美工刀

自厚紙板上為每一位孩子剪下一塊菱形（見右側圖樣）。影印右圖後，將其覆蓋在那塊菱形上。以原子筆用力地描影印圖樣上的線條，直至在厚紙板上留下清楚線痕。讓孩子依上圖，順著厚紙板的線痕仔細地著色，至由四圈所組成的這個菱形看來像彩虹一樣。然後，用美工刀沿厚紙板上的線痕割開（這個步驟也許由老師代做較宜）。

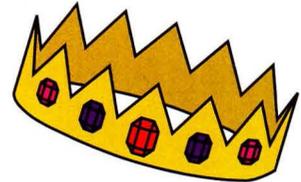
讓孩子抓住最外圍的一圈菱形，扭轉中間其他所有圈，使與最外圈 90 度相交。其次，扭轉自中心數來第二個菱形，使成水平。在這個菱形與最外圍菱形接觸的地方，輕輕割一小痕，使這圈菱形與最外圍的菱形可彼此卡住。最後，扭轉中心的菱形，使得它與最外圍的菱形平行。在整個三稜鏡的最上方戳一個小洞，以便懸掛。以此向孩子們提出挑戰，看他們能不能在周圍的人中成為好榜樣，就像一個三稜鏡可以散發出閃亮耀眼的美麗色彩一樣。

尊重你的話 (勞作)

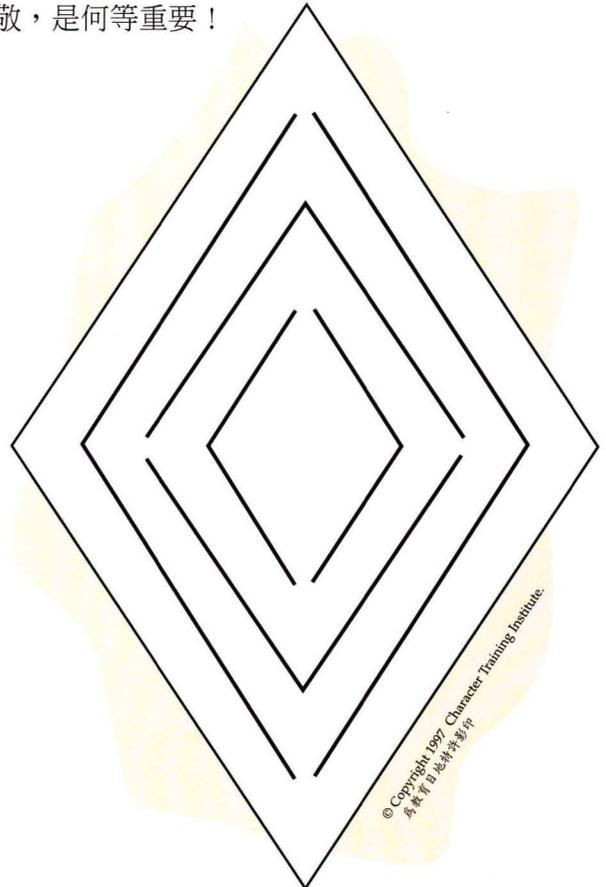
設計這個勞作是用來提醒孩子們要有光明磊落的行為和言語。

所需材料：

- 美工紙
- 蠟筆或彩色筆
- 剪刀
- 塑膠製的珠寶
- 膠帶、訂書針或膠水



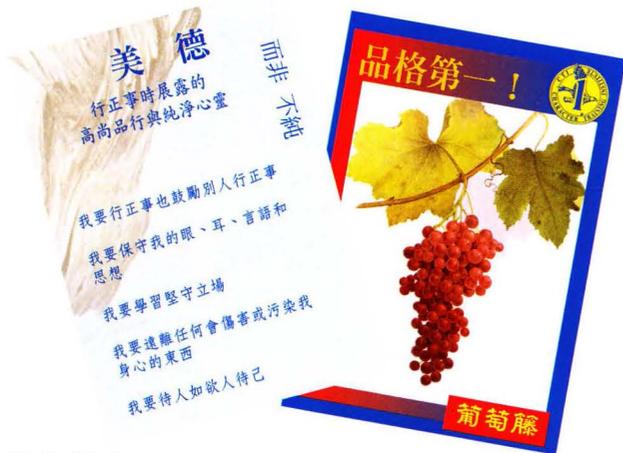
給每個孩子兩張美工紙。讓他們將兩張都剪成皇冠的形狀。（其中一張是前面，一張是後面）孩子們可以用塑膠珠寶、亮粉、貼紙、蠟筆或馬克筆來裝飾皇冠，然後在皇冠的內側寫下「美德」的定義。最後，調整皇冠的大小以便適合各個孩子。用膠帶或訂書針將兩片皇冠固定在一起。當孩子們製作這個皇冠時，和他們談談一個人無論做什麼事都能像一個國王或皇后似的值得他人尊敬，是何等重要！





品格卡片

品格成爲每日生活的一部份是非常重要的。給每個孩子一張美德品格卡片，眼睛看著他們，並且說：「這些是你能培養美德的方法。」唸出卡片背後的「我要」給他聽。參考第 136 頁中對這些重要承諾更詳細的介紹。也複習「葡萄藤的故事」，問學生葡萄藤如何表現出美德的特質。

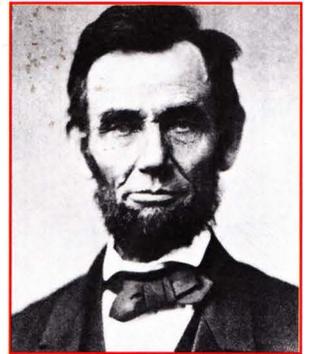


其他變化：

- 用五個「我要」作大綱對比善事和惡事。
- 從你自己的生活中和學生分享從前曾經做過對的事，或不對的事。別忘記要特別強調因對的選擇而得著的益處，或因錯誤的選擇而承受的後果。
- 給每位孩子一個承諾建立美德的機會。問他們說：「你要……嗎？」的五個問題，並要他們回答：「是的，我要……。」
 - 「你要行正事，也鼓勵別人行正事嗎？」
 - 「是的，我要行正事，也鼓勵別人行正事。」
 - 「你要保守你的眼、耳、言語和思想嗎？」
 - 「是的，我要保守我的眼、耳、言語和思想。」
 - 「你要學習堅守立場嗎？」
 - 「是的，我要學習堅守立場。」
 - 「你要遠離任何會傷害或污染你身心的東西嗎？」
 - 「是的，我要遠離任何會傷害或污染我身心的東西。」
 - 「你要待人如欲人待己嗎？」
 - 「是的，我要待人如欲人待己。」

亞伯拉罕·林肯的故事

榜樣對孩子們影響至鉅。因此推崇古今有德之士是十分重要的。亞伯拉罕·林肯在美國政治史上是一位非常誠實及受尊敬的人。因他堅守立場、擇善固執，才使他得以爲整個國家服務。第 134 頁的故事是林肯的一段真實故事。那美德的寫照足堪我們借鏡。在講故事時，你可以利用框框內的問題，來幫助孩子找出林肯如何應用這五樣「我要」。



因著在誠實及正直方面堅定不移，亞伯拉罕林肯終於成爲世界上最傑出的領導者之一。他年輕時所養成的良好品格，在後來一生中引導、幫助他。

口訣

對的就去做
立場要清楚
壞事必遠離
不同流合污
心思言論清
視聽要留心
我待人之道
如欲人待我
立志很重要
使我免危險
爲顯我明瞭
再說快一點



葡萄藤的美德

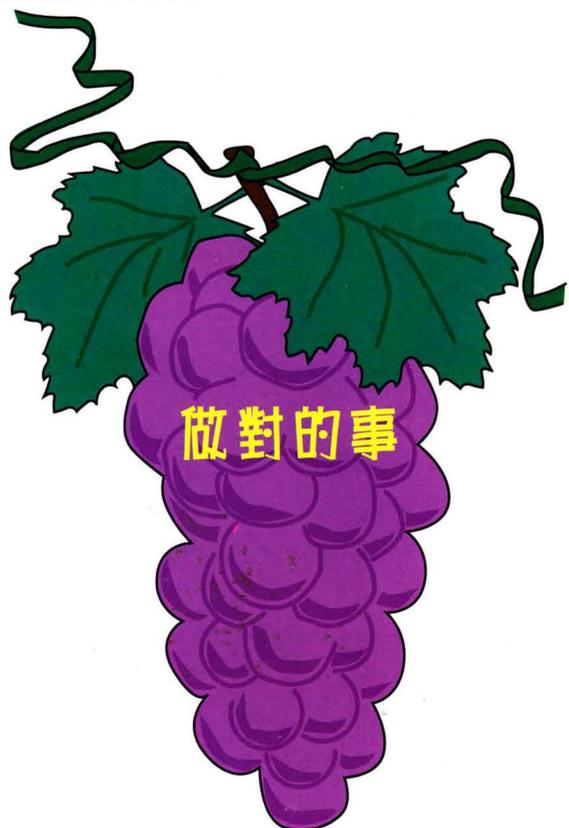
(勞作)

這個勞作可以作為佈告欄或牆上的裝飾，可繼續不斷地進行下去，一直對孩子們提出挑戰。

所需材料：

- 捲曲的深綠色彩帶
- 紫色、綠色及棕色的美工紙
- 剪刀
- 膠帶或膠水

給每個孩子用以做成這個勞作之各種顏色的美工紙。教他們剪出帶著葉子及枝條的葡萄串（見附圖）。當孩子們正在做他們的葡萄串時，用可捲曲的深綠色彩帶作成「葡萄藤」掛在佈告欄或牆上，以便孩子們隨後可以在它旁邊懸掛葡萄串。孩子們剪完葡萄串後，讓他們在每一串葡萄上寫一種他們可以表現美德的方法。看看班上可以想出多少種不同的方法。他們一面寫完後，就一面可以用膠帶或圖釘將葡萄串掛到佈告欄或牆上「葡萄藤」的中間。



誰是你的榜樣？

(作業)

要跟隨並學習好榜樣，是我們該養成的一個重要習慣。孩子們應該和會行正事並鼓勵他們成長的人在一起。與孩子們分享慎擇良友是何等重要。

讓每個孩子都列出一份清單，寫下他們推崇誰，及為什麼景仰他們。並要他們仔細想想這些人是行正事的表率嗎？



當他們唸這張單子的時候，鼓勵他們去謝謝這些好榜樣。務必要讓他們了解到，剛開始跟壞榜樣在一起的時候，也許是很有趣刺激的，但是後來一定會讓他們陷入麻煩和危險，而無法自拔。向孩子們提出挑戰，願意在擇友時謹慎小心。也準備好提出你自己在這件事上的建議及想法。

美德謝卡

(作業)

這個活動的目的在鼓勵孩子們向他們的好榜樣致謝。致謝的方法之一，便是製作謝卡以感謝他們曾表現過的美好行為。提醒孩子們在寫謝卡時，要詳細描述那個人是如何地影響了他們。讓他們在寫完謝卡後就儘快送到或寄到那個人的手上。也許可以找機會請孩子們分享他們信中的內容及他們是否接到任何回音。

所需材料：

- 原子筆或鉛筆
- 紙
- 信封



堅守或妥協？

(討論)

堅守是採取某一種你知道是正確的做法，並且在無論遭受什麼樣阻力的情況下仍然繼續做下去。

反過來說，妥協卻是屈服，而去作錯的事。妥協使我們的生命及名譽都受損。

對比擇善固執及妥協（屈服）的結果。用以下的各種情況舉例，問孩子們他們會有什麼反應。

如果有一個朋友：

1. 給你迷幻藥。

你會怎麼辦？

你會在明知迷幻藥對身體有害的情況下仍然吃下去嗎？

—還是—

會擇善固執，拒絕會傷害及污染你身體的東西？

2. 在數學考試時他給你小抄。

你會怎麼辦？

你會在明知不對的情況下仍然偷看作弊嗎？

—還是—

會拒絕小抄，努力唸書，誠實作答？

3. 叫你去你明知父母不會答應的事。

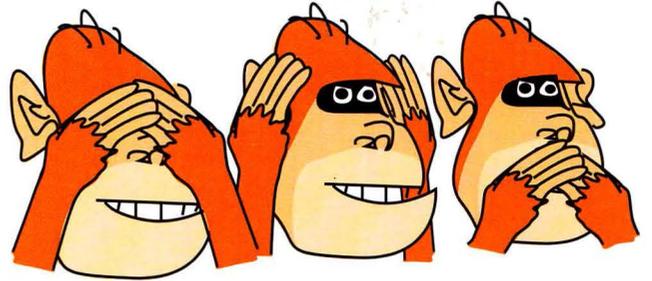
你會怎麼辦？

你會在違背父母心意的情況下仍然同意去做嗎？

—還是—

會堅守立場，向你的朋友解釋你因為要順服父母無法去做？

非禮勿視，非禮勿聽，
非禮勿言。（勞作）



許多人都見過由三隻猴子所描繪出的「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言。」美德其中的一部份，便是要守住我們的言語、行為、思想及態度。控制舌頭、意志及思想並不容易，但孩子們如果能有效地學習到這點，便可證明他們已下工夫去培養美德。讓全班共同來設計一張「橫幅」以便提醒每一個孩子在生命中各方面培養美德的重要性。可用這些猴子作範本，或設計其他有創意的圖樣來提醒他們要表現美德。

葡萄藤的故事



可聽過美麗花園的故事，
有一棵茁壯的葡萄苗；
溪谷中的流水滋潤著它，
溫暖陽光又常普照。

但你們可知道，那將臨的美事；
園主正磨快他剪刀；
修剪可能痛苦，喜樂必來到；
豐收串串耀眼的葡萄；
豐收串串耀眼的葡萄。

葡萄枝愈長愈長愈高大，
從根部吸取一切養分；
用手推開重重茂密枝葉，
看見一串串的葡萄。



美德拼字

(作業)

記得定義

讓孩子們在空格中填入合適的字以便完整寫出定義。

美德是

行 _____ 時

_____ 的高尚 _____

與純淨 _____

品行 展露 心靈 正事

© Copyright 1997 Character Training Institute. 為教育日地特許影印

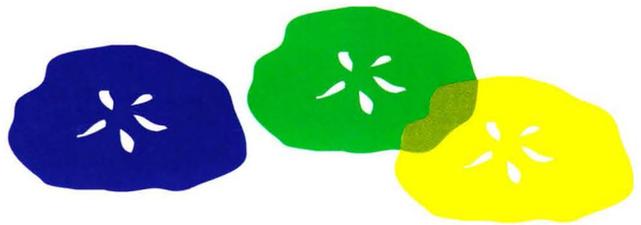
蘋果籽星星

(實物教學)



這個活動教導孩子們外貌與內在未必總是相符。爲了以實例來證明這個觀點，至少在桌上擺兩個蘋果，一大一小。讓孩子們猜猜每個蘋果中各有幾粒種籽？然後切開蘋果，一起來數數到底有幾粒（如果可能的話）。哪個蘋果中間種籽比較多？孩子們通常會很驚訝地發現，小蘋果裡的種籽數目可能跟大蘋果裡的種籽數目一樣多，或甚至更多。

切蘋果可以有兩種不同的切法。用傳統的方式切第一只蘋果（從梗切到底）。然後用切星星的方式切第二只蘋果（橫切）。切第二只蘋果的時候，指出蘋果籽排列得像星星。當孩子們看著星星時，提醒他們內在真誠，一直做對的事何等重要。



接著，爲了加深孩子們對這個教訓的印象，可以教他們用蘋果的切面蘸上廣告顏料，來「蓋」在紙上。最後，他們可以寫下在美德方面學到的心得。



你若有美德...

(採用「你若高興，你就說哈囉」的調子來唱)

你若有美德，你就拍拍手。

你若有美德，你就拍拍手。

你若有美德，你知道，生命自然會流露。

你若有美德，你就拍拍手。

其他變化：

你若有美德，你就踏踏腳。

你若有美德，你就拍拍頭。

你若有美德，你就轉個圈。

你若有美德，你就哈哈笑。

你若有美德，你就全部做。



持續的讚美會培養出美德

為人師者對學生的一輩子有無比大的影響力。鼓勵和影響孩子們的最好方法之一是用讚美。有人將美德定義為「一個人對另一個人生命上的正面衝擊，引他願意守正不阿。」

成就並非人人都有機會可得。但當良機來臨時，孩子們必須準備好了去迎接它。然而，除非他們已有良好的品格，他們就無法準備好。

為了鼓勵孩子們培養品格，他們必須了解品格反映出他們真實的自我。我們獨處時是什麼，就反映出我們的品格有多好。一個人的誠實、順服、勤勞、真誠及負責等，都是品格的表現。

美德是一個人真正的品格和別人對他的印象（名譽）中間的一個重要環節。有美德，一個人的言語、行為及態度才能反映出優美的品格。有美德，才會讓一個人願意洗心革面，向得罪過的人道歉。

孩子們必須長大成為一生活出美德的成人。一些原本看來十分平凡的有德之士，往往在經歷過某些非他們所能控制的情況後，大大地震撼了這個世界。當然，不是每一個人都能成為林肯或卡弗（George Washington Carver）。然而，那些以優美品格影響自己所在「小小角落」的人，與那些因緣際會，得以在世界舞台上留芳萬世的人，他們的美德同樣值得我們景仰。

要有大的改變，不一定需要有很大的力量，但需要有持之以恆的力量。一個人充滿美德但安靜的一生，比一件只發生過一次的偉大行動能帶給這世界更大的衝擊。一個為人師者對這世界所能有的最大貢獻，也許不在成就什麼了不起的工作，而在日復一日，裝備一個個孩子們來面對人生。

為人師表及父母者永遠不可小看了一句鼓勵的話、一件好心的行為、一張體貼的紙條或一份小禮物所產生的力量。一點點讚美、愛心和鼓勵，會帶來極大的祝福。老師對學生的影響是無遠弗屆的。孩子們在表現好品格時所得到的讚美會繼續鼓勵、堅定他們活出有建樹、有目標的生命。

讚美的方式

讚美一個人的品格時，記得那是他無論在何種情況下，都可以擁有或能夠保持的。

- 「我實在欣賞你發自內心的誠實。」
- 「你在進行這工作時自始至終都很勤勞，實在是我的好榜樣。」
- 「謝謝你提早五分鐘到達，我很欣賞你的守時。」

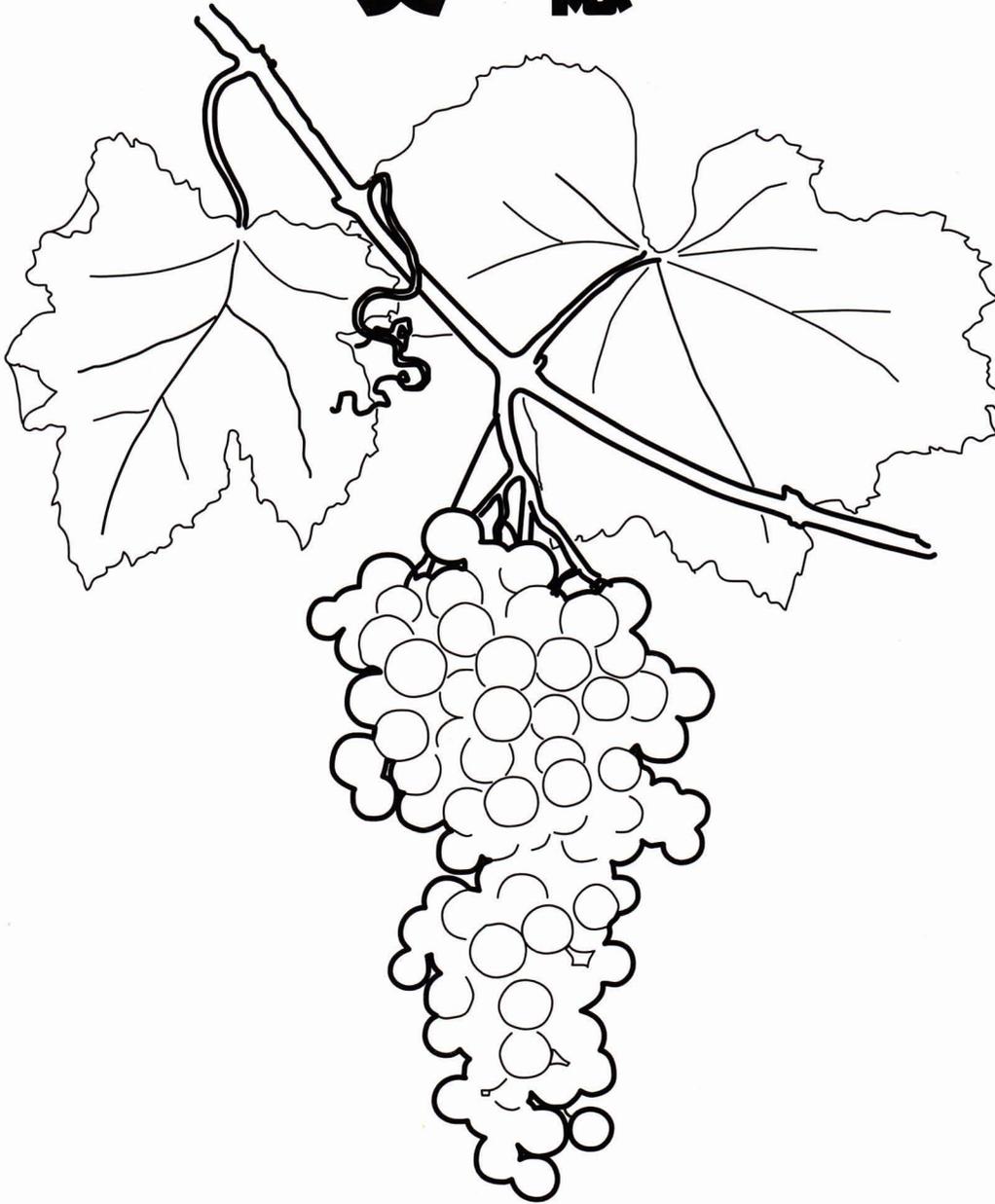
一個人可以隨時表現出

好的品格。這完全是出自內心的一個選擇。因此，那些被稱讚的人會得到一種安全和幸福的感受。

反過來說，讚美別人的成就，卻會讓他產生一種不安全的感覺。

- 「你好聰明喔。」
下次我考不好怎麼辦？
- 「你這個小男生好可愛。」
要是有一天我不好看了怎麼辦？
別人還會喜歡我嗎？
- 「哇！你投籃進的比誰都多。」
要是我受傷或下次打得不像這次這麼好，怎麼辦？

美德



行正事時展露的高尚品行與純淨心靈。

© Copyright 1997 Character Training Institute. May be reproduced for educational use only.



著色
樂無窮

請影印左圖讓學生們著色後帶回家。

影印要點：

請用 (142%) 的比例放大，使左圖最後可佔滿整張 A4 的紙。

某些影印機可能需要調整左圖至中央的位置，才能確定只有該部份會被印出。

教學小竅門

親身經驗

舉你親身經歷的故事及例子來教導學生。一個「活生生」的事件比教條更有說服力。不要忘記強調錯誤的選擇會帶來後果。最後，以一個自己曾經實踐過某種品格的親身經歷作為結束。

投資在別人身上

集全班的力量來尋找可投資在別人身上的途徑。送學校某個職員一張卡片或一個禮物可以讓他整年都很高興。送父母一份勞作或一張圖畫可以鞏固親子關係。小小投資，卻會帶來大大回報。

專注

全神貫注地
聆聽別人的意見
以示尊重

而非
敷衍

- 我要看著對我說話的人
- 我要在不懂的時候問問題
- 我要端正地坐好或站好
- 我要不引起別人注意我
- 我要避免讓我的眼、耳、手、腳、口做分心的事

順服

樂意地執行
上位者交代的指示
不負所望

而非
任性

- 我要馬上順服上位者
- 我要樂意地順服
- 我要完成份內的事
- 我要不發怨言
- 我要多走「一里路」

誠實

坦白說明事情原委
以換取未來的信任

而非
隱瞞

- 我要說實話
- 我要鼓勵別人也說實話
- 我要不欺騙不偷竊
- 我要一犯錯就承認
- 我要不誇大以致扭曲事實

感恩

以言行讓人知道
他曾如何使
自己生命受益

而非
忘恩

- 我要向父母和師長表示感激
- 我要寫謝卡
- 我要照顧好我的東西
- 我要以我所有的為滿足
- 我要數算我所得的好處而非我的負擔

慷慨

看自己如同管家
並能善用所擁有的

而非
吝嗇

- 我要與人分享我所有的
- 我要做到資源回收
- 我要慷慨不求回報
- 我要付出我的時間與才幹
- 我要見到好事就讚美

井然有序

隨時整頓自己與環境
追求理想成效

而非
紊亂

- 我要隨手收拾
- 我要保持工作與遊戲地方乾淨整潔
- 我要物歸原位
- 我要按每樣東西的用途來使用它
- 我要物歸原主

饒恕

對得罪我的人
不懷恨
不記仇

而非
排斥

- 我要儘快饒恕人
- 我要儘快求饒恕不掩飾過失
- 我要不尋求報復
- 我要以德報怨
- 我要不為人打抱不平

誠懇

以光明磊落的動機
努力正當行事

而非
虛偽

- 我要全力以赴
- 我要為我的行動負責任
- 我要尊重他人的意見
- 我要說話當真
- 我要不佔他人便宜

美德

行正事時展露的
高尚品行與純淨心靈

而非
不純

- 我要行正事也鼓勵別人行正事
- 我要保守我的眼、耳、言語和思想
- 我要學習堅守立場
- 我要遠離任何會傷害或污染我身心的東西
- 我要待人如欲人待己

一位德高望重之人的特質中，
最寶貴的莫過於他的品格。

Henry Clay

CHARACTER FIRST!®