

二〇二二年三月二十六日

新山慈濟人文學校
士姑來校親子課程
「相見歡」

活動

新山慈濟人文學校

士姑來校親子課程「相見歡」

日期

2022年3月26日

時間

晚上7點30分至晚上9點

地點

士姑來花園 (Taman Skudai) 、皇后花園 (Taman Ungku Tun Aminah) 、努沙峇友花園 (Taman Nusa Bayu) 、優景城 (Taman D'Utama Baru) 、五福城 (Taman Sutera Utama) 、帝雅園 (Taman Mutiara Mas)

活動

新山慈濟人文學校

士姑來校親子課程「相見歡」

地點

大學城 (Taman Universiti)、東方花園 (Taman Skudai Baru)、金山園 (Taman Impian Emas)、美雅花園 (Taman Bukit Mewah)、麗雅園 (Taman Skudai Ria)、武吉英達花園 (Taman Bukit Indah)、碧華園 (Indah Heights)、寶峰園 (Taman Harmoni 2)

活動

新山慈濟人文學校

士姑來校親子課程「相見歡」

人數

慈幼 (人)

家長 (人)

一二年級

12

9

四五年級

19

19

慈少 (人)

家長 (人)

合心+和氣班

24

24

活動	新山慈濟人文學校 士姑來校親子課程「相見歡」
攝影	徐珮嫡、王碧蓮、尤國倫、吳美貞 (慮節)、陳秋雯、顏美雲、黃莎珊、 林憶嫻(慮鴻)、李秀麗、林保強 (本恪)、蘇祥超、朱從源提供、 林保強(本恪)提供
圖說	徐珮嫡、王碧蓮、蘇祥超

● 在士姑來花園 (Taman Skudai) ，師資蔡美婷 (明靚) 師姊準備了充滿創意的課程，讓一至三年級學員們認識各種情緒及面對方法。

相見歡

1. 介紹自己的名字。
2. 分享自己最喜欢吃的食物。



攝影者：徐珮嫡

● 蔡美婷（明翫）師姊

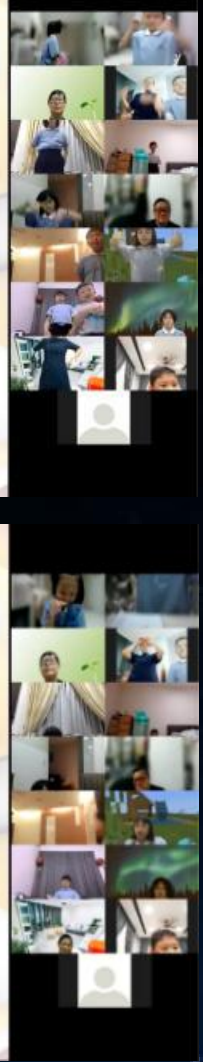
播放「熱身動一動」

舞蹈，成功地讓慈幼

學員們動起來，同時，

觀察舞蹈中出現的各

種情緒。



攝影者：徐珮嫡

● 寓教於樂，蔡美婷

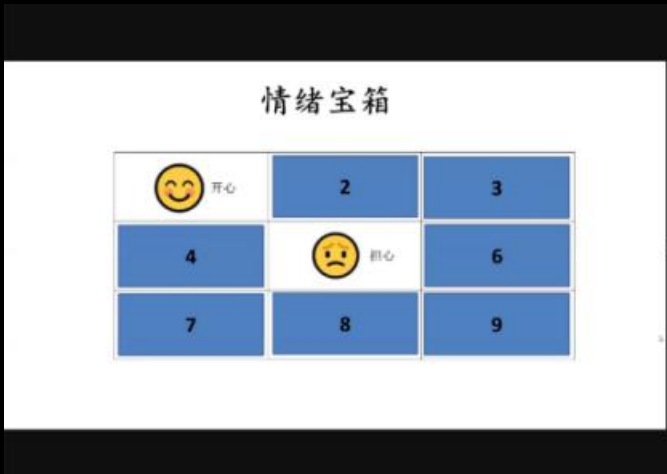
（明翫）師姊讓學員

們猜測情緒寶箱中的

各種情緒符號。猜對

了，學員們就可以轉

輪盤，收集分數。



攝影者：徐珮嫡

● 在皇后花園 (Taman Ungku Tun Aminah) ,

三年級慈幼鍾宇誠分
享..「喜歡開心的情
緒。因為開心像拍照
的時候，笑起來很好
看。」



攝影者：徐珮嫡

● 來自努沙峇友花園

(Taman Nusa Bayu) · 1

年級慈幼李澄暄（黃

圈）分享.. 「哭的情

緒會很累，因為哭會

很喘。」



什么情绪让我们很累？



攝影者：徐珮嫡

● 來自努沙峇友花園

(Taman Nusa Bayu) · 1

年級慈幼朱夕琳分享：
「傷心和害怕的時候，
會看故事書。」



当我们伤心、害怕的时候，你会怎么办？

攝影者：徐珮嫡

● 蔡美婷（明靚，右圖）
師姊帶領學員們一起
朗讀靜思語…「心要
淨化，不要情緒化。」

靜思語：

心要淨化，
不要情緒化。

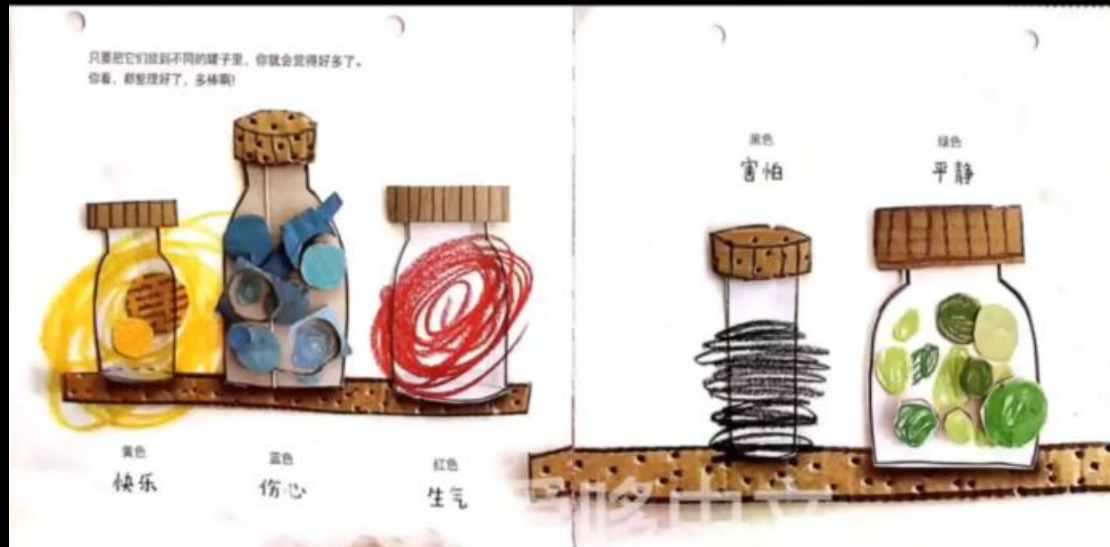


攝影者：徐珮嫡

● 蔡美婷（明翫，右圖）
師姊藉由繪本《我的
情緒小怪獸》，生動
清楚地向學員們詮釋
出人們的各種情緒與
反應。



攝影者：徐珮嫡



繪本中，提到每個人
 會有各種情緒，每一
 種情緒有不同的顏色。
 把它們放進不同的罐
 子裡，就會簡單，好
 處理得多了。

1. 故事里的小怪兽
有什么“情绪”呢？



1. 快乐



2. 伤心



5. 平静

3. 生气



4. 害怕



繪本故事裡的小怪獸
表現出五種不同的情
緒。有快樂、傷心、
生氣、平靜和害怕。

● 蔡美婷（明靚）師姊

引導學員們..（一）

有情緒的時候，要學

會跟父母分享。（二

）快樂時，要學習感

恩。（三）傷心時，要

允許自己傷心，再為

自己加油。（四）生

氣時，可以深呼吸、

運動、畫畫或聽聽歌

。

● 來自優景城 (Taman D'Utama Baru) ，一年級
慈幼潘靖家分享..

「自己一個人睡的時
候會害怕。」 蔡師姊
安撫.. 「可以向大人
求助，靜下
心來，勇敢
處理。」

4. 害怕时怎么办?



黑色



攝影者：徐珮嫡

● 在五福城 (Taman

Sutera Utama) 一年

級慈幼馮婉綺分享..

「做對事情就會覺得

平靜。」



攝影者：徐珮嫡

● 疫情期間，發生的事，
 衍生各種情緒，該怎
 麼處理？

● 蔡美婷（明靚）師姊
 建議：「面對害怕的
 情緒，把擔心換成祝
 福。」



攝影者：徐珮嫡

接近尾聲時，蔡美婷

（明靚）師姊播放影

片，讓學員們學習

「表情包折紙」學

員們很開心且用心地

參與



攝影者：徐珮嫡

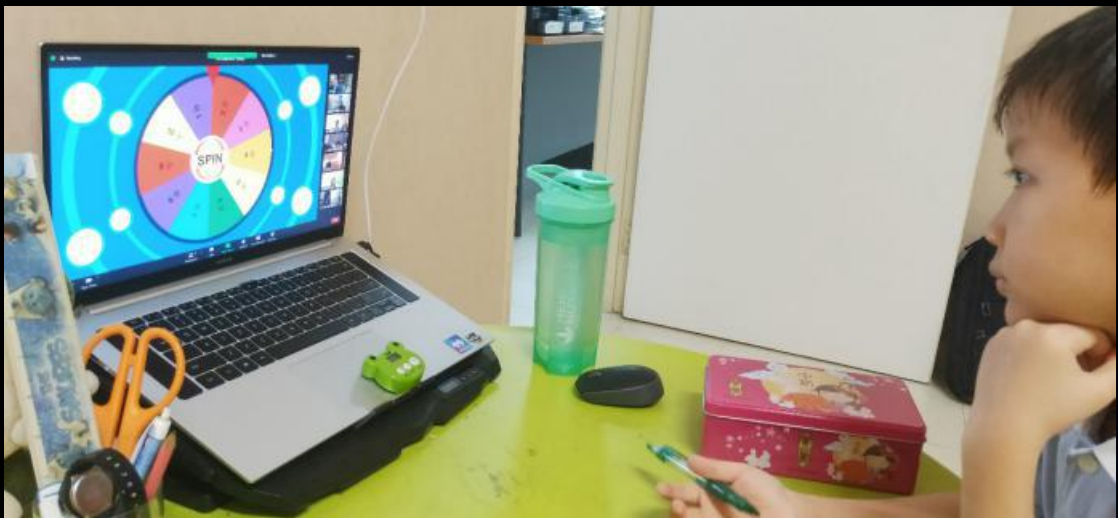
● 線下的學習單。學員們在接下來的一個星期，學習察覺自己的情緒，應用不同顏色來紀錄各種情緒。



攝影者：徐珮嫡

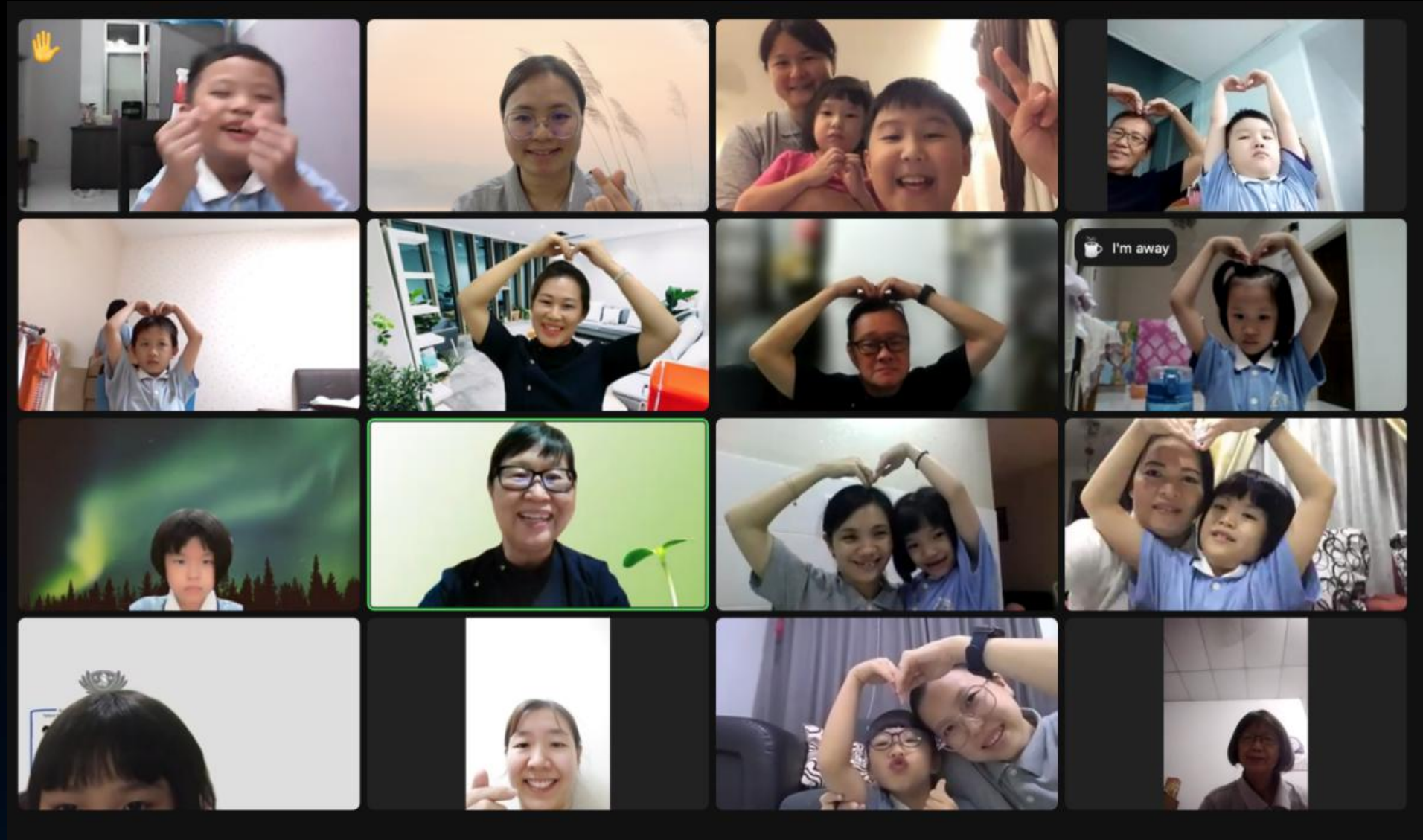
● 在優景城 (Taman D'Utama Baru) ，一年

級慈幼潘靖家 (上圖)
與爸爸潘威豪 (下圖)
各自上線，專注地上
網課。



攝影者：王碧蓮

一至三年級大合照。



電腦截圖照片：徐珮嫡

● 在帝雅園 (Taman

Mutiara Mas) , 師資

潘儷菁 (右圖) 師姊

與四至六年級學員們

細說「基本情緒」喜

、怒、哀、樂」課題

。



電腦截圖照片：王碧蓮

緒。
 著各種情
 的色彩代表
 十五個手指印。不同
 怕」的顏色，打印上
 心、開心、生氣、害
 樹，用四種顯示「傷
 引導學員們畫一棵大
 潘儷菁（右圖）師姊



電腦截圖照片：王碧蓮

● 潘儷菁（右圖）師姊
與學員們學習靜思語
.. 「心要淨化，不要
情緒化。」



電腦截圖照片：王碧蓮

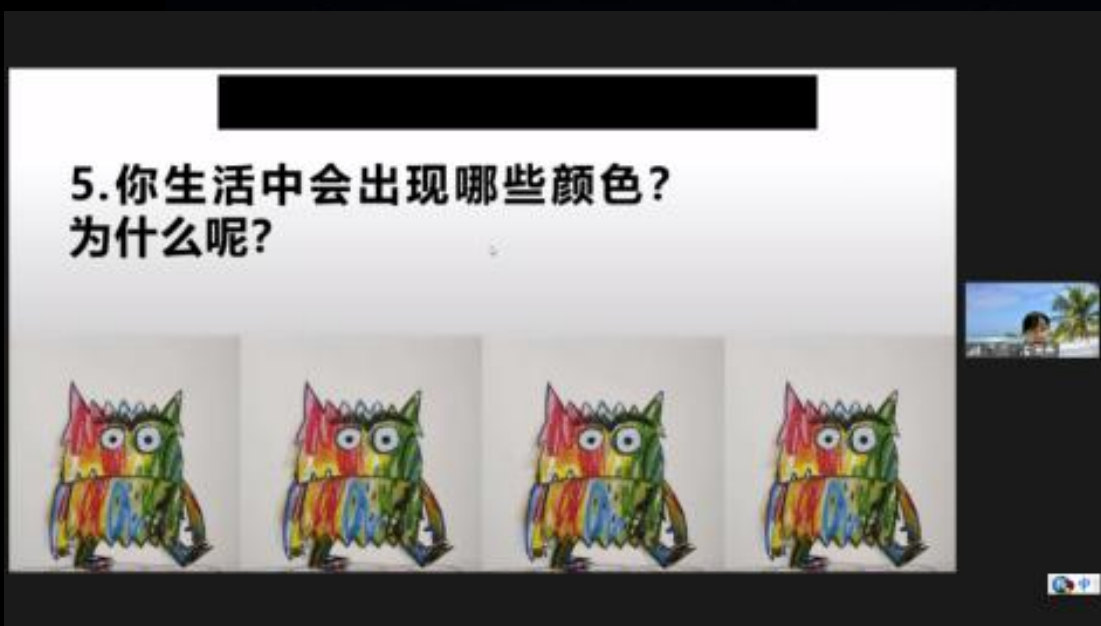
● 潘儷菁（右圖）師姊藉由繪本《我的情緒小怪獸》《我的情緒小怪獸》，生動清楚地向學員們詮釋出人們的各種情緒與反應。



電腦截圖照片：王碧蓮

● 透過繪本的描述與提問，潘師姊引導學員們察覺生活中的各種情緒..(一)故事裡面的小怪獸有什麼「情緒」？(二)小怪獸快樂時是什麼顏色？那你快樂的時候會做些什麼？

（三）生氣是什麼顏色？那你生氣時會做些什麼？（四）你有傷心的時候嗎？你會做什麼？（五）你生活中會出現哪些顏色？為什麼？



電腦截圖照片：王碧蓮

● 課堂尾聲時，潘儷菁

（右圖）師姊諄諄告

誡…生氣時，不可以

傷害，也不可以破害

。每一天要提醒自己

，不要衝動。



● 在大學城 (Taman
University) ，四年
級慈幼尤紫誼根據指
示，繪畫出自己的「
情緒樹」。



攝影者：尤國倫

● 在麗寧鎮 (Taman Mutiara Rini) ， 四年級慈幼原凱澤全程參與線上課，繪畫出自己的「情緒樹」。



攝影者：吳美貞

● 在東方花園 (Taman Skudai Baru) ，四年級慈幼李瑞熙靜心聆聽慈濟志工與同仁的溫馨分享。



攝影者：陳秋雯

● 在金山園 (Taman Impian Emas) ，四年級慈幼王梓全 (左) 和姊姊六年級慈幼王韵婷 (右) 一起參與有關各種情緒的線上課。



攝影者：顏美雲

● 在美雅花園 (Taman
Bukit Mewah) ，四年
級慈幼黃子溟在課堂
上，專心地繪畫自己
的「情緒樹」。



攝影者：黃莎珊



攝影者：林憶嫻

● 在麗雅園 (Taman Skudai Ria) ，五年級慈幼曾靖雯積極參與線上課，繪畫出自己的「情緒樹」。

● 在武吉英達花園

(Taman Bukit

Indah) , 五年級慈幼

張立昊準備就緒參與
有關各種情緒的線上
課。



攝影者：李秀麗



攝影者：林保強

● 在碧華園 (Indah Heights)，六年級慈幼林香馥穆在課堂上，用心地繪畫自己的「情緒樹」。

● 在優景城 (Taman D'Utama Baru) ，六年級慈幼潘沁好，用心地繪畫自己的「情緒樹」。



攝影者：王碧蓮

● 四至六年級大合照



電腦截圖照片：王碧蓮

● 在金山園 (Tamnan

Impian Emas) , 班主

任周麗燕師姊率領慈
少學員們一起禮佛問
訊，靜心恭聽上人開
示。



電腦截圖照片：蘇祥超

● 在寶峰園 (Taman

Harmoni 2) ，張春櫻

師姊率領慈少學員們

一起禮佛問訊，靜心

恭聽上人開示。



電腦截圖照片：蘇祥超

● 在碧華園 (Indah

Heights) ，師資林保

強 (本恪，左) 師兄

引導慈少學員們一起

討論今天上課主題

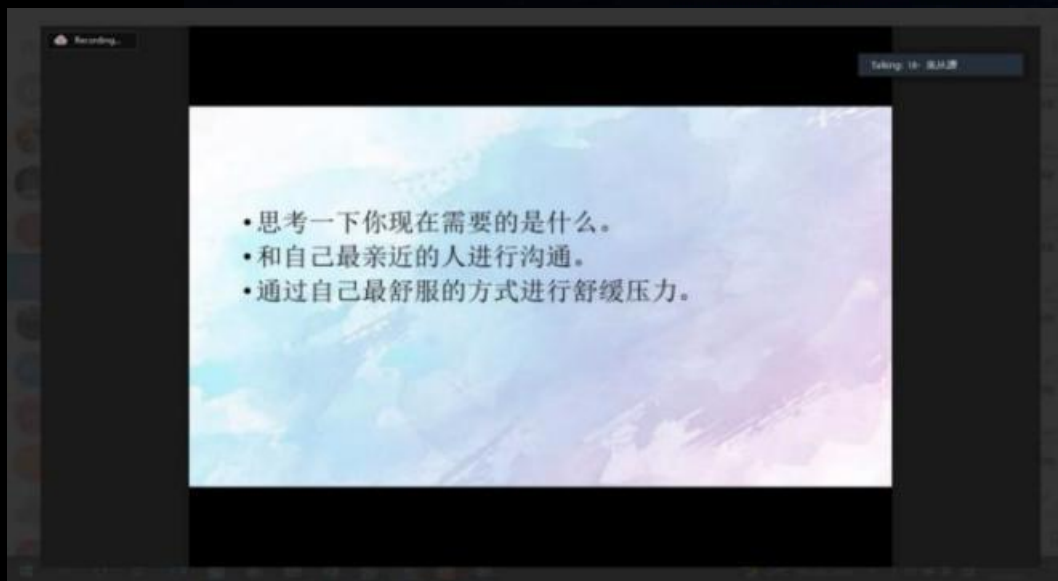
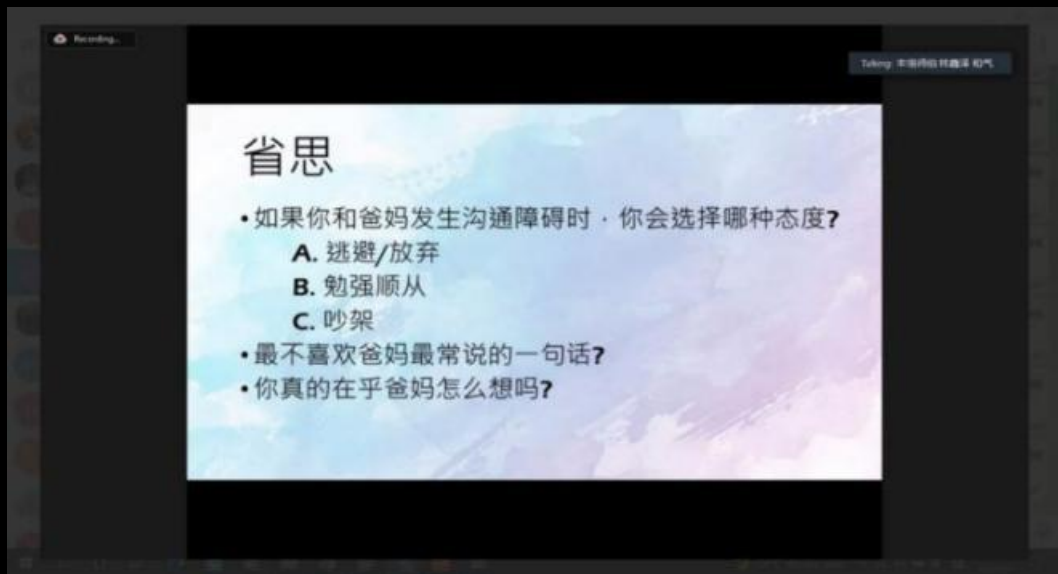
「家庭教育」。



電腦截圖照片：蘇祥超

● 林保強（本恪）師兄

引導學員們一起省思及察覺，平日與父母的互動及交流的溝通方式。從而找出與家人最舒服的



電腦截圖照片：蘇祥超

● 在努沙峇友花園

(Taman Nusa Bayu) 師

資朱從源師兄引導慈

少學員們一起討論今

天上課主題「家庭教

育」。



電腦截圖照片：蘇祥超

● 朱從源師兄與學員們

分享，靜思語..「心

要淨化，不要情緒

化」，並表示，星座

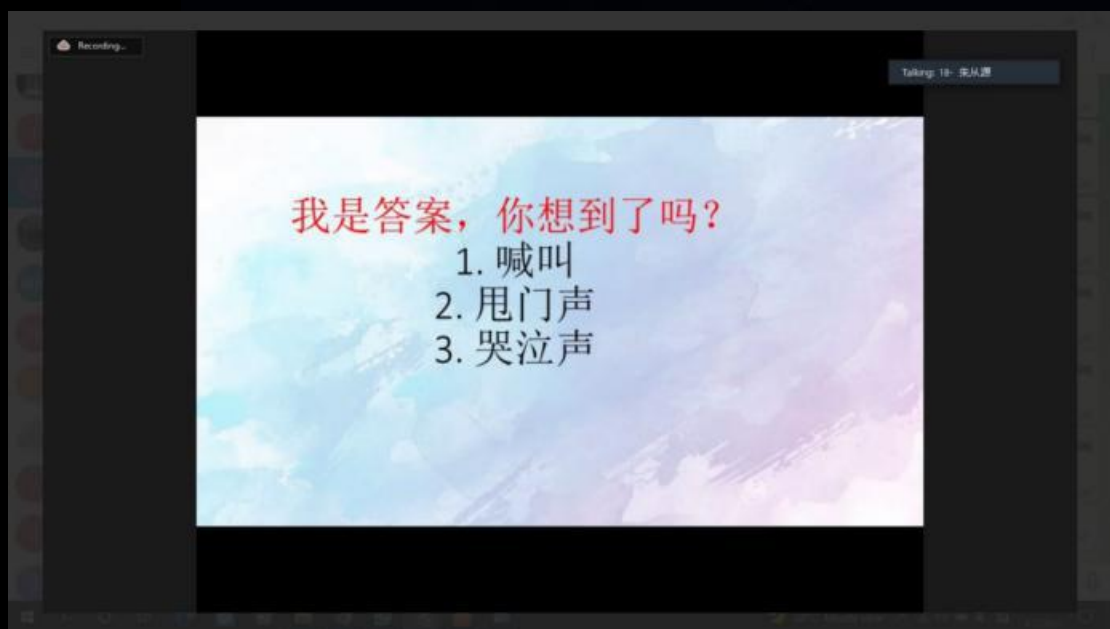
不一定能夠準地確代

表所有人的性格與特

徵。



● 寓教於樂，朱從源師兄播放三個聲音，要求慈少們發揮連貫設想及體驗。接著，把三個不同的聲音虛構，合成一個故事。



● 透過活動，朱師兄給學員們一些啓發..

● 情緒低落時，發泄情緒有可能狂轟亂炸..

● 要控制自己的情緒以免影響身邊的人..

● 放鬆身心、調養情緒、靜下心來、就能夠控制情緒。

● 在努沙峇友花園

(Taman Nusa Bayu)

左起：爸爸朱從源師

兄、合心班慈少朱嘉

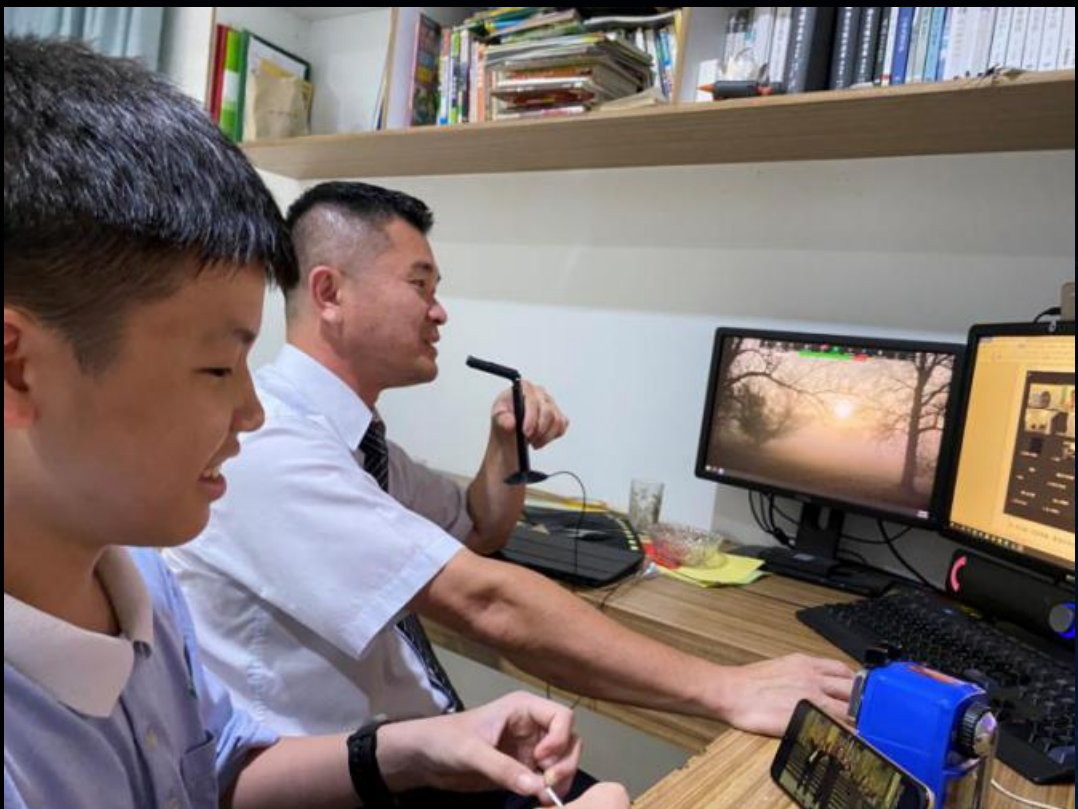
維、慈幼朱夕琳與媽

媽吳玉雲開心地一起

上線上課。



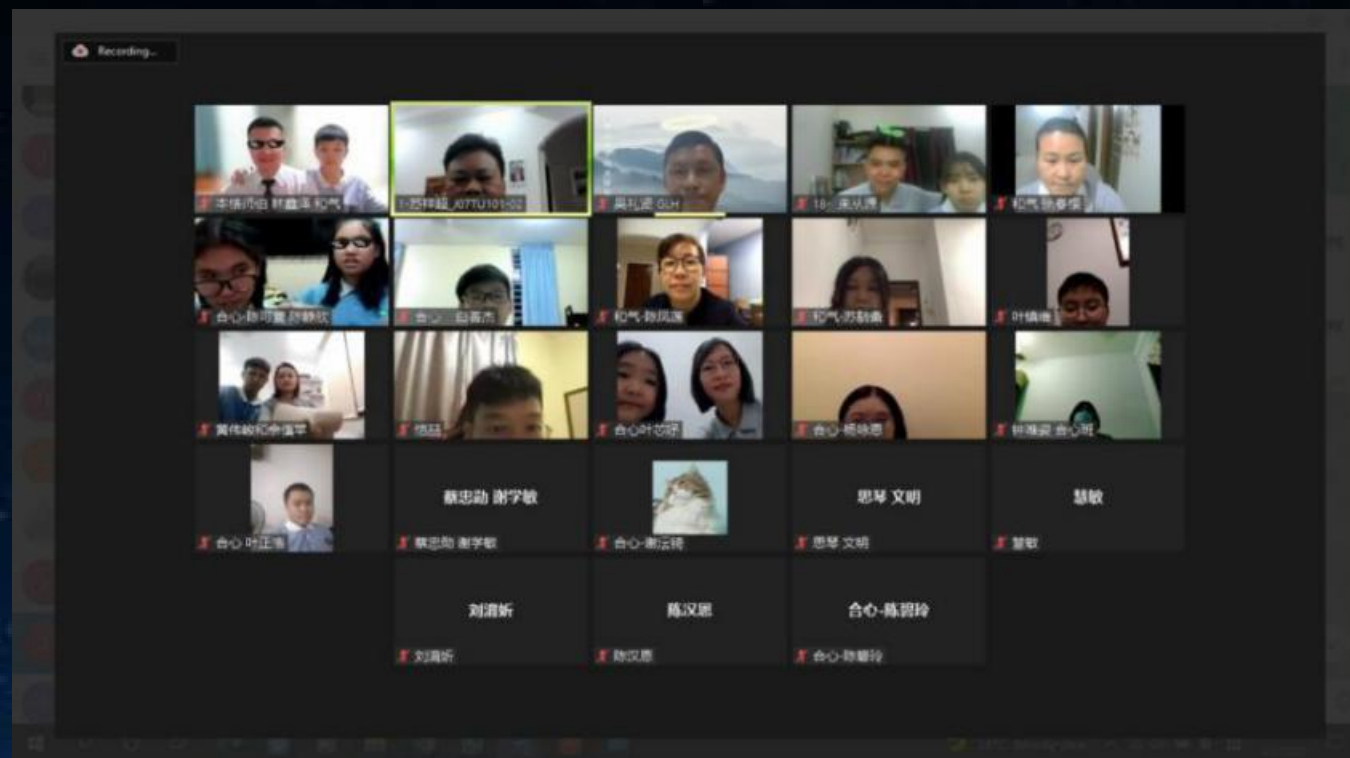
攝影者：朱從源提供



攝影者：林保強提供

● 在碧華園 (Indah Heights)，父親林保強 (本格，打領帶) 師兄陪伴慈少林鑫澤 (左一)，一起開心地上線上課。

慈少大合照



電腦截圖照片：蘇祥超

恭祝
上人

法體安康

常住世間

法輪常轉

馬來西亞分會

新山支會

負責人林慈銜

暨全體靜思弟子

恭敬頂禮