

	<p>要成为一个完整的人需要做些什么呢？拥有充沛的物质享受能让我们充实而完整吗？检视你自己并且想想看你现在是一个完整的人的几分之几。想想看你能够做些什么让自己的分数变得更大更完整。只有在拥有内在的平静且不受周遭事物的好坏干扰的状态下，我们才能真正地感受到充实和完整。</p>
<p>分数：分子和分母</p>	<p>把分母看做是分数所归属的家庭---把焦点放在家庭的质量以及家庭如何支持每一个成员。</p>
<p>分数（加法和减法）</p>	<p>「分数和人一样有相同的需求」，从这条规则里我们学到什么呢？</p> <p>若要处理分数的加法或减法之前，我们必须先「通分」（让分数的家庭---分母相同）。只有成为一家人（分母），我们才能通力合作。让孩子们提出一些实际生活中的例子来阐述这个道理。</p> <p>（爱 / 互相依赖，非暴力 / 对多元事物的尊重与包容）</p> <p>价值：只有成为一家人（分母），我们才能通力合作。</p> <p>游戏：让孩子们紧密的坐成一个圆圈。然后要他们马上站起来。他们会发现到当他们都各自尝试做不同的努力时，要站起来有多难。然后，要他们背对背坐着围成一圈，并且仿佛是一家人似的把手牵起来。他们就能体会到如果他们使自己都成为一家人，要站起来就有多容易。</p> <p>介绍主题：分数跟人一样，当我们把每个分数视为独立的个体时是无法做加、减法练习的。但透过「通分」（成为一家人），事情就容易多了。</p> <p>例子： $1/3+1/2$ 当两个分数的分母不同时（来自不同家庭），我们不能把他们加在一起。但我们知道他们其实有着共同的分母（来自同个家庭）。我们要如何改变他们的样貌，使他们看起来有同样的分母呢（来自同样的家庭）？</p> <p>孩子们运用「通分」的概念写出式子：</p> <p>$1/3=2/6$</p>

	$1/2=2/4=3/6$ 在找到共同的分母后即停止运算。
--	--------------------------------------

$2/6 + 3/6 = 5/6$ 结果完全等于 $1/3 + 1/2$ 。
 要求孩子们写下关于 $1/3$ 加 $1/2$ 的加法规则并且与其它同学分享。
 在其它分数加法中，例如 $3/4+1/5$ ，也适用通分的规则吗？
 这条规则在任何情况下都成立吗？
价值观讨论： 我们从这条告诉我们分数和人有着相同需要的规则里学到什么？

分数 (等值)

价值观念： 虽然我们每个人都有不一样的名字和外表，但本质上我们都是相同的。（非暴力/尊重多元性）

游戏：
 四个小队
 每一队有一组十二张的卡片。举例来说，如果这一组是 $1/3$ ，那么该组卡片就包含了 $1/3$ 、 $2/6$ 、 $3/9$ 、 $4/12$ 和 $5/15$ 。[记得一组里所有卡片的大小必须要一样，如此孩子们才能够直接比较它们]。当然也有和 $1/3$ 不等值的卡片，例如 $2/4$ 或 $3/12$ 等。

然后把这些卡片的数字面朝下。每个孩子轮流去抽一张卡片并且和他/她手中显示 $1/3$ 的卡片配对。如果一样都是 $1/3$ 则得两分；如果卡片大于 $1/3$ 则得一分；如果小于 $1/3$ 则一分都没有。

纪录：
 在抽完卡片之后，把分数写在纸上，例如：

大于 3/4、5/10	等于 2/6、3/9、4/12、5/15	小于 2/12
----------------	-------------------------	------------

孩子们必须保留这些纪录表以便之后讨论。
 孩子们需要多玩几次这个游戏，并且也试试其它的分数，例如 $1/2$ 和 $1/4$ 。

模式活动(老师带领)
 老师要孩子们看看「等于」的那一栏分数。

	他们能够找出分子 (上面的数字) 的模式吗？ 他们能够找出分母 (下面的数字) 的模式吗？
--	--

他们能够利用这个模式去发现其它等同于 $\frac{1}{3}$ 的分数吗？其它等同于 $\frac{1}{4}$ 的分数？或者其它等同于 $\frac{1}{2}$ 的分数？

让孩子们写下找寻等值分数的规则。

在学生们都注意到等值分数的模式之后，讲述一个关于《分数岛》的故事，并让学生运用等值分数的观念，自己创造一个有价值的故事。

从前从前，在分数岛上发生了一场大混乱。所有的分数都不断地和其它分数争论。 $\frac{6}{12}$ 认为自己是最优秀的，因为他的分子和分母的数字都是最大的，因此他对其他分母、分子数值比较小的分数，例如 $\frac{2}{4}$ 和 $\frac{3}{6}$ 都很无情。 $\frac{4}{8}$ 不准他的小孩和 $\frac{3}{6}$ 的小孩一起玩，因为他们总是把食物分成六等分，但 $\frac{4}{8}$ 认为只有分成八等份才是最适当的分法---他可不想让他的孩子学到任何不正确的做事方式。 $\frac{2}{4}$ 太太在超市里对 $\frac{5}{10}$ 太太大声吼叫，因为 $\frac{5}{10}$ 太太买东西总是买一公斤里的 $\frac{5}{10}$ ，但 $\frac{2}{4}$ 太太都只买一公斤里的 $\frac{2}{4}$ ， $\frac{2}{4}$ 太太认为 $\frac{5}{10}$ 太太非常的贪心。 $\frac{2}{4}$ 家族的人们一看到 $\frac{3}{6}$ 或 $\frac{4}{8}$ 家族的人接近他们，就会赶紧走到街道的另一边去，因为那些人看起来很不一样，一定是非常糟糕的人。

情况变得越来越糟，所有的分数们开始各自向他们的神祈祷，希望他们的敌人能够离开。分数岛也不似以前祥和快乐。一天，一道璀璨明亮的光线出现，从光芒之中走出一个所有分数们所见过最美丽天使。她的裙子上面有着金色的 $\frac{1}{2}$ 数字。突然间，四周又再暗了下来，当再度恢复明亮时，分数们看着彼此而惊讶不已。他们全都看起来是一样的了！每个人的分子（上面的数字）都变成了 1，分母（下面的数字）都变成了 2。到底发生了什么事？他们都还是之前的分数岛的居民吗？或者天使把他们变成了不一样的人了？

分数和小数	零如何改变一个分数的值呢？(例如 $\frac{1}{10}$ 、 $\frac{1}{100}$) 如果你放一个零在分母的尾巴，会让整个分数变小。如果你在生命中不进德修业（持续放零），你的人生价值也会越来越小---放越多零则得到的数字越小。

<p>圆饼图</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 延伸活动：在不同的地方种植物。选择一种快速生长的植物（如：豆子），分别种在两个不同的场所。一些种在放着音乐的冥想室（和平），另一些---作为控制组---种在其它地方。两处「浇水量」和「光线」的变因都要相同。种在冥想室的豆子又可细分两组，其中一组让学生持续发送爱的感受给豆子（爱），另一组则无。比较这几株植栽的成长。从豆子的生长，我们看到了人有哪些需求？ • 做个圆饼图，标示健康生活所需的不同面向（校园时光、）
<p>所得税</p>	<p>政府从哪里取得资金呢？政府提供道路给我们使用，所以我们也有责任和义务做些回报。缴税是对社会的一项道德责任而不是负担。</p> <p>讨论逃税，以及「累进税率」（收入越多，要缴的税金就越多）。这是一种合作的显现（正行 / 可靠性，非暴力 / 尊重财产）。关于捐献出来的资金：我们并没有从中得到任何好处，那为什么我们还要捐献呢？我们必须发自内心去捐献付出，因为我们想要付出，也因为这样可以帮助所有我们认识、或不认识的人。我们之所以存在并不是只为了自己，我们对其他人也有责任。如果你没有多余的金钱可以运用，那么缴纳所得税就是政府鼓励你付出一份心力的好方法。这是一项无私的服务。别执着于你付出了多少钱，把它想成是为了我们自己而花费的才是。（爱 / 同情）</p>
<p>利息（单利与复利）</p>	<p>有些财经专家建议我们每有一笔收入，应在使用前立即存下此收入的百分之十。如果你有一份月收入，且存下百分之十在能获得利息的地方，那么你一年后可以得到多少呢？十年之后呢？他们也提到，百分之十是一笔我们能负担的小数目，所以我们也应捐出任何收入的百分之十去帮助他人。十年后，你想想有多少人会受到你那百分之十的帮助？（正行 / 效率 / 非暴力，慈善）</p>
<p>减法</p>	<p>以静坐开始这项课程。「闭上你的眼睛并且慢慢深呼吸.....放松.....现在想象你正在注视着镜中的自己，如此你可以像其它人看你一样地看自己。想象你从镜中看到看到一个很大的「减号」标志在你的头上。减号意</p>

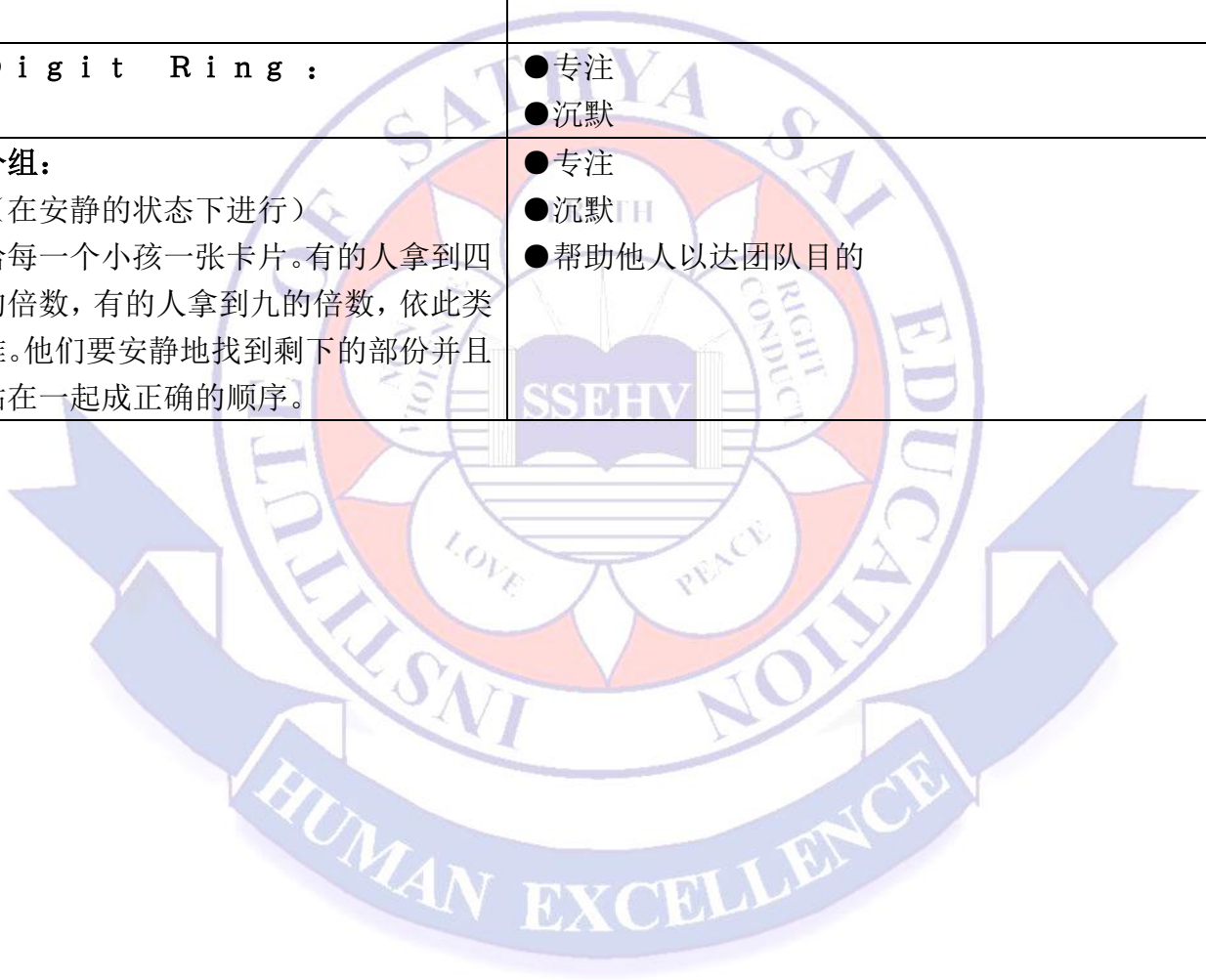
味着减少东西或者让东西变小。仔细看着镜中的自己且看着你自己的负面特质。这些特质使你很难成为完美的人，也使你无法成长。请你注视着你的负面特质，



	<p>一个一个地要它们离开，并且想象着它们正在离开你。每当其中一个负面特质消失，你就会看到自己变得越来越大。</p> <p>$4x - 2x = 2x$ $4x - 2y = \text{空集}$</p> <p>想办法把自己不喜欢的别人的观念和和行为减去。 满足以下条件时答案就是正确的：这就是你只需要把你自己不受欢迎的特质尽力消除，而不是去改变别人。 （印度德里市赛斯亚·塞学校 Sadhne Gulati 小姐的观点。）</p>
<p>钱(纸币和硬币的价值; 不同的硬币组合成等值的纸币; 不同数量的钱可以购买到什么物品等等。)</p>	<p>讨论：富人并不是最有钱的人，而是对金钱需求最少的人。</p> <p>分组讨论：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 列出我们生活中 5 件比钱还重要的东西 • 举出 5 种最好的帮助别人和自己的方法。 • 举出 5 种不损害别人和自己的挣钱方式 <p>(还可回顾“利息”和“利率”的知识以得到进一步启发。)</p> <ul style="list-style-type: none"> • [如果学校有募捐活动]我们为什么不把我们的钱捐一些给穷人的孩子呢？我们应该求得回报吗？（培养无条件的爱的观念）我们应该把自己所有的钱都捐出去或全部留给自己？与捐款相联系的价值是什么？（无条件的爱）与把所有的钱留给自己相关的副价值是什么？（贪婪、自私） • 我们明智使用每一分钱是什么感受呢？钱应花在哪在好事情上？哪些是没用的事？ • 价值判断：什么事更幸福愉快的呢？什么事让你更富有或好的个性？什么事情导致坏脾性或贫穷？ • 存钱：谈谈理财专家们提到的无论怎样我们都应该把我们收入的 10%存起来。 • 费尔米问题：让孩子们想想他们的父母亲在孩子们身上每天/月/年花了多少钱？

<p>乘加</p>	<p>乘法：“欲望被实现或成倍增加，就成了贪婪”。</p> <p>与孩子们讨论：乘法在这种背景中代表了什么？我们可以采取哪些措施阻止我们的欲望不断膨胀成贪婪？</p>
-----------	---

<p>乘法的分配率</p>	<p>例如 <u>23 x 5</u> x 6 or 23 x <u>5 x 6</u></p> <p>如果你想成倍增加你的好品格，那就把你在伙伴中体现出的所有好品格到处传播。有一条自然规律是：无条件的付出必定会得到巨大的回报。恶有恶报，善有善报。</p> <p>（印度德里市赛斯亚·塞学校 Sadhne Gulati 小姐的观点。）</p>
<p>D i g i t R i n g :</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●专注 ●沉默
<p>分组： （在安静的状态下进行） 给每一个小孩一张卡片。有的人拿到四的倍数，有的人拿到九的倍数，依此类推。他们要安静地找到剩下的部份并且站在一起成正确的顺序。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●专注 ●沉默 ●帮助他人以达团队目的



<p>围圈圈传递： 坐下围成一个圈并且拿好卡片。每当轮到某一个小孩时，前一个人就藉由紧握一下他 / 她的手来传递关怀的力量，并且信任他 / 她会答对。从一个 n u m b e r f a c t 开始，例如 $2 * 4$。下一个小孩回答八，然后继续下一个新的 f a c t，例如 $(... * 2 = 16$ — 注意他们没有重复八是这个游戏的一部份，目的是要注意倾听第一次已经被说过的数字)。游戏持续进行直到每个小孩都玩过一次。让小孩讨论他们玩此游戏的经验并以此下结论。</p> <p>与学生讨论的价值 如果我们传递爱与支持给其它人，帮助他们的得到正确的答案，而不是嫉妒他人或着希望他人犯错，这不仅使他们感到愉快，我们自己也会感到高兴（爱 / 同情 / 无私）。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 爱与支持 ● 倾听
--	--

<p>宇宙飞船：</p>	<p>每一个孩子都会拿到一个数字。老师开始这个游戏，例如「数字 2 呼唤数字 4---请进数字 2」。孩子们必须辨别老师起头的进行方式（例如双倍）数字四喊下一个数字，例如八。当他们玩到最大的数字之后，最后一个小孩改变进行方式使数字再</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 倾听 ● 支持彼此
---------------------	--	--

	<p>次变小。</p>
<p>正整数和负整数的排序</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 给每个孩子一张工作表（见附录） • 要求他们在负号一栏中写出自己性格中的消极品德，在正号一栏写出自己性格中的积极品德。 • 看看积极一栏的品德是多少，消极一栏的品德是多少？ • 一个月后让孩子们再来填这张表，看看自己“+”号一栏的品格是否增加，“-”号一栏的品格是否减少？
<p>数字的真相</p>	<p>8 的倍数</p> <p>8x1=8</p> <p>8x2=16 (1+6=7)</p> <p>8x3=24 (2+4=6)</p> <p>8x4=32 (3+2=5)</p> <p>8x5=40 (4+0=4) 等等</p> <p>假设数字 8 代表欲望。The more you multiply it, the less you get in your final value. (Taken from M. Mazzoleni, A Catholic Priest</p>

Meets Sai Baba, Faber, Virginia:
Leela Press. 1994.

数字应用：一个数的倍数

节选自印度赛斯亚·塞教育学院《生活是一场游戏》一文。

目标：发展听力和注意力。练习智力算术或数字运用

学具：一套人文价值卡片（比如描述各种价值的图片、文字或格言警句）。

这个游戏可以视班级规模大小以班为单位来玩或分组进行。

有人拿出一张价值卡片（比如“爱”）第一个人说出“1”，下一个接着说“2”……直到第五个人，他不是说“5”，而是说“仁爱（或者其它写在价值卡片上的价值）”。游戏接着进行，下一个人说“6”……，直到第十个人说“仁爱”来代替数字“10”如此反复，遇数字5的倍数的参与者用“仁爱”来代替这个数。获胜的小组是从未出错一直保持到最后的那个小组。

变式：这一游戏也可以用在任意一个数的倍数——孩子们可以进而挑战较高难度的游戏，让一组的两个成员（在第五个或第六个数字及其倍数的两个成员）说“仁爱”来代

	替他们应说的数字。
数字的连加	<p>数字的连加 例如</p> $5 + 3 + 2 + 1 = 11$ $2 + 3 + 5 + 1 = 11$ $3 + 1 + 5 + 2 = 11$ $4 + 6 + 1 = 11$ $2 + 7 + 2 = 11$ $3 + 3 + 5 = 11$ <p>有很多种方式可以得到一样的答案。关于人们这又代表什么意思呢？人们会用不同的方式做事，但我们不能因为他们的方式和我们不一样而指责他们做错了。这个讨论可以延伸到人类文化以及信仰的不同（非暴力 / 尊重多元）。</p>

	<p>●编列零用钱预算使用在不同用途的比例（正行）：这是一个补充的活动，可以顺便介绍节制物欲的观念—用来发展自我规范及自我牺牲而不是期望能得到所有想要的东西。每一个小孩被要求牺牲某样他想要的东西（例如少买甜食一个月）然后看看它们一个月能省下多少钱。老师也可以参加。在月底，他们所省下的钱可以用来帮助贫困有需要的人。和孩子们讨论对于此事的感受。</p>
--	---

	<p>●百分比：一位老师用一个剧情介绍百分比课程，'在一个100人的班级里，有17人认为他们是很诚实的人（i e总是说实话，从未说过谎）。在一个200人的班级里，有20人说他们很诚实。延伸活动：他对班上学生做了一个调查，他给他们一张价值清单，要它们仔细且诚实的思考哪些价值适合他们自己。这项调查资料被用来发展百分比的相关活动，并且鼓励他们去反省他们的优点与待改进的地方。</p> <p>●有些财经专家建议我们应该立刻存下每一份收入的百分之十在我们使用它之前。如果你有一份月收入且你存下百分之十，存在有利息的地方，那么你一年后可以得到多少呢？十年之后呢？他们也到百分之十是一项小数目，所以我们能够负担捐出任何东西的百分之十去帮助穷困的人。经过10年后，你想想有多少人会受到你那百分之十的薪水的帮助？（正义 / 效率 / 非暴力，慈善）</p> <p>●比较他们自己和其它国家的数据；和另一个班级里擅长读书、运动等的学生比较。这是一个帮助孩子发展自我接受、认同、自尊及包容他人的能力的重要方面。我们必须反复强调每个人都有自己特殊的专长（天生我材必有用）并且让他们思考他们如何利用自己的专长对社会做出贡献。我们也必须鼓励他们包容他人并且关注他人的长处而非短处。（爱）</p>
把分数转换成百分数	<p>$2/5 \times 100 = 40/100 = 40\%$</p> <p>百分之百意味着全部和圆满。有些文化中，人们祝愿别人长命百岁。我们都渴望自己的学业和事业都能获得100分的好成绩。100是我们衡量成就的一个</p>

	<p>尺度。它表明我们离目标还有多远。人无完人,但我们可以把生活目标定为“完美的”。如果完成了这个目标的40%,那就还差60%没完成。大家的思想和行为都应朝着100%去努力,我们能做的就是去收获圆满(比如减少由物质生活带来的满足,多做好事,求得内心平和等等。)</p> <p>为了实现完美,我们要有理想——定一个榜样,这个榜样比此刻的我们自身更接近完美,那么我们就要努力向这个榜样靠拢。</p> <p>实际上,这个理想就是100,我们要公正地把自己与此相比,找出差距,让我们心中有数,自己还离目标差多远。这可以帮助我们提醒自己不要偏离正确的道路,做出与自己的理想相一致的正确努力。这还可以有助于我们排除对我们成长为一个全面发展的人于事无补的一系列行为。人们都可以轻松地达到自己目标的50%,但此后的每一个微小的进步都变得困难。在健康和生活的其它方面我们都必须尽力警觉50%之后的持续进步。</p> <p>我们可以使用哪些策略才能便生活尽善尽美?</p> <p>有规律、完美、优秀、自律、时间的管理与使用。</p> <p>不要小看已取得88%或89%成功的人——尝试超越自己,而不是让别人去超越。</p> <p>(印度德黑市赛斯亚·塞学院 Sadhne Gulati 的观点)</p>
完美的数字	<p>如果一个数字它的乘积总和等于这个数字本身,那么他便是一个完美的数字。</p>

	<p>例如 $6 = 1 + 2 + 3$</p> <p>$28 = 1 + 2 + 4 + 7 + 14$</p>
--	--

	<p>$496 = 1 + 2 + 4 + 8 + 16 + 31 + 62 + 124 + 248$</p> <p>那人们呢？做一个完美的人是什么意思？什么样的特质我们应该尝试去发展？</p>
--	--



<p>数字和图表</p>	<p>林女士 图表与数据 一级 <u>课程内容里的人类价值教育</u> ●孩子们提出了许多他们能做的小区服务来庆祝儿童节的方式。他们制作一张图表来显示最受欢迎的选择，在儿童节当天，他们确实外出且作了他们选择的服务。 ●这是一个很棒的课程设计例子去鼓励孩子了解服务他人的重要性—一个更值得做的方式去介绍图表，胜过于一些传统的方法。(爱) ●孩子们被提醒注意礼貌—例如 " 先到，先服务 " 的规矩以及安静等待他们的顺序 (正义) ●良好的问题解决：我们应该做些什么？孩子们被鼓励去做出有创意的建议。(正当行为) ●这是一个适合孩子的安全数学环境。(爱) ●孩子们被要求提出他们自己的数学问题。(思考：正当行为) <u>更进一步关于完整人类价值教育的机会的建议</u> ●和小孩讨论为什么我们帮助别人—如果我们忘记自我而多为他人着想，且不求回报会让我们感到快乐。 ●在课堂中的人类价值教育与日常生活之间做连结。孩子们实行他们选出最受欢迎的活动是很重要的。 ●第二个活动，孩子们被要求去收集且绘制出关于他们最喜欢的卡通的资料。这可以被延伸而带来人类价值教育。举例来说，他们可以谈谈为什么他们喜欢</p>
--------------	---

	<p>这个受欢迎的选择，在他们最爱的选择中有什么价值，他们想要拥有主角特色等等。他们也可以调查关于他们最爱的卡通里主要角色的好特质。 MR. WANG DINGQING:数学</p>
--	---

六级:水资源浪费

静坐

- 静坐是非常能够激发且与水的主题有关的一项活动,能够帮助孩子了解且感激水的美丽与重要。(非暴力)

课程内容里的人类价值教育

- 在人类价值教育里,水资源的浪费是一项非常重要的主题。(非暴力 / 尊重环境)

- 老师以要孩子们去收集关于他们自家水资源使用及浪费的数据来善加利用这个人类价值教育的主题。

- 探讨为何我们用这么多的水是一个很好的想法—举例来说,一个小孩解释他们家在养鱼,这是他们使用水的目的,并不是浪费。(爱 / 探讨别人的观点)

- 孩子们被鼓励去判断为什么浪费行为是错的。(正当行为)

- 老师利用水资源的主题来练习推断(有多少的水从滴水的水龙头中流走)和解决问题(我们如何去设计一个实验来检查我们的推断的可能性)。(重点思考 / 正当行为)。然后他把浪费的水总量以瓶装水来计算,看看等同多少年的饮用水。这可以让孩子知道水被浪费的量。

- 这是一个积极的课程—孩子们和老师都对这个主题很感兴趣。(在教育上,老师必须对于自己所教的东西感兴趣,这是很重要的)

- 老师更进一步的讨论为何甚至连在一个水资源很充沛的地方如四川,节省水资源是很重要,并且强调有着充沛资源的人应该与那些没有如此多资源的人们分享的重要性。

	<ul style="list-style-type: none"> ●询问孩子们关于此结果的感受是很重要的,且建议他们说服其它人不去浪费水资源,因为这关系到整个水资源的浪费。 ●紧接着关于电力浪费以及white污染的活动 <p><u>更进一步关于完整人类价值教育的机会的建议</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ●有时候,在让孩子们去面对一项任务像是设计一个实验或着解决问题之前,先进行一次迅速的静坐(ie在课程的中间)并且要他们调适到一个能够帮助他们寻找问题解决之道的较高的心灵境界。(告诉他们使用此方法而解决问题的有名科学家和数学家) ●这星期同学用来帮助人们的方式有多少?(例如帮长者买东西:6人;打扫家里:8人;对某人友善:21人等等)。
<p>倒数</p>	<p>“付出与回报”</p> <p>$3/8 \times 8/3 = 1$</p> <p>数字1代表整体或全部。无论何时我们因一个好的理由付出(如捐献,给予无私的服务),按常理相应地我们会感到较为满意。</p> <p>(德黑市赛斯亚·塞学校 Sadhne Gulati 小姐的观点。)</p>
<p>图表(圆饼图)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●播种不同种子的区域比例:作为一个延伸活动,种一些能够快速生长的种子(例如豆子)放一些在你听音乐和静坐的教室里(和平)。放一些能让学生自我控制的提醒物,在另一个没有音乐和静坐的教室里(有一样的光线和水)你可以要求孩子在静坐期间专心去传递爱的感情给其中一株植物但不要给其

	<p>它植物（爱）。随着时间的过去比较不同的植物的生长。结果告诉我们人们需要些什么？</p> <p>●绘制一张圆饼图显示一个健康生活的不同面向（上学的时间，运动时间，做杂务的时间，和朋友在一起的时间，家庭时间，帮助他人的时间，睡觉时间，发展自我长才及力量的时间。）要孩子们脑力激荡，想想什么应该放在自己的圆饼图里，然后要他们画下自己的圆饼图，显示每方面的时间方配比例。讨论他们是否改变什么才能有一个更平衡的生活。</p>
零	<p>如果两个数字是一样的，它们的差别便是零（例如 $4 - 4 = 0$，$3 - 3 = 0$ 等等）如果我们可以找到人们一样的地方，我们便可以证明人们之间的差别是零。</p> <p><u>From Sanathana S arathi, March, 2006,p.72</u></p>
	<p>把数字 1 想成在你身体里面的纯净。如果你放一个零在 1 后面，它会变成 1 0，再多放一个零会变成 1 0 0。如此一来，如果你持续增加零，它的值会增加成 1 0 0 0，1 0 0 0 0，1 0 0 0 0 0。</p> <p>但如果你把 1 拿走只留下零，那它便没有价值。它们只在 1 的旁边有价值。零就像是生活中所得到的东西—我们的房子，我们的工作，我们的丈夫或妻子，我们的小孩等等。它们全都没有价值除非它们在你心里被摆在善行 / 纯净 / 神性旁。你沉醉于取得所有的零，它们都没有任何意义，除非你先在心中放入了善念。</p> <p><u>From Swami Rama (1</u></p>

	<p>9 9 9) .Living with the Himalayan Masters, honesdale,Pennsylvania: The Himalayan Institute Press,p.317</p> <p>先放一个零再放一在后面:01 每个零都有价值,如果 1 先被放在前面,但如果 1 不事先放在前面,零则没有价值。世界上所有的东西都像零一样,如果没有真理,它们便都没有价值。当我们记得真理,人生便变得值得。不然就会变得累赘恼人。</p>
--	---

测量

<p>区域</p>	<p>●播种不同种子的区域比例:作为一个延伸活动,种一些能够快速生长的种子(例如豆子)放一些在你听音乐和静坐的教室里(和平)。在另一个没有音乐和静坐的教室里(有一样的光线和水)你可以要求孩子在静坐期间专心去传递爱的感情给其中一株植物但不要给其它植物(爱)。随着时间的过去比较不同的植物的生长。结果告诉我们人们需要些什么?</p> <p><u>活动</u>:有多少能站在一平方公尺的区域里?</p> <p><u>爱</u>:团队合作与共同运作。给学生 1 平方米的报纸,要求他们以团队为单位,想办法在有限的空间里挤进最多人。(如果在班上没有足够的时间</p>
------------------	--

	<p>你可以让他们放学后想想,然后一星期后让他们提出自己的解决之道给全班。)</p>
--	--

<p>面积: 平行四边形</p>	<p>平行四边形的面积:裁减以及重新规划这个平行四边形来形成一个矩形。</p> <p>与学生讨论的价值</p> <p>这是一个真理的例子(i e " 永远不会改变),这个面积将维持一样大小,不管形状如何改变。这对于孩子发展有些</p>
------------------------------------	---

	事物是真实的且永远不会改变的观念是很好的。他们能够想到任何其它真理的例子吗？（真理）
面积和周长	给孩子们吸管或着小方型，然后要他们以某特定周长去形成一个形状。他们大该会做成不同的形状。提醒他们不同的形状，但周长还是一样一同样的也有人和我们身高大小不一样，行为也不一样，但他们也一样是对的。 要求孩子找出测量周长或面积最有效率的方法。效率是正当行为里的一部份。
与正式单位比较	我们需要标准和规则，如此我们才能有统一的概念和看待事物的普遍方式。哪些真实生活中的例子可以支持这个概念呢？（爱 / 互相信赖）。
和非正式单位比较	当我们以非正式单位来测量东西时，很难去做比较，因为测量单位的不同。这同样适用于我们日常生活中。如果我们都做我们‘自己的东西’，就很难做比较且混乱就会产生—总的来说，这如何与我们的生活相关呢？
不用测量单位而直接比较	不用测量单位的测量方法：直接测量，例如根据高度比较孩子和物体（比较高，最高，比较大，最大）。 与学生讨论的价值 最大的永远就比最小的好吗？关于这个什么才是真的？班上最高的人一定就是班上最重的人吗？

	手臂就最长吗?跑得就最快吗?可以屏住呼吸最久吗?i.e.我们都有自己特别的地方让我们显得醒目。我们必须发现这特别的地方且好好的使用它。我们不需要去嫉妒别人，因为每个人杰出的地方都不一样。（非暴力 / 尊重多元）
和非正式单位的比较与正式单位的介	和非正式单位比较 [如果我们都做我

<p>绍</p>	<p>们’自己的东西’，就很难做比较且混乱就会产生一总的来说，这如何与我们的生活相关呢？]</p> <p>和正式单位比较 [我们需要标准和规则，如此我们才能有统一的概念和看待事物的普遍方式。哪些真实生活中的例子可以支持这个概念呢？]</p>
<p>估计</p>	<p>估计（建立一个参考的机制，例如一公尺，公斤等等）： [有时候我们必须很精准，而有时候抓个大概反而比较适合。</p>
<p>速度,距离和时间</p>	<p>早点出发,慢点开车,安全抵达。</p> <p>故事—野兔和乌龟—跑得比较快不代表你会赢那个跑的慢但稳定的人。</p>
<p>时间（年 / 月 / 日）</p>	<p>时间： [f r o m Z h a n g Y i n X i a n g] 我们必须珍惜时间。告诉孩子们这个格言：’如果你失去工作,你还能找其它的。如果你失去金钱,你可以再赚更多。如果你失去家庭,你可以再重新组成。但如果你失去时间,你永远也追不回来。</p> <p>林女士 时间：年 / 月 / 日 三级</p> <p>时间飞逝。如果我们浪费了时间，我们不可能再要回来。所以善加利用且珍惜时间是很重要的。</p> <p>用关于时间的诗和故事去鼓励孩子珍惜时间。</p>

Bellini 林欣宜

Additions translated by Xiangmei

2008 年 5 月 6 日星期二