

# 母親節

## 系列活動



知恩 · 念恩 · 報恩



## 序

福智基金會創辦人<sup>上</sup>日<sup>下</sup>常老和尚告訴我們：「父母親心中始終把我們看成是他們的孩子，從母親懷胎開始，他們就一心一意，一直到他們兩腳一伸，心裡沒有別的，就是關心我們。」一群福智教師，在創辦人的帶領下，以觀功念恩的理念帶領學生學習體念親恩，在每年母親節前夕，更將自己對父母念恩、報恩的感動分享給學生，帶動學生將這份溫情在心中滋長，在校園與家園盪漾，許多親子間感人的故事不斷發生。

基金會將老師們教學的經驗化成一份份的學習單，因此有這本小書的誕生，現在邀請您一同走進時光隧道，一起回到與母親最初相聚的那一刻，一起展開一段對父母的知恩、念恩、報恩之旅……





## 《設計理念》

世界上最深、最浩瀚的是什麼？  
有人說是海洋，但母親的愛更加深遠、浩瀚。  
有人問，寰宇之中最寬廣的是什麼？  
科學家說是宇宙，但母親的胸懷，比宇宙更加寬廣。

只是在浩瀚母愛中，平安長大的我們，  
卻往往也最常隨著歲月的流逝，遺忘母親的偉大  
烏鴉尚知反哺、羔羊還會跪乳  
身為人，豈能忘失母親深恩？

孝順，是因為會念恩；念恩，則需要好好學，  
這本手冊依著知恩、念恩、報恩的次第  
設計了六個教學活動，  
引導孩子從親身體會母親懷孕的辛苦開始  
進而深入去觀察母親照顧我們長大的付出  
培養孩子能升起一顆想回報母親的孝心

什麼人最幸福？學會念恩的人最幸福！  
什麼樣的孩子最好教？懂得孝順的孩子最好教！

祝福所有使用這份手冊的老師、家長與學生  
都能在一起學念恩的課堂中，  
體會幸福的滋味

## 注意事項：

因應社會環境、家庭結構的變化，老師們在實施母親節系列活動時，要特別注意喪母或單親家庭的孩子。建議老師可在活動實行前，先行關懷這些學生；而在活動執行時，可請學生以生命中最重要照顧者(可能是外婆、奶奶、或阿姨、父親等等)，為念恩的對象。老師並可看適當時機，深入關懷這些孩子。



## 《大腹便便》

各位親愛的同學：

你知道媽咪在懷孕時，挺著大肚子的滋味嗎？  
讓我們一起來體驗這種感受吧！



今天我是準媽媽，我將\_\_\_\_\_（←請幫寶貝取名）綁在懷裡，這是我未出生的寶貝，他/她將跟隨我一整天的時間。

♥ 在一整天挺著大肚子的過程中，做哪些事讓你覺得很辛苦、很不方便呢？為什麼？

♥ 當肚子裡的寶貝終於可以拿下來時，你有什麼感覺？

♥ 體驗過當媽媽的辛苦後，現在最想對自己最親愛的媽咪說些什麼？

♥ 經過一天的考驗..... 我肚子裡的寶貝

不見了（書包扯掉啦~）

→ 唉呀呀~ 媽咪啊，加加油哦！

平安無事 → YA！通過考驗！



親愛家長的回應：

家長簽名：\_\_\_\_\_

## 《護蛋大作戰》

親愛的同學：



你知道媽媽在懷孕時，常常是提心吊膽的嗎？整天不但要抱著大大、重重的肚子，還得眼看四面、耳聽八方，就怕肚子被碰撞；漂亮的高跟鞋不能再穿，只怕跌了個跤，這樣的小心翼翼，為的是要保護肚子裡頭的你喔！

現在讓我們藉由保護這顆脆弱的寶貝蛋，體驗一下媽媽懷孕時的感受吧！

♥ 請帶著一顆生雞蛋，整天不離身，展開寶貝蛋的一天。我是寶貝蛋\_\_\_\_\_的媽媽（爸爸）。

（↑寶貝蛋的名字）

♥ 在護蛋的過程中，曾經發生哪些事？那讓你的心情如何？你心裡有什麼想法？

♥ 經過一天的考驗，我的寶貝蛋……

- 不見了 → 我是糊塗媽媽（爸爸）
- 破掉了 → 我是粗心媽媽（爸爸）
- 完好如初 → 有時會將寶貝蛋拿開身邊  
→ 我是有點偷懶的媽媽（爸爸）
- 完好如初 → 整天將寶貝蛋帶在身邊細心呵護  
→ 我是一百分媽媽（爸爸）

♥ 現在最想對親愛的媽媽說什麼？



親愛家長的回應：

家長簽名：\_\_\_\_\_

## 《一口飯滿愛心》

親愛的同學：

當你一口接一口吃著香噴噴的飯菜時，  
可曾知道爸媽的辛苦？煮一頓飯要做哪些事？  
花了多少時間？請你當個觀察員，仔細地記錄、  
仔細地體會爸媽的愛。

### ♥ 煮飯前的準備

1.

2.

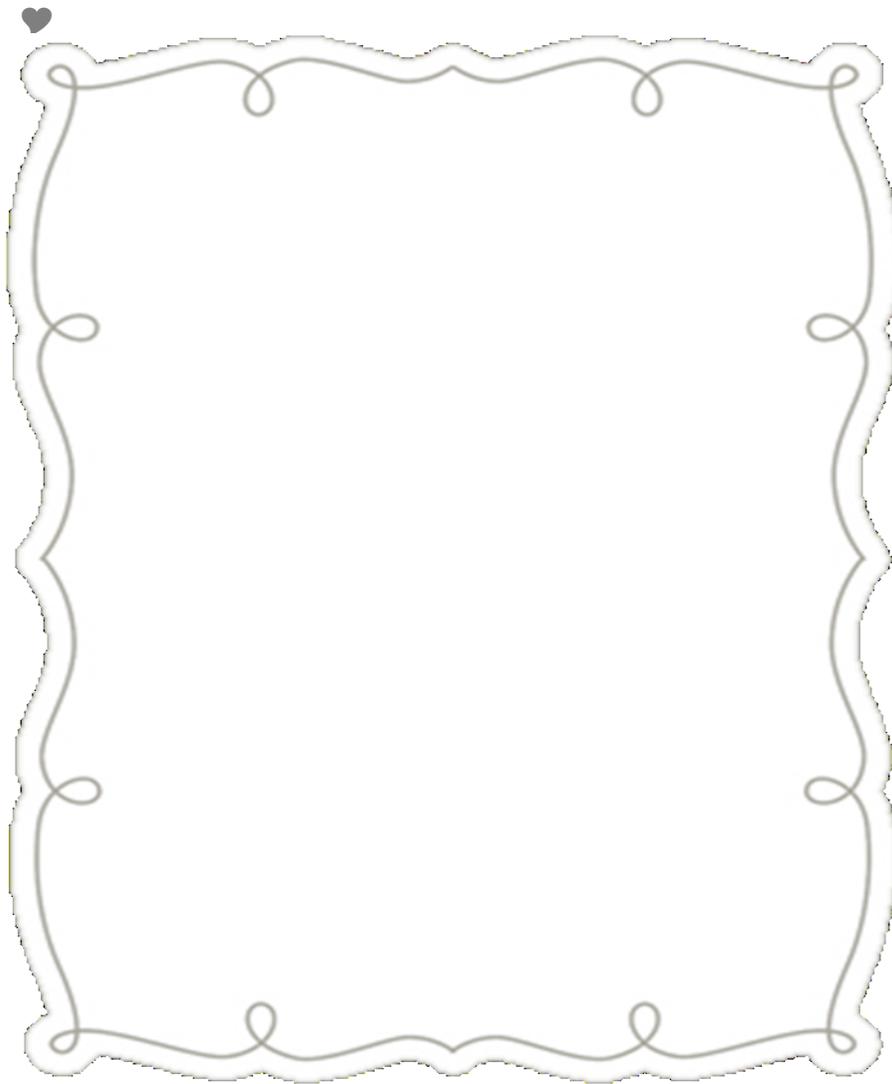
3.

4.

5.

♥ 畫一張爸媽正辛苦煮菜的圖或幫爸媽拍一張照片，並  
統計完成一餐飯大約花了多少時間？

-> 大約忙了 ( ) 小時 ( ) 分鐘



♥ 想讓全家人享用一頓香噴噴的飯菜，原來需要花不少時間和精力，觀察到此，有什麼感想？請寫下來和大家分享。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

♥ 爸媽煮一頓飯這麼辛苦，但她不怕累，只怕全家吃得飽、吃得健康，你可以幫忙做哪些事，讓辛苦的爸媽不用那麼累或是感到欣慰呢？請你把它記錄下來。

飯前	☺	1.幫忙端菜		
用餐				
飯後				

上列報恩行善的項目，若是你常做到的，請在旁畫個☺，為自己幫父母的忙、孝順父母而高興，不常做到的項目，提醒自己以後多努力喔！加油！



親愛家長的回應：

家長簽名：\_\_\_\_\_



## 《小小記者》

親愛的媽咪、爹地：

辛苦了！先預祝您母親節快樂！感謝您在繁忙的工作中撥出一點時間陪孩子學習念恩，百善孝為先，您是孩子最大的福田！

親愛的同學：

媽媽懷孕時，她所想的就是如何保護你、照顧你，在你出生後，她輕柔地呵護妳，慈愛地望著你，對你細心餵哺，在她的懷抱中，你得以成長茁壯。

而你知道從小到大，媽媽為你忍過了多少苦痛嗎？請你發揮小小記者的本領，訪問媽媽、爸爸，做最真摯的感恩與報導。（若能附上照片更棒喔！）

..... 訪問偉大的 Mommy、Daddy 前

別忘了倒杯茶好好款待 Mommy、Daddy，感恩他們喔 .....

♥ 訪談時間： \_\_\_\_\_ 地點： \_\_\_\_\_  
參與的人： \_\_\_\_\_ ( 爸爸/媽媽 )

♥ 媽媽懷了我時的心情是如何？

♥ 媽媽您懷了我時，在食、衣、住、行、育樂上有哪些改變或哪些不方便與禁忌？

( 1 ) 飲食上：

( 2 ) 穿著上：

( 3 ) 生活起居上：

( 4 ) 行動上：

( 5 ) 育樂上：

( 6 ) 身心上：

♥ 整個懷孕過程中，媽媽您總共胖了幾公斤？

..... 公斤

♥ 可將訪談的畫面用照片或繪畫的方式呈現：

♥ 您在生產時大概的經過如何？陣痛多久？有沒有特別難忘的感受？

♥ 爸媽在養育我的過程中，有哪些印象深刻的事？

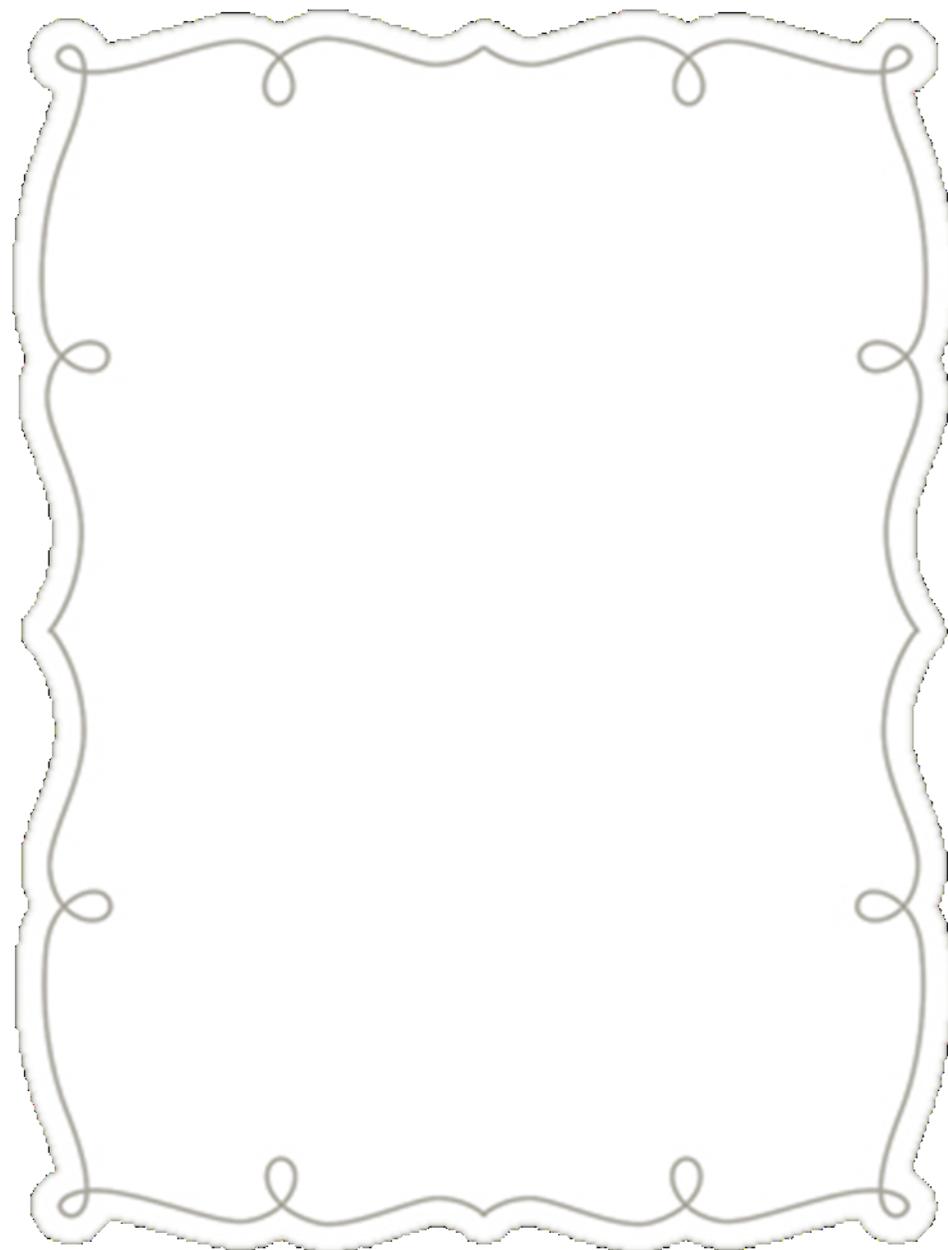
♥ 您對我的期許是？（我會用心努力）

訪談時間：共 \_\_\_\_\_ 分鐘



親愛家長的回應：

家長簽名：\_\_\_\_\_



# 《媽媽的手》

今天讓我們做個貼心的孩子，睜大眼睛細細觀察，從早到晚，媽媽的手為我做哪些事？

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

♥ 媽媽的手像 \_\_\_\_\_，  
帶給我 \_\_\_\_\_。

♥ 晚上睡覺前，唱首歌給媽媽聽喔！

## ～ 母親的手 ～

在那懵懂的季節 很多事情我還學不會  
是你耐心地牽引我 給我依靠和安慰  
寒冬為我蓋暖被 夏日為我拭去汗水  
付出從不求收回 從那白天忙到深夜  
看看天上彎著那半邊月  
像那母親的側影一樣美  
推動搖籃的那雙手 也推動了整個世界

對我的表演，給我 \_\_\_\_\_ 分

親愛家長的講評：

家長簽名：\_\_\_\_\_

## 《為爸媽洗腳》

親愛的孩子們：

你知道嗎？打從我們來到這個世界的那刻起，媽媽的雙腳幾乎不曾停歇的為我們奔波著。奔波在忙碌的工作中，奔波在張羅、照料家人的生活中，奔波在大大小小的事中。



這雙不辭疲倦的腳，用愛為我們走出了一道又一道的光芒，讓我們在溫暖的光芒中安心的成長。但我們平常可曾回頭留意母親這雙歷經疲累，卻仍堅定守護我們的雙腳呢？

因此在五月的這一天，讓我們透由洗腳活動去表達我們對母親的感謝吧！

### 一、洗腳的好處：

- (一) 由手和腳的接觸，把心打開體會父母的心。
- (二) 在輕柔的言語和按摩中把愛和感恩傳出去。
- (三) 體會父母在上諄諄教誨，子女在下謙虛受教。

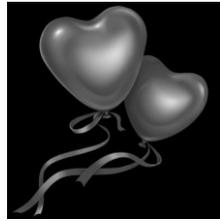
### 二、洗腳前的準備：

臉盆一個、大毛巾一條、高腳椅一張、小板凳一張、肥皂、乳液（或按摩油）。

### 三、如何洗腳：

1. 臉盆盛裝溫水（約 42°C ~ 45°C），溫水高度約可蓋過腳踝。
2. 請家長坐在高椅上，自己坐在小板凳上（旁邊準備好毛巾及肥皂），並為父母脫鞋襪。
3. 親自將父母雙腳輕移至盆內，在腳上輕輕潑水，並問：「這樣的溫度可以嗎？燙不燙？」
4. 抹上肥皂，開始洗腳：從腳跟→腳踝→腳背→腳指和腳底→指縫依序搓洗，再以清水洗淨泡沫。
5. 擦腳：將毛巾鋪開放在大腿上，將腳輕移至毛巾上，輕搓將腳擦乾。
6. 手沾乳液（或按摩油）按摩：
  - (1) 雙手大拇指畫圈圈按摩，順序：腳跟→腳踝→腳背，並問：「這樣舒服嗎？」
  - (2) 大拇指、食指輕搓腳指上下按數 12345，左右按數 12345。
  - (3) 握拳以第二節指關節轉圈，壓腳底部指縫。（將腳稍微托高較容易使力）
7. 誠心地向父母感謝：「謝謝爸爸媽媽讓我幫您洗腳，現在讓我為您穿上鞋襪。」為父母穿上鞋襪。

## 感動的剎那



### ♥ 洗腳心情

這次的體驗活動，你一定有很多不一樣的感覺，試著把它寫下來。『洗腳前後的心情可以對比一下喔！』

洗腳前：

---

---

---

---

---

洗腳後：

---

---

---

---

---

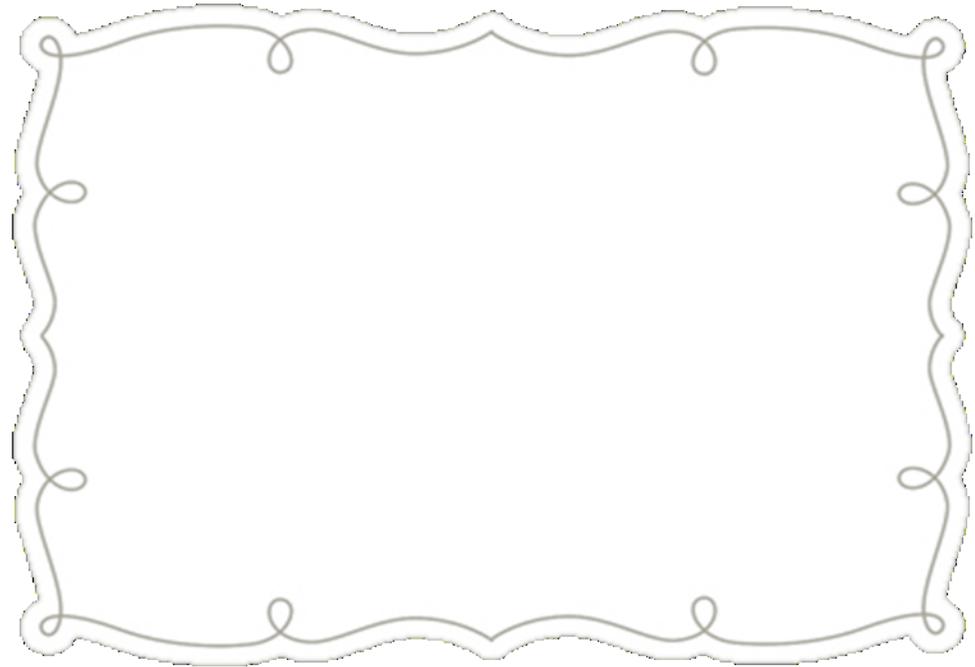
♥ 訪問爸媽洗腳的心情和感覺，最後請爸媽寫下他、她的心情！（最後若能附上照片更棒喔！）



親愛家長的回應：

（請爸媽給孩子一個溫暖的回應唷！謝謝您的分享！）

家長簽名：\_\_\_\_\_



## 《學習總結》

Q1：哪一個活動最讓你印象深刻？為什麼？

Q2：做完這些活動，你學習到最深刻的概念是什麼？

Q3：進行這些活動後，你對母親的辛勞和付出，有沒有更深刻的體會？現在的你，想和媽媽說些什麼呢？