

單元名稱			第七課 習慣說			授課日期	
教材來源			翰林版	教師	葉聖平	教學時數	3 節
月	日	節	教 學 重 點				
		1	生活好習慣的培養				
		2	明白金錢的運用				
		3	養成儲蓄的好習慣				
教學準備			教師準備：課本、教師手冊、生活習慣調查表、類文選讀補充資料、 學生準備：課本、格言名句查詢蒐集、測驗本				
教學資源 (參考網站、 書目)			1.《命好不如習慣好》郭騰尹 方智出版社 2.《讓自己成功的 30 種習慣》郭騰尹 方智出版社 3.《改造習慣的 10 堂課》郭育志 麥田出版社 4.《好習慣塑造好人生》司恩魯 水晶出版社				
教 學 目 標							
<p>一、認知方面：</p> <p>1.了解本文所闡述「學貴慎始」的道理。</p> <p>2.認識論說文中舉實例說明的寫作技巧。</p> <p>二、能力方面：</p> <p>1.能運用生活事例說明道理。</p> <p>2.能仿效本文，舉實例作說明，寫作結構分明、條理清楚的論說文。</p> <p>三、情意方面：</p> <p>1.注重慎始並培養良好的習慣。</p> <p>2.能反省日常生活中習慣對自己的影響，即使是小事，也能全力以赴，認真去做，不馬虎、不拖延。</p> <p>四、對自己的未來負責任並做好財務規劃；對自己的財務決定負責任。所以應教給學生的重點，應是態度、概念、價值觀。</p> <p>五、可藉由用記帳檢視消費行為，來學習金錢規劃，在實作的活動過程中的感受及完成後的成就感，內化成性格的一部份，執行於日常生活中。</p> <p>六、妥善的管理金錢，明白「收入－儲蓄=支出」。</p>							

教學指導要點（活動流程）	教學時間	注意事項 與評量方式
<b>甲、準備活動</b> <b>（第一堂課）</b>		發表法
一、引起動機  <b>「習之中人甚矣」</b> 1.教師日前發下先行製作好的生活習慣調查表，請學生思考平日生活作息及讀書的習慣。再就「習慣對人的影響」分組討論，請各組代表結論。 2.教師引入題文，期許大家培養良好的生活習慣。	10 分鐘	能了解好習慣的重要性。 學習單(1)
<b>乙、發展活動</b> 影片欣賞 1、影片「購物狂的異想世界」 2、發下學習單(二) <b>（第一堂課結束）</b>	103 分鐘	能專心聆聽
<b>（第二堂課）</b> 1、看完影片「購物狂的異想世界」後，先寫出你認為「想要」與「必要」的意義後。	20 分鐘	能說出用錢的原則 學習單(二)
2、請檢視過去一週以來有那些「非必要」的支出呢？	20 分鐘	
3、分組討論，並分享收支結果。	10 分鐘	學習單(三)
4、金錢觀價值澄清。		
<b>（第三堂課）</b> 導讀文章：		
1.〈談儉〉湯賢萱	20 分鐘	專心聆聽
2.〈懂得珍惜，才不會輕易浪費〉 錢復	10 分鐘	適時回答
3. 分組討論 A 儲蓄的好處 B 我的儲蓄好方法	10 分鐘	學習單(四)
4.每一組完成學習單(四)繳交一張即可，並分組報告。	10 分鐘	

學習單(一)

以下是郭騰尹〈改變人生的 21 種好習慣〉書中的論述，現階段的你覺得哪幾項是最正確過的不過的？(可複選)

- 1. 當生活枯燥的時候，別忘了『用心體會』是一種習慣。
- 2. 當覺得人生乏味的時候，別忘了『培養幽默』是一種習慣。
- 3. 當體力日差的時候，別忘了『運動建身』是一種習慣。
- 4. 當工作疲憊的時候，別忘了『認真休息』是一種習慣。
- 5. 當孤傲狂放的時候，別忘了『感恩惜福』是一種習慣。
- 6. 當志得意滿的時候，別忘了『謙沖為懷』是一種習慣。
- 7. 當錢不夠用的時候，別忘了『投資理財』是一種習慣。
- 8. 當覺得工作低迷的時候，別忘了『激勵自己』是一種習慣。
- 9. 當懷疑自己的時候，別忘了『建立自信』是一種習慣。
- 10. 當忽略家人的時候，別忘了『愛與關懷』是一種習慣。
- 11. 當渾噩度日的時候，別忘了『閱讀好書』是一種習慣。
- 12. 當忙於工作的時候，別忘了『安排休閒』是一種習慣。
- 13. 當目中無人的時候，別忘了『不斷學習』是一種習慣。
- 14. 當服務不佳的時候，別忘了『讓顧客滿意』是一種習慣。
- 15. 當慌張失措的時候，別忘了『萬全準備』是一種習慣。
- 16. 當推諉責任的時候，別忘了『勇於承擔』是一種習慣。
- 17. 當腸枯思竭的時候，別忘了『轉型思考』是一種習慣。
- 18. 當沮喪失意的時候，別忘了『檢討改進』是一種習慣。
- 19. 當畏懼調職的時候，別忘了『提升自己』是一種習慣。
- 20. 當溝通障礙的時候，別忘了『真誠傾聽』是一種習慣。
- 21. 當業績消退的時候，別忘了『積極行動』是一種習慣。

你覺得以上哪幾項好習慣你已經擁有？(填代號)\_\_\_\_\_

以上哪幾項你覺得我根本不想有這樣的習慣(填代號)？\_\_\_\_\_

若只能選一個你最想培養的習慣是哪一個呢？(填代號)\_\_\_\_\_

為什麼？\_\_\_\_\_。



### 學習單(三)金錢觀澄清遊戲

小燕、小琪、安安、志明、及阿偉都是國中生也是同班同學。

●小燕的父母，經理級人物，每天忙碌於事業，對於小燕提出的需求經常是有求必應，因此小燕的零用錢從來不缺。小燕平日身上穿的、用的，出門玩的吃的東西都非名牌不買：凡是現在青少年最流行、最炫的名牌服飾，小燕一定不缺。凡是她所崇拜偶像的CD專輯、寫真集等產品，一定都是一應俱全，不曾疏漏，總之，現在流行什麼問小燕準沒錯。

●小琪是小燕的好朋友，她超羨慕小燕優渥的生活，不虞匱乏的物質生活，所以經常向在夜市擺攤的父母要求增加零用錢。但父母收入有限且不穩定，因此並不能滿足小琪的期待。小琪心理常常在想“老天爺真是太不公平了，為什麼有的小孩吃好的，穿好的，可是我卻要什麼都沒有”。

●安安家境小康，父親以做雜工維持家中的經濟，母親也在幫傭。父母都是已經上了年紀的老人家，所以對子女的互動很少，彼此關係也很疏離。但對於安安的要求只要是在能力範圍內也都盡量滿足，安安也樂得用零用錢到網咖上網打發時間，安安心裡雖然覺得父母給的零用錢雖然是比較多了，但是每天在學校上課時總是哈欠連天，到最後甚至忍不住睡著了，功課也一落千丈。

●志明從小就在父母要求下養成了儲蓄的好習慣，只要父母一給他零用錢，或是領到了獎學金，他一定是馬上存起來。可是志明個性有點小氣，每次總是會吃同學請的零食，卻從來沒看過志明買東西回請同學，也得到了「小氣財神」的綽號。

●阿偉的爸爸是大尾的流氓，阿偉看小燕總是滿身名牌不離身，好像每天零用錢很多的樣子，就開始向小燕借錢，小燕居然也大方答應借他錢！但是到後來，阿偉竟然向小燕借了很多次錢卻都不還.....

看了上面的描述，請你將這五個國中生的行為，依最贊同到最不贊同的順序寫下來，並說說你這樣排列的理由。

贊成

不贊成

--	--	--	--	--

理由：

--

儲蓄的好處	
-------	--

1.

買自己想要的東西

2.

以備不時之需

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

我儲蓄的好方法：  
存錢術

可以先算一下每天最少會剩下多少元

早餐就儘量從家裡吃

午餐就儘量吃營養午餐

再來到 10 元商店買個小豬強迫儲蓄

像一個小豬每天存 50 元,存到滿差不多會有一萬元哦

我的 儲蓄 妙法	
我的 儲蓄 妙法	

# 導讀文章

## 1. 《第 0098 期》廿字真言故事集-談儉

廿字真言故事集

談儉 <http://www.tienti.tw/node/448>

節儉要適時適度恰到好處

湯賢萱

### 既不揮霍無度 也不慳吝刻薄

儉是奢的相反，是減省的意思。節省不浪費叫節儉、儉約。儉省樸實稱儉樸。既勤勉又節儉叫勤儉。蔣故總統經國先生說：「賺錢要正當，用錢要得當。」君子取財，固然需取之有道，而用錢則應持「當用則用，當省則省」的原則。該用的時候一毛不拔稱之謂吝嗇；不該用的時候隨意花用稱之謂浪費。吝嗇與浪費都是不合節儉意義的。節儉的內涵應該是適時適度，恰到好處。既不揮霍無度；亦不慳吝刻薄，而能中節適度。

### 由儉入奢易 由奢返儉難

古人說：「儉以養廉」，是說節儉可以培養廉潔的情操。人類的欲望是無窮無盡的，一個生活奢侈浮華的人，一旦山窮水盡，必定忍受不住貧困的煎熬，往往鋌而走險，作奸犯科，造成禍害。所謂「由儉入奢易，由奢返儉難。」只有節儉自持才是克制無窮欲望的良方，也是養成廉潔美德的根本之道。

### 儉，德之共也；侈，惡之大也。

司馬光於《訓儉示康》一文中說：「儉，德之共也；侈，惡之大也。共，同也，言有德者皆由儉來也。」是的，一切有德行的人，都是從節儉中養成的。因為生活節儉的人，生性恬淡，安分守己，少私寡欲，不貪圖富貴；不受財物的役使。平日言行莊重；生活嚴謹，品德自然清高有節。如東晉時的陶侃以及唐宋八大家之一的蘇東坡，他們均素性勤儉，力求節用，而受人敬重，受人稱揚。又如美國石油大王洛克菲勒，他本是一個貧農，但他克勤克儉，終成鉅富，可見人欲創一番事業，唯有養成儉樸的習慣，才能享有成功與富足。

### 奢侈是德義的滅亡

落於虛榮泥淖中會愈陷愈深

一個人崇尚奢靡，穿必錦衣，吃必玉食，住必華屋，行必轎車，處處講排場，重體面。他的心性一定虛浮不實，好高騖遠，好逸惡勞，如此就是家財萬貫，也有坐吃山空的一天。又因慾望難填，揮金如土，容易養成貪財好貨，無所不取，無所不為的行徑。當奢靡習慣一旦養成，在虛榮的泥淖中便會愈陷愈深，終至不可自拔，最後必窮途末路而觸蹈法網，為社會大眾所不齒。西諺有云：「奢侈乃德義之滅亡。」古人所謂「為富不仁」，「富不能超過三代」，也是同樣的道理。如西晉時的石崇，富可敵國，但是到處以奢華向人誇耀，最後終於死在刑場。又何曾每天食用要花一萬錢，到他孫子，終因奢侈無度而敗毀家業。

孔子說：「奢則不遜，儉則固；與其不遜也，寧固。」意思是說：「一個人如果奢侈浪費成為習慣，就會盛氣凌人，不懂得謙虛待人的道理。一個生性節儉的人，他的衣食居住就顯得簡陋，兩相比較之下，與其不懂得謙遜而惹人討厭，還是寧願簡陋一些的好。」

## 儉是惜物惜福兼惜德的表現

古代的君子，一輩子保有的器物，即使破損仍捨不得丟棄；一件皮裘即使穿一輩子，仍不因破舊而拋棄，看起來似乎太過儉省，其實也是惜福惜物兼惜德的表現。老子以節儉為寶，儒家以節儉為美德。事實上不只財物金錢需儉省，其他如時間、精力、能源各方面，也必需與金錢等量齊觀，儉約金錢可以富家富國；儉約時間，可以充實自己；儉約精力，可以創業長壽。儉約言語可以養氣養精力。凡事省一分，即受一分之益。可見儉約對於個人在物質與精神層次的提昇，具有一股無形的大力量。

## 勤儉建國精神

儲蓄才能發揮儉省功效      要將錢財化為無窮知能

蔣故總統經國先生曾昭示我們「勤儉建國」、「勤儉建軍」的道理，可見勤勞儉約是建國建軍之本。該如何儉省呢！在日常生活當中，必需自儲蓄著手，唯有儲蓄才能發揮儉省的功能。只要大家量入為出，摺節開支日積月累就能積蓄一筆小錢財。人一生當中多少都會遭遇難關，平時有儲蓄，臨時不用急。因此儲蓄是人人生活所必需。

據統計，台灣在一年之內，花在吃的費用，足夠建造一條高速公路，假如我們能節省其中的一部分而轉投資其他生產事業，一定可獲致更高的經濟效益。

李總統登輝先生日前提示大家，不要忘記過去刻苦奮鬥的日子，應該重振以往「勤儉建國」的觀念。今日台灣民生富裕，經濟繁榮，完全是幾十年來全國同胞縮衣節食、胼手胝足所換來的。遺憾的是時下一般青少年，卻不懂得如何惜物惜福，往往一擲千金沉淪在紙醉金迷，奢侈糜爛的生活中，怎不令人憂心呢！

今日的儉，除了平時儲蓄、省吃儉用之外，更應該進一步把有限的資源，發揮最高的使用價值；把金錢財富用於學習各項技能，或用於文學藝術的陶冶；或是旅遊考察增廣見聞等。將錢財化為無窮的知能；將對物質的欲望提昇為知能的追求，以充實心靈，美化人生。隨著時代的進步與發展，儉應賦與新的意義與內涵，但其基本精神是不會改變的。

## 以儉樸為榮      以奢靡為恥

李總統說得好，不要因眼前生活富裕而喪失精益求精的精神。古來多少富裕強大的帝國，終因人們的驕奢淫逸而宣告滅亡，足為我們的借鏡。今後我們要克勤克儉，建立「以儉樸為榮，以奢靡為恥」的觀念，人人躬身實踐，社會才會和諧進步，國家才會富強康樂。今日的富裕不算什麼，我們要更加惜福、更加節儉。

## 故事舉例（一）

### 仁慈節儉的聖君唐堯

黃帝是中華民族的始祖，傳說黃帝的子孫非常之多，光是兒子就有廿五固，孫子就更多了。黃帝以後傳了幾代，傳到了堯，堯的國號為唐，因此又被稱作唐堯。

堯是一位仁厚的好國君，當他在位期間，為百姓做了很多事，其中最具有貢獻的一件就是制定了農曆，他曾派羲和等四人，分別往東、西、南、北四固方向去測量日影，然後訂定每年三百六十五天，一年分十二個月和春、夏、秋、冬四季。自從有了比較準確的農曆之後，



農民播種，耕田，收割都有一定的季節，不致於耽誤天時，而影響農作物的收成，這是堯的一大德政。

堯從不為自己設想，他一心一意只求百姓能安居樂業，他深恐自己施政有錯，便叫人做了一個大鼓，叫做「敢諫之鼓」。無論任何人，只要他認為堯有不對的地方，都可以去敲鼓說出錯誤之處。另外他又立了一根木柱，做「誹謗之木」，不論是誰，只要他發現堯的缺失，都可以到那根木柱旁邊去批評，堯這種廣納各方建言的寬厚心胸，贏得了百姓的讚賞與信服。

堯認為自己既然是一國的君主，那麼百姓生活的好壞，就應該由他一個人來負責，所以他說：「在我的國家裡，如果有人餓得沒飯吃，那一定是我使他挨餓的；如果有人沒衣服穿，那一定是我使他受凍的；如果有人不幸犯了罪，那也一定是我的施政不夠好，才迫使他去犯罪的。」堯是這樣的愛護人民，因此，在當時雖然有旱災和水災，百姓仍然愛戴他而沒有半點怨言。尤其在他死後，百姓都痛哭流涕，哀號不止，就像自己的父母死了一樣，也由此可見，堯是多麼的仁愛而深得民心了。

堯不僅宅心仁厚，在生活上他更是刻苦節儉。他雖貴為一國之君，但仍然住簡陋的茅草棚子，吃粗糙的米糧，喝野菜煮成的湯；夏天穿粗麻布的衣服，冬天也不過加了一塊獸皮禦寒。至於用的東西，更是力求簡單，樸素，一點兒也不講究。

由於他生性節儉，因此他從不貪圖生活上的享受，沒有個人的私欲，完全以天下為公。在他死之前，他覺得兒子丹並不賢能，就不打算把王位傳給他，另外派人四處打聽，準備把王位讓給最賢能的人來繼承。後來堯找到舜，把兩個女兒嫁給他，再經過一番考驗，證明舜確實是個賢能的人，才把帝位讓給舜。後來舜老了，也依照堯的作法，把帝位讓給治水有功的禹，這就是我國古代著名的「禪讓政治」。

各位小朋友！堯雖然身為一國之君，但是他生活節儉、樸實，從不為自己打算，而把一切心思都放在人民身上，尤其他把君位傳給真正賢能的人，而不傳給自己的子孫，這種胸懷多麼偉大，不是大仁大賢的人，是絕對做不到的。

## 故事舉例（二）

### 勤儉持家的賢母敬姜

春秋時代，魯國有一位偉大的母親，名叫敬姜。在她生下了兒子文伯之後不久，她的丈夫就去世了，她獨自辛辛苦苦地撫育文伯，一心只期望文伯將來長大後，做一位勤儉清廉的好官，能為國為民服務。

敬姜省吃儉用，好不容易把文伯撫養長大，當文伯在朝廷擔任要職的時候，她還時時告誡文伯說：「你千萬不要因為做了大官，就變得驕傲奢侈，懈怠公務，你應該更加克勤克儉，謙虛為懷，否則就對不起你死去的父親了。」敬姜一生勤儉持家，並不因為兒子做了大官，就安享舒適的生活，她仍然勤勞節儉，每天紡織到深夜，才去就寢。

有一天，文伯上完了早朝，就回家拜見母親。這時候，敬姜正在紡麻，文伯就對母親說：「現在我已經做到了上大夫的官位，收入很多，您又可必還這麼辛勞呢！如果讓別人知道，一定會說兒子不會侍奉母親，不懂得孝順母親。」

敬姜聽了，很難過地說：「文伯阿！我原先以為你已經長大成人，很懂得事理了，現在聽你說的這番話，才知道你根本還不明白事理。像你這樣不懂事的孩子當了官，我真是替國

家擔心。你可知道，一個國家要強盛，全靠國民的勤勞。因為勤勞的國民知道節約儉省，儉省的人不貪不取，國家才會強盛富有。如果人們都不勤勞，只貪圖安逸享受，過著奢靡浮華的生活，不思進步，不求上進。這樣，不但在個人是沒有出息，甚至國家也將逐漸步入滅亡之途。一個國家就是再強大，資源再充裕，但是國民卻都是不事生產，只求安逸，醉生夢死的人，國家必定會日漸貧窮；反過來說，一個國家即使沒有豐富的資源，如果全體國民都很勤勞節儉，不奢侈浪費，國家也會慢慢富強起來的。今天你能夠做大官，獲得很高的待遇，完全是國家給你的恩澤，更應該節儉過日子，把多餘的錢，幫助窮苦的人才是。再說，紡織工作，乃是一般婦女們應當做的事，就是皇后，以及一般官吏的妻子，也應該製作一些衣物。何況一個人，如果不能保持勤儉的好習慣，就容易養成驕奢的壞毛病，難道你也要我有那種壞的習慣嗎？」

文伯聽了母親的一番話，感到慚愧萬分，從此更加克勤克儉，而成了一名清廉的好官。

各位小朋友，由上面的故事中，我們知道，勤儉是多麼的重要，請捫心自問：「目前的生活是否太過於奢侈浪費？」讓我們謹記朱柏廬先生家訓中說過的一句話：「一粥一飯，當思來處不易；半絲半縷，恆念物力維艱。」

## 導讀文章

### 2.

懂得珍惜，才不會輕易浪費

錢復

子貢描述孔子的五大德行「溫、良、恭、儉、讓」中，「儉」是現代人最需要的美德之一，也是父母應灌輸孩子的重要價值觀。

所謂「由儉入奢易，由奢返儉難」。民國三、四十年，台灣經濟尚未起飛，常吃地瓜拌飯的窮困年代，因物質生活匱乏，人們格外能體會節儉的重要，無論一粒飯、一張紙都格外珍惜，不輕易浪費。令人感歎，台灣好不容易走過貧乏時光，經濟繁榮，取而代之的卻是宛如暴發戶般的炫耀心態，有錢人爭相住豪宅、開名車，在優渥生活中長大的孩子，更因此陷入「名牌迷思」中。有些人即使打腫臉充胖子也在所不惜，寧願過著賺一塊、花兩塊，寅吃卯糧的生活。

如同「習慣」是日積月累養成一般，要讓孩子具備節儉美德，也必須仰賴從小的培養與扎根。如同我的父母以身作則，讓我們三個兄弟在成長過程中耳濡目染，養成節物惜用的好習慣。即使在美國擔任駐美代表期間，我也會利用假日，前往特賣中心購買打折後的低價西裝。別人看來或許感覺不可思議，但我認為，一個人的價值不在穿了多昂貴的衣服，而是對社會做了多少貢獻。

「儉」也蘊藏「惜福」的意涵，所謂「一日之所需，百工斯為備」，日常生活中的食衣住行，都是各行各業辛苦完成的心血結晶，一分一毫得來不易，不只要惜福愛物，更要能感恩在心。

「儉」不但是人人皆應具備的美德，更是人類能否永續生存的關鍵要素。前陣子，法鼓山 創辦人聖嚴法師與國家地理頻道紀錄片作者維德·戴維斯（Wade Davis），舉行一場心靈對談，聖嚴

法師特別針對全球關注的暖化危機，語重心長地點出節約的重要，如此才能避免過度耗用資源，引發地球浩劫。聖嚴法師的一席話不只讓聽者心有戚戚焉，也說明了「儉」的重要。人人都應身體力行，才能找回逐漸式微的美德。

(錢復口述／羅芝華記錄整理)