1. 自在神童第一集（[教案下載專區](https://ft.ddm.org.tw/xmdoc?xsmsid=0K339374823297377044)）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教案(連結) | 影片（連結） | 內容簡介 | 自在語 | 核心觀念 |
| [01](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098489659687858146/01%20%E7%90%83%E9%9E%8B.pdf) | [球鞋](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1438) | 暴龍平常很喜歡買籃球鞋，不論是否需要，只要喜歡就想收集，但是當他真正要上場比賽時卻不知道該穿哪一雙。 | 需要的不多，想要的太多。 | 知足 |
| [02](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098491115820340231/02%20%E7%99%BB%E9%99%B8%E6%9C%88%E7%90%83.pdf) | [登陸月球](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1437) | 阿姆斯壯與奧德倫同時登陸月球，阿姆斯壯是第一位登上月球的人，不過奧德倫卻是第一個從月球返回，踏上地球的人。 | 盡心盡力第一，不爭你我多少。 | 謙虛安分 |
| [03](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098491502893613356/03%20%E8%AA%AA%E4%BA%BA%E5%A3%9E%E8%A9%B1.pdf) | [說人壞話](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1439) | BB懷疑咪醬在背後說她的壞話，但後來才知道自己誤會了咪醬。 | 話到口邊想一想，講話之前慢半拍。不是不說，而是要惜言慎語。 | 謹言慎行 |
| [04](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098492046226227930/04%20%E9%81%8B%E5%8B%95.pdf) | [運動](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1440) | 咪醬除了讀書以外，還善用時間每天到公園跑步健身。運動可以增強體力，提升心智能力，還能抗衰老，好處多多。 | 忙人時間最多，勤勞健康最好。 | 運動強身 |
| [05](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098492769636528037/05%20%E6%B8%A1%E5%81%87.pdf) | [渡假](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1441) | 有一位有錢人到小島渡假，碰到一位漁夫，有錢人勸漁夫多捕一些魚增加收入，但沒想到漁夫卻有不同的想法。 | 經常少欲知足的人，才是無虞匱乏的富人。 | 知足常樂 |
| [06](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098492534209690956/06%20%E7%8F%8D%E7%8F%A0.pdf) | [珍珠](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1442) | 珍珠是蚌殼為了排斥殼內的沙子，由內分泌作用而逐漸形成的，所以要成為美麗的珍珠，就要經過艱難的過程。 | 唯有體驗了艱苦的境遇，才會有精進奮發的心。 | 苦盡甘來 |
| [07](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098493009445931512/07%20%E5%8F%B8%E6%A9%9F.pdf) | [司機](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1443) | BB和咪醬搭計程車，剛好司機是一位皮膚黝黑的人，BB因此對司機產生戒心與敵意，咪醬用智慧化解尷尬。 | 用智慧處理事，以慈悲關人。 | 尊重與包容 |
| [08](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098493214882850583/08%20%E6%AA%B8%E6%AA%AC.pdf) | [檸檬](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1435) | 咪醬將人生比喻成又酸又澀的檸檬原汁，之後她加入了些水和糖，讓檸檬汁變好喝，肉八透體悟到生活也是如此，一切都看我們怎麼選擇。 | 人生的起起落落，都是成長的經驗 | 轉念 |
| [09](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098493504235132195/09%20%E7%A0%8D%E6%9F%B4%E6%AF%94%E8%B3%BD.pdf) | [砍柴比賽](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1444) | 三人相約比賽砍柴。其中，一路都沒休息的暴龍砍的柴卻沒有另外兩人多，原因出在哪裡呢？ | 應該忙中有序的趕工作，不要緊張兮兮的搶時間。 | 忙中有序 |
| [10](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098493768658747679/10%20%E8%B6%8A%E6%B8%9B%E8%B6%8A%E8%82%A5.pdf) | [越減越肥](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1461) | BB因為想減肥，拚命打球因而受傷，咪醬開導她身材不是一天造成的，要持之以恆才能減得健康又美麗。 | 「精進」不等於拚命，而是努力不懈。 | 持之以恆 |
| [11](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098494051369635280/11%20%E5%93%88%E5%93%88%E9%8F%A1.pdf) | [哈哈鏡](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1448) | BB和咪醬吵完架，看到肉八透在哈哈鏡前耍寶，大家笑得很開心，兩人因而忘掉剛才的不愉快，言歸於好。 | 身心常放鬆，逢人面帶笑；放鬆能使我們身心健康，帶笑容易增進彼此友誼。 | 微笑的力量 |
| [12](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098494265261774234/12%20%E7%9B%B2%E4%BA%BA%E9%BB%9E%E7%87%88.pdf) | [盲人點燈](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1451) | 盲人在晚上提著燈籠走路，不但是替別人著想，也保護了自己的安全。 | 給別人方便等於給自己方便。 | 利人便是利己 |
| [13](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098494456149835864/13%20%E9%BB%91%E9%BB%9E.pdf) | [黑點](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1460) | 咪醬為白板上的黑點煩惱不已，肉八透開導她從白板的整體性來看，黑點顯得十分微小，只要看事情的角度改變了，就不再有好與壞的對立。 | 只要自己的心態改變，環境也會跟著改變，世界上沒有絕對的好與壞 | 轉念 |
| [14](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098494636858248359/14%20%E5%B9%B8%E9%81%8B.pdf) | [幸運](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1459) | 地球上有50%的人營養不良；6%的人擁有全世界一半以上的財富；70%的人是文盲……期許大家珍惜自己的幸運，並發願為苦難眾生服務。 | 人生的目標，是來受報、發願、還願的。 | 惜福、發願 |
| [15](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098494828924257933/15%20%E6%9C%80%E5%A5%BD%E7%9A%84%E7%8E%89%E7%B1%B3.pdf) | [最好的玉米](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1462) | 有株玉米期待在採收季可以儘快被摘下，但接連幾日，被摘走的都是其它玉米，當它快要絕望時，農夫將它摘下，因為最好的玉米要當作種子，成就明年的豐收。 | 人生的價值，不在壽命的長短，而在貢獻的大小。 | 奉獻服務 |
| [16](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098495015184903986/16%20%E6%9C%AA%E4%BE%86%20.pdf) | [未來](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1454) | 暴龍好高鶩遠，自認為是NBA的明日之星，不屑與小球隊為伍，BB告訴他凡事應腳踏實地、盡心盡力，才是造就偉大巨星的途徑。 | 過去已成虛幻，未來尚是夢想，把握現在最重要。 | 腳踏實地 |
| [17](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098495237429769515/17%20%E7%89%A7%E4%BA%BA%E8%88%87%E7%8B%BC%20.pdf) | [牧人與狼](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1445) | 牧羊人誤將狼視為好朋友，一日出門買笛子，將羊群託付給狼看管，結果造成羊群被吃光的悲劇。 | 你是有哪些身分的人，就該做那些身分的事。 | 安分守己 |
| [18](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098495517112910142/18%20%E8%90%BD%E8%91%89.pdf) | [落葉](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1434) | BB覺得每天掃落葉很麻煩，想用搖樹的方式讓葉子掉光光。咪醬表示落葉是大自然中正常的現象，只要用心完成「今天」的工作，無須預支「明天」的煩惱。 | 擔心，是多餘的折磨；用心，是安全的動力。 | 安於當下 |
| [19](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098495735540413140/19%20%E9%9D%A2%E5%B0%8D%E5%AE%83.pdf) | [面對它](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1433) | 咪醬生病了，沮喪的她，意外地觀察到螞蟻遇難時的求生意志，決定勇敢地面對病情。雖然最後得知病情不嚴重，她還是下定決心要改掉以往的壞習慣。 | 四它：面對它、接受它、處理它、放下它。 | 正向思考 |
| [20](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098495975893795752/20%20%E5%A4%A2%E5%B9%BB%E7%90%83%E9%9A%8A%20.pdf) | [夢幻球隊](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1458) | 暴龍自認球技精湛，不滿現在的隊友，想加入夢幻隊，卻又被夢幻隊嫌棄條件不好，因而產生了煩惱。 | 喜愛的就想佔有，討厭的就會排斥，患得患失，煩惱就來了。 | 放下得失心 |
| [21](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098496151875592741/21%20%E6%B5%B7%E6%98%9F.pdf) | [海星](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1446) | 咪醬將岸邊的海星丟回海中，雖然海星救不完，但經過她手中的生命，命運因此而改變。 | 好話大家說，好事大家做，好運大家轉。 | 說好話做好事 |
| [22](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098496375777542795/22%20%E5%A4%A9%E5%BA%95%E4%B8%8B%E7%9A%84%E4%BA%8B%20.pdf) | [天底下的事](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1456) | 學習「管好」自己的事，「不管」別人的事，「看開」老天爺的事，就沒有煩惱了。 | 智慧，不是知識、不是經驗、不是思辯，而是超越自我中心的態度。 | 自律尊重 |
| [23](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098496607834551379/23%20%E5%BF%83%E5%AE%89%E5%B9%B3%E5%AE%89.pdf) | [心安平安](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1457) | 小沙彌因為工作多而抱怨沒時間修行，事實上專注每一個當下就是修行。 | 奉獻即是修行，安心即是成就。 | 專注當下 |
| [24](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098496812815458377/24%20%E9%B8%9A%E9%B5%A1.pdf) | [鸚鵡](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1453) | 鸚鵡咳嗽了，獸醫查不出原因，原來是主人愛抽煙常咳嗽，鸚鵡模仿主人咳嗽造成的。 | 現在所得的，是過去所造的；未來所得的，是現在所做的。 | 以身作則 |
| [25](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098497022080883935/25%20%E9%A7%B1%E9%A7%9D%E8%88%87%E9%81%BA%E5%9B%91.pdf) | [駱駝與遺囑](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1449) | 三兄弟不知如何分配遺產，請族長處理，最後族長以智慧解決了兄弟分配遺產的困擾。 | 煩惱消歸自心就有智慧，利益分享他人便是慈悲。 | 智慧處事 |
| [26](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098497257982932989/26%20%E6%A8%A1%E5%9E%8B%E6%AF%94%E8%B3%BD%20.pdf) | [模型比賽](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1463) | 模型比賽時，大家急於完成作品，只有肉八透情緒安定的按照說明書的方法，逐步完成，最後贏得勝利。 | 忙而不亂，累而不疲。 | 忙而不亂 |
| [27](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098497463132588022/27%20%E5%B0%8D%E6%89%8B.pdf) | [對手](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1452) | 暴龍學溜直排輪遭對手嘲笑，咪醬安慰他，並提醒他:對手的刺激也會帶來好處，我們需要朋友的安慰與對手的激勵。 | 要做無底的垃圾桶，要學無塵的反射鏡。 | 勇於面對 |
| [28](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098497769758254058/28%20%E8%AE%9A%E7%BE%8E%E7%9A%84%E5%8A%9B%E9%87%8F.pdf) | [讚美的力量](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1447) | 球隊原本要暴龍離開，他發憤圖強努力表現，使得球隊贏得冠軍。在隊員的讚美下，暴龍改變想法，欣然留下繼續為球隊奉獻。 | 感謝給我們機會，順境、逆境皆是恩人。 | 感恩順逆境 |
| [29](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098498046730626173/29%20%E6%99%82%E6%99%82%E6%84%9F%E6%81%A9%20.pdf) | [時時感恩](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1450) | 衣服太小，表示我變壯了；朋友唱歌難聽，表示我聽覺正常；……，正向看待生活中的每件事，時時感恩現在所擁有的。 | 擁有的多，不一定讓人滿足；擁有的少，不一定讓人貧乏。 | 知足感恩 |
| [30](https://ft.ddm.org.tw/files/file_pool/1/0M098498236351282603/30%20%E5%88%86%E7%B5%84%20.pdf) | [分組](http://ddmtv.ddm.org.tw/VideoOnDemand.aspx?cid=152&vid=1455) | BB因為不想和討厭的咪醬同組，要求換組，老師提醒她能接受討厭的人、事、物，無論在什麼地方都能過得很快樂。 | 用慚愧心看自己，用感恩心看世界。 | 接納包容 |