

1. 憫農詩 李紳（五言絕句）

鋤禾日當午，汗滴禾下土。
誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。

語譯：勤勞的農夫即使在烈日當空的中午，仍然在田裡辛勤除著草。汗水一滴一滴不斷的落在

田地裡面。但是有幾個人知道我們每天所吃的飯，每一粒都是農夫辛苦耕種得來的。

2. 多幫別人想 優客李林（歌詞欣賞）

如果你和世界同成長 你的天空一定充滿陽光
不要讓偽裝 擋在關心朋友的前方 包容別人
用你的好心腸如果你用心幫別人想 每個明天
都會充滿希望把所有封閉和冷漠的心擺在一旁
和我們一起歡唱 多幫別人想一想……

3. 論語

子曰：「人無遠慮①，必有近憂②。」（論語 衛靈公）（①慮：考慮。②憂：憂愁。）

語譯：人沒有長遠的考慮，一定會出現眼前的憂患。表示看待事物或做事應該有遠大的眼光，

周密的考慮。

4. 弟子規（節選）

衣貴潔，不貴華。上循分，下稱家。
對飲食，勿揀擇。食適可，勿過則。

語譯：穿衣服需注重整潔，不必講究昂貴、名牌、華麗。穿著應考量自己的身分及場合，更要

衡量家中的經濟狀況，才是持家之道。

日常飲食要注意營養均衡，不要挑食，不可以偏食。三餐避免過量，以免增加身體的負擔，危害健康。

1. 憫農詩 李紳（五言絕句）

鋤禾日當午，汗滴禾下土。
誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。

語譯：勤勞的農夫即使在烈日當空的中午，仍然在田裡辛勤除著草。汗水一滴一滴不斷的落在

田地裡面。但是有幾個人知道我們每天所吃的飯，每一粒都是農夫辛苦耕種得來的。

2. 多幫別人想 優客李林（歌詞欣賞）

如果你和世界同成長 你的天空一定充滿陽光
不要讓偽裝 擋在關心朋友的前方 包容別人
用你的好心腸如果你用心幫別人想 每個明天
都會充滿希望把所有封閉和冷漠的心擺在一旁
和我們一起歡唱 多幫別人想一想……

3. 論語

子曰：「人無遠慮①，必有近憂②。」（論語 衛靈公）（①慮：考慮。②憂：憂愁。）

語譯：人沒有長遠的考慮，一定會出現眼前的憂患。表示看待事物或做事應該有遠大的眼光，

周密的考慮。

4. 弟子規（節選）

衣貴潔，不貴華。上循分，下稱家。
對飲食，勿揀擇。食適可，勿過則。

語譯：穿衣服需注重整潔，不必講究昂貴、名牌、華麗。穿著應考量自己的身分及場合，更要

衡量家中的經濟狀況，才是持家之道。

日常飲食要注意營養均衡，不要挑食，不可以偏食。三餐避免過量，以免增加身體的負擔，危害健康。