

一杯清水的心意

和家人一起，一次學一點。



先看一看

表達一份心意，一定要準備很貴的東西嗎？



故事 1 / 3



媽媽拿出一隻小白碗：“有些佛教家庭會用清水作供養，表達恭敬，也學習願意給予。”
小禾說：“我想幫忙！”她和媽媽洗碗，弟弟遞來乾淨的布。他們先把桌面收拾好。

停一停，問一問：誰做了哪一件準備工作？

故事 2 / 3



媽媽把小碗放在托盤裡，用小水壺慢慢示範倒水，沒有裝到滿滿的。小禾仔細看著，輕聲說：“願我更懂得關心別人。”媽媽說：“這是我們的入門體驗，正式供水還有各家的傳承方法，可以慢慢請教。”

停一停，問一問：媽媽倒水時，小禾可以觀察什麼？

故事 3 / 3



弟弟一碰桌邊，一滴水灑了出來。他緊張地看著媽媽。小禾拿來布：“我們擦乾就好。”收拾時，他們一起照顧碗和桌面。小禾發現，認真準備、善意提醒和耐心整理，都值得練習。

停一停，問一問：弟弟緊張時，小禾怎麼回應？

佛法小發現

認真準備，也溫柔待人。



說說你的想法

小白碗不昂貴，為什麼仍可以認真準備？

水灑了以後，什麼回應能幫助弟弟？



動手試一試

畫三幅小圖：準備、用心、收拾。
用清水練習時，請大人在旁。



家長與來源

一起聽故事、討論，再做一個小活動。

故事與活動：BlessFu編寫

配圖：AI輔助插畫

完整出處和家長提示見配套講稿。

