

探索 “光” (L. I. G. H. T.) 课程的优美

今日社会，双薪家庭占多数。妇女们除了在家里要履行女儿，妻子，母亲等不同身份的职责，还须出外工作，为家庭增加收入，为社会做出贡献。今日身兼数职的妇女，工作家庭两头忙，负担沉重，繁琐和辛劳。整天的奔波操劳，不但身心疲惫，还要面对社会各方面的要求，期望和挑战。所以，拥有正确的人生观，平衡和谐的心态，将帮助今日的妇女去面对生活的挑战，不论顺境或逆境都能沉着应对。

鉴于此，沙迪亚赛峇峇妇女组经过探讨研究，选择适宜体裁，整理出一套课程，让妇女们能更明确称职地扮演其角色，善用技能，拥有正确的信念和美德。在履行天职当中，绽放出如明灯似绚丽的光辉，塑造一个愉快和谐健康的家庭。

这个命名为“光”的课程共有五个单元。它涵盖多方面的知识，生活的基本技能，家政管理，身体保健，也指导我们如何排解入侵内心的仇恨，贪婪，焦虑，自负等负面情绪，以达致内心的安详和福乐。“光”课程包括：

- 单元一 (Love) : 爱与生活的联系
- 单元二 (Innner Beauty) : 培育内在美为快乐之泉源
- 单元三 (Growth) : 成长增值的富裕生活
- 单元四 (Health) : 高素质的健康生活
- 单元五 (Tradition) : 向文化, 传统探寻自我

“光”的优美

“光”课程的五个单元所涵盖的知识，理念，技能，协助激发五藏。五藏，人性领域与五大道德价值息息相关。课程协助发展人性的五大领域，身躯，能量，认知，思维和灵性及其相关的道德价值；彼此之间相辅相成。

五藏	人性领域	道德价值	课题
身躯	形体	正义	健康
能量	气息	博爱	关爱
认知	思考能力	真理	增值
思维	感觉	非暴力	内在美
灵性	心灵	和平	文化

“光”课程志在培育妇女正确的信念，丰富其内在美，善用时间，家政财务管理，身体保健，尊重和传承传统文化，把住宅缔造成美满幸福的家。

能量：关爱

- 感受爱
- 施舍与接受

“被爱让人充满力量，爱人令人充满勇气。”...老子

思维:内在美

- 坚毅力, 慈悲心, 关怀心, 承诺, 自信心

“妇女的爱心与牺牲的天赋, 足够使她们主宰世界。” ...Baba

身躯 :健康

- 饮食, 运动, 着重预防不是治疗

“维持身体的健康是我们的责任, 否则我们不能拥有清晰稳定的思维。” ...佛陀

认知:增值

- 家政, 资源时间管理

“许多人误解快乐的定义。自我满足并不能带来快乐, 忠于富有意义的目标才是快乐的泉源。”
...凯伦克乐 Helen Keller

灵性:宗教, 文化

“只有尊重他人的传统才能富裕自己的文化。只有尊重大自然, 人类才得以生存。” ...Daisaku

如何散发 “光” ？

各赛中心都可以举办培训班, 邀请妇女组 “光” 培训师给予两天的培训课程。经过培训的组员拥有 “光” 课程讲义, 资料和教案, 日后她便以协调员的身份来进行此项课程。

协调员的主要任务是在中心或赞颂组发起和组织固定或周期性的活动, 与妇女们分享 “光” 的课程。每次集会的活动时间不宜过长, 以 2 小时(半小时茶点)为限。协调员可以依据本身经验及需求来改变或配合妇女的需要。“光” 课程活动的进展要记录成为中心的活动之一; 把活动记录向中心, 州或全国妇女组组长汇报进展。

经过培训的协调员也应走入社区向需要帮助的人士伸出援手, 在社区推动此项课程, 成为不分种族和宗教的活动。

协调员在进行研讨 “光” 课程时, 千万不可离题; 要分配发言时间, 确保每个组员都有发言机会并分享心得。研讨 “光” 课程时, 要轻松, 有趣, 以最简易的方式进行, 共同理解的语言交流沟通, 让组员们都渴望参与下一次的研讨会。讨论过的课题, 回家后必须加以实践。在每一次的研讨会, 先开始分享上回课题的实践心得, 实现以 “光” 为生活之道。

姐妹们, 来吧! 试验 “光” , 体验 “光” , 然后发扬 “光” , 一起迈向生命光辉的旅程。

注: 详情请联络蔡金莲赛姐 (kimlian.chuah@gmail.com) 。